

柒、教學案例

一、課程設計原則與教學理念說明 二、主題說明

領域/科目	健康與體育領域	設計者	沈詩涵
實施年級	一年級	總節數	3 節/週
主題名稱	我是跆拳道高手		
設計依據			
學習重點	學習表現	1d- I -1 認識動作技能基本常識。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體運動	
	學習內容	BC- I -各項暖身伸展動作的認識 Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處 Cb- I -3 運動活動空間、場域的體驗	
核心素養	總綱	E-A1 具備良好身體活動與健康生活習慣,以促進身心健全發展 並認識個人特質 E-B2 具備應用體育與健康有關的感知和欣賞的素養	
	領綱	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-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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	
議題融入	實質內涵		
	所融入之單元	我是跆拳道高手	
與其他領域/科目的連結			
教材來源			
教學設備/資源		道場器材	
各單元學習重點與學習目標			
單元名稱		學習重點	學習目標

單元一 認識跆拳道	學習表現	1c- I -掌握身體活動的基本元素	一、能正確做出基本動作的標準性 二、並瞭解暖身動作的含意
	學習內容	Bc- I -1 各項暖身伸展動作的認識	
單元二 對練品勢大不同	學習表現	1d-I-1 描述動作技能基本常識 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現	三、能說出對練極品勢的差別。 四、並用欣賞角度認識不一樣的跆拳道 五、能遵守遊戲規則，進行團體活動，保護自己與他人安全。
	學習內容	Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的覺察與安全須知	
		Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處	

三、單元二設計

教學單元活動設計			
單元名稱	跆拳道好好玩	時間	共_2_節，_80_分鐘
主要設計者	沈詩涵		
學習目標	三、認識跆拳道 四、能說出跆拳道基本動作名詞 五、了解身體素質。		
學習表現	<ul style="list-style-type: none"> 1c- I -2 認識基本的運動常識。 1d- I -1 描述動作技能基本常識。 4C- I -2 選擇適合的個人身體活動。 		
學習內容	<ul style="list-style-type: none"> Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的覺察與安全須知 Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處 		

<p>領綱核心素養</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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-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，並與團隊成員合作，促進身心健康。
<p>核心素養呼應說明</p>	<p>低年級小朋友處於創意好奇的年紀，對所有人事物都有屬於他自己的解讀方式，好奇心及想像無限，但對事物的認知卻有限。透過經驗分享、討論發表、實際演練、影片等介紹方式，讓學生能從中分辨運動的安全與差異性，達到探索身體活動的基本能力；進一步學會保護自己和他人的安全，且學會基本的專業認知，在體育活動中樂於表現並培養優越感，並與團隊成員合作，達到相互共學的效果</p>
<p>議題融入 說明</p>	
<p>第一節：教學活動內容及實施方式</p>	
<p>一、引起動機</p> <p>請學童發表為什麼對練場上有藍、紅護具之分。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 為什麼對練要有兩個顏色分別?好看?區分? 個人喜好? 2. 為什麼要穿著護具,戴頭盔? 3. 品勢會像對練一樣有碰撞性嗎? <p>二、討論發表</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.引導學童從影片中做認識,並拿實物做介紹 2. <p>三、實際演練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.帶領學童實際戴上護具,體驗穿護具之感受 2.實際模擬比賽之感覺 	<p>【時間】</p> <p>5 分鐘</p> <p>【評量重點】學童對於專項的基本認知</p> <p>【時間】</p> <p>10 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>能說完整的差異性,並瞭解實物的正確使用方式</p>

<p>2.教師指導一位學童，正確穿護具之方式的方式，並共同討論。</p> <p>3.依據討論的結果，教師再指導學童做正確的示範與說明</p> <p>4.讓學童輪流體驗穿著護具之正確的方式。</p>	<p>25 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>1.能說出實際穿著裝備感受</p> <p>2.實際體驗穿著護具感受以及正確方式</p>
<p>第二節：教學活動內容及實施方式</p>	<p>備註</p>
<p>一、引起動機：請學童發表。</p> <p>1.跆拳道分為哪兩種項目？</p> <p>2.對練跟品勢的差別？</p> <p>3.平常想踢跆拳道時，是隨時就可以踢嗎？還是需要有教練在旁指導才可以呢？</p> <p>二、討論發表</p> <p>1.除了練習以外，跆拳道的防身術運用時機</p> <p>2.利用情境模擬方式，引導學童了解跆拳道防身術使用時機，並提供解決的方法。</p> <p>三、實際演練</p> <p>1.帶領學童實際模擬，並討論運用時注意事項，再進行體驗。</p> <p>2.兩個人一組演練，結束後並討論或分享不同的感受</p>	<p>【時間】</p> <p>5 分鐘</p> <p>【評量重點】學童對跆拳道的認知和運用時機</p> <p>【時間】</p> <p>10 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>能說出踢跆拳道的安全注意重點</p> <p>【時間】</p> <p>25 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>1.說出實際穿戴之感受</p> <p>2.能遵守團體遊戲規則</p>
<p>試教成果或 教學提醒</p>	<p>(非必要項目)</p>
<p>參考資料</p>	<p>(若有請列出)</p>
<p>附錄</p>	