

# 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

領域科目/實施規範節數				國民中學		
				第四學習階段		
				7年級 節數	8年級 節數	9年級 節數
部定課程	領域學習 課程	語文	國語文(5)	國語文 (5)	國語文 (5)	國語文 (5)
			本土語言/ 新住民文(1)	本土語言 (1)	本土語言 (1)	
			英語文(3)	英語文 (3)	英語文 (3)	英語文 (3)
		數學(4)		數學(4)	數學(4)	數學(4)
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)		社會(3) (歷史、 地理、公 民與社 會)	社會(3) (歷史、 地理、公 民與社 會)	社會(3) (歷史、 地理、公 民與社 會)
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)		自然科學 (3) (生物3)	自然科學 (3) (理化3)	自然科學 (3) (理化2、 地科1)
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝 術)		藝術(2) (音樂、 表演藝 術)	藝術(2) (音樂、 表演藝 術)	藝術(2) (音樂、 表演藝 術)
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)		綜合活動 (2) (家政 、輔導)	綜合活動 (2) (家政 、輔導)	綜合活動 (2) (家政 、輔導)
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)		科技(1) (資訊教 育)	科技(1) (生活教 育)	科技(1) (資訊教 育)
	健康與體育(2-3) (健康教育、體育)		健康與體 育(2) (體育2、 健教1)	健康與體 育(2) (體育2)	健康與體 育(2) (體育1、 健教1)	
	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)		體育專業 (5) (專項技 術訓練)	體育專業 (5) (專項技 術訓練)	體育專業 (5) (專項技 術訓練)
七八年級領域學習節數(31-34)				32	31節	30節

九年級領域學習節數(30-34)					
校訂課程	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)
	九年級彈性學習課程(1-5)	社團活動與技藝課程			
		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)
七八年級學習總節數(33-35節) 九年級學習總節數(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)

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		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。

課程名稱	游泳專業學習	課程類別	<input type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input type="checkbox"/> 校定課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週6節 第1學期 共120節 第2學期 共120節(9年級18週108節)
設計理念	<p>針對游泳專長進行運動技能專長訓練，輔以運動科學知能，運動人文內涵，運動防護處置及運動倫理價值的基礎，搭配核心素養及競技運動能力，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，在各方面均能有效地提升運動競技能力。</p>		
課程目標	<p>一、培養專項運動之競技體能:能依游泳之特性執行個人體能訓練，提升運動競技能力及表現。</p> <p>二、提升專項運動之技術水準:能藉由游泳專項運動技術的學習與練習，增進個人與團隊之運動技術水準。</p> <p>三、發展專項運動之戰術策略:能經由游泳專項運動之訓練與心理素質提升執行，並將戰術應用於運動比賽中。</p> <p>四、提升專項運動之心理素質:藉由科學之訓練方法，有效發展並增進心理素質。</p>		
核心素養	<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-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及與人和諧互動的素養。</p>		
學習階段重點	學習表現	<p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>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</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</p>	
	學習內容	<p>P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> <p>Ta-IV-C1配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C2競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D4訓練與競賽環境</p>	
學習進度/週次	單元/主題	學習內容	備註
第1學期	第1週	<p>競賽期</p> <p>112年全國總統盃暨美津濃游泳錦標賽游泳錦標賽</p> <p>8/30開學，正式上課</p> <p>比賽期非參賽人員技術訓練</p>	<p>全國總統盃暨美津濃游泳錦標賽</p>
	第2週	<p>競賽期過渡期</p> <p>1. 賽後體能恢復</p> <p>2. 非專項運動訓練</p> <p>3. 賽後影片分析及技術檢討</p>	<p>賽後檢討</p> <p>技術檢討</p>
	第3週	<p>體能訓練</p> <p>技術訓練</p> <p>上：心肺耐力、柔軟度、核心肌群、捷式基本。</p> <p>下：柔軟度、肌力、心肺耐力、混合式基本、回饋、技術講解。</p>	

