

110 學年度嘉義縣布袋國民中學體育班九年級第一二學期體育專業領域**防衛類**型運動-**跆拳道**教學計畫表 設計者：孟聖凱

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：**6 節**（專業領域**5 節**+特殊需求專業領域**1 節**）

三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</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>

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-2 週	體能/綜合體能訓練	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識專項體能與一般 2. 體能差別 3. 體能訓練與體適能 4. 融入安全教育議題 	<ol style="list-style-type: none"> 1、輔助器材訓練：繩梯、角錐、匍匐跳高一協調性訓練 2、階梯訓練：肌力、爆發力訓練 3、3000 公尺慢跑、柔軟度、仰臥起坐。 	1. 個人專項體能表現(20%)
第 3-5 週	體能/綜合體能訓練	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 速耐力訓練 2. 爆發力訓練 3. 核心訓練 4. 增強式訓練 5. 阻力訓練 6. 融入品德教育議題 	抬腿跑、短距離衝刺、單腳抬膝、左右腳抬膝、單腳跳 …等專項體能。	

第 6 週	技術/組合 技術訓練	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-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	1、跆拳道基本動作踢擊：旋踢、下壓、側踢、後踢、後旋、組合動作攻擊及防守....等。 2、配合步法前進、後退攻擊。 3、品勢一至五章。	1、速度靶基本踢擊 2、速度靶組合踢擊 3、防禦靶基本踢擊 4、防禦靶組合踢擊 5、龜靶重力踢擊 6、二人一組防禦靶攻防訓練 7、品勢訓練	2. 個人專項技術能力(20%)
第 7 週	第一次段考					
第 8-10 週	技術/組合 技術訓練					
第 11-13 週	戰術/實戰 戰術訓練	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德	1、國內大型比賽及國際賽比賽欣賞與討論。 2、1分鐘*6回合無氧踢踢。 3、得分技巧練習。 4、融入品德教育議題	對練練習： 1、跆拳道比賽影片觀賞與教學。 2、二人一組約束對練(循環)。 3、分組電子護具比賽。	3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%)
第 14 週	第二段考					
第 15 週	戰術/實戰 戰術訓練					
第 16-19 週	心理/選手 心理訓練	Ps-IV-1 熟悉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-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	1. 意象訓練 2. 專注力訓練 3. 放鬆練習 4. 物理治療	1、意象訓練-比賽情境訓練。 2、跆拳道有氧訓練、瑜珈。	5. 競技綜合訓練表現(20%)
第 20 週	第三次段考					

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
------	------	----------	----------	------	------	------

第 1-2 週	體能/綜合體能訓練	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識專項體能與一般體能差別 2. 體能訓練與體適能 3. 融入安全教育議題 	<ol style="list-style-type: none"> 1、輔助器材訓練：繩梯、角錐、門型跳高一協調性訓練 2、階梯訓練：肌力、爆發力訓練 3、3000 公尺慢跑、柔軟度、仰臥起坐。 	1. 個人專項體能表現(20%)
第 3-5 週	體能/綜合體能訓練	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 速耐力訓練 2. 爆發力訓練 3. 核心訓練 4. 增強式訓練 5. 阻力訓練 6. 融入品德教育議題 	抬腿跑、短距離衝刺、單腳抬膝、左右腳抬膝、單腳跳 ...等專項體能。	
第 6 週	技術/組合技術訓練	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-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	1、跆拳道基本動作踢擊：旋踢、下壓、側踢、後踢、後旋、組合動作攻擊及防守....等。	<ol style="list-style-type: none"> 1、速度靶基本踢擊 2、速度靶組合踢擊 3、防禦靶基本踢擊 4、防禦靶組合踢擊 5、龜靶重力踢擊 6、二人一組防禦靶攻防訓練 	2. 個人專項技術能力(20%)
第 7 週	第一次段考			2、配合步法前進、後退攻擊。		
第 8-10 週	技術/組合技術訓練			3、品勢五至八章。		
第 11-13 週	戰術/實戰戰術訓練	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	1、國內大型比賽及國際賽比賽欣賞與討論。	對練練習： 1、跆拳道比賽影片觀賞與教學。	3. 小組綜合技術應用(20%)
第 14 週	第二段考					

第 15 週	戰術/實戰 戰術訓練	賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德	2、1分鐘*6回合無氧踢踢。 3、得分技巧練習。 4、融入品德教育議題	2、二人一組約束對練(循環)。 3、分組電子護具比賽。	4. 團隊分組對抗競賽(20%)
第 16-19 週	心理/選手 心理訓練	Ps-IV-1 熟悉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-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	1. 意象訓練 2. 專注力訓練 3. 放鬆練習 4. 物理治療	1、意象訓練-比賽情境訓練。 2、跆拳道有氧訓練、瑜珈。 3、升學進路宣導	5. 競技綜合訓練表現(20%)
第 20 週	第三次段考					