

臺南市立 東山區 東山國民中學 110 學年度第一學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	跆拳道專項訓練	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(147)節		
課程規範	◎ <input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 ◎ <input type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業						
設計理念	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」。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。 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。 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。 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。 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。 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。						
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 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 P-IV-A2	正拳攻擊運用 提升基本體能	基本動作訓練 體能訓練	實作評量
第三週	7						
第四週	7	1. 基本動作-踢擊動作組合前踢、旋踢、下壓 2. 一般體能訓練-肌	P-IV-2	P-IV-A2	提升基本體能 前踢、旋踢、下壓正	體能訓練 踢靶訓練	實作評量
第五週	7		T-IV-1	T-IV-B1			

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(前行步) 2. 專項體能訓練	T-IV-1 P-IV-2	T-IV-B2 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(弓步) 2. 專項體能訓練	T-IV-1 P-IV-2	T-IV-B2 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(三七步) 2. 專項體能訓練	T-IV-1 P-IV-2	T-IV-B2 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-下端防禦 2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	T-IV-1 P-IV-1	T-IV-B1 P-IV-A1	正確下端防禦動作及運用	基本防禦訓練	實作評量
第十三週	7	1. 基本防禦動作-中端防禦 2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	T-IV-1 P-IV-1	T-IV-B1 P-IV-A1	正確中端防禦動作及運用	基本防禦訓練	實作評量
第十四週	7	1. 基本防禦動作-上端防禦 2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	T-IV-1 P-IV-1	T-IV-B1 P-IV-A1	正確上端防禦動作及運用	基本防禦訓練	實作評量
第十五週	7	1. 品勢-太極一章 2. 對練-約束對練. 對打	T-IV-1 Ta-IV-1	T-IV-B2 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2	太極一章 約束對練	品勢訓練 防禦靶約束對練	實作評量
第十六週	7	1. 品勢-太極一章 2. 對練-約束對練. 對打	T-IV-1 Ta-IV-1	T-IV-B2 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2	太極一章 約束對練	品勢訓練 防禦靶約束對練	實作評量
第十七週	7	1. 品勢-太極一章 2. 對練-約束對練. 對打	T-IV-1	T-IV-B2	太極一章 約束對練	品勢訓練 防禦靶約束對練	實作評量
第十八週	7		Ta-IV-1 Ta-IV-2	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2			

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

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立 東山區 東山國民中學 110 學年度第二學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	跆拳道專項訓練	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(147)節		
課程規範	◎ <input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 ◎ <input type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業						
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 總綱核心素養 或校訂素養	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。 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。 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。 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。 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。 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。						
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 2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	P-III-2	P-III-A2	提升基本體能 熟練前踢. 旋踢、下壓 正確踢擊運用	體能訓練 踢靶訓練	實作評量
第二週	7		T-III-1	T-III-B1			
第三週	7			T-III-B2			
第四週	7	1. 品勢-太極一. 二章 2. 對練-約束對練. 對打	T-III-1	T-III-B2	熟練太極一. 二章 約束對練	品勢訓練 防禦靶約束對練	實作評量
第五週	7		Ta-III-1	Ta-III-C1			
第六週	7			Ta-III-C2			
第七週	7	1. 品勢-太極三章 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-B2	熟練太極三章 提升基本體能	品勢訓練 體能訓練	實作評量
第八週	7		P-IV-1	P-IV-A1			
第九週	7	1. 品勢-太極四章	T-III-1	T-III-B2	熟練太極四章	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 2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	T-III-1 P-IV-1	Ta-III-C1 P-IV-A1	熟練踢擊動作 提升基本體能	踢靶訓練 體能訓練	實作評量
第十二週	7	1. 踢擊應用-前腳旋踢 2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	T-III-1 P-IV-1	Ta-III-C1 P-IV-A1	熟練踢擊動作 提升基本體能	踢靶訓練 體能訓練	實作評量
第十三週	7	1. 踢擊應用-前腳下壓踢擊 2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	T-III-1 P-IV-1	Ta-III-C1 P-IV-A1	熟練踢擊動作 提升基本體能	踢靶訓練 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 2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	T-III-1 P-IV-1	Ta-III-C1 P-IV-A1	熟練踢擊動作 提升基本體能	踢靶訓練 體能訓練	實作評量
第十五週	7	1. 踢擊應用-前腳. 後腳靈活運用 2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	T-III-1 P-IV-1	Ta-III-C1 P-IV-A1	熟練踢擊動作 提升基本體能	踢靶訓練 體能訓練	實作評量
第十六週	7	1. 對練-模擬實戰攻擊 2. 專項體能訓練	Ta-III-1 Ta-III-2 P-IV-2	Ta-III-C1 Ta-III-C2 P-IV-A2	增加對打實戰經驗 提升體能	護具對練 體能訓練	實作評量
第十七週	7						
第十八週	7						
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。