

臺南市公立永康區永康國民中學 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/21 週。		
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		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 09/01~09/05 9/01 開學日	5	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 09/08~09/12	5	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 09/15~09/19	5	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 09/22~09/26	5	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 09/29~10/03	5	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 10/06~10/10 (10/06 中秋節、10/10 國慶日連假)	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 10/13~10/17 (第一次定期評量)	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 基本動作加強	觀察動作是否協調流暢	學習單
第八週 10/20~10/24	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 基本動作加強	對打練習	學習單
第九週 10/27~10/31	5	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 11/03~11/07	5	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、協調性等高強度體	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 11/10~11/14	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 11/17~11/21	5	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 11/24~11/28 (第二次定期評量)	5	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 12/01~12/05	5	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)

			感官的發展	概念			用	
第十五週 12/08~12/12	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 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 12/15~12/19	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 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 12/22~12/26	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 12/29~01/02 (01/01 元旦)	5	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	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)

			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 01/05~01/09	5	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 01/12~01/16	5	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 01/19~01/23 (第三次定期評量) 1/23 修業式	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

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立永康區永康國民中學 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(105)節；5 節/21 週。			
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	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 02/09~02/13 2/11 開學	2	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 02/16~02/20 (2/16~19 春節)	5	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	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)

			態度					
第三週 02/23~02/27 (2/28 和平紀念日)	5	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-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
第四週 03/02~03/06	5	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，改變攻擊距離 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-B2 步伐移動，掌握出腳距離，搭配長、短攻擊 P-IV-A1 爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能	熟悉並演練應用動作及套路動作組合。	綜合體能訓練 組合動作踢擊	分組測驗 觀察動作是否協調流暢	學習單
第五週 03/09~03/13	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 P-IV-2 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效	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	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

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)

			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				
第六週 03/16~03/20	5	體能訓練 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	獨立思考與分析應用動作。	一般體能訓練 組合動作踢擊 加強上端攻擊侵略性	觀察動作是否協調流暢	學習單
第七週 03/23~03/27 (第一次定期評量)	5	體能訓練 技術指導	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-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	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。	綜合體能訓練 組合動作踢擊 加強上端攻擊侵略性	觀察動作是否協調流暢	學習單
第八週 03/30~04/03 (4/4 清明節)	5	體能訓練 技術指導	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	P-IV-A1 爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能 T-IV-B1	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 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

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)

			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	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。			
第九週 04/06~04/10	5	體能訓練技術指導	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-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	熟悉並演練應用動作及套路動作組合。	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
第十週 04/13~04/17	5	體能訓練技術指導	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	熟練應用動作及套路動作組合，獨立思考與分析應用動作。	綜合體能訓練 熟悉模式反覆訓練	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)

第十一週 04/20~04/24	5	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
第十二週 04/27~05/01	5	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 05/04~05/08	5	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	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
第十四週	5	體能訓練	P-IV-1 理解並執行一般性體	P-IV-A1 速度、力量、	理解並執行一般體能訓練，將訓	加強爆發力加強個人速耐力	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)

05/11~05/15 (第二次定期 評量)			能訓練，將訓練效能發揮於技術動作上	協調性等中階一般體能	練效能發揮於動作技能上。	加強專項耐力		
第十五週 05/18~05/22	5	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
第十六週 05/25~05/29	5	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
第十七週 06/01~06/05	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	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，	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)

			中，提升運動競技能力	提升身體快速恢復能力				
第十八週 06/08~06/12	5	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
第十九週 06/15~06/19 (6/19 端午節)	5	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
第廿週 06/22~06/26 (第三次定期評量) 6/26 修業式	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
第廿一週 06/29~07/03	5	體能訓練	P-IV-1 理解並執行一般體能訓練，將訓練效能發	P-IV-A1 速度、力量、協調性等中階	一般性體能	調整 綜合體能訓練 基本動作踢擊	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)

6/30 修業式			揮於動作技能上，增 進競技體能、技術	一般體能				
----------	--	--	-----------------------	------	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。