

## 參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

109 學年度嘉義縣義竹國民中學七年級第一學期彈性學習課程\_跆拳道組\_教學計畫表 設計者：陳隆誌(新課綱) (表十三之一)

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性探究課程 (主題專題議題)

2. 社團活動與技藝課程(社團活動技藝課程)

3. 特殊需求領域課程

其他類：藝術才能班及體育班專門課程

4. 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、本領域每週學習節數：6 節

三、本教育階段總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進A2 系統思考與解決問題A3 規劃執行與創新應變B1 符號運用與溝通表達B2 科技資訊與媒體素養  
B3 藝術涵養與美感素養C1 道德實踐與公民意識C2 人際關係與團隊合作C3 多元文化與國際理解給選項

四、課程目標：持續提升所有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。

五、融入領域或重大議題：

(一)融入領域：國語文 英語文 本土語 數學 社會 自然科學 藝術 綜合活動 健康與體育 生活課程 科技

(二)重大議題：性別平等教育 人權教育 環境教育 海洋教育 品德教育 生命教育 法治教育  
科技教育 資訊教育 能源教育 安全教育 防災教育 閱讀素養 多元文化教育  
生涯規劃教育 家庭教育 原住民教育 戶外教育 國際教育

六、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	教學重點		學習目標	學習活動	評量方式	教學資源/ 自編自選教材 或學習單
			學習表現	學習內容				
一	8/31~9/4	認識跆拳道運動	Sh-V-1 了解運動的歷史發展	Sh-V-E1 運動的起源與發展歷程	讓學生了解跆拳道運動的歷史發展	講解	學習單	紙、筆
二	9/7~9/11	介紹跆拳道運動的各種賽會組織	Sh-IV-2 了解專長運動的各種賽會組織與國際情勢	Sh-V-E2 現代運動與國際情勢的發展	讓學生了解跆拳道運動的各種賽會組織與國際情勢	講解	學習單	紙、筆
三	9/14~9/18	基本體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	讓學生增進體能	實務操作	體能測驗	三角錐、跳繩
四	9/21~9/25	專項體能訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	讓學生增進體能	實務操作	體能測驗	繩梯
五	9/28~10/2	基本動作:前踢	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用,提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	讓學生學會前踢基本動作	實務操作	動作測驗	速度靶、哨子
六	10/5~10/9	基本動作:前踩	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路	讓學生學會前踩基本動作	實務操作	動作測驗	龜型靶、哨子

			套路整合與應用， 提升參賽運動成績	整合與應用				
七	10/12~10/16	基本動作:側踩	T-IV-1 理解並執行 各項攻擊與防衛、 套路整合與應用， 提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防 衛之手法及套路 整合與應用	讓學生學會側 踩基本動作	實務 操作	動作測驗	龜型靶、哨 子
八	10/19~10/23	基本動作:下壓	T-IV-1 理解並執行 各項攻擊與防衛、 套路整合與應用， 提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防 衛之手法及套路 整合與應用	讓學生學會下 壓基本動作	實務 操作	動作測驗	速度靶、哨 子
九	10/26~10/30	前踩應用練習	T-IV-1 理解並執行 各項攻擊與防衛、 套路整合與應用， 提升參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防 衛之步法、腿法及 套路整合與應用	讓學生學會前 踢動作並應用 在對練中	實務 操作	動作測驗	龜型靶、哨 子
十	11/2~11/6	側踩應用練習	T-IV-1 理解並執行 各項攻擊與防衛、 套路整合與應用， 提升參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防 衛之步法、腿法及 套路整合與應用	讓學生學會側 踩動作並應用 在對練中	實務 操作	動作測驗	龜型靶、哨 子
十一	11/9~11/13	下壓應用練習	T-IV-1 理解並執行 各項攻擊與防衛、 套路整合與應用， 提升參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防 衛之步法、腿法及 套路整合與應用	讓學生學會下 壓動作並應用 在對練中	實務 操作	動作測驗	速度靶、哨 子
十二	11/16~11/20	基本動作:旋踢	T-IV-1 理解並執行 各項攻擊與防衛、 套路整合與應用， 提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防 衛之手法及套路 整合與應用	讓學生學會旋 踢基本動作	實務 操作	動作測驗	防禦靶、哨 子

