

臺南市立東山國民中學 115 學年度第一學期九年級 (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 (班級組別)	九年級	教學節數	本學期共(21)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		1. 承接八年級的訓練課程內容提升學生跆拳道各種動作技術能力。 2. 把跆拳道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 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，探索人性、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-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。 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-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-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。 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。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。						
課程目標		1. 持續提升所有核心素養及競技運動能力 2. 在訓練中無條件服從教練的安排，堅決貫徹訓練目標，科學的進行大運動量的訓練，嚴格要求自己，認真完成訓練						
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
第一週	1	1. 基本動作複習- 熟練前踢. 旋踢. 下壓 2. 一般體能訓練-	T-V-1 P-V-1	T-V-B2 P-V-A1	提升基本體能 熟練正確踢擊運用	踢靶訓練 體能訓練	隨堂檢測	1. 體能訓練器材 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)

第二週	1	肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度						
第三週	1	1. 滑步動作-旋踢. 下壓. 側踢	T-V-1	T-V-B2	熟練划步動作正確踢擊運用	踢靶訓練	隨堂檢測	1. 體能訓練器材
第四週	1	2. 專項體能訓練	P-V-1	P-V-A1	提升專項體能	體能訓練		2. 踢靶
第五週	1			P-V-A2				
第六週	1	1. 複習品勢-太極一~六章	T-V-1	Ta-V-B1	熟練太極一~六章	品勢訓練	實作評量	1. 踢靶
第七週	1	2. 對練-約束對練	Ta-V-1	Ta-V-C1	約束對練	防禦靶約束對練		2. 護具
第八週	1	1. 對練-模擬實戰	T-V-1	T-V-B2	提升對打經驗	護具對練	實作評量	1. 踢靶
第九週	1	2. 專項體能訓練	Ta-V-1	Ta-V-C1	提升專項體能	體能訓練		2. 護具
			Ta-V-2	Ta-V-C2				
				Ta-V-C3				
第十週	1	1. 品勢-太極七章	T-V-1	T-V-B2	熟練太極七章	品勢訓練	實作評量	1. 體能訓練器材
第十一週	1	2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	P-V-1	P-V-A1	提升基本體能	體能訓練		2. 踢靶
第十二週	1	1. 踢擊應用	T-V-1	T-V-B2	熟練踢擊動作	踢靶訓練	實作評量	1. 踢靶
第十三週	1	2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	Ta-V-2	Ta-V-C1	提升基本體能	體能訓練		2. 護具
			P-V-1	Ta-V-C2				
				P-IV-A2				
第十四週	1	1. 強力主動攻擊	Ta-V-1	Ta-V-C1	熟練踢擊動作	踢靶訓練	實作評量	1. 踢靶
第十五週	1	2. 專項體能訓練	Ta-V-2	Ta-V-C2	提升基本體能	體能訓練		2. 護具
			P-V-2	Ta-V-C3				
				P-IV-A2				
第十六週	1	1. 反應踢擊訓練	T-V-1	T-V-B2	熟練踢擊動作	踢靶訓練	實作評量	1. 踢靶
第十七週	1	2. 上端攻擊動作	Ta-V-1	T-V-B3	提升基本體能	體能訓練		2. 護具
		3. 專項體能訓練	P-V-2					

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)

第十八週	1			Ta-V-C1 Ta-V-C2 P-IV-A2				
第十九週	1	1. 對練-模擬實戰 攻擊 2. 專項體能訓練 3. 意象訓練	Ta-V-1 Ta-V-2 P-IV-2 Ps-V-1	Ta-V-C1 Ta-V-C2 Ta-V-C3	提升對打經驗 提升基本體能 增強心理素質	護具對練 電子護具對練 體能訓練	實作評量	1. 踢靶 2. 電子護具 3. 傳統護具
第二十週	1			P-IV-A2 Ps-V-D1				
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 2. 電子護具 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 學年度第二學期九年級 (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 (班級組別)	九年級	教學 節數	本學期共(17)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		1. 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。 2. 把跆拳道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 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，探索人性、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-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。 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-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-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。 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。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。						
課程目標		1. 持續提升所有核心素養及競技運動能力 2. 學會互相尊重、互相幫助、互相鼓勵，勝不驕敗不餒，不得埋怨責怪任何藉口						
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
第一週	1	1. 基本動作複習-熟練各種踢擊動作 2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	T-V-1	T-V-B2	熟練各種動作 正確踢擊運用 提升基本體能	體能訓練 踢靶訓練	實作評量	1. 體能訓練器材 2. 踢靶
第二週	0		Ta-V-1	T-V-B3				
第三週	1		P-V-2	P-V-A1				
第四週	1	1. 品勢-太極一~	T-V-1	T-V-B1	熟練太極一~七	品勢訓練	實作評量	1. 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)

第五週	1	七章 2. 對練-約束對練. 對打	Ta-V-2	Ta-V-C1 Ta-V-C2	章 約束對練	防禦靶約束對練		2. 護具
第六週	1							
第七週	1	1. 熟練轉身動作-後踢. 後旋踢	T-V-1	T-V-B2	熟練轉身動作	踢靶訓練	實作評量	1. 踢靶
第八週	1	2. 360 度動作-旋踢. 下壓	Ta-V-1	T-V-B3	運用時機	沙包訓練		1. 沙包
第九週	1		Ta-V-2	Ta-V-C1				
第十週	1			Ta-V-C2				
第十一週	1	1. 反應訓練 2. 約束對練	T-V-1	T-V-B2	熟練踢擊動作	踢靶訓練	實作評量	1. 體能訓練器材
第十二週	1	3. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	Ta-V-1	T-V-B3	提升基本體能	護具訓練		2. 踢靶
第十三週	1		Ta-V-2	Ta-V-C1		體能訓練		3. 護具
			P-V-1	Ta-V-C2				
第十四週	1	1. 對練-模擬實戰攻擊	T-V-1	T-V-B2	增加對打實戰經驗	護具對練	實作評量	1. 體能訓練器材
第十五週	1	2. 專項體能訓練	Ta-V-1	T-V-B3	提升基本體能	體能訓練		2. 踢靶
			Ta-V-2	Ta-V-C1				3. 護具
			P-V-2	Ta-V-C2				
				Ta-V-C4				
				P-V-A2				
第十六週	1	1. 品勢-太極八章 2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	T-V-1	T-V-B1	熟練太極八章	品勢訓練	實作評量	1. 體能訓練器材
			Ta-V-2	Ta-V-C1	提升基本體能	體能訓練		2. 踢靶
			P-V-1	Ta-V-C2				
				P-V-A1				
第十七週	1	1. 對練-模擬實戰攻擊	T-V-1	T-V-B2	增加對打實戰經驗	護具對練	實作評量	1. 踢靶
		2. 專項體能訓練	Ta-V-1	T-V-B3	提升體能	電子護具對練		2. 傳統護具
			Ta-V-2	Ta-V-C1		體能訓練		3. 電子護具
			P-V-2	Ta-V-C2				

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)

第十八週	0		Ps-V-1	Ta-V-C3 Ta-V-C4 P-V-A2 Ps-V-D1 Ps-V-D2				
------	---	--	--------	--	--	--	--	--

◎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。