

彰化縣110學年度和群國民中學 體育班



體育專業課程計畫

業經

110年5月31日送彰化縣立和群國民中學

體育班發展委員會議審查通過

110年6月11日送彰化縣立和群國民中學

課程發展委員會議通過

110年09月06日彰化縣政府府教體字府1100310708號函

備查

中華民國110年09月06日

彰化縣立和群國民中學 110 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				教育階段	國民中學		
				階段/年級	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)	5	5	5	
			本土語言/ 新住民文				
			英語文(3)	3	3	3	
		數學(4)			4	4	4
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)			3	3	3
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)			3	3	3
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)			2	2	2
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)			2	2	2
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)			1	1	1
	健康與體育(2-3) (健康教育、體育)			2	2	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	5	5	
領域學習節數(30-34)				30	30	30	
校訂課程	彈性學習課程 (1-5)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		3	3	3	
		社團活動與技藝課程		1	1	1	
		特殊需求領域課程 (體育專業)		1 體育專業	1 體育專業	1 體育專業	
		其他類課程					
學習總節數(32-35節)				35	35	35	

彰化縣立和群國民中學 110 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	體育專業課程		體育專業課程		體育專業課程
第七節	體育專業課程		體育專業課程		體育專業課程

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立和群國民中學 110 學年度體育班(田徑)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	體育專業(田徑)	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	■ 7年級 ■ 8年級 ■ 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 120 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	我們不是在訓練選手,我們注重學生活教育的養成以及練習過程中的精神態度。要求學生凡事都要盡其所能,練習、比賽時如此,面對生活更需如此。		
課程目標	本計畫為培養優秀田徑選手,提升競技運動水準,配合各項比賽期程,擬定各階段訓練計畫以爭取優異成績。		
核心素養	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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-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	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ■ 【體能】 P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理則 ■ 【體能】 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理則 ■ 【體能】 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。 ■ 【技術】 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 ■ 【技術】 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 ■ 【技術】 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 ■ 【戰術】 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 ■ 【戰術】 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 ■ 【心理】 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 ■ 【心理】 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 ■ 【心理】 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 		
	學習內容 重點	<ul style="list-style-type: none"> ■ 【體能】 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 ■ 【體能】 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 ■ 【體能】 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 ■ 【技術】 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 ■ 【技術】 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 ■ 【技術】 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 ■ 【戰術】 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 ■ 【戰術】 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 ■ 【戰術】 Ta-IV-C3 運動道德 ■ 【心理】 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 ■ 【心理】 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 ■ 【心理】 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 ■ 【心理】 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週	田徑綜合訓練 (準備期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 馬克操步伐訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度60%)/2節 ■ 下肢肌力訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度60%)/1節 	專項技術分析
	第2週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 馬克操步伐訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度60%)/2節 ■ 下肢肌力訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度60%)/1節 	專項技術分析
	第3週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 上肢重量訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度80%)/2節 	專項技術分析 專項或體能檢測

		<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 協調性訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/1節 	
第4週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 上肢重量訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 欄架基礎訓練(訓練強度80%)/2節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/1節 	專項技術分析 專項或體能檢測
第5週	田徑綜合訓練 (加強期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 短距離速度訓練(訓練強度90-100%)/2節 ■ 間歇肌耐力訓練(訓練強度90-100%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度90-100%)/1節 ■ 欄架基礎訓練(訓練強度90-100%)/1節 ■ 中長距離耐力訓練(訓練強度90-100%)/1節 	專項技術分析 專項或體能檢測
第6週	田徑綜合訓練 (加強期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 短距離速度訓練(訓練強度90-100%)/1節 ■ 間歇肌耐力訓練(訓練強度90-100%)/2節 ■ 基本體能訓練(訓練強度90-100%)/1節 ■ 欄架基礎訓練(訓練強度90-100%)/1節 ■ 中長距離耐力訓練(訓練強度90-100%)/1節 	專項技術分析 專項或體能檢測
第7週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合重量訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度80%)/2節 ■ 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 專項訓練(訓練強度80%)/2節 	專項技術分析 專項或體能檢測
第8週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合重量訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度80%)/2節 ■ 專項性訓練(訓練強度80%)/2節 ■ 田徑規則講解/1節 	專項技術分析
第9週	田徑綜合訓練 (調整期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 賽期調整訓練(訓練強度50%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度70%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度70%)/1節 ■ 專項性訓練(訓練強度70%)/3節 	口頭報告 壓力測試
第10週	全國中等學校 田徑賽 (比賽期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 賽期調整訓練(訓練強度50%)/3節 ■ 敏捷性訓練(訓練強度50%)/1節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度50%)/2節 	比賽成績 心得檢討
第11週	田徑綜合訓練 (比賽期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本體能訓練(訓練強度40%)/1節 ■ 敏捷性訓練(訓練強度70%)/1節 ■ 間歇速耐力訓練(訓練強度50%)/2節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度50%)/2節 	比賽成績 心得檢討
第12週	彰化縣縣長盃 田徑錦標賽 (比賽期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 賽期調整訓練(訓練強度50%)/3節 ■ 短距離速度訓練(訓練強度50%)/2節 ■ 敏捷性訓練(訓練強度50%)/1節 	比賽成績 心得檢討
第13週	田徑綜合訓練 (修整期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 速耐力訓練(訓練強度60%)/2節 ■ 基本體能訓練(訓練強度60%)/2節 ■ 下肢肌力訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度60%)/1節 	口頭報告 壓力測試

