彰化縣112學年度陽明國民中學體育班

體育專業課程計畫

陽明國民中學體育班發展委員會審議通過中華民國112年3月24日

陽明國民中學課程發展委員會審議通過中 華民國112年5月26日

彰化縣政府府教體字第1120421355號備查中華民國112年10月24日

彰化縣立陽明國民中學 112 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

	_		教育階段		國民中學	
				第四學習階段		
历出(以口/安坎坦:	然 然 #L	階段/年級	7年級	8年級	9年級
領域不	斗目/實施規	配即		節數	節數	節數
			國抚士 (5)	國語文	國語文	國語文
			國語文(5)	(5)	(5)	(5)
		語文	本土語言/	本土語言	本土語言	
		百人	新住民文(1)	(1)	(1)	
			英語文(3)	英語文	英語文	英語文
			7.107 (0)	(3)	(3)	(3)
		基交	数學(4)	數學(4)	數學(4)	數學(4)
				社會(3)	社會(3)	社會(3)
		i	土會(3)	(歷史、	(歷史、	9年級 節數 國語文 (5) 英語文 (3) 數學(4)
			理、公民與社會)	地理、公	地理、公	地理、公
		(歷文、地	生、公民兴仁胃)	民與社	民與社	民與社
				會)	會)	
				自然科學	自然科學	
			然科學(3)	(3)	(3)	1 1
	領域學習	(理化、生	上物、地球科學)	(生物3)	(理化3)	,
部	課程			tt (b) (0)	tt 11- (0)	
定		藝	術(2-3)	藝術(2)	藝術(2)	(理化2、 地科1) 藝術(2) (音樂、 表演藝
課		(音樂、視覺藝術、表演藝		(音樂、	(音樂、	(音樂、
程			術)	表演藝	表演藝	自然科學 (3) (理化2、 地科1) 藝術(2) (音樂藝 術) 綜合活動
				術) 綜合活動	術) 綜合活動	
			活動(2-3)	然石石勤 (2)	(2)	
			童軍、輔導)	(家政	(家政	1 1
			里十 机寸/	、輔導)	、輔導)	
			N (1 0)	科技(1)	科技(1)	9節國(英 數 社(地民 自 理地藝(表 綜 (、科(健 實) 體) () 一
			技(1-2)	(資訊教	(生活教	
		(資訊科:	技、生活科技)	育)	育)	
				健康與體		節國(數 社(地民 自 理地藝(表 綜 (、科(健)體)實數主)
		健康與	與體育(2-3)	育(2)	健康與體 育(2)	育(2)
		(健康	教育、體育)	(體育2、	月(2) (體育2)	(體育1、
				健教1)	()短月4/	健教1)
				體育專業	體育專業	
	特殊類型		育專業(5)	(5)	(5)	
	班級課程	(專項體能訓	練、專項技術訓練)	(專項技	(專項技	
				術訓練)	術訓練)	術訓練)
	七八年級	1.領域學習節數	文(31-34)	32	31節	30節

	九年級領域學	習節數(30-34)			
校	七八年級彈性學 習課程(1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程	全球公民 (1)	科學素養 (1) 全球公民 (1)	閱讀新視 界(1) 科學素養 (1) 閱讀理解 (1)
訂課程	九年級彈性學習	社團活動與技藝課程			
12	課程(1-5)	特殊需求領域課程 (體育專業)	專項運動 戰術與應 用(1)	專項運動 戰術與應 用(1)	專項運動 戰術與應 用(1)
		其他類課程	多元文化 (1)	多元文化 (1)	多元文化 (1)
		9節數(33-35節) 節數(32-35節)	35節	35節	35節

彰化縣立陽明國民中學 112 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(依年級自行複製)

4 40 1 100C	1 1	1 196	(10-1-12-14		
星期節次	1	=	H	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節		專項技術訓 練	專項技術訓 練		專項技術訓 練
第七節		專項技術訓 練	專項技術訓 練		專項運動戰 術與應用

備註:體育專業課程,請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立陽明國民中學 112 學年度體育班(運動種類-游泳)

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。

(體)						
—— 節)						
節)						
節)						
節)						
涵,						
以培						
養專項技術能力、競技體能與戰術運用及提升學生心理素質等,在各方面均						
運						
增						
是升						
ン理						
戈價						
重用						
ŧП						
モ川						
軍主						
E						

' -	習階段重	察體-J-C1具編	善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的與科技、資訊、媒體的互動關係。 生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意思體活動,關懷社會。 利他及合群的知能與態度,並在競技運動中培育相互的素養。 解與運用一般體能訓練之原理原則 解與運用專項體能訓練之原理原則 解與運用有氧訓練、無氧訓練、循環訓練全原則與運動防護 解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進門解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進門解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進門與解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進門	識, 並主				
點		內 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、安容 全原則與運動防護						
		T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的 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	T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1配速與競賽規則					
			Ⅳ-C2競賽與情報蒐集 IV-C3運動道德					
		Ps-IV-D1	目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧訓練與競賽環境					
學習	進度	單元/主題	學習內容	備註				
/週	次	, ,	子自內合	佣缸				
第	第1週	競賽期 112年全國總統 盃 暨美津濃游泳 錦標賽游泳錦標		全國總統盃 暨美津賽 泳錦標賽 泳錦標賽				
1 學期	第2週	競賽期過渡期	1. 賽後體能恢復 2. 非專項運動訓練 3. 賽後影片分析及技術檢討	賽後檢討 技術檢討				
	第3週	體能訓練 技術訓練	上:心肺耐力、柔軟度、核心肌群、捷式基本。 下:柔軟度、肌力、心肺耐力、混合式基本、回 饋、技術講解。					

