參、彈性學習課程計畫(校訂課程)
112 學年度嘉義縣布袋國民中學八年級第一、二學期彈性學習課程 聯課活動-跆拳道 教學計畫表 設計者: 孟聖凱
一、課程四類規範(一類請填一張)
1. □統整性課程(□主題 □專題 □議題探究)
2.■社團活動與技藝課程(■社團活動 □技藝課程)
3. □其他類課程
────本土語文/新住民語文 ──服務學習 ──戶外教育 ──班際或校際交流 ──自治活動 ──班級輔導
□學生自主學習 □領域補救教學
二、本課程每週學習節數: _1
三、課程設計理念:
1. 培養跆拳道運動之競技體能(體能訓練):能依跆拳道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。
2. 精進跆拳道運動之技術水準(技術訓練):能藉由跆拳道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。
3. 發展跆拳道運動之戰術運用(戰術訓練):能經由跆拳道運動戰術戰略之執行與練習,應用於實際競技運動比賽中。
4. 提升專跆拳道動之心理素質(心理訓練):能運用科學之訓練方法,有效發展並提昇跆拳道運動競賽之心理素質。
四、課程架構:
<b>聯課活動-跆拳道(20 節)</b>
體能/綜合體能訓練 技術/組合技術訓練 戰術/實戰戰術訓練 心理/選手心理訓練
(2節) (2節) (2節)

統整性探究部	果程單元主題沒	舌動:	
□語文領域	□數學領域	□社會領域	□自然科學領域
□科技領域	□藝術領域	■健康與體育領域	■綜合活動領域

## 聯課活動-跆拳道(20節)

體能/綜合體能訓練 (2節)

技術/組合技術訓練 (8節)

戰術/實戰戰術訓練 (8節)

心理/選手心理訓練 (2節)

統整性探究課程單元主題活動:

□語文領域	□數學領域	□社會領域	□自然科學領域
□科技領域	□藝術領域	健康與體育領域	□綜合活動領域

## 五、本學期課程內涵如下:

第一學期

教學 進度	單元/主 題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/ 自編 報材 選 習 單
1-2 週	體能/綜	A1 身心素質與	健體 P-IV-1 了解	P-IV-A1 進階心肺、肌	身體協調能力、專項體	仰臥起坐	
	合體能訓	自我精進	並執行一般體能	力、肌耐力、柔軟	能	25 下。	
	練		各項訓練	度、爆發力 等一般體		20 公尺衝	
			健體 P-Ⅳ-2 熟悉	能		刺。	
			並執行專項體能	P-IV-A2 進階速度、敏		立定跳	
			訓練	捷、身體衝撞、平衡		遠。	

				能力等專項體能		體前彎。
3-6 週	技術/組	A2 系統思考與	T-IV-1 理解並執	T-IV-B1 攻擊與防衛之	1、品勢太極一章	能做出太
	合技術訓	解決問題	行各項攻擊與防	手法及套路整合與應	2、基本踢擊:旋踢+下	極一章。
	練		衛、套路整合	用	壓單拍及組合踢擊	
			與 應用,提升參	T-IV-B2 攻擊與防衛之		
			賽運動成績	步法、腿法及套路整		
				合與應用		
7-10	技術/組	A2 系統思考與	T-IV-1 理解並執	T-IV-B1 攻擊與防衛之	1、品勢太極二章。	能做出太
週	合技術訓	解決問題	行各項攻擊與防	手法及套路整合與應	2、基本踢擊:後轉旋	極二章。
	練		衛、套路整合	用	踢。	
			與 應用,提升參	T-IV-B2 攻擊與防衛之	組合踢擊:旋踢+後轉旋	
			賽運動成績	步法、腿法及套路整	踢。	
				合與應用		
11-13	戰術/實	A3 規劃執行與	Ta-IV-1 理解各	Ta-IV-C1 主動、被動	兩人速度靶踢擊	
週	戰戰術訓	創新應變	種 型態的戰術,	攻擊與防衛戰術	1、旋踢+下壓+後轉旋	
	練		並應用於競賽中	Ta-IV-C2 距離、防		
			Ta-IV-2 遵守並	禦、欺敵等攻擊與防	後退旋踢。	
			運用競賽規則、	<b></b>		
			指令與道德	Ta-IV-C3 運動道德		
14-18	戦 術 / 實	A3 規劃執行與	Ta-IV-1 理解各	Ta-IV-C1 主動、被動	兩人防禦靶攻防踢擊	能在適當
週	戰戰術訓	創新應變	種 型態的戰術,	攻擊與防衛戰術	1、主動者旋踢,後退者	時機閃避
	練		並應用於競賽中	Ta-IV-C2 距離、防	旋踢。	對手攻擊
			Ta-IV-2 遵守並	禦、欺敵等攻擊與防	2、主動者下壓,後退者	且能在適
			運用競賽規則、	<b></b>	旋踢。	當的距離
			指令與道德	Ta-IV-C3 運動道德		做出反擊
						旋踢。
19-21	心理/選	C2 人際關係與	Ps-IV-1 熟悉運	Ps-IV-D1 競賽動機、	對打練習	能做出
週	手心理訓	團隊合作	用各種心理知識	目標設定、壓力管		攻、防、
	練		於專項訓練與競	理、放鬆		閃躲等連
			賽情境中,處理	技巧、專注力等		續踢擊等