第4週	體能訓練 技術訓練	上：熱身活動-動態伸展操、核心肌群、捷式連貫、仰式基本。 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。	
第5週	體能訓練 技術訓練	上：熱身活動-動態伸展操、核心肌群、捷、仰連貫、蛙式基本、轉身、跳水。 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。	
第6週	體能訓練 技術訓練	上：柔軟度、核心肌群、心肺耐力、捷、蛙式基本。 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。	
第7週	體能訓練 戰術訓練 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、心肺耐力訓練、速度訓練-衝刺、爆發力訓練-出發、回饋、技術講解。	
第8週	體能訓練 戰術訓練 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、耐力訓練、速度訓練-衝刺、爆發力訓練-出發、回饋、技術講解。	
第9週	戰術訓練、 心理訓練 技術訓練	上：速耐力訓練、目標設定、自我壓力管理。 下：跳水、轉身、衝刺、混合式動作、規則、自我壓力管理。	心理訓練 黃宏任指導
第10週	戰術訓練 心理訓練	上：熱身活動-動態伸展操、核心肌群、捷式基本。 下：速度訓練、混合式基本、回饋、技術講解、目標設定、意象訓練。	心理訓練 黃宏任指導
第11週	體能訓練 技術訓練	上：柔軟度、肌力、速度訓練、轉身、跳水。 下：柔軟度、速度力訓練、配速訓練-划幅&划頻、跳水、轉身、衝刺。	112學年度 縣長盃游泳錦標賽
第12週	體能訓練 技術訓練	上：柔軟度、肌力、心肺耐力、捷-仰-蝶式、蛙式基本。 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。	
第13週	體能訓練 技術訓練	上：跳水、轉身、衝刺、混合式轉接技術講解。 下：柔軟度、肌力、速耐力訓練配速訓練-划幅&划頻。	
第14週	體能訓練 技術訓練	上：跳水、轉身、衝刺、混合式轉接技術講解。 下：跳水、轉身、衝刺、混合式技術講解。	
第15週	體能訓練 技術訓練 心理訓練	上：規則、自我壓力管理。 下：規則、自我壓力管理、混合式轉接技術講解。	心理訓練 黃宏任指導

	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 黃宏任指 導
<b>學習評量：</b>		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2 學 期	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
	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。	
第7週	體能訓練 技術訓練	上：柔軟度、肌力、心肺耐力、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。	
第8週	體能訓練 技術訓練	上：柔軟度、肌力、心肺耐力、捷-仰式、蝶式基本、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-划幅&划頻、蝶、蛙式、混合式轉接技術講解。	
第9週	戰術訓練、 心理訓練	上：混合式轉接技術講解。目標設定、自我壓力管理。 下：跳水、轉身、衝刺、混合式動作、規則、自我壓力管理、目標設定、意象訓練。	心理訓練 黃宏任指導
第10週	戰術訓練、 心理訓練 體能訓練 技術訓練	上：、跳水、轉身、混合式動作、規則、意象、自我壓力管理。 下：跳水、轉身、衝刺、混合式動作、規則、意象訓練。	113年全國 中等學校 運動會
第11週	體能訓練、 技術訓練	上：柔軟度、肌力、心肺耐力、捷-仰-蝶式、蛙式基本。 下：柔軟度、核心肌群、心肺耐力、捷-仰-蝶式、蛙式基本、配速訓練-划幅&划頻、混合式。	賽賽後檢 討分析
第12週	體能訓練、 技術訓練	上：心肺耐力、跳水、轉身、混合式轉接技術講解。 下：柔軟度、肌力、速耐力訓練配速訓練-划幅&划頻。	
第13週	體能訓練、 技術訓練	上：心肺耐力、跳水、轉身、衝刺、混合式轉接技術講解。 下：心肺耐力、跳水、轉身、衝刺、混合式技術講解。	
第14週	戰術訓練、 心理訓練	上：規則、自我壓力管理。 下：規則、自我壓力管理、。	心理訓練 黃宏任指導
第15週	體能訓練、 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。	
第16週	體能訓練、 技術訓練	上：心肺耐力、柔軟度、核心肌群、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17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		上：規則、四式、回饋。 下：規則、自我壓力管理、設定新目標、回饋。	心理訓練 黃宏任指導
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%)。			
教學設施 設備需求	游泳池、體能訓練輔助器材、攝影、電腦與投影機			
教材來源	自編	學校專任運動教練:黃宏任(體育署初級教練證 940071) 校內兼任教師		
備註				

