

新北市立 永和 國民中學 110 學年度 七 年級第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者： 許雋希
(每 1 運動種類填寫 1 份)

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類：

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：跆拳道

三、學習節數：每週(6)節，實施(21)週，共(126)節。

四、課表呈現：

	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:30~08:05					
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	13:15~14:00					
第六節	14:15~15:00					體育專業
第七節	15:20~16:05	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

五、課程內涵：

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

四、課程架構：



五、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 9/1-9/3	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 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	基本體能訓練— 1. 肌力(抬腿訓練、彈跳踢擊) 2. 心肺耐力(賽場體能)	6	1. 碼錶 2. 小欄架 3. 防禦靶	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 實作及表現 4. 測驗	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第 2 週 9/6-9/11	P-IV-A2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	專項體能訓練— 1. 下肢肌力(阻力、斜坡訓練) 2. 下肢肌耐力強化(階梯訓練、千足踢擊) 3. 身體平衡能力(核心肌群訓練)	6	1. 碼錶 2. 拉力帶 3. 龜型靶	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 實作及表現	【安全教育】 安J2 判斷常見的事故傷害 【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第 3 週 9/13-17	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2	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	基本技術動作訓練— 1. 基本動作踢擊(強化旋踢、下壓、側踩、正拳) 2. 步法練習(攻、反擊步法、近身步法、閃躲步法)	6	1. 防禦靶 2. 速度靶 3. 伊朗靶 4. 鏡子	1. 觀察記錄 2. 實作及表現		

	攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用							
第 4 週 9/20-24	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	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	基本技術動作訓練—— 1. 基本動作踢擊(強化空中兩腳、後踢、後旋踢) 2. 近身踢擊(近身攻、反擊) 3. 連續踢擊(不定向踢擊)	6	1. 防禦靶 2. 速度靶 3. 伊朗靶 4. 碼錶	1. 觀察記錄 2. 實作及表現		
第 5 週 9/27-10/1	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	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	對練技術動作訓練—— 1. 反應踢擊 2. 模式訓練(模擬對練踢擊動作)	6	1. 聲光控制器 2. 防禦靶 3. 速度靶 4. 電子護具	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 實作及表現 4. 參與態度	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第 6 週 10/4-8	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應	對練戰術及賽場體能訓練—— 1. 競賽規則 2. 攻、反擊戰術	6	1. 個人裝備 2. 電子護具 3. 防禦靶	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 實作及表	【品德教育】 品J1 溝通合作與和	

	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 P-IV-A2 熟悉並執行專項體能訓練	用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	3. 佯攻戰術 4. 突擊戰術 5. 牽制戰術 6. 壓迫戰術 7. 賽場體能(2 分鐘 3 回合無氧踢擊) <第一次定期評量週>		4. 速度靶 5. 碼錶	現 4. 參與態度	諧人際關係。	
第 7 週 10/11-15	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 P-IV-A2 熟悉並執行專項體能訓練	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 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	對練戰術應用及賽場體能訓練— 1. 自由對練 2. 循環對練 3. 競賽規則、空間掌握 4. 賽場體能(2 分鐘 3 回合無氧踢擊)	6	1. 個人裝備 2. 防禦靶 3. 碼錶	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 實作及表現 4. 參與態度	【安全教育】 安J2 判斷常見的事故傷害 【品德教育】 品J2 重視群體規範與榮譽。	

