

臺南市公立永康區永康國民中學 113 學年度第一學期七年級體育專業領域彈性課程計畫

課程名稱	跆拳道專業學習	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(20)節；1節/20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 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	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-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	自編自選教材 或學習單
第一週 8/30 開學日	0	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-A1 力量、速度、柔韌性、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 加強專項耐力	分組測驗	學習單
第二週 09/02-09/06	1	體能訓練 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 P-V-2 設計爆發力、肌耐力、協調性等高強	T-IV-B2 步伐移動，掌握出腳距離，擾亂對手 判斷P-IV-A1 爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能	判斷攻擊距離 增強一般性體能	綜合體能訓練 基本步伐移位 基本動作加強	分組測驗 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(部定+校訂)

			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					
第三週 09/09~09/13	1	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。	強化速度訓練 熟悉模式反覆訓練	觀察動作是否協調流暢	學習單
第四週 09/16~09/20 (9/17 中秋節)	1	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。	全國青少年跆拳道錦標賽	實戰比賽	
第五週 09/23~09/27	1	體能訓練 技術指導	P-V-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	P-V-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	強化專項體能	賽後檢討、調整	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(部定+校訂)

			競技能力	能力				
第六週 09/30~10/04	1	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
第七週 10/7~10/11 (10/10~10/11 國慶日連假)	1	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
第八週 10/14~10/18 (第一次定期 評量)	1	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	對打練習	學習單
第九週 10/21~10/25	1	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-V-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，提升運動競技能力	T-IV-B1 掌握出腳距離，搭配中端、上端、長、短距離的攻擊 P-V-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
第十週 10/28~11/01	1	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-V-2 設計爆發力、肌耐	T-IV-B1 掌握出腳距離，搭配中端、上端、長、短距離的攻擊 P-V-A2 爆發力、肌耐力、協調性等高强度體	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	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(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	能				
第十一週 11/04~11/08	1	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
第十二週 11/11~11/15	1	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 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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 運動道德	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
第十三週 11/18~11/22	1	技術指導	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	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練	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	技術訓練 模擬訓練 分組對練	分組對練 觀察學生是否理解並應用	學習單
第十四週 11/25~11/29 (第二次定期)	1	心理建設	Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元	Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本	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	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(部定+校訂)

評量)			感官的發展	概念		用		
第十五週 12/2~12/6	1	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 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-V-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。	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
第十六週 12/9~12/13	1	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-V-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
第十七週 12/16~12/20	1	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 12/23~12/27	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	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	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

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)

			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	析				
第十九週 12/30~01/03 (01/01 元旦)	1	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	賽前心理調整	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
第廿週 01/06~01/10	1	戰術指導 體能訓練	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 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能力	Ta-IV-C3 運動道德 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	解決各項問題並發揮運動道德。	台南市中等學校運動會	實戰比賽	學習單
第廿一週 01/13~01/17 (第三次定期評量)	1	體能訓練	P-IV-1 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，增進競技體能、技術與態度	P-IV-A1 爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能	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	賽後檢討、調整 綜合體能訓練 組合動作踢擊	體能測驗	學習單
第廿二週 01/20		休業式						

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

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)

臺南市公立永康區永康國民中學 113 學年度第二學期七年級體育專業領域彈性課程計畫

課程名稱	跆拳道專業學習	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(20)節；1節/20週。			
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	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-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。 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。							
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	自編自選教材 或學習單
第一週 02/05~02/07 2/05 開學	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-A1 力量、速度、柔韌性、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 加強專項耐力	分組測驗	學習單
第二週 02/10~02/14	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-A1 力量、速度、柔韌性、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 加強專項耐力	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(部定+校訂)

<p style="text-align: center;">第三週 02/17~02/21</p>	1	體能訓練	<p>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>	<p>P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能</p>	<p>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。</p>	<p>加強爆發力 加強個人速耐力 加強專項耐力</p>	分組測驗	學習單
<p style="text-align: center;">第四週 02/24~02/28 (2/28 和平紀念日)</p>	1	體能訓練 技術指導	<p>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</p> <p>P-V-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>	<p>T-IV-B2 步伐移動，掌握出腳距離，擾亂對手判斷</p> <p>P-IV-A1 爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能</p>	<p>判斷攻擊距離 增強一般性體能</p>	<p>綜合體能訓練 基本步伐移位 基本動作加強</p>	<p>分組測驗 觀察動作是否協調流暢</p>	學習單
<p style="text-align: center;">第五週 03/03~03/07</p>	1	體能訓練 技術指導	<p>T-IV-1 理解腳步移動之變化，搭配假動作，改變攻擊距離</p> <p>P-V-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>	<p>T-IV-B2 步伐移動，掌握出腳距離，搭配長、短攻擊</p> <p>P-IV-A1 爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能</p>	<p>熟悉並演練應用動作及套路動作組合。</p>	<p>綜合體能訓練 組合動作踢擊</p>	<p>分組測驗 觀察動作是否協調流暢</p>	學習單
<p style="text-align: center;">第六週 03/10~03/14</p>	1	技術指導	<p>T-IV-1 以前腳模式為主軸，</p>	<p>T-IV-B1 組合動作應用</p>	<p>熟悉並演練應用動作及套路動作</p>	<p>一般體能訓練 加強上端攻擊侵</p>	<p>觀察動作是否協調流暢</p>	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(部定+校訂)

