

臺南市公立新市區新市國民中學 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		特殊需求課程(體育專長)	實施年級 (班級組別)	七年級/跆拳道	教學節數	每週(6)節，本學期共(126)節		
課程規範		◎ ☒ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☒ 體育班部定體育專業 ◎ ☐ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： ☐ 藝術才能班校訂專長領域 ☒ 體育班校訂體育專業						
設計理念		一、具跆拳道專項體能，熟知運動科學訓練理論與方法。 二、發展跆拳道運動技術，發揮個人競技運動能力。 三、發展跆拳道運動戰術、戰略認知與應變能力，應用於競賽中。 四、發展跆拳道運動心理、心智能力，提昇競技心理素質。 五、依學生身心發展狀況，漸進發展全面性跆拳道基礎體能與專項技術能力。 六、在專項訓練中維護身體健康，預防運動傷害及意外事件發生。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識						
課程目標		一、培養跆拳道之競技體能。 二、精進跆拳道之技術水準。 三、發展跆拳道之戰術運用。 四、提升跆拳道之心理素質。						
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	自編自選教材 或學習單
第一週	6	熱身運動	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動	P-III-A1 基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力	P-III-1 認識個人生理特質及一般體能各項訓練	1. 基礎動態熱身 2. 基礎肌力與敏捷訓練	實作評量 課堂觀察	自編自選教材

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)

			B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	等 一般體能 P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	P-III-2 認識專項體能各項訓練			
第二週	6	熱身運動	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	P-III-A1 基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	P-III-1 認識個人生理特質及一般體能各項訓練 P-III-2 認識專項體能各項訓練	1. 基礎動態熱身 2. 基礎肌力與敏捷訓練	實作評量 課堂觀察	自編自選教材
第三週	6	步伐訓練	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-III-C1 Ta-III-C2 主動、被動與反擊基本攻防戰術 初級攻擊與防衛戰術 T-III-B1 T-III-B2 攻擊與防衛之手法基本技術與套路組合 攻擊與防衛之步法、腿法基本技	Ta-III-1 認識並練習競技基礎性攻防戰術 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，發展多元運動潛能	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練 3. 假動作步伐訓練	實作評量 課堂觀察	自編自選教材

				術與套路組合				
第四週	6	步伐訓練	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-III-C1 Ta-III-C2 主動、被動與反擊基本攻防戰術 初級攻擊與防衛戰術 T-III-B1 T-III-B2 攻擊與防衛之手法基本技術與套路組合 攻擊與防衛之步法、腿法基本技術與套路組合	Ta-III-1 認識並練習競技基礎性攻防戰術 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，發展多元運動潛能	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練 3. 假動作步伐訓練	實作評量 課堂觀察	自編自選教材
第五週	6	步伐訓練	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-III-C1 Ta-III-C2 主動、被動與反擊基本攻防戰術 初級攻擊與防衛戰術 T-III-B1 T-III-B2 攻擊與防衛之手法基本技術與套路組合 攻擊與防衛之步法、	Ta-III-1 認識並練習競技基礎性攻防戰術 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，發展多元運動潛能	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練 3. 假動作步伐訓練	實作評量 課堂觀察	自編自選教材

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)

				腿 法基本技 術與套路組 合				
第六週	6	步伐訓練	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-III-C1 Ta-III-C2 主動、被動與反擊基本 攻防戰術 初級攻擊與防衛戰術 T-III-B1 T-III-B2 攻擊與防衛之手法基本技術與套路組合 攻擊與防衛之步法、腿 法基本技術與套路組合	Ta-III-1 認識並練習競技基礎性 攻防戰術 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， 發展多元運動潛能	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練 3. 假動作步伐訓練	實作評量 課堂觀察	自編自選教材
第七週 10/7-12 第一次定期評量	6	步伐訓練	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通	Ta-III-C1 Ta-III-C2 主動、被動與反擊基本 攻防戰術 初級攻擊與防	Ta-III-1 認識並練習競技基礎性 攻防戰術 T-III-1 認識並練習各項	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練 3. 假動作步伐	實作評量 課堂觀察	自編自選教材

			表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	衛戰術 T-III-B1 T-III-B2 攻擊與防衛之手法基本技術與套路組合 攻擊與防衛之步法、腿法基本技術與套路組合	基本攻擊與防衛或套路組合技能，儲備參賽運動能力，發展多元運動潛能	訓練		
第八週	6	踢擊訓練	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-III-C1 Ta-III-C2 主動、被動與反擊基本攻防戰術 初級攻擊與防衛戰術 T-III-B1 T-III-B2 攻擊與防衛之手法基本技術與套路組合 攻擊與防衛之步法、腿法基本技術與套路組合	Ta-III-1 認識並練習競技基礎性 攻防戰術 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，發展多元運動潛能	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 得分踢擊 4. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察	自編自選教材
第九週	6	踢擊訓練	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進	Ta-III-C1 Ta-III-C2 主動、被動與反擊基	Ta-III-1 認識並練習競技基礎性 攻防戰	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 得分踢擊	實作評量 課堂觀察	自編自選教材

