

臺南市公立永康區永康國民中學 115 學年度第一學期八年級體育專業領域彈性課程計畫

課程名稱	跆拳道專業學習	實施年級 (班級組別)	八年級	教學節數	本學期共(21)節；1 節/21 週。			
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	針對跆拳道專長進行運動技能專長訓練，輔以運動科學知能，運動人文內涵，運動防護處置及運動倫理價值的基礎，搭配概念 核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。							
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-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-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。							
課程目標	提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力。							
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	自編自選教材 或學習單
第一週 09/01~09/04	1	體能訓練	P-IV-1 理解並執行一般體	P-IV-A1	理解並執行中 階一般體能訓	加強爆發力 加強個人速耐	分組測驗	學習單

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(部定+校訂)

9/01 開學日			能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度	力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能	練，將訓練效能發揮於動作技能上。	力 加強專項耐力		
第二週 09/07~09/11	1	體能訓練 技術指導	T-IV-1 理解腳步移動之變化，搭配假動作，進退運用變化距離 P-V-2 設計爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	T-IV-B2 步伐移動，掌握出腳距離，擾亂對手 判斷P-IV-A1 爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能	判斷攻擊距離 增強一般性體能	綜合體能訓練 基本步伐移位 基本動作加強	分組測驗 觀察動作是否協調流暢	學習單
第三週 09/14~09/18	1	體能訓練 技術指導	T-IV-1 熟練前腳模式並增加變化性動作，獨	T-IV-B2 前腳模式，中上端變化動作組合 P-IV-A1	熟練各項應用動作組合表現。	強化速度訓練 熟悉模式反覆訓練	觀察動作是否協調流暢	學習單

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(部定+校訂)

			立思考與分析的知 能 P-IV-1 理解並執行一般性 體能訓練，將訓練 效能發揮於技術動 作上	速度、力量、協調 性等中階一般體能				
第四週 09/21~09/25 (09/25 中秋 節)	1	體能訓練 技術指導	T-IV-1 熟練前腳模式並增 加變化性動作，獨 立思考與分析的知 能 P-IV-1 理解並執行一般性	T-IV-B2 前腳模式，中上端 變化動作組合 P-IV-A1 速度、力量、協調 性等中階一般體能	熟練各項應用 動作組合表 現。	全國青少年跆拳道錦標賽	實戰比賽	

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(部定+校訂)

			體能訓練，將訓練 效能發揮於技術動作上					
第五週 09/28~10/02	1	體能訓練 技術指導	P-V-2 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	P-V-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等，結合專項踢擊動作，提升身體快速恢復能力	強化專項體能	賽後檢討、調整	體能測驗	學習單
第六週 10/05~10/09 (10/10 國慶日連假)	1	技術指導	T-IV-1 理解腳步移動之變化，搭配假動作，進退運用變化距離	T-IV-B2 步伐移動，掌握出腳距離，擾亂對手判斷	判斷攻擊距離	基本步伐移位 基本動作加強	觀察動作是否協調流暢	學習單
第七週 10/12~10/16	1	技術指導	T-IV-1 理解腳步移動之變化，改變攻擊距離	T-IV-B2 步伐移動，掌握出腳距離，搭配長、	判斷攻擊距離	基本步伐移位 基本動作加強	觀察動作是否協調流暢	學習單

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(部定+校訂)

(第一次定期 評量)				短攻擊				
第八週 10/19~10/23	1	技術指導	T-IV-1 理解腳步移動之變化，改變攻擊距離	T-IV-B2 步伐移動，掌握出腳距離，搭配長、短攻擊	判斷攻擊距離	基本步伐移位 基本動作加強	對打練習	學習單
第九週 10/26~10/30	1	技術指導 體能訓練	T-IV-1 熟悉距離變化搭配前腳攻擊，並做獨立思考與分析的知能 P-V-2 設計肌耐力等高強度體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	T-IV-B1 掌握出腳距離，搭配中端、上端、長、短距離的攻擊 P-V-A2 爆發力、肌耐力、等高強度體能	變化攻擊距離，中上搭配增強一般性體能	個人技術訓練 體能訓練 重量訓練	觀察動作是否協調流暢	學習單
第十週 11/02~11/06	1	技術指導 體能訓練	T-IV-1 熟悉距離變化搭配前腳攻擊，並做獨立思考與分析的知能	T-IV-B1 掌握出腳距離，搭配中端、上端、長、短距離的攻擊 P-V-A2	變化攻擊距離，中上搭配增強一般性體能	綜合體能訓練 個人技術訓練 帶入單一模式	觀察學生是否理解並做出	學習單

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(部定+校訂)

