

臺南市立和順國民中學 113 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(118)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 | 2 | 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(國中課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|------------------|---|--------------|--|---|------------------------------|------------------------------|---------------------|-----|
| 第二週 9/2-9/6 | 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 9/9-9/13 | 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 9/16-9/20 | 5 | 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 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 9/23-9/27 | 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 9/30-10/4 | 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 10/7-10/11 | 5 | 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 10/14-10/18 | 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 10/21-10/25 | 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 10/28-11/1 | 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 11/4-11/8 | 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 11/11-11/15 | 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 11/18-11/22 | 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 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 | 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 11/25-11/29 | 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 12/2-12/6 | 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 12/9-12/13 | 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 12/16-12/20</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 12/23-12/27</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 12/30-1/3</p> | <p>4</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 1/6-1/10 | 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 1/13-1/17 | 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 |
| 第廿二週 1/20 | 0 | 休業式 | | | | | | |

臺南市立和順國民中學 113 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 2/5-2/7 | 4 | 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 | 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)

| | | | | | | | | |
|------------------|---|--------------|--|---|------------------------------|--------------------------------------|------------|-----|
| | | | 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 | | | | | |
| 第二週 2/10-2/14 | 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 2/17-2/21 | 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 2/24-2/27 | 5 | 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)

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|--------------|--|--|--------------------|----------------------------|-------------|-----|
| 3/3-3/7 | | | <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</p> <p>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</p> <p>模式運用訓練</p> <p>P-IV-A2</p> <p>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>3/10-3/14</p> | 6 | 技術指導 | <p>T-IV-1</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>組合動作應用</p> <p>T-IV-B2</p> <p>模式運用訓練</p> <p>T-IV-B1</p> <p>掌握出腳距離，搭配中端、上端、長、短距離的攻擊</p> | 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 |
| <p>第七週</p> <p>3/17-3/21</p> | 6 | 體能訓練 技術指導 | <p>T-IV-1</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>組合動作應用</p> <p>T-IV-B2</p> <p>模式運用訓練</p> <p>P-IV-A2</p> <p>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。 | 一般體能訓練 組合動作踢擊 個人技術訓練 | 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>第八週 3/24-3/28</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 3/30-4/2</p> | 4 | 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 4/7-4/11</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 4/14-4/18</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 4/25(4/21-24 全中運) | 1 | 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 4/28-5/2 | 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 5/5-5/9 | 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 5/12-5/16 | 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 5/19-5/23 | 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 5/26-5/29 | 5 | 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 6/2-6/6 | 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 | | | | | |
| 第十九週 6/9-6/13 | 6 | 期末檢評 | 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 |
| 第二十週 6/16 | 0 | 畢業典禮 | | | | | | |