

南投縣立水里國民中學 108 學年度彈性學習課程/校訂課程計畫

【第一學期】

課程名稱 /類別	社團活動—跆拳道	年級/班級	七年級
教師	賴博群	上課節數/時段	每週 1 節，15 週，共 15 節

設計理念：

1. 體會參與團體活動的意義，並嘗試改善或組織團體活動。
2. 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人的終身運動計畫。
3. 發揮思考及創造的能力，使作品具有獨特的風格。
4. 體認自我肯定與自我實現的重要性。

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。
- J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。
- J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。
- J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。

課程目標：①選擇適切的資訊、服務及產品，以促成計畫的執行。

- ②透過藝術集體創作方式，表達對學校、社區及自然環境的尊重、關懷與愛護。
- ③察覺每日生活中，運用到許多相關的藝術人文與科學概念。
- ④能應用觀察的方法，並精確表達自己的意見。

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度			教學重點	評量方式	議題融入/跨領域 (選填)	備註
週次	日期	單元/主題 名稱				
一	8月30日 至 8月31日	社團預備週	說明本學期開哪些社團，並說明上課內容及上課地點	口語表達		
二	9月1日 至 9月7日	跆拳道	跆拳道發展、禮儀介紹	實境評量		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

三	9月8日 至 9月14日	基本動作	正拳、下防、上架、內防	實境評量		
四	9月15日 至 9月21日	足技	前踢、下壓講解及踢靶練習	實境評量		
五	9月22日 至 9月28日	足技	腳背旋踢講解及踢靶練習	實境評量		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

六	9月29日 至 10月5日	足技	複習前踢、下壓、腳背旋踢及踢靶練習	實境評量		
七	10月6日 至 10月12日	足技	彈性運用			
八	10月13日 至 10月19日	段考 足技	前踢組合及防禦動作	實境評量		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

九	10月20日 至 10月26日	足技	組合旋踢	實境評量		
十	10月27日 至 11月2日	拳法	拳架、移動出拳	實境評量		
十一	11月3日 至 11月9日	拳法	四方拳	實境評量		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

十二	11月10日 至 11月16日	組合動作	四方拳加四方腿法	實境評量		
十三	11月17日 至 11月23日	組合動作	組合拳法	實境評量		
十四	11月24日 至 11月30日	組合動作	彈性運用			

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

十五	12月1日 至 12月7日	組合動作 段考	連續踢擊	實境評量		
十六	12月8日 至 12月14日	足技	前踢下壓	實境評量		
十七	12月15日 至 12月21日	足技	外掛腿、內掛腿	實境評量		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>十八</p>	<p>12月22日 至 12月28日</p>	<p>組合動作</p>	<p>防守組合和連續踢擊</p>	<p>實境評量</p>		
<p>十九</p>	<p>12月29日 至 1月4日</p>	<p>防身術</p>	<p>旋踢下壓及防身術</p>	<p>實境評量</p>		
<p>二十</p>	<p>1月5日 至 1月11日</p>	<p>防身術</p>	<p>彈性運用</p>			



【第二學期】

課程類別	社團活動—跆拳道	年級/班級	七年級
教師	賴博群	上課節數/時段	每週 1 節，15 週，共 15 節

設計理念：

1. 體會參與團體活動的意義，並嘗試改善或組織團體活動。
2. 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人的終身運動計畫。
3. 發揮思考及創造的能力，使作品具有獨特的風格。
4. 體認自我肯定與自我實現的重要性。

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。

J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。

J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。

J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。

課程目標：①選擇適切的資訊、服務及產品，以促成計畫的執行。

- ②透過藝術集體創作方式，表達對學校、社區及自然環境的尊重、關懷與愛護。
- ③察覺每日生活中，運用到許多相關的藝術人文與科學概念。
- ④能應用觀察的方法，並精確表達自己的意見。

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度			教學重點	評量方式	議題融入/跨領域 (選填)	備註
週次	日期	單元/主題 名稱				
一	2月9日 至 2月15日	社團預備週	說明本學期開哪些社團，並說明上課內容及上課地點	口語表達		
二	2月16日 至 2月22日	足技	彈腿、旋踢	實境評量		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

三	2月23日 至 2月29日	組合動作	下壓、旋踢	實境評量		
四	3月1日 至 3月7日	組合動作	移動踢擊、組合踢擊	實境評量		
五	3月8日 至 3月14日	防禦動作	跆拳道姿、站立防禦	實境評量		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

六	3月15日 至 3月21日	足技	前踢	實境評量		
七	3月22日 至 3月28日	足技 段考	彈性運用			
八	3月29日 至 4月4日	清明節連假	本週四社團時間為清明節連假，社團暫停一次。			

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

九	4月5日 至 4月11日	足技	前踏腳、下壓踢	實境評量		
十	4月12日 至 4月18日	步法	移動步法、移動踢擊	實境評量		
十一	4月19日 至 4月25日	足技	前踢下壓組合	實境評量		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

十二	4月26日 至 5月2日	足技	腳背旋踢、旋踢下壓	實境評量		
十三	5月3日 至 5月9日	表演排練	社團成果發表會的表演隊型排練	分組實作		
十四	5月10日 至 5月16日	表演排練 段考	彈性運用			

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

十五	5 月 17 日 至 5 月 23 日	表演排練	社團成果發表會的側踢及跳踢排練	分組實作		
十六	5 月 24 日 至 5 月 30 日	畢業感恩音樂會暨 社團成果發表會預 備週	社團成果發表會的飛側踢排練	分組實作		
十七	5 月 31 日 至 6 月 6 日	畢業感恩音樂會暨 社團成果發表會發 表週	成果發表	上台發表		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>十八</p>	<p>6月7日 至 6月13日</p>	<p>足技</p>	<p>逆旋踢</p>	<p>實境評量</p>		
<p>十九</p>	<p>6月14日 至 6月20日</p>	<p>足技組合</p>	<p>四方踢擊、組合踢擊</p>	<p>實境評量</p>		
<p>二十</p>	<p>6月21日 至 6月27日</p>	<p>端午節連假</p>	<p>本週四社團時間為端午節連節，社團暫停一次。</p>			



附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

二十一	6 月 28 日 至 6 月 30 日	結業式	因 6 月 30 日(星期二)為結業式，故本週四無社團課。			
-----	---------------------------	-----	-------------------------------	--	--	--

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成，僅供學校參考利用。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 若有單元需二週以上才能完成教學，可合併週次/日期部分之內涵。
4. 本表格灰底部分皆以一年級為舉例，倘二至六年級欲辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。