

臺南市立和順國民中學 112 學年度第一學期九年級(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	跆拳道專業學習	實施年級 (班級組別)	九年級	教學節數	本學期共(124)節6節/週。			
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	針對跆拳道專長進行運動技能專長訓練，輔以運動科學知能，運動人文內涵，運動防護處置及運動倫理價值的基礎，搭配概念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。							
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-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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。							
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
第一週 8/30-9/1	4	體能訓練 技術指導	T-IV-1 熟練前腳模式並增加變化性動作，獨立思考與分析的知能 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	T-IV-B2 前腳模式，中上端變化動作組合 P-IV-A1 速度、力量、協調性等中階一般體能	熟練各項應用動作組合表現。 判斷攻擊距離	強化速度爆發力訓練 熟悉模式反覆訓練 熟悉模式反覆訓練	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(國中新課綱版-部定+校訂)

第二週 9/4-9/8	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 基本動作加強	觀察動作是否協調流暢	學習單
第三週 9/11-9/15	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	基本步伐移位 基本動作加強	觀察動作是否協調流暢	學習單
第四週 9/18-9/22	6	技術指導 體能訓練	T-IV-1 熟練前腳模式應用,搭配後腳攻擊,並做獨立思考與分析的知能 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	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練 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	動作模式延伸變化 專項體能	專項體能訓練 組合動作踢擊 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
第五週 9/25-9/29	6	技術指導 戰術訓練	T-IV-1 創造並熟練組合動作表現,實踐新的競技運動情境,提升個人運動潛能。 Ta-IV-1 認識並練習競技基礎性攻防戰術	T-IV-B1 高階組合動作 Ta-IV-C1 主動、被動與反擊基本攻防戰術	動作模式延伸變化 增加賽場體能 穩定戰術方向	綜合體能訓練 組合動作踢擊	觀察學生是否理解並做出	學習單
第六週 10/2-10/6	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	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2	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

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(國中新課綱版-部定+校訂)

第七週 10/9-10/13	6	心理訓練 體能訓練	的知能 Ps-IV-1 知道並實施個人參與競技運動的動機與目標設定,學習心理技能之基本訓練 P-IV-1 設計並實踐高階一般體能訓練,將訓練效能發揮於動作技能上	模式運用訓練 Ps-IV-D1 競技運動目標設定 Ps-III-D2 專注力與基本放鬆技巧 P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等 高階一般體能	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。	綜合體能訓練 加強爆發力 加強個人速耐力	加強心理層面建設 分組測驗	學習單
第八週 10/16-10/20	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 個人技術訓練	觀察學生是否理解並做出	學習單
第九週 10/23-10/27	6	技術指導 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
第十週 10/30-11/3	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。	加強爆發力加強個人速耐力 加強專項耐力	體能測驗	學習單
第十一週 11/6-11/10	6	體能訓練 技術指導	P-IV-1 設計爆發力、肌耐	P-IV-A1 爆發力、肌耐力、協調性等高	力量、速度、柔韌性、協調性及熟悉並演練各項應用	綜合體能訓練 組合動作踢擊 加強上端攻擊侵	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(國中新課綱版-部定+校訂)

			力、協調性等高強度體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力 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	強度體能 T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練	動作組合表現。熟悉並演練應用動作及套路動作組合。	略性		
第十二週 11/13-11/17	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	觀察學生是否理解並做出	學習單
第十三週 11/20-11/24	6	戰術指導	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-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 模擬對手專長動作，反覆練習 Ta-IV-C2 分組競賽結果之分析 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	分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題。 賽前心理調整	賽前調整 穩定戰術方向 增加賽場體能 加強心理層面建設	觀察學生是否理解並做出	學習單
第十四週 11/27-12/1	6	技術指導	T-IV-1 熟練各項應用動	T-IV-B1 組合動作應用	獨立思考與分析應用動作。	戰術運用 穩定戰術方向	分組對練 觀察學生是否理	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(國中新課綱版-部定+校訂)

