

## 臺南市立後壁國民中學 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-專項體能訓練                                                                                                                                                                                                                                                               | 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 checked="" 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. 積極培育具有發展潛能之優秀選手，落實學校代表隊訓練。<br>2. 選手體能之維持，讓各項技能能盡情發揮。                                                                                                                                                                                                                  |                                         |                                |                                      |                    |                                                                                                      |                                |                           |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 | A 自主行動<br>J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。<br>B 溝通互動<br>J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。<br>C 社會參與<br>J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。                                                                                      |                                         |                                |                                      |                    |                                                                                                      |                                |                           |
| 課程目標                     | 藉由跆拳道訓練增強體適能並培養運動的習性。                                                                                                                                                                                                                                                    |                                         |                                |                                      |                    |                                                                                                      |                                |                           |
| 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 1~5 週                  | 5                                                                                                                                                                                                                                                                        | 準備期<br>1. 基礎體力增強<br>2. 增強式訓練<br>3. 速度訓練 | P-IV-1<br>P-IV-2<br>肌力、耐力、速度訓練 | P-IV-A1<br>P-IV-A2<br>柔軟度修補及肌力與耐力的提高 | 運動員確實做到肌力、耐力、速度等練習 | 1. 肌力訓練：兩人一組，背著隊友跑步 30-40 公尺，或是做 5-10 秒的拮抗訓練。<br>2. 耐力訓練：操場慢跑(2000-2500 公尺)<br>3. 速度訓練：10-30 公尺速度跑及抬 | 運動員在身心狀況良好，精神亢奮且充分熱身後進行，最快速度完成 | 自編自選教材                    |

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)

|           |   |            |                                                               |                                                                      |                              |                                                                                                                                              |                                                                         |        |
|-----------|---|------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------|
|           |   |            |                                                               |                                                                      |                              | 腿跑、10 公尺折返跑                                                                                                                                  |                                                                         |        |
| 第 6~11 週  | 6 | 加強期專項體能訓練  | P-IV-1<br>P-IV-2<br>速度、敏捷性訓練                                  | 提高及加強<br>P-IV-A1<br>P-IV-A2<br>速度、敏捷性訓練                              | 運動員確實加強速度、敏捷性、訓練             | 1.10 秒或 10 次進行步法反覆練習<br>2. 踢擊動作分解，以起腳為主，以 6-10 秒或 6-10 次<br>3. 遊戲的方式進行各種閃躲，急停、轉向或是跳躍                                                         | 運動員在身心狀況良好，精神亢奮且充分熱身後進行，最快速度完成                                          | 自編自選教材 |
| 第 12~16 週 | 5 | 柔韌性、協調性訓練  | P-IV-1<br>P-IV-2<br>PNF、靜態伸展、動態伸展                             | P-IV-A1<br>P-IV-A2<br>1. 各項柔軟度之加強練習<br>2. 專項活動結合加強協調訓練               | 確實做好靜動、PNF 伸展操               | 1. 各關節之伸展活動(個人及二人一組進行)<br>2. 向前連續攻擊退後反擊再向前攻擊或再融入切邊技術、跳躍攻擊技術等                                                                                 | 1. 在短時間配合節奏有韻律的順暢完成<br>2. 確實做好各各伸展活動                                    | 自編自選教材 |
| 第 17~21 週 | 5 | 比賽期 賽前體能訓練 | P-IV-1<br>P-IV-2<br>1. 比賽期之肌力訓練<br>2. 比賽期之速度訓練<br>3. 柔韌性訓練、恢復 | P-IV-A1<br>P-IV-A2<br>1. 比賽前期肌力訓練以增加爆發力為主<br>2. 比賽期之速度訓練增加，而心肺耐力訓練減少 | 單一重擊踢靶訓練。採時間變化，運動員聞哨音後立即出腳踢擊 | 1. 單一動作(旋踢、內掛、外掛、下壓移動跳躍式踢靶踢擊，每組 8 秒，組間休息 10-20 秒，2 分鐘為 1 循環<br>2. 以 10 秒或 10 次進行步法反覆練習踢擊，徒手或是踢靶<br>3. 結合踢擊動作踢擊，以 4-8 秒或 6-10 次<br>4. 練習前以運動員 | 1. 確實做好心、體、技戰術的最高度發揮，避免運動傷害的發生，並使競技狀態調控至最高峰<br>2. 在比賽期之速度訓練增加，而心肺耐力訓練減少 | 自編自選教材 |

