

體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選教案

項目/單元名稱	跆拳道—「跆拳道」風來襲	教學節數	4 節課(50 分 X 5)
教學對象	9-12 年級	融入議題	無
教學資源	力波墊、防禦靶x6、圓盤xn、繩梯x3、自製道具x3、軟墊、室內拖x3 雙、號碼衣、枕頭x3、報紙捲x6、報紙人x2		
參考資料	樂趣化體育教材彙編		
設計理念	<p>九年一貫課程中，健康與體育學習領域課程之「教材編選原則」中強調「體育教學以能培養學生具備良好的身體適應能力為首要目標，注重適性發展，以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在獲得成就感中享受運動的樂趣。」</p> <p>跆拳道作為奧運會的正式比賽項目，在日常生活中已成為一項集健身、防身、修身為一體的時尚體育運動。它不僅動作簡單實用、易學易懂，更重要的是練習跆拳道能夠對人的精神品質和道德情操起著很深的薰陶作用，可是國內體育課先少見到跆拳道的教案與教學，因此我們設計符合跆拳道教學的基本要求，也兼顧競技跆拳道中技、戰術的訓練，將樂趣化教學配合時事熱門的跆拳道項目，針對體育課程的武術單元裡，從教學單元、學習過程、學習情境、場地佈置及器材應用等要項，設計出四節【「跆拳道」風來襲】的體育課程，使學生能在樂趣教學情境中，配合台灣體壇盛事，對跆拳道的初步認識到運用基本踢擊，無任何恐懼感及學習壓力，以提高對體育運動的樂趣及建立對自我的自信。</p>		
教學目標	九年一貫能力指標	教學目標	
	<p>3-3-1 表現出對簡單動作的控制能力。</p> <p>3-3-4 在活動中表現身體的協調性</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能</p>	<p>一、 認知</p> <p>1-1 能瞭解踢擊的動作要領</p> <p>二、 情意</p> <p>2-1 增進對跆拳道的興趣</p> <p>2-2 在團隊中養成合作的精神</p> <p>三、 技能</p> <p>3-1 做出正確的基本踢擊動作</p>	

暖身



特殊暖身



靜態伸展



戰鬥姿勢

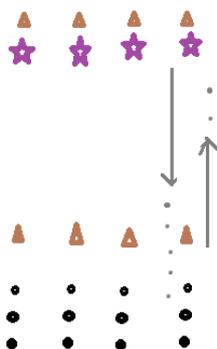


時要學習的足技，前踢的用途在於拉開與對手的距離上，有很大的作用，而且也可以用作抵擋對手的足部攻擊之用，用途相當的廣，用於誘敵、假動作等的頻率也是相當高的。

2. **預告**最後一節課要戰報紙人，帶入學生進入正式的跆拳道基本功訓練。

貳、發展活動

(一)暖身運動：(全體整隊面向角錐散開)



1. **圓盤**(右去左回各兩趟)

-慢跑

-抬腿(手在腳下拍掌)

-提膝左右腳交替前進

-踢腿跳

2. **伸展**

-站立姿勢，上半身彎曲，雙手自然垂放，雙腳伸直，暫停八秒

-站立姿勢，腳呈交叉姿勢，上半身彎曲(8秒)

-坐著雙腳勾腳再壓腳背重複數次

(二)跆拳道基本戰鬥姿勢操作

圓盤

3-3-1 表現出對簡單動作的控制能力

3



1.基本**戰鬥姿勢**操作：說明動作要領。

戰鬥姿勢：為了戰鬥而存在的姿勢。我們在看跆拳道對練競賽影片的時候，當主審喊下準備的口令時，雙方選手就要擺出戰鬥姿勢表示他們準備好了！

首先介紹這個動作：

- (1)雙腳距離一個肩膀寬
- (2)雙腳站在一直線上呈一前一後的戰姿
- (3)雙腳朝著斜前方**45度**位置
- (4)兩手握拳在胸前，為胸前防禦準備動作。

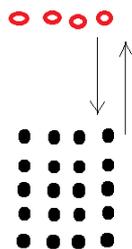
注意：身體自然,肌肉放鬆

2.基本**前抬腳**：動作要領與注意事項。

前抬腳，顧名思義，就是把腳高高的抬起，作為軸的腳儘量伸直，而踢出去的腳則是向上伸直，並以腳足趾進行攻擊，目的是踢對手的頭部。(提醒手要擺好)

-教師示範示範×2

-四排，紅色為拿著枕頭之學生，排隊的學生一個個跑過去用腳趾頭碰到球。



跆拳道
基本功
(前抬
腳、前
踢)



