

彰化縣114學年度花壇國民中學 體育班

跆拳道體育專業課程計畫

本課程計畫經花壇國民中學體育班發展委員會114年5月27日審議通過

本課程計畫經花壇國民中學課程發展委員會114年5月27日審議通過

本課程計畫經彰化縣政府114年9月19日府教體字第1140377440號核準備查

中華民國114年6月6日

彰化縣立花壇國民中學 114 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

七、八年級

教育階段				國民中學
階段/年級				第四學習階段
領域科目/實施規範節數				節數
部定課程	領域學習課程	語文	國語文（5）	5
			本土語言/ 台灣手語(1)	1
			英語文（3）	3
		數學(4)		4
		社會(3) （歷史、地理、公民與社會）		3
		自然科學(3) （理化、生物、地球科學）		3
		藝術(2-3) （音樂、視覺藝術、表演藝術）		2
		綜合活動(2-3) （家政、童軍、輔導）		2
		科技(1-2) （資訊科技、生活科技）		1
		健康與體育(2-3) （健康教育、體育）		2
	特殊類型 班級課程	體育專業(5) （專項體能訓練、專項技術訓練）		5
領域學習節數(31-34)				31
校訂課程	彈性學習課程 (1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		1
		社團活動與技藝課程		1
		特殊需求領域課程		1
		其他類課程		1
學習總節數(33-35節)				35

彰化縣立花壇國民中學 114 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

九年級

領域科目/實施規範節數				教育階段	國民中學
				階段/年級	第四學習階段
					節數
部定課程	領域學習課程	語文	國語文（5）	5	
			本土語言/ 台灣手語(1)	0	
			英語文（3）	3	
		數學(4)		4	
		社會(3) （歷史、地理、公民與社會）		3	
		自然科學(3) （理化、生物、地球科學）		3	
		藝術(2-3) （音樂、視覺藝術、表演藝術）		2	
		綜合活動(2-3) （家政、童軍、輔導）		2	
		科技(1-2) （資訊科技、生活科技）		1	
		健康與體育(2-3) （健康教育、體育）		2	
	特殊類型 班級課程	體育專業(5) （專項體能訓練、專項技術訓練）		5	
領域學習節數(30-34)				30	
校訂課程	彈性學習課程 (1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		1	
		社團活動與技藝課程		1	
		特殊需求領域課程		1	
		其他類課程		1	
學習總節數(33-35節)				35	

彰化縣立花壇國民中學 113 學年度體育班體育專業課表

實施年級：■7 年級■8 年級■9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	特殊需求 體育專業				專項技術訓練
第七節	專項技術訓練		專項技術訓練	專項技術訓練	專項技術訓練

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立花壇國民中學 114 學年度體育班(跆拳道)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	專項術科 運動種類：跆拳道	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 校訂課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業，每週1節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☒ 7年級 ☐ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 112 節 第 2 學期 共 113 節
設計理念	一、具跆拳道專項體能，熟知運動科學訓練理論與方法。 二、發展跆拳道運動技術，發揮個人競技運動能力。 三、發展跆拳道運動戰術、戰略認知與應變能力，應用於競賽中。 四、發展跆拳道運動心理、心智能力，提昇競技心理素質。 五、依學生身心發展狀況，漸進發展全面性跆拳道基礎體能與專項技術能力。 六、在專項訓練中維護身體健康，預防運動傷害及意外事件發生。		
課程目標	一、培養跆拳道之競技體能。 二、精進跆拳道之技術水準。 三、發展跆拳道之戰術運用。 四、提升跆拳道之心理素質。		
核心素養	☒ 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。		
學習階段 重點	學習表現	P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1認識各項基本功擊與防衛組合技能，儲備參賽運動能力，發展多元運動潛能 T-IV-3理解並操作「防衛類型運動」進階技術 Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德		
	學習內容	Ps-IV-1了解並運用心理技巧 P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C2初級攻擊與防衛戰術		
第1學期	週次	單元/主題	教學內容	[評量]
	第1週 6節	比賽加強/調整	1. 基本動作訓練 2. 比賽項目加強訓練 3. 自主專長訓練	彰化縣理事長盃 跆拳道錦標賽
	第2週 6節	熱身運動	1. 基礎動態熱身 2. 基礎肌力與敏捷訓練 3. 基礎肌力與協調性訓練	實作評量 課堂觀察
	第3週 6節	比賽加強/調整	1. 基本動作訓練 2. 比賽項目加強訓練 3. 自主專長訓練	嘉義市 諸羅山盃
	第4週 6節	步伐訓練	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練	實作評量 課堂觀察
	第5週 4節	步伐訓練	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練	實作評量 課堂觀察
	第6週 4節	步伐訓練	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練	實作評量 課堂觀察