			P-V-2 設計爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能				
第十一週 11/09~11/13	1	技術指導 體能訓練	T-IV-1 熟練前腳模式應用，搭配後腳攻擊，並做獨立思考與分析的知能 P-IV-2 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等，結合專項踢擊動作，提升身體快速恢復能力	動作模式延伸變化 專項體能	專項體能訓練 熟悉模式反覆訓練	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	學習單
第十二週 11/16~11/20	1	體能訓練 戰術指導	P-IV-2 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作	P-IV-A2 力量、速度、柔韌	設計並實踐高階專項體能訓練力量、速度、柔韌性、協調性等高階	強化基本身體能力	分組對練 觀察學生是否理解並應用	學習單

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(部定+校訂)

			技能中，提升運動 競技能力 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規 則、指令與道德	性、協調性等，結 合專項踢擊動作， 提升身體快速恢復 能力 Ta-IV-C3 運動道德	專項體能			
第十三週 11/23~11/27 (第二次定期 評量)	1	技術指導	T-IV-1 熟練前腳模式應 用，搭配後腳攻 擊，並做獨立思考 與分析的知能	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練	設計並實踐高 階專項體能訓 練力量、速 度、柔韌性、 協調性等高階 專項體能	技術訓練 模擬訓練 分組對練	分組對練 觀察學生是 否理解並應 用	學習單
第十四週 11/30~12/04	1	心理建設	Ps-IV-1 了解並運用相關心 理技能，促進多元 感官的發展	Ps-IV-D1 意象、專注力訓練 及競技運動的基本 概念	了解並運用相 關心理技能。	心理層面建設	分組對練 觀察學生是 否理解並應 用	學習單
第十五週 12/07~12/11	1	技術指導	T-IV-1 以前腳模式為主 軸，搭配開放性動 作，並做獨立思考	T-IV-B1 組合動作應用	獨立思考與分 析應用動作。	強化基本身體 能力	分組對練 觀察學生是 否理解並應 用	學習單

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(部定+校訂)

			與分析的知能 P-IV-2 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	T-IV-B2 模式運用訓練 P-V-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等，結合專項踢擊動作，提升身體快速恢復能力				
第十六週 12/14~12/18	1	技術指導	T-IV-1 熟練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 P-IV-2 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練 P-V-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等，結合專項踢擊動作，提升身體快速恢復能力	獨立思考與分析應用動作。	戰術運用 穩定戰術方向 增加賽場體能	分組對練 觀察學生是否理解並應用	學習單
第十七週 12/21~12/25	1	技術指導	T-IV-1 熟練各項應用動作	T-IV-B1	獨立思考與分析應用動作。	戰術運用 穩定戰術方向 增加賽場體能	分組對練 觀察學生是否理解並應	學習單

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(部定+校訂)

			組合表現，並做獨立思考與分析的知能	組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練			用	
第十八週 12/28~01/01 (01/01 元旦)	1	戰術指導	Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析， 解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 模擬對手專長動作，反覆練習 Ta-IV-C2 分組競賽結果之分析	分析並修正動作規劃與整體性分析	戰術實戰運用	分組對練 觀察學生是否理解並應用	學習單
第十九週 01/04~01/08	1	心理建設	Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元	Ps-IV-D1 意象、專注力訓練 及競技運動的基本	賽前心理調整	加強心理層面建設	分組對練 觀察學生是否理解並應用	學習單

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(部定+校訂)

			感官的發展	概念				
第廿週 01/11~01/15	1	戰術指導 體能訓練	Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能力	Ta-IV-C3 運動道德 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等，結合專項踢擊動作，提升身體快速恢復	解決各項問題並發揮運動道德。	台南市中等學校運動會	實戰比賽	學習單
第廿一週	1	體能訓練	P-IV-1	P-IV-A1	設計並實踐高階專項體能訓練	賽後檢討、調整	體能測驗	學習單

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(部定+校訂)

01/18~01/21 (第三次定期 評量) 1/23 修業式			理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度	爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能	練力量、速度、柔韌性、協調性等高階專項體能	綜合體能訓練 組合動作踢擊		
--	--	--	--	-------------------	-----------------------	------------------	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立永康區永康國民中學 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		跆拳道專業學習		實施年級 (班級組別)	八年級	教學節數	本學期共(21)節；1 節/21 週。		
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		針對跆拳道專長進行運動技能專長訓練，輔以運動科學知能，運動人文內涵，運動防護處置及運動倫理價值的基礎，搭配概念核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。							
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-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-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		提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力。							
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	自編自選教材 或學習單	

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(部定+校訂)

