

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 (班級組別)	八年級	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		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。 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-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。						
課程目標		1. 提升學生自我防衛能力 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 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第一週	5	1. 基本動作複習－ 熟練前踢、旋踢、 下壓	T-III-1 P-IV-1	T-III-B1 T-III-B2 P-IV-A1	提升基本體能 熟練前踢、旋踢、下壓 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
第二週	5	2. 一般體能訓練－ 肌力、耐力、速 度、柔軟性及靈活 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	5	1. 滑步動作-旋	T-III-1 P-IV-2	Ta-III-C1 P-IV-A2	熟練划步動作正確踢擊運用 提升專項體能	踢靶訓練 體能訓練	隨堂檢測	1. 體能訓練器材 2. 踢靶
第四週	5	踢.下壓.側踢						
第五週	5	2. 專項體能訓練						
第六週	5	1. 複習品勢-太極一~四章	T-III-1 Ta-III-1	T-III-B2 Ta-III-C1	熟練太極一~四章 約束對練	品勢訓練 防禦靶約束對練	實作評量	1. 踢靶 2. 護具
第七週	5	2. 對練-約束對練						
第八週	5	1. 上端動作-旋踢.下壓	T-III-1 P-IV-2	Ta-III-C1 P-IV-A2	熟練上端動作正確踢擊運用 提升專項體能	體能訓練 踢靶訓練	實作評量	1. 踢靶 2. 護具
第九週	5	2. 專項體能訓練						
第十週	5	1. 品勢-太極五章 2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	T-III-1 P-IV-1	T-III-B2 P-IV-A1	熟練太極五章 提升基本體能	品勢訓練 體能訓練	實作評量	1. 體能訓練器材 2. 踢靶
第十一週	5							
第十二週	5	1. 踢擊應用-前腳.後腳靈活運用 2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	T-III-1 P-IV-1	Ta-III-C1 Ta-III-C2 P-IV-A1	熟練踢擊動作 提升基本體能	踢靶訓練 體能訓練	實作評量	1. 踢靶 2. 護具
第十三週	5							
第十四週	5	1. 強力主動攻擊	T-IV-1 P-IV-2	T-IV-B2 P-IV-A2	熟練踢擊動作 提升基本體能	踢靶訓練 體能訓練	實作評量	1. 踢靶 2. 護具
第十五週	5	2. 專項體能訓練						
第十六週	5	1. 反應踢擊訓練	T-IV-1 P-IV-2	T-IV-B2 P-IV-A2	熟練踢擊動作 提升基本體能	踢靶訓練 體能訓練	實作評量	1. 踢靶 2. 護具
第十七週	5	2. 上端攻擊動作						
第十八週	5	3. 專項體能訓練						
第十九週	5	1. 對練-模擬實戰攻擊	Ta-IV-1 P-IV-2	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 P-IV-A2	提升對打經驗 提升基本體能	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	5	2. 專項體能訓練						
第二十一週	5	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

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 (班級組別)	八年級	教學 節數	本學期共(100)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-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。						
課程目標		1. 持續提升所有核心素養及競技運動能力 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 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第一週	5	1. 基本動作複習-熟練前踢、旋踢、下壓 2. 一般體能訓練-肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	T-III-1 P-IV-1	T-III-B1 T-III-B2 P-IV-A1	熟練前踢、旋踢、下壓正確踢擊運用 提升基本體能	踢靶訓練 體能訓練	實作評量	1. 體能訓練器材 2. 踢靶
第二週	0							
第三週	5							
第四週	5	1. 品勢-太極一~五章	T-III-1	T-III-B2	熟練太極一~五章	品勢訓練	實作評量	1. 踢靶 2. 護具
第五週	5	2. 對練-約束對	Ta-III-1	Ta-III-C1	防禦靶約束對練	防禦靶約束對練		

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	5	練.對打		Ta-Ⅲ-C2	約束對練			
第七週	5	轉身動作-後踢. 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	5							
第九週	5	360 度動作-旋踢. 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	5							
第十一週	5	1. 踢擊應用-前腳.轉身.360 度動作踢擊	T-Ⅳ-1 P-Ⅳ-1	T-Ⅳ-B1 T-Ⅳ-B2 P-Ⅳ-A1	熟練踢擊動作 提升基本體能	踢靶訓練 體能訓練	實作評量	1. 體能訓練器材 2. 踢靶
第十二週	5	2. 一般體能訓練-						
第十三週	5	肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度						
第十四週	5	1. 對練-模擬實戰攻擊 2. 專項體能訓練	T-Ⅳ-1 Ta-Ⅳ-1 P-Ⅳ-1	Ta-Ⅳ-C1 Ta-Ⅳ-C2 P-Ⅳ-A1	熟練踢擊動作 提升基本體能	踢靶訓練 體能訓練	實作評量	1. 體能訓練器材 2. 踢靶
第十五週	5							
第十六週	5	1. 品勢-太極六章 2. 一般體能訓練- 肌力、耐力、速度、柔韌性及靈活度	T-Ⅲ-1 T-Ⅳ-1 P-Ⅳ-1	T-Ⅲ-B2 T-Ⅳ-B2 P-Ⅳ-A1	熟練太極五章 提升基本體能	品勢訓練 體能訓練	實作評量	1. 體能訓練器材 2. 踢靶
第十七週	5							

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	5	1. 對練-模擬實戰 攻擊 2. 專項體能訓練	Ta-IV-1	Ta-III-C1	增加對打實戰 經驗 提升體能	護具對練 電子護具對練 體能訓練	實作評量	1. 踢靶 2. 傳統護具 3. 電子護具
第十九週	5		Ta-IV-2	Ta-III-C2				
第二十週	5		Ps-IV-2 P-IV-2	Ps-IV-D1 P-IV-A2				
第二十一週	0	段考、休業式						

◎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。