十三	11/23~11/27	品勢基本動作練習	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	讓學生學會品勢基本動作	實務操作	動作測驗	哨子
十四	11/30~12/4	品勢第一章	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	讓學生學會品勢第一章套路	實務操作	測驗品勢第一章	哨子
十五	12/7~12/11	主動攻擊基本動作綜合練習、前踩加旋踢	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	讓學生綜合練習	實務操作	動作測驗	速度靶、防禦靶
十六	12/14~12/18	主動攻擊基本動作綜合練習、側踩加下壓	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	讓學生綜合練習	實務操作	動作測驗	速度靶、防禦靶
十七	12/21~12/25	主動攻擊基本動作綜合練習、下壓加旋踢	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	讓學生綜合練習	實務操作	動作測驗	速度靶、防禦靶
十八	12/28~1/1	旋踢被動攻擊訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	讓學生學會被動旋踢踢擊	實務操作	動作測驗	速度靶、哨子
十九	1/4~1/8	側踩被動攻擊	T-IV-1 理解並執行	T-IV-B2 攻擊與防	讓學生學會被	實務	動作測驗	防禦靶、哨

		訓練	各項攻擊與防衛、 套路整合與應用， 提升參賽運動成績	衛之步法、腿法及 套路整合與應用	動側踩踢擊	操作		子
廿	1/11~1/15	晉級練習	Ta-IV-1 理解各種 型態的戰術，並應 用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被 動攻擊與防衛戰 術	讓學生學會晉 級測驗動作	實務 操作	動作測驗	速度靶、擊 破板
廿一	1/18~1/19	檢定(晉級)測 驗	Ta-IV-1 理解各種 型態的戰術，並應 用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被 動攻擊與防衛戰 術	讓學生完成晉 級測驗	實務 操作	測驗品 勢、足 技、擊破	速度靶、擊 破板
<p><b>特教需求學生</b></p> <p><b>課程調整</b></p>		<p>※身心障礙類學生：<input checked="" type="checkbox"/>無  <input type="checkbox"/>有-智能障礙( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、<u>(自行填入類型/人數)</u>            ※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無  <input type="checkbox"/>有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u>            ※課程調整建議(特教老師填寫)：            1.            2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：  普教老師簽名：</p>						

備註：請分別列出七年級第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。



## 參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

109 學年度嘉義縣義竹國民中學七年級第二學期彈性學習課程跆拳道分組教學計畫表 設計者：陳隆誌 (新課綱) (表十三之一)

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性探究課程 (主題專題議題)

2. 社團活動與技藝課程(社團活動技藝課程)

3. 特殊需求領域課程

其他類:藝術才能班及體育班專門課程

4. 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、本領域每週學習節數：6 節

三、本教育階段總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進A2 系統思考與解決問題A3 規劃執行與創新應變B1 符號運用與溝通表達B2 科技資訊與媒體素養

B3 藝術涵養與美感素養C1 道德實踐與公民意識C2 人際關係與團隊合作C3 多元文化與國際理解給選項

四、課程目標：持續提升所有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。

五、融入領域或重大議題：

(一)融入領域：國語文 英語文 本土語 數學 社會 自然科學 藝術 綜合活動 健康與體育 生活課程 科技

(二)重大議題：性別平等教育 人權教育 環境教育 海洋教育 品德教育 生命教育 法治教育  
科技教育 資訊教育 能源教育 安全教育 防災教育 閱讀素養 多元文化教育  
生涯規劃教育 家庭教育 原住民教育 戶外教育 國際教育