第一週 02/11~02/12 2/11 開學	1	體能訓練	P-IV-1 理解並執行一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能	理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上。	加強爆發力 加強個人速耐力 加強專項耐力	分組測驗	學習單
第二週 02/15~02/19	1	體能訓練	P-IV-1 理解並執行一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能	理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上。	加強爆發力 加強個人速耐力 加強專項耐力	分組測驗	學習單
第三週 02/22~02/26	1	體能訓練 技術指導	T-IV-1 理解腳步移動之變化，搭配假動作，進退運用變化距離	T-IV-B2 步伐移動，掌握出腳距離，擾亂對手判斷	判斷攻擊距離 增強一般性體能	綜合體能訓練 基本步伐移位 基本動作加強	分組測驗 觀察動作是否協調流暢	學習單

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(部定+校訂)

			P-V-2 設計爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	P-IV-A1 爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能				
第四週 03/01~03/05	1	體能訓練 技術指導	T-IV-1 理解腳步移動之變化，搭配假動作，改變攻擊距離 P-V-2 設計爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能	T-IV-B2 步伐移動，掌握出腳距離，搭配長、短攻擊 P-IV-A1 爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能	熟悉並演練應用動作及套路動作組合。	綜合體能訓練 組合動作踢擊	分組測驗 觀察動作是否協調流暢	學習單

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(部定+校訂)

			中，提升運動競技能力					
第五週 03/08~03/12	1	技術指導	T-IV-1 以前腳模式為主軸，搭配開放性動作，並做獨立思考與分析的知能 P-IV-2 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練 P-V-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等，結合專項踢擊動作，提升身體快速恢復能力	熟悉並演練應用動作及套路動作組合。	一般體能訓練 加強上端攻擊侵略性	觀察動作是否協調流暢	學習單
第六週 03/15~03/19	1	體能訓練 技術指導	T-IV-1 以前腳模式為主軸，搭配開放性動作，並做獨立思考與分析的知能 P-IV-2 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練 P-V-A2 力量、速度、	獨立思考與分析應用動作。	一般體能訓練 組合動作踢擊 加強上端攻擊侵略性	觀察動作是否協調流暢	學習單

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(部定+校訂)

			能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	柔韌性、協調性等，結合專項踢擊動作，提升身體快速恢復				
第七週 03/22~03/26 (第一次定期評量)	1	體能訓練 技術指導	P-IV-1 設計爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力 T-IV-1 熟練前腳模式應用，搭配中上端攻擊、不同角度變化，並做獨立思考與分析的知能	P-IV-A1 爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能 T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練	力量、速度、柔韌性、協調性及熟悉並演練各項應用動作組合表現。 熟悉並演練應用動作及套路動作組合。	綜合體能訓練 組合動作踢擊 加強上端攻擊侵略性	觀察動作是否協調流暢	學習單
第八週 03/29~04/02	1	體能訓練 技術指導	P-IV-1	P-IV-A1 爆發力、肌耐	力量、速度、柔韌性、協調性及	綜合體能訓練 組合動作踢擊	觀察學生是否理解並做出	學習單

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(部定+校訂)

			設計爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力 T-IV-1 熟練前腳模式應用，搭配中上端攻擊、不同角度變化，並做獨立思考與分析的知能	力、協調性等高強度體能 T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練	熟悉並演練各項應用動作組合表現。 熟悉並演練應用動作及套路動作組合。	加強上端攻擊侵略性		
第九週 04/05~04/9 (4/4 清明節)	1	體能訓練 技術指導	P-IV-1 設計爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2	熟悉並演練應用動作及套路動作組合。	綜合體能訓練 個人技術訓練 帶入單一模式	觀察學生是否理解並做出	學習單

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(部定+校訂)

			中，提升運動競技能力 T-IV-1 熟練前腳模式應用，搭配開放性動作，並做獨立思考與分析的知能	模式運用訓練				
第十週 04/12~04/16	1	體能訓練 技術指導	T-IV-1 以前腳模式為主軸，搭配開放性動作，並做獨立思考與分析的知能 P-IV-2 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練 P-V-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等，結合專項踢擊動作，提升身體快速恢復能力	熟練應用動作及套路動作組合，獨立思考與分析應用動作。	綜合體能訓練 熟悉模式反覆訓練	觀察學生是否理解並做出	學習單
第十一週	1	戰術指導	Ta-IV-1	Ta-IV-C1	分析並修正動作 規劃與整體性分	賽前調整 穩定戰術方向	觀察學生是否理解並做出	學習單

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(部定+校訂)

