

臺南市立新化國民中學 112 學年度第 1 學期 7 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)	7 年級	教學 節數	本學期共(105)節；5 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"/> 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	探索並了解自我能力及興趣，透過課程提升所有核心素養及競技運動能力，並探索未來的生涯規劃				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>A 自主行動</p> <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>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。</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>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。</p> <p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>B 溝通互動</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>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。</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</p> <p>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。</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>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。</p> <p>C 社會參與</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>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。</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p>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。</p> <p>C3 多元文化與國際理解</p> <p>體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>				

課程目標		持續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						
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
1-2 週	2	體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-III-1 認識個人生理特質及一般體能各項訓練	P-IV-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-III-A1 基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	提升基本體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	6	技術	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 T-III-1 認識並練習各項基本攻擊與防衛或套路組合技能，儲備參賽運動能力，發展多元運動	T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-III-B1攻擊與防衛之手法基本技術與套路組合	提升專長技術	1.空中兩腳旋踢、後退旋踢、跳後踢 2.提高基本動作與成功率	問答 觀察 實作	踢靶 防禦靶 個人護具

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)

			潛能					
	1	戰術	Ta-IV-1理解各種型態的戰術，並應用於競賽中Ta-III-1認識並練習競技基礎性 攻防戰術	Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-III-C1主動、被動與反擊基本 攻防戰術	提升比賽戰術	1.假想敵的練習 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	心理	Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	提升自我心理素質	1.培養忍受艱苦訓練的意志性特質 2.加強追求目標，重視效率訓練的特質	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
3-4 週	2	體能	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 P-III-2 認識專項體能各項訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等 專項體能 P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	提升基本體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	6	技術	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 T-III-B2 攻擊與防衛之步法、腿法基本技術與套路組合	提升專長技術	1.空中兩腳旋踢、後退旋踢、跳後踢 2.提高基本動作與成功率 3.攻防介紹與練習	問答 觀察 實作	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	戰術	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與	Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等 攻擊與	提升比賽戰術	1.假想敵的練習 2.錄影帶觀摩。	心得報告	踢靶 防禦靶

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)

			道德 Ta-III-2 認識並遵守 競賽規則、指令與 禮儀	防衛戰術 Ta-III-C2 初級攻擊 與防衛戰術		3.實力分析。		個人護具
	1	心理	Ps-IV-1 熟悉與運用 各種心理知識於專 項訓練與競賽情境 中,處理競技運動的 問題	Ps-IV-D2各種心理 技巧於專 項訓練與 競賽的執 行與評估 Ps-III-D2專注力與 基本放鬆技 巧	提升自我心 理素質	1.培養團結合作之社 會性特質 2.培養臨場自信與沈 穩的情緒性特質	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
5-6 週	2	體能	P-IV-1 了解並執行 一般體能各項訓練	P-IV-A1進階心肺、 肌力、肌 耐力、柔 軟度、爆發 力等一 般體能 P-IV-A1進階心肺、 肌力、肌耐 力、柔 軟度、爆發力等 一 般體能	提升基本體 能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝 刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力 與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	6	技術	T-IV-1 理解並執行 各項攻擊與防衛、套 路整合與應用,提升 參賽運動成績	T-IV-B1攻擊與防衛 之手法 及套路整合 與應用	提升專長技 術	1.空中兩腳旋踢、後 退旋踢、跳後踢 2.提高基本動作與成 功率 3. 正確的步伐及旋 踢動作	問答 觀察 實作	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	戰術	Ta-IV-1理解各種型 態的戰 術,並應用	Ta-IV-C1主動、被動	提升比賽戰 術	1.假想敵的練習 2.錄影帶觀摩。	心得報告	踢靶 防禦靶

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)

			於競賽中 Ps-III-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	攻擊與防衛戰術 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀		3.實力分析。		個人護具
	1	心理	Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中,處理競技運動的問題	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	提升自我心理素質	1.培養忍受艱苦訓練的意志性特質 2.加強追求目標,重視效率訓練的特質	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
7-8 週	2	體能	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	提升基本體能	1.基本體能加強漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	6	技術	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用,提升參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	提升專長技術	1.空中兩腳旋踢、後退旋踢、跳後踢 2.提高基本動作與成功率	問答 觀察 實作	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	戰術	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與	Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與	提升比賽戰術	1.假想敵的練習 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	踢靶 防禦靶

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)

			道德	防衛戰術 Ps-III-D1 競技運動 目標設				個人護具
	1	心理	Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中,處理競技運動的問題	Ps-IV-D2各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	提升自我心理素質	1.培養團結合作之社會性特質 2.培養臨場自信與沈穩的情緒性特質	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
9-10 週	2	體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	提升基本體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	6	技術	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用,提升參賽運動成績	T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	提升專長技術	1.空中兩腳旋踢、後退旋踢、跳後踢 2.提高基本動作與成功率	問答 觀察 實作	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	戰術	Ta-IV-1理解各種型態的戰術,並應用於競賽中 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用,	Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	提升比賽戰術	1.假想敵的練習 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具

