

領域/科目	健康與體育		設計者	王佑銘
實施年級	三		總節數	共 3 節，120 分鐘
單元名稱	單元六 躍動活力秀 活動二 你踢我防			
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Bd-II-2 技擊基本動作。		
議題融入	實質內涵	安全教育		
	所融入之學習重點	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。		
與其他領域/科目的連結	藝術與人文			
教材來源	翰林三上健康與體育課本			
教學設備/資源	教用版電子教科書			
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識跆拳道基本步法和腿法的技能概念。 2. 表現跆拳道基本步法和腿法的動作技能。 3. 利用器材和分組練習，表現步法和腿法的聯合性動作技能。 4. 願意在課後進行自己的體能練習。 				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
第一節 暖身及講解支撐動作的重要概念 ● 欣賞國內外有名的跆拳道運動員，說明跆拳道是一種防身運動，也是國人獲得奧運獎牌數量較多的運動之一。			5 分	問答：能說出跆拳道基本步法和腿

<ul style="list-style-type: none"> ● 講解跆拳道是強調腿法的運動，利用身體穩定的支撐能力進行踢腳進攻和防守。 		<p>法的技能概念。</p>
<p>練習準備姿勢（10 分鐘）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 示範和講解平行姿勢和實戰姿勢，提醒學生要做正確、穩定，展現專心的學習態度。 ● 兩人一組互相觀摩練習兩種準備姿勢。 	10 分	<p>實作：能表現跆拳道基本步法和腿法的聯合性動作技能。</p>
<p>基本步法練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 示範與講解以單腳方式進行前行步和後撤步的步法，作為進攻或防守的移動動作。 ● 示範與講解以雙腳方式進行前、後滑步的步法，作為快速進攻或防守的移動動作。 <p style="text-align: center;">收操，第一節結束</p>	25 分	<p>實作：能與他人完成簡易攻防的聯合性動作技能。</p>
<p>第二節 暖身及基本腿法（腳法）練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 說明踢腿是跆拳道主要的攻擊動作，強調站穩、看準，快速踢向目標，可以表現強大的攻擊力。 ● 示範與講解基本的前踢和旋踢動作，強調兩種動作在夾腿姿勢（有無側身）、踢腿和收腿的差異。 ● 兩人一組，進行輪流試作與互評練習。 	20 分	<p>行為：能在課後進行相關體能活動。</p>
<p>組合動作練習（一）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 兩人一組，一人在圈內當防守者，一人在圈外當攻擊者，練習隨著攻擊者的移動進行步法移動的改變。 ● 輪流練習後，發表自己主要的移動步法有哪些。 ● 利用巧拼墊或泡棉墊作成九宮格得分版，引導學生利用前行步和前踢，挑戰踢不同高度的目標，計算30 秒可以得幾分。 ● 教師依據學生表現講解常見的錯誤動作，例如：步法和踢法連接不流暢，踢腿的高度不夠，讓學生發表如何改善。 <p style="text-align: center;">收操，第二節結束</p>	20 分	
<p>第三節 暖身及組合動作練習（二）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 兩人一組，一人站圈內拿紙棒（或踢靶）當攻擊目標，一人進行步法、踢腿練習。 ● 輪流練習後，發表自己踢法以哪一種為主？為什麼？ 	25 分	

- 五人一組，四人站不同定點拿紙棒（或踢靶）在正方形外圍當攻擊目標，一人隨著教師指定號碼進行不同方向的移動和踢腿動作，模擬跆拳道比賽情境。

15 分

自主練習策略討論

- 鼓勵學生平時可以利用安全的器具或場地進行自主練習，增強踢腿的速度和力量，提高基本的攻擊能力。
- 提醒學生可以常練習原地的前踢和旋踢動作來訓練下肢能力，也可以多練習彈跳動作（跳繩），提高雙腳支撐的肌力和爆發力。

收操，第三節結束

教學成果：

學習歷程案例：照片及說明

暖身



講解支撐動作的重要概念



基本腿法（腳法）練習



參考資料：

- 一、 Vamos98.8《我要看懂跆拳道 | 東京奧運國手蘇柏亞、黃鈺仁開講 | 跆拳道奧運史 | 跆拳道東奧看點
網址：<https://www.youtube.com/watch?v=LErVPnTjFt0>
- 二、 【東京奧運】閃亮新星☆ 恭喜 羅嘉翎 勇奪跆拳道女子 57 公斤銅牌□
網址：<https://www.youtube.com/watch?v=320PcNoOIWU>
- 三、 戰神朱木炎奪得金牌—2004 雅典奧運 經典回顧🎥
網址：<https://www.youtube.com/watch?v=oh1t10R-OeE>
- 四、 MOMOLAND(모모랜드) - BBoom BBoom(뽐뽐) K-Tigers ver.
網址：<https://www.youtube.com/watch?v=nSXvWUBnQbM>
- 五、 2019 年體育表演會 | 韓國跆拳道表演團體 K-TIGERS
網址：<https://www.youtube.com/watch?v=a0bgo1SyFks>

附錄：