			B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	本 攻防戰術 初級攻擊與防衛戰術 T-III-B1 T-III-B2 攻擊與防衛之手法基本技術與套路組合 攻擊與防衛之步法、腿 法基本技術與套路組合	術 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， 發展多元運動潛能	4. 賽場體能踢擊		
第十週	6	期中專項術科測驗	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-III-C3 Ps-III-D1 Ps-III-D2 專項運動規則與禮儀競技運動目標設定 專注力與基本放鬆技巧	Ta-III-2 Ps-III-1 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀知道並實施個人參與競 技運動的動機與目標設 定，學習	期中專項術科測驗	實作評量	自編自選教材
第十一週	6	踢擊訓練	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達	Ta-III-C1 Ta-III-C2 主動、被動與反擊基本 攻防戰術初級攻擊與防衛戰術	Ta-III-1 認識並練習競技基础性 攻防戰術 T-III-1 認識並練習各項基本攻 擊與	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 得分踢擊 4. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察	自編自選教材

			C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	T-III-B1 T-III-B2 攻擊與防衛之手法基本技術與套路組合 攻擊與防衛之步法、腿法基本技術與套路組合	防衛或套路組合技能，儲備參賽運動能力，發展多元運動潛能			
第十二週	6	踢擊訓練	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-III-C1 Ta-III-C2 主動、被動與反擊基本攻防戰術 初級攻擊與防衛戰術 T-III-B1 T-III-B2 攻擊與防衛之手法基本技術與套路組合 攻擊與防衛之步法、腿法基本技術與套路組合	Ta-III-1 認識並練習競技基礎性 攻防戰術 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，發展多元運動潛能	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 得分踢擊 4. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察	自編自選教材
第十三週	6	比賽模式	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動	T-IV-B1 T-IV-B2 攻擊與防衛之手法及套路整合與應	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應	比賽模式練習	實作評量 課堂觀察	自編自選教材

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)

			B1 符號運用與溝通 表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民 意識	用 攻擊與防 衛之步法、腿 法及套路整合 與應用	用， 提升參 賽運動成績			
第十四週 11/24-11/30 第二次定期 評量	6	比賽模式	A 自主行動 A1 身心素質與自我 精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通 表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民 意識	Ta-IV-C1 Ta- IV-C2 主動、 被動攻擊與防 衛 戰術 距 離、防禦、欺 敵等攻擊與防 衛戰術	Ta-IV-1 理解 各種型態的戰 術， 並應用 於競賽中	比賽影片賞析	課堂觀察	自編自選教材
第十五週	6	比賽模式	A 自主行動 A1 身心素質與自我 精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通 表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民 意識	Ta-IV-C3 Ps- IV-D1 Ps-IV- D2 運動道德 競賽動機、目 標設定、 壓 力管理、放鬆 技巧、 專注 力 各種心理 技巧於專項 訓練與競賽的 執行與 評估	Ta-IV-2 Ps-IV- 1 遵守並運用 競賽規則、 指令與道德 熟悉與運用各 種心理知 識 於專項訓練與 競賽情 境 中，處	比賽模式練習	實作評量 課堂觀察	自編自選教材

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)

第十六週	6	比賽模式	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-IV-C3 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2 運動道德競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與 評估	Ta-IV-2 Ps-IV-1 遵守並運用競賽規則、指令與道德熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處	比賽模式練習	實作評量 課堂觀察	自編自選教材
第十七週	6	分組練習	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-IV-C3 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2 運動道德競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與 評估	Ta-IV-2 Ps-IV-1 遵守並運用競賽規則、指令與道德熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處	分組約束對練	實作評量 課堂觀察	自編自選教材

第十八週	6	分組練習	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-IV-C3 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2 運動道德競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與 評估	Ta-IV-2 Ps-IV-1 遵守並運用競賽規則、指令與道德熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處	分組約束對練	實作評量 課堂觀察	自編自選教材
第十九週	6	放鬆訓練 選手心理訓練	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-IV-C3 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2 運動道德競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與 評估	Ta-IV-2 Ps-IV-1 遵守並運用競賽規則、指令與道德熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處	放鬆調整、選手心理輔導	實作評量 課堂觀察	自編自選教材
第二十週-第二十一週 1/12-18 第三次定期評量	12	術科期末測驗	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達	Ta-IV-C3 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2 運動道德競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆	Ta-IV-2 Ps-IV-1 遵守並運用競賽規則、指令與道德熟悉與運用各種心理知識	術科期末測驗	實作評量	自編自選教材