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)

			提升參賽運動成績					
	1	心理	Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中,處理競技運動的問題	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ta-IV-C3 運動道德	提升自我心理素質	1.培養忍受艱苦訓練的意志性特質 2.加強追求目標,重視效率訓練的特質	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
11-12 週	2	體能	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	提升基本體能	1.基本體能加強漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	6	技術	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用,提升參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	提升專長技術	1.空中兩腳旋踢、後退旋踢、跳後踢 2.提高基本動作與成功率 3. 基本防禦及攻擊動作	問答 觀察 實作	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	戰術	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術,並應用於競賽中	Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	提升比賽戰術	1.假想敵的練習 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	心理	Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境	Ps-IV-D2各種心理技巧於專項訓練與	提升自我心理素質	1.培養團結合作之社會性特質 2.培養臨場自信與沈	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具

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)

			中,處理競技運動的問題	競賽的執行與評估 Ps-IV-D1競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力		穩的情緒性特質		
13-14 週	2	體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	提升基本體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	6	技術	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用,提升參賽運動成績	T-IV-B1攻擊與防衛之手法 及套路整合與應用	提升專長技術	1.空中兩腳旋踢、後退旋踢、跳後踢 2.提高基本動作與成功率 3. 旋踢+後踢,踢靶練習	問答 觀察 實作	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	戰術	Ta-IV-1理解各種型態的戰術,並應用於競賽中 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術	提升比賽戰術	1.假想敵的練習 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	心理	Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓	提升自我心理素質	1.培養忍受艱苦訓練的意志性特質	心得報告	踢靶 防禦靶

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)

			項訓練與競賽情境中,處理競技運動的問題	力管理、放鬆 技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項 訓練與競賽的執行與 評估		2.加強追求目標,重視效率訓練的特質		個人護具
15-16 週	2	體能	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 P-V-1 設計一般體能訓練的運動處方並實施	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等 專項體能 P-V-A1 心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等週期性設計原則	提升基本體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	6	技術	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用,提升參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與 應用	提升專長技術	1.空中兩腳旋踢、後退旋踢、跳後踢 2.提高基本動作與成功率 3. 兩人一組,一步對練	問答 觀察 實作	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	戰術	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理	Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等 攻擊與防衛戰術	提升比賽戰術	1.假想敵的練習 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	心理	Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境	Ps-IV-D2各種心理技巧於專 項訓練與	提升自我心理素質	1.培養團結合作之社會性特質 2.培養臨場自信與沈	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具

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)

			中,處理競技運動的問題	競賽的執行與評估		穩的情緒性特質		
17-18 週	2	體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施	P-IV-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-V-A2速度、敏捷、身體衝撞、平衡等專項週期性設計原則	提升基本體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	6	技術	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用,提升參賽運動成績	T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-V-B1攻擊與防衛之手法及高階套路技巧應用	提升專長技術	1.空中兩腳旋踢、後退旋踢、跳後踢 2.提高基本動作與成功率 3.防禦上端,中端練習	問答 觀察 實作	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	戰術	Ta-IV-1理解各種型態的戰術,並應用於競賽中 T-V-1 規劃並實踐訓練或比賽後的綜合評估,調整攻擊與防衛或套路組合的高技巧應用技術,提升參賽運動	Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術	提升比賽戰術	1.假想敵的練習 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具

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)

			成績，並培養 相關科技及資訊的基本素養					
	1	心理	Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	提升自我心理素質	1.培養忍受艱苦訓練的意志性特質 2.加強追求目標，重視效率訓練的特質	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
19-21 週	3	體能	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	提升基本體能	1.基本體能加強漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	9	技術	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 T-V-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及高階套路技巧應用	提升專長技術	1.空中兩腳旋踢、後退旋踢、跳後踢 2.提高基本動作與成功率	問答 觀察 實作	踢靶 防禦靶 個人護具
	2	戰術	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-V-1 統整國際競賽資訊，並應用於各種競賽型態，規劃與熟練創新動作，展現包容、溝通、協	Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等 攻擊與防衛戰術 Ta-V-C1 不同類型的攻擊與防衛戰術	提升比賽戰術	1.假想敵的練習 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具

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)