2

5

道具球

-團體練習：全班成練習隊形，進行前抬腳的動作。

3.基本前踢：

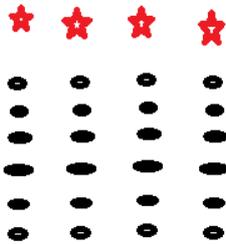
前踢的技法，在於先將大腿抬高於腰（屈膝夾緊），然後小腿向前蹬出，這是基本的使用方式。（口訣是抬、踢、收、放）

-教師示範示範×2

-四排，紅色為拿著套著塑膠袋的枕頭之學生，排隊的學生輪流踢前踢。

-團體練習：全班成練習隊形，進行前踢的動作。

參、綜合活動



1.「神來一腳」之抬抬樂趣味競賽

在軟墊上黏置魔鬼氈

規則(1)全班分成四組

(2)一組有一雙室內拖鞋

(3)上前把鞋子黏到最高，並將較低的鞋子撕下交給下一位。

(4)最高的組別獲勝

2.觀摩、評鑑：挑選學生兩位，並請他們各做出前抬腳與前踢動作，並提問前抬腳與前踢的區別。

3.課程回顧

根據整堂課的表現給予鼓勵，與提醒大家所該注意到的動作要點，並且預告下一堂課主體課程的介紹(旋踢)。

1.動作注意：

(1)戰鬥姿勢的雙腳距離一個肩膀寬，這個距離剛剛好，不論太大或是太小都會影響移動速度。

(2)雙腳站在一直線上呈一前一後的戰姿，若左腳在前即左手在前，右腳在前

相關遊戲
之
神來一腳



整理活動



8

1-1 能瞭解踢擊的動作要領

3-1 做出正確的基本踢擊動作

2-1 增進對跆拳道興趣

2-2 在團隊中養成合作的精神

9

伸展



跆拳道
基本功
(旋踢)



1. **圓盤** (右去左回各兩趟)
 - 後勾跳
 - 跳高扭腰n次
 - 小蛙跳
 - 小蛙跳
2. **伸展**
 - 站立姿勢，上半身彎曲，雙手自然垂放，雙腳伸直，暫停八秒
 - 站立姿勢，腳後勾並用手輔助支撐腳
 - 坐著雙腳踝勾腳再壓腳背重複數次

(二)跆拳道旋踢操作

1. 基本**前抬腳、前踢複習**：教師口令帶領學生一起操作前抬腳、前踢，並複習動作要領。
2. 基本**旋踢**學習：介紹跆拳道的基本功，並且介紹其動作要領與注意事項。
 - ◆口訣：斜抬、踢、收、放
3. 基本旋踢之基本練習：三個人一組，一人扶牆壁操作，另一人手擺在膝蓋抬起應到的位置，另一人輔助調整動作(持附件二檢核表)。操作者：雙手扶牆，雙腳朝 60-180 度。
 - (1)右腳膝蓋順勢**抬**起碰手(壓腳背)
 - (2)以膝蓋為軸，**彈**出小腿
 - (3)**收**回小腿
 - (4)**放**下整隻腳