	T		
		上:熱身活動-動態伸展操、核心肌群、捷式連	
第4週	體能訓練	貫、仰式基本。	
71.1 ~	技術訓練	下:熱身活動-動態伸展操、心肺耐力訓練、仰式	
		分解、配速訓練-划幅&划頻、回饋、技術講解。	
	體能訓練	上:熱身活動-動態伸展操、核心肌群、捷、仰連	
给 [油		貫、蛙式基本、轉身、跳水。	
第5週	技術訓練	下:熱身活動-動態伸展操、肌力、心肺耐力訓練	
		蝶、蛙式分解、回饋、技術講解。	
	71 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	上:柔軟度、核心肌群、心肺耐力、捷、蛙式基	
# 0.37	體能訓練	本。	
第6週	技術訓練	下:柔軟度、核心肌群、心肺耐力訓練、配速訓練	
		-划幅&划頻、捷、仰式。	
		上:捷、仰、蝶連貫、蛙式基本、轉身、跳水、規	
	體能訓練	則、目標設定。	
第7週	戰術訓練	下:柔軟度、肌力、心肺耐力訓練、速度訓練-衝	
	技術訓練	刺、爆發力訓練-出發、回饋、技術講解。	
		上:捷、仰、蝶連貫、蛙式基本、轉身、跳水、規	
	體能訓練	則、目標設定。	
第8週	戰術訓練	下:柔軟度、肌力、耐力訓練、速度訓練-衝刺、	
	技術訓練		
	型 4年之174春 ·	爆發力訓練-出發、回饋、技術講解。	ン田山石
笠 () 油	戰術訓練、	上:速耐力訓練、目標設定、自我壓力管理。	心理訓練
第9週	心理訓練	下:跳水、轉身、衝刺、混合式動作、規則、自我	黄宏任
	技術訓練	壓力管理。	導
	戰術訓練	上:熱身活動-動態伸展操、核心肌群、捷式基	心理訓絲
第10週	心理訓練	本。	黄宏任扫
		下:速度訓練、混合式基本、回饋、技術講解、目	導
	1944 AL 2-1 A-1	標設定、意象訓練。	110日午
<i>tt</i> 11 m	體能訓練	上:柔軟度、肌力、速度訓練、轉身、跳水。	112學年
第11週	技術訓練	下:柔軟度、速度力訓練、配速訓練-划幅&划頻、	縣長盃流
		跳水、轉身、衝刺。	泳錦標等
		上:柔軟度、肌力、心肺耐力、捷-仰-蝶式、蛙式	
第12週	體能訓練	基本。	
	技術訓練	下:心肺耐力、柔軟度、核心肌群、速耐力訓練配	
		速訓練-划幅&划頻。	
	體能訓練	上:跳水、轉身、衝刺、混合式轉接技術講解。	
第13週	技術訓練	下:柔軟度、肌力、速耐力訓練配速訓練-划幅&划	
		頻。	
	體能訓練	上:跳水、轉身、衝刺、混合式轉接技術講解。	
第14週	技術訓練	下:跳水、轉身、衝刺、混合式技術講解。	
		1 一种以下 下寸分 四个小 作口口 人名艾彻 叶八丁	
	體能訓練	上:規則、自我壓力管理。	心理訓絲
第15週	技術訓練	下:規則、自我壓力管理、混合式轉接技術講	黄宏任扫
l	心理訓練	解。。	導

		1		_
	第16週	戰術訓練 技術訓練	上:心肺耐力、柔軟度、核心肌群、自-仰基本、 跳水技術講解。 下:柔軟度、肌力、速耐力訓練配速、自-仰技術 講解。 分齡賽賽後檢討分析	112年全國 冬季短水 道游泳錦 標賽
	第17週	體能訓練 技術訓練	上:心肺耐力、柔軟度、核心肌群、50M 蝶-蛙基本、轉身技術講解。 下:柔軟度、肌力、速耐力訓練配速、蝶-蛙、回饋、技術講解。	
	第18週	體能訓練 技術訓練	上:柔軟度、肌力、心肺耐力、混合式。 下:柔軟度、肌力、速耐力訓練配速、回饋、技術 講解。	
	第19週	體能訓練技術訓練	上:柔軟度、肌力、心肺耐力、混合式。 下:柔軟度、肌力、速耐力訓練配速、回饋、技術 講解。。	
	第20週	技術訓練	上:跳水、轉身、衝刺、混合式。 下:跳水、轉身、衝刺、混合式轉接技術講解、回 饋、技術講解。	
	第21週	戰術訓練 心理訓練	上:規則、自我壓力管理、回饋。 下:規則、自我壓力管理、回饋。	心理訓練 黄宏任指 導
學習	評量:	學習態度50)%、實作評量(縣賽表現40%、全國賽表現50%、實作報	告10%)。
	第1週	體能訓練 技術訓練	上:心肺耐力、柔軟度、動、靜態熱身、混合式介 紹 下:心肺耐力、混合式基本、回饋、技術講解。	
	第2週	體能訓練 技術訓練	上:心肺耐力、柔軟度、核心肌群、捷式基本。 下:柔軟度、肌力、心肺耐力、混合式基本、回 饋、技術講解。	
第 2	第3週	體能訓練 技術訓練 心理訓練	上:熱身活動-動態伸展操、核心肌群、速度訓練- 衝刺、爆發力訓練-出發。 下:熱身活動-動態伸展操、速度訓練練、配速訓練-划幅&划頻、回饋、技術講解。	心理訓練 黃宏任指 導
2 學期	第4週	體能訓練 技術訓練 戰術指導 心理訓練	上:熱身活動-動態伸展操、核心肌群、捷、仰連貫、蝶式基本、轉身、跳水。 下:熱身活動-動態伸展操、肌力、速度訓練、回饋、技術講解。	113年全國 春季分齡 游泳錦標 賽
	第5週	體能訓練技術訓練	上:捷、仰、蝶連貫、蛙式基本、轉身、跳水、規則、目標設定。 下:柔軟度、肌力、心肺耐力練、回饋、技術講解。	賽賽後檢 討分析
	第6週	體能訓練、 技術訓練	上:柔軟度、肌力、心肺耐力、50-捷-仰式、蝶式基本。	