			<p>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>T-IV-B2</p> <p>模式運用訓練</p> <p>P-V-A2</p> <p>力量、速度、柔韌性、協調性等，結合專項踢擊動作，提升身體快速恢復能力</p>	<p>組合。</p>	<p>略性</p>		
<p>第七週</p> <p>03/17~03/21</p> <p>(第一次定期評量)</p>	1	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</p> <p>組合動作應用</p> <p>T-IV-B2</p> <p>模式運用訓練</p> <p>P-V-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>	<p>獨立思考與分析應用動作。</p>	<p>一般體能訓練</p> <p>組合動作踢擊</p> <p>加強上端攻擊侵略性</p>	<p>觀察動作是否協調流暢</p>	<p>學習單</p>
<p>第八週</p> <p>03/24~03/28</p>	1	體能訓練技術指導	<p>P-IV-1</p> <p>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> <p>T-IV-1</p> <p>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</p>	<p>P-IV-A1</p> <p>爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能</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>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。</p> <p>熟悉並演練應用動作及套路動作組合。</p>	<p>綜合體能訓練</p> <p>組合動作踢擊</p> <p>加強上端攻擊侵略性</p>	<p>觀察動作是否協調流暢</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(部定+校訂)

<p>第九週 03/31~04/04 (4/4 清明 節)</p>	<p>1</p>	<p>體能訓練 技術指導</p>	<p>P-IV-1 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-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</p>	<p>P-IV-A1 爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能 T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練</p>	<p>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。 熟悉並演練應用動作及套路動作組合。</p>	<p>綜合體能訓練 組合動作踢擊 加強上端攻擊侵略性</p>	<p>觀察學生是否理解並做出</p>	<p>學習單</p>
<p>第十週 04/07~04/11</p>	<p>1</p>	<p>體能訓練 技術指導</p>	<p>P-IV-1 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-1 熟練前腳模式應用，搭配開放性動作，並做獨立思考與分析的知能</p>	<p>P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練</p>	<p>熟悉並演練應用動作及套路動作組合。</p>	<p>綜合體能訓練 個人技術訓練 帶入單一模式</p>	<p>觀察學生是否理解並做出</p>	<p>學習單</p>
<p>第十一週 04/14~04/18</p>	<p>1</p>	<p>體能訓練 技術指導</p>	<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-IV-2 設計並實踐高階專項</p>	<p>T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練 P-V-A2 力量、速度、柔韌性、協調</p>	<p>熟練應用動作及套路動作組合，獨立思考與分析應用動作。</p>	<p>綜合體能訓練 熟悉模式反覆訓練</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(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	性等，結合專項踢擊動作，提升身體快速恢復能力				
第十二週 04/25 (4/19-24 全 中運)	0	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 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-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-V-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 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	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
第十三週 04/28~05/02	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
第十四週 05/05~05/09	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	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能	一般體能訓練	賽後檢討 強化速度爆發力訓練	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(部定+校訂)

			進競技體能、技術與態度					
第十五週 05/12~05/16 (第二次定期評量)	1	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 05/19~05/23	1	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-V-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，提升運動競技能力	T-IV-B1 掌握出腳距離，搭配中端、上端、長、短距離的攻擊 P-V-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
第十七週 05/26~05/30 (5/31 端午節)	1	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-V-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-V-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	學習單
第十八週 06/02~06/06	1	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	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練 P-IV-A2	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(部定+校訂)

			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	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				
第十九週 06/09~06/13	1	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
第廿週 06/16~06/20	1	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 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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 運動道德	獨立思考與分析應用動作。	台南市市長盃	實戰比賽	學習單
第廿一週 06/23~06/27 (第三次定期評量)	1	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								

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)

06/30								
-------	--	--	--	--	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。