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)

			C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	技巧、專注力 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	於專項訓練與競賽情境中，處			
--	--	--	-------------------------------	-----------------------------	---------------	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立新市區新市國民中學 113 學年度第二學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	特殊需求課程(體育專長)	實施年級 (班級組別)	七年級/跆拳道	教學節數	每週(6)節，本學期共(126)節
課程規範	◎ ☒ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☒ 體育班部定體育專業 ◎ ☐ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： ☐ 藝術才能班校訂專長領域 ☒ 體育班校訂體育專業				
設計理念	一、具跆拳道專項體能，熟知運動科學訓練理論與方法。 二、發展跆拳道運動技術，發揮個人競技運動能力。 三、發展跆拳道運動戰術、戰略認知與應變能力，應用於競賽中。 四、發展跆拳道運動心理、心智能力，提昇競技心理素質。 五、依學生身心發展狀況，漸進發展全面性跆拳道基礎體能與專項技術能力。 六、在專項訓練中維護身體健康，預防運動傷害及意外事件發生。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識				
課程目標	一、培養跆拳道之競技體能。 二、精進跆拳道之技術水準。 三、發展跆拳道之戰術運用。				

四、提升跆拳道之心理素質。

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	自編自選教材 或學習單
第一週	6	熱身運動	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	P-III-A1 基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	P-III-1 認識個人生理特質及一般體能各項訓練 P-III-2 認識專項體能各項訓練	1. 基礎動態熱身 2. 基礎肌力與敏捷訓練	實作評量 課堂觀察	自編自選教材
第二週	6	熱身運動	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	P-III-A1 基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	P-III-1 認識個人生理特質及一般體能各項訓練 P-III-2 認識專項體能各項訓練	1. 基礎動態熱身 2. 基礎肌力與敏捷訓練	實作評量 課堂觀察	自編自選教材
第三週	6	步伐訓練	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動	Ta-III-C1 Ta-III-C2 主動、被動與反擊基本攻防戰術	Ta-III-1 認識並練習競技基礎性攻防戰術 T-III-1 認	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練	實作評量 課堂觀察	自編自選教材

			B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	初級攻擊與防衛戰術 T-III-B1 T-III-B2 攻擊與防衛之手法基本技術與套路組合 攻擊與防衛之步法、腿法基本技術與套路組合	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，發展多元運動潛能	3. 假動作步伐訓練		
第四週	6	步伐訓練	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-III-C1 Ta-III-C2 主動、被動與反擊基本攻防戰術 初級攻擊與防衛戰術 T-III-B1 T-III-B2 攻擊與防衛之手法基本技術與套路組合 攻擊與防衛之步法、腿法基本技術與套路組合	Ta-III-1 認識並練習競技基础性攻防戰術 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，發展多元運動潛能	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練 3. 假動作步伐訓練	實作評量 課堂觀察	自編自選教材

第五週	6	步伐訓練	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-III-C1 Ta-III-C2 主動、被動與反擊基本攻防戰術 初級攻擊與防衛戰術 T-III-B1 T-III-B2 攻擊與防衛之手法基本技術與套路組合 攻擊與防衛之步法、腿法基本技術與套路組合	Ta-III-1 認識並練習競技基礎性 攻防戰術 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，發展多元運動潛能	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練 3. 假動作步伐訓練	實作評量 課堂觀察	自編自選教材
第六週	6	步伐訓練	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-III-C1 Ta-III-C2 主動、被動與反擊基本 攻防戰術 初級攻擊與防衛戰術 T-III-B1 T-III-B2 攻擊與防衛之手法基本技術與套路組合 攻擊與防衛之步法、腿法基本技術與套路組	Ta-III-1 認識並練習競技基礎性 攻防戰術 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，發展多元運動潛能	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練 3. 假動作步伐訓練	實作評量 課堂觀察	自編自選教材

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)

				合				
第七週 03/17-22 第一次定期評量	6	步伐訓練	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-III-C1 Ta-III-C2 主動、被動與反擊基本攻防戰術 初級攻擊與防衛戰術 T-III-B1 T-III-B2 攻擊與防衛之手法基本技術與套路組合 攻擊與防衛之步法、腿法基本技術與套路組合	Ta-III-1 認識並練習競技基礎性 攻防戰術 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，發展多元運動潛能	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練 3. 假動作步伐訓練	實作評量 課堂觀察	自編自選教材
第八週	6	踢擊訓練	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-III-C1 Ta-III-C2 主動、被動與反擊基本攻防戰術 初級攻擊與防衛戰術 T-III-B1 T-III-B2 攻擊與防衛之手法基本技術與套路組合 攻擊與防衛之步法、	Ta-III-1 認識並練習競技基礎性 攻防戰術 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，發展多元運動潛能	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 得分踢擊 4. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察	自編自選教材