	第7週 3節	段考週	運動防護教學	實作評量 課堂觀察
	第8週 6節	踢擊訓練	1. 基本動作踢擊 2. 速度靶踢擊 3. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察
	第9週 6節	比賽加強/調整	1. 基本動作訓練 2. 比賽項目加強訓練 3. 自主專長訓練	114學年度 彰化縣縣長盃
	第10週 5節	評量	期中專項術科測驗	實作評量 課堂觀察
	第11週 4節	踢擊訓練	1. 基本動作踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察
	第12週 6節	踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 賽場體能踢擊	苗栗理事長盃 跆拳道錦標賽
	第13週 6節	比賽模式	比賽模式(品勢)練習	實作評量 課堂觀察
	第14週 5節	段考週	比賽影片賞析(國內賽事觀摩:全中運)	實作評量 課堂觀察
	第15週 6節	比賽模式	比賽模式(品勢)練習	實作評量 課堂觀察
	第16週 3節	比賽模式	比賽模式(對打)練習	實作評量 課堂觀察
	第17週 3節	分組練習	1. 基本動作踢擊 2. 分組約束對練	實作評量 課堂觀察
	第18週 5節	分組練習	分組約束對練	實作評量 課堂觀察
	第19週 6節	分組練習	1. 基本動作踢擊調整 2. 分組約束對練	實作評量 課堂觀察
	第20週 6節	休養期	休養週	實作評量 課堂觀察
	第21週 4節	期末考	期末考週	課堂觀察
第2 學期	第1週 6節	進階熱身運動	1. 初階動態熱身 2. 初階肌力與敏捷訓練	實作評量 課堂觀察
	第2週 6節	進階熱身運動	1. 初階動態熱身 2. 初階肌力與協調性訓練	實作評量 課堂觀察

第3週 6節	步伐組合訓練	1. 切邊步伐組合訓練 2. 換邊步伐組合訓練 3. 假動作步伐組合訓練	實作評量 課堂觀察
第4週 6節	步伐組合訓練	1. 步伐移位訓練 2. 換邊步伐組合訓練 3. 假動作步伐組合訓練	實作評量 課堂觀察
第5週 6節	步伐組合訓練	1. 切邊步伐組合訓練 2. 換邊步伐組合訓練 3. 假動作步伐組合訓練	實作評量 課堂觀察
第6週 3節	步伐組合訓練	1. 步伐移位訓練 2. 換邊步伐組合訓練 3. 假動作步伐組合訓練	實作評量 課堂觀察
第7週 6節	段考週	運動防護教學	實作評量 課堂觀察
第8週 6節	進階踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 領先模式踢擊 4. 賽場體能踢擊	彰化縣教育盃 跆拳道錦標賽
第9週 6節	進階踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 落後模式踢擊 4. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察
第10週 4節	評量	期中專項術科測驗	實作評量 課堂觀察
第11週 4節	進階踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察
第12週 6節	進階踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 賽場體能踢擊	嘉義市長盃 跆拳道錦標賽
第13週 6節	進階比賽模式	進階比賽模式(品勢)練習	台中武聖菁英盃
第14週 4節	段考週	比賽影片賞析(國際品勢賽事觀摩)	實作評量 課堂觀察
第15週 6節	進階比賽模式	進階比賽模式(對打)練習	實作評量 課堂觀察
第16週 6節	分組練習	1. 基本動作踢擊 2. 進階分組約束對練	實作評量 課堂觀察
第17週 6節	分組練習	1. 基本動作踢擊 2. 進階分組約束對練	實作評量 課堂觀察

