

臺南市立仁德國民中學 111 學年度第一學期七年級(藝術才能專長領域)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	跆拳道專業學習		實施年級 (班級組別)	七	教學節數	本學期共(126)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	以跆拳道專長進行運動技能專長訓練，提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質，了解運動科學知能，建構運動科學概念；認識運動人文內涵，豐富運動文化素養；瞭解運動防護處置，養成運動安全觀念；體認運動倫理價值，表現良好社會行為							
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-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-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	提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力。							
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 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第 1 週 8/30-9/3 8/30 開學日	6	體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則，執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能	理解並執行一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上。	加強柔軟度、心肺耐力、個人速耐力	體能測驗	學習單
第 2 週 9/4-9/10 9/6-9/7 三年級第一次模擬考 9/9 中秋節補假 9/10 中秋節放假	6	技術指導	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與手部防衛	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法	判斷對手攻擊方向	基本動作加強 手部防守	觀察是否防守到位	學習單
第 3 週 9/11-9/17	6	體能訓練	P-IV-1 理解並執行一般性體能訓練	P-IV-A1 速度、力量、協調性等一般體能	理解並執行一般體能訓練，將訓練效能發揮於	加強爆發力、協調、敏捷	體能測驗	學習單

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

					動作技能上。			
第 4 週 9/18-9/24	6	技術指導	T-IV-1 理解腳步移動之變化，搭配假動作，進退運用變化距離	T-IV-B2 步伐移動，掌握出腳距離，擾亂對手判斷	判斷攻擊距離	基本動作加強 基本步伐移位	分組對練 觀察動作是否 協調流暢	學習單
第 5 週 9/25-10/1	6	體能訓練	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則，並執行專項體能	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則專項體能	理解並執行專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上。	加強基本專項體能	分組測驗	學習單
第 6 週 10/2-10/8 10/6-10/7 第一次定期 考查	6	技術指導	T-IV-1 理解並執行各項前腳攻擊與防守應用	T-IV-B1 前腳攻擊與防守手法及整合應用 T-IV-B2 前腳攻擊與防守步法、腿法及整合應用	熟悉並演練應用動作及套路動作組合。	加強前腳動作踢擊	觀察學生是否理解並做出	學習單
第 7 週 10/9-10/15 10/10 國慶日放假	6	體能訓練	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則，並執行專項體能	P-IV-A2 速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	理解並執行專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上。	加強基本專項體能	分組測驗	學習單
第 8 週 10/16-10/22	6	技術指導	T-IV-1 熟練前腳模式應用，搭配中上端攻擊，並做獨立思考與分析的知能	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練	熟悉並演練各項應用動作組合表現。	組合動作踢擊	分組對練 觀察學生是否理解並做出	學習單
第 9 週 10/23-10/29	6	體能訓練	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練，負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練	理解並執行有氧及無氧體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上。	不同心肺能力運用訓練	體能測驗	學習單
第 10 週 10/30-11/5	6	戰術訓練	T-IV-1 理解並執行各項功擊與反擊、戰術應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練	動作模式延伸變化增加賽場體能	個人技術訓練 組合動作踢擊	觀察學生是否理解並做出	學習單
第 11 週	6	體能訓練	P-IV-3	P-IV-A3	理解並執行	不同心肺能力運用訓練	體能測驗	學習單

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

11/6-11/12			了解與運用間歇訓練、循環訓練，負荷、安全原則與運動防護	TABATA 間歇訓練、分站循環訓練	間歇及循環體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上			
第 12 週 11/13-11/19 11/17-18 運動會	6	心理訓練 戰術訓練	Ps-IV-1 知道並實施個人參與競技運動的動機與目標設定，學習心理技能 Ta-IV-1 認識並練習競技基礎性攻防戰術	Ps-IV-D1 競技運動目標設定、壓力管理與自我對話 Ta-IV-C1 主動、被動與反擊基本攻防戰術 Ta-IV-C2 初級攻擊與防衛戰術	對自我的了解 獨立思考與分析應用動作	加強心理層面建設 組合動作踢擊 個人技術訓練	觀察學生是否理解並做出	學習單
第 13 週 11/20-11/26	6	技術指導	T-IV-1 熟練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練	獨立思考與分析應用動作。	戰術運用穩定戰術方向 增加賽場體能	分組對練 觀察學生是否理解並應用	學習單
第 14 週 11/27-12/3 11/30-12/1 第二次定期 考查	6	體能訓練	P-IV-1 理解並執行中階體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	理解並執行中階體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上。	加強體能及身體能力	體能測驗	學習單
第 15 週 12/4-12/10	6	技術指導 戰術訓練	T-IV-1 理解並執行各項 攻擊與防守、角落模式應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防守之手法及角落模式應用 T-IV-B2 攻擊與防守之步法、近身及角落模式應用	動作模式延伸變化 變化攻擊距離，中上搭配	組合動作踢擊 個人技術訓練	觀察學生是否理解並做出	學習單
第 16 週 12/11-12/17	6	體能訓練	P-IV-1 理解並執行一般性體能訓練，將訓練效能發揮於技術動作上	P-IV-A1 速度、力量、協調性等中階體能	理解並執行中間體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上。	加強爆發力、個人速耐力、專項耐力	體能測驗	學習單
第 17 週 12/18-12/24	6	技術指導	T-IV-1 熟練前腳模式應用，搭配近身	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練	動作模式延伸變化增加	組合動作踢擊 帶入單一模式	分組對練 觀察學生是否	學習單

