

## 臺南市立東山國民中學 115 學年度第一學期八年級 (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)                  | 八年級                            | 教學節數         | 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                     |    | 1. 承接七年級的訓練課程內容提升學生跆拳道各種動作技術能力。<br>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<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-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。<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                     |    | 1. 提升學生自我防衛能力<br>2. 持續提升所有核心素養及競技運動能力                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |                                 |                                |              |              |                           |
| 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<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－<br>熟練前踢、旋踢、<br>下壓                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | T-III-1<br>P-IV-1 | T-III-B1<br>T-III-B2<br>P-IV-A1 | 提升基本體能<br>熟練前踢、旋踢、下壓<br>正確踢擊運用 | 踢靶訓練<br>體能訓練 | 隨堂檢測         | 1. 體能訓練器材<br>2. 踢靶        |
| 第二週                      | 1  | 2. 一般體能訓練－<br>肌力、耐力、速<br>度、柔軟性及靈活<br>度                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |                                 |                                |              |              |                           |

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)

|       |   |                                                 |                     |                                   |                        |                 |      |                             |
|-------|---|-------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------|------------------------|-----------------|------|-----------------------------|
| 第三週   | 1 | 1. 滑步動作-旋                                       | T-III-1<br>P-IV-2   | Ta-III-C1<br>P-IV-A2              | 熟練划步動作正確踢擊運用<br>提升專項體能 | 踢靶訓練<br>體能訓練    | 隨堂檢測 | 1. 體能訓練器材<br>2. 踢靶          |
| 第四週   | 1 | 踢.下壓.側踢                                         |                     |                                   |                        |                 |      |                             |
| 第五週   | 1 | 2. 專項體能訓練                                       |                     |                                   |                        |                 |      |                             |
| 第六週   | 1 | 1. 複習品勢-太極一~四章                                  | T-III-1<br>Ta-III-1 | T-III-B2<br>Ta-III-C1             | 熟練太極一~四章<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              |
| 第七週   | 1 | 2. 對練-約束對練                                      |                     |                                   |                        |                 |      |                             |
| 第八週   | 1 | 1. 上端動作-旋                                       | T-III-1<br>P-IV-2   | Ta-III-C1<br>P-IV-A2              | 熟練上端動作正確踢擊運用<br>提升專項體能 | 體能訓練<br>踢靶訓練    | 實作評量 | 1. 踢靶<br>2. 護具              |
| 第九週   | 1 | 踢.下壓<br>2. 專項體能訓練                               |                     |                                   |                        |                 |      |                             |
| 第十週   | 1 | 1. 品勢-太極五章<br>2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度        | T-III-1<br>P-IV-1   | T-III-B2<br>P-IV-A1               | 熟練太極五章<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<br>2. 踢靶          |
| 第十一週  | 1 |                                                 |                     |                                   |                        |                 |      |                             |
| 第十二週  | 1 | 1. 踢擊應用-前腳.後腳靈活運用<br>2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度 | T-III-1<br>P-IV-1   | Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<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. 踢靶<br>2. 護具              |
| 第十三週  | 1 |                                                 |                     |                                   |                        |                 |      |                             |
| 第十四週  | 1 | 1. 強力主動攻擊                                       | T-IV-1<br>P-IV-2    | T-IV-B2<br>P-IV-A2                | 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. 踢靶<br>2. 護具              |
| 第十五週  | 1 | 2. 專項體能訓練                                       |                     |                                   |                        |                 |      |                             |
| 第十六週  | 1 | 1. 反應踢擊訓練                                       | T-IV-1<br>P-IV-2    | T-IV-B2<br>P-IV-A2                | 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. 踢靶<br>2. 護具              |
| 第十七週  | 1 | 2. 上端攻擊動作                                       |                     |                                   |                        |                 |      |                             |
| 第十八週  | 1 | 3. 專項體能訓練                                       |                     |                                   |                        |                 |      |                             |
| 第十九週  | 1 | 1. 對練-模擬實戰攻擊                                    | Ta-IV-1<br>P-IV-2   | Ta-IV-C1<br>Ta-IV-C2<br>P-IV-A2   | 提升對打經驗<br>提升基本體能       | 護具對練<br>體能訓練    | 實作評量 | 1. 踢靶<br>2. 電子護具<br>3. 傳統護具 |
| 第二十週  | 1 | 2. 專項體能訓練                                       |                     |                                   |                        |                 |      |                             |
| 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 |

