

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

114 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教學計畫表 設計者：莊銘凱（表十二之一）

一、課程名稱：防衛性運動

二、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

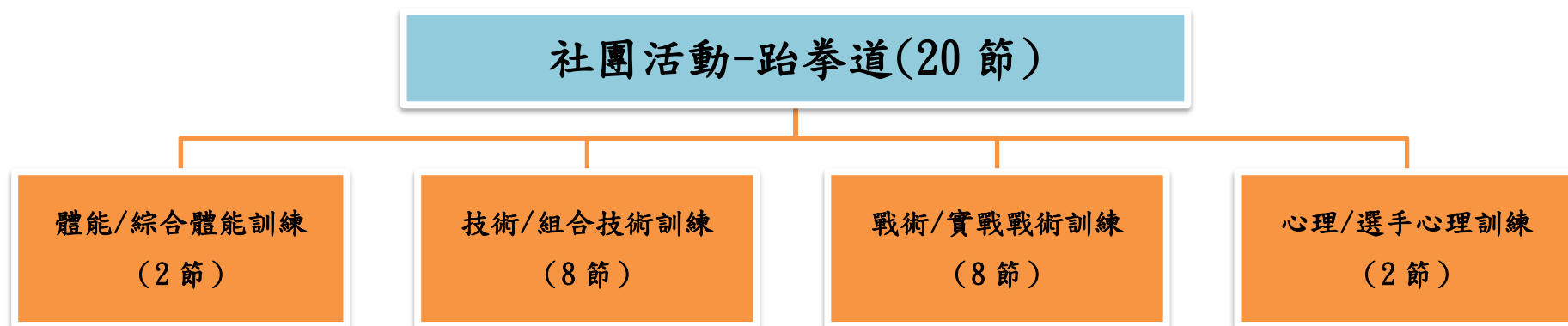
☐學生自主學習 ☐領域補救教學

三、本課程每週學習節數：1 節

四、課程設計理念：

1. 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。
2. 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練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。
3. 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。
4. 提升專跆拳道運動之心理素質（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。

五、課程架構：



六、課程目標：鍛鍊體能，平心靜氣，學習跆拳道之品德、品勢、對練之技術。

七、配合融入之領域或議題(有勾選的務必出現在學習表現)：

☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☒ 健康與體育 ☐ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引	☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育
---	---

八、本學期課程內涵

第一學期

教學進度	單元/主題 名稱	核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點 (學習活動內容及實施方式)	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。	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	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	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。	

		決生活及生命議題。		路整合與應用			
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	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旋踢。	

		養。				
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	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(1)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. 重視學生的優點，適時針對學生的進步給予鼓勵，營造正向支持的環境。
2. 將學習內容分成幾個小步驟，如數學解題分成第一步、第二步…等，或將冗長的語文文章切割成數個較短的段落。
3. 透過合作學習，利用口語提醒、同儕示範、肢體協助等，引導學生共同學習完成任務。
4. 針對自閉症學生搭配提示系統，提示學生各項活動的配合。

特教老師簽名：方英豪
 普教老師簽名：莊銘凱

--

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	J-A2 具備理	T-IV-1 理解並執	T-IV-B1 攻擊與防衛之	3、品勢太極四章。	能做出太極	

	技術訓練	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。	行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	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	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。	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 2、前腳旋踢*10。 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。	能在適當的距離做出前腳旋踢、前腳下壓、前腳側踢等動作。	
14-16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。	
17-21	心理/選手	J-A3 具備善	Ps-IV-1 熟悉運用	Ps-IV-D1 競賽動機、	對打練習	能做出攻、	

週	心理訓練	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。	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	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		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(1)人、<u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生: ☒無 ☐有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫): 1. 重視學生的優點，適時針對學生的進步給予鼓勵，營造正向支持的環境。 2. 將學習內容分成幾個小步驟，如數學解題分成第一步、第二步…等，或將冗長的語文文章切割成數個較短的段落。 3. 透過合作學習，利用口語提醒、同儕示範、肢體協助等，引導學生共同學習完成任務。 4. 針對自閉症學生搭配提示系統，提示學生各項活動的配合。 特教老師簽名：方英豪 普教老師簽名：莊銘凱							

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。