			調及 團隊合作的精 神					
	1	心理	Ps-IV-1 熟悉與運用 各種心理知識於專 項訓練與競賽情境 中，處理競技運動的 問題 Ps-V-1 設計並善用 各種心理技 能於專 項訓練與競賽 中， 建構個人最適宜的 心理模式	Ps-IV-D2各種心理 技巧於專 項訓練與 競賽的執 行與評估 T-V-B3科技與媒體 資訊整合應用	提升自我心 理素質	1.培養團結合作之社 會性特質 2.培養臨場自信與沈 穩的情緒性特質	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立新化國民中學 112 學年度第 2 學期 7 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)	7 年級	教學節數	本學期共(100)節；5 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	探索並了解自我能力及興趣，透過課程提升所有核心素養及競技運動能力，並探索未來的生涯規劃				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>A 自主行動</p> <p>A1 身心素質與自我精進 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。</p> <p>A2 系統思考與解決問題 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。</p> <p>A3 規劃執行與創新應變 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>B 溝通互動</p> <p>B1 符號運用與溝通表達 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。</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養 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。</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養 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。</p> <p>C 社會參與</p> <p>C1 道德實踐與公民意識 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。</p> <p>C2 人際關係與團隊合作 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。</p> <p>C3 多元文化與國際理解</p>				

		體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。						
課程目標		持續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						
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
1-2 週	2	體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-III-1 認識個人生理特質及一般體能各項訓練	P-IV-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-III-A1 基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	提升基本體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	6	技術	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 T-III-1 認識並練習各項基本攻擊與防衛或套路組合技能，儲備參賽運動能力，發展	T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-III-B1攻擊與防衛之手法基本技術與套路組合	提升專長技術	1.空中兩腳旋踢、後退旋踢、跳後踢 2.提高基本動作與成功率	問答 觀察 實作	踢靶 防禦靶 個人護具

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)

			多元運動潛能					
	1	戰術	Ta-IV-1理解各種型態的戰術，並應用於競賽中Ta-III-1 認識並練習競技基礎性 攻防戰術	Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-III-C1主動、被動與反擊基本 攻防戰術	提升比賽戰術	1.假想敵的練習 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	心理	Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	提升自我心理素質	1.培養忍受艱苦訓練的意志性特質 2.加強追求目標，重視效率訓練的特質	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
3-4 週	2	體能	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 P-III-2 認識專項體能各項訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等 專項體能 P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項 體能	提升基本體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	6	技術	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 T-III-B2 攻擊與防衛之步法、腿法基本技術與套路組合	提升專長技術	1.空中兩腳旋踢、後退旋踢、跳後踢 2.提高基本動作與成功率 3.攻防介紹與練習	問答 觀察 實作	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	戰術	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-III-2 認識並遵守競	Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等 攻擊與防衛戰術 Ta-III-C2 初級攻擊	提升比賽戰術	1.假想敵的練習 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具

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)

			賽規則、指令與禮儀	與防衛戰術				
	1	心理	Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ps-IV-D2各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估 Ps-III-D2專注力與基本放鬆技巧	提升自我心理素質	1.培養團結合作之社會性特質 2.培養臨場自信與沈穩的情緒性特質	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
5-6 週	2	體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	提升基本體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	6	技術	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	提升專長技術	1.空中兩腳旋踢、後退旋踢、跳後踢 2.提高基本動作與成功率 3. 正確的步伐及旋踢動作	問答 觀察 實作	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	戰術	Ta-IV-1理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ps-III-1知道並實施個	Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀	提升比賽戰術	1.假想敵的練習 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具

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)

			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					
	1	心理	Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設 定、壓力管理、放鬆 技巧、專注力等	提升自我心理素質	1.培養忍受艱苦訓練的意志性特質 2.加強追求目標，重視效率訓練的特質	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
7-8 週	2	體能	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 P-IV-1 了解並執行一般體能各 項訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身 體衝撞、平衡能力等 專項體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體 衝撞、平衡能力等專項 體能	提升基本體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	6	技術	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與 應用 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及 套路整合與應用	提升專長技術	1.空中兩腳旋踢、後退旋踢、跳後踢 2.提高基本動作與成功率	問答 觀察 實作	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	戰術	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等 攻擊與防衛戰術 Ps-III-D1 競技運動目標設	提升比賽戰術	1.假想敵的練習 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	心理	Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項	Ps-IV-D2各種心理技巧於專 項訓練與競	提升自我心理素質	1.培養團結合作之社會性特質	心得報告	踢靶 防禦靶

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)

			訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	賽的執行與評估		2.培養臨場自信與沈穩的情緒性特質		個人護具
9-10 週	2	體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	提升基本體能	1.基本體能加強漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	6	技術	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	提升專長技術	1.空中兩腳旋踢、後退旋踢、跳後踢 2.提高基本動作與成功率	問答 觀察 實作	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	戰術	Ta-IV-1理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	提升比賽戰術	1.假想敵的練習 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	心理	Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ta-IV-C3 運動道德	提升自我心理素質	1.培養忍受艱苦訓練的意志性特質 2.加強追求目標，重視效率訓練的特質	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具

