

臺南市立 東山區 東山國民中學 110 學年度第一學期八年級 (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)	八年級	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	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.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	T-Ⅲ-B1	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		P-Ⅳ-1	T-Ⅲ-B2 P-Ⅳ-A1			
第三週	7	1.滑步動作-旋踢、下壓、側踢 2.專項體能訓練	T-Ⅲ-1	Ta-Ⅲ-C1	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	7		P-Ⅳ-2	P-Ⅳ-A2			
第五週	7	1.複習品勢-太極一~四章 2.對練-約束對練	T-Ⅲ-1	T-Ⅲ-B2	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
第六週	7		Ta-Ⅲ-1	Ta-Ⅲ-C1			
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	T-III-1	Ta-III-C1	熟練上端動作正確 踢擊運用	體能訓練 踢靶訓練	實作評量
第九週	7	2. 專項體能訓練	P-IV-2	P-IV-A2	提升專項體能		
第十週	7	1. 品勢-太極五章	T-III-1	T-III-B2	熟練太極五章	品勢訓練	實作評量
第十一週	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	
第十二週	7	1. 踢擊應用-前腳. 後腳靈活運用	T-III-1	Ta-III-C1	熟練踢擊動作	踢靶訓練	實作評量
第十三週	7	2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	P-IV-1	Ta-III-C2 P-IV-A1	提升基本體能	體能訓練	
第十四週	7	1. 強力主動攻擊	T-IV-1	T-IV-B2	熟練踢擊動作	踢靶訓練	實作評量
第十五週	7	2. 專項體能訓練	P-IV-2	P-IV-A2	提升基本體能	體能訓練	
第十六週	7	1. 反應踢擊訓練	T-IV-1	T-IV-B2	熟練踢擊動作	踢靶訓練	實作評量
第十七週	7	2. 上端攻擊動作	P-IV-2	P-IV-A2	提升基本體能	體能訓練	
第十八週	7	3. 專項體能訓練					
第十九週	7	1. 對練-模擬實戰攻擊	Ta-IV-1	Ta-IV-C1	提升對打經驗	護具對練	實作評量
第二十週	7	2. 專項體能訓練	P-IV-2	Ta-IV-C2 P-IV-A2	提升基本體能	體能訓練	
第二十一週	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。

臺南市立 東山區 東山國民中學 110 學年度第二學期八年級 (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)	八年級	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		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-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 2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活性	T-III-1 P-IV-1	T-III-B1	熟練前踢、旋踢、下壓 正確踢擊運用 提升基本體能	踢靶訓練 體能訓練	實作評量
第二週	7			T-III-B2			
第三週	7			P-IV-A1			
第四週	7	1. 品勢-太極一~五章 2. 對練-約束對練、對打	T-III-1 Ta-III-1	T-III-B2	熟練太極一~五章 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-C1			
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 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 T-IV-B2 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						
第十三週	7						
第十四週	7	1. 對練-模擬實戰攻擊 2. 專項體能訓練	T-IV-1 Ta-IV-1 P-IV-1	Ta-IV-C1 Ta-IV-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
第十五週	7						
第十六週	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-III-1 T-IV-1 P-IV-1	T-III-B2 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
第十七週	7						
第十八週	7	1. 對練-模擬實戰攻擊 2. 專項體能訓練	Ta-IV-1	Ta-III-C1	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
第十九週	7		Ta-IV-2	Ta-III-C2			
第二十週	7		Ps-IV-2	Ps-IV-D1			
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。