

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

一、課程四類規範(一類請填一張)

- ☐統整性探究課程 (☐主題 ☐專題 ☐議題)
- ☒社團活動與技藝課程 (☒社團活動 ☐技藝課程)
- ☐其他類課程

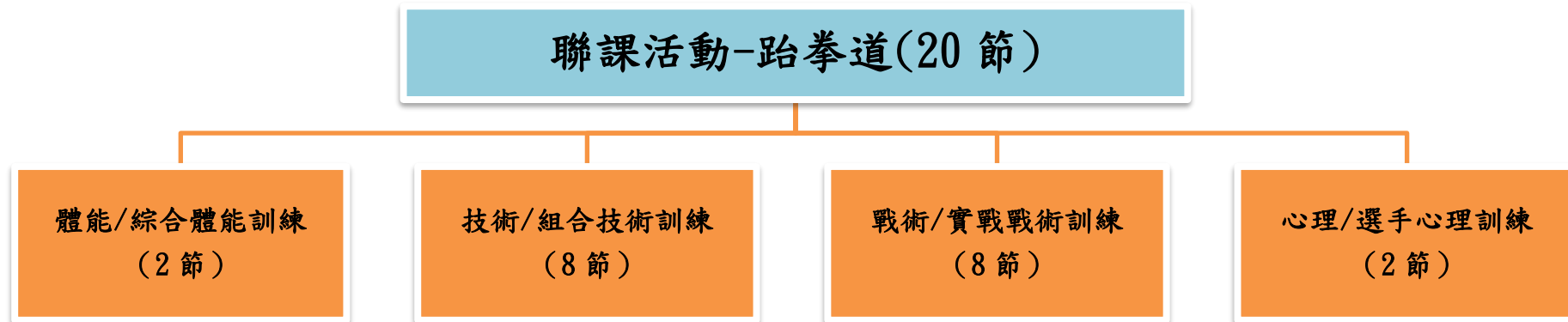
☐本土語文/新住民語文 ☐服務學習 ☐戶外教育 ☐班際或校際交流 ☐自治活動 ☐班級輔導
☐學生自主學習 ☐領域補救教學

二、本課程每週學習節數：1

三、課程設計理念：

- 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。
- 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。
- 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。
- 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、課程架構：



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 教材或學 習單
1-2 週	體能 / 綜合體能訓練	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值	健體 P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 健體 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	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。	

		與生命意義、積極實踐。		能力等專項體能		體前彎。	
3-6 週	技術 / 組合技術訓練	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能， 運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	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 週	技術 / 組合技術訓練	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能， 運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	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。 組合踢擊：旋踢+後轉旋踢。	能做出太極二章。	
11-13 週	戰術 / 實戰戰術訓練	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。	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。 後退旋踢。		
14-18 週	戰術 / 實戰戰術訓練	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。	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、主動者旋踢，後退者旋踢。 2、主動者下壓，後退者旋踢。	能在適當時機閃避對手攻擊且能在適當的距離做出反擊	

19-21 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	旋踢。 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

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	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義，積極實踐。	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 週	技術 / 組合技術訓練	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	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 週	技術 / 組合技術訓練	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	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	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 / 實戰戰術訓練	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	

	練	畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	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-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。	出前腳旋踢、前腳下壓、前腳側踢等動作。
14-16週	戰術 / 實戰戰術訓練	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。	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。
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。