	第18週 4節	分組練習	1. 正拳攻擊訓練 2. 進階分組約束對練		實作評量 課堂觀察
	第19週 6節	分組練習	1. 基本動作踢擊調整 2. 分組約束對練		實作評量 課堂觀察
	第20週 6節	休養期	休養週		實作評量 課堂觀察
	第21週 4節	期末考	期末考週		實作評量 課堂觀察
評量規劃		1. 定期/總結性評量:比例 40 % ■紙筆測驗 ■實作評量 □檔案評量 □作業評定 □口頭報告 □同儕互評 □課堂觀察□其它_____ 2. 平時/形成性評量:比例 60 % □紙筆測驗 □實作評量 □檔案評量 □作業評定 □口頭報告 □同儕互評■課堂觀察 ■其它 體育班訓練日誌書寫			
教學設施 設備需求		跳繩、踢靶、護具、力波墊、墊上教室			
教材來源		1. 跆拳道訓練書籍及相關國內外最新訓練法 2. 自編	師資來源	外聘國家級跆拳道運動教練 王永銘教練	
備註					

彰化縣立花壇國民中學 114 學年度體育班(跆拳道)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	專項術科 運動種類：跆拳道	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 校訂課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業，每週1節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☐ 7年級 ☒ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 112 節 第 2 學期 共 113 節
設計理念	一、具跆拳道專項體能，熟知運動科學訓練理論與方法。 二、發展跆拳道運動技術，發揮個人競技運動能力。 三、發展跆拳道運動戰術、戰略認知與應變能力，應用於競賽中。 四、發展跆拳道運動心理、心智能力，提昇競技心理素質。 五、依學生身心發展狀況，漸進發展全面性跆拳道基礎體能與專項技術能力。 六、在專項訓練中維護身體健康，預防運動傷害及意外事件發生。		
課程目標	一、培養跆拳道之競技體能。 二、精進跆拳道之技術水準。 三、發展跆拳道之戰術運用。 四、提升跆拳道之心理素質。		
核心素養	☒ 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。		
學習階段 重點		學習表現	P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1練習各項基本功擊與防衛組合技能，儲備參賽運動能力，發展多元運動潛能 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-3理解並操作「防衛類型運動」進階技術 Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德	
		學習內容	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 主動、被動與反擊基本攻防戰術 Ps-IV-1了解並運用心理技巧 Ps-IV-D1競技運動目標設定	
第1學期	週次	單元/主題	教學內容	[評量]
	第1週 6節	比賽加強/調整	1. 比賽項目加強訓練 2. 自主專長訓練	彰化縣理事長盃 跆拳道錦標賽
	第2週 6節	熱身運動	1. 基礎動態熱身 2. 基礎肌力與敏捷訓練 3. 基礎肌力與協調性訓練	實作評量 課堂觀察
	第3週 6節	比賽加強/調整	1. 比賽項目加強訓練 2. 自主專長訓練	嘉義市 諸羅山盃
	第4週 6節	步伐訓練	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練 3. 假動作步伐訓練	實作評量 課堂觀察
	第5週 4節	步伐訓練	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練 3. 假動作步伐訓練	實作評量 課堂觀察