		下:柔軟度、核心肌群、速耐力訓練、配速訓練-	
		划幅&划頻、蝶、蛙式。	
	體能訓練	上:柔軟度、肌力、心肺耐力、捷-仰式、蝶式基本。	
第7週	技術訓練	下:柔軟度、核心肌群、速耐力訓練、配速訓練-	
		划幅&划頻、蝶、蛙式。	
	體能訓練	上:柔軟度、肌力、心肺耐力、捷-仰式、蝶式基	
第8週	短	本、混合式轉接技術講解。 下:柔軟度、核心肌群、速耐力訓練、配速訓練-	
	7文机 訓絲	划幅&划頻、蝶、蛙式、混合式轉接技術講解。	
		上:混合式轉接技術講解。目標設定、自我壓力管	
	戰術訓練 、	理。	心理訓絲
第9週	心理訓練	下:跳水、轉身、衝刺、混合式動作、規則、自我	黄宏任技
	10 生 5 小 八	壓力管理、目標設定、意象訓練。	導
	戰術訓練、	上:、跳水、轉身、混合式動作、規則、意象、自	110:
W 10:-	心理訓練	我壓力管理。	113年全
第10週	體能訓練	下:跳水、轉身、衝刺、混合式動作、規則、意象	中等學科
	技術訓練	訓練。	運動會
	22.14.2.11.12	上:柔軟度、肌力、心肺耐力、捷-仰-蝶式、蛙式	
悠11 v 四	體能訓練、	基本。	賽賽後
第11週	技術訓練	下:柔軟度、核心肌群、心肺耐力、捷-仰-蝶式、	討分林
		蛙式基本、配速訓練-划幅&划頻、混合式。	
		上:心肺耐力、跳水、轉身、混合式轉接技術講	
第12週	體能訓練、	解。	
为12型	技術訓練	下:柔軟度、肌力、速耐力訓練配速訓練-划幅&划	
		頻。	
		上:心肺耐力、跳水、轉身、衝刺、混合式轉接技	
第13週	體能訓練、	術講解。	
., == •	技術訓練	下:心肺耐力、跳水、轉身、衝刺、混合式技術講	
		解。	
给 1 / 1 : 田	戰術訓練、	上:規則、自我壓力管理。	心理訓練
第14週	心理訓練	下:規則、自我壓力管理、。	黄宏任才
		上:心肺耐力、柔軟度、核心肌群、自-仰基本、	道
	體能訓練、	工·心肺的刀、未软及、核心肌碎、自一的基本、 跳水技術講解。	
第15週	技術訓練	下:柔軟度、肌力、速耐力訓練配速、自-仰技術	
	12 11 11 11	講解。	
		上:心肺耐力、柔軟度、核心肌群、蝶-蛙基本、	
炊10~	體能訓練、	轉身技術講解。	
第16週	技術訓練	下:柔軟度、肌力、速耐力訓練配速、蝶-蛙、回	
		饋、技術講解。。	
怂 1 7 \四	體能訓練、		
第17週	技術訓練	上:柔軟度、肌力、心肺耐力、混合式。	

			下:柔軟度、肌力、速耐力訓練配速、回饋、技術 講解。	
	第18週	體能訓練、 技術訓練	上:跳水、轉身、衝刺、混合式回饋、技術講解。 下:心肺耐力、混合式回饋、技術講解。	
	第19週	體能訓練、 技術訓練	上:混合式基本、心肺耐力、。 下:心肺耐力、跳水、轉身、衝刺、混合式、回 饋、技術講解。	
	第20週	技術訓練 戰術訓練、 心理訓練	- 規則、四式、回饋。	理訓練 宏任指
學習	3評量:	學習態度50%	、實作評量(縣賽表現40%、全國賽表現50%、實作報告10	%)。
' - '	^是 設施 請需求	游泳池、體館	E訓練輔助器材、攝影、電腦與投影機	
教材	才來源	自編	學校專任運動教練:黃宏任(體育署初級教 940071) 校內兼任教師	練證
備言	 È			

彰化縣立陽明國民中學 112 學年度體育班(運動種類-武術)

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。

			■部定課程/特殊類型班及課程(體育			
課程名稱	武術專項運動技術與應用	課程	專業,每週5節)			
	武师寻负迁到 汉柳 兴 恋 用	類別	■校定課程/彈性學習課程/特殊需求			
			領域課程(體育專業課程,每週1節)			
	│ □ 5年級 □ 6年級		每週 6 節			
實施年級		節數	第1學期 共120節			
	■ 7年級 ■ 8年級 ■ 9年級		第2學期 共120節(9年級18週108節)			
	 課程的實施與綜合成效評量,可	以使學生	生在專項體能、專項技術及核心素質各			
設計理念	方面均能有效地提昇自我運動競	技力。				
	 技續担升自鵬抗心去差及賠仕海	am 此 h	, 培養競技體能, 精進演練技術水準,			
課程目標	村類從川 才題做心 系食及就投資 提升心理素質。	到犯刀	,培食就仅短贴,相连澳然权侧小平,			
	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。					
核心素養	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 當的等限,房理與認识名預問題。					
	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。					
	, , , , , , , , , , , , , , , , , ,	擊與防御	新、套路整合與應用,提升參賽運動成 一			
	表現 績。	4 7 10 10	A A TELL DYNGM PC/10 X CM/M			
學習階段	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。					
	P-IV-1 了解並執行一般體	能各項詢	川練。			
重點	P-IV-2 熟悉並執行專項體					
		心理知 譜	我於專項訓練與競賽情境中,處理競技運 			
	動的問題。					

		內容 P-IV-A1注 Ps-IV-D1 T-IV-B2至 P-IV-A2注	針對選手套路做分段訓練。 進行無氧、柔軟度、全身肌力訓練。 進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。 計對選手套路做半套及3段訓練。 連續手法、腿法訓練、平衡球訓練。 學習運動道德觀念。	
學習/週	習進度 次	單元/主題	教學內容	[評量]
	第1週	套路分段及半套	T-IV-B1 針對選手套路做分段及半套訓練。 P-IV-A1 進行無氧、柔軟度、肌耐力、爆發力訓練。 Ps-IV-D1 進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。	1. 觀察選手 分段. 半套 練習狀況 2. 訓練用記 填寫情況 3. 出缺席 錄
	第2週	套路半套及3段 訓練	T-IV-B2 針對選手套路做半套及3段訓練。 P-IV-A2 連續手法、腿法訓練、平衡球訓練。 Ps-IV-D1 學習比賽抗壓能力與放鬆技巧與套路冥想。	1. 觀察選手 半套. 3段練 2. 訓練 話 填寫情況 3. 出缺 錄
第1學期	第3週	比賽週模擬比賽 ●全國中正盃武 術錦標賽	●全國中正盃武術錦標賽 T-IV-B1 賽前整套演練。 P-IV-A2 連續手法、腿法訓練、平衡球訓練。 Ps-IV-D1 學習比賽抗壓能力與放鬆技巧與套路冥想。	1. 觀察 整察 深 型 類 型 類 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別
	第4週	賽後檢討	P-IV-A1 有氧、全身肌力、柔軟度訓練。 Ps-IV-D1 檢討比賽影片,擬定競賽動機與目標設定。 Ta-IV-C3 學習運動道德觀念。	1. 觀察署 體能練 況 2. 訓練日誌 填寫情況 3. 出缺席 錄
	第5週	增強基礎能力	P-IV-A1 有氧、無氧、柔軟度、全身肌力訓練。 T-IV-B1	1. 觀察選手 基礎體能與 基本功練習

