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(國中小新課綱版-部定+校訂)

臺南市立建興國民中學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	跆拳道專項	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(105)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□體育班校訂體育專長				
設計理念	以體育專業領域的系統性學習為架構，結合跆拳道專項體能、技術原理、競賽規則、科技器材、戰術決策與實戰分析，培養學生完整的競技運動專業能力。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能。				
課程目標	透過系統化跆拳道專業訓練，建立專項體能與技術基礎，理解競賽規則及電子護具運用，並能進行攻防戰術判斷、實戰執行與賽後分析。				

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 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第 01 週 8/31-9/4 8/31 開學日	5	跆拳道專業體能評估	A1 身心素質與自我精進	J-A1 具備良好的身心發展之能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	建立心肺、肌力、柔軟度、敏捷與踢擊能力基準，理解專業訓練需求	講解 測驗 操作	測驗	自編教材
第 02 週 9/7-9/11	5	敏捷、反應與移位能力	A1 身心素質與自我精進	J-A1 具備良好的身心發展之能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	發展啟動、變向、急停與攻防移位能力，提升動作控制	講解 示範 操作	實際練習	自編教材
第 03 週 9/14-9/18	5	準備動作、距離與節奏原理	A3 規劃執行與創新應變	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	理解準備動作、有效距離與節奏變化對攻防選擇的影響	講解 示範 操作	實際練習	自編教材
第 04 週 9/21-9/25 中秋連假 (9/25-9/28)	5	前腳得分技術與步伐銜接	A3 規劃執行與創新應變	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	學習前腳控制、進退步與攻擊銜接，提升移動中得分效率	講解 示範 操作	實際練習	自編教材

第 05 週 9/28-10/2 中秋連假 (9/25-9/28)	5	後腳主動攻擊技術	A1 身心素質與自我精進	J-A1 具備良好的身心發展之能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	建立後腳旋踢等主動攻擊的動作結構、力量傳遞與得分能力	講解 示範 操作	實際練習	自編教材
第 06 週 10/5-10/9 第一次段考	5	攻防轉換與反擊原理	A3 規劃執行與創新應變	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	理解先攻、反擊與再攻擊的轉換原則，提升臨場判斷	講解 示範 操作	實際練習	自編教材
第 07 週 10/12-10/16	5	連續攻擊與組合技術	A3 規劃執行與創新應變	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	發展左右腳、前後腳及多拍攻擊組合，建立連續得分概念	講解 示範 操作	實際練習	自編教材
第 08 週 10/19-10/23	5	頭部攻擊與轉身技術加分	A1 身心素質與自我精進	J-A1 具備良好的身心發展之能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	學習頭部攻擊與轉身加分技術的動作原理、時機與安全控制	講解 示範 操作	實際練習	自編教材
第 09 週 10/26-10/30 光復節連假	5	電子護具與得分機制	B2 科技資訊與媒體素養	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。	理解電子護具感應、有效擊打與得分判定，提升科技器材運用能力	講解 示範 操作	實際練習	自編教材
第 10 週 11/2-11/6 校慶運動會	5	主動進攻戰術設計	A3 規劃執行與創新應變	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	依距離、對手特性與場地位置規劃主動進攻策略	講解 操作 檢討	實際練習	自編教材
第 11 週 11/9-11/13	5	防守反擊與場地控制	A3 規劃執行與創新應變	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	學習防守、反擊、邊線控制與脫離方法，建立完整場地觀念	講解 操作 檢討	實際練習	自編教材
第 12 週 11/6-11/20	5	比分、時間與戰術決策	A3 規劃執行與創新應變	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	依比分、剩餘時間與犯規狀況做出合理戰術決策	操作 檢討	實戰評量	自編教材