第6週 4節	步伐訓練	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練 3. 假動作步伐訓練 4. 綜合模式(搭配防禦攻擊)	實作評量 課堂觀察
第7週 3節	段考週	運動防護教學	實作評量 課堂觀察
第8週 6節	踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 邊界模式處理踢擊 4. 賽場體能踢擊	彰化縣教育盃 跆拳道錦標賽
第9週 6節	踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 領先及落後模式踢擊 4. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察
第10週 5節	評量	期中專項術科測驗	實作評量 課堂觀察
第11週 4節	踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 邊界模式處理踢擊 4. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察
第12週 6節	踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 領先及落後模式踢擊 4. 賽場體能踢擊	嘉義市長盃 跆拳道錦標賽
第13週 6	比賽模式	比賽模式(對打)練習	武聖菁英盃
第14週 5節	段考週	比賽影片賞析(國內賽事觀摩:全中運)	實作評量 課堂觀察
第15週 6節	比賽模式	比賽模式(品勢)練習	實作評量 課堂觀察
第16週 3節	比賽模式	比賽模式(對打)練習	實作評量 課堂觀察
第17週 3節	分組練習	1. 無氧模式踢擊 2. 分組約束對練	實作評量 課堂觀察
第18週 5節	分組練習	1. 無氧模式踢擊 2. 分組約束對練	實作評量 課堂觀察
第19週 6節	分組練習	1. 基本動作踢擊調整 2. 分組約束對練	實作評量 課堂觀察
第19週 6節	放鬆訓練 選手心理訓練	放鬆調整、選手心理輔導	實作評量 課堂觀察

	第20週 6節	休養期	休養週	
	第21週 4節	期末考	期末考週	實作評量 課堂觀察
第2學期	第1週 6節	進階熱身運動	1. 進階動態熱身 2. 進階肌力與敏捷訓練	實作評量 課堂觀察
	第2週 6節	進階熱身運動	1. 進階動態熱身 2. 進階肌力與協調性訓練	實作評量 課堂觀察
	第3週 6節	步伐組合訓練	1. 切邊步伐組合訓練 2. 換邊步伐組合訓練 3. 假動作步伐組合訓練	實作評量 課堂觀察
	第4週 4節	步伐組合訓練	1. 步伐前後移位訓練 2. 換邊步伐組合訓練 3. 假動作步伐組合訓練	實作評量 課堂觀察
	第5週 6節	步伐組合訓練	1. 切邊步伐組合訓練 2. 換邊步伐組合訓練 3. 假動作步伐組合訓練 4. 綜合模式(搭配防禦攻擊)	實作評量 課堂觀察
	第6週 6節	步伐組合訓練	1. 步伐前後移位訓練 2. 換邊步伐組合訓練 3. 假動作步伐組合訓練 4. 綜合模式(搭配防禦攻擊)	實作評量 課堂觀察
	第7週 6節	段考週	運動防護教學	實作評量 課堂觀察
	第8週 6節	進階踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 領先及落後模式踢擊 4. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察
	第9週 3節	比賽加強/調整	1. 比賽項目加強訓練 2. 自主專長訓練	114學年度 彰化縣縣長盃
	第10週 4節	評量	期中專項術科測驗	實作評量 課堂觀察
	第11週 6節	進階踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 邊界模式處理踢擊 4. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察
	第12週 6節	進階踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 領先及落後模式踢擊 4. 賽場體能踢擊	苗栗理事長盃 跆拳道錦標賽

