

臺南市立後壁國民中學 111 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	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(105)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 type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	1. 積極培育具有發展潛能之優秀選手，落實學校代表隊訓練。 2. 除跆拳道技術訓練外，並加強對學生心理輔導及團隊精神訓練。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A 自主行動 J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 B 溝通互動 J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 C 社會參與 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標	1. 藉由跆拳道訓練增強體適能並培養運動的習性。 2. 增進跆拳道運動相關知識，瞭解競賽規則並學習觀賞比賽。							
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	自編自選教材 或學習單
第 1~5 週	25	體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	P-IV-A1 P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	理解各項體適能訓練指標	1. 維持基本體能 2. 穩固基本動作	1. 能維持基本體能 2. 能穩固跆拳道各項基本動作	自編自選教材
第 6~10 週	25	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2 培養團隊之榮譽感增加自我	參與競技運動的動機與目標設定	1. 個人目標之設定 2. 賽前自信心之培養	1. 能確實設定個人目標 2. 能建立賽前自信心之培養	自編自選教材

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)

			3.模擬賽前心理建設	信心				
第 11~16 週	30	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練)	T-IV-B1 T-IV-B2 基本動作 單拍 →組合動作	訓練過程攻擊、防禦或組合技能、儲備參賽能力表現	1. 能紮實做出各專項基本動作 2. 能維持基本體能	1. 能確實並紮實做出各專項基本動作 2. 能維持跆拳道之基本體能	自編自選教材
第 17~21 週	25	戰術訓練	Ta-IV-1 Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作模擬	競技運動的攻防戰術	1. 專項技術及戰術訓練。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設	1. 能在專項技術及戰術訓練達到一定水準。 2. 能針對個人的戰術加強訓練。 3. 能確實模擬賽前情況練習，提升自信心	自編自選教材

臺南市立後壁國民中學 111 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	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(100)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 type="checkbox"/> 體育班 校訂體育專業							
設計理念	1. 積極培育具有發展潛能之優秀選手，落實學校代表隊訓練。 2. 除跆拳道技術訓練外，並加強對學生心理輔導及團隊精神訓練。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A 自主行動 J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 B 溝通互動 J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 C 社會參與 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標	1. 藉由跆拳道訓練增強體適能並培養運動的習性。 2. 增進跆拳道運動相關知識，瞭解競賽規則並學習觀賞比賽。							
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	自編自選教材 或學習單
第 1~5 週	25	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2 培養團隊之榮譽感增加自我信心	參與競技運動的動機與目標設定	1. 個人目標之設定 2. 賽前自信心之培養	1. 能確實設定個人目標 2. 能建立賽前自信心之培養	自編自選教材
第 6~10 週	25	體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體能	P-IV-A1 P-IV-A2 1. 心肺適能、柔	理解各項體適能訓練指標	1. 維持基本體能 2. 穩固基本動作	1. 能維持基本體能 2. 能穩固跆拳道各項基本動作	自編自選教材

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)

			2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練				
第 11~16 週	30	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整: 旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端; 主動、被動動作訓練)	T-IV-B1 T-IV-B2 基本動作 單拍 → 組合動作	訓練過程攻擊、防禦或組合技能、儲備參賽能力表現	1. 能紮實做出各專項基本動作 2. 能維持基本體能	1. 能確實並紮實做出各專項基本動作 2. 能維持跆拳道之基本體能	自編自選教材
第 17~20 週	20	戰術訓練	Ta-IV-1 Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作模擬	競技運動的攻防戰術	1. 專項技術及戰術訓練。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設	1. 能在專項技術及戰術訓練達到一定水準。 2. 能針對個人的戰術加強訓練。 3. 能確實模擬賽前情況練習，提升自信心	自編自選教材

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。