

課程名稱	跆拳道專項訓練	實施年級 (班級組別)	八年級	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 <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</p> <p>◎ <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</p>				
設計理念	<ol style="list-style-type: none"> 1. 承接七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	<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-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。</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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升學生自我防衛能力 2. 持續提升所有核心素養及競技運動能力 				

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	T-III-1 P-IV-1	T-III-B1 T-III-B2 P-IV-A1	提升基本體能 熟練前踢. 旋踢、下壓正確踢擊運用	踢靶訓練 體能訓練	隨堂檢測
第二週	7	1. 滑步動作-旋踢. 下壓. 側踢 2. 專項體能訓練	T-III-1 P-IV-2	Ta-III-C1 P-IV-A2	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
第三週	7						
第四週	7						
第五週	7						
第六週	7	1. 複習品勢-太極一~四章 2. 對練-約束對練	T-III-1 Ta-III-1	T-III-B2 Ta-III-C1	熟練太極一~四章 約束對練	品勢訓練 防禦靶約束對練	實作評量
第七週	7						

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)

第八週	7	1. 上端動作-旋踢. 下壓 2. 專項體能訓練	T-III-1 P-IV-2	Ta-III-C1 P-IV-A2	熟練上端動作正確 踢擊運用 提升專項體能	體能訓練 踢靶訓練	實作評量
第九週	7	1. 品勢-太極五章 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	T-III-B2 P-IV-A1	熟練太極五章 提升基本體能	品勢訓練 體能訓練	實作評量
第十週	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 Ta-III-C2 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
第十一週	7	1. 強力主動攻擊 2. 專項體能訓練	T-IV-1 P-IV-2	T-IV-B2 P-IV-A2	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. 反應踢擊訓練 2. 上端攻擊動作 3. 專項體能訓練	T-IV-1 P-IV-2	T-IV-B2 P-IV-A2	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. 對練-模擬實戰攻擊 2. 專項體能訓練	Ta-IV-1 P-IV-2	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 P-IV-A2	提升對打經驗 提升基本體能	護具對練 體能訓練	實作評量
第十四週	7	意象訓練	Ps-IV-1	Ps-IV-D1	增強心理素質		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。

課程名稱	跆拳道專項訓練	實施年級 (班級組別)	八 年 級	教學節數	本學期共(147)節		
課程規範	<input checked="" 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 checked="" 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-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	1. 持續提升所有核心素養及競技運動能力 2. 樹立良善品格風範為校爭光奉獻的思想						
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	T-III-1	T-III-B1	熟練前踢. 旋踢、下壓正確踢擊運用	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	P-IV-1	T-III-B2 P-IV-A1	提升基本體能	體能訓練	
第三週	7						
第四週	7		T-III-1	T-III-B2	熟練太極一~五章	品勢訓練	實作評量
第五週	7	1. 品勢-太極一~五章 2. 對練-約束對練. 對打	Ta-III-1	Ta-III-C1	約束對練	防禦靶約束對練	
第六週	7			Ta-III-C2			
第七週	7	轉身動作-後踢. 後旋踢	T-IV-1	T-IV-B2	熟練轉身動作	踢靶訓練	實作評量
第八週	7						

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)

第九週	7	360 度動作-旋踢. 下壓	T-IV-1	T-IV-B2	熟練轉身動作	踢靶訓練	實作評量
第十週	7						
第十一週	7	1. 踢擊應用-前腳. 轉身. 360 度動作踢擊	T-IV-1	T-IV-B1	熟練踢擊動作	踢靶訓練	
第十二週	7	2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	P-IV-1	T-IV-B2	提升基本體能	體能訓練	實作評量
第十三週	7			P-IV-A1			
第十四週	7		T-IV-1	Ta-IV-C1	熟練踢擊動作	踢靶訓練	
第十五週	7	1. 對練-模擬實戰攻擊 2. 專項體能訓練	Ta-IV-1 P-IV-1	Ta-IV-C2 P-IV-A1	提升基本體能	體能訓練	實作評量
第十六週	7		T-III-1	T-III-B2			
第十七週	7	1. 品勢-太極六章 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-B2 P-IV-A1	熟練太極五章 提升基本體能	品勢訓練 體能訓練	實作評量
第十八週	7		Ta-IV-1	Ta-III-C1			
第十九週	7		Ta-IV-2	Ta-III-C2			
第二十週	7	1. 對練-模擬實戰攻擊 2. 專項體能訓練	Ps-IV-2	Ps-IV-D1	增加對打實戰經驗 提升體能	電子護具對練 體能訓練	實作評量
第二十一週	7		P-IV-2	P-IV-A2			

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。