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)

11-12 週	2	體能	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等 專項體能	提升基本體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	6	技術	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與 應用	提升專長技術	1.空中兩腳旋踢、後退旋踢、跳後踢 2.提高基本動作與成功率 3. 基本防禦及攻擊動作	問答 觀察 實作	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	戰術	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術， 並應用於競賽中	Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等 攻擊與防衛戰術	提升比賽戰術	1.假想敵的練習 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	心理	Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ps-IV-D2各種心理技巧於專 項訓練與競賽的執 行與評估 Ps-IV-D1競賽動機、目標設定、 壓力管理、放鬆技巧、 專注力	提升自我心理素質	1.培養團結合作之社會性特質 2.培養臨場自信與沈穩的情緒性特質	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
13-14 週	2	體能	P-IV-1 了解並執行一	P-IV-A1進階心肺、肌	提升基本	1.基本體能加強	問答 觀察	三角錐

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)

			般體能各項訓練	力、肌 耐力、柔軟度、爆發 力等一般體能	體能	漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	實作	圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	6	技術	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1攻擊與防衛之手法 及套路整合與應用	提升專長技術	1.空中兩腳旋踢、後退旋踢、跳後踢 2.提高基本動作與成功率 3. 旋踢+後踢，踢靶練習	問答 觀察 實作	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	戰術	Ta-IV-1理解各種型態的戰 術，並應用於競賽中 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、 指令與道德	Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防 衛戰術	提升比賽戰術	1.假想敵的練習 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	心理	Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設 定、壓力管理、放鬆 技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項 訓練與競賽的執行與 評估	提升自我心理素質	1.培養忍受艱苦訓練的意志性特質 2.加強追求目標，重視效率訓練的特質	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
15-16 週	2	體能	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 P-V-1 設計一般體能	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身 體衝撞、平衡能力等 專項體能	提升基本體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯

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)

			訓練的運動處方並實施	P-V-A1 心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等週期性設計原則		2.增強肌力、爆發力與肌耐力		跳箱 跳繩
	6	技術	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	提升專長技術	1.空中兩腳旋踢、後退旋踢、跳後踢 2.提高基本動作與成功率 3. 兩人一組，一步對練	問答 觀察 實作	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	戰術	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理	Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等 攻擊與防衛戰術	提升比賽戰術	1.假想敵的練習 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	心理	Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ps-IV-D2各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	提升自我心理素質	1.培養團結合作之社會性特質 2.培養臨場自信與沈穩的情緒性特質	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
17-18 週	2	體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施	P-IV-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-V-A2速度、敏捷、身體衝撞、平衡等專項週期性設計原則	提升基本體能	1.基本體能加強漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩

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)

	6	技術	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1攻擊與防衛之手法 及套路整合與應用 T-V-B1攻擊與防衛之手法及 高階套路技巧應用	提升專長技術	1.空中兩腳旋踢、後退旋踢、跳後踢 2.提高基本動作與成功率 3.防禦上端，中端練習	問答 觀察 實作	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	戰術	Ta-IV-1理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 T-V-1 規劃並實踐訓練或比賽 後的綜合評估，調整攻 擊與防衛或套路組合的 高技巧應用技術，提升參賽運動成績，並培養 相關科技及資訊的基本 素養	Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防 衛戰術	提升比賽戰術	1.假想敵的練習 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	心理	Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設 定、壓力管理、放鬆 技巧、專注力等	提升自我心理素質	1.培養忍受艱苦訓練的意志性特質 2.加強追求目標，重視效率訓練的特質	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
19-20 週	2	體能	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身 體衝撞、平衡能力等 專項體能	提升基本體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱

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)

						2.增強肌力、爆發力與肌耐力		跳繩
	6	技術	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 T-V-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及高階套路技巧應用	提升專長技術	1.空中兩腳旋踢、後退旋踢、跳後踢 2.提高基本動作與成功率	問答 觀察 實作	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	戰術	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-V-1 統整國際競賽資訊，並應用於各種競賽型態，規劃與熟練創新動作，展現包容、溝通、協調及團隊合作的精神	Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等 攻擊與防衛戰術 Ta-V-C1 不同類型的攻擊與防衛戰術	提升比賽戰術	1.假想敵的練習 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具
	1	心理	Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題 Ps-V-1 設計並善用各種心理技能於專項訓練與競賽中，建構個人最適宜的心理模式	Ps-IV-D2各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估 T-V-B3科技與媒體資訊整合應用	提升自我心理素質	1.培養團結合作之社會性特質 2.培養臨場自信與沈穩的情緒性特質	心得報告	踢靶 防禦靶 個人護具

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。