

114 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 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	融入議題	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	讓學生增進體能	實務操作		體能測驗

			項體能				
第五週	基本動作: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: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: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: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	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

		成績					
第十一週	下壓應用練習	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：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	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應	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

	綜合練習 側踩加下壓	用於競賽中					
第十七週	主動攻擊 基本動作 綜合練習 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 攻擊訓練	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	讓學生學會被動旋踢 踢擊	實務操作		動作測驗
第十九週	側踩被動 攻擊訓練	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	讓學生學會被動側踩 踢擊	實務操作		動作測驗
第二十週	晉級練習	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		動作測驗
第二十一週	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

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	融入議題	評量方式
第一週	比賽規則 介紹	Ta-IV-2 遵守並運 用 競 賽 規 則 指 令與道德	Ta-IV-C3 運動道德	讓學生學會比賽規則	講解		能正確說出 比賽規則要 點
第二週	裁判規	Ta-IV-2 遵守並運	Ta-IV-C3 運動道德	讓學生學會裁判手勢	實務操作		裁判手勢測

	則、手勢 介紹	用 競 賽 規 則 指 令與道德		規 則			驗
第三週	下壓被動 攻擊訓練	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		動作測驗
第四週	正拳攻擊 訓練	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 正拳攻擊	實務操作		動作測驗
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	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

		套路整 合與應用, 提升 參賽運動成績					
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 境中處理競技運動 的問題	Ps-IV-D2 各種心理 技巧 於專項訓練 與競賽的執 行與 評估	修正缺點	實作		心得繳交
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	T-IV-B1 攻 擊 與 防衛之 手法及套	讓學生學會品勢二章 套 路	實務操作		動作測驗

		套路整 合與應用, 提升 參賽運動成績	路 整合與應用				
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