第 13 週 11/23-11/27 第二次段考	5	分組對抗與團隊觀察	C2 人際關係與團隊合作	J-C2 具備利他與和群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	透過分組對抗培養觀察、回饋及戰術溝通能力	操作 檢討	實戰評量	自編教材
第 14 週 11/30-12/4	5	正式賽制模擬競賽	C2 人際關係與團隊合作	J-C2 具備利他與和群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	依正式規則完成賽前準備、回合執行與賽後檢討流程	操作 檢討	實戰評量	自編教材
第 15 週 12/7-12/11	5	競賽影像與技戰術分析	B2 科技資訊與媒體素養	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。	運用影像與紀錄分析得失分原因，建立技戰術修正能力	講解 操作 檢討	實際練習	自編教材
第 16 週 12/14-12/18	5	專項肌力與肌耐力	A1 身心素質與自我精進	J-A1 具備良好的身心發展之能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	發展下肢、核心與踢擊動作所需肌力及肌耐力	講解 示範 操作	測驗	自編教材
第 17 週 12/21-12/25 行憲紀念日連假	5	爆發力與快速出腿	A1 身心素質與自我精進	J-A1 具備良好的身心發展之能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	提升快速力量、啟動速度與連續出腿所需爆發能力	講解 示範 操作	測驗	自編教材
第 18 週 12/28-1/1 元旦連假 戶外教學週	5	速度耐力與回合體能	A1 身心素質與自我精進	J-A1 具備良好的身心發展之能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	建立高強度回合持續攻防與回合間恢復能力	講解 操作	測驗	自編教材
第 19 週 1/4-1/8	5	個人專長技術強化	A3 規劃執行與創新應變	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	依個別差異發展主要得分技術，理解個人化訓練原則	講解 示範 操作	實際練習	自編教材
第 20 週 1/11-1/15	5	高強度實戰與臨場應變	A3 規劃執行與創新應變	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	在接近競賽強度下整合技術、體能、規則與戰術應變	操作 檢討	實戰評量	自編教材
第 21 週 1/18-1/19 **第三次段考** 休業式(1/20)	5	學期專業能力綜合評量	B2 科技資訊與媒體素養	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。	綜合評量體能、技術、戰術、規則理解及分析應用能力	操作 檢討	綜合評量	自編教材

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立建興國民中學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	跆拳道專項	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(105)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	以體育專業領域的系統性學習為架構，結合跆拳道專項體能、技術原理、競賽規則、科技器材、戰術決策與實戰分析，培養學生完整的競技運動專業能力。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能。				
課程目標	透過系統化跆拳道專業訓練，建立專項體能與技術基礎，理解競賽規則及電子護具運用，並能進行攻防戰術判斷、實戰執行與賽後分析。				

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 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材

第 01 週 2/11-2/12 2/11 開學日	5	跆拳道專業狀態評估	A1 身心素質與自我精進	J-A1 具備良好的身心發展之能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	檢視體能、技術與恢復狀態，依評估結果規劃階段訓練重點	測驗 操作	測驗	自編教材
第 02 週 2/15-2/19	5	步伐、距離與反應應用	A1 身心素質與自我精進	J-A1 具備良好的身心發展之能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	將移位、距離控制與反應判斷整合至實際攻防情境	講解 示範 操作	實際練習	自編教材
第 03 週 2/22-2/26	5	得分技術速度與準確度	A1 身心素質與自我精進	J-A1 具備良好的身心發展之能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	提升主要得分技術的動作效率、準確度與比賽速度	講解 示範 操作	實際練習	自編教材
第 04 週 3/1-3/5 228 連假	5	組合攻擊與二次進攻	A3 規劃執行與創新應變	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	發展多拍組合、追擊與二次進攻，理解攻擊延續原則	講解 操作	實際練習	自編教材
第 05 週 3/8-3/12	5	主動攻擊戰術建構	A3 規劃執行與創新應變	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	依對手型態、距離與場地位置建構主動攻擊方案	講解 操作	實際練習	自編教材
第 06 週 3/15-3/19	5	主動攻擊、反擊與轉換戰術	A3 規劃執行與創新應變	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	整合先攻、反擊、追擊及脫離，提升攻防轉換決策能力	講解 操作 檢討	實際練習	自編教材
第 07 週 3/22-3/26 第一次段考	5	模擬競賽與戰術檢核	C2 人際關係與團隊合作	J-C2 具備利他與和群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	透過正式賽制檢核技術穩定性、戰術執行與規則運用	操作 檢討	實戰評量	自編教材

