

國立北教實小體育課教案

教學類別	跆拳道	設計者	鄭家其
教學年級	三年級	教學時間	40
學習目標			
		學習內容	
教學目標	教學活動	教學資源	時間
學習重點		學習表現	
	<p>1、 準備活動</p> <p>1、 引起動機</p> <p>各位過來集合坐下</p> <p>Please EVERYONE COME HERE AND SIT DOWN</p> <p>我說注意你們說注意</p> <p>I SAY attention AND YOU SAY attention</p> <p>坐下</p> <p>Sit down (sit please)</p> <p>點名</p> <p>Roll call</p> <p>-Raise your hand when you hear the name</p> <p>請體育股長出來代操</p> <p>-Please PE leader come forward.</p> <p>-Do warming up exercise with PE leader.</p> <p>跑操場三圈</p> <p>Run for 3laps.</p>		10
steps	<p>2、 ((發展活動))</p> <p>排成四排</p> <p>Line up in 4.</p> <p>折返跑</p> <p>一個一個出發</p> <p>Shuttle run. (one by one,)</p> <p>回來的時候跟下一個擊掌 出發</p> <p>Go after high five</p> <p>側跑</p> <p>Side run</p> <p>雙腳跳</p> <p>跳過去 跳回來</p> <p>Double foot jump</p>		15

	<p>Go and back</p> <p>回到做操隊形 散開</p> <p>Warm up position</p> <p>前後距離取開</p> <p>Keep your social distancing</p> <p>側邊跳(10 次)</p> <p>Side jump(10times)</p> <p>前後跳(10 次)</p> <p>Forward jump and back(10times)</p> <p>(方案一)正拳 (PUNCH) MAKE FIST PUT ON YOUR WAIST (握拳放在腰部) FEET PARALLEL (雙腳平行) STRAIGHT PUNCH (直線出拳)</p> <p>(方案二) Balance (feet apart shoulder width)腳平行與肩同寬 Waist (fist in your waist)拳頭在你的腰</p> <p>Punch (punch and shout out 殺) 出拳和喊聲</p> <p>再來我們來學習跆拳道 Forward kick 對戰姿勢預備左腳在前 右腳在後 Fighting stence, Left foot in forward, right foot in back side)</p> <p>抬膝(knee up) 彎腿(bent knee) 踢(kick) 收腿落地 bent your knee and put it down.</p>		
	<p>((綜合活動))</p> <p>三個三個一組 等一下當老師舉道哪一個動作的牌子 就做出哪一個動作</p>		15

	<p>對戰步伐 Fighting stance</p> <p>正拳 PUNCH</p> <p>前踢 Forward kick</p> <p>側邊跳 Side jump(10times)</p> <p>前後跳 Forward jump and back(10times)</p> <p>每一組第一個先出列 Work in 3 people and do the right action when what I show up. (fight steps,punch, kick).</p> <p>((準備下課)) 今天大家表現得很好 跆拳道是一個能夠保護自己的運動 但不能隨便使用欺負同學 下一次我們會複習今天的動作</p> <p>再學習新的動作</p> <p>下課 (Ready to end class) Everyone behaved well today Taekwondo is a sport that can protect oneself But you can't bully classmates casually Next time we will review today's action</p> <p>Learn new moves</p> <p>End of class</p>		
--	--	--	--