六、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	教學重點		學習目標	學習活動	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
			學習表現	學習內容				
一	1/20~1/26	比賽規則介紹	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C3 運動道德	讓學生學會比賽規則	講解	能正確說出比賽規則要點	紙、筆、講義
二	2/17~2/19	裁判規則、手勢介紹	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C3 運動道德	讓學生學會裁判手勢、規則	實務操作	裁判手勢測驗	紙、筆
三	2/22~2/26	下壓被動攻擊訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	讓學生學會被動下壓踢擊	實務操作	動作測驗	速度靶、哨子
四	3/1~3/5	正拳攻擊訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	讓學生學會正拳攻擊	實務操作	動作測驗	防禦靶
五	3/8~3/12	手部防禦練習	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與	讓學生學會被動下壓踢擊	實務操作	防禦成功次數	速度靶、哨子

			參賽運動成績	應用				
六	3/15~3/19	對打模式訓練	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	讓學生學會對打比賽模式	實務操作	基本動作踢擊得分	護具、馬錶
七	3/22~3/26	對打模式訓練	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	讓學生學會對打比賽模式	實務操作	基本動作踢擊得分	護具、馬錶
八	3/29~4/2	步法進退移動練習	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	讓學生學會步伐移動	實務操作	動作測驗	三角錐
九	4/5~4/9	變化性足技組合運用練習	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	讓學生學會變化性足技組合	實務操作	動作測驗	速度靶、防禦靶
十	4/12~4/16	模擬比賽	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	增加實戰經驗	實務操作	分組比賽	護具、計分表、馬錶
十一	4/19~4/23	模擬比賽	Ta-IV-1 理解各	Ta-IV-C2 距	增加實戰經	實務	分組比賽	護具、計分表、馬

			種型態的戰術，並應用於競賽中	離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	驗	操作		錶
十二	4/26~4/30	檢討比賽	Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	修正缺點	實作	心得繳交	比賽影片
十三	5/3~5/7	補強比賽戰術	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	增加實戰經驗	實務操作	分組比賽	護具、計分表、馬錶
十四	5/10~5/14	補強比賽戰術	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	增加實戰經驗	實務操作	分組比賽	護具、計分表、馬錶
十五	5/17~5/21	意象訓練	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	讓學生學會意象訓練	實作	心得繳交	道場
十六	5/24~5/28	運動傷害防護、急救	Si-V-3 了解運動傷害緊急處理原則	Si-V-G5 一般運動傷害的處理方式 (PRICE)	讓學生學會運動傷害防護觀念、急救方法	實務操作	學習單	影片、彈性繃帶、冰敷袋

十七	5/31~6/4	品勢二章練習	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	讓學生學會品勢二章套路	實務操作	動作測驗	哨子
十八	6/7~6/11	晉級足技練習	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	讓學生學會晉級測驗足技動作	實務操作	動作測驗	哨子
十九	6/14~6/18	晉級綜合練習	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	讓學生學會晉級測驗動作	實務操作	擊破木板	速度靶、擊破板
廿	6/21~6/25	檢定(晉級)測驗	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	讓學生完成晉級測驗	實務操作	測驗品勢、足技、擊破	速度靶、擊破板
廿一	6/28~6/30	檢定(晉級)測驗	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	讓學生完成晉級測驗	實務操作	測驗品勢、足技、擊破	速度靶、擊破板	

<p style="text-align: center;"><b>特教需求學生</b></p> <p style="text-align: center;"><b>課程調整</b></p>	<p>※身心障礙類學生： <input checked="" type="checkbox"/>無</p> <p><input type="checkbox"/>有-智能障礙( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、<u>(自行填入類型/人數)</u></p> <p>※資賦優異學生： <input checked="" type="checkbox"/>無</p> <p><input type="checkbox"/>有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</u></p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：</p>
---	--

備註：請分別列出七年級第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。