武術基本功、器械素質訓練。

狀況

2. 訓練日誌

			填寫情況
			3. 出缺席
			錄
		T-IV-B1	1. 觀察選-
		基本手型、步行、器械方法訓練。	基本功. 柔
		P-IV-A1	軟度練習用
第6週	提升基本功及	全身性強力伸展包括肩部、腰部、腿部。	況
界0週	柔韌度		2. 訓練日記
			填寫情況
			3. 出缺席約
			錄
		T-IV-B2	1. 觀察選
		基本步型、組合動作與難度動作訓練。	組合與難力
		Ps-IV-D1	動作練習用
第7週	套路組合與難	進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。	況
3713	度動作穩定	P-IV-A1	2. 訓練日記
		有氧、無氧、柔軟度、全身肌力訓練。	填寫情況
			3. 出缺席
			錄
		T-IV-B1	1. 觀察選
		針對選手套路做分段訓練。	分段練習片
		P-IV-A1	況
第8週	分段訓練	進行有氧、柔軟度、全身肌力訓練。	2. 訓練日記
		Ps-IV-D1	填寫情況
		進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。	3. 出缺席
			錄
		T-IV-B1	1. 觀察選-
		針對選手套路做分段訓練。	分段練習
		P-IV-A1	況
第9週	分段訓練	進行有氧、柔軟度、全身肌力訓練。	2. 訓練日記
		Ps-IV-D1	填寫情況
		進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。	3. 出缺席
		m == D1	錄
		T-IV-B1	1. 觀察選
		針對選手套路做分段及半套訓練。	分段. 半套
丛10 m	大的人们可少去	P-IV-A1	練習狀況
弗10週	套路分段及半套	進行無氧、柔軟度、肌耐力、爆發力訓練。	2. 訓練日記
		PS-IV-D1	填寫情況
		進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。	3. 出缺席 8
		Т пт ро	绿和家里
	太助少太口?仉	T-IV-B2	1. 觀察選一
第11週	套路半套及3段	針對選手套路做半套及3段訓練。	半套.3段約
	訓		1
为11週	訓練	P-IV-A2 連續手法、腿法訓練、平衡球訓練。	習狀況 2. 訓練

		Ps-IV-D1	填寫情況
		學習比賽抗壓能力與放鬆技巧與套路冥想。	3. 出缺席
			錄
		T-IV-B2	1. 觀察選
		針對選手套路做半套及3段訓練。	半套.3段
	套路半套及3段	P-IV-A2	習狀況
第12週	訓練	連續手法、腿法訓練、平衡球訓練。	2. 訓練日:
	المار المار	Ps-IV-D1	填寫情況
		學習比賽抗壓能力與放鬆技巧與套路冥想。	3. 出缺席
			錄
		●縣長盃武術錦標賽	1. 觀察選
		T-IV-B1	整套練習
	比賽週模擬比賽	賽前整套演練。	況
第13调	●縣長盃武術	P-IV-A2	2. 訓練日
/* 10~ \	錦標賽	連續手法、腿法訓練、平衡球訓練。	填寫情況
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Ps-IV-D1	3. 出缺席
		學習比賽抗壓能力與放鬆技巧與套路冥想。	錄
			4. 參賽成
		P-IV-A1	1. 觀察選
		有氧、全身肌力、柔軟度訓練。	體能練習
	賽後檢討	Ps-IV-D1	況
第14週		檢討比賽影片,擬定競賽動機與目標設定。	2. 訓練日
		Ta-IV-C3	填寫情況
		學習運動道德觀念。	3. 出缺席.
			錄
		P-IV-A1	1. 觀察選
		有氧、無氧、柔軟度、全身肌力訓練。	基礎體能
		T-IV-B1	基本功練
第15個	增強基礎能力	武術基本功、器械素質訓練。	狀況
和10週	17日 出 坐 唌 ル ノ		2. 訓練日
			填寫情況
			3. 出缺席
			錄
		P-IV-A1	1. 觀察選
		有氧、無氧、柔軟度、全身肌力訓練。	基礎體能
		T-IV-B1	基本功練
第16浬	增強基礎能力	武術基本功、器械素質訓練。	狀況
加10週	1 出 至 唌 ル ノ		2. 訓練日
			填寫情況
			3. 出缺席
			錄
	担化甘土山口	T-IV-B1	1. 觀察選
第17週	提升基本功及	基本手型、步行、器械方法訓練。	基本功. 柔
	柔韌度	P-IV-A1	軟度練習

