

<我是跆拳道高手>

一、設計理念

(源起、學生背景分析、教材分析、核心素養呼應說明、跨領域/科目教學之必要性…)

1. 學生背景分析

學生已了解跆拳道基本課堂規準，熟悉課堂活動規範，同儕之間能相互尊重、扶持教導並學習專項的專業知識。

2. 課程目標

- 一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- 二、養成規律運動與健康生活的習慣。
- 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。

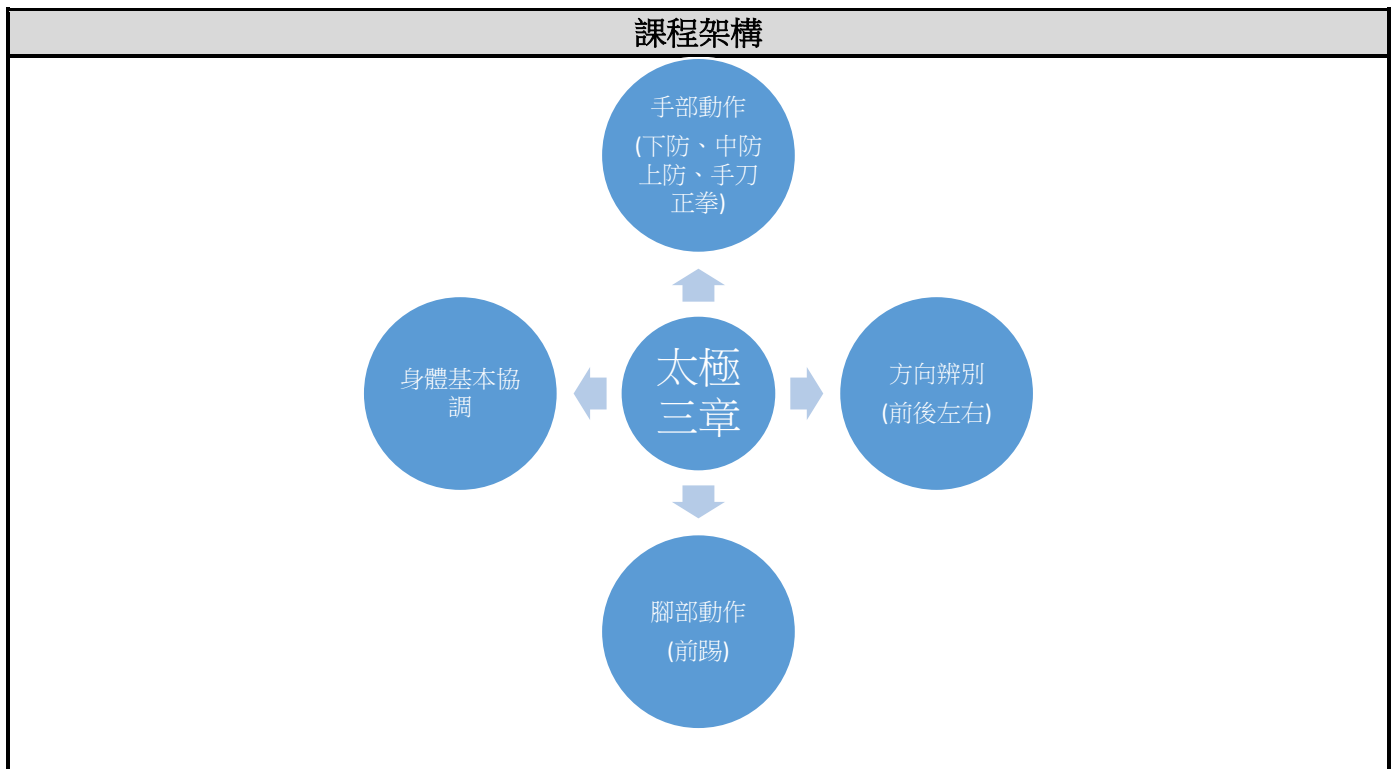
3. 核心素養

- 一、E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
- 二、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。

二、教學設計

| | | | |
|--|-------------|---|-----|
| 跨領域/科目 | 健體領域/體育 | 設計者 | 沈詩涵 |
| 實施年級 | 三年級 | 總節數 | 1 |
| 單元名稱 | 我是跆拳道高手 | | |
| 核心素養 | | | |
| 領綱核心素養 | | 總綱核心素養 | |
| E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能 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。 | | 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養 | |
| 學習重點 | 學習表現 | 1c- I -2 認識基本的運動常識。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 | |

| | |
|---|--|
| | 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。 |
| 學習內容 | d.防衛性運動具備運動傷害預防及緊急處理的知識與技術，以減少運動傷害事故的發生，維護身體健康與安全，持續從事運動之行為。 |
| 議題融入 | 身體基本協調/基本動作連貫及應用。 |
| 教材來源 | 跆拳道場器材。 |
| 學習資源 | 跆拳道場設備及體能訓練器材。 |
| 學習目標 | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解跆拳道基本動作認知。 2. 能了解動作並明確做出動作。 3. 能完成 20 個動作連貫組成太極三章。 | |



| 學習活動設計 | | | |
|---|--|-------------|-------------|
| 學習活動流程 | 時間 | 學習資源 | 評量 |
| <p>【課前準備】 1. 請學生穿著適合的體育服裝。 2. 入道場前先宣導基本道場規範及注意事項。</p> <p>【準備活動】 1. 課前解說。 2. 做操+熱身。</p> <p>【發展活動】 1. 單一手部基本動作複習及配合步伐動作。 2. 品勢要點及分解動作講解。 3. 分組活動相互指導。 4. 能結合動作並流暢做出太極三章。</p> <p>【總結活動】 1. 學生能明確知道動作順序。 2. 能流暢打出太極三章。 3. 老師講解。</p> <p>學生學習策略或方法 1. 跆拳道基本手部及腳部步伐複習。 2. 老師親自示範指導。 3. 分組學生相互指導。</p> <p>五、教學評量方式 1. 課堂測驗。 2. 老師回饋。</p> | <p>5”</p> <p>10”</p> <p>10”</p> <p>10”</p> <p>5”</p> | <p>跆拳道場</p> | <p>課堂測驗</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

【單元教學實施後】

課程教學發現、省思與修正

單元課程教學自我評核：滿意 尚可 有待加油

1.關於【素養導向】課程教學原則之教學自評與省思

2.關於所進行之課程「教學重點與步驟」之教學自評與省思

3.其他課程教學自評與省思

4.未來策進的方向與作為

照片：

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

【另檢附學習學習單、上課 PPT、學生回饋等相關學習成果資料】