			作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 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	T-IV-B2 模式運用訓練 P-IV-A2 力量、速度、柔軟性、協調性等，結合專項踢擊動作，提升身體快速恢復能力		增加賽場體能	解並應用	
第十五週 12/4-12/8	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。	加強爆發力加強個人速耐力 加強專項耐力	體能測驗	學習單
第十六週 12/11-12/15	6	技術指導 體能訓練	T-IV-1 熟練前腳模式應用，搭配後腳攻擊，並做獨立思考與分析的知能 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	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練 P-IV-A2 力量、速度、柔軟性、協調性等，結合專項踢擊動作，提升身體快速恢復能力	動作模式延伸變化 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

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(國中新課綱版-部定+校訂)

<p>第十七週 12/18-12/22</p>	<p>6</p>	<p>戰術指導</p>	<p>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-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德</p>	<p>Ta-IV-C1 模擬對手專長動 作,反覆練習 Ta-IV-C2 分組競賽結果之 分析</p>	<p>分析並修正動作 規劃與整體性分 析</p>	<p>戰術實戰運用</p>	<p>分組對練 觀察學生是否理 解並應用</p>	<p>學習單</p>
<p>第十八週 12/25-12/29</p>	<p>6</p>	<p>技術指導</p>	<p>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 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>	<p>T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練 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</p>	<p>獨立思考與分析 應用動作。</p>	<p>戰術運用 穩定戰術方向 增加賽場體能</p>	<p>分組對練 觀察學生是否理 解並應用</p>	<p>學習單</p>
<p>第十九週 1/2-1/5</p>	<p>6</p>	<p>技術指導 戰術訓練</p>	<p>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 T-IV-1 熟練前腳模式並 增加變化性動</p>	<p>T-IV-B2 前腳模式,中上 端變化動作組合 Ta-IV-C1 模擬對手專長動 作,反覆練習</p>	<p>熟練各項應用動 作組合表現。 獨立思考與分析</p>	<p>組合動作踢擊 個人技術訓練 戰術實戰運用 加強心理層面建 設</p>	<p>觀察學生是否理 解並做出</p>	<p>學習單</p>

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(國中新課綱版-部定+校訂)

			作,獨立思考與分析的知能					
第廿週 1/8-1/12	6	技術指導 心理建設	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 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能,促進多元感官的發展	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	獨立思考與分析應用動作。 賽前心理調整	台南市中等學校運動會	實戰比賽	學習單
第廿一週 1/15-1/19	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

臺南市立和順國民中學 112 學年度第二學期九年級(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	跆拳道專業學習	實施年級 (班級組別)	九年級	教學節數	本學期共(103)節；6節/週。			
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	針對跆拳道專長進行運動技能專長訓練，輔以運動科學知能，運動人文內涵，運動防護處置及運動倫理價值的基礎，搭配概念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。							
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-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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。							
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
第一週 2/16	1	體能訓練	P-IV-1 理解並執行一般體能訓練，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-2 設計爆發力、肌耐力、協調性等高強度	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A1 爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能	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。	加強爆發力 加強個人速耐力 加強專項耐力 一般體能訓練	分組測驗	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(國中新課綱版-部定+校訂)

			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					
第二週 2/19-2/23	6	體能訓練	P-IV-1 理解並執行一般體能訓練，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-2 設計爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A1 爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能	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。	加強爆發力 加強個人速耐力 加強專項耐力 一般體能訓練	分組測驗	學習單
第三週 2/26-3/1	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套路動作組合。	一般體能訓練 加強上端攻擊侵略性	觀察動作是否協調流暢	學習單
第四週 3/4-3/8	6	體能訓練 技術指導	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	強化專項體能判斷攻擊距離	賽後檢討、調整體能訓練	體能測驗	學習單
第五週	6	體能訓練 技術指導	T-IV-1 以前腳模式為主	T-IV-B1	獨立思考與分析應用動作。	一般體能訓練 組合動作踢擊	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(國中新課綱版-部定+校訂)

