

## 臺南市立東山國民中學 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                     |    | 跆拳道專項訓練                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         | 實施年級<br>(班級組別) | 七年級              | 教學<br>節數       | 本學期共(21)節    |                           |
| 課程規範                     |    | ◎ <input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域<br><input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班部定體育專業<br>◎ <input type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業                                                              |         |                |                  |                |              |                           |
| 設計理念                     |    | 跆拳道訓練對學生每一個動作的準確性、速度、力量及控制能力的要求很高，同時也可以強身健體又鍛鍊意志，加強學生自我保護的能力。跆拳道的訓練過程是毅力、意志的鍛鍊過程，能夠幫助孩子緩解學習的壓力，在勞逸日常生活中，增加她們的自信心及獨立性，為將來成為棟樑之才打下基礎。師生間的互敬、活動時的敬禮儀式、學員之間的相互禮讓等，讓人理解「禮」的含義，知道怎樣做才是「禮」的表現，時刻做到「以禮待人」。                                                                                                                         |         |                |                  |                |              |                           |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>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，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。<br>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。<br>體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。<br>體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。<br>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。<br>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                     |    | 認識跆拳道，提升學生自我防衛能力                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |                |                  |                |              |                           |
| 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<br>評量方式 | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材 |
| 第一週                      | 1  | 介紹跆拳道運動<br>與跆拳道禮節                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ss-IV-1 | Ss-IV-A3       | 跆拳道運動之<br>認知     |                | 隨堂檢測         |                           |
| 第二週                      | 1  | 1. 基本動作-正拳<br>攻擊運用                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | P-IV-1  | P-IV-A1        | 正拳攻擊運用<br>提升基本體能 | 基本動作訓練<br>體能訓練 | 實作評量         | 體能訓練器材                    |
| 第三週                      | 1  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |                |                  |                |              |                           |

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)

|      |   |                                                       |                              |                                             |                               |                         |      |                    |
|------|---|-------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|------|--------------------|
| 第四週  | 1 | 1. 基本動作-踢擊動作組合前踢. 旋踢、下壓<br>2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度 | P-IV-2<br>T-IV-1             | P-IV-A2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2               | 提升基本體能<br>前踢. 旋踢、下壓<br>正確踢擊運用 | 體能訓練<br>踢靶訓練            | 實作評量 | 1. 體能訓練器材<br>2. 踢靶 |
| 第五週  | 1 |                                                       |                              |                                             |                               |                         |      |                    |
| 第六週  | 1 |                                                       |                              |                                             |                               |                         |      |                    |
| 第七週  | 1 | 連續攻擊動作                                                | T-IV-1                       | Ta-IV-C1                                    | 熟練踢擊動作                        | 踢靶訓練                    | 實作評量 | 踢靶                 |
| 第八週  | 1 |                                                       |                              |                                             |                               |                         |      |                    |
| 第九週  | 1 | 1. 步法簡介-品勢步法(前行步)                                     | T-IV-1                       | T-IV-B2                                     | 前行步正確姿勢                       | 基本步法訓練                  | 實作評量 |                    |
| 第十週  | 1 | 1. 步法簡介-品勢步法(弓步)                                      | T-IV-1                       | T-IV-B2                                     | 弓步正確姿勢                        | 基本步法訓練                  | 實作評量 |                    |
| 第十一週 | 1 | 1. 步法簡介-品勢步法(三七步)<br>2. 專項體能訓練                        | T-IV-1<br>P-IV-2             | T-IV-B2<br>P-IV-A2                          | 三七步正確姿勢                       | 基本步法訓練                  | 實作評量 |                    |
| 第十二週 | 1 | 1. 基本防禦動作-下端防禦                                        | T-IV-1<br>P-IV-1             | T-IV-B1<br>P-IV-A1                          | 正確下端防禦動作及運用                   | 基本防禦訓練                  | 實作評量 |                    |
| 第十三週 | 1 | 1. 基本防禦動作-中端防禦                                        | T-IV-1<br>P-IV-1             | T-IV-B1<br>P-IV-A1                          | 正確中端防禦動作及運用                   | 基本防禦訓練                  | 實作評量 |                    |
| 第十四週 | 1 | 1. 基本防禦動作-上端防禦                                        | T-IV-1<br>P-IV-1             | T-IV-B1<br>P-IV-A1                          | 正確上端防禦動作及運用                   | 基本防禦訓練                  | 實作評量 |                    |
| 第十五週 | 1 | 1. 品勢-太極一章                                            | T-IV-1<br>Ta-IV-1            | T-IV-B2<br>Ta-IV-C1<br>Ta-IV-C2             | 太極一章<br>約束對練                  | 品勢訓練<br>防禦靶約束對練         | 實作評量 | 1. 踢靶<br>2. 護具     |
| 第十六週 | 1 | 1. 品勢-太極一章                                            | T-IV-1<br>Ta-IV-1            | T-IV-B2<br>Ta-IV-C1<br>Ta-IV-C2             | 太極一章<br>約束對練                  | 品勢訓練<br>防禦靶約束對練         | 實作評量 | 1. 踢靶<br>2. 護具     |
| 第十七週 | 1 | 1. 品勢-太極一章<br>2. 對練-約束對練. 對打                          | T-IV-1<br>Ta-IV-1<br>Ta-IV-2 | T-IV-B2<br>Ta-IV-C1<br>Ta-IV-C2<br>Ta-IV-C3 | 太極一章<br>約束對練                  | 品勢訓練<br>防禦靶約束對練<br>賽場禮節 | 實作評量 | 1. 踢靶<br>2. 護具     |
| 第十八週 | 1 |                                                       |                              |                                             |                               |                         |      |                    |