重複(1)~(4)三下之後換腳，再換人。



4. **戰鬥預備姿勢踢旋踢**：
 - (1)雙腳前後站

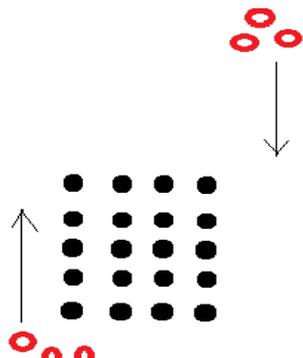
圓盤

16

2-1 增進對跆拳道
拳道的興趣

1-1 能瞭解踢
擊的動作要領

3-3-1 表現出
對簡單動作的
控制能

<p>相關遊戲 之 攻城掠地</p>	<p>(2)後腿屈膝像斜上 45 度提起，支撐腳以腳掌為軸外旋 60 至 180 度 (3)將小腿快速向前踢出後迅速收回小腿(壓腳背)。 --團體練習：全班成練習隊形，進行旋踢的動作。</p>	<p>16</p>		
<p>整理活動</p>	<p>肆、綜合活動 1. 遊戲：「攻城掠地」：</p> 	<p>2</p>		<p>3-1 做出正確的基本踢擊動作</p>
<p>結束</p>	<p>圓盤以 4*4 排列(隨人數增減)，分成兩大組(單號與雙號 PK)，站在斜對角並按照號碼排列，雙手擺在腰前以提膝跑的方式前進(膝需碰到手掌)，當兩隊相遇時以猜拳來定勝負(勝者進續前進，敗者隊伍下一位即出發而該敗者回至隊伍重新排隊)，成功達陣者，該隊伍獲得一分。(以 2:1 或 3:2 來定最後贏的隊伍) 2. 各組分享：由學生分享旋踢與前踢的差別。(旋踢的動作，有沒有發現其實跟前踢很像，只是多了一個旋轉的動作，所以攻擊的角度也因此大大的不同了！) 3. 課程回顧：根據整堂課的表現給予鼓勵，與給予動作回饋，並且告知一堂課主體課程的介紹與預習。 旋踢動作要點：小腿夾緊，支撐腳旋轉。旋踢，這個動作是跆拳道中最常使用也是最常拿分的動作，利用旋轉的速度與小腿踢收的力量達到攻擊的目的。在斜抬的時候支撐腳同時旋轉。 4. 課程結束</p>	<p>2</p>	<p>圓盤</p>	<p>2-1 增進對跆拳道興趣 2-2 在團隊中養成合作的精神</p>

2. 伸展



—一手扶牆單腳站立姿勢，另一腳彎曲，另一手拉腳背，可有效伸展股四頭肌，靜止八秒



—弓箭步姿勢，前腳彎曲膝蓋不超過腳尖，雙手放於膝蓋上放，後腳伸直，靜止八秒

(二)跆拳道基本步伐姿勢操作

特殊暖身



動態伸展



步伐介紹



增加協調性

3-3-4

會做出步伐
跳動姿勢

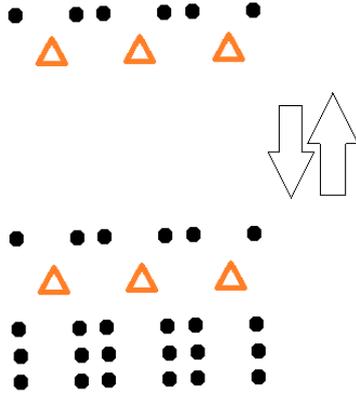
	<p style="text-align: center;">結束</p>	<p>著自己踢擊的腳和時機，一樣有混淆對手的功能喔！</p> <p>(3)前進步伐：步伐姿勢，前腳為啟動腳，帶動後腳，身體重心順勢往前移後，雙腳繼續保持跳動</p> <p>(4)後退步伐：步伐姿勢，後腳為啟動腳，帶動前腳，身體重心順勢往後移後，雙腳繼續保持跳動</p> <p>(5)步伐交換步：步伐姿勢，由後腳啟動順勢往前帶變成前腳，身體180度轉向，形成交換部姿勢後，雙腳繼續保持跳動。</p> <p>3. 課程回顧</p> <p>(1)說明步伐的意義</p> <p>(2)愛的鼓勵，下課</p>	8		
--	---------------------------------------	---	---	--	--

<p>第 四 節</p>	<p style="text-align: center;">開始</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">說明</p> <p style="text-align: center;">↓</p>	<p>壹、準備活動</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)教師準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉教材內容。 2. 準備教具：防禦靶 <p>(二)學生準備：準備體育服裝。</p> <p>二、課間準備</p> <p>(一)集合整隊(按照號碼第一橫排由左至右八個人)：完成集合動作，並且快速迅速地完點名；詢問學生是否有身體不適或特出狀況者做出適度調整。並且告知上課安全注意事項。</p> <p>(二)引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 告知學生所要上的單元是實戰對打。 2. 預告下堂課要繳交這堂課的學習單。 3. 介紹跆拳道角色概要，並把每個角色的任務傳遞給學生，由學生去揣摩實踐。每個角色都是缺一不可環環相扣，才有辦法形成一場跆拳道比賽。 <p>貳、發展活動</p> <p>(一)暖身運動：(全體整隊面向角錐散開)</p>	5	<p>學生能遵守規定穿著運動服裝</p> <p>學習每個角色環節的重要性</p> <p>叮嚀學生注意安全</p>	
----------------------	---	--	---	--	--

暖身



特殊暖身



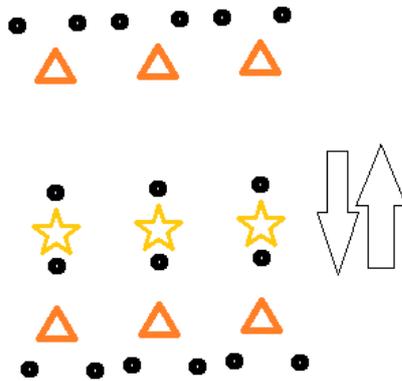
1. 角錐兩人一組面對面(全部人都到對面之後，再一起返回)