		1		_
			全身性強力伸展包括肩部、腰部、腿部。	況 2. 訓練日誌
				填寫情況
				3. 出缺席紀
				錄
			T-IV-B1	1. 觀察選手
			基本手型、步行、器械方法訓練。	基本功. 柔
			P-IV-A1	軟度練習狀
	第18週	提升基本功及	全身性強力伸展包括肩部、腰部、腿部。	况
	,	柔韌度		2. 訓練日誌
				填寫情況
				3. 出缺席紀
			m m no	錄
			T-IV-B2 甘土华到,如人和作品类 麻乳体剂体。	1. 觀察選手
			基本步型、組合動作與難度動作訓練。	組合與難度
		太阳加入的粉	PS-IV-D1	動作練習狀
	第19週	套路組合與難	進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。 P-IV-A1	况 训练口针
		度動作穩定	r-1v-A1 有氧、無氧、柔軟度、全身肌力訓練。	2. 訓練日誌 填寫情況
			有	3. 出缺席紀
				錄
			T-IV-B2	1. 觀察選手
			基本步型、組合動作與難度動作訓練。	組合與難度
			Ps-IV-D1	動作練習狀
		套路組合與難	進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。	況
	第20週	度動作穩定	P-IV-A1	2. 訓練日誌
			有氧、無氧、柔軟度、全身肌力訓練。	填寫情況
				3. 出缺席紀
				錄
				,
			T-IV-B2	1. 觀察選手
			基本步型、組合動作與難度動作訓練。	組合與難度
			Ps-IV-D1	動作練習狀
	第1週	套路組合與難	進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。	況
	第1週	度動作穩定	P-IV-A1	2. 訓練日誌
第			有氧、無氧、柔軟度、全身肌力訓練。	填寫情況
2				3. 出缺席紀
學				錄
期			T-IV-B1	1. 觀察選手
			針對選手套路做分段訓練。	分段練習狀
	第2週	分段訓練	P-IV-A1	況
			進行無氧、柔軟度、肌耐力、爆發力訓練。	2. 訓練日誌
			Ps-IV-D1	填寫情況
			進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。	3. 出缺席紀

			錄
		T-IV-B1	1. 觀察選
			分段練習
		針對選手套路做分段訓練。 D. N. A.1	況
第3週	分段訓練	P-IV-A1	2. 訓練日
		進行無氧、柔軟度、肌耐力、爆發力訓練。	填寫情況
		PS-IV-D1	3. 出缺席.
		進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。	錄
		T-IV-B1	1. 觀察選
		針對選手套路做分段及半套訓練。	分段與半
		P-IV-A1	練習狀況
第4週	套路分段及半套	進行無氧、柔軟度、肌耐力、爆發力訓練。	2. 訓練日
		Ps-IV-D1	填寫情況
		進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。	3. 出缺席
			錄
		T-IV-B1	1. 觀察選
		針對選手套路做分段及半套訓練。	分段與半
		P-IV-A1	練習狀況
第5週	套路分段及半套	進行無氧、柔軟度、肌耐力、爆發力訓練。	2. 訓練日
		Ps-IV-D1	填寫情況
		進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。	3. 出缺席
			錄
		T-IV-B2	1. 觀察選
		針對選手套路做半套及3段訓練。	半套與3段
	套路半套及3段	P-IV-A2	練習狀況
第6週	訓練	連續手法、腿法訓練、平衡球訓練。	2. 訓練日
	m4 1915	Ps-IV-D1學習比賽抗壓能力與放鬆技巧與套路冥	填寫情況
		想。	3. 出缺席、
		m D0	錄
		T-IV-B2	1. 觀察選
		針對選手套路做半套及3段訓練。	半套與3段
たり、III	套路半套及3段	P-IV-A2	練習狀況
第7週	訓練	連續手法、腿法訓練、平衡球訓練。	2. 訓練日
		Ps-IV-D1學習比賽抗壓能力與放鬆技巧與套路冥	填寫情況
		想。	3. 出缺席
		●切太不小小的研究	銀和安里
		●教育盃武術錦標賽 T-IV-B1	1. 觀察選
		1-1V-D1 賽前整套演練。	整套練習
第8週	比賽週模擬比賽	 	况 训练口:
炉0週	●教育盃武術	F-IV-A2 連續手法、腿法訓練、平衡球訓練。	2. 訓練日 填寫情況
	錦標賽	过限丁瓜、爬瓜训练、下街冰训练。	妈 妈
		Ps-IV-D1	3. 出缺席.

			4. 參賽成績
		P-IV-A1	1. 觀察選手
		有氧、全身肌力、柔軟度訓練。	體能練習狀
		Ps-IV-D1	況
第9週	賽後檢討	檢討比賽影片,擬定競賽動機與目標設定。	2. 訓練日誌
		Ta-IV-C3	填寫情況
		學習運動道德觀念。	3. 出缺席紅
			錄
		T-IV-B1	1. 觀察選手
			分段練習出
		針對選手套路做分段訓練。 P-IV-A1	況
第10週	分段訓練		2. 訓練日記
		進行無氧、柔軟度、肌耐力、爆發力訓練。	填寫情況
		PS-IV-D1	3. 出缺席紙
		進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。	錄
		T-IV-B1	1. 觀察選手
		針對選手套路做分段及半套訓練。	分段與半套
		P-IV-A1	練習狀況
第11週	套路分段及半套	進行無氧、柔軟度、肌耐力、爆發力訓練。	2. 訓練日誌
		Ps-IV-D1	填寫情況
		進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。	3. 出缺席紅
			錄
		T-IV-B2	1. 觀察選手
		針對選手套路做半套及3段訓練。	半套與3段
	大助业长刀介加	P-IV-A2	練習狀況
第12週	套路半套及3段	連續手法、腿法訓練、平衡球訓練。	2. 訓練日誌
	訓練	Ps-IV-D1學習比賽抗壓能力與放鬆技巧與套路冥	填寫情況
		想。	3. 出缺席紅
			錄
		●教育盃武術錦標賽	1. 觀察選手
		T-IV-B1	整套練習制
	do m let lie . 1 de	賽前整套演練。	況
炊 1 O xm	比賽週模擬比賽	P-IV-A2	2. 訓練日試
第13週	●全國武術聯	連續手法、腿法訓練、平衡球訓練。	填寫情況
	賽	Ps-IV-D1	3. 出缺席紅
		學習比賽抗壓能力與放鬆技巧與套路冥想。	錄
			4. 參賽成績
		P-IV-A1	1. 觀察選手
		有氧、全身肌力、柔軟度訓練。	體能練習出
kk 1 1	rb 1/4 1.4 . 1	Ps-IV-D1	況
第14週	賽後檢討	檢討比賽影片,擬定競賽動機與目標設定。	2. 訓練日誌
		Ta-IV-C3	填寫情況
		學習運動道德觀念。	3. 出缺席紅

