

# 彰化縣112學年度和群國民中學 體育班



## (跆拳道)體育專業課程計畫-七年級

業經

112年6月8日送彰化縣立和群國民中學

體育班發展委員會議審查通過

112年6月12日送彰化縣立和群國民中學

課程發展委員會審議通過

112年10月19日彰化縣政府府教體字第1120417502號函

備查

中華民國112年10月20日

彰化縣立和群國民中學 112 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

教育階段				國民中學		
				第四學習階段		
階段/年級				7年級節數		
				領域科目/實施規範節數		
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)	5		
			本土語言/ 新住民文(1)	本土語言 (1)(閩南 語)		
			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(30-34)				31		
校訂課程	彈性學習課程 (1-5)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		2		
		社團活動與技藝課程		1		
		特殊需求領域課程 (體育專業)		1 體育專業		
		其他類課程				
學習總節數(32-35節)				35		

彰化縣立和群國民中學 112 學年度體育班體育專業課表

實施年級：■7 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	體育專業課程		體育專業課程		體育專業課程
第七節	體育專業課程		體育專業課程		體育專業課程

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

# 彰化縣立和群國民中學 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	體育專業(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(體育專業課程,每週1節)
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7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	專業學習課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、個人綜合技術應用、競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能(體能訓練):能依專項運動之特性執行個人體能訓練,增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準(技術訓練):能藉由專項運動技術的學習與鍛練,發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):能經由專項運動戰術戰略之執行與練習,應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質(心理訓練):能運用科學之訓練方法,有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
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-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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 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。		

學習階段 重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則</li> <li>■ P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則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</li> <li>■ 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</li> <li>■ T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</li> <li>■ T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</li> <li>■ T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術</li> <li>■ Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</li> <li>■ Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</li> <li>■ Ps-IV-1了解並運用心理技巧</li> <li>■ Ps-IV-2理解並演練溝通能力</li> <li>■ Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</li> </ul>	
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則</li> <li>■ P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</li> <li>■ 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</li> <li>■ T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划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</li> <li>■ T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術</li> <li>■ T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</li> <li>■ Ta-IV-C1配速與競賽規則</li> <li>■ Ta-IV-C2競賽與情報蒐集</li> <li>■ Ta-IV-C3運動道德</li> <li>■ Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</li> <li>■ Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧</li> <li>■ Ps-IV-D3溝通管道與方法</li> <li>■ Ps-IV-D4訓練與競賽環境</li> </ul>	
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週 專項及體能 第一階段 準備期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練)/4節</li> <li>■ 基礎技術訓練(旋踢、滑步旋踢及反擊旋踢應用)/2節</li> <li>■ 協調訓練(基礎動作教學)/2節</li> </ul>	基本動作調整70% 訓練日誌寫作30%
	第2週 專項及體能 第一階段 準備期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練)/2節</li> <li>■ 基礎技術訓練(旋踢、滑步旋踢及反擊旋踢應用)/2節</li> <li>■ 協調訓練(基礎動作教學)/2節</li> </ul>	基本動作調整70% 訓練日誌寫作30%
	第3週 專項及體能 第一階段	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練)/2節</li> </ul>	基本動作調整70% 訓練日誌寫作30%

	準備期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 基礎技術訓練(旋踢、滑步旋踢及反擊旋踢應用)/2節</li> <li>■ 專項敏捷練習(步伐應用) /2節</li> </ul>	
第4週	專項及體能 第一階段 準備期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練)/2節</li> <li>■ 基礎技術訓練(旋踢、滑步旋踢及反擊旋踢應用)/2節</li> <li>■ 專項敏捷練習(步伐應用) /2節</li> </ul>	基本動作調整70% 訓練日誌寫作30%
第5週	專項及體能 第二階段 準備期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練)/2節</li> <li>■ 基礎技術訓練(旋踢、滑步旋踢及反擊旋踢應用)/2節</li> <li>■ 專項敏捷練習(步伐應用) /2節</li> </ul>	進階動作調整80% 訓練日誌寫作20%
第6週	專項及體能 第二階段 準備期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練)/4節</li> <li>■ 基礎技術訓練(旋踢、滑步旋踢及反擊旋踢應用)/2節</li> </ul>	進階動作調整80% 訓練日誌寫作20%
第7週	專項及體能 第二階段 準備期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練)/3節</li> <li>■ 基礎技術訓練(旋踢、側踩、滑步旋踢及反擊旋踢應用)/3節</li> </ul>	進階動作調整80% 訓練日誌寫作20%
第8週	專項及體能 第二階段 準備期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練)/3節</li> <li>■ 基礎技術訓練(旋踢、側踩、滑步旋踢及反擊旋踢應用)/3節</li> </ul>	進階動作調整80% 訓練日誌寫作20%
第9週	專項及體能 比賽前期 第一階段	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練)/3節</li> <li>■ 基礎及組合技術訓練(側踩、旋踢攻反擊及前腳側踩應用)/3節</li> </ul>	戰術技巧觀念50% 對練測驗50%
第10週	專項及體能 比賽前期 第一階段	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練)/3節</li> <li>■ 基礎及組合技術訓練(側踩、旋踢攻反擊及前腳側踩應用)/3節</li> </ul>	戰術技巧觀念50% 對練測驗50%
第11週	專項及體能 比賽前期 第一階段	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練)/3節</li> <li>■ 基礎及組合技術訓練(側踩、旋踢攻反擊及前腳側踩應用)/3節</li> </ul>	戰術技巧觀念50% 對練測驗50%
第12週	專項及體能 比賽前期 第一階段	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練)/3節</li> <li>■ 基礎及組合技術訓練(側踩、旋踢攻反擊及前腳側踩應用)/3節</li> </ul>	戰術技巧觀念50% 對練測驗50%
第13週	專項及體能 比賽前期 第二階段	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練及賽場無氧踢擊)/3節</li> <li>■ 基礎及組合技術訓練(旋踢攻反擊、前腳</li> </ul>	戰術技巧觀念30% 對練測驗40% 生心理狀態調整