第 8 週 10/18- 10/22	T-IV-B1 攻擊與防衛 之手法及套 路整合與應 用 T-IV-B2 攻擊與防衛 之步法、腿 法及套路整 合與應用	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	對練技、戰術強化訓練— 1. 約束對練 2. 技術動作缺點矯正 3. 戰術複習	6	1. 個人裝備 2. 速度靶	1. 觀察紀錄 2. 合作能力 3. 實作及表 現 4. 參與態度	【品德教育】 品J1 溝通合作與和 諧人際關係。	
第 9 週 10/25-29	T-IV-B1 攻擊與防衛 之手法及套 路整合與應 用 T-IV-B2 攻擊與防衛 之步法、腿 法及套路整 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	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 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	專長動作訓練及心智訓練— 1. 個人專長技術動作強化 2. 意象訓練 3. 目標設定 4. 精神訓練 5. 運動防護、貼紮 6. 伸展動作、調整訓練	6	1. 速度靶 2. 肌內效貼布 3. 白貼 4. 按摩滾筒 5. 恢復棒 6. 學習單	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 學習單	【安全教育】 安J2 判斷常見的事 故傷害 【品德教育】 品J2 重視群體規範 與榮譽。	

	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	競技運動的問 題					
第 10 週 11/1-11/5	T-IV-B1 攻擊與防衛 之手法及套 路整合與應 用 T-IV-B2 攻擊與防衛 之步法、腿 法及套路整 合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動 攻擊與防衛 戰術 Ta-IV-C2 距 離 、 防	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 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	調整訓練與比賽— 1. 專長技術動作強化 2. 肌肉伸展、放鬆 3. 戰術複習 4. 新北市城市盃跆拳道錦 標賽	5	1. 速度靶 2. 按摩滾筒 3. 恢復棒	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及比 現 4. 比賽	【品德教育】 品J2 重視群體規範 與榮譽。

	禦、欺敵等 攻擊與防衛 戰術 Ta-IV-C3 運動道德							
第 11 週 11/8-11/12	P-IV-A1 進階心肺、 肌力、肌耐 力、柔軟 度、爆發力 等一般體能 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-1 理解各種型態 的戰術，並應 用於競賽中 P-IV-1 了解並執行一 般體能各項訓 練	賽後檢討及趣味化訓練—— 1. 新北市城市盃跆拳道錦 標賽賽後影片檢討(優、 缺點探討) 2. 缺點修正 3. 球類遊戲(足壘球、籃 球) 4. 體能遊戲(接力跑、殺手 刀攻防戰)	5	1. 電腦 2. 液晶顯示器 3. 足球 4. 籃球 5. 接力棒 6. 分組討論	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 參與態度 4. 實作及表 現 5. 比賽成績	【品德教育】 品J1 溝通合作與和 諧人際關係。 品J9 知行合一與自 我反省。	
第 12 週 11/15-19	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-1 了解並執行一 般體能各項訓 練	基本體能訓練—— 1. 心肺耐力訓練(萬尺長 跑、5000 公尺跑、3000 公尺跑) 2. 肌耐力訓練(跳繩、重量 訓練) 3. 核心肌群訓練 4. 體能遊戲(單腳跳搶踢靶)	6	1. 重訓器材 2. 跳繩 3. 碼錶 4. 速度靶	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表 現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和 諧人際關係。	

			攻防戰)					
第 13 週 11/2-26	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 熟悉並執行 專項體能訓 練	P-IV-1 了解並執行一 般體能各項訓 練 P-IV-2 熟悉並執行專 項體能訓練	基本及專項體能訓練— 1. 短距離衝刺(400 公尺 跑、200 公尺跑、100 公 尺跑) 2. 肌力訓練(拉力帶阻力訓 練、障礙跑) 3. 步法敏捷訓練 4. 跳躍踢擊 <第二次定期評量週>	6	1. 碼錶 2. 拉力帶 3. 小欄架 4. 防禦靶	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 參與態度 4. 實作及表 現 5. 測驗		
第 14 週 11/29-12/3	P-IV-A2 熟悉並執行 專項體能訓 練	P-IV-2 熟悉並執行專 項體能訓練	基本及專項體能訓練— 1. 登階訓練(正面抬腿、側 面抬腿、快速登階) 2. 反應踢擊 3. 爆發力訓練(立定跳、立 定三次跳) 4. 分站體能(循環) 5. 速力踢擊	6	1. 碼錶 2. 登階板 3. 三角錐 4. 小欄架 5. 龜型靶	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現 4. 測驗		
第 15 週 12/6-12/10	T-IV-B1 攻擊與防衛 之手法及套 路整合與應 用 T-IV-B2 攻擊與防衛	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	基本技術動作訓練— 1. 攻擊技術動作組合(連續 踢擊) 2. 反擊技術動作組合(連續 踢擊) 3. 近身技術動作組合(連續 踢擊)	6	1. 防禦靶 2. 速度靶 3. 龜型靶 4. 伊朗靶	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 參與態度 4. 實作及比 現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和 諧人際關係。	

