

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

110 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 (表十三之一)

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 節

三、程目標：

- (一) 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。
- (二) 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鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。
- (三) 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。
- (四) 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、本學期課程內涵：

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 自選教材或學 習單
1-2 週	體能/綜合 體能訓練	A1 身心素質與 自我精進	健體 P-IV-1 了解 並執行一般體能	P-IV-A1 進階心肺、肌 力、肌耐力、柔軟度、	身體協調能力、專項體能	仰臥起坐 25 下。 20 公尺衝	

			各項訓練 健體 P-IV-2 熟悉 並執行專項體能 訓練	爆發力 等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏 捷、身體衝撞、平衡能 力等專項體能		刺。 立定跳遠。 體前彎。	
3-6	技術/組合 技術訓練	A2 系統思考與 解決問題	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、品勢太極一章 2、基本踢擊：旋踢+下壓 單拍及組合踢擊	能做出太極 一章。	
7-10	技術/組合 技術訓練	A2 系統思考與 解決問題	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、品勢太極二章。 2、基本踢擊：後轉旋踢。 3、組合踢擊：旋踢+後轉 旋踢。	能做出太極 二章。	
11-13	戰術/實戰 戰術訓練	A3 規劃執行與 創新應變	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	兩人速度靶踢擊 1、旋踢+下壓+後轉旋踢。 2、後退旋踢。		
14-17	戰術/實戰	A3 規劃執行與	Ta-IV-1 理解各種	Ta-IV-C1 主動、被動攻	兩人防禦靶攻防踢擊 1、主動者旋踢，後退者旋	能在適當時 機閃避對手	

	戰術訓練	創新應變	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	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	踢。 2、主動者下壓，後退者旋踢。	攻擊且能在適當的距離做出反擊旋踢。	
18-20	心理/選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作	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	對打練習	能做出攻、防、閃躲等連續踢擊等運動能力。	

※身心障礙類學生：無

有-智能障礙()人、學習障礙(1)人、情緒障礙()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)學術性向數理資優/1 人

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 個人座位安排在容易專心的位置，如教師附近、小老師周圍、前排座位，避免走廊及窗戶邊。
2. 小組採異質性分組，座位安排於熱心同儕旁。
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

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/自編自選教材或學習單
1-2 週	體能/綜合體能訓練	A1 身心素質與自我精進	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力 等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項 體能	身體協調能力、專項體能	仰臥起坐 25 下。 20 公尺衝刺。 立定跳遠。 體前彎。	
3-6	技術/組合技術訓練	A2 系統思考與解決問題	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、品勢太極三章 2、基本踢擊：滑步旋踢+滑步下壓單拍及組合踢擊	能做出太極三章。	
7-10	技術/組合技術訓練	A2 系統思考與解決問題	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	4、品勢太極四章。 5、基本踢擊：側踢、滑步側踢。 6、組合踢擊：側踢+滑步側踢組合踢擊。	能做出太極四章。	

				與應用			
11-13	戰術/實戰戰術訓練	A3 規劃執行與創新應變	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	兩人速度靶踢擊 3、前腳旋踢*10。 4、前腳下壓*10。 5、前腳側踢*10。 6、後退前腳旋踢。 7、後退前腳下壓。 8、後退前腳側踢。	能在適當的距離做出前腳旋踢、前腳下壓、前腳側踢等動作。	
14-17	戰術/實戰戰術訓練	A3 規劃執行與創新應變	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	兩人防禦靶攻防踢擊 1、主動者滑步旋踢，後退者後退前腳旋踢。 2、主動者滑步下壓，後退者後退前腳旋踢。	能在適當時機閃避對手攻擊且能在適當的距離做出反擊前腳旋踢。	
18-20	心理/選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作	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	對打練習	能做出攻、防、閃躲等連續踢擊等運動能力。	

※身心障礙類學生：無

有-智能障礙()人、學習障礙(1)人、情緒障礙()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)學術性向數理資優/1 人

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 個人座位安排在容易專心的位置，如教師附近、小老師周圍、前排座位，避免走廊及窗戶邊。
2. 小組採異質性分組，座位安排於熱心同儕旁。
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

註：請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。