第 08 週 3/29-4/2	5	不同型態對手戰術分析	A3 規劃執行與創新應變	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	分析不同對手特性並選擇相對應的距離、節奏與攻防策略	操作 檢討	實戰評量	自編教材
第 09 週 4/5-4/9 清明連假	5	競賽規則、得分與犯規判讀	B1 符號運用與溝通表達	J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。	熟悉裁判手勢、得分判定、犯規與場上程序，降低非技術性失分	講解 操作 檢討	實際練習	自編教材
第 10 週 4/12-4/16	5	電子護具實戰與數據觀察	B2 科技資訊與媒體素養	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。	運用電子護具進行實戰，觀察有效擊打與得分效率的關係	操作 檢討	實戰評量	自編教材
第 11 週 4/19-4/23	5	比分情境與末段戰術	A3 規劃執行與創新應變	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	依領先、落後、平分及末段時間規劃不同戰術選擇	操作 檢討	實戰評量	自編教材
第 12 週 4/26-4/30 勞動節連假	5	賽前模擬與比賽節奏	A1 身心素質與自我精進	J-A1 具備良好的身心發展之能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	建立賽前熱身、回合節奏、休息調整及臨場執行流程	操作 檢討	實戰評量	自編教材
第 13 週 5/3-5/7 第二次段考	5	賽前狀態調整與技戰術確認	A3 規劃執行與創新應變	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	運用負荷調整維持速度與反應，完成比賽策略與技術確認	講解 操作 檢討	實際練習	自編教材

第 14 週 5/10-5/14	5	賽後恢復與比賽分析	B2 科技資訊與媒體素養	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。	結合恢復、影像分析與訓練紀錄，提出後續修正方向	講解 操作 檢討	實際練習	自編教材
第 15 週 5/17-5/21	5	專項肌力與力量耐力	A1 身心素質與自我精進	J-A1 具備良好的身心發展之能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	提升下肢、核心與連續攻防所需的力量耐力	講解 示範 操作	測驗	自編教材
第 16 週 5/24-5/28	5	爆發力、速度與反應	A1 身心素質與自我精進	J-A1 具備良好的身心發展之能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	發展快速啟動、出腿速度、爆發力與刺激反應能力	講解 示範 操作	測驗	自編教材
第 17 週 5/31-6/4	5	高強度回合體能	A1 身心素質與自我精進	J-A1 具備良好的身心發展之能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	提升比賽回合中的高強度持續能力與恢復效率	講解 操作	測驗	自編教材
第 18 週 6/7-6/11	5	個人專長技術強化	A3 規劃執行與創新應變	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	依選手特性深化主要得分技術，建立個人化專業訓練概念	講解 示範 操作	實際練習	自編教材
第 19 週 6/14-6/18 畢業典禮 (6/19)	5	個人戰術與弱點修正	B2 科技資訊與媒體素養	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。	依實戰資料修正技術弱點與戰術缺口，提升自我調整能力	操作 檢討	實際練習	自編教材

第 20 週 6/21-6/25	5	高強度分組實戰	C2 人際關係與團隊合作	J-C2 具備利他與和群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	在競賽強度下整合技術、戰術、體能與心理控制能力	操作 檢討	實戰評量	自編教材
第 21 週 6/28-6/30 **第三次段考** 休業式(6/30)	1	學期專業能力綜合評量	B2 科技資訊與媒體素養	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。	綜合評量體能、技術、戰術、規則、科技應用與實戰分析能力	操作 檢討	綜合評量	自編教材

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。