

114 學年度嘉義縣義竹國民中學體育班七年級第一、二學期彈性學習課程 跆拳道社團 教學計畫表 (表十二之三)

設計者：陳淑芬

教學者：陳淑芬

一、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：3 / 35

三、課程設計理念：透過實際練習及操作讓學生熟悉跆拳道運動，進而增進對跆拳道運動的喜愛。

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、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				
第 1 週	認識跆拳道運動	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。	Sh-IV-2 了解專長運動的各種賽會組織與國際情勢	讓學生了解跆拳道運動的歷史發展	講解	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	學習單	自編教材
第 2 週	介紹跆拳道	J-B1 具備運用	Sh-IV-2 了解	讓學生了解跆拳道	講解	涯 J3 覺	學習單	自編教材

	道動的各種賽會組織	各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。	專長運動的各種賽會組織與國際情勢	道運動的各種賽會組織與國際情勢		察自己的能力與興趣。		
第 3 週	基本體能訓練	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	讓學生增進體能	實務操作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	體能測驗	自編教材
第 4 週	專項體能訓練	J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	讓學生增進體能	實務操作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	體能測驗	自編教材

		式，增進生活的豐富性與美感體驗。						
第 5 週	基本動作： 前踢	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。	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	讓學生學會前踢基本動作	實務操作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	動作測驗	自編教材
第 6 週	基本動作： 前踩	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。	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	讓學生學會前踩基本動作	實務操作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	動作測驗	自編教材
第 7 週	基本動作： 側踩	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	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	讓學生學會側踩基本動作	實務操作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	動作測驗	自編教材

		求變的素養。						
第 8 週	基本動作：下壓	J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	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	涯 J4 了解自己的 人格特質 與價值 觀。	動作測 驗	自編教材
第 9 週	前踩應用練習	J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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	涯 J4 了解自己的 人格特質 與價值 觀。	動作測 驗	自編教材
第 10 週	側踩應用練習	J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	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	涯 J4 了解自己的 人格特質 與價值 觀。	動作測 驗	自編教材
第 11 週	下壓應用練習	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活	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	涯 J4 了解自己的 人格特質 與價值 觀。	動作測 驗	自編教材

		動，關懷生命倫理議題與生態環境。						
第 12 週	基本動作：旋踢	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-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	涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	動作測驗	自編教材
第 13 週	品勢基本動作練習	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-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	涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	動作測驗	自編教材
第 14 週	品勢第一章	J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概	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	涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	測驗品勢第一章	自編教材

		念，應用於日常生活中。						
第 15 週	主動攻擊基本動作綜合練習、前踩加旋踢	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。	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	涯 J4 了解自己的 人格特質與價值觀。	動作測驗	自編教材
第 16 週	主動攻擊基本動作綜合練習、側踩加下壓	J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。	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	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	動作測驗	自編教材
第 17 週	主動攻擊基本動作綜合練習	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主	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	涯 J13 培養生涯規劃及執	動作測驗	自編教材

	習、下壓加旋踢	素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。				行的能力。		
第 18 週	旋踢被動攻擊訓練	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。	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	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	動作測驗	自編教材
第 19 週	側踩被動攻擊訓練	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-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	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	動作測驗	自編教材
第 20 週	晉級練習	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執	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	涯 J13 培養生涯規劃及執	動作測驗	自編教材

		行，並發揮主動學習與創新求變的素養。				行的能力。		
第 21 週	檢定(晉級)測驗	J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。	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	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	測驗品勢、足技、擊破	自編教材

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				
第 1 週	比賽規則介紹	J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	讓學生學會比賽規則	講解	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	能正確說出比賽規則要點	自編教材

第 2 週	裁判規則、手勢介紹	J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	Ta-IV-2 遵守並運用 競賽規則、指令與道德	讓學生學會裁判手勢、規則	實務操作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	裁判手勢測驗	自編教材
第 3 週	下壓被動攻擊訓練	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升	讓學生學會被動下壓踢擊	實務操作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	動作測驗	自編教材
第 4 週	正拳攻擊訓練	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。	參賽運動成績	讓學生學會正拳攻擊	實務操作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	動作測驗	自編教材
第 5 週	手部防禦練習	J-A2 具備理解情境全貌，並	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防	讓學生學會被動下壓踢擊	實務操作	涯 J3 覺察自己的	防禦成功次數	自編教材

		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。	衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績			能力與興趣。		
第 6 週	對打模式訓練	J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。	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	讓學生學會對打比賽模式	實務操作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	基本動作踢擊得分	自編教材
第 7 週	對打模式訓練	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	讓學生學會對打比賽模式	實務操作	涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	基本動作踢擊得分	自編教材
第 8 週	步法進退	J-B3 具備藝術	Ta-IV-1 理解各種	讓學生學會步伐	實務操作	涯 J4 了	動作測	自編教材

	移動練習	展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。	型態的戰術，並應用於競賽中	移動		解自己的人格特質與價值觀。	驗	
第 9 週	變化性足技組合運用練習	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。	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	讓學生學會變化性足技組合	實務操作	涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	動作測驗	自編教材
第 10 週	模擬比賽	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	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	增加實戰經驗	實務操作	涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	分組比賽	自編教材

		與生命意義、積極實踐。						
第 11 週	模擬比賽	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。	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	增加實戰經驗	實務操作	涯 J4 了解自己的 人格特質 與價值 觀。	分組比 賽	自編教材
第 12 週	檢討比賽	J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	修正缺點	實作	涯 J4 了解自己的 人格特質 與價值 觀。	心得繳 交	自編教材
第 13 週	補強比賽 戰術	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活	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	增加實戰經驗	實務操作	涯 J4 了解自己的 人格特質 與價值 觀。	分組比 賽	自編教材

		動，關懷生命倫理議題與生態環境。						
第 14 週	補強比賽戰術	J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	增加實戰經驗	實務操作	涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	分組比賽	自編教材
第 15 週	意象訓練	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	讓學生學會意象訓練	實作	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	心得繳交	自編教材
第 16 週	運動傷害防護、急	J-A1 具備良好的身心發展知	Ps-IV-1 了解並運用相關心理技	讓學生學會運動傷害防護觀念、	實務操作	涯 J13 培養生涯	學習單	自編教材

	救	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。	能，促進多元感官的發展	急救方法		規劃及執行的能力。		
第 17 週	品勢二章練習	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。	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	讓學生學會品勢二章套路	實務操作	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	動作測驗	自編教材
第 18 週 (畢業典禮)	晉級足技練習	J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	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	讓學生學會晉級測驗足技動作	實務作	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	動作測驗	自編教材
第 19 週	晉級綜合練習	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。	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	讓學生學會晉級測驗動作	實務操作	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	擊破木板	自編教材

第 20 週	檢定（晉 級）測驗	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。	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	讓學生完成 晉級測驗	實務操作	涯 J13 培養生涯 規劃及執 行的能 力。	測驗品 勢、足 技、擊 破	自編教材
-----------	--------------	--	--	---------------	------	------------------------------------	------------------------	------