第14週	田徑綜合訓練 (準備期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 速耐力訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度60%)/2節 ■ 下肢肌力訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度60%)/2節 	專項技術分析	
第15週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 上肢重量訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 協調性訓練(訓練強度80%)/2節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/1節 	專項技術分析	
第16週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 上肢重量訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度80%)/2節 ■ 協調性訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/1節 	專項技術分析 專項或體能檢測	
第17週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 短距離速度訓練(訓練強度90-100%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度90-100%)/1節 ■ 專項訓練(訓練強度90-100%)/3節 ■ 中長距離耐力訓練(訓練強度90-100%)/1節 	專項技術分析 專項或體能檢測	
第18週	田徑綜合訓練 (加強期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 短距離速度訓練(訓練強度90-100%)/2節 ■ 基本體能訓練(訓練強度90-100%)/1節 ■ 專項訓練(訓練強度90-100%)/2節 ■ 中長距離耐力訓練(訓練強度90-100%)/1節 	專項技術分析 專項或體能檢測	
第19週	田徑綜合訓練 (加強期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 短距離速度訓練(訓練強度90-100%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度90-100%)/2節 ■ 專項訓練(訓練強度90-100%)/2節 ■ 中長距離耐力訓練(訓練強度90-100%)/1節 	專項技術分析 專項或體能檢測	
第20週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本體能訓練(訓練強度90-100%)/2節 ■ 專項訓練(訓練強度90-100%)/2節 ■ 中長距離耐力訓練(訓練強度90-100%)/2節 	專項技術分析 專項或體能檢測	
第2學期	第1週	田徑綜合訓練 (調整期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 賽期調整訓練(訓練強度50%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度70%)/2節 ■ 基本體能訓練(訓練強度70%)/1節 ■ 專項性訓練(訓練強度70%)/2節 	口頭報告 壓力測試
	第2週	港都盃全田徑 錦標賽 (比賽期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 賽期調整訓練(訓練強度50%)/3節 ■ 短距離速度訓練(訓練強度50%)/2節 ■ 敏捷性訓練(訓練強度50%)/1節 	比賽成績 心得檢討
	第3週	田徑綜合訓練 (比賽期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 賽期調整訓練(訓練強度50%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度70%)/2節 ■ 基本體能訓練(訓練強度70%)/1節 ■ 專項性訓練(訓練強度70%)/2節 	比賽成績 心得檢討
	第4週	彰化縣中小學 聯合運動會 (比賽期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 賽期調整訓練(訓練強度50%)/2節 ■ 短距離速度訓練(訓練強度50%)/2節 ■ 敏捷性訓練(訓練強度50%)/2節 	比賽成績 心得檢討

第5週	田徑綜合訓練 (修整期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 速耐力訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度60%)/2節 ■ 欄架基礎肌力訓練(訓練強度60%)/2節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度60%)/1節 	口頭報告 壓力測試
第6週	田徑綜合訓練 (準備期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 重量訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度60%)/2節 ■ 欄架基礎訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度60%)/1節 	專項技術分析
第7週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 上肢重量訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 專項訓練(訓練強度80%)/2節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/1節 	專項技術分析 專項或體能檢測
第8週	田徑綜合訓練 (加強期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項訓練(訓練強度90-100%)/3節 ■ 核心肌群訓練(訓練強度80%)/2節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/1節 	成效評量 專項或體能檢測
第9週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 重量訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度80%)/2節 ■ 基本體能訓練(訓練強度90-100%)/1節 ■ 專項訓練(訓練強度90-100%)/2節 	專項技術分析 專項或體能檢測
第10週	田徑綜合訓練 (加強期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 賽期調整訓練(訓練強度50%)/1節 ■ 專項訓練(訓練強度80%)/3節 ■ 敏捷性訓練(訓練強度50%)/1節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度50%)/1節 	口頭報告 壓力測試
第11週	全國中等學校 運動會 (比賽期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 賽期調整訓練(訓練強度50%)/2節 ■ 短距離速度訓練(訓練強度50%)/2節 ■ 敏捷性訓練(訓練強度50%)/2節 	比賽成績 心得檢討
第12週	田徑綜合訓練 (修整期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 重量訓練(訓練強度0-30%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度0-30%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度0-30%)/2節 ■ 敏捷性訓練(訓練強度0-30%)/1節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度0-30%)/1節 	口頭報告 壓力測試
第13週	田徑綜合訓練 (準備期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 短距離速度訓練(訓練強度50%)/1節 ■ 間歇肌耐力訓練(訓練強度50%)/2節 ■ 基本體能訓練(訓練強度50%)/1節 ■ 欄架基礎訓練(訓練強度50%)/1節 ■ 中長距離耐力訓練(訓練強度50%)/1節 	專項技術分析
第14週	田徑綜合訓練 (準備期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 短距離速度訓練(訓練強度40%)/1節 ■ 間歇肌耐力訓練(訓練強度40%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度40%)/1節 ■ 欄架基礎訓練(訓練強度40%)/2節 ■ 中長距離耐力訓練(訓練強度40%)/1節 	專項技術分析