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。

課程名稱	武術專項運動技術與應用	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週5節) <input checked="" type="checkbox"/> 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)
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第1學期 共120節 第2學期 共120節(9年級18週108節)
設計理念	課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能、專項技術及核心素質各方面均能有效地提昇自我運動競技力。		
課程目標	持續提升身體核心素養及競技運動能力,培養競技體能,精進演練技術水準,提升心理素質。		
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。		
學習階段重點	學習表現	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-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訓練。 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。 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。	

	學習內容	<p>T-IV-B1 針對選手套路做分段訓練。  P-IV-A1 進行無氧、柔軟度、全身肌力訓練。  Ps-IV-D1 進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。  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。  Ta-IV-C3 學習運動道德觀念。</p>		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第1學期	第1週	套路分段及半套	<p>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。</p>	<p>1. 觀察選手分段、半套練習狀況  2. 訓練日誌填寫情況  3. 出缺席紀錄</p>
	第2週	套路半套及3段訓練	<p>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。</p>	<p>1. 觀察選手半套、3段練習狀況  2. 訓練日誌填寫情況  3. 出缺席紀錄</p>
	第3週	<p>比賽週模擬比賽  ●全國中正盃武術錦標賽</p>	<p>●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。</p>	<p>1. 觀察選手整套練習狀況  2. 訓練日誌填寫情況  3. 出缺席紀錄  4. 參賽成績</p>
	第4週	賽後檢討	<p>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。</p>	<p>1. 觀察選手體能練習狀況  2. 訓練日誌填寫情況  3. 出缺席紀錄</p>
	第5週	增強基礎能力	<p>P-IV-A1  有氧、無氧、柔軟度、全身肌力訓練。  T-IV-B1  武術基本功、器械素質訓練。</p>	<p>1. 觀察選手基礎體能與基本功練習狀況  2. 訓練日誌</p>

				填寫情況 3. 出缺席紀錄
第6週	提升基本功及柔韌度	T-IV-B1 基本手型、步行、器械方法訓練。 P-IV-A1 全身性強力伸展包括肩部、腰部、腿部。		1. 觀察選手基本功. 柔軟度練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄
第7週	套路組合與難度動作穩定	T-IV-B2 基本步型、組合動作與難度動作訓練。 Ps-IV-D1 進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。 P-IV-A1 有氧、無氧、柔軟度、全身肌力訓練。		1. 觀察選手組合與難度動作練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄
第8週	分段訓練	T-IV-B1 針對選手套路做分段訓練。 P-IV-A1 進行有氧、柔軟度、全身肌力訓練。 Ps-IV-D1 進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。		1. 觀察選手分段練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄
第9週	分段訓練	T-IV-B1 針對選手套路做分段訓練。 P-IV-A1 進行有氧、柔軟度、全身肌力訓練。 Ps-IV-D1 進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。		1. 觀察選手分段練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄
第10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. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄
第11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。		1. 觀察選手半套. 3段練習狀況 2. 訓練日誌

		Ps-IV-D1 學習比賽抗壓能力與放鬆技巧與套路冥想。	填寫情況 3. 出缺席紀錄
第12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段練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄
第13週	比賽週模擬比賽 ●縣長盃武術錦標賽	●縣長盃武術錦標賽 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. 觀察選手整套練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄 4. 參賽成績
第14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. 觀察選手體能練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄
第15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 武術基本功、器械素質訓練。	1. 觀察選手基礎體能與基本功練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄
第16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 武術基本功、器械素質訓練。	1. 觀察選手基礎體能與基本功練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄
第17週	提升基本功及柔韌度	T-IV-B1 基本手型、步行、器械方法訓練。 P-IV-A1	1. 觀察選手基本功.柔軟度練習狀況