			錄
		P-IV-A1	1. 觀察選
		有氧、無氧、柔軟度、全身肌力訓練。	基礎體能與
		T-IV-B1	基本功練習
第15 油	溢出甘林化力	武術基本功、器械素質訓練。	狀況
第10 週	增強基礎能力		2. 訓練日言
			填寫情況
			3. 出缺席約
			錄
		T-IV-B1	1. 觀察選-
		基本手型、步行、器械方法訓練。	基本功. 柔
		P-IV-A1	軟度練習完
第16週	提升基本功及	全身性強力伸展包括肩部、腰部、腿部。	況
为10週	柔韌度		2. 訓練日記
			填寫情況
			3. 出缺席
			錄
		T-IV-B2	1. 觀察選
		基本步型、組合動作與難度動作訓練。	組合與難
		Ps-IV-D1	動作練習
第17週	套路組合與難	進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。	況
7/11-2	度動作穩定	P-IV-A1	2. 訓練日記
		有氧、無氧、柔軟度、全身肌力訓練。	填寫情況
			3. 出缺席:
			錄
		T-IV-B1	1. 觀察選-
		針對選手套路做分段及半套訓練。	分段與半
		P-IV-A1	練習狀況
第18週	套路分段及半套	進行無氧、柔軟度、肌耐力、爆發力訓練。	2. 訓練日記
		Ps-IV-D1	填寫情況
		進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。	3. 出缺席
			錄
		T-IV-B2	1. 觀察選
		針對選手套路做半套及3段訓練。	半套與3段
** 10	套路半套及3段	P-IV-A2	練習狀況
第19週	訓練	連續手法、腿法訓練、平衡球訓練。	2. 訓練日記
		Ps-IV-D1學習比賽抗壓能力與放鬆技巧與套路冥	填寫情況
		想。	3. 出缺席
			錄
	比賽週模擬比賽	●全國中等學校武術錦標賽 The Property of the Property of	1. 觀察選
第20週	●全國中等學	T-IV-B1	整套練習
	校武術錦標賽	賽前整套演練。	況
	7 = 1 4 1 4 1 P 10 P 3	P-IV-A2	2. 訓練日記

			Ps-IV-D1	去訓練、平衡球訓練 走力與放鬆技巧與套足		填寫情況 3. 出缺席紀 錄 4. 參賽成績
評量	量規劃	平時表現30%, 訂	練日誌30%,出	a缺席狀況20%,參賽	表現20%	
, ,	B設施 請需求	武術訓練場地,	重訓器材、電腦	省與投影機		
教材	才來源	自編		師資來源	蕭詠日 中級專任運動教 證書編號:A031(,
備註	È	【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】, 由專任運動教練蕭詠日於課堂訓練中來實施。				

彰化縣立陽明國民中學 112 學年度體育班(<u>跆拳道</u>)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。

	跆拳道專業學習		■部定課程/特殊類型班及課程(體育				
課程名稱			專業,每週5節)				
1000年7月7日		類別	■校定課程/彈性學習課程/特殊需求				
			領域課程(體育專業課程,每週1節)				
			每週六節				
實施年級	5年級 □ 6年級	節數	第1學期 共120節				
	7年級 ■ 8年級 ■ 9年級		第2學期 共120節(9年級18週共108節)				
金			,輔以運動科學知能,運動人文內涵,				
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		搭配核心素養及競技運動能力,以培養				
設計理念							
	專項技術能力、競技體能與戰術運用及提升學生心理素質等,在各方面均能有 效地提升運動競技能力。						
	. , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	非依跆拳	·道運動之特性執行個人體能訓練,提升				
	星動競技能力及表現。	ICINDO F	是一切一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一				
	二、提升專項運動之技術水準:	能藉由跆	举道專項運動技術的學習與練習,增進				
但	国人與團隊之跆拳道專項運動技	術水準	•				
	三、發展專項運動之戰術策略:能經由跆拳道專項運動戰術、戰略之訓練與執						
	亍,並將戰術應用於運動比賽中	0					
75	日、提升專項運動之心理素質:	籍由科學	之訓練方法,有效發展並增進心理素				
	† °						
			效獨立思考與分析的知能,進而運用得				
1 '	雪的策略,處理與解決各項問題 東 I AD B 供 美 B 疏 比 深刻		上 J. tl / 丛 攻 lp 上 子, 组 羽 内 点 水 体 上 磁				
	這-J-A3具備音用競技運動的合。 勺能力。	貝貝까,	有效執行並發揮主動學習與創新情求變				
	• //	訊及媒體	望,以增進運動學習的素養,並察覺、思				
100 小 尺	辛人與科技、資訊、媒體的互動	•					
四月	豐-J-C2具備利他合群的知能與原	態度,並	在競技運動中培育相互合作及與人和諧				
	五動的素養。						
門	豊-J-C3具備敏察和接納多元文位	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。				
學重	習階段	學習 P-IV-1熟 表現 T-IV-1熟 和 Ta-IV-1分 Ta-IV-2百 Ps-IV-1 學習 P-IV-A1 Ps-IV-B1 「Ta-IV-C1 道技術訓 Ps-IV-D1	悉並執行跆拳道專項運動體能訓練。 悉、理解跆拳道品勢動作及跆拳道攻擊與防禦組合 行組合性攻防戰術。 分析、演練及熟悉跆拳道運動攻擊與防守戰術,並負 與執行。 生跆拳道比賽中遵守競賽規則且服從裁判之判決,步 意觀。 了解、熟悉並透過有系統持續的心理技能訓練能,該 自我在比賽中學會控制自己的心理狀態進而提高專工 責。 台拳道專項體能組合訓練。 台拳道腳部得分踢擊與準確性,步伐移位及手部攻勢 生訓練。 跆拳道主動攻擊、被動攻擊與防禦組合性戰術之訓練,執行組合性攻防戰術。 透過心理技能訓練讓學生激發學生比賽動機及明確 學習讓學生充分瞭解自己的優點並給予正面的鼓勵 心。	能在比賽中運用 音養正確運動道 裏學生能現與成 學與防守等組合 樂與防守等組合 樂與,理解始過認		
學習/週	進度	單元/主題	教學內容	[評量]		
	第1週	體能訓練技術訓練	P-IV-A1 綜合體能訓練 P-IV-A2 專項體能訓練。 T-IV-B1 基本動作踢擊。 T-IV-B2	分組練習 實作評量		
第 1 學期	第2週	技術訓練	文擊、防守步伐移位訓練。 T-IV-B1 品勢步伐練習。 T-IV-B2 品勢基本動作訓練,分析並修正動作。 T-IV-B3 單拍踢擊訓練。 T-IV-B4 單拍反擊訓練。	分組練習 實作評量		
	第3週	體能訓練	P-IV-A1 綜合體能訓練。 P-IV-A2 核心肌群、彼拉提斯訓練。	分組練習 實作評量		