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

12/22-12/23 三年級第 二次模擬考			攻擊，並做獨立思考與分析的 知能		賽場體能		理解並做出	
第 18 週 12/25-12/31	6	體能訓練	P-IV-1 設計一般體能訓練的運動處方 並實施	P-IV-A1 心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、 爆發力等	增強一般性 體能增加賽 場體能	綜合體能訓練	體能測驗	學習單
第 19 週 1/1-1/7 1/1 元旦 1/2 元旦補假 1/7 調整上課(補 1/20)	6	技術指導 戰術訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防守、 角落模式應用，提升參賽運動 成績	T-IV-B1 攻擊與防守之手法及角落模式應 用 T-IV-B2 攻擊與防守之步法、近身及角落 模式應用	動作模式延 伸變化 變化攻擊距 離，中上搭 配	組合動作踢擊 個人技 術訓練	分組對練 觀察學生是否 理解並做出	學習單
第 20 週 1/8-1/14 1/9 第三次段考作文	6	技術指導	T-IV-1 以前腳模式為主軸，搭配開放 性動作並做獨立思考與分析的 知能	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練	熟悉並演練 應用動作及 應對組合。	熟悉模式反覆訓練	觀察學生是否 理解並做出	學習單
第 21 週 1/15-1/20 1/17-1/18 第三次定期 考查 1/19 休業式、1/20 調 整放假	6	戰術訓練	Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性 分析，解決各項問題並發揮主 動學習與創新求變的能力	Ta-IV-C1 模擬對手專長動作，反覆練習	分析並修正 動作規劃與 整體性分析	戰術實戰運用 加強心 理層面建設	觀察學生是否 理解並做出	學習單

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立仁德國民中學 111 學年度第二學期七年級(藝術才能專長領域)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	跆拳道專業學習	實施年級 (班級組別)	七	教學節 數	本學期共(120)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	以跆拳道專長進行運動技能專長訓練，提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質，了解運動科學知能，建構運動科學概念；認識運動人文內涵，豐富運動文化素養；瞭解運動防護處置，養成運動安全觀念；體認運動倫理價值，表現良好社會行為				
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-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-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	提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力。							
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 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第1週 2/13-2/18 2/13 開學日 2/18 調整上課(補 2/27)	6	體能訓練	P-IV-2 了解並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能	理解並執行一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上	加強爆發力、個人耐力	分組測驗	學習單
第2週 2/19-2/25 2/21-2/22 三年級 第三次模擬考	6	技術指導	T-IV-1 理解腳步移動之變化，搭配假動作，進退運用變化距離	T-IV-B2 步伐移動，掌握出腳距離，擾亂對手判斷	判斷攻擊距離	基本動作加強 基本步伐移位	觀察動作是否協調流暢	學習單
第3週 2/26-3/4 2/27 調整放假 2/28 和平紀念日放假	6	體能訓練	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練，負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練	理解並執行有氧及無氧體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上。	不同心肺能力運用訓練	體能測驗	學習單
第4週 3/5-3/11	6	技術指導	T-IV-1 熟練前腳模式應用，搭配中上端攻擊、不同角度變化，並做獨立思考與分析的知能	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練	力量、速度、柔韌性、協調性及熟悉並演練各項應用動作組合表現	組合動作踢擊 加強上端攻擊侵略性	觀察學生是否理解並做出	學習單
第5週 3/12-3/18	6	體能訓練	P-IV-1 理解並執行中階體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	理解並執行中階體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上。	加強體能及身體能力	分組測驗	學習單
第6週 3/19-3/25 3/21-3/22 第一次 定期考查 3/25 調整上課(補 4/3)	6	技術指導	T-IV-1 理解腳步移動之變化，改變攻擊距離	T-IV-B2 步伐移動，掌握出腳距離，搭配長、短攻擊	判斷攻擊距離	基本步伐移位、動作加強	觀察動作是否協調流暢	學習單

