

114 學年度嘉義縣永慶高中體育班七年級第一二學期體育專業領域防衛類型運動-跆拳道教學計畫表(表十一之三)

設計者：邱登鎔

教學者：邱登鎔

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○

二、本領域每週學習節數/總節數：每周 5 節

三、課程設計理念：強調身心發展的平衡，結合基本動作技巧、體能訓練與戰術應用，並融入運動心理與團隊合作精神，使學生在穩固基礎能力的同時，也能建立良好的運動態度與自我管理能力。

四、課程目標：

(一)精進學生在專項運動的技術與戰術能力，奠定競技發展基礎。

(二)強化體能與運動科學知識，促進身體素質全面發展。

(三)培養運動精神、紀律觀念與團隊合作態度。

(四)建立自我挑戰與目標設定能力，提升自信心與抗壓性。

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
體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。	體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度週次	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	融入議題之內容重點	評量方式
第 1-4 週	基本體能訓練	P-IV-1 瞭解跆拳道對體能的需求，能主動參與各項體能訓練。	P-IV-A1 操作核心肌群與四肢基礎肌力訓練。 P-IV-A2	1. 學生能正確執行跆拳道所需之肌力、心肺與柔軟度訓練，建立基礎體能能力。	1. 認識跆拳道基本禮儀與體能訓練必要性，進行關節活動、全身暖身、靜態伸展。	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		P-IV-2 能正確執行肌力、心肺、柔軟與協調性訓練，具備基本動作控制能力。 P-IV-3 能記錄與調整自身訓練內容，展現自我管理能力。 P-IV-4 能遵守訓練規則，展現運動精神與團隊合作態度。	執行短衝、敏捷跑、折返跑，強化爆發力與速度。 P-IV-A3 培養心肺耐力，透過間歇跑、有氧組合訓練達成。 P-IV-A4 執行動作節奏與步伐訓練，如跆拳道步伐協調練習。 P-IV-A6 操作全身伸展與滾筒放鬆，提升柔軟度並預防運動傷害。 P-IV-A7 操作多面向的體能循環訓練，培養運動持續力與重複動作能力。	2. 學生能了解自身體能狀況，調整動作強度與訓練量，提升自我覺察與運動習慣。 3. 學生能在訓練過程中展現良好的動作控制、節奏協調與安全意識。 4. 學生能配合團隊進行訓練並展現合作精神與自律態度。	2. 核心啟動與腿部肌力訓練，結合簡易間歇有氧跑與敏捷腳步練習。 3. 敏捷訓練、身體協調與節奏控制練習。 4. 多面向循環訓練、柔軟度恢復與滾筒放鬆、自我體能紀錄與團體合作挑戰活動。	權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第 5-8 週	專項體能訓練	P-IV-1 能理解跆拳道動作對體能的要求，積極投入訓練。 P-IV-2 執行爆發力、反應力、下肢穩定與動作控制能力訓練。 P-IV-3	P-IV-A1 增強腿部肌力、核心穩定性及爆發力。 P-IV-A2 執行反應速度、閃避步伐與攻防轉換所需的敏捷訓練。 P-IV-A3	1. 學生能強化與跆拳道相關之專項體能。 