		P-IV-A3	
		專項體能訓練。	
第4週	體能訓練	P-IV-A1 爆發力、踢擊時間、協調性、敏捷、平衡能力 等專項體能訓練。	分組練習 實作評量
第5週	技術訓練	T-IV-B1 品勢太極一、二章動作訓練,分析並修正動作。 T-IV-B2 踢擊攻擊與防禦及步伐移位之應用。 T-IV-B3 速度靶連續踢擊訓練。	觀察學生是否 理解並作出 分組練習 實作評量
第6週	技術訓練	T-IV-B1 品勢太極三、四章動作訓練,分析並修正動作。 T-IV-B2 單拍踢擊反應訓練,前進、後退連續踢擊訓練。 T-IV-B3 防禦靶連續踢擊訓練。	觀察學生是否 理解並作出 分組練習 實作評量
第7週	技術訓練體能訓練	T-IV-B1 個人專長技術訓練。 T-IV-B2 防禦靶連續踢擊訓練。 T-IV-B3 速度靶目標踢擊訓練。 P-IV-A1 專項體能訓練。 P-IV-A2 皮拉提斯及核心肌群訓練。	分組練習 實作評量
第8週	技術訓練 戰術指導	Ta-IV-C1 傳統護具主動踢擊與被動反擊模式訓練。 Ta-IV-C2 速度靶主動攻擊模式組合訓練。 Ta-IV-C3 正拳攻擊模式組合訓練。	觀察學生是否 理解並作出 分組練習 實作評量
第9週	心理建設	Ps-IV-D1 激發選手比賽動機,明確自己目標。 Ps-IV-D2 專注力訓練。	觀察學生是否 理解並作出 實作評量
第10週	技術訓練	T-IV-B1 品勢太極五、六章動作訓練,分析並修正動作。 T-IV-B2	觀察學生是否 理解並作出 分組練習 實作評量

		、十一十二一 JII ng 都 、1/4	
		速度靶目標踢擊訓練。	
		T-IV-B3	
		速度靶後退移位反擊訓練。	
		Ta-IV-C1	
		電子護具主動踢擊與被動反擊模式訓練。	觀察學生是否
第11週	技術訓練	Ta-IV-C2	理解並作出
71.11	戰術指導	防禦靶主動攻擊模式組合訓練。	分組練習
		Ta-IV-C3	實作評量
		正拳攻擊模式組合訓練。	
		P-IV-A1	分組練習
第12週	體能訓練	無氧間歇體能訓練及速度、力量、敏捷等專項	實作評量
		體能訓練。	
		Ps-IV-D1	
		模擬訓練。	
		Ps-IV-D2	觀察學生是否
	心理建設	意象訓練	理解並作出
	技術訓練	T-IV-B1	分組練習
第13週	戰術指導	品勢太極七章動作訓練,分析並修正動作。	實作評量
	比賽期	T-IV-B2	X 11 31 2
	(縣長盃)	速度靶及防禦靶主動攻擊模式組合訓練。	
		T-IV-B3	
		模擬比賽訓練。	
		T-IV-B1	
		1-1V-D1	
		T-IV-B2	物应约月日子
	11. 16. 5.1.14	速度靶及防禦靶反擊模式組合訓練。	觀察學生是否
	技術訓練	T-IV-B3	理解並作出
第14週	戰術指導	模擬比賽訓練。	分組練習
	比賽期	Ta-IV-C1	實作評量
	(縣長盃)	比賽戰術、戰略學習及比賽突發狀況應變能	
		力。	
		Ta-IV-C2	
		了解自我專長動作與特性,在比賽時能有效發	
		揮。	
		Ps-IV-D1	
		賽後檢討:比賽影片分析、檢討。	觀察學生是否
		Ps-IV-D2	理解
第15週	心理建設	調整賽後心理狀態。	分組練習
		Ps-IV-D3	實作評量
		球類、游泳運動,放鬆、慢訓練調整學生身、	
		心理狀態。	
		T-IV-B1	觀察學生是否
第16週		品勢高麗型動作訓練,分析並修正動作。 	理解並作出
71. 200	技術訓練		
	技術訓練	T-IV-B2	分組練習

			單拍踢擊訓練。	實作評量
			T-IV-B3	貝 月 17 町 里
			組合攻擊模式訓練。	
			P-IV-A1	
	<i>k</i> 1 □ vm	四卦 八 、	無氧間歇踢擊專項體能訓練。	分組練習
	第17週	體能訓練	P-IV-A2	實作評量
			遊戲體能訓練。	
			T-IV-B1	
			品勢金剛型動作訓練,分析並修正動作。	
	第18週	技術訓練	T-IV-B2	觀察學生是否 理解並作出
	为10週	投帆 訓 絲	速度靶攻擊與反擊組合訓練。	分組練習
			T-IV-B3	
			組合攻擊模式訓練。	實作評量
			T-IV-B1	
			品勢太極一章~金剛型訓練,分析並修正動	觀察學生是否
			作。	理解並作出
	第19週	技術訓練	T-IV-B2	分組練習
			模擬比賽訓練。	實作評量
			T-IV-B3	只们们主
			組合攻擊模式訓練。	
			T-IV-B1	
			個人專長技術訓練。	
		技術訓練	T-IV-B2	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \
	第20週	體能訓練	模擬比賽訓練。	分組練習
		比賽期(全中	P-IV-A1	實作評量
		運選拔)	綜合體能訓練。 D. IV AS	
			P-IV-A2	
			賽場體能。 P-IV-A1	
			P-1V-A1 皮拉提斯及核心肌群訓練。	
			P-IV-A2	
		體能訓練	I IV NZ	分組練習
	第1週	短 起 技術訓練	T-IV-B1	實作評量
		7文啊 啊 涿	基本動作訓練。	貝 11 印 里
第			T-IV-B2	
2			速度靶連續踢擊訓練。	
學			P-IV-A1	
期			專項體能訓練。	
791			P-IV-A2	
	kk O son	體能訓練	皮拉提斯及核心肌群訓練。	分組練習
	第2週	技術訓練	T-IV-B1	實作評量
			單拍踢擊訓練。	
			T-IV-B2	
			單拍反擊訓練。	
			<u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	ı