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)

◎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 學年度第二學期八年級 (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)                  | 八年級                        | 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                     |    | 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。<br>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<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-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。<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                     |    | 1. 持續提升所有核心素養及競技運動能力<br>2. 樹立良善品格風範為校爭光奉獻的思想                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                     |                                 |                            |                 |              |                           |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | T-III-1<br>P-IV-1   | T-III-B1<br>T-III-B2<br>P-IV-A1 | 熟練前踢、旋踢、下壓正確踢擊運用<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        |
| 第二週                      | 0  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                     |                                 |                            |                 |              |                           |
| 第三週                      | 1  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                     |                                 |                            |                 |              |                           |
| 第四週                      | 1  | 1. 品勢-太極一~五章<br>2. 對練-約束對                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | T-III-1<br>Ta-III-1 | T-III-B2<br>Ta-III-C1           | 熟練太極一~五章                   | 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  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                     |                                 |                            |                 |              |                           |

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)

|      |   |                                              |                          |                              |                  |              |      |                    |
|------|---|----------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|------------------|--------------|------|--------------------|
| 第六週  | 1 | 練.對打                                         |                          | Ta-Ⅲ-C2                      | 約束對練             |              |      |                    |
| 第七週  | 1 | 轉身動作-後踢.<br>後旋踢                              | T-Ⅳ-1                    | T-Ⅳ-B2                       | 熟練轉身動作           | 踢靶訓練         | 實作評量 | 1. 踢靶              |
| 第八週  | 1 |                                              |                          |                              |                  |              |      |                    |
| 第九週  | 1 | 360 度動作-旋踢.<br>下壓                            | T-Ⅳ-1                    | T-Ⅳ-B2                       | 熟練轉身動作           | 踢靶訓練         | 實作評量 | 1. 踢靶              |
| 第十週  | 1 |                                              |                          |                              |                  |              |      |                    |
| 第十一週 | 1 | 1. 踢擊應用-前腳.轉身.360 度動作踢擊                      | T-Ⅳ-1<br>P-Ⅳ-1           | T-Ⅳ-B1<br>T-Ⅳ-B2<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 | 2. 一般體能訓練-                                   |                          |                              |                  |              |      |                    |
| 第十三週 | 1 | 肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度                             |                          |                              |                  |              |      |                    |
| 第十四週 | 1 | 1. 對練-模擬實戰攻擊<br>2. 專項體能訓練                    | T-Ⅳ-1<br>Ta-Ⅳ-1<br>P-Ⅳ-1 | Ta-Ⅳ-C1<br>Ta-Ⅳ-C2<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 |                                              |                          |                              |                  |              |      |                    |
| 第十六週 | 1 | 1. 品勢-太極六章<br>2. 一般體能訓練-<br>肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度 | T-Ⅲ-1<br>T-Ⅳ-1<br>P-Ⅳ-1  | T-Ⅲ-B2<br>T-Ⅳ-B2<br>P-Ⅳ-A1   | 熟練太極五章<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<br>2. 踢靶 |
| 第十七週 | 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)

|       |   |                               |         |           |                      |                        |      |                             |
|-------|---|-------------------------------|---------|-----------|----------------------|------------------------|------|-----------------------------|
| 第十八週  | 1 | 1. 對練-模擬實戰<br>攻擊<br>2. 專項體能訓練 | Ta-IV-1 | Ta-III-C1 | 增加對打實戰<br>經驗<br>提升體能 | 護具對練<br>電子護具對練<br>體能訓練 | 實作評量 | 1. 踢靶<br>2. 傳統護具<br>3. 電子護具 |
| 第十九週  | 1 |                               | Ta-IV-2 | Ta-III-C2 |                      |                        |      |                             |
| 第二十週  | 1 |                               | Ps-IV-2 | Ps-IV-D1  |                      |                        |      |                             |
|       |   | P-IV-2                        |         | P-IV-A2   |                      |                        |      |                             |
| 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。