

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	跆拳道入門：禮儀與基礎體能	P-IV-1 了解並執行一般體能訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	1. 學生能了解跆拳道基本禮儀與精神。 2. 學生能執行跆拳道基礎體能訓	1. 跆拳道五大精神（禮義、廉恥、忍耐、克己、百折不屈）介紹與實踐。	品德教育、安全教育。	1. 課堂參與度與禮儀表現。 2. 體能測驗（仰臥起坐、伏地挺身）。

		體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、 身體衝撞、平衡能 力等專項體能	練。 3. 學生能提升身 體協調性與平衡 感。	2. 基本熱身與伸 展運動。 3. 基礎體能訓 練：跑步、跳繩、 開合跳、仰臥起 坐、伏地挺身等。 4. 專項體能訓 練：敏捷梯、平衡 訓練、反應訓練。		3. 動作模仿與 協調性觀察。
第 5-8 週	基本攻擊與防衛 技術 I：手法	T-IV-1 理解並執行各項 攻擊與防衛、套路 組合與應用，提升 參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手 法 T-IV-B2 攻擊與防衛之步 法、腿法及套路組 合與應用	1. 學生能正確執 行跆拳道基本攻 擊手法。 2. 學生能正確執 行跆拳道基本防 衛手法。 3. 學生能理解攻 擊與防衛的時機 與應用。	1. 基本攻擊手 法：正拳、中段攻 擊、上段攻擊。 2. 基本防衛手 法：上格擋、中格 擋、下格擋。 3. 手法與步法結 合練習。 4. 兩人一組對練 （輕度接觸）。	安全教育、 性別平等教 育。	1. 技術動作正 確性評量。 2. 對練表現評 量。 3. 口頭問答 （理解攻擊與 防衛時機）。
第 9-12 週	基本攻擊與防衛 技術 II：腿法與 套路入門	T-IV-1 理解並執行各項 攻擊與防衛、套路 組合與應用，提升 參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手 法 T-IV-B2 攻擊與防衛之步 法、腿法及套路組 合與應用	1. 學生能正確執 行跆拳道基本腿 法。 2. 學生能學習並 演練指定套路。 3. 學生能理解套 路中各動作的意 義與應用。	1. 基本腿法：前 踢、側踢、後踢。 2. 腿法與手法、 步法結合練習。 3. 套路教學：太 極一章（或指定套 路）。 4. 套路動作分解 與連貫練習。	品德教育、 多元文化教 育。	1. 腿法動作正 確性評量。 2. 套路演練評 量（動作、節 奏、力量）。 3. 筆試（套路 動作名稱與意 義）。

第 13-16 週	戰術初探與心理調適	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 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	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 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	1. 學生能理解並應用基礎戰術。 2. 學生能遵守競賽規則與運動道德。 3. 學生能初步認識運動心理學概念。	1. 基礎戰術講解：主動攻擊、被動防禦、反擊。 2. 模擬對打情境練習，應用戰術。 3. 競賽規則與運動道德教育。 4. 心理素質培養：專注力練習、放鬆技巧。 5. 觀看跆拳道比賽影片，分析戰術。	法治教育、品德教育、生命教育。	1. 戰術應用模擬對打評量。 2. 競賽規則與道德問答。 3. 課堂討論與分享（心理素質）。
第 17-21 週	綜合應用與學期成果展	P-IV-1 了解並執行一般體能訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路組合與應用，提升參賽運動成績	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， T-IV-B1 攻擊與防衛之手	1. 學生能綜合運用所學體能、技術、戰術。 2. 學生能展現跆拳道學習成果。 3. 學生能評估自我學習成效。	1. 體能、技術、戰術綜合練習。 2. 模擬比賽。 3. 套路演練。 4. 學習成果發表會（個人或小組形式）。 5. 自我評估與反思。	生涯規劃教育、資訊教育、家庭教育。	1. 綜合技能測驗（包含體能、技術、戰術）。 2. 成果發表會表現評量。 3. 自我評估與互評。