			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
	第18週	提升基本功及 柔韌度	T-IV-B1 基本手型、步行、器械方法訓練。 P-IV-A1 全身性強力伸展包括肩部、腰部、腿部。	1. 觀察選手 基本功、柔軟度練習狀況 2. 訓練日誌 填寫情況 3. 出缺席紀錄
	第19週	套路組合與難 度動作穩定	T-IV-B2 基本步型、組合動作與難度動作訓練。 Ps-IV-D1 進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。 P-IV-A1 有氧、無氧、柔軟度、全身肌力訓練。	1. 觀察選手 組合與難度 動作練習狀況 2. 訓練日誌 填寫情況 3. 出缺席紀錄
	第20週	套路組合與難 度動作穩定	T-IV-B2 基本步型、組合動作與難度動作訓練。 Ps-IV-D1 進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。 P-IV-A1 有氧、無氧、柔軟度、全身肌力訓練。	1. 觀察選手 組合與難度 動作練習狀況 2. 訓練日誌 填寫情況 3. 出缺席紀錄
第2學期	第1週	套路組合與難 度動作穩定	T-IV-B2 基本步型、組合動作與難度動作訓練。 Ps-IV-D1 進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。 P-IV-A1 有氧、無氧、柔軟度、全身肌力訓練。	1. 觀察選手 組合與難度 動作練習狀況 2. 訓練日誌 填寫情況 3. 出缺席紀錄
	第2週	分段訓練	T-IV-B1 針對選手套路做分段訓練。 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 分段練習狀況 2. 訓練日誌 填寫情況 3. 出缺席紀

			錄
第3週	分段訓練	T-IV-B1 針對選手套路做分段訓練。 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. 觀察選手分段練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄
第4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. 觀察選手分段與半套練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄
第5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. 觀察選手分段與半套練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄
第6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. 觀察選手半套與3段練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄
第7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. 觀察選手半套與3段練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄
第8週	比賽週模擬比賽 ●教育盃武術錦標賽	●教育盃武術錦標賽 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. 觀察選手整套練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄



			4. 參賽成績
第9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. 觀察選手體能練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄
第10週	分段訓練	T-IV-B1 針對選手套路做分段訓練。 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. 觀察選手分段練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄
第11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. 觀察選手分段與半套練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄
第12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. 觀察選手半套與3段練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄
第13週	比賽週模擬比賽 ●全國武術聯賽	●教育盃武術錦標賽 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. 觀察選手整套練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄 4. 參賽成績
第14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. 觀察選手體能練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄

			錄
第15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 武術基本功、器械素質訓練。	1. 觀察選手基礎體能與基本功練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄
第16週	提升基本功及柔軟度	T-IV-B1 基本手型、步行、器械方法訓練。 P-IV-A1 全身性強力伸展包括肩部、腰部、腿部。	1. 觀察選手基本功、柔軟度練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄
第17週	套路組合與難度動作穩定	T-IV-B2 基本步型、組合動作與難度動作訓練。 Ps-IV-D1 進行難度動作成功率的抗壓能力訓練。 P-IV-A1 有氧、無氧、柔軟度、全身肌力訓練。	1. 觀察選手組合與難度動作練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄
第18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. 觀察選手分段與半套練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄
第19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. 觀察選手半套與3段練習狀況 2. 訓練日誌填寫情況 3. 出缺席紀錄
第20週	比賽週模擬比賽 ●全國中等學校武術錦標賽	●全國中等學校武術錦標賽 T-IV-B1 賽前整套演練。 P-IV-A2	1. 觀察選手整套練習狀況 2. 訓練日誌