			側踩應用及模擬對練)/3節	30%
第14週	專項及體能 比賽前期 第二階段	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練及賽場無氧踢擊)/3節</li> <li>■ 基礎及組合技術訓練(旋踢攻反擊、前腳側踩應用及模擬對練)3節</li> </ul>	戰術技巧觀念30% 對練測驗40% 生心理狀態調整30%	
第15週	專項及體能 比賽前期 第二階段	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練及賽場無氧踢擊)/2節</li> <li>■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踩應用及模擬對練)/4節</li> <li>■ 減量訓練</li> </ul>	戰術技巧觀念30% 對練測驗40% 生心理狀態調整30%	
第16週	專項及體能 比賽前期 第二階段	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練及賽場無氧踢擊)/2節</li> <li>■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踩應用及模擬對練)/4節</li> <li>■ 減量訓練</li> </ul>	戰術技巧觀念30% 對練測驗40% 生心理狀態調整30%	
第17週	專項及體能 比賽期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合及賽場體能訓練(間歇訓練及無氧踢擊)/2節</li> <li>■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踩應用及模擬對練)/4節</li> </ul>	比賽成績20% 賽事檢討40% 心態調整40%	
第18週	專項及體能 比賽期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合及賽場體能訓練(間歇訓練及無氧踢擊)/2節</li> <li>■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踩應用及模擬對練)/4節</li> </ul>	比賽成績20% 賽事檢討40% 心態調整40%	
第19週	專項及體能 比賽期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合及賽場體能訓練(間歇訓練及無氧踢擊)/2節</li> <li>■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踩應用及模擬對練)4節</li> </ul>	比賽成績20% 賽事檢討40% 心態調整40%	
第20週	專項及體能 比賽期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合及賽場體能訓練(間歇訓練及無氧踢擊)/2節</li> <li>■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踩應用及模擬對練)/4節</li> </ul>	比賽成績20% 賽事檢討40% 心態調整40%	
第2學期	第1週	專項及體能 準備期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練)/4節</li> <li>■ 基礎及組合技術訓練(旋踢攻反擊及前腳側踩應用)/2節</li> </ul>	基本動作調整70% 訓練日誌寫作30%
	第2週	專項及體能 準備期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練)/4節</li> <li>■ 基礎及組合技術訓練(旋踢攻反擊及前腳側踩應用)/2節</li> </ul>	基本動作調整70% 訓練日誌寫作30%
	第3週	專項及體能 準備期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練)/4節</li> <li>■ 基礎及組合技術訓練(旋踢攻反擊及前腳側踩應用)/2節</li> </ul>	基本動作調整70% 訓練日誌寫作30%