-兩人面對面側併步前進，側併兩步後，第三步跳起來擊掌x1

-兩人面對面側併步前進，側併兩步後，第三步身體彎曲向下擊掌x1

-一人的手隨機上下擺放目標，另一人用手擊掌於目標，前進時都以側併步伐前進x1

-一人的手放於腰部高度隨機擺放目標，另一人以抬膝的方式碰到目標，前進時都以側併步伐前進x2



2. 摸肚摸腳兩人一組(全部人都到對面之後，再一起返回)

3. 伸展

兩人一組(全部散開，間隔距離取開)

能有默契協調的做出指定動作

15

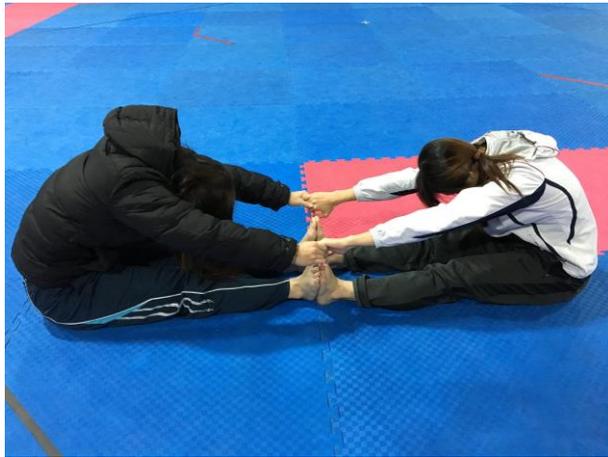
2-1 增進對跆拳道
的興趣

3-3-1 表現出對簡單
動作的控制能

透過兩人遊戲，使學生領



- 雙人拱背，雙人面對面，讓手像搭橋的方式抓住對方的手肘，接著一起彎腰，雙方皆將背拱起來，使上半身慢慢下沉，肩頸自然放鬆，直到兩人呈「U」字型，維持 30 秒後回正。



- 腳對腳伸直互拉，兩個人面對面坐在墊上，雙腳伸直或微微彎曲，使腳底板碰腳底板，吐氣一起往前傾，伸手拉住對方的手肘，感受到腿部後側的緊繃感，頸部放鬆、頭自然垂下，停留 30 秒後回正。

(二) 「道」草人: 時間為一分鐘

- (1) 班上平均分兩組，一人限定兩腳
- (2) 以旋踢、前踢、前抬腳來踢擊
- (3) 由老師來計分
- (4) 計分方式以積分制，哪隊踢的分數高即獲勝。

註: 前抬腳、前踢一分，旋梯兩分

悟跆拳道隊
打的臨場感

遊戲結束後
能做動態伸
展

靜態伸展



相關遊戲
之
道草人



25

1-1 能瞭解踢擊的
動作要領

	<div data-bbox="151 465 271 533" style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">結束</div>	<p>參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請三位同學上台心得分享 2. 集合，發學習單(附件一)，解說學習單的內容和書寫方式。 3. 課程回顧： 根據整堂課的表現給予鼓勵，教師複習叮嚀這堂課的教學重點和注意事項，並預期下堂課的新課程。 4. 全班愛的鼓勵，課程結束 	10		<p>2-2 在團隊中養成合作的精神</p> <p>3-1 做出正確的기본踢擊動作</p>
--	---	--	----	--	---

附件一

旋踢檢核表

旋踢檢核表			日期：	姓名：
檢查點	達成	未達成		
膝蓋朝 45 度斜抬				
支撐腳旋轉至 60 度以上				
壓腳背				
腳伸直踢出				
收(夾腳)				

附件二



學習單

班級：

座號：

姓名：

1. 這一單元的課程中，跆拳道對你有甚麼幫助和啟發？

2. 單一與雙人熱身有何不同？

3. 踢道草人有什麼得分秘訣？

4. 總結單元心得分享，200字（可畫圖）



影片位置：

(參閱影片 4:11 部分) 2004 年雅典奧運-台灣戰神-朱木炎金牌戰-男子組 58kg 以下，中華(藍色)VS 墨西哥(紅色) <https://youtu.be/CEXI18qSHf4>

(參閱影片 0:22 部分) 2015 俄羅斯跆拳道世錦賽_台灣女將_莊佳佳 67 公斤級決賽金牌 <https://youtu.be/Z7-5oe9-99M>

(參閱影片 0:43 部分) 國小生對打 https://youtu.be/zDrV2xT_1rE

南韓新舞步，跆拳道恰恰舞 <https://youtu.be/mJ7Val1vU7I>

品勢比賽 <https://youtu.be/7UxHdYqk0Fc>

臺灣跆拳道第一屆跆拳道有氣比賽 <https://youtu.be/kx2gaR01V-E>