

體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選作品說

明書

<input checked="" type="checkbox"/> 教案設計組	
參賽組別	<input type="checkbox"/> 國小組 <input type="checkbox"/> 中學組 <input checked="" type="checkbox"/> 師資生組
作品名稱	跆拳道—「跆拳道」風來襲
適用對象	9-12 年級
作品用途	提供現職體育教師給學生體驗跆拳道課程，多樣化闖關活動，藉以提升學生多元發展之參酌。
設計理念與構想	<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有著很深的薰陶作用，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，而且加入各種特殊的熱身，讓學生覺得有趣又好玩，甚至每節課配合了不同的遊戲，來加強該課堂的主題，以增進學生嘗試不同的運動項目甚至喜歡上跆拳道。</p>
內容概述	<p>第一節課 我是「跆拳道」客族：基本身體素質、前抬腳、前踢 第三節課 我是「跆拳道」風腿：旋踢 第四節課 「跆拳道」風來襲：步伐 第五節課 「跆拳道」出我的夢：對打</p> <p>每一節課中，皆安排了特殊熱身，加強學生的肌肉對於動作的適應。在練習跆拳道動作中，運用隨手可得物品自製道具，使學生學習添加樂趣與達成踢擊高度的成就感。最後在「綜合活動」中，結合關鍵動作來設計遊戲，使學生在遊戲中成長與學習。問題討論時，讓學生可以互相討論、溝通及分析各個體能力不同。</p>