2. 學生能掌握簡單攻防節奏中的體能應用，提升動作效率與實戰體能。 3. 學生能記錄並分析自己體能變化，嘗試調整訓練方式與強度。	1. 下肢爆發力訓練：跳箱、負重抬腿、連續高抬腿、跆拳道踢擊模擬。 2. 敏捷與反應訓練：反應閃避、對口令變換步伐、手靶反應攻擊。 3. 心肺與節奏訓練：高強度間歇跑、模擬比賽節奏攻防組合訓練。	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		中遵守規則，尊重對手並展現運動精神。					
第 13-16 週	對練技術動作訓練	P-IV-1 積極參與攻防技術練習，並能理解其在實戰中的應用。 P-IV-2 執行攻擊與防禦組合動作，展現動作控制、時機判斷與協調能力。 P-IV-3 能依據對練情境調整策略與動作，提升自我調整與反應能力。 P-IV-4 在對練中展現尊重對手、遵守規則與自我控制能力。	P-IV-A3 培養間歇攻防體力與節奏控制能力。 P-IV-A4 操作攻擊與防守間的移動步伐與時機選擇。 P-IV-A5 學習並運用基本技術進行模擬對練。 P-IV-A7 體能與技術融合應用於循環訓練與小組對抗中。	1. 學生能正確運用所學踢擊與防守技術，進行簡單對練應用。 2. 學生能理解攻防時機與空間掌握的重要性，並進行初步策略判斷。 3. 學生能在練習中保持安全意識與動作控制，避免過度力量使用。 4. 學生能展現尊重對手、公平競爭與跆拳道精神。	1. 攻擊與防守技術組合訓練。 2. 一對一限定式技術對練：設限使用技術，練攻防節奏與時機掌握。 3. 小組模擬攻防練習：2 人一組進行半對抗模擬，強調策略運用與攻防切換。 4. 對練成果展現：技術展示賽、全班回饋與心得分享。	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 17-21 週	對練戰術應用及賽場體能訓練	P-IV-1 主動參與對練與模擬競賽，理解戰術與策略運用。 P-IV-2 結合技術與體能於實戰中，展現動作選擇與判斷能	P-IV-A3 強化心肺耐力與對練所需的間歇體能訓練。 P-IV-A4 對練中運用步伐與身體節奏掌握主動權。	1. 學生能結合技術與戰術思維進行對練應用。 2. 學生能針對不同對手調整攻防策略，並善用節奏與時機。 3. 學生能在模擬	1. 戰術分析導入：誘敵、誘踢、防守反擊、假動作運用等概念教學。 2. 賽場模擬訓練（一）：雙人限定技對練 + 體能介入。	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		力。 P-IV-3 能觀察、分析對手動作，調整攻防策略。 P-IV-4 展現運動家精神，遵守比賽規則與禮儀，並正向面對勝負。	P-IV-A5 運用已學技術進行實戰策略模擬，包含誘敵、反擊、節奏變化等。 P-IV-A7 培養賽場持久力與精神集中力，進行循環式對練訓練。	比賽中保持動作控制與體能續航力。 4. 學生能展現良好的比賽態度與團隊精神，正向看待挑戰與結果。	3. 賽場模擬訓練（二）：1 分鐘實戰練習，培養判斷與節奏控制能力。 4. 模擬對抗賽：全班分組進行比賽，記分與輪替；練習場上與場下態度。 5. 技術成果與學習歷程總回顧、影片觀摩分析、個人回饋表填寫與心得分享。	品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
--	--	---	--	--	---	--	--

