

臺南市立和順國民中學 112 學年度第一學期八年級(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	跆拳道專業學習	實施年級 (班級組別)	八年級	教學節數	本學期共(124)節6節/週。			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <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"/> <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 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-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-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。							
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	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。	組合動作踢擊 加強上端攻擊侵略性	觀察動作是否協調流暢	學習單
第二週 9/4-9/8	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	P-IV-A1 力量、速度、柔軟性、協調性等 中階一般體能	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	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、技術與態度					
第三週 9/11-9/15	6	技術指導 戰術訓練	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 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	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	觀察學生是否理解並做出	學習單
第四週 9/18-9/22	6	體能訓練	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	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	分組測驗	學習單
第五週 9/25-9/29	6	技術指導 戰術訓練	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 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	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	觀察學生是否理解並做出	學習單
第六週 10/2-10/6	6	體能訓練	P-IV-2 設計並實踐高階專項體能訓練，將	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性	設計並實踐高階專項體能訓練力量、速度、柔韌性、協調性等高階	綜合體能訓練 加強爆發力 加強個人速耐力	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)

			訓練效能發揮於動作技能中,提升運動競技能力	等,結合專項踢擊動作,提升身體快速恢復能力	專項體能			
第七週 10/9-10/13	6	技術指導 戰術訓練	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 Ta-IV-1 認識並練習競技基础性攻防戰術。	T-IV-B2 步伐移動,掌握出腳距離,擾亂對手判斷 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	獨立思考與分析 應用動作	組合動作踢擊 個人技術訓練	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	學習單
第八週 10/16-10/20	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 動作模式延伸變化	基本動作加強 專項體能訓練	分組測驗 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	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

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)

			術動作上					
第十一週 11/6-11/10	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	賽後檢討、調整	體能測驗	學習單
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	心理建設	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	了解並運用相關 心理技能。	心理層面建設	分組對練 觀察學生是否理 解並應用	學習單
第十四週 11/27-12/1	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 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	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
第十五週 12/4-12/8	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	P-IV-A2 力量、速度、柔 韌性、協調性等 高階專項體能	增強一般性體能	綜合體能訓練 加強爆發力	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)

			於動作技能中， 提升運動競技能力					
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 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 12/18-12/22	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	分析並修正動作規劃與整體性分析	戰術實戰運用	分組對練 觀察學生是否理解並應用	學習單
第十八週 12/25-12/29	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
第十九週	6	技術指導	T-IV-1	T-IV-B1	增加賽場體能 動作模式延伸變化	台南市中等學校 運動會	實戰比賽	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)

1/2-1/5		體能訓練	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-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	應用動作 P-IV-A2 力量、速度、柔軟性、協調性等 高階專項體能	化 專項體能			
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 學年度第二學期八年級(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)	八年級	教學節數	本學期共(1115)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 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	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)

第二週 2/19-2/23	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	分組測驗	學習單
第三週 2/26-3/1	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、柔軟性、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	賽後檢討、調整體能訓練	體能測驗	學習單
第五週 3/11-3/15	6	技術指導 體能訓練	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-IV-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	T-IV-B1 掌握出腳距離，搭配中端、上端、長、短距離的攻擊 P-IV-A2 爆發力、肌耐力、等高強度體能	變化攻擊距離，中上搭配 增強一般性體能	個人技術訓練 體能訓練 重量訓練	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)

			力					
第六週 3/18-3/22	6	技術指導 體能訓練	T-IV-1 熟練前腳模式應用， 搭配開放性攻擊，並 做獨立思考與分析的 知能 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	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、 協調性等高階專項體 能	增加賽場體能 動作模式延伸變 化 專項體能	組合動作踢擊 個人技術訓練 綜合體能訓練	觀察學生是否 理解並做出	學習單
第七週 3/25-3/29	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
第八週 4/1-4/5	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 一般性體能訓練	分組測驗	學習單
第九週 4/8-4/12	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 Ta-IV-2	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 Ta-IV-C3	設計並實踐高階 專項體能訓練力 量、速度、柔韌 性、協調性等高階 專項體能	強化基本身體能 力	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)

			遵守並運用競賽規則、指令與道德	運動道德				
第十週 4/15-4/19	6	心理建設	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的	了解並運用相關心理技能。	心理層面建設	分組對練 觀察學生是否理解並應用	學習單
第十一週 4/22-4/26	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 賽前心理調整	戰術實戰運用 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	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	賽後檢討、調整	體能測驗	學習單
第十四週 5/13-5/17	6	技術指導 體能訓練	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的知能 P-IV-1 設計並實踐高階一般	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等高階專項體能	增加賽場體能動作模式延伸變化 專項體能	組合動作踢擊 個人技術訓練 綜合體能訓練	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)

			體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上					
第十五週 5/20-5/24	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-1 理解並執行各項攻擊與反擊、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 Ta-IV-C1 模擬對手專長動作，反覆練習	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
第十六週 5/27-5/31	6	技術指導 體能訓練	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-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	T-IV-B1 掌握出腳距離，搭配中端、上端、長、短距離的攻擊 P-IV-A2 爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能	變化攻擊距離，中上搭配 增強一般性體能	綜合體能訓練 個人技術訓練 帶入單一模式	觀察學生是否理解並做出	分組測驗
第十七週 6/3-6/7	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。	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)

<p>第十八週 6/10-6/14</p>	6	<p>技術指導 體能訓練</p>	<p>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</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>動作模式延伸變 化 專項體能</p>	<p>專項體能訓練 熟悉模式反覆訓 練 組合動作踢擊 個人技術訓練</p>	<p>分組測驗 觀察學生是否 理解並做出</p>	<p>學習單</p>
<p>第十九週 6/17-6/21</p>	6	<p>戰術訓練 心理訓練</p>	<p>Ta-IV-1 認識並練習競技基礎 性攻防戰術 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>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 Ps-IV-D1 競技運動目標設定 Ps-IV-D2 專注力與基本放鬆技 巧</p>	<p>動作模式延伸變 化 變化攻擊距離，中 上搭配</p>	<p>台南市市長盃</p>	<p>實戰比賽</p>	<p>學習單</p>
<p>第廿週 6/24-6/28</p>	6	<p>賽後恢復</p>	<p>P-IV-1 設計低強度專項體能 訓練，恢復身體能力</p>	<p>P-IV-A1 協調性、有氧運動等 低強度體能</p>	<p>一般性體能</p>	<p>賽後檢討、調整 綜合體能訓練 基本動作踢擊</p>	<p>體能測驗</p>	<p>學習單</p>