

彰化縣112學年度花壇國民中學 體育班

跆拳道體育專業課程計畫

本課程計畫經花壇國民中學體育班發展委員會112年5月30日審議通過

本課程計畫經花壇國民中學課程發展委員會112年5月30日審議通過

本課程計畫經彰化縣政府112年11月8日府教體字第1120445864號核準備查

彰化縣立花壇國民中學 112 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

七年級

領域科目/實施規範節數			教育階段	國民中學
			階段/年級	第四學習階段
			節數	
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)	5
			本土語言/ 台灣手語(1)	1
			英語文(3)	3
		數學(4)		4
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)		3
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)		3
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)		2
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)		2
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)		1
		健康與體育(2-3) (健康教育、體育)		2
	特殊類型 班級課程	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)		5
領域學習節數(31-34)			31	
校訂課程	彈性學習課程 (1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		1
		社團活動與技藝課程		1
		特殊需求領域課程		1
		其他類課程		1
學習總節數(33-35節)			35	

彰化縣立花壇國民中學 112 學年度體育班體育專業課表

實施年級：7 年級 8 年級 9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程
第二節	學科課程	體育	健康教育	學科課程	學科課程
第三節	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程
第四節	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程
第五節	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程
第六節	專業知能	學科課程	學科課程	學科課程	專項術科
第七節	專項術科	學科課程	專項術科	專項術科	專項術科

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立花壇國民中學 112 學年度體育班(跆拳道)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	專項術科 運動種類：跆拳道	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（專業知能，每週1節）
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 120 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	一、具跆拳道專項體能，熟知運動科學訓練理論與方法。 二、發展跆拳道運動技術，發揮個人競技運動能力。 三、發展跆拳道運動戰術、戰略認知與應變能力，應用於競賽中。 四、發展跆拳道運動心理、心智能力，提昇競技心理素質。 五、依學生身心發展狀況，漸進發展全面性跆拳道基礎體能與專項技術能力。 六、在專項訓練中維護身體健康，預防運動傷害及意外事件發生。		
課程目標	一、培養跆拳道之競技體能。 二、精進跆拳道之技術水準。 三、發展跆拳道之戰術運用。 四、提升跆拳道之心理素質。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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，		

	<p>以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>□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。</p>			
學習階段 重點	學習表現	<p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-3理解並操作「防衛類型運動」進階技術</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>		
	學習內容	<p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p>		
第1學期	週次	單元/主題	教學內容	[評量]
	1	熱身運動	1. 基礎動態熱身 2. 基礎肌力與敏捷訓練	實作評量 課堂觀察
	2	熱身運動	1. 基礎動態熱身 2. 基礎肌力與敏捷訓練	實作評量 課堂觀察
	3	步伐訓練	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練 3. 假動作步伐訓練	實作評量 課堂觀察
	4	步伐訓練	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練 3. 假動作步伐訓練	實作評量 課堂觀察
	5	步伐訓練	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練 3. 假動作步伐訓練	實作評量 課堂觀察
	6	步伐訓練	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練 3. 假動作步伐訓練	實作評量 課堂觀察
	7	段考週	運動防護教學	實作評量 課堂觀察

	8	踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 得分踢擊 4. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察
	9	踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 得分踢擊 4. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察
	10	評量	期中專項術科測驗	實作評量 課堂觀察
	11	踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 得分踢擊 4. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察
	12	踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 得分踢擊 4. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察
	13	比賽模式	比賽模式練習	實作評量 課堂觀察
	14	段考週	比賽影片賞析	實作評量 課堂觀察
	15	比賽模式	比賽模式練習	實作評量 課堂觀察
	16	比賽模式	比賽模式練習	實作評量 課堂觀察
	17	分組練習	分組約束對練	實作評量 課堂觀察
	18	分組練習	分組約束對練	實作評量 課堂觀察
	19	放鬆訓練 選手心理訓練	放鬆調整、選手心理輔導	實作評量 課堂觀察
	20	段考週	術科期末測驗	實作評量 課堂觀察
第2學期	1	進階熱身運動	1. 進階動態熱身 2. 進階肌力與敏捷訓練	實作評量 課堂觀察
	2	進階熱身運動	1. 進階動態熱身 2. 進階肌力與敏捷訓練	實作評量 課堂觀察
	3	步伐組合訓練	1. 切邊步伐組合訓練 2. 換邊步伐組合訓練	實作評量 課堂觀察

		3. 假動作步伐組合訓練	
4	步伐組合訓練	1. 切邊步伐組合訓練 2. 換邊步伐組合訓練 3. 假動作步伐組合訓練	實作評量 課堂觀察
5	步伐組合訓練	1. 切邊步伐組合訓練 2. 換邊步伐組合訓練 3. 假動作步伐組合訓練	實作評量 課堂觀察
6	步伐組合訓練	1. 切邊步伐組合訓練 2. 換邊步伐組合訓練 3. 假動作步伐組合訓練	實作評量 課堂觀察
7	段考週	運動防護教學	實作評量 課堂觀察
8	進階踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 得分踢擊 4. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察
9	進階踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 得分踢擊 4. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察
10	評量	期中專項術科測驗	實作評量 課堂觀察
11	進階踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 得分踢擊 4. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察
12	進階踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 得分踢擊 4. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察
13	進階比賽模式	進階比賽模式練習	實作評量 課堂觀察
14	段考週	比賽影片賞析	實作評量 課堂觀察
15	進階比賽模式	進階比賽模式練習	實作評量 課堂觀察
16	分組練習	進階分組約束對練	實作評量 課堂觀察
17	分組練習	進階分組約束對練	實作評量 課堂觀察

	18	分組練習	進階分組約束對練	實作評量 課堂觀察
	19	放鬆訓練 選手心理訓練	放鬆調整、選手心理輔導	實作評量 課堂觀察
	20	段考週	術科期末測驗	實作評量 課堂觀察
評量規劃	1. 定期/總結性評量:比例 40 % <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它_____ 2. 平時/形成性評量:比例 60 % <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它 體育班訓練日誌書寫			
教學設施 設備需求	踢靶、護具、力波墊、墊上教室			
教材來源	1. 跆拳道訓練書籍及相關國內外最新訓練法 2. 自編	師資來源	外聘國家級跆拳道運動教練	
備註				

體育班跆拳道專項訓練課程教練：

彰化縣立花壇國民中學 王永銘 教練