## 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)

|       |   |             |                    |                                  |              |                         |      |                             |
|-------|---|-------------|--------------------|----------------------------------|--------------|-------------------------|------|-----------------------------|
| 第十九週  | 1 | 1. 品勢-太極二章  | T-IV-1             | T-IV-B2                          | 太極二章<br>約束對練 | 品勢訓練<br>防禦靶約束對練<br>賽場禮節 | 實作評量 | 1. 踢靶<br>2. 護具              |
| 第二十週  | 1 |             | Ta-IV-1<br>Ta-IV-2 | Ta-IV-C1<br>Ta-IV-C2<br>Ta-IV-C3 |              |                         |      |                             |
| 第二十一週 | 1 | 專項術科測驗-模擬比賽 |                    |                                  |              | 護具對練                    | 實作評量 | 1. 踢靶<br>2. 電子護具<br>3. 傳統護具 |

◎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。

## 臺南市立東山國民中學 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                     |    | 跆拳道專項訓練                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                     | 實施年級<br>(班級組別)                     | 七年級                        | 教學<br>節數        | 本學期共(21)節    |                           |
| 課程規範                     |    | ◎ <input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域<br><input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班部定體育專業<br>◎ <input type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業                                                              |                     |                                    |                            |                 |              |                           |
| 設計理念                     |    | 承接上學期的訓練課程內容提升學生跆拳道各種動作技術能力，跆拳道之五大精神是「禮儀、廉恥、忍耐、克己、百折不屈」。希望能夠把跆拳道之精神帶進日常生活中，以增加他們的自信心及獨立性，加強其身體素質的鍛鍊與團隊合作精神                                                                                                                                                                                                                 |                     |                                    |                            |                 |              |                           |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>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，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。<br>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。<br>體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。<br>體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。<br>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。<br>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                     |    | 提升學生自我防衛能力，加強跆拳道術科能力                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                     |                                    |                            |                 |              |                           |
| 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<br>評量方式 | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材 |
| 第一週                      | 1  | 1. 基本動作複習-熟練前踢、旋踢、下壓<br>2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度                                                                                                                                                                                                                                                                         | P-III-2<br>T-III-1  | P-III-A2<br>T-III-B1<br>T-III-B2   | 提升基本體能<br>熟練前踢、旋踢、下壓正確踢擊運用 | 體能訓練<br>踢靶訓練    | 實作評量         | 1. 體能訓練器材<br>2. 踢靶        |
| 第二週                      | 0  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |                                    |                            |                 |              |                           |
| 第三週                      | 1  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |                                    |                            |                 |              |                           |
| 第四週                      | 1  | 1. 品勢-太極一、二章<br>2. 對練-約束對練、對打                                                                                                                                                                                                                                                                                              | T-III-1<br>Ta-III-1 | T-III-B2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2 | 熟練太極一、二章<br>約束對練           | 品勢訓練<br>防禦靶約束對練 | 實作評量         | 1. 踢靶<br>2. 護具            |
| 第五週                      | 1  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |                                    |                            |                 |              |                           |
| 第六週                      | 1  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |                                    |                            |                 |              |                           |

