

|                          |   |                |       |      |            |
|--------------------------|---|----------------|-------|------|------------|
| 課程名稱                     | 跆拳道專項訓練   | 實施年級<br>(班級組別) | 七 年 級 | 教學節數 | 本學期共(147)節 |
| 課程規範                     | <p>◎ <input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域<br/> <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <input checked="" type="checkbox"/> 部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班 <input checked="" type="checkbox"/> 部定體育專業</p> <p>◎ <input type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br/>         專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <input checked="" type="checkbox"/> 校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班 <input checked="" type="checkbox"/> 校訂體育專業</p> |                |       |      |            |
| 設計理念                     | <p>跆拳道訓練對學生每一個動作的準確性、速度、力量及控制能力的要求很高，同時也可以強身健體又鍛鍊意志，加強學生自我保護的能力。跆拳道的訓練過程是毅力、意志的鍛鍊過程，能夠幫助孩子緩解學習的壓力，在勞逸日常生活中，增加她們的自信心及獨立性，為將來成為棟樑之才打下基礎。師生間的互敬、活動時的敬禮儀式、學員之間的相互禮讓等，讓人理解「禮」的含義，知道怎樣做才是「禮」的表現，時刻做到「以禮待人」。</p>   |                |       |      |            |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 | <p>體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>   |                |       |      |            |
| 課程目標                     | 認識跆拳道，提升學生自我防衛能力  |                |       |      |            |

## 課程架構脈絡

| 教學期程 | 節數 | 單元與活動名稱                    | 學習表現    | 學習內容               | 學習目標               | 學習活動           | 學習評量 |
|------|----|----------------------------|---------|--------------------|--------------------|----------------|------|
| 第一週  | 7  | 介紹跆拳道運動與跆拳道禮節              | Ss-IV-1 | Ss-IV-A3           | 跆拳道運動之認知           |                | 隨堂檢測 |
| 第二週  | 7  | 1. 基本動作-正拳攻擊運用             | P-IV-1  | P-IV-A1<br>P-IV-A2 | 正拳攻擊運用<br>提升基本體能   | 基本動作訓練<br>體能訓練 | 實作評量 |
| 第三週  | 7  | 2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度 |         |                    |                    |                |      |
| 第四週  | 7  | 1. 基本動作-踢擊動作組合前踢、旋踢、下壓     | P-IV-2  | P-IV-A2            | 提升基本體能<br>前踢、旋踢、下壓 | 體能訓練<br>踢靶訓練   | 實作評量 |
| 第五週  | 7  | 2. 一般體能訓練-肌                | T-IV-1  | T-IV-B1            | 正                  |                |      |

