

## 臺南市立後壁國民中學 111 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-專項體能訓練	實施年級 (班級組別)	九年級	教學節數	本學期共( 21 )節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <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 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. 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. 選手體能之維持，讓各項技能能盡情發揮。							
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	藉由跆拳道訓練增強體適能並培養運動的習性。							
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	5	準備期 1. 基礎體力增強 2. 增強式訓練 3. 速度訓練	P-IV-1 P-IV-2 肌力、耐力、速度訓練	P-IV-A1 P-IV-A2 柔軟度修補及肌力與耐力的提高	運動員確實做到 肌力、耐力、速度等練習	1. 肌力訓練：兩人一組，背著隊友跑步 30-40 公尺，或是做 5-10 秒的拮抗訓練。 2. 耐力訓練：操場慢跑(2000-2500 公尺) 3. 速度訓練：10-30 公尺速度跑及抬腿跑、10 公尺折返跑	運動員在身心狀況良好，精神亢奮且充分熱身後進行，最快速度完成	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)

第 6~10 週	5	加強期專項體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 速度、敏捷性訓練	提高及加強 P-IV-A1 P-IV-A2 速度、敏捷性訓練	運動員確實加強速度、敏捷性、訓練	1..10 秒或 10 次進行步法反覆練習 2. 踢擊動作分解，以起腳為主，以 6-10 秒或 6-10 次 3. 遊戲的方式進行各種閃躲，急停、轉向或是跳躍	運動員在身心狀況良好，精神亢奮且充分熱身後進行，最快速度完成	自編自選教材
第 11~15 週	5	柔韌性、協調性訓練	P-IV-1 P-IV-2 PNF、靜態伸展、動態伸展	P-IV-A1 P-IV-A2 1. 各項柔軟度之加強練習 2. 專項活動結合加強協調訓練	確實做好靜動、PNF 伸展操	1. 各關節之伸展活動（個人及二人一組進行） 2. 向前連續攻擊退後反擊再向前攻擊或再融入切邊技術、跳躍攻擊技術等	1. 在短時間配合節奏，有韻律的順暢完成 2. 確實做好各各伸展活動	自編自選教材
第 16~21 週	6	比賽期賽前體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 1. 比賽期之肌力訓練 2. 比賽期之速度訓練 3. 柔韌性訓練、恢復	P-IV-A1 P-IV-A2 1. 比賽前期肌訓練以增加爆發力為主 2. 比賽期之速度訓練增加，而心肺耐力訓練減少	單一重擊踢靶訓練。採時間變化，運動員聞哨音後立即出腳踢擊	1. 單一動作（旋踢、內掛、外掛、下壓）移動跳躍式踢靶踢擊，每組 8 秒，組間休息 10-20 秒，2 分鐘為 1 循環 2. 以 10 秒或 10 次進行步法反覆練習踢擊，徒手或是踢靶 3. 結合踢擊動作踢擊，以 4-8 秒或 6-10 次 4. 練習前以運動員自覺靜態伸展為主，練習後以 PNF 為主	1. 確實做好心、體、技戰術的最高度發揮，避免運動傷害的發生，並使競技狀態調控至最高峰 2. 在比賽期之速度訓練增加，而心肺耐力訓練減少	自編自選教材

## 臺南市立後壁國民中 111 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-專項體能訓練	實施年級 (班級組別)	九年級	教學節數	本學期共( 18 )節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <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 type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> <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. 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. 選手體能之維持，讓各項技能能盡情發揮。							
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	藉由跆拳道訓練增強體適能並培養運動的習性。							
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	5	準備期 1. 基礎體力增強 2. 增強式訓練 3. 速度訓練	P-IV-1 P-IV-2 肌力、耐力、 速度訓練	P-IV-A1 P-IV-A2 柔軟度修補及肌力 與耐力的提高	運動員確實做到 肌力、耐力、速 度等練習	1. 肌力訓練：兩人一組，背著隊友跑步 30-40 公尺，或是做 5-10 秒的拮抗訓練。 2. 耐力訓練：操場慢跑(2000-2500 公尺) 3. 速度訓練：10-30 公尺速度跑及抬腿跑、10 公尺折	運動員在身心狀況良好，精神亢奮且充分熱身後進行，最快速度完成	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)

						返跑		
第 6~10 週	5	柔韌性、協調性訓練	P-IV-1 P-IV-2 PNF、靜態伸展、動態伸展	P-IV-A1 P-IV-A2 1. 各項柔軟度之加強練習 2. 專項活動結合加強協調訓練	確實做好靜動、PNF 伸展操	1. 各關節之伸展活動(個人及二人一組進行) 2. 向前連續攻擊退後反擊再向前攻擊或再融入切邊技術、跳躍攻擊技術等	1. 在短時間配合節奏,有韻律的順暢完成 2. 確實做好各各伸展活動	自編自選教材
第 11~16 週	6	加強期專項體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 速度、敏捷性訓練	提高及加強 P-IV-A1 P-IV-A2 速度、敏捷性訓練	運動員確實加強速度、敏捷性、訓練	1. 10 秒或 10 次進行步法反覆練習 2. 踢擊動作分解,以起腳為主,以 6-10 秒或 6-10 次 3. 遊戲的方式進行各種閃躲,急停、轉向或是跳躍	運動員在身心狀況良好,精神亢奮且充分熱身後進行,最快速度完成	自編自選教材
第 17~18 週	2	比賽期 賽前體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 1. 比賽期之肌力訓練 2. 比賽期之速度訓練 3. 柔韌性訓練、恢復	P-IV-A1 P-IV-A2 1. 比賽前期肌訓練以增加爆發力為主 2. 比賽期之速度訓練增加,而心肺耐力訓練減少	單一重擊踢靶訓練。採時間變化,運動員聞哨音後立即出腳踢擊	1. 單一動作(旋踢、內掛、外掛、下壓)移動跳躍式踢靶踢擊,每組 8 秒,組間休息 10-20 秒,2 分鐘為 1 循環 2. 以 10 秒或 10 次進行步法反覆練習踢擊,徒手或是踢靶 3. 結合踢擊動作踢擊,以 4-8 秒或 6-10 次 4. 練習前以運動員自覺靜態伸展為主,練習後以 PNF 為主	1. 確實做好心、體、技戰術的最高度發揮,避免運動傷害的發生,並使競技狀態調控至最高峰 2. 在比賽期之速度訓練增加,而心肺耐力訓練減少	自編自選教材