第4週	專項及體能準備期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練)/4節</li> <li>■ 基礎及組合技術訓練(旋踢攻反擊及前腳側踹應用)/2節</li> </ul>	基本動作調整70% 訓練日誌寫作30%
第5週	專項及體能比賽前期第一階段	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練及無氧踢擊)/3節</li> <li>■ 基礎及組合技術訓練(旋踢攻反擊及前腳側踹應用)/3節</li> </ul>	戰術技巧觀念50% 對練測驗50%
第6週	專項及體能比賽前期第一階段	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練及無氧踢擊)/3節</li> <li>■ 基礎及組合技術訓練(旋踢攻反擊及前腳側踹應用)/3節</li> </ul>	戰術技巧觀念50% 對練測驗50%
第7週	專項及體能比賽前期第一階段	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練及無氧踢擊)/3節</li> <li>■ 基礎及組合技術訓練(旋踢攻反擊及前腳側踹應用)/3節</li> </ul>	戰術技巧觀念50% 對練測驗50%
第8週	專項及體能比賽前期第一階段	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練及無氧踢擊)/3節</li> <li>■ 基礎及組合技術訓練(旋踢攻反擊及前腳側踹應用)/3節</li> </ul>	戰術技巧觀念50% 對練測驗50%
第9週	專項及體能比賽前期第二階段	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練)/4節</li> <li>■ 基礎及組合技術訓練(旋踢攻反擊、前腳側踹應用及模擬對練)/2節</li> </ul>	戰術技巧觀念30% 對練測驗40% 生心理狀態調整30%
第10週	專項及體能比賽前期第二階段	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練)/4節</li> <li>■ 基礎及組合技術訓練(旋踢攻反擊及前腳側踹應用)/2節</li> </ul>	戰術技巧觀念30% 對練測驗40% 生心理狀態調整30%
第11週	專項及體能比賽前期第二階段	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練及無氧踢擊)/2節</li> <li>■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踹應用及模擬對練)/4節</li> <li>■ 減量訓練</li> </ul>	戰術技巧觀念30% 對練測驗40% 生心理狀態調整30%
第12週	專項及體能比賽前期第二階段	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練及無氧踢擊)/2節</li> <li>■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踹應用及模擬對練)/4節</li> <li>■ 減量訓練</li> </ul>	戰術技巧觀念30% 對練測驗40% 生心理狀態調整30%
第13週	專項及體能比賽期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練及無氧踢擊)/2節</li> <li>■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踹應用及模擬對練)/4節</li> </ul>	比賽成績20% 賽事檢討40% 心態調整40%
第14週	專項及體能比賽期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練及無氧踢擊)/2節</li> </ul>	比賽成績20% 賽事檢討40%



			<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踹應用及模擬對練)/4節</li> </ul>	心態調整40%
第15週	專項及體能比賽期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練及無氧踢擊)/2節</li> <li>■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踹應用及模擬對練)/4節</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練及無氧踢擊)/2節</li> <li>■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踹應用及模擬對練)/4節</li> </ul>	比賽成績20% 賽事檢討40% 心態調整40%
第16週	專項及體能比賽期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練及無氧踢擊)/2節</li> <li>■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踹應用及模擬對練)/4節</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練及無氧踢擊)/2節</li> <li>■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踹應用及模擬對練)/4節</li> </ul>	比賽成績20% 賽事檢討40% 心態調整40%
第17週	專項及體能過渡期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體育活動(球類活動)/4節</li> <li>■ 綜合體能訓練(循環、間歇訓練)/1節</li> <li>■ 基礎技術訓練(自主練習)/1節</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體育活動(球類活動)/4節</li> <li>■ 綜合體能訓練(循環、間歇訓練)/1節</li> <li>■ 基礎技術訓練(自主練習)/1節</li> </ul>	口頭報告50% 運動傷害治療50%
第18週	專項及體能過渡期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體育活動(球類活動)/4節</li> <li>■ 綜合體能訓練(循環、間歇訓練)/1節</li> <li>■ 基礎技術訓練(自主練習)/1節</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體育活動(球類活動)/4節</li> <li>■ 綜合體能訓練(循環、間歇訓練)/1節</li> <li>■ 基礎技術訓練(自主練習)/1節</li> </ul>	口頭報告50% 運動傷害治療50%
第19週	專項及體能過渡期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體育活動(球類活動)/4節</li> <li>■ 綜合體能訓練(循環、間歇訓練)/1節</li> <li>■ 基礎技術訓練(自主練習)/1節</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體育活動(球類活動)/4節</li> <li>■ 綜合體能訓練(循環、間歇訓練)/1節</li> <li>■ 基礎技術訓練(自主練習)/1節</li> </ul>	口頭報告50% 運動傷害治療50%
第20週	專項及體能過渡期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體育活動(球類活動)/4節</li> <li>■ 綜合體能訓練(循環、間歇訓練)/2節</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 綜合體育活動(球類活動)/4節</li> <li>■ 綜合體能訓練(循環、間歇訓練)/2節</li> </ul>	口頭報告50% 運動傷害治療50%
評量規劃	<p>一、跆拳道代表隊依據112學年度學習進度評量需求，自行設計學習評量工具。</p> <p>二、評量內容考量學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵等，並兼顧認知、技能、情意等不同層面的學習表現。</p> <p>三、參與校外比賽之成績，亦作為體育專項術科評量的一部分。</p> <p>四、評量過程中，將針對學生在體育專項術科的學習高原現象，提出輔導策略，以協助其進一步學習。</p> <p>五、對特殊優秀運動選手，另安排個別化課程之評量，採檢定、報告或其他彈性方式實施。</p>			
教學設施設備需求	<p>一、立波墊 二、速度靶 三、防禦靶</p> <p>四、跆拳道教室 五、除濕機 六、體能訓練場</p>			
教材來源	<p>一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材 三、專項研習</p>	師資來源	<p>教育部體育署內聘正式跆拳道專任運動教練蔡宙旻 證照：教育部學校專任運動教練證書 證書編號：A041030320 證書字號：臺教授體字第1030031678號</p>	
備註	檢附教育部體育署內聘正式跆拳道專任運動教練證書影本於附件			