

新北市立中和國民中學 115 學年度 七 年級第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者：劉明杰

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類：跆拳道

1. ☐挑戰類型運動：_____ 2. ☐競爭類型運動：_____ 3. ☐表現類型運動：_____ 4. ☒防衛類型運動：

三、學習節數：每週(8)節，實施(21)週，共(168)節。

四、課表呈現：

七年級課表	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:00~08:00					
第一節	08:15~09:00					
第二節	09:15~10:00					
第三節	10:15~11:00					
第四節	11:15~12:00					
午休活動	12:00~13:00					
第五節	13:20~14:05					
第六節	14:25~15:10		專長訓練	專長訓練	專長訓練	專長訓練
第七節	15:20~16:05		專長訓練	專長訓練	專長訓練	專長訓練

註：部定及校定課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則。

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☒ A1身心素質與自我精進 ☐ A2系統思考與解決問題 ☒ A3規劃執行與創新應變 ☐ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養 ☐ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	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。

六、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

七、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第 1 週	P-III-1 認識個人生理特質及一般體能各項訓練	P-III-A1 基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	單元:認識自我基本體能 活動一:心肺耐力 活動二:爆發力 活動三:敏捷訓練	2	繩梯 角錐 碼錶 操場 跳繩	觀察記錄 參與態度		
第 2 週	T-III-1 認識並練習各項基本攻擊與防衛或套路組合技能，儲備參賽運動能力，發展多元運動潛能	T-III-B1 攻擊與防衛之手法基本技術與套路組合	單元:基本動作精熟訓練 活動一:踢靶踢擊 活動二:沙袋踢擊	8	速度靶 沙袋	參與態度 合作能力 實作及表現		
第 3 週	T-III-1 認識並練習各項基本攻擊與防衛或套路組合技能，儲備參賽運動能力，發展多元運動潛能	T-III-B2 攻擊與防衛之步法、腿法基本技術與套路組合	單元:基本動作精熟訓練 活動一:連續踢靶踢擊 活動二:連續沙袋踢擊	8	速度靶 沙袋 防禦靶	參與態度 合作能力 實作及表現		
第 4 週	Ta-III-1 認識並練習競技基礎性	Ta-III-C1 主動、被動與反擊基本攻防	單元:分組對抗 活動一:雙人對打 活動二:競賽規則研討	6	電子護具 2019 最新跆拳道規則 講義	學習單 實作及表現		

	攻防戰術 Ta-III-2 認識並遵守 競賽規則、 指令與禮儀	戰術						
第 5 週	Ta-III-1 認識並練習 競技基礎性 攻防戰術 Ta-III-2 認識並遵守 競賽規則、 指令與禮儀	Ta-III-C1 主動、被動與 反擊基本攻防 戰術 Ta-III-C3 初級攻擊與防 衛戰術 專項運動規則 與禮儀	單元:分組對抗 活動一:雙人對打 活動二:裁判規則研討	8	電子護具 2019 最新跆拳道規則 講義	學習單 實作及表現		
第 6 週	P-III-1 認識個人生 理特質及一 般體能各項 訓練	P-III-A1 基礎心肺、肌 力、肌耐力、 柔軟度、爆發 力等一般體能	單元:增強自我基本體能 活動一:強化心肺耐力 活動二:強化爆發力 活動三:強化敏捷訓練	8	繩梯 角錐 碼錶 操場 跳繩	觀察記錄 參與態度		
第 7 週	Ta-III-1 認識並練習 競技基礎性 攻防戰術	Ta-III-C1 主動、被動與 反擊基本攻防 戰術	單元:分組對抗 活動一:雙人對打 活動二:實際戰術運用	6	電子護具 速度靶 沙袋	學習單 實作及表現		
第 8 週	Ps-III-1 知道並實施 個人參與競 技運動的動 機與目標設	Ps-III-D1 競技運動目標 設定 專注力與基本 放鬆技巧	單元:分組對抗 活動一:雙人對打 活動二:實際戰術運用 活動三:設立近期競賽目標	8	電子護具 速度靶 沙袋	參與態度 合作能力 實作及表現		

	定，學習心理技能之基本訓練 Ta-III-1 認識並練習競技基礎性攻防戰術	Ta-III-C1 主動、被動與反擊基本攻防戰術						
第 9 週	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	單元:強化基本體能 活動一:進階肌力訓練 活動二:進階爆發力訓練 活動三:進階敏捷訓練	8	繩梯 角錐 碼錶 操場 跳繩	觀察記錄		
第 10 週	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、套路整合與應用，提升參賽運動成績	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 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	單元:強化基本體能及戰術 活動一:進階身體素質訓練 活動二:雙人對抗	8	繩梯 角錐 碼錶 操場 跳繩 電子護具	實作及表現		
第 11 週	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	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	單元:分組對抗 活動一:雙人對打 活動二:實際戰術運用	8	電子護具 速度靶 沙袋	參與態度 合作能力 實作及表現		

