

113 學年度嘉義縣義竹國民中學體育班七年級第一二學期體育專業領域競爭型運動-跆拳道教學計畫表 設計者：陳淑芬（表十一之三）

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○

二、本領域每週學習節數：5 節（專業領域 5 節+特殊需求專業領域 0 節）

三、課程設計理念：透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。

四、課程目標：1. 啟發生命潛能 2. 陶養生活知能 3. 促進生涯發展 4. 涵育公民責任 5. 提升運動競技

五、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       |
|------------------------------|--------------|--------------|
| A1 身心素質與自我精進<br>A2 系統思考與解決問題 | B3 藝術涵養與美感素養 | C2 人際關係與團隊合作 |

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 |
|------|----------------|----------------------------|----------------------------------|------------------------|------|------|
| 第一週  | 認識跆拳道運動        | Sh-V-1 了解運動的歷史發展           | Sh-V-E1 運動的起源與發展歷程               | 讓學生了解跆拳道運動的歷史發展        | 講解   | 學習單  |
| 第二週  | 介紹跆拳道運動的各種賽會組織 | Sh-IV-2 了解專長運動的各種賽會組織與國際情勢 | Sh-V-E2 現代運動與國際情勢的發展             | 讓學生了解跆拳道運動的各種賽會組織與國際情勢 | 講解   | 學習單  |
| 第三週  | 基本體能訓練         | 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 | 讓學生增進體能                | 實務操作 | 體能測驗 |
| 第四週  | 專項體能訓練         | 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   | 讓學生增進體能                | 實務操作 | 體能測驗 |

|      |             |                                      |                              |                   |      |      |
|------|-------------|--------------------------------------|------------------------------|-------------------|------|------|
| 第五週  | 基本動作：<br>前踢 | 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    | 讓學生學會前踢基本動作       | 實務操作 | 動作測驗 |
| 第六週  | 基本動作：<br>前踩 | 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     | 讓學生學會前踩基本動作       | 實務操作 | 動作測驗 |
| 第七週  | 基本動作：<br>側踩 | 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    | 讓學生學會側踩基本動作       | 實務操作 | 動作測驗 |
| 第八週  | 基本動作：<br>下壓 | 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    | 讓學生學會下壓基本動作       | 實務操作 | 動作測驗 |
| 第九週  | 前踩應用<br>練習  | 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-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及 套路整合與應用 | 讓學生學會前踢動作並應用 在對練中 | 實務操作 | 動作測驗 |
| 第十週  | 側踩應用<br>練習  | 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-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用  | 讓學生學會側踩動作並應用在對練中  | 實務操作 | 動作測驗 |
| 第十一週 | 下壓應用<br>練習  | 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-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用  | 讓學生學會下壓動作並應用 在對練中 | 實務操作 | 動作測驗 |

|      |                       |                                      |                          |              |      |         |
|------|-----------------------|--------------------------------------|--------------------------|--------------|------|---------|
| 第十二週 | 基本動作：<br>旋踢           | 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 | 讓學生學會旋踢基本動作  | 實務操作 | 動作測驗    |
| 第十三週 | 品勢基本動作練習              | 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 | 讓學生學會品勢基本動作  | 實務操作 | 動作測驗    |
| 第十四週 | 品勢第一章                 | 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 | 讓學生學會品勢第一章套路 | 實務操作 | 測驗品勢第一章 |
| 第十五週 | 主動攻擊基本動作綜合練習<br>前踩加旋踢 | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中            | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術    | 讓學生綜合練習      | 實務操作 | 動作測驗    |
| 第十六週 | 主動攻擊基本動作綜合練習<br>側踩加下壓 | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中            | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術    | 讓學生綜合練習      | 實務操作 | 動作測驗    |
| 第十七週 | 主動攻擊基本動作綜合練習<br>下壓加旋踢 | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中            | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術    | 讓學生綜合練習      | 實務操作 | 動作測驗    |
| 第十八週 | 旋踢被動                  | T-IV-1 理解並執行各                        | T-IV-B2 攻擊與防衛            | 讓學生學會被動旋踢    | 實務操作 | 動作測驗    |

|       |                  |                                    |                                     |                 |      |                |
|-------|------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|------|----------------|
|       | 攻擊訓練             | 項攻擊與防衛、 套路整合與應用，<br>提升參賽運動成績       | 之步法、腿法及 套路整合與應用                     | 擊               |      |                |
| 第十九週  | 側踩被動<br>攻擊訓練     | 各項攻擊與防衛、<br>套路整合與應用，<br>提升參賽運動成績   | T-IV-B2 攻擊與防衛<br>之步法、腿法及套路整<br>合與應用 | 讓學生學會被動側踩踢<br>擊 | 實務操作 | 動作測驗           |
| 第二十週  | 晉級練習             | Ta-IV-1 理解各種<br>型態的戰術，並應<br>用於競賽中  | Ta-IV-C1 主動 被動攻<br>擊與防衛戰 術          | 讓學生學會晉級測驗動<br>作 | 實務操作 | 動作測驗           |
| 第二十一週 | 檢定(晉<br>級)測<br>驗 | Ta-IV-1 理解各種型<br>態的戰術，並應 用於<br>競賽中 | Ta-IV-C1 主動 被動攻<br>擊與防衛戰 術          | 讓學生完成晉級測驗       | 實務操作 | 測驗品勢、足<br>技、擊破 |

