臺南市文賢國民中學108學年度第一學期一、二年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱	跆拳道社	實施年級	一、二年級	教學節數	本學期共(22)節
彈性學習課程規範	2.■**社團活動與技藝課程**(■社團活動□技藝課程)				
總綱或領綱核心素養	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。				
課程目標	一、能具備跆拳道的知識與技能。 二、能建立良好的運動習慣。 三、能學習運動家的精神。				

課程架構脈絡

教學期程 週次	教學期程 日期	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
一 二	8/30-9/13	2	跆拳道基本知識與基本拳法	1.跆拳道基本知識 2.跆拳道基本拳法：正拳、勾拳	1.能說明跆拳道的內涵 2.能掌握跆拳道正拳、勾拳拳法	實作評量	
三 四	9/16-9/27	2	跆拳道基本拳法	跆拳道基本拳法：錘拳、平拳、中突拳	能掌握跆拳道錘拳、平拳、中突拳拳法	實作評量	
五 六	9/30-10/5	2	跆拳道基本掌法	跆拳道基本掌法：手刀、背刀、貫手	能掌握跆拳道手刀、背刀、貫手等掌法	實作評量	

七 八	10/7-10/18	2	跆拳道腳踢動作	跆拳道腳踢動作：前踢、側踢	能懂得跆拳道前踢和側踢的要領	實作評量	
九 十	10/21-11/1	2	跆拳道腳踢動作	跆拳道腳踢動作：後踢、下劈	能懂得跆拳道後踢和下劈的要領	實作評量	
十一 十二	11/4-11/15	2	跆拳道腳踢動作	跆拳道腳踢動作：勾踢、後旋踢	能懂得跆拳道勾踢和後旋踢的要領	實作評量	
十三 十四	11/18-11/29	2	跆拳道腳踢動作	跆拳道腳踢動作：推踢、橫踢	能懂得跆拳道推踢和橫踢的要領	實作評量	
十五 十六	12/2-12/13	2	跆拳道腳踢動作	跆拳道腳踢動作：跳踢、單腿連踢	能懂得跆拳道跳踢和單腿連踢的要領	實作評量	
十七 十八	12/16-12/27	2	跆拳道腳踢動作	跆拳道腳踢動作：雙腿連踢	能懂得跆拳道雙腿連踢	實作評量	
十九 二十	12/30-1/10	2	對打練習	1.發揮跆拳道技能 2.和同學切磋能力	1.增進跆拳道技能 2.培養運動家精神	實作評量	
廿一 廿二	1/13-1/20	2	對打練習	1.發揮跆拳道技能 2.和同學切磋能力	1.增進跆拳道技能 2.培養運動家精神	實作評量	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。
◎備註**可**加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

臺南市文賢國民中學108學年度第二學期一、二年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱	跆拳道社	實施年級	一、二年級	教學節數	本學期共(21)節
彈性學習課程規範	2.■社團活動與技藝課程(■社團活動□技藝課程)				
總綱或領綱核心素養	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。				
課程目標	一、能具備跆拳道的知識與技能。 二、能建立良好的運動習慣。 三、能學習運動家的精神。				

課程架構脈絡

教學期程 週次	教學期程 日期	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
一二	2/11-2/21	2	跆拳道基本拳法	跆拳道基本拳法	能掌握跆拳道基本拳法	實作評量	
三四	2/24-3/6	2	跆拳道基本掌法	跆拳道基本掌法	能懂得跆拳道基本掌法	實作評量	
五六	3/9-3/20	2	跆拳道腳踢動作(一)	跆拳道腳踢動作	能掌握跆拳道腳踢動作的要領	實作評量	
七八	3/23-4/3	2	跆拳道腳踢動作(二)	跆拳道腳踢動作	能掌握跆拳道腳踢動作的要領	實作評量	
九十	4/6-4/17	2	跆拳道品勢(一)	太極品勢	能展現太極品勢的動作	實作評量	

十一 十二	4/20-5/1	2	跆拳道品勢(二)	太極品勢	能展現太極品勢的動作	實作評量	
十三 十四	5/4-5/15	2	跆拳道品勢(三)	高麗品勢：金剛型	能展現高麗品勢：金剛型的動作	實作評量	
十五 十六	5/18-5/29	2	跆拳道品勢(四)	高麗品勢：金剛型	能展現高麗品勢：金剛型的動作	實作評量	
十七 十八	6/1-6/12	2	跆拳道品勢(五)	高麗品勢：太白型	能展現高麗品勢：太白型的動作	實作評量	
十九 二十	6/15-6/26	2	跆拳道品勢(六)	高麗品勢：太白型	能展現高麗品勢：太白型的動作	實作評量	
廿一	6/29-6/30	1	跆拳道品勢(六)	高麗品勢：太白型	能展現高麗品勢：太白型的動作	實作評量	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註**可**加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。