	賽運動成績							
第 12 週	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	單元:分組對抗 活動一:雙人對打 活動二:實際戰術運用	8	電子護具 速度靶 沙袋	參與態度 合作能力 實作及表現		
第 13 週	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	單元:分組對抗 活動一:雙人對打 活動二:實際戰術運用	8	電子護具 速度靶 沙袋	參與態度 合作能力 實作及表現		
第 14 週	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 P-IV-2 熟悉並執行 專項體能訓 練	T-IV-B1 攻擊與防衛之 手法及套路整 合與應用 P-IV-A2 進階速度、敏 捷、身體衝 撞、平衡能力 等專項體能	單元:增強體能及分組對抗 活動一:雙人對打 活動二:實際戰術運用 活動三:強化體能	8	電子護具 速度靶 沙袋 繩梯 角錐 碼錶 操場 跳繩	觀察記錄 實作及表現		

第 15 週	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 P-IV-2 熟悉並執行 專項體能訓 練	T-IV-B1 攻擊與防衛之 手法及套路整 合與應用 P-IV-A2 進階速度、敏 捷、身體衝 撞、平衡能力 等專項體能	單元:增強體能及分組對抗 活動一:雙人對打 活動二:實際戰術運用 活動三:強化體能	8	電子護具 速度靶 沙袋 繩梯 角錐 碼錶 操場 跳繩	觀察記錄 實作及表現		
第 16 週	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 各種心理技巧 於專項訓練與 競賽的執行與 評估	單元:意象訓練 活動一:建立自信 活動二:確立目標 活動三:競賽影片解析	8	視聽教室	觀察記錄 學習單 參與態度		
第 17 週	P-V-2 設計專項體 能訓練的運 動處方並實 施	P-V-A1 心肺、肌力、 肌耐力、柔軟 度、爆發力等 週期性設計原 則 P-V-A2 速度、敏捷、 身體衝撞、平	單元:市中運準備期 活動一:強化體能素質	8	電子護具 速度靶 沙袋 繩梯 角錐 碼錶 操場 跳繩	參與態度 觀察記錄		

		衡等專項週期 性設計原則						
第 18 週	T-V-1 規劃並實踐 訓練或比賽 後的綜合評 估，調整攻 擊與防衛或 套路組合的 高技巧應用 技術，提升 參賽運動成 績，並培養 相關科技及 資訊的基本 素養	T-V-B1 攻擊與防衛之 手法及高階套 路技巧應用 T-V-B2 攻擊與防衛之 步法、腿法及 高階套路技巧 應用	單元:市中運準備期 活動一:強化體能素質 活動二:強化戰術應用	8	電子護具 速度靶 沙袋 繩梯 角錐 碼錶 操場 跳繩	實作及表現		
第 19 週	Ps-V-1 設計並善用 各種心理技 能於專項訓 練與競賽 中，建構個 人最適宜的 心理模式	Ps-V-D2 心理技能於專 項訓練與競賽 的規劃、修正 與執行	單元:市中運賽後期 活動一: 個人賽後心得 活動二: 運動傷害恢復 活動三:球類運動	6	視聽教室 操場 球場	合作能力 實作及表現		
第 20 週	Ps-V-1 設計並善用 各種心理技 能於專項訓 練與競賽	Ps-V-D1 覺醒調整與自 我察覺、放鬆 技巧、專注力 訓練與意象訓	單元:提升個人素質 活動一:強化體能素質 活動二:強化戰術應用 活動三:強化心理素質	8	電子護具 速度靶 沙袋 繩梯 角錐	參與態度 合作能力 實作及表現		

	中，建構個人最適宜的心理模式 T-V-1 規劃並實踐訓練或比賽後的綜合評估，調整攻擊與防衛或套路組合的高技巧應用技術，提升參賽運動成績，並培養相關科技及資訊的基本素養	練等 Ps-V-D2 心理技能於專項訓練與競賽的規劃、修正與執行 T-V-B1 攻擊與防衛之手法及高階套路技巧應用 T-V-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及高階套路技巧應用			碼錶 操場 跳繩			
第 21 週	Ps-V-1 設計並善用各種心理技能於專項訓練與競賽中，建構個人最適宜的心理模式	Ps-V-D2 心理技能於專項訓練與競賽的規劃、修正與執行	單元:學期結束檢討 活動一:發表個人心得 活動二:維持基本體能 活動三:球類運動	8	視聽教室 操場 球場	觀察記錄 學習單 參與態度 合作能力 實作及表現		

八、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)。

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____。

☐ 有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
------	-------------	------	--------	------	---------

		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： 			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。