

臺南市 立仁德 國民中學115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(100)節；5節/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。 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	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
第四週	5	技術指導	T-IV-1 理解腳步移動之變化，搭配假動	T-IV-B2 步伐移動，掌握出腳距離，擾亂	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

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)

			作，進退運用變化距離	對手判斷				
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 10/13-14第一次段考	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 了解與運用有氧訓練、無氧訓練，負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練	理解並執行有氧及無氧體能訓練，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	P-IV-A3	理解並執行間	不同心肺能力運	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)

			了解與運用間歇訓練、循環訓練，負荷、安全原則與運動防護	TABATA間歇訓練、分站循環訓練	歇及循環體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上	用訓練		
第十二週 11/12-13運動會	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 12/1-2第二次段考	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	體能測驗	學習單
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	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	加強爆發力、個人速耐力、專項耐力	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)

			技術動作上		上。			
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	分組對練觀察學生是否理解並做出	學習單
第二十週	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 1/18-19第三次段考 1/20休業式	0							

◎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115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	◎ ☐ 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。 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	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	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	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)

			化距離					
第三週	5	體能訓練	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練，負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練	理解並執行有氧及無氧體能訓練，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 3/31-4/1第一次段考	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	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	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)

			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	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 5/5~6 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 5/12-13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
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	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。	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

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)

			分析的知能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C3運動道德				
第十六週 5/18~5/24	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、柔韌性、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 6/10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 6/19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	分組對練 觀察學生是否理解並做出	學習單
第二十週	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

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)

第二十一週 6/28-29第三次段考 6/30休業式	0							
----------------------------------	---	--	--	--	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。