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)

|      |   |                                                              |                   |                      |                  |              |      |                    |
|------|---|--------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|------------------|--------------|------|--------------------|
| 第七週  | 1 | 1. 品勢-太極三章<br>2. 一般體能訓練-<br>肌力、耐力、速<br>度、柔韌性及靈活<br>度         | T-III-1<br>P-IV-1 | T-III-B2<br>P-IV-A1  | 熟練太極三章<br>提升基本體能 | 品勢訓練<br>體能訓練 | 實作評量 | 1. 體能訓練器材          |
| 第八週  | 1 |                                                              |                   |                      |                  |              |      |                    |
| 第九週  | 1 | 1. 品勢-太極四章<br>2. 一般體能訓練-<br>肌力、耐力、速<br>度、柔韌性及靈活<br>度         | T-III-1<br>P-IV-1 | T-III-B2<br>P-IV-A1  | 熟練太極四章<br>提升基本體能 | 品勢訓練<br>體能訓練 | 實作評量 | 1. 體能訓練器材          |
| 第十週  | 1 |                                                              |                   |                      |                  |              |      |                    |
| 第十一週 | 1 | 1. 踢擊應用-前腳<br>踢擊<br>2. 一般體能訓練-<br>肌力、耐力、速<br>度、柔韌性及靈活<br>度   | T-III-1<br>P-IV-1 | Ta-III-C1<br>P-IV-A1 | 熟練踢擊動作<br>提升基本體能 | 踢靶訓練<br>體能訓練 | 實作評量 | 1. 體能訓練器材<br>2. 踢靶 |
| 第十二週 | 1 | 1. 踢擊應用-前腳<br>旋踢<br>2. 一般體能訓練-<br>肌力、耐力、速<br>度、柔韌性及靈活<br>度   | T-III-1<br>P-IV-1 | Ta-III-C1<br>P-IV-A1 | 熟練踢擊動作<br>提升基本體能 | 踢靶訓練<br>體能訓練 | 實作評量 | 1. 體能訓練器材<br>2. 踢靶 |
| 第十三週 | 1 | 1. 踢擊應用-前腳<br>下壓踢擊<br>2. 一般體能訓練-<br>肌力、耐力、速<br>度、柔韌性及靈活<br>度 | T-III-1<br>P-IV-1 | Ta-III-C1<br>P-IV-A1 | 熟練踢擊動作<br>提升基本體能 | 踢靶訓練<br>體能訓練 | 實作評量 | 1. 體能訓練器材<br>2. 踢靶 |

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)

|       |   |                            |                                |                                   |                  |              |      |                                          |
|-------|---|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|------------------|--------------|------|------------------------------------------|
| 第十四週  | 1 | 1. 踢擊應用-前腳動作組和踢擊           | T-III-1<br>P-IV-1              | Ta-III-C1<br>P-IV-A1              | 熟練踢擊動作<br>提升基本體能 | 踢靶訓練<br>體能訓練 | 實作評量 | 1. 體能訓練器材<br>2. 踢靶                       |
| 第十五週  | 1 | 2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度 |                                |                                   |                  |              |      |                                          |
| 第十六週  | 1 | 1. 踢擊應用-前腳. 後腳靈活運用         | T-III-1<br>P-IV-1              | Ta-III-C1<br>P-IV-A1              | 熟練踢擊動作<br>提升基本體能 | 踢靶訓練<br>體能訓練 | 實作評量 | 1. 體能訓練器材<br>2. 踢靶                       |
| 第十七週  | 1 | 2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度 |                                |                                   |                  |              |      |                                          |
| 第十八週  | 1 | 1. 對練-模擬實戰攻擊<br>2. 專項體能訓練  | Ta-III-1<br>Ta-III-2<br>P-IV-2 | Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>P-IV-A2 | 增加對打實戰經驗<br>提升體能 | 護具對練<br>體能訓練 | 實作評量 | 1. 體能訓練器材<br>2. 踢靶<br>3. 傳統護具<br>4. 電子護具 |
| 第十九週  | 1 |                            |                                |                                   |                  |              |      |                                          |
| 第二十週  | 1 |                            |                                |                                   |                  |              |      |                                          |
| 第二十一週 | 1 | 專項術科測驗-模擬比賽                |                                |                                   |                  | 護具對練         | 實作評量 | 1. 踢靶<br>2. 電子護具<br>3. 傳統護具              |

◎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。