

臺南市立仁德國民中學 114 學年度第一學期七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)	七年級	教學節數	本學期共(105)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 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-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 9/1 開學日	5	體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則，執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能	理解並執行一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上。	加強柔軟度、心肺耐力、個人速耐力	體能測驗	學習單
第二週	5	技術指導	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與手部防衛	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法	判斷對手攻擊方向	基本動作加強 手部防守	觀察是否防守到位	學習單
第三週	5	體能訓練	P-IV-1 理解並執行一般性體能訓練	P-IV-A1 速度、力量、協調性等一般體能	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、協調、敏捷	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)

第四週	5	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	基本動作加強 基本步伐移位	分組對練 觀察動作是否協調流暢	學習單
第五週	5	體能訓練	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則，並執行專項體能	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則專項體能	理解並執行專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上。	加強基本專項體能	分組測驗	學習單
第六週	5	技術指導	T-IV-1 理解並執行各項前腳攻擊與防守應用	T-IV-B1 前腳攻擊與防守手法及整合應用 T-IV-B2 前腳攻擊與防守步法、腿法及整合應用	熟悉並演練應用動作及套路動作組合。	加強前腳動作踢擊	觀察學生是否理解並做出	學習單
第七週 第一次段考 10/15~10/16	5	體能訓練	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則，並執行專項體能	P-IV-A2 速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	理解並執行專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上。	加強基本專項體能	分組測驗	學習單
第八週	5	技術指導	T-IV-1 熟練前腳模式應用，搭配中上端攻擊，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	熟悉並演練各項應用 動作組合表現。	組合動作踢擊	分組對練 觀察學生是否理解並做出	學習單
第九週	5	體能訓練	P-IV-3 了解與運用有氧	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓	理解並執行有氧及無氧體能	不同心肺能力運用訓練	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)

			訓練、無氧訓練，負荷、安全原則與運動防護	練	訓練，將訓練效能發揮於動作技能上。			
第十週	5	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
第十一週	5	體能訓練	P-IV-3 了解與運用間歇訓練、循環訓練，負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A3 TABATA 間歇訓練、分站循環訓練	理解並執行間歇及循環體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上	不同心肺能力運用訓練	體能測驗	學習單
第十二週	5	心理訓練 戰術訓練	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 Ta-IV-1 認識並練習競技基礎性攻防戰術	Ps-IV-D1 競技運動目標設定、壓力管理與自我對話 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	對自我的了解 獨立思考與分析應用動作	加強心理層面建設 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
第十三週	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
第十四週	5	體能訓練	P-IV-1	P-IV-A1	理解並執行中	加強體能及身體能力	體能測驗	學習單

第二次段考 12/2-3			理解並執行中階體能訓練	進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	階體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上。			
第十五週	5	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
第十六週	5	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、協調性等中階體能	理解並執行中間體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上。	加強爆發力、個人速耐力、專項耐力	體能測驗	學習單
第十七週	5	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	分組對練 觀察學生是否理解並做出	學習單
第十八週	5	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-A1 心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等	增強一般性體能增加賽場體能	綜合體能訓練	體能測驗	學習單
第十九週	5	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	T-IV-B1 攻擊與防守之手法及角落模式應	動作模式延伸變化 變化攻擊距	組合動作踢擊個人技術訓練	分組對練 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 (部定+校訂)

			升參賽運動成績	用 T-IV-B2 攻擊與防守之步 法、近身及角落模 式應用	離，中上搭配			
第二十週 1/15-16 第三次段考	5	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 用動作及應對 組合。	熟悉模式反覆訓 練	觀察學生是 否理解並做 出	學習單
第二十一週 1/20 休業式	5	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	戰術實戰運用 加強心理層面建 設	觀察學生是 否理解並做 出	學習單

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立仁德區仁德國民中學 114 學年度第二學期七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)	七年級	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 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-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 2/11 開學日	5	體能訓練	P-IV-2 了解並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能	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、個人速耐力	分組測驗	學習單
第二週 春節	0							
第三週	5	體能訓練	P-IV-3 了解與運用有氣	P-IV-A3 有氣訓練、無氣	理解並執行有氣及無氣體能訓	不同心肺能力運用訓練	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)

			訓練、無氧訓練，負荷、安全原則與運動防護	訓練	練，將訓練效能發揮於動作技能上。			
第四週	5	技術指導	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	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	組合動作踢擊加強上端攻擊侵略性	觀察學生是否理解並做出	學習單
第五週	5	體能訓練	P-IV-1 理解並執行中階體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	理解並執行中階體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上。	加強體能及身體能力	分組測驗	學習單
第六週	5	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、動作加強	觀察動作是否協調流暢	學習單
第七週	5	體能訓練	P-IV-3 了解與運用間歇訓練、循環訓練，負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A3 TABATA 間歇訓練、分站循環訓練	理解並執行間歇及循環體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上	不同心肺能力運用訓練	體能測驗	學習單
第八週 3/31~4/1 第一次段考	5	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，中上搭配	個人技術訓練帶入單一模式	觀察動作是否協調流暢	學習單
第九週	5	體能訓練	P-IV-2 設計並實踐高階專項體能訓練，	P-V-A2 力量、速度、柔韌性、協調性	理解並執行一般體能訓練，將訓練效能發揮於動	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 (部定+校訂)

			將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	作技能上			
第十週	5	戰術訓練	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	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。	熟悉模式反覆訓練	觀察學生是否理解並做出	學習單
第十一週	5	心理訓練	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	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
第十二週	5	體能訓練	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	P-V-A2 爆發力、肌耐力、等高強度體能	增強一般性體能	體能訓練重量訓練	觀察動作是否協調流暢	學習單
第十三週 5/6-7 第二次段考 三年級	5	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	分組對練 觀察學生是否理解並做出	學習單
第十四週 5/13-14 第二次段考 一、二年級 國中教育會考	5	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	設計並實踐中階專項體能訓練力量、速度、柔韌性、協調性等專項體能	調整綜合體能訓練	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)

第十五週	5	技術指導 戰術訓練	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 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練 Ta-IV-C3運動道德	獨立思考與分析應用動作。	個人技術訓練 熟悉模式反覆訓練	觀察學生是否理解並做出	學習單
第十六週	5	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	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	5	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	分組對練 觀察學生是否理解並做出	學習單
第十八週 畢業典禮	5	體能訓練	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	P-V-A2 爆發力、肌耐力、等高強度體能	增強一般性體能	體能訓練重量訓練	觀察動作是否協調流暢	學習單
第十九週 6/15 第三次 段考作文	5	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	T-IV-B1 攻擊與防守之手法及角落模	動作模式延伸變化 變化攻擊距離，	組合動作踢擊 個人技術訓練	分組對練 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 (部定+校訂)

			升參賽運動成績	式應用 T-IV-B2 攻擊與防守之 步法、近身及角 落模式應用	中上搭配			
第二十週 第三次段考	5	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
第二十一週 6/30 業式	5	體能訓練	P-IV-2 了解並實施初階 專項體能訓練， 將訓練效能發揮 於動作技能上	P-IV-A2 力量、速度、柔 韌性、 協調性 等初階專項體 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、個 人速耐力	分組測驗	學習單

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。