		競技運動的問題	Ps-IV-D2 各種心理技 巧 於專項訓練與競賽	運動能力。
※身心『	 		的執行與評估	
■有-智	·能障礙( )人、學習障礙(1)	人、情緒障礙(2 )人	、自閉症( )人、 <u>(自行填入類型/人</u>	數)
※資賦化	憂異學生: ■無			
□有- <u>(</u>	(自行填入類型/人數,如一般	2智能資優優異2人)	<u></u>	
※課程言	調整建議(特教老師填寫):			
1. 排	除易引發情緒行為問題之情	境因素,如座位旁避	開好動的同學。	
2. 重	視學生的優點,適時針對學	生的進步給予鼓勵,	營造正向提供的環境。	
3. 減	(少學習內容或問題的數量,	如按照學生能力現況	.,某些較難的學習目標可以減少。	

特教老師簽名:方英豪

普教老師簽名: 孟聖凱

4. 在教室中提供同儕輔導,並且適時公開鼓勵協助同儕。

## 第二學期

教學進度	單元/主 題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/ 自編 報 報 習 單
1-2 週	體能/綜	A1 身心素質與	P-IV-1 了解並執	P-IV-A1 進階心肺、肌	身體協調能力、專項體	仰臥起坐	
	合體能訓	自我精進	行一般體能各項	力、肌耐力、柔軟	能	25下。	
	練		訓練	度、爆發力 等一般體		20 公尺衝	
			P-IV-2 熟悉並執 行專項體能訓練	能   P-IV-A2 進階速度、敏		刺。 立定跳	
			行爭垻短肥訓練	F-1V-A2 進階延度、蝦  捷、身體衝撞、平衡		立 足 此	
				能力等專項 體能		巡 。   體前彎。	
				<b>尼刀寸寸</b> 只 腔肥		股 内 与	
3-6 週	技術/組	A2 系統思考與	T-IV-1 理解並執	T-IV-B1 攻擊與防衛之	1、品勢太極三章	能做出太	
	合技術訓	解決問題	行各項攻擊與防	手法及套路整合與應	2、基本踼擊:滑步旋踢	極三章。	
	練		衛、套路整合與	用	+滑步下壓單拍及組合踢		
			應用,提升參賽	T-IV-B2 攻擊與防衛之	擊		
			運動成績	步法、腿法及套路整			
				合與應用			
7-10	技術/組	A2 系統思考與	T-IV-1 理解並執	T-IV-B1 攻擊與防衛之	3、品勢太極四章。	能做出太	
週	合技術訓	解決問題	行各項攻擊與防	手法及套路整合與應	4、基本踢擊:側踢、滑	極四章。	
	練		衛、套路整合與	用	步側踢。		
			應用,提升參賽	T-IV-B2 攻擊與防衛之	組合踢擊:側踢+滑步側		
			運動成績	步法、腿法及套路整	踢組合踢擊。		
11 10	咖 小 / 岸	10 12 41 +1 1- 15	T TT 1 +12 / 71 / 2	合與應用 T IV C1 上台 計台	工 1 壮 古 井 明 郵	从上注上	
11-13	戰術/實	A3 規劃執行與	Ta-IV-1 理解各	Ta-IV-C1 主動、被動	兩人速度靶踢擊 0	能在適當	
週	戰戰術訓	創新應變	種 型態的戰術,	攻擊與防衛戰術	2、前腳旋踢*10。	的距離做	
	練		並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並	Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防	3、前腳下壓*10。 4、前腳側踢*10。	出前腳旋 踢、前腳	
			Id-IV-2 受寸业   運用競賽規則、	二 宗、 斯 献 寺 以 擎 典 防 一 衛 戰 術	4、則腳側躅~10。   5、後退前腳旋踢。		
			達用 就 負	作 取例   Ta-IV-C3 運動道德	6、後退前腳下壓。	□ 下壓、刖 ■ 腳側踢等	
			和了开电心	10 11 00 年期坦彻	0 及心刖們一座	加加加丁	

					後退前腳側踢。	動作。
14-16	戰術/實	A3 規劃執行與	Ta-IV-1 理解各	Ta-IV-C1 主動、被動	兩人防禦靶攻防踢擊	能在適當
週	戰戰術訓	創新應變	種 型態的戰術,	攻擊與防衛戰術	1、主動者滑步旋踢,後	時機閃避
	練		並應用於競賽中	Ta-IV-C2 距離、防	退者後退前腳旋踢。	對手攻擊
			Ta-IV-2 遵守並	禦、欺敵等攻擊與防	2、主動者滑步下壓,後	且能在適
			運用競賽規則、	<b></b>	退者後退前腳旋踢。	當的距離
			指令與道德	Ta-IV-C3 運動道德		做出反擊
						前腳旋
						踢。
17-20	心理/選	C2 人際關係與	Ps-IV-1 熟悉運	Ps-IV-D1 競賽動機、	對打練習	能做出
週	手心理訓	團隊合作	用各種心理知識	目標設定、壓力管		攻、防、
	練		於專項訓練與競	理、放鬆技巧、專注		閃躲等連
			賽情境中,處理	力等		續踼擊等
			競技運動的問題	Ps-IV-D2 各種心理技		運動能
				巧 於專項訓練與競賽		カ。
				的執行與評估		

※身心障礙類學生: □無

 $\blacksquare$ 有-智能障礙()人、學習障礙(1)人、情緒障礙(2)人、自閉症()人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生: ■無

□有-(自行填入類型/人數,如一般智能資優優異2人)

※課程調整建議(特教老師填寫):

- 1. 排除易引發情緒行為問題之情境因素,如座位旁避開好動的同學。
- 2. 重視學生的優點,適時針對學生的進步給予鼓勵,營造正向提供的環境。
- 3. 減少學習內容或問題的數量,如按照學生能力現況,某些較難的學習目標可以減少。

4. 在教室中提供同儕輔導,並且適時公開鼓勵協助同儕。

特教老師簽名:方英豪

普教老師簽名: 孟聖凱

註:

- 1. 請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。
- 2. 社團活動及技藝課程每學期至少規劃 4 個以上的單元活動。