	第13週 6節	進階比賽模式	進階比賽模式練習		實作評量 課堂觀察
	第14週 4節	段考週	比賽影片賞析(國際品勢賽事觀摩)		實作評量 課堂觀察
	第15週 6節	進階比賽模式	進階比賽模式練習		實作評量 課堂觀察
	第16週 6節	分組練習	1. 轉身動作踢擊 2. 進階分組約束對練		實作評量 課堂觀察
	第17週 6節	分組練習	1. 轉身動作踢擊 2. 進階分組約束對練		實作評量 課堂觀察
	第18週 4節	分組練習	1. 近身模式踢擊 2. 進階分組約束對練		實作評量 課堂觀察
	第19週 6節	分組練習	1. 基本動作踢擊調整 2. 分組約束對練		實作評量 課堂觀察
	第20週 6節	休養期	休養週		實作評量 課堂觀察
	第21週 4節	期末考	期末考週		實作評量 課堂觀察
評量規劃		1. 定期/總結性評量:比例 40 % ■紙筆測驗 ■實作評量 □檔案評量 □作業評定 □口頭報告 □同儕互評 □課堂觀察□其它_____ 2. 平時/形成性評量:比例 60 % □紙筆測驗 □實作評量 □檔案評量 □作業評定 □口頭報告 □同儕互評■課堂觀察 ■其它 體育班訓練日誌書寫			
教學設施 設備需求		跳繩、踢靶、護具、力波墊、墊上教室			
教材來源		1. 跆拳道訓練書籍及相關國內外最新訓練法 2. 自編	師資來源	外聘國家級跆拳道運動教練 王永銘教練	
備註					

彰化縣立花壇國民中學 114 學年度體育班(跆拳道)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	專項術科 運動種類：跆拳道	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 校訂課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業，每週1節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☐ 7年級 ☐ 8年級 ☒ 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 106 節 第 2 學期 共 97 節
設計理念	一、具跆拳道專項體能，熟知運動科學訓練理論與方法。 二、發展跆拳道運動技術，發揮個人競技運動能力。 三、發展跆拳道運動戰術、戰略認知與應變能力，應用於競賽中。 四、發展跆拳道運動心理、心智能力，提昇競技心理素質。 五、依學生身心發展狀況，漸進發展全面性跆拳道基礎體能與專項技術能力。 六、在專項訓練中維護身體健康，預防運動傷害及意外事件發生。		
課程目標	一、培養跆拳道之競技體能。 二、精進跆拳道之技術水準。 三、發展跆拳道之戰術運用。 四、提升跆拳道之心理素質。		
核心素養	☒ 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。		
學習階段 重點	學習表現	P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1練習各項基本功擊與防衛組合技能，儲備參賽運動能力，發展多元運動潛能 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-3理解並操作「防衛類型運動」進階技術 Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德		
	學習內容	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 主動、被動與反擊基本攻防戰術 Ps-IV-1了解並運用心理技巧 Ps-IV-D1競技運動目標設定		
第1學期	週次	單元/主題	教學內容	[評量]
	第1週 6節	比賽加強/調整	1. 比賽項目加強訓練 2. 自主專長訓練	彰化縣理事長盃 跆拳道錦標賽
	第2週 6節	熱身運動	1. 基礎動態熱身 2. 基礎肌力與敏捷訓練 3. 基礎肌力與協調性訓練	實作評量 課堂觀察
	第3週 6節	比賽加強/調整	1. 比賽項目加強訓練 2. 自主專長訓練	嘉義市 諸羅山盃
	第4週 6節	步伐訓練	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練 3. 假動作步伐訓練	實作評量 課堂觀察
	第5週 4節	步伐訓練	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練 3. 假動作步伐訓練	實作評量 課堂觀察

第6週 4節	步伐訓練	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練 3. 假動作步伐訓練 4. 綜合模式(搭配防禦攻擊)	實作評量 課堂觀察
第7週 3節	段考週	運動防護教學	實作評量 課堂觀察
第8週 6節	踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 邊界模式處理踢擊 4. 賽場體能踢擊	彰化縣教育盃 跆拳道錦標賽
第9週 6節	踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 領先及落後模式踢擊 4. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察
第10週 5節	評量	期中專項術科測驗	實作評量 課堂觀察
第11週 4節	踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 邊界模式處理踢擊 4. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察
第12週 6節	踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 領先及落後模式踢擊 4. 賽場體能踢擊	嘉義市長盃 跆拳道錦標賽
第13週 6節	比賽模式	比賽模式(對打)練習	台中武聖菁英盃
第14週 5節	段考週	比賽影片賞析(國內賽事觀摩:全中運)	實作評量 課堂觀察
第15週 6節	比賽模式	比賽模式(品勢)練習	實作評量 課堂觀察
第16週 3節	比賽模式	比賽模式(對打)練習	實作評量 課堂觀察
第17週 3節	分組練習	1. 無氧模式踢擊 2. 分組約束對練	實作評量 課堂觀察
第18週 5節	分組練習	1. 無氧模式踢擊 2. 分組約束對練	實作評量 課堂觀察
第19週 6節	分組練習	1. 基本動作踢擊調整 2. 分組約束對練	實作評量 課堂觀察
第20週 6節	休養期	休養週	實作評量 課堂觀察

