

113 學年度嘉義縣竹崎高級中學國中體育班七八九年級第一二學期體育專業領域競爭類型運動-跆拳道教學計畫表 設計者：黃煥雄

一、教材來源：自編 編選-參考教材

二、本領域每週學習節數：8 節（專業領域 5 節+特殊需求專業領域 3 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>A1 身心素質 與 自我精進</p> <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>B1 符號運用與溝通表達</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>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p>C3 多元文化與國際理解</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> <p>體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</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 1-4 週	加強基本體能及基本動作	<p>P-III-1 認識個人生理特質，實施初階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</p> <p>T-III-1 認識並模仿各項基本動作組合表</p>	<p>P-III-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等初階一般體能</p> <p>T-III-B1 基本動作</p>	基本動作及體能強化	加強基本動作及初階一般體能	操作

		現，發展多元運動潛能				
第 5-8 週	連續動作及基本體能	P-III-2知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 T-III-1認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能	P-III-A2力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能 T-III-B2套路動作組合	連續動作及體能強化	整體連貫動作的流暢性及初階專項體能	操作、測驗
第 9-12 週	連續動作運用及加強體能	P-IV-1理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 T-IV-B1應用動作	連續動作運用及體能強化	連續動作場上運用及中階一般體能	操作、測驗
第 13-16 週	熟練基本動作及連續動作場上運用+	P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	單一動作及連續動作場上之運用	連續動作場上運用及中階專項體能	操作、測驗、比賽

	加強體能	作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能	T-IV-B1應用動作			
第 17-21 週	熟悉比賽規則+所有動作場上之運用	T-V-1創造並熟練高階動作組合表現，實踐新的競技運動情境，提升個人運動潛能 Ta-V-1統整與應用國際競賽資訊，規劃與熟練創新動作，展現包容、溝通、協調及團隊合作的精神	T-V-B1高階組合動作 T-V-B2套路動作組合 Ta-V-C1國際競賽資訊及趨勢分析	熟悉規則及場上運用	所有動作及規則之長上運用	操作、測驗、比賽

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 1-4 週	熟練基本動作及連續動作場上運用+加強體能	P-V-1設計並實踐高階一般體能訓練,將訓練效能發揮於動作技能上 T-V-1創造並熟練高階動作組合表現,實踐新的競技運動情境,提升個人運動潛能	P-V-A1力量、速度、柔韌性、協調性等高階一般體能 T-V-B1高階組合動作	單一動作及連續動作場上之運用	連續動作場上運用及高階一般體能	操作、測驗
第 5-8 週	熟練基本動作及連續動作場上運用+加強體能+熟悉運用規則	P-V-2設計並實踐高階專項體能訓練,將訓練效能發揮於動作技能中,提升運動競技能力 T-V-1創造並熟練高階動作組合表現,實踐新的競技運動情境,提升個人運動潛能 Ta-V-2熟悉並善用競賽規則、指令與倫理	P-V-A2力量、速度、柔韌性、協調性等高階專項體能 T-V-B2套路動作組合 Ta-V-C1國際競賽資訊及趨勢分析	單一動作及連續動作融入比賽規則場上之運用	動作及規則場上之運用及高階專項體能	操作、測驗、比賽
第 9-12 週	熟練基本動作及連	P-V-2設計並實踐高階專項體能訓練,將訓	P-V-A2力量、速度、柔韌性、協調性等高	模擬實戰運用	正式比賽情境運用	操作、測驗、比賽

	<p>續動作場上運用+加強體能+熟悉運用規則+加強心理素質</p>	<p>練效能發揮於動作技能中,提升運動競技能力</p> <p>T-V-1創造並熟練高階動作組合表現,實踐新的競技運動情境,提升個人運動潛能</p> <p>Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理</p> <p>Ps-V-1規劃並實踐相關心理技能,因應不同運動情境,以同理心與人溝通並解決問題</p>	<p>階專項體能</p> <p>T-V-B2套路動作組合</p> <p>Ta-V-C1國際競賽資訊及趨勢分析</p> <p>Ps-V-D1壓力管理及放鬆</p>			
第 13-16 週	<p>熟練基本動作及連續動作場上運用+加強體能+熟悉運用規則+加強心理素質+電</p>	<p>P-V-2設計並實踐高階專項體能訓練,將訓練效能發揮於動作技能中,提升運動競技能力</p> <p>T-V-1創造並熟練高階動作組合表現,實踐新的競技運動情境,提升</p>	<p>P-V-A2力量、速度、柔韌性、協調性等高階專項體能</p> <p>T-V-B2套路動作組合</p> <p>Ta-V-C1國際競賽資訊及趨勢分析</p> <p>Ps-V-D1壓力管理及</p>	模擬實戰運用	正式比賽情境運用	操作、測驗、比賽

	子護具練習	<p>個人運動潛能</p> <p>Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理</p> <p>Ps-V-1 規劃並實踐相關心理技能，因應不同運動情境，以同理心與人溝通並解決問題</p>	放鬆			
第 17-20 週	<p>熟練基本動作及連續動作場上運用+加強體能+熟悉運用規則+加強心理素質+電子護具比賽</p>	<p>P-V-2 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能</p> <p>T-V-1 創造並熟練高階動作組合表現，實踐新的競技運動情境，提升個人運動潛能</p> <p>Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理</p> <p>Ps-V-1 規劃並實踐相</p>	<p>P-V-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等高階專項體能</p> <p>T-V-B2 套路動作組合</p> <p>Ta-V-C1 國際競賽資訊及趨勢分析</p> <p>Ps-V-D1 壓力管理及放鬆</p>	模擬實戰運用	正式比賽情境運用	操作、測驗、比賽

		關心理技能，因應不同 運動情境，以同理心與 人溝通並解決問題				
--	--	--------------------------------------	--	--	--	--