		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。	填寫情況 3. 出缺席紀錄 4. 參賽成績
評量規劃	平時表現30%，訓練日誌30%，出缺席狀況20%，參賽表現20%		
教學設施 設備需求	武術訓練場地，重訓器材、電腦與投影機		
教材來源	自編	師資來源	蕭詠日 中級專任運動教練證 證書編號:A031040001
備註	【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(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	跆拳道專業學習	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程(體育專業, 每週5節) <input checked="" type="checkbox"/> 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)
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週六節 第1學期 共120節 第2學期 共120節(9年級18週共108節)
設計理念	針對跆拳道專長進行運動技能專長訓練, 輔以運動科學知能, 運動人文內涵, 運動防護處置及運動倫理價值的基礎, 搭配核心素養及競技運動能力, 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, 在各方面均能有效地提升運動競技能力。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能:能依跆拳道運動之特性執行個人體能訓練, 提升運動競技能力及表現。 二、提升專項運動之技術水準:能藉由跆拳道專項運動技術的學習與練習, 增進個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、戰略之訓練與執行, 並將戰術應用於運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質:藉由科學之訓練方法, 有效發展並增進心理素質。		
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, 進而運用得當的策略, 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, 有效執行並發揮主動學習與創新情求變的能力。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體, 以增進運動學習的素養, 並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-C2 具備利他合群的知能與態度, 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>P-IV-1 熟悉並執行跆拳道專項運動體能訓練。</p> <p>T-IV-1 熟悉、理解跆拳道品勢動作及跆拳道攻擊與防禦組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術。</p> <p>Ta-IV-1 分析、演練及熟悉跆拳道運動攻擊與防守戰術，並能在比賽中運用與執行。</p> <p>Ta-IV-2 在跆拳道比賽中遵守競賽規則且服從裁判之判決，培養正確運動道德觀。</p> <p>Ps-IV-1 了解、熟悉並透過有系統持續的心理技能訓練能，讓學生能更了解自我在比賽中學會控制自己的心理狀態進而提高專項運動表現與成績。</p>		
	學習 內容	<p>P-IV-A1 跆拳道專項體能組合訓練。</p> <p>T-IV-B1 跆拳道腳部得分踢擊與準確性，步伐移位及手部攻擊與防守等組合性訓練。</p> <p>Ta-IV-C1 跆拳道主動攻擊、被動攻擊與防禦組合性戰術之訓練，理解跆拳道技術訓練，執行組合性攻防戰術。</p> <p>Ps-IV-D1 透過心理技能訓練讓學生激發學生比賽動機及明確目標，透過認知學習讓學生充分瞭解自己的優點並給予正面的鼓勵，增強學生自信心。</p>		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週	體能訓練 技術訓練	<p>P-IV-A1 綜合體能訓練</p> <p>P-IV-A2 專項體能訓練。</p> <p>T-IV-B1 基本動作踢擊。</p> <p>T-IV-B2 攻擊、防守步伐移位訓練。</p>	分組練習 實作評量
	第2週	技術訓練	<p>T-IV-B1 品勢步伐練習。</p> <p>T-IV-B2 品勢基本動作訓練，分析並修正動作。</p> <p>T-IV-B3 單拍踢擊訓練。</p> <p>T-IV-B4 單拍反擊訓練。</p>	分組練習 實作評量
	第3週	體能訓練	<p>P-IV-A1 綜合體能訓練。</p> <p>P-IV-A2 核心肌群、彼拉提斯訓練。</p>	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

		速度靶目標踢擊訓練。 T-IV-B3 速度靶後退移位反擊訓練。	
第11週	技術訓練 戰術指導	Ta-IV-C1 電子護具主動踢擊與被動反擊模式訓練。 Ta-IV-C2 防禦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12週	體能訓練	P-IV-A1 無氧間歇體能訓練及速度、力量、敏捷等專項體能訓練。	分組練習實作評量
第13週	心理建設 技術訓練 戰術指導 比賽期 (縣長盃)	Ps-IV-D1 模擬訓練。 Ps-IV-D2 意象訓練 T-IV-B1 品勢太極七章動作訓練，分析並修正動作。 T-IV-B2 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。	觀察學生是否理解並作出分組練習實作評量
第14週	技術訓練 戰術指導 比賽期 (縣長盃)	T-IV-B1 品勢太極八章動作訓練，分析並修正動作。 T-IV-B2 速度靶及防禦靶反擊模式組合訓練。 T-IV-B3 模擬比賽訓練。 Ta-IV-C1 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。	觀察學生是否理解並作出分組練習實作評量
第15週	心理建設	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。 Ps-IV-D3 球類、游泳運動，放鬆、慢訓練調整學生身、心理狀態。	觀察學生是否理解分組練習實作評量
第16週	技術訓練	T-IV-B1 品勢高麗型動作訓練，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