自覺靜態伸展為主，  
練習後以 PNF 為主

◎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。

## 臺南市立後壁國民中學 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-專項體能訓練                                                                                                                                                                                                                                                               | 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 checked="" 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. 積極培育具有發展潛能之優秀選手，落實學校代表隊訓練。<br>2. 選手體能之維持，讓各項技能能盡情發揮。                                                                                                                                                                                                                  |                                         |                                |                                      |                    |                                                             |                                |                           |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 | A 自主行動<br>J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。<br>B 溝通互動<br>J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。<br>C 社會參與<br>J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。                                                                                      |                                         |                                |                                      |                    |                                                             |                                |                           |
| 課程目標                     | 藉由跆拳道訓練增強體適能並培養運動的習性。                                                                                                                                                                                                                                                    |                                         |                                |                                      |                    |                                                             |                                |                           |
| 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 1~5 週                  | 5                                                                                                                                                                                                                                                                        | 準備期<br>1. 基礎體力增強<br>2. 增強式訓練<br>3. 速度訓練 | P-IV-1<br>P-IV-2<br>肌力、耐力、速度訓練 | P-IV-A1<br>P-IV-A2<br>柔軟度修補及肌力與耐力的提高 | 運動員確實做到肌力、耐力、速度等練習 | 1. 肌力訓練：兩人一組，背著隊友跑步 30-40 公尺，或是做 5-10 秒的拮抗訓練。<br>2. 耐力訓練：操場 | 運動員在身心狀況良好，精神亢奮且充分熱身後進行，最快速度完成 | 自編自選教材                    |

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)

|           |   |            |                                                               |                                                                   |                              |                                                                                                 |                                                                   |        |
|-----------|---|------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------|
|           |   |            |                                                               |                                                                   |                              | 慢跑(2000-2500公尺)<br>3. 速度訓練:10-30公尺速度跑及抬腿跑、10 公尺折返跑                                              |                                                                   |        |
| 第 6~11 週  | 6 | 加強期專項體能訓練  | P-IV-1<br>P-IV-2<br>速度、敏捷性訓練                                  | 提高及加強<br>P-IV-A1<br>P-IV-A2<br>速度、敏捷性訓練                           | 運動員確實加強速度、敏捷性、訓練             | 1.10 秒或 10 次進行步法反覆練習 2. 踢擊動作分解，以起腳為主，以 6-10 秒或 6-10 次 3. 遊戲的方式進行各種閃躲，急停、轉向或是跳躍                  | 運動員在身心狀況良好，精神亢奮且充分熱身後進行，最快速度完成                                    | 自編自選教材 |
| 第 12~16 週 | 5 | 柔韌性、協調性訓練  | P-IV-1<br>P-IV-2<br>PNF、靜態伸展、動態伸展                             | P-IV-A1<br>P-IV-A2<br>1. 各項柔軟度之加強練習<br>2. 專項活動結合加強協調訓練            | 確實做好靜動、PNF 伸展操               | 1. 各關節之伸展活動(個人及二人一組進行)<br>2. 向前連續攻擊退後反擊再向前攻擊或再融入切邊技術、跳躍攻擊技術等                                    | 1. 在短時間配合節奏有韻律的順暢完成<br>2. 確實做好各各伸展活動                              | 自編自選教材 |
| 第 17~21 週 | 5 | 比賽期 賽前體能訓練 | P-IV-1<br>P-IV-2<br>1. 比賽期之肌力訓練<br>2. 比賽期之速度訓練<br>3. 柔韌性訓練、恢復 | P-IV-A1<br>P-IV-A2<br>1. 比賽前期肌力訓練以增加爆發力為主<br>2. 比賽期之速度訓練增加，而心肺耐力訓 | 單一重擊踢靶訓練。採時間變化，運動員聞哨音後立即出腳踢擊 | 1. 單一動作(旋踢、內掛、外掛、下壓移動跳躍式踢靶踢擊，每組 8 秒，組間休息 10-20 秒，2 分鐘為 1 循環<br>2. 以 10 秒或 10 次進行步法反覆練習踢擊，徒手或是踢靶 | 1. 確實做好心、體、技戰術的最高度發揮，避免運動傷害的發生，並使競技狀態調控至最高峰<br>2. 在比賽期之速度訓練增加，而心肺 | 自編自選教材 |

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)

|  |  |  |  |     |  |                                                               |        |  |
|--|--|--|--|-----|--|---------------------------------------------------------------|--------|--|
|  |  |  |  | 練減少 |  | 3. 結合踢擊動作踢擊，以 4-8 秒或 6-10 次<br>4. 練習前以運動員自覺靜態伸展為主，練習後以 PNF 為主 | 耐力訓練減少 |  |
|--|--|--|--|-----|--|---------------------------------------------------------------|--------|--|