	第21週 4節	期末考	期末考週	實作評量 課堂觀察
第2學期	第1週 6節	進階熱身運動	1. 進階動態熱身 2. 進階肌力與敏捷訓練	實作評量 課堂觀察
	第2週 6節	進階熱身運動	1. 進階動態熱身 2. 進階肌力與協調性訓練	實作評量 課堂觀察
	第3週 6節	步伐組合訓練	1. 切邊步伐組合訓練 2. 換邊步伐組合訓練 3. 假動作步伐組合訓練	實作評量 課堂觀察
	第4週 4節	步伐組合訓練	1. 步伐前後移位訓練 2. 換邊步伐組合訓練 3. 假動作步伐組合訓練	實作評量 課堂觀察
	第5週 6節	步伐組合訓練	1. 切邊步伐組合訓練 2. 換邊步伐組合訓練 3. 假動作步伐組合訓練 4. 綜合模式(搭配防禦攻擊)	實作評量 課堂觀察
	第6週 6節	步伐組合訓練	1. 步伐前後移位訓練 2. 換邊步伐組合訓練 3. 假動作步伐組合訓練 4. 綜合模式(搭配防禦攻擊)	實作評量 課堂觀察
	第7週 6節	段考週	運動防護教學	實作評量 課堂觀察
	第8週 6節	進階踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 領先及落後模式踢擊 4. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察
	第9週 3節	比賽加強/調整	1. 比賽項目加強訓練 2. 自主專長訓練	114學年度 彰化縣縣長盃
	第10週 4節	評量	期中專項術科測驗	實作評量 課堂觀察
	第11週 6節	進階踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 邊界模式處理踢擊 4. 賽場體能踢擊	實作評量 課堂觀察
	第12週 6節	進階踢擊訓練	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 領先及落後模式踢擊 4. 賽場體能踢擊	苗栗理事長盃 跆拳道錦標賽
	第13週 6節	進階比賽模式	進階比賽模式練習	實作評量 課堂觀察

	第14週 4節	段考週	比賽影片賞析(國際品勢賽事觀摩)		實作評量 課堂觀察
	第15週 6節	進階比賽模式	進階比賽模式練習		實作評量 課堂觀察
	第16週 6節	分組練習	1. 轉身動作踢擊 2. 進階分組約束對練		實作評量 課堂觀察
	第17週 6節	分組練習	1. 轉身動作踢擊 2. 進階分組約束對練		實作評量 課堂觀察
	第18週 4節	術科測驗	術科測驗		實作評量 課堂觀察
評量規劃		1. 定期/總結性評量:比例 40 % ■紙筆測驗 ■實作評量 □檔案評量 □作業評定 □口頭報告 □同儕互評 □課堂觀察□其它_____ 2. 平時/形成性評量:比例 60 % □紙筆測驗 □實作評量 □檔案評量 □作業評定 □口頭報告 □同儕互評■課堂觀察 ■其它 體育班訓練日誌書寫			
教學設施 設備需求		跳繩、踢靶、護具、力波墊、墊上教室			
教材來源		1. 跆拳道訓練書籍及相關國內外最新訓練法 2. 自編	師資來源	外聘國家級跆拳道運動教練 王永銘教練	
備註					

體育班跆拳道專項訓練課程教練：

彰化縣立花壇國民中學 王永銘 教練