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	融入議題之內容重點	評量方式
第 1-4 週	基本技術動作訓練	P-IV-1 能主動參與基本跆拳道技術的練習，並理解動作原理與重點。 P-IV-2 執行各項技術動作時，展現動作控制、力量運用與協調性。 P-IV-3 能根據回饋修正動作，培養自主調整與學習反思能力。 P-IV-4 能與同儕合作練習，展現互助精神與團隊態度。	P-IV-A1 操作基本踢擊技術，如：正踢、橫踢、回旋踢。 P-IV-A4 執行與技術搭配的步伐移動訓練（如前進步、側移步、後撤步）。 P-IV-A5 透過技術分解與動作重複練習，提升動作品質與控制。	1. 學生能掌握正確的基本踢擊動作並具備基本的動作控制與穩定性。 2. 學生能將步伐與踢擊配合執行，提升實用性與協調能力。 3. 學生能在反覆練習中自我修正姿勢與發力方式。 4. 學生能在雙人互動練習中展現配合、尊重與溝通能力。	1. 基本站姿、基本步伐移動練習。 2. 正踢與橫踢動作分解與姿勢重點。 3. 回旋踢與技術連接練習（正踢→橫踢、橫踢→回旋踢）。 4. 基礎技術測試與雙人互動練習（配合目標擊、模擬踢靶）。	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 5-8 週	專長動作訓練及心智訓練	P-IV-2 能熟練執行個人優勢技術動作，並結合步伐與節奏展現動作穩定性。 P-IV-3 能透過練習與反思調整專長動作技巧與表現。 P-IV-4	P-IV-A1 操作個人專長技術。 P-IV-A4 步伐搭配個人技術策略應用訓練。 P-IV-A5 認識壓力情境與情緒調節方法。	1. 學生能選定並熟練個人專長技術，提升精準性與攻擊效率。 2. 學生能調整節奏與步伐，搭配專長動作策略應用。 3. 學生能透過模擬訓練學習控制情緒與賽場壓	1. 專長動作診斷與選定：透過評量與觀察幫助學生選出個人擅長動作。 2. 專長動作技巧強化，並結合移動步伐。 3. 心智訓練 I：學習比賽中的壓力	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		能學習賽場壓力下的情緒控制與自我激勵方法，展現正向態度。		力，保持心理穩定。 4. 學生能在練習中展現自我挑戰與同儕互助精神。	情境與情緒調節策略。 4. 專長動作實戰應用＋心智模擬訓練（1v1 模擬對抗，設定壓力情境實施）。	安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第 9-12 週	對練技、戰術訓練	P-IV-2 能靈活應用已學技術動作於對練情境中，展現攻守意識與節奏感。 P-IV-3 能根據對手反應做出即時調整，發展個人化應變戰術。 P-IV-4 能在對練中展現運動精神、尊重對手與自我控制能力。	P-IV-A2 執行組合技之對練運用。 P-IV-A4 操作節奏轉換與空間掌握，如誘敵、突擊、反擊等實戰策略。 P-IV-A5 模擬比賽中簡易戰術分析與應對行動。	1. 學生能將基本與專長技術有效組合並應用於模擬對練中。 2. 學生能認識與應用基本攻防戰術。 3. 學生能針對對手不同風格調整戰術選擇。 4. 學生能在對練中表現出良好禮儀、合作精神與比賽態度。	1. 組合技訓練與目標靶擊練習。 2. 對練節奏與空間控制訓練。 3. 基本攻防戰術學習與模擬實踐。 4. 小組對練模擬比賽與戰術應用回顧。	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 13-16 週	賽場模擬訓練與心理強化	P-IV-2 能於模擬比賽中整合技術、戰術與節奏控制，展現完整對抗能力。 P-IV-3 能應用心理調節	P-IV-A4 操作比賽節奏掌控與臨場應變技術。 P-IV-A5 練習比賽心理素質調節策略：比賽	1. 學生能於模擬比賽中有效運用所學技術與戰術。 2. 學生能在賽場壓力下保持冷靜與穩定節奏。 3. 學生能練習常	1. 賽前流程模擬：暖身流程、比賽登場順序、裁判手勢認識等。 2. 心理素養訓練 I：賽場焦慮自我覺察與情緒調節	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		方法克服比賽焦慮與壓力。 P-IV-4 能遵守比賽規則，展現尊重對手與裁判的運動道德。	呼吸法、自我暗示、賽前心智想像等。 P-IV-A7 透過比賽模擬與循環訓練培養實戰體能與持久力。	見心理調節方法，建立自我激勵與情緒管理能力。 4. 學生能展現良好的比賽態度與自律合作精神。	策略實作。 3. 模擬賽事 I：2 人制/小組制模擬比賽（實踐技戰術與心理訓練） 4. 模擬賽事 II + 賽後反思：強化臨場經驗並進行策略與情緒回饋討論。	體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第 17-20 週	賽後檢討及趣味化訓練	P-IV-3 能反思自我學習歷程與表現，設定後續改善與成長方向。 P-IV-4 能展現正向態度參與團體活動與趣味挑戰，強化團隊精神。	P-IV-A5 自我檢視技能表現與心理歷程，透過同儕與教師回饋釐清優缺點。 P-IV-A7 以趣味訓練任務維持運動習慣與體能狀態，強化運動參與動機。	1. 學生能分析與檢討個人在模擬比賽及訓練中的表現，理解成就與待改進之處。 2. 學生能參與趣味化、小組合作或遊戲式訓練，提升團隊協作與學習動機。 3. 學生能設定未來個人化練習目標，展現自主學習態度。 4. 學生能透過正向回饋與表揚，建立自信與歸屬感。	1. 模擬賽事回顧與影片觀摩：個別與團體表現檢討與心得整理。 2. 遊戲化技術挑戰賽。 3. 團隊任務型訓練。 4. 本學期學習回顧與成果分享。	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現