		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 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	法 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路組合與應用 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 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				
--	--	---	---	--	--	--	--

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	跆拳道進階體能與傷害預防	P-IV-1 了解並執行一般體能訓練 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	1. 學生能執行更具挑戰性的體能訓練。 2. 學生能了解運動傷害的成因與預防。 3. 學生能學習基礎的運動傷害處理。	1. 進階體能訓練：間歇訓練、爆發力訓練、核心肌群訓練。 2. 運動傷害常見類型介紹（扭傷、拉傷等）。 3. 運動傷害預防策略：正確姿勢、適度休息、營養補充。 4. 基礎急救知識（RICE 原則）。	安全教育、健康教育。	1. 進階體能測驗。 2. 運動傷害知識問答。 3. 急救情境模擬演練。
第 5-8 週	進階攻擊與防衛技術 III：組合與變化	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路組合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路組合與應用	1. 學生能執行進階攻擊與防衛組合。 2. 學生能應用多種腿法變化。 3. 學生能提升攻防轉換的速度與流暢度。	1. 進階攻擊組合：連擊、組合攻擊。 2. 進階防衛組合：閃躲、側移、連環格擋。 3. 腿法變化：旋踢、後旋踢、下壓。 4. 攻防轉換速度與流暢度練習。	科技教育、環境教育。	1. 進階技術組合評量。 2. 腿法變化動作正確性評量。 3. 攻防轉換速度與流暢度觀察。
第 9-12 週	進階套路與實	T-IV-1	T-IV-B1	1. 學生能學習並	1. 進階套路教	法治教育、	1. 進階套路演

	戰應用	理解並執行各項 攻擊與防衛、套路 組合與應用，提升 參賽運動成績 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	攻擊與防衛之手 法 T-IV-B2 攻擊與防衛之步 法、腿法及套路組 合與應用 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	演練進階套路。 2. 學生能將套路 動作應用於實戰 情境。 3. 學生能理解實 戰中的距離與時 機控制。	學：太極二章或三 章（或指定套 路）。 2. 套路動作的實 戰應用分析。 3. 實戰模擬練習 （輕度接觸，強調 距離與時機）。 4. 裁判手勢與口 令學習。	多元文化教育。 多元文化教育。	練評量。 2. 實戰應用模 擬評量。 3. 裁判手勢與 口令理解測驗。
第 13-16 週	競技心理與團 隊合作	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-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	1. 學生能應用心 理技巧提升競技 表現。 2. 學生能理解團 隊合作的重要性。 3. 學生能學習如 何設定競技目標。	1. 競技心理技 巧：賽前準備、賽 中應變、賽後調 整。 2. 壓力管理與情 緒調適。 3. 團隊合作訓 練：小組對練、互 相鼓勵與支持。 4. 目標設定與達 成策略。	品德教育、 生涯規劃教 育、 閱讀素養教 育。	1. 心理技巧應 用情境討論。 2. 團隊合作表 現觀察。 3. 目標設定報 告或分享。
第 17-21 週	跆拳道文化與 進階實戰	T-IV-1 理解並執行各項	T-IV-B1 攻擊與防衛之手	1. 學生能深入了 解跆拳道文化與	1. 跆拳道歷史、 哲學與國際發展。	多元文化教 育、	1. 實戰表現評 量。

		攻擊與防衛、套路組合與應用，提升參賽運動成績 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 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	法 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路組合與應用 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 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	歷史。 2. 學生能應用所學進行較高強度的實戰練習。 3. 學生能展現綜合競技能力。	2. 進階實戰練習（在安全護具下進行，強調點到為止）。 3. 技術、戰術、心理綜合應用。 4. 模擬正式比賽。 5. 學習成果總結與反思。	戶外教育。	2. 跆拳道文化知識測驗。 3. 綜合競技能力評量。
--	--	---	--	---	---	--------------	--