### 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             |
|------|---------------|--|---|-----------------|------|------------------|
| 第一週  | 比賽規則<br>介紹    | Ta-IV-2 遵守並運 用<br>競 賽 規 則、指令與道<br>德                | Ta-IV-C3 運動道德                             | 讓學生學會比賽規則       | 講解   | 能正確說出比<br>賽規則要 點 |
| 第二週  | 裁判規則、<br>手勢介紹 | Ta-IV-2 遵守並運 用<br>競 賽 規 則、指令與道<br>德                | Ta-IV-C3 運動道德                             | 讓學生學會裁判手勢規<br>則 | 實務操作 | 裁判手勢測驗           |
| 第三週  | 下壓被動<br>攻擊訓練  | T-IV-1 理解並執行各<br>項攻擊 與防衛、套路<br>整 合與應用 提升<br>參賽運動成績 | T-IV-B2 攻擊與防衛<br>之 步法腿法及 套路<br>整 合與<br>應用 | 讓學生學會被動下壓踢<br>擊 | 實務操作 | 動作測驗             |
| 第四週  | 正拳攻擊<br>訓練    | T-IV-1 理解並執行各<br>項攻擊 與防衛、套路<br>整 合與應用 提升 參         | T-IV-B2 攻擊與防衛<br>之 步法腿法及 套路<br>整 合與 應用    | 讓學生學會<br>正拳攻擊   | 實務操作 | 動作測驗             |

|      |             |  |                               |              |      |          |
|------|-------------|--|-------------------------------|--------------|------|----------|
|      |             | 賽運動成績                                  |                               |              |      |          |
| 第五週  | 手部防禦練習      | 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-B2 攻擊與防衛之 步法腿法及 套路整合與應用  | 讓學生學會被動下壓踢擊  | 實務操作 | 防禦成功次數   |
| 第六週  | 對打模式訓練      | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術 並應用於競賽中              | Ta-IV-C1 主動被動攻擊 與防衛戰術         | 讓學生學會對打比賽模式  | 實務操作 | 基本動作踢擊得分 |
| 第七週  | 對打模式訓練      | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術 並應用於競賽中              | Ta-IV-C1 主動被動攻擊 與防衛戰術         | 讓學生學會對打比賽模式  | 實務操作 | 基本動作踢擊得分 |
| 第八週  | 步法進退移動練習    | 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-B2 攻擊與防衛之 步法腿法及套路整合與應用   | 讓學生學會步伐移動    | 實務操作 | 動作測驗     |
| 第九週  | 變化性足技組合運用練習 | 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-B2 攻擊與防衛之 步法腿法及 套路整合與應用  | 讓學生學會變化性足技組合 | 實務操作 | 動作測驗     |
| 第十週  | 模擬比賽        | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術 並應用於競賽中              | Ta-IV-C1 主動被動攻擊 與防衛戰術         | 增加實戰經驗       | 實務操作 | 分組比賽     |
| 第十一週 | 模擬比賽        | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術 並應用於競賽中              | Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等 攻擊 與防衛戰術   | 增加實戰經驗       | 實務操作 | 分組比賽     |
| 第十二週 | 檢討比賽        | Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中處理       | Ps-IV-D2 各種心理技巧 於專項訓練與競賽的執行與評 | 修正缺點         | 實作   | 心得繳交     |

|      |           |                                      |                             |                   |      |            |
|------|-----------|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------|------|------------|
|      |           | 競技運動的問題                              | 估                           |                   |      |            |
| 第十三週 | 補強比賽戰術    | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中            | Ta-IV-C1 主動被動攻擊與防衛戰術        | 增加實戰經驗            | 實務操作 | 分組比賽       |
| 第十四週 | 補強比賽戰術    | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中            | Ta-IV-C1 主動被動攻擊與防衛戰術        | 增加實戰經驗            | 實務操作 | 分組比賽       |
| 第十五週 | 意象訓練      | Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展        | Ps-IV-D1 意象專注力訓練及競技運動的基本概念  | 讓學生學會意象訓練         | 實作   | 心得繳交       |
| 第十六週 | 運動傷害防護、急救 | Si-V-3 了解運動傷害緊急處理原則                  | Si-V-G5 一般運動傷害的處理方式 (PRICE) | 讓學生學會運動傷害防護觀念急救方法 | 實務操作 | 學習單        |
| 第十七週 | 品勢二章練習    | 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    | 讓學生學會品勢二章套路       | 實務操作 | 動作測驗       |
| 第十八週 | 晉級足技練習    | 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    | 讓學生學會晉級測驗足技動作     | 實務作  | 動作測驗       |
| 第十九週 | 晉級綜合練習    | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中            | Ta-IV-C1 主動被動攻擊與防衛戰術        | 讓學生學會晉級測驗動作       | 實務操作 | 擊破木板       |
| 第二十週 | 檢定(晉級)測驗  | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中            | Ta-IV-C1 主動被動攻擊與防衛戰術        | 讓學生完成晉級測驗         | 實務操作 | 測驗品勢、足技、擊破 |