	之步法、腿法及套路整合與應用							
第 16 週 12/13- 12/17	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 P-IV-A2 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-2 熟悉並執行專項體能訓練	對練技術動作訓練— 1. 模式踢擊(攻、反擊) 2. 閃躲訓練(一閃一擊) 3. 間歇訓練(不定向踢擊 1 分鐘中間休息 20 秒)	6	1. 個人裝備 2. 防禦靶 3. 碼錶	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 參與態度 4. 實作及表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第 17 週 12/20- 12/24	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	對練技、戰術訓練— 1. 模式對練(戰術應用) 2. 約束對練 3. 無氧踢擊(不定向踢擊 2 分鐘三回合)	6	1. 個人裝備 2. 碼錶 3. 龜型靶	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 參與態度 4. 實作及表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

	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							
第 18 週 12/27- 12/31	T-IV-B1 攻擊與防衛 之手法及套 路整合與應 用 T-IV-B2 攻擊與防衛 之步法、腿 法及套路整 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	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 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	調整訓練與比賽— 1. 技術動作強化 2. 肌肉伸展、放鬆 3. 戰術複習 4. 比賽(新北市菁英選手排 名賽)	6	1. 防禦靶 2. 按摩滾筒 3. 恢復棒	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現 4. 比賽	【品德教育】 品J2 重視群體規範 與榮譽。	

	運動道德							
第 19 週 1/3-1/7	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 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	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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	賽後檢討、趣味化訓練及技術動作缺點修正— 1. 賽後影片檢討(優、缺點探討) 2. 技術動作缺點修正 3. 體能遊戲(一對一殺手刀、殺手刀攻防戰、足球) 4. 優秀選手比賽影片觀摩	6	1. 電腦 2. 液晶顯示器 3. 足球 4. 防禦靶 5. 分組討論	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 參與態度 4. 實作及表現 5. 比賽成績	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J9 知行合一與自我反省。	
第 20 週 1/10-1/14	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2	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	對練技、戰術訓練、心智訓練— 1. 循環對練 2. 戰術複習 3. 意象訓練 4. 目標設定	6	1. 個人裝備 2. 電子護具 3. 防禦靶 4. 學習單 5. 碼錶	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現 4. 學習單	【品德教育】 品J2 重視群體規範與榮譽。	

	<p>攻 擊 與 防 衛之步法、腿法及套路整合與應用</p> <p>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等</p> <p>Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p>	<p>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</p>	<p>5. 無氧踢擊(不定向踢擊 2 分鐘 3 回合)</p> <p>1. 新北市中等學校運動會</p>					
<p>第 21 週 1/17-1/20</p>	<p>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用</p> <p>T-IV-B2 攻 擊 與 防 衛之步法、腿法及套路整合與應用</p> <p>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、</p>	<p>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> <p>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</p>	<p>對練技、戰術訓練、心智訓練—</p> <p>1. 循環對練 2. 戰術複習 3. 意象訓練 4. 目標設定 5. 無氧踢擊(不定向踢擊 2 分鐘 3 回合)</p> <p><第三次定期評量週></p>	6	<p>6. 個人裝備 7. 電子護具 8. 防禦靶 9. 學習單 10. 碼錶</p>	<p>5. 觀察記錄 6. 參與態度 7. 實作及表現 8. 學習單</p>	<p>【品德教育】 品J2 重視群體規範與榮譽。</p>	

	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							
--	---	--	--	--	--	--	--	--