3/11-3/15			<p>軸，搭配開放性動作，並做獨立思考與分析的知能</p> <p>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>	<p>組合動作應用</p> <p>T-IV-B2 模式運用訓練</p> <p>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</p>	判斷攻擊距離	加強上端攻擊侵略性		
<p>第六週</p> <p>3/18-3/22</p>	6	技術指導	<p>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</p> <p>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</p>	<p>T-IV-B1 組合動作應用</p> <p>T-IV-B2 模式運用訓練</p> <p>T-IV-B1 掌握出腳距離，搭配中端、上端、長、短距離的攻擊</p>	<p>動作模式延伸變化</p> <p>增加賽場體能</p>	<p>組合動作踢擊</p> <p>帶入單一模式</p> <p>個人技術訓練</p>	觀察學生是否理解並做出	學習單
<p>第七週</p> <p>3/25-3/29</p>	6	體能訓練 技術指導	<p>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</p> <p>P-IV-2 設計並實踐專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力</p>	<p>T-IV-B1 組合動作應用</p> <p>T-IV-B2 模式運用訓練</p> <p>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</p>	獨立思考與分析應用動作。	<p>一般體能訓練</p> <p>組合動作踢擊</p> <p>個人技術訓練</p>	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(國中新課綱版-部定+校訂)

<p>第八週 4/1-4/5</p>	6	體能訓練	<p>P-IV-1 設計一般體能訓練的運動處方並實施</p> <p>P-IV-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施</p>	<p>P-IV-A1 心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等</p> <p>P-IV-A2 週期性設計原則速度、敏捷、身體衝撞、平衡等專項週期性設計原則</p>	<p>增強一般性體能 增加賽場體能</p>	<p>綜合體能訓練 一般性體能訓練 專項體能訓練</p>	分組測驗	學習單
<p>第九週 4/8-4/12</p>	6	技術指導 體能訓練	<p>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的知能</p> <p>P-IV-1 設計並實踐高階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</p>	<p>T-IV-B1 應用動作</p> <p>P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等高階專項體能</p>	<p>動作模式延伸變化 專項體能 獨立思考與分析 應用動作</p>	<p>組合動作踢擊 個人技術訓練 綜合體能訓練</p>	觀察學生是否理解並做出	學習單
<p>第十週 4/15-4/19</p>	6	心理炫練	<p>Ps-IV-1 知道並實施個人參與競技運動的動機與目標設定，學習心理技能之基本訓練</p>	<p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p> <p>Ps-IV-D1 競技運動目標設定</p> <p>Ps-IV-D2 專注力與基本放鬆技巧</p>	<p>了解並運用相關心理技能。</p>	心理層面建設	觀察學生是否理解並應用	學習單
<p>第十一週 4/22-4/26</p>	6	戰術訓練 技術訓練	<p>Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解</p>	<p>Ta-IV-C1 模擬對手專長動作，反覆練習</p>	<p>分析並修正動作 規劃與整體性分析</p>	<p>戰術實戰運用 加強心理層面建設</p>	分組對練 觀察學生是否理解並應用	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(國中新課綱版-部定+校訂)

			決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力 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	賽前心理調整			
第十二週 4/29-5/3	6	戰術指導	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-C2 成隊競賽結果之分析 Ta-IV-C3 運動道德	分析並修正成隊競賽結果。	全國中等學校運動會	實戰比賽	學習單
第十三週 5/6-5/10	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
第十四週 5/13-5/17	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-2 設計專項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 P-IV-A2 週期性設計原則速度、敏捷、身體衝撞、平衡等專項週期性設計原則	增強一般性體能增加賽場體能	綜合體能訓練加強爆發力	體能測驗	學習單
第十五週 5/20-5/24	6	技術指導	T-IV-1 熟悉並演練各項應	T-IV-B1 應用動作	動作模式延伸變化 獨立思考與分析	組合動作踢擊個人技術訓練帶入單一模式	觀察學生是否理解並做出	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(國中新課綱版-部定+校訂)

			用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 T-IV-1 熟悉並演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-B2 套路動作組合	應用動作。 動作模式延伸變化			
第十六週 5/27-5/31	6	體能訓練 戰術指導	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 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的知能	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 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。	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
第十七週 6/3-6/7	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
第十八週 6/10-6/14	6	體能訓練 技術指導	T-IV-1 熟練前腳模式並增加變化性動作，獨立思考與分析的知能 P-IV-1 理解並執行一般性體能訓練，將訓練效	T-IV-B2 前腳模式，中上端變化動作組合 P-IV-A1 速度、力量、協調性等 中階一般體能	熟練各項應用動作組合表現。	強化速度爆發力訓練 熟悉模式反覆訓練	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(國中新課綱版-部定+校訂)

			能發揮於技術動作 上					
--	--	--	---------------	--	--	--	--	--