1		T	1
第3週	技術訓練	T-IV-B1 品勢步伐練習。 T-IV-B2 品勢太極一、二章基本作訓練,分析並修正動作。 T-IV-B3 攻擊、防守步伐移位訓練。	觀察學生是否 理解並作出 分組練習 實作評量
第4週	體能訓練	P-IV-A1 階梯訓練。 P-IV-A2 專項體能訓練。 P-IV-A3 皮拉提斯及核心肌群訓練。	分組練習 實作評量
第5週	技術訓練	T-IV-B1	觀察學生是否 理解並作出 分組練習 實作評量
第6週	技術訓練	T-IV-B1 品勢步伐練習。 T-IV-B2 品勢太極五章動作訓練,分析並修正動作。 T-IV-B3 速度靶單拍上踢擊反應訓練。 T-IV-B4 速度靶單拍上端反擊練。	觀察學生是否 理解並作出 分組練習 實作評量
第7週	心理建設 技術訓練	PS-IV-D1 個人專長技術訓練。 PS-IV-D2 模擬訓練。 T-IV-B1 品勢步伐練習。 T-IV-B2 品勢太極五章基本動作訓練,分析並修正動作。	觀察學生是否 理解並作出 分組練習 實作評量
第8週	技術訓練 戰術指導	Ta-IV-C1 傳統護具與電子護具主動踢擊與被動反擊模式 訓練。 Ta-IV-C2 模擬比賽訓練。	分組練習 實作評量

		Ta-IV-C3	
		比賽戰術、戰略學習及比賽突發狀況應變能	
		力。	
	技術訓練	Ta-IV-C1	
第9~	戰術指導	主動攻擊與反擊模式組合訓練。	分組練習
10週	比賽期	Ta-IV-C2	實作評量
10週	(教育盃)	模擬比賽訓練。	貝丁叮里
	() () ()	快級に負酬 PS-IV-D1	
		賽後檢討:比賽影片分析、檢討。	
		PS-IV-D2	
		調整賽後心理狀態。	
	心理建設	調定負後の年代®。 T-IV-B1	
	_	I-IV-DI 品勢步伐練習。	觀察學生是否
第11週	技術訓練		理解
	戰術指導	T-IV-B2	分組練習
	體能訓練	品勢太極七章動作訓練,分析並修正動作。	實作評量
		T-IV-B3	
		模擬比賽訓練。	
		P-IV-A1	
		賽場體能。	
		T-IV-B1	
	技術訓練	模擬比賽訓練。	觀察學生是否
第12週	戰術指導	Ta-IV-C1	理解並作出
	比賽期	電子護具得分模式訓練。	分組練習
	(全中運)	Ta-IV-C2	實作評量
		電子護具主動與反擊模式訓練。	
		T-IV-B1	
		品勢太極八章動作訓練,分析並修正動作。。	
		T-IV-B2	
		主動攻擊與反擊模式組合訓練。	
	技術訓練	T-IV-B3	觀察學生是否
第13週	戰術指導	模擬比賽訓練。	理解並作出
W1073	比賽期	Ta-IV-C1	分組練習
	(全中運)	比賽戰術、戰略學習及比賽突發狀況應變能	實作評量
		力。	
		Ta-IV-C2	
		了解自我專長動作與特性,在比賽時能有效發	
		揮。	
		Ps-IV-D1	
		賽後評量:比賽影片分析、檢討。	
		Ps-IV-D2	觀察學生是否
第14週	心理建設	調整賽後心理狀態。	理解
		Ps-IV-D3	分組練習
		球類、游泳運動,放鬆、慢訓練調整學生身、	
		心理狀態。	

第15週	體能訓練	P-IV-A1 繩梯訓練。 P-IV-A2 藥球訓練。 P-IV-A3 皮拉提斯及彈力帶訓練。	分組練習 實作評量
第16週	技術訓練體能訓練	T-IV-B1 品勢步伐練習。 T-IV-B2 品勢高麗型動作訓練,分析並修正動作。 T-IV-B3 組合攻擊模式訓練。 P-IV-A1 綜合體能訓練。	觀察學生是否 理解並作出 分組練習 實作評量
第17週	體能訓練	P-IV-A1 間歇體能訓練。 P-IV-A2 遊戲體能訓練。 P-IV-A3 藥球訓練。 P-IV-A4 繩梯訓練。	分組練習 實作評量
第18週	技術訓練	T-IV-B1 品勢步伐練習。 T-IV-B2 品勢金剛型動作訓練,分析並修正動作。 T-IV-B3 速度靶無氧踢擊訓練。 T-IV-B4 防禦靶組合攻擊模式訓練。	觀察學生是否 理解並作出 分組練習 實作評量
第19週	技術訓練體能訓練	T-IV-B1 個人專長技術訓練。 T-IV-B2 主動攻擊、反擊組合模式訓練。 P-IV-A1 階梯訓練。 P-IV-A2 皮拉提斯及彈力帶訓練。	分組練習 實作評量
第20週	技術訓練	T-IV-B1	觀察學生是否 理解並作出 分組練習 實作評量

	組合攻擊模式言	川練。				
評量規劃	實作評量50%、訓練日誌10%、比賽成績20%、情意評量20%					
教學設施 設備需求	跆拳道訓練場、重訓訓練室、學校操場、電腦與投影機					
教材來源	自編		發證單位: 中華民 發證字號: - (105	1634號 年08月05日 动教練證		
備註						