04/19~04/23			分析並修正動作規劃 與整體性分析，解決 各項問題並發揮主動 學習與創新求變的能力 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 P-IV-2 設計並實踐高階專項 體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能 中，提升運動競技能 力	模擬對手專長 動作，反覆練習 Ta-IV-C2 分組競賽結果之分析 P-V-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等，結合專項踢擊動作，提升身體快速恢復 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	析，解決各項問題。 賽前心理調整	增加賽場體能 加強心理層面建設		
-------------	--	--	--	---	--------------------------------	-------------------------------	--	--

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(部定+校訂)

第十二週 04/26~04/30	1	戰術指導	Ta-IV-1 分析並修正動作規劃 與整體性分析，解決 各項問題並發揮主動 學習與創新求變的能力	Ta-IV-C2 成隊競賽結果 之分析 Ta-IV-C3 運動道德	分析並修正成隊 競賽結果。	全國中等學校運 動會	實戰比賽	學習單
第十三週 05/03~05/07	1	體能訓練	P-IV-1 理解並執行一般體能 訓練，將訓練效能發 揮於動作技能上，增 進競技體能、技術與 態度	P-IV-A1 力量、速度、 柔韌性、協調 性等中階一般 體能	一般體能訓練	賽後檢討 強化速度爆發 力訓練	體能測驗	學習單
第十四週 05/10~05/14 (第二次定期 評量)	1	體能訓練	P-IV-1 理解並執行一般性體 能訓練，將訓練效能 發揮於技術動作上	P-IV-A1 速度、力量、 協調性等中階 一般體能	理解並執行一般 體能訓練，將訓 練效能發揮於動 作技能上。	加強爆發力加強 個人速耐力 加強專項耐力	體能測驗	學習單
第十五週 05/17~05/21	1	技術指導 體能訓練	T-IV-1 熟悉距離變化搭配前	T-IV-B1 掌握出腳距	變化攻擊距離， 中上搭配 增強一般性體能	個人技術訓練 體能訓練 重量訓練	觀察動作是否 協調流暢	學習單

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(部定+校訂)

			腳攻擊，並做獨立思考與分析的知能 P-V-2 設計肌耐力等高強度體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	離，搭配中端、上端、長、短距離的攻擊 P-V-A2 爆發力、肌耐力、等高強度體能				
第十六週 05/24~05/28	1	技術指導 體能訓練	T-IV-1 熟悉距離變化搭配前腳攻擊，並做獨立思考與分析的知能 P-V-2 設計爆發力、肌耐力、協調性等高強度體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	T-IV-B1 掌握出腳距離，搭配中端、上端、長、短距離的攻擊 P-V-A2 爆發力、肌耐力、協調性等 高強度體能	變化攻擊距離，中上搭配 增強一般性體能	綜合體能訓練 個人技術訓練 帶入單一模式	觀察學生是否理解並做出	學習單
第十七週 05/31~06/04	1	技術指導 體能訓練	T-IV-1 熟練前腳模式應用，搭配後腳攻擊，並做獨立思考與分析的知	T-IV-B1 組合動作應用	動作模式延伸變化 專項體能	專項體能訓練 熟悉模式反覆訓練	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	學習單

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(部定+校訂)

			能 P-IV-2 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	T-IV-B2 模式運用訓練 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等，結合專項踢擊動作，提升身體快速恢復能力				
第十八週 06/07~06/11 (6/09 端午節)	1	體能訓練 戰術指導	P-IV-2 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力 T-IV-1 熟練前腳模式應用，搭配開放性攻擊，並做獨立思考與分析的知能	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等，結合專項踢擊動作，提升身體快速恢復能力 T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練	獨立思考與分析 應用動作。	專項體能訓練 熟悉模式反覆訓練	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	學習單
第十九週 06/14~06/18	1	體能訓練 戰術指導	P-IV-2 設計並實踐高階專項	P-IV-A2 力量、速度、	獨立思考與分析 應用動作。	台南市市長盃	實戰比賽	學習單

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(部定+校訂)

			體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	柔韌性、協調性等，結合專項踢擊動作，提升身體快速恢復能力 Ta-IV-C3 運動道德				
第廿週 06/21~06/25 (第三次定期 評量)	1	賽後恢復	P-IV-1 設計低強度專項體能訓練，恢復身體能力	P-IV-A1 協調性、有氧運動等低強度體能	一般性體能	賽後檢討、調整 綜合體能訓練 基本動作踢擊	體能測驗	學習單
第廿一週 06/28~07/02 6/30 修業式	1	體能訓練	P-IV-1 理解並執行一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術	P-IV-A1 速度、力量、協調性等中階一般體能	一般性體能	調整 綜合體能訓練 基本動作踢擊	體能測驗	學習單

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

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(部定+校訂)