## C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

|      |   |  |                    |                                 |                 |                 |      |
|------|---|--|--------------------|---------------------------------|-----------------|-----------------|------|
| 第六週  | 7 | 力、耐力、速度、柔韌性及靈活度  |                    | T-IV-B2                         | 確踢擊運用           |                 |      |
| 第七週  | 7 | 連續攻擊動作   | T-IV-1             | Ta-IV-C1                        | 熟練踢擊動作          | 踢靶訓練            | 實作評量 |
| 第八週  | 7 |  |                    |                                 |                 |                 |      |
| 第九週  | 7 | 1. 步法簡介-品勢步法<br>(前行步)<br>2. 專項體能訓練                       | T-IV-1<br>P-IV-2   | T-IV-B2<br>P-IV-A2              | 前行步正確姿勢         | 基本步法訓練          | 實作評量 |
| 第十週  | 7 | 1. 步法簡介-品勢步法<br>(弓步)<br>2. 專項體能訓練                        | T-IV-1<br>P-IV-2   | T-IV-B2<br>P-IV-A2              | 弓步正確姿勢          | 基本步法訓練          | 實作評量 |
| 第十一週 | 7 | 1. 步法簡介-品勢步法<br>(三七步)<br>2. 專項體能訓練                       | T-IV-1<br>P-IV-2   | T-IV-B2<br>P-IV-A2              | 三七步正確姿勢         | 基本步法訓練          | 實作評量 |
| 第十二週 | 7 | 1. 基本防禦動作-下端<br>防禦<br>2. 一般體能訓練-肌<br>力、耐力、速度、柔韌<br>性及靈活度 | T-IV-1<br>P-IV-1   | T-IV-B1<br>P-IV-A1              | 正確下端防禦動作<br>及運用 | 基本防禦訓練          | 實作評量 |
| 第十三週 | 7 | 1. 基本防禦動作-中端<br>防禦<br>2. 一般體能訓練-肌<br>力、耐力、速度、柔韌<br>性及靈活度 | T-IV-1<br>P-IV-1   | T-IV-B1<br>P-IV-A1              | 正確中端防禦動作<br>及運用 | 基本防禦訓練          | 實作評量 |
| 第十四週 | 7 | 1. 基本防禦動作-上端<br>防禦<br>2. 一般體能訓練-肌<br>力、耐力、速度、柔韌<br>性及靈活度 | T-IV-1<br>P-IV-1   | T-IV-B1<br>P-IV-A1              | 正確上端防禦動作<br>及運用 | 基本防禦訓練          | 實作評量 |
| 第十五週 | 7 | 1. 品勢-太極一章<br>2. 對練-約束對練. 對打                             | T-IV-1<br>Ta-IV-1  | T-IV-B2<br>Ta-IV-C1<br>Ta-IV-C2 | 太極一章<br>約束對練    | 品勢訓練<br>防禦靶約束對練 | 實作評量 |
| 第十六週 | 7 | 1. 品勢-太極一章<br>2. 對練-約束對練. 對打                             | T-IV-1<br>Ta-IV-1  | T-IV-B2<br>Ta-IV-C1<br>Ta-IV-C2 | 太極一章<br>約束對練    | 品勢訓練<br>防禦靶約束對練 | 實作評量 |
| 第十七週 | 7 | 1. 品勢-太極一章   | T-IV-1             | T-IV-B2                         | 太極一章            | 品勢訓練            |      |
| 第十八週 | 7 | 2. 對練-約束對練. 對打   | Ta-IV-1<br>Ta-IV-2 | Ta-IV-C1<br>Ta-IV-C2            | 約束對練            | 防禦靶約束對練<br>賽場禮節 | 實作評量 |

## C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

|       |   |                              |                              |   |              |                         |      |
|-------|---|------------------------------|------------------------------|---|--------------|-------------------------|------|
|       |   |                              | Ta-IV-C3                     |   |              |                         |      |
| 第十九週  | 7 | 1. 品勢-太極二章<br>2. 對練-約束對練. 對打 | T-IV-1<br>Ta-IV-1<br>Ta-IV-2 | T-IV-B2<br>Ta-IV-C1<br>Ta-IV-C2<br>Ta-IV-C3 | 太極二章<br>約束對練 | 品勢訓練<br>防禦靶約束對練<br>賽場禮節 | 實作評量 |
| 第二十週  | 7 | 專項術科測驗-模擬比賽                  |                              |   |              | 護具對練                    | 實作評量 |
| 第二十一週 | 7 |                              |                              |   |              |                         |      |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

| 課程名稱                     | 跆拳道專項訓練   | 實施年級<br>(班級組別)                           | 七年級                 | 教學節數      | 本學期共(147)節        |                 |      |
|--------------------------|---|--|---------------------|-----------|-------------------|-----------------|------|
| 課程規範                     | <p>◎ <input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域<br/> <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <input checked="" type="checkbox"/> 部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班 <input checked="" type="checkbox"/> 部定體育專業</p> <p>◎ <input type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br/>         專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <input checked="" type="checkbox"/> 校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班 <input checked="" type="checkbox"/> 校訂體育專業</p> |  |                     |           |                   |                 |      |
| 設計理念                     | 承接上學期的訓練課程內容提升學生跆拳道各種動作技術能力，跆拳道的五大精神是「禮儀、廉恥、忍耐、克己、百折不屈」。希望能夠把跆拳道的精神帶進日常生活中，以增加他們的自信心及獨立性，加強其身體素質的鍛鍊與團隊合作精神  |  |                     |           |                   |                 |      |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 | <p>體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>   |  |                     |           |                   |                 |      |
| 課程目標                     | 提升學生自我防衛能力，加強跆拳道術科能力  |  |                     |           |                   |                 |      |
| 課程架構脈絡                   |   |  |                     |           |                   |                 |      |
| 教學期程                     | 節數  | 單元與活動名稱                                  | 學習表現                | 學習內容      | 學習目標              | 學習活動            | 學習評量 |
| 第一週                      | 7   | 1. 基本動作複習-熟練前踢. 旋踢. 下壓                   | P-III-2             | P-III-A2  | 提升基本體能            | 體能訓練<br>踢靶訓練    | 實作評量 |
| 第二週                      | 7   | 2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度               | T-III-1             | T-III-B1  | 熟練前踢. 旋踢、下壓正確踢擊運用 |                 |      |
| 第三週                      | 7   | 1. 品勢-太極一.二章<br>2. 對練-約束對練. 對打           | T-III-1<br>Ta-III-1 | T-III-B2  | 熟練太極一.二章<br>約束對練  | 品勢訓練<br>防禦靶約束對練 | 實作評量 |
| 第四週                      | 7   |  |                     | Ta-III-C1 |                   |                 |      |
| 第五週                      | 7   |  |                     | Ta-III-C2 |                   |                 |      |
| 第六週                      | 7   | 1. 品勢-太極三章<br>2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度 | T-III-1<br>P-IV-1   | T-III-B2  | 熟練太極三章            | 品勢訓練<br>體能訓練    | 實作評量 |
| 第七週                      | 7   |  |                     | P-IV-A1   | 提升基本體能            |                 |      |
| 第八週                      | 7   |  |                     | T-III-1   | 熟練太極四章            |                 |      |
| 第九週                      | 7   | 1. 品勢-太極四章                               | T-III-1             | T-III-B2  | 品勢訓練              | 實作評量            |      |