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

第 7 週 3/26-4/1	6	體能訓練	P-IV-3 了解與運用間歇訓練、循環訓練，負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A3 TABATA 間歇訓練、分站循環訓練	理解並執行間歇及循環體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上	不同心肺能力運用訓練	體能測驗	學習單
第 8 週 4/2-4/8 4/3 調整放假 4/4 兒童節放假 4/5 清明節放假	6	技術指導	T-IV-1 熟悉距離變化搭配前腳攻擊，並做獨立思考與分析的知能	T-IV-B1 掌握出腳距離，搭配中端、上端、長、短距離的攻擊	變化攻擊距離，中上搭配	個人技術訓練 帶入單一模式	觀察動作是否協調流暢	學習單
第 9 週 4/9-4/15	6	體能訓練	P-IV-2 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	P-V-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等，結合專項踢擊動作，提升身體快速恢復	理解並執行一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上	一般體能訓練	分組測驗	學習單
第 10 週 4/16-4/22 4/20-4/21 三年級第四次模擬考	6	戰術訓練	T-IV-1 熟練前腳模式應用，搭配開放性攻擊，並做獨立思考與分析	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練	獨立思考與分析應用動作。	熟悉模式反覆訓練	觀察學生是否理解並做出	學習單
第 11 週 4/23-4/29	6	心理訓練	Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	心理調整	加強心理層面建設	分組對練 觀察學生是否理解並應用	學習單
第 12 週 4/30-5/6 5/4-5/5 第二次定期考查(三年級)	6	體能訓練	P-V-2 設計肌耐力等高強度體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	P-V-A2 爆發力、肌耐力、等高強度體能	增強一般性體能	體能訓練重量訓練	觀察動作是否協調流暢	學習單
第 13 週 5/7-5/13 5/11-5/12 第二次定期考查(一二年級)	6	技術指導	T-IV-1 熟練前腳模式應用，搭配近身攻擊，並做獨立思考與分析的知能	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練	動作模式延伸變化增加賽場體能	組合動作踢擊 帶入單一模式	分組對練 觀察學生是否理解並做出	學習單
第 14 週 5/14-5/20 5/20-5/21 教育會考	6	體能訓練	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度	P-IV-A1 爆發力、肌耐力、協調性等 高強度體能	設計並實踐中階專項體能訓練力量、速度、柔韌性、協調性等專項體能	調整綜合體能訓練	體能測驗	學習單
第 15 週	6	技術指導	T-IV-1	T-IV-B1 組合動作應用	獨立思考與分析	個人技術訓練 熟悉模	觀察學生是否理解並	學習單

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

5/21-5/27		戰術訓練	熟悉距離變化搭配前腳攻擊，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B2 模式運用訓練 Ta-IV-C3 運動道德	應用動作。	式反覆訓練	做出	
第 16 週 5/28-6/3	6	體能訓練	P-IV-2 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等，結合專項踢擊動作，提升身體快速恢復能力	專項體能	專項體能訓練 熟悉模式反覆訓練	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	學習單
第 17 週 6/4-6/10	6	技術指導	T-IV-1 熟練前腳模式應用，搭配近身攻擊，並做獨立思考與分析的知能	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練	動作模式延伸變化增加賽場體能	組合動作踢擊 帶入單一模式	分組對練 觀察學生是否理解並做出	學習單
第 18 週 6/11-6/17 6/17 調整上課(補 6/23)	6	體能訓練	P-V-2 設計肌耐力等高強度體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	P-V-A2 爆發力、肌耐力、等高強度體能	增強一般性體能	體能訓練重量訓練	觀察動作是否協調流暢	學習單
第 19 週 6/18-6/24 6/19 第三次段考作文 6/22 端午節放假 6/23 調整放假	6	技術指導 戰術訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防守、角落模式應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防守之手法及角落模式應用 T-IV-B2 攻擊與防守之步法、近身及角落模式應用	動作模式延伸變化 變化攻擊距離，中上搭配	組合動作踢擊 個人技術訓練	分組對練 觀察學生是否理解並做出	學習單
第 20 週 6/25-6/30 6/28-6/29 第三次定期考查 6/30 結業式	6	賽後恢復	P-IV-1 設計低強度專項體能訓練，恢復身體能力	P-IV-A1 協調性、有氧運動等低強度體能	一般性體能	賽後檢討、調整 綜合體能訓練 基本動作踢擊	體能測驗	學習單

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。