				腿 法基本技 術與套路組 合				
第九週	6	踢擊訓練	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-III-C1 Ta-III-C2 主動、被動與反擊基本 攻防戰術 初級攻擊與防衛戰術 T-III-B1 T-III-B2 攻擊與防衛之手法基本技術與套路組合 攻擊與防衛之步法、腿 法基本技術與套路組合	Ta-III-1 認識並練習競技基礎性 攻防戰術 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， 發展多元運動潛能	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 得分踢擊 4. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察	自編自選教材
第十週	6	期中專項術科測驗	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-III-C3 Ps-III-D1 Ps-III-D2 專項運動規則與禮儀 競技運動目標設定 專注力與基本放鬆技巧	Ta-III-2 Ps-III-1 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 知道並實施個人參與競 技運動的動機與目標設 定，學習	期中專項術科測驗	實作評量	自編自選教材

第十一週	6	踢擊訓練	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-III-C1 Ta-III-C2 主動、被動與反擊基本攻防戰術 初級攻擊與防衛戰術 T-III-B1 T-III-B2 攻擊與防衛之手法基本技術與套路組合 攻擊與防衛之步法、腿法基本技術與套路組合	Ta-III-1 認識並練習競技基礎性 攻防戰術 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， 發展多元運動潛能	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 得分踢擊 4. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察	自編自選教材
第十二週	6	踢擊訓練	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-III-C1 Ta-III-C2 主動、被動與反擊基本 攻防戰術 初級攻擊與防衛戰術 T-III-B1 T-III-B2 攻擊與防衛之手法基 本技術與套路組合 攻擊與防衛之步法、腿 法基本技	Ta-III-1 認識並練習競技基礎性 攻防戰術 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， 發展多元運動潛能	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 得分踢擊 4. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察	自編自選教材

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)

				術與套路組合				
第十三週	6	比賽模式	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	T-IV-B1 T-IV-B2 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	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	比賽模式練習	實作評量 課堂觀察	自編自選教材
第十四週 05/05-05/10 第二次定期評量	6	比賽模式	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 主動、被動攻擊與防衛 戰術 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	比賽影片賞析	課堂觀察	自編自選教材
第十五週	6	比賽模式	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-IV-C3 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2 運動道德 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力 各種心理技巧於專項	Ta-IV-2 Ps-IV-1 遵守並運用競賽規則、指令與道德熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處	比賽模式練習	實作評量 課堂觀察	自編自選教材

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)

				訓練與競賽的 執行與 評估				
第十六週	6	比賽模式	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-IV-C3 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2 運動道德 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與 評估	Ta-IV-2 Ps-IV-1 遵守並運用競賽規則、指令與道德熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處	比賽模式練習	實作評量 課堂觀察	自編自選教材
第十七週	6	分組練習	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-IV-C3 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2 運動道德 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力 各種心理技巧於專項	Ta-IV-2 Ps-IV-1 遵守並運用競賽規則、指令與道德熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處	分組約束對練	實作評量 課堂觀察	自編自選教材

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)

				訓練與競賽的執行與 評估				
第十八週	6	分組練習	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-IV-C3 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2 運動道德競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與 評估	Ta-IV-2 Ps-IV-1 遵守並運用競賽規則、指令與道德熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處	分組約束對練	實作評量 課堂觀察	自編自選教材
第十九週	6	放鬆訓練 選手心理訓練	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	Ta-IV-C3 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2 運動道德競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與 評估	Ta-IV-2 Ps-IV-1 遵守並運用競賽規則、指令與道德熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處	放鬆調整、選手心理輔導	實作評量 課堂觀察	自編自選教材
第二十週-第二十一週 6/23-28 第	12	術科期末測驗	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動	Ta-IV-C3 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2 運動道德競賽動機、目	Ta-IV-2 Ps-IV-1 遵守並運用競賽規則、指令與道德	術科期末測驗	實作評量	自編自選教材

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)

三次定期評 量			B1 符號運用與溝通 表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民 意識	標設定、壓 力管理、放鬆 技巧、專注 力 各種心理 技巧於專項 訓練與競賽的 執行與 評估	熟悉與運用各 種心理知 識 於專項訓練與 競賽情 境 中，處			
------------	--	--	---	--	---	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。