## C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

|       |   |   |                                |                                   |                  |              |      |
|-------|---|---|--------------------------------|-----------------------------------|------------------|--------------|------|
| 第十週   | 7 | 2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度                      | P-IV-1                         | P-IV-A1                           | 提升基本體能           | 體能訓練         |      |
| 第十一週  | 7 | 1. 踢擊應用-前腳踢擊<br>2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度      | T-III-1<br>P-IV-1              | Ta-III-C1<br>P-IV-A1              | 熟練踢擊動作<br>提升基本體能 | 踢靶訓練<br>體能訓練 | 實作評量 |
| 第十二週  | 7 | 1. 踢擊應用-前腳旋踢<br>2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度      | T-III-1<br>P-IV-1              | Ta-III-C1<br>P-IV-A1              | 熟練踢擊動作<br>提升基本體能 | 踢靶訓練<br>體能訓練 | 實作評量 |
| 第十三週  | 7 | 1. 踢擊應用-前腳下壓踢擊<br>2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度    | T-III-1<br>P-IV-1              | Ta-III-C1<br>P-IV-A1              | 熟練踢擊動作<br>提升基本體能 | 踢靶訓練<br>體能訓練 | 實作評量 |
| 第十四週  | 7 | 1. 踢擊應用-前腳動作組和踢擊<br>2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度  | T-III-1<br>P-IV-1              | Ta-III-C1<br>P-IV-A1              | 熟練踢擊動作<br>提升基本體能 | 踢靶訓練<br>體能訓練 | 實作評量 |
| 第十五週  | 7 | 1. 踢擊應用-前腳動作組和踢擊<br>2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度  | T-III-1<br>P-IV-1              | Ta-III-C1<br>P-IV-A1              | 熟練踢擊動作<br>提升基本體能 | 踢靶訓練<br>體能訓練 | 實作評量 |
| 第十六週  | 7 | 1. 踢擊應用-前腳.後腳靈活運用<br>2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度 | T-III-1<br>P-IV-1              | Ta-III-C1<br>P-IV-A1              | 熟練踢擊動作<br>提升基本體能 | 踢靶訓練<br>體能訓練 | 實作評量 |
| 第十七週  | 7 | 1. 踢擊應用-前腳.後腳靈活運用<br>2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度 | T-III-1<br>P-IV-1              | Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>P-IV-A2 | 增加對打實戰經驗<br>提升體能 | 護具對練<br>體能訓練 | 實作評量 |
| 第十八週  | 7 | 1. 對練-模擬實戰攻擊<br>2. 專項體能訓練                       | Ta-III-1<br>Ta-III-2<br>P-IV-2 | Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>P-IV-A2 |                  | 護具對練<br>體能訓練 | 實作評量 |
| 第十九週  | 7 |   |                                |                                   |                  |              |      |
| 第二十週  | 7 |   |                                |                                   |                  |              |      |
| 第二十一週 | 7 |   |                                |                                   |                  |              |      |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。