			單拍踢擊訓練。 T-IV-B3 組合攻擊模式訓練。	實作評量
	第17週	體能訓練	P-IV-A1 無氧間歇踢擊專項體能訓練。 P-IV-A2 遊戲體能訓練。	分組練習 實作評量
	第18週	技術訓練	T-IV-B1 品勢金剛型動作訓練，分析並修正動作。 T-IV-B2 速度靶攻擊與反擊組合訓練。 T-IV-B3 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	T-IV-B1 品勢太極一章～金剛型訓練，分析並修正動作。 T-IV-B2 模擬比賽訓練。 T-IV-B3 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20週	技術訓練 體能訓練 比賽期（全中 運選拔）	T-IV-B1 個人專長技術訓練。 T-IV-B2 模擬比賽訓練。 P-IV-A1 綜合體能訓練。 P-IV-A2 賽場體能。	分組練習 實作評量
第2學期	第1週	體能訓練 技術訓練	P-IV-A1 皮拉提斯及核心肌群訓練。 P-IV-A2 綜合體能訓練。 T-IV-B1 基本動作訓練。 T-IV-B2 速度靶連續踢擊訓練。	分組練習 實作評量
	第2週	體能訓練 技術訓練	P-IV-A1 專項體能訓練。 P-IV-A2 皮拉提斯及核心肌群訓練。 T-IV-B1 單拍踢擊訓練。 T-IV-B2 單拍反擊訓練。	分組練習 實作評量



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 品勢步伐練習。 T-IV-B2 品勢太極三、四章動作訓練，分析並修正動作。 T-IV-B3 速度靶攻擊組合動作與手部防禦訓練。 T-IV-B4 速度靶反擊組合動作與手部防禦訓練。	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。	
第9~10週	技術訓練 戰術指導 比賽期 (教育盃)	Ta-IV-C1 主動攻擊與反擊模式組合訓練。 Ta-IV-C2 模擬比賽訓練。	分組練習 實作評量
第11週	心理建設 技術訓練 戰術指導 體能訓練	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。 T-IV-B1 品勢步伐練習。 T-IV-B2 品勢太極七章動作訓練，分析並修正動作。 T-IV-B3 模擬比賽訓練。 P-IV-A1 賽場體能。	觀察學生是否理解 分組練習 實作評量
第12週	技術訓練 戰術指導 比賽期 (全中運)	T-IV-B1 模擬比賽訓練。 Ta-IV-C1 電子護具得分模式訓練。 Ta-IV-C2 電子護具主動與反擊模式訓練。	觀察學生是否理解並作出 分組練習 實作評量
第13週	技術訓練 戰術指導 比賽期 (全中運)	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。 T-IV-B3 模擬比賽訓練。 Ta-IV-C1 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。	觀察學生是否理解並作出 分組練習 實作評量
第14週	心理建設	Ps-IV-D1 賽後評量：比賽影片分析、檢討。 Ps-IV-D2 調整賽後心理狀態。 Ps-IV-D3 球類、游泳運動，放鬆、慢訓練調整學生身、心理狀態。	觀察學生是否理解 分組練習

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 品勢太極一章～金剛型訓練，分析並修正動作。 T-IV-B2 模擬比賽訓練。 T-IV-B3	觀察學生是否 理解並作出 分組練習 實作評量

		組合攻擊模式訓練。	
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	師資來源	<p>校內教師</p> <p>A 級運動教練證</p> <p>項目：跆拳道</p> <p>姓名：王馨怡</p> <p>發證單位：中華民國體育運動總會</p> <p>發證字號：(105)體教11634號</p> <p>發證日期：中華民國105年08月05日</p> 
備註			