

114 學年度嘉義縣永慶高中體育班七年級第一、二學期彈性學習課程_體育專業課程-跆拳道_教學計畫表（表十二之三）設計者：邱登鉉

教學者：邱登鉉

一、課程名稱：

二、課程四類規範(一類請填一張)

1. ☐統整性課程 (☐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. ■特殊需求領域課程（體育專業課程）
4. ☐其他類課程

二、本課程每週學習節數/總節數： 2 / 42

三、課程設計理念：

- 1.素養導向學習：透過跆拳道訓練提升學生解決問題能力、人際互動、情緒調節及自我挑戰的精神，實踐「做中學、學中做」的學習模式。
- 2.全人發展：涵蓋身體、心理、社會與文化層面的學習歷程，培養健康自信、有責任感與尊重他人的運動員。
- 3.循序漸進、技戰結合：教學從基本動作與規則出發，進而發展應用技巧與實戰策略，強調安全與正確動作習得。
- 4.多元評量與歷程導向：重視歷程學習與成果展現，透過影片記錄、學習單、技能評量等方式幫助學生理解自我成長歷程。

四、課程目標：

- 1.知識與技能面：認識跆拳道的歷史背景、精神、競賽規則與禮儀文化。
- 2.情意與態度面：養成勇敢果斷、尊師重道、敬重對手的運動態度。
- 3.生涯與生活面：培養良好運動習慣，奠定參與終身運動的基礎。

五、本學期課程內涵

第一學期

教學進度/週次	單元/主題名稱	核心素養具體內涵	學習重點		教學重點 (學習活動內容及實施方式)	融入議題之內容重點	評量方式	教學資源/ 自編自選教材或學習單
			學習表現	學習內容				
1-4 週	認識跆拳道與基本禮儀	健體-J-A1：具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，並積極實踐。	Ta-IV-1：認識跆拳道運動的精神與歷史，能執行正確的敬禮與基本站姿。	T-IV-A1：跆拳道起源、禮儀、服裝穿戴、安全規範。	教師講授跆拳道歷史與精神，演練敬禮、基本站姿、口令反應練習。	生命教育：尊重、紀律、自我認同	口頭提問、禮儀動作檢核	跆拳道介紹簡報
5-8 週	基本動作訓練（攻	健體-J-B1：具備良好動作技	Ta-IV-3：能執行前踢、橫踢等基	T-IV-A2：正踢、橫踢、擋	動作分解教學、小組輪練、腳靶練習、拍影片	品德教育：互	技術實作、動	腿法教學影片

	擊技)	能與運動參與能力，並展現合作與溝通能力。	本腿法，並能掌握基本要領。	踢、下壓踢技術。	檢視動作。	助合作與尊重夥伴	作回饋單	
9-12週	防守與反應練習	健體-J-A2：具備運動風險評估與防護知能。	Ta-IV-6：能判斷攻擊時機並進行閃躲、防禦動作。	T-IV-A5：防禦基本動作、攻防反應。	雙人攻防模擬、快問快閃反應遊戲、腳靶躲避練習	生涯教育：探索自我優勢與成長	動作實作、同儕互評	反應練習工具
13-16週	攻防應用與對打入門	健體-J-C1：能面對挑戰、調適情緒與展現運動精神。	Ta-IV-7：能依規則進行簡易對打並運用基本技術。	T-IV-A6：簡易對打規則、攻防組合、身體控制。	初階對打練習、1對1模擬對戰、比賽規則講解與演練	法治教育：尊重裁判與競賽規則	對打觀察紀錄、賽後反思	對打規則單
17-21週	學習成果展示與反思	健體-J-C2：能省思學習歷程，展現自我學習成果與改進方向。	Ta-IV-10：能彙整本學期所學，並以口語或簡報方式表達學習成果。	T-IV-A8：技能展示、口語表達、歷程記錄與反思。	拍攝個人動作影片、小組成果展示、歷程檔案製作與分享會	生涯教育：探索自我優勢與成長	自我評量表、同儕回饋、教師評語	歷程檔案模板

第二學期

教學進度/週次	單元/主題名稱	核心素養具體內涵	學習重點		教學重點 (學習活動內容及實施方式)	融入議題之內容重點	評量方式	教學資源/ 自編自選教材或學習單
			學習表現	學習內容				
1-4 週	複習與基礎體能強化	健體-J-B2：培養規律運動習慣與體能素養，建立健康生活型態。	Ta-IV-2：能進行基本體能訓練，提升柔軟度與肌耐力。	T-IV-B1：跆拳道常見熱身方式、基礎體能動作。	團隊暖身、柔軟度訓練、階梯跑、核心肌群強化等體能訓練。	生命教育：尊重、紀律、自我認同	體能測驗、活動參與紀錄	彈力繩、瑜珈墊
5-8 週	技術精熟與變化應用	健體-J-A3：能整合運動技能，創新應用	Ta-IV-5：能熟練運用基本腿法進行連續技術動	T-IV-A3：連續踢擊、變化技法（假動作、轉身	分組站立式連續腳靶練習、假動作設計演練、影片觀摩動作分析。	法治教育：尊重裁判	技術表現、動作分析	錄影器材、影片分析

		於實戰中。	作。	踢)。		與競賽規則	回饋	表
9-12週	規則深化與戰術初探	健體-J-C1：具備策略思考與問題解決能力。	Ta-IV-8：能根據對手動作擬定攻守策略。	T-IV-A7：比賽規則應用、策略設計與反應判斷。	分組討論戰術設計、角色扮演裁判練習、模擬比賽觀察策略應用。	法治教育：遵守比賽規範與公正判決	策略設計作業、比賽觀察紀錄	國際比賽影片、戰術圖卡
13-16週	對打實戰演練	健體-J-B3：能調整學習策略並增進學習成效。	Ta-IV-9：能進行正式比賽演練並展現運動精神與技術。	T-IV-A9：實戰對打技巧、臨場應變能力。	對打實戰安排（分組／計分）、指定目標技法使用、比賽後自評與教師講評。	品德教育：運動家精神與尊重對手	實作評量、對打技術檢核表	防護裝備、比賽計分器
17-20週	成果統整與進階展望	健體-J-C2：能自我反思、肯定自我與設定成長目標。	Ta-IV-10：能統整本學年所學並提出個人進步策略。	T-IV-C1：學習歷程反思、成果報告與未來規劃。	學習歷程檔案製作、成果影片剪輯、小組成果簡報與個人目標設定。	生涯規劃教育：探索體育發展與未來選擇	歷程檔案、自我省思報告、口語簡報評分	反思學習單