

臺南市立 東山區 東山國民中學 110 學年度第一學期九年級 (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)	九年級	教學節數	本學期共(126)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		1. 承接八年級的訓練課程內容提升學生跆拳道各種動作技術能力。 2. 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-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。					
課程目標		1. 持續提升所有核心素養及競技運動能力 2. 在訓練中無條件服從教練的安排，堅決貫徹訓練目標，科學的進行大運動量的訓練，嚴格要求自己，認真完成訓練					
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	6	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	T-V-1	T-V-B2	提升基本體能 熟練正確踢擊運用	踢靶訓練 體能訓練	隨堂檢測
第二週	6		P-V-1	P-V-A1			
第三週	6	1. 滑步動作-旋踢、下壓、側踢	T-V-1	T-V-B2	熟練划步動作正確踢擊運用 提升專項體能	踢靶訓練 體能訓練	隨堂檢測
第四週	6		P-V-1	P-V-A1			
第五週	6	2. 專項體能訓練		P-V-A2			

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	6	1. 複習品勢-太極一~六章	T-V-1	Ta-V-B1	熟練太極一~六章	品勢訓練	實作評量
第七週	6	2. 對練-約束對練	Ta-V-1	Ta-V-C1	約束對練	防禦靶約束對練	
第八週	6	1. 對練-模擬實戰攻擊 2. 專項體能訓練	T-V-1	T-V-B2	提升對打經驗 提升專項體能	護具對練 體能訓練	實作評量
第九週	6		Ta-V-1 Ta-V-2	Ta-V-C1 Ta-V-C2 Ta-V-C3			
第十週	6	1. 品勢-太極七章 2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	T-V-1	T-V-B2	熟練太極七章 提升基本體能	品勢訓練 體能訓練	實作評量
第十一週	6		P-V-1	P-V-A1			
第十二週	6	1. 踢擊應用 2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	T-V-1	T-V-B2	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	6		Ta-V-2 P-V-1	Ta-V-C1 Ta-V-C2 P-IV-A2			
第十四週	6	1. 強力主動攻擊 2. 專項體能訓練	Ta-V-1	Ta-V-C1	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	6		Ta-V-2 P-V-2	Ta-V-C2 Ta-V-C3 P-IV-A2			
第十六週	6	1. 反應踢擊訓練 2. 上端攻擊動作 3. 專項體能訓練	T-V-1	T-V-B2	熟練踢擊動作 提升基本體能	踢靶訓練 體能訓練	實作評量
第十七週	6		Ta-V-1	T-V-B3			
第十八週	6		P-V-2	Ta-V-C1 Ta-V-C2 P-IV-A2			
第十九週	6	1. 對練-模擬實戰攻擊 2. 專項體能訓練 3. 意象訓練	Ta-V-1	Ta-V-C1	提升對打經驗 提升基本體能 增強心理素質	護具對練 電子護具對練 體能訓練	實作評量
第二十週	6		Ta-V-2	Ta-V-C2			
第二十一週	6		P-IV-2 Ps-V-1	Ta-V-C3 P-IV-A2 Ps-V-D1			

◎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 學年度第二學期九年級 (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)	九年級	教學節數	本學期共(114)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 type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業					
設計理念		1.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。 2.把跆拳道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-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。					
課程目標		1.持續提升所有核心素養及競技運動能力 2.學會互相尊重、互相幫助、互相鼓勵，勝不驕敗不餒，不得埋怨責怪任何藉口					
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	6	1.基本動作複習-熟練各種踢擊動作 2.一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	T-V-1	T-V-B2	熟練各種動作正確踢擊運用 提升基本體能	體能訓練 踢靶訓練	實作評量
第二週	6		Ta-V-1	T-V-B3			
第三週	6		P-V-2	P-V-A1			
第四週	6	1.品勢-太極一~七章 2.對練-約束對練.對打	T-V-1	T-V-B1	熟練太極一~七章 約束對練	品勢訓練 防禦靶約束對練	實作評量
第五週	6		Ta-V-2	Ta-V-C1			
第六週	6			Ta-V-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)

第七週	6	1. 熟練轉身動作-後踢. 後旋踢 2. 360 度動作-旋踢. 下壓	T-V-1	T-V-B2	熟練轉身動作 運用時機	踢靶訓練 沙包訓練	實作評量
第八週	6		Ta-V-1	T-V-B3			
第九週	6		Ta-V-2	Ta-V-C1			
第十週	6			Ta-V-C2			
第十一週	6	1. 反應訓練 2. 約束對練 3. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	T-V-1	T-V-B2	熟練踢擊動作 提升基本體能	踢靶訓練 護具訓練 體能訓練	實作評量
第十二週	6		Ta-V-1	T-V-B3			
第十三週	6		Ta-V-2	Ta-V-C1			
			P-V-1	Ta-V-C2			
				P-V-A1			
第十四週	6	1. 對練-模擬實戰攻擊 2. 專項體能訓練	T-V-1	T-V-B2	增加對打實戰經驗 提升基本體能	護具對練 體能訓練	實作評量
			Ta-V-1	T-V-B3			
第十五週	6		Ta-V-2	Ta-V-C1			
			P-V-2	Ta-V-C2			
				Ta-V-C4			
				P-V-A2			
第十六週	6	1. 品勢-太極八章 2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	T-V-1	T-V-B1	熟練太極八章 提升基本體能	品勢訓練 體能訓練	實作評量
			Ta-V-2	Ta-V-C1			
第十七週	6		P-V-1	Ta-V-C2			
				P-V-A1			
第十八週	6	1. 對練-模擬實戰攻擊 2. 專項體能訓練	T-V-1	T-V-B2	增加對打實戰經驗 提升體能	護具對練 電子護具對練 體能訓練	實作評量
			Ta-V-1	T-V-B3			
			Ta-V-2	Ta-V-C1			
			P-V-2	Ta-V-C2			
			Ps-V-1	Ta-V-C3			
				Ta-V-C4			
				P-V-A2			
				Ps-V-D1			
				Ps-V-D2			

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)

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。