參、彈性學習課程計畫	(校訂課程)		
113 學年度嘉義縣布袋國民中學八		聯課活動-跆拳道 教學計畫表 認	計者:孟聖凱
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(■			
3. □其他類課程			
	□服務學習 □戶外教育 □班際	或校際交流 □自治活動 □班級輔	道
□學生自主學習 □領		The service of the se	•
二、本課程每週學習節數: 1			
三、課程設計理念:			
, , - , .9	(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。
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	動技術的學習與鍛練,發展個人與	
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		動戰術戰略之執行與練習,應用於	
		練方法,有效發展並提昇跆拳道運	
四、課程架構:		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
	聯課活動-跆	* 拳道(20節)	
	171 0101 2 073 0 2		
mil 11 (13 A mil 11 1 1 1 1			
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)	(8節)	(8節)	(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		

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/ 自編自選 教材或單 習單
1-2 週	體能/綜	J-A1 具備良	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	好的身心發展	並執行一般體能	力、肌耐力、柔軟	能	25下。	
	練	知能與態度,	各項訓練	度、爆發力 等一般體		20 公尺衝	
		並展現自我潛	健體 P-Ⅳ-2 熟悉	能		刺。	
		能、 探索人	並執行專項體能	P-IV-A2 進階速度、敏		立定跳	
		性、自我價值	訓練	捷、身體衝撞、平衡		遠。	

		與生命意義、		能力等專項體能		體前彎。	
		積極實踐。					
3-6 週	技術/組	J-A2 具備理	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	解情境全貌,	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	並做獨立思考	衛、套路整合	用	壓單拍及組合踢擊		
		與分析的知	與 應用,提升參	T-IV-B2 攻擊與防衛之			
		能, 運用適當	賽運動成績	步法、腿法及套路整			
		的策略處理解		合與應用			
		決生活及生命					
		議題。					
7-10	技術/組	J-A2 具備理	T-IV-1 理解並執	T-IV-B1 攻擊與防衛之		能做出太	
週	合技術訓	解情境全貌,	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	並做獨立思考	衛、套路整合	用	踢。		
		與分析的知	與 應用,提升參	T-IV-B2 攻擊與防衛之	組合踢擊:旋踢+後轉旋		
		能, 運用適當	賽運動成績	步法、腿法及套路整	踢。		
		的策略處理解		合與應用			
		決生活及生命					
		議題。					
11-13	戰術/實	J-A3 具備善用	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	資源以擬定計	種 型態的戰術,	攻擊與防衛戰術	1、旋踢+下壓+後轉旋		
	練	畫,有效執	並應用於競賽中	Ta-IV-C2 距離、防	. •		
		行,並發揮主	Ta-IV-2 遵守並	禦、欺敵等攻擊與防	後退旋踢。		
		動學習與創新	運用競賽規則、	衛戰術			
		求變的素養。	指令與道德	Ta-IV-C3 運動道德			
14.10	anti i / ala		m	m III 01 > 4. > 1.4.		11 1 10	
14-18	戰術/實	J-A3 具備善用	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	資源以擬定計	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	畫,有效執	並應用於競賽中	Ta-IV-C2 距離、防		對手攻擊	
		行,並發揮主	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	
		動學習與創新	運用競賽規則、	衛戰術 T- IV CO 医和学体	旋踢。	當的距離	
		求變的素養。	指令與道德	Ta-IV-C3 運動道德		做出反擊	

						旋踢。
19-21	心理/選	J-A3 具備善用	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	資源以擬定計	用各種心理知識	目標設定、壓力管		攻、防、
	練	畫,有效執	於專項訓練與競	理、放鬆		閃躲等連
		行,並發揮主	賽情境中,處理	技巧、專注力等		續踢擊等
		動學習與創新	競技運動的問題	Ps-IV-D2 各種心理技		運動能
		求變的素養。		巧 於專項訓練與競賽		カ。
				的執行與評估		

※身心障礙類學生: □無

■有-智能障礙(1)人、學習障礙(3)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)

※課程調整建議(特教老師填寫):

- 1. 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。
- 2. 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

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 教材或單 習單
1-2 週	體能/綜合體能訓練	J-A1 具備良好的身態展知能與鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼	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 公 刺 立 東 立 遠 前 彎。	
3-6 週	技術/組合技術訓練	J-A2 具備理解情境企為 與情獨立思與分析與用 與 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等	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 週	技術/組合技術訓練	J-A2 具備理 解情境全貌, 並做獨的知 能,運馬 的第一 的 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 。 等 。 等 。 等 。 等 。	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	3、品勢太極四章。 4、基本踢擊:側踢、滑 步側踢。 組合踢擊:側踢+滑步側 踢組合踢擊。	能做出太 極四章。	
11-13 週	戰術/實 戰戰術訓	J-A3 具備善用 資源以擬定計	Ta-IV-1 理解各 種 型態的戰術,	Ta-IV-C1 主動、被動 攻擊與防衛戰術	兩人速度靶踢擊 2、前腳旋踢*10。	能在適當 的距離做	

14-16 週	練 戦術/實	畫,有效執 行,並發揮創新 求變的素養。 J-A3 具備差 資源,有發與 畫,並發與 動變的素養。 動變的素養。	並應用V-2 寶規 所Ta-IV-2 寶規 指令與 指令即 指令即 在 IV-1 理解 動競子 理解 が競子 理解 が競子 理解 が競子 理解 が競子 理解 が競子 理解 が競子 理解 が の が の の が の の の の の の の の の の の の の	Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 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	3、前腳下壓*10。 4、前腳側踢*10。 5、後退前腳旋踢。 6、後退前腳下壓。 後退前腳側踢。 兩人防禦靶攻防踢擊 1、主動者滑野旋踢。 退者後退前腳旋踢。 2、主動者滑腳旋踢。 退者後退前腳旋踢。	出踢下腳動能時對且當做前踢腳前、壓側作在機手能的出腳。 適 對 攻在距反旋 當避擊適離擊
17-20 週	心理/選手心理訓練	J-A3 具備善用 資源以擬定計 畫,有效執 行,並發揮主 動學習與創新 求變的素養。	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(1)人、學習障礙(3)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)

※課程調整建議(特教老師填寫):

1. 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。

2. 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。