第15週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 短距離速度訓練(訓練強度40%)/1節 ■ 間歇肌耐力訓練(訓練強度40%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度40%)/1節 ■ 欄架基礎訓練(訓練強度40%)/2節 ■ 中長距離耐力訓練(訓練強度40%)/1節 	<p style="text-align: center; color: red;">專項技術分析</p> 專項或體能檢測
第16週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 間速跑訓練(訓練強度70%)/2節 ■ 接力繞圈賽訓練(訓練強度60%)/2節 ■ 綜合體感訓練(訓練強度60%)/2節 	<p style="text-align: center; color: red;">專項技術分析</p> 專項或體能檢測
第17週	田徑綜合訓練 (加強期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 間速跑訓練(訓練強度70%)/2節 ■ 接力繞圈賽訓練(訓練強度60%)/2節 ■ 綜合體感訓練(訓練強度60%)/2節 	<p style="text-align: center;">成效評量</p> 專項或體能檢測
第18週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 間速跑訓練(訓練強度70%)/2節 ■ 接力繞圈賽訓練(訓練強度60%)/3節 ■ 綜合體感訓練(訓練強度60%)/1節 	<p style="text-align: center;">成效評量</p> 專項或體能檢測
第19週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 重量訓練(訓練強度80%)/2節 ■ 基本體能訓練(訓練強度80%)/3節 ■ 校外路跑(訓練強度80%)/1節 	<p style="text-align: center; color: red;">專項技術分析</p> 專項或體能檢測
第20週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 重量訓練(訓練強度80%)/2節 ■ 基本體能訓練(訓練強度80%)/3節 ■ 校外路跑(訓練強度80%)/1節 	<p style="text-align: center; color: red;">專項技術分析</p> 專項或體能檢測
評量規劃	<p>一、田徑代表隊依據110學年度學習進度評量需求，自行設計學習評量工具。</p> <p>二、評量內容考量學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵等，並兼顧認知、技能、情意等不同層面的學習表現。</p> <p>三、參與校外比賽之成績，亦作為體育專項術科評量的一部分。</p> <p>四、評量過程中，將針對學生在體育專項術科的學習高原現象，提出輔導策略，以協助其進一步學習。</p> <p>五、對特殊優秀運動選手，另安排個別化課程之評量，採檢定、報告或其他彈性方式實施。</p>		
教學設施 設備需求	<p>一、200公尺雙直道PU田徑場。</p> <p>二、跳遠場。</p> <p>三、跳高場。</p> <p>四、鉛球場。</p> <p>五、鏈球及鐵餅場</p> <p>六、綜合活動中心。</p> <p>七、各項田徑訓練器材。</p>		
教材來源	<p>一、田徑訓練書籍</p> <p>二、國內外最新訓練法</p> <p>三、自編教材</p>	師資來源	<p>本校代理專任運動教練李秀治</p> <p>證照：教育部學校專任運動教練證書</p> <p>證書編號：A031030041</p> <p>證書字號：臺教授體字第1030031678號</p>
備註	檢附專任運動教練證書影本於附件		

臺教授體字第1030031678號



教育部學校專任運動 教練證書

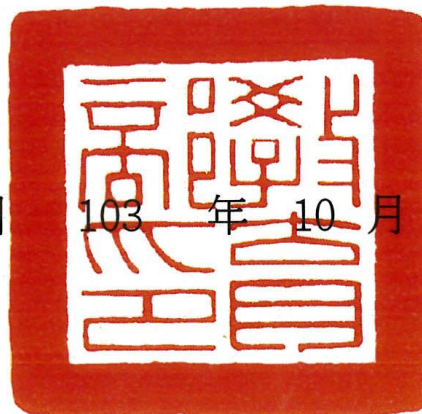


李秀治君民國60年2月3日出生
(N225197526)經依照各級學校專
任運動教練資格審定辦法之規定
審定合格發給(田徑)中級專任
運動教練證書

證書編號：A031030041

此證

部長 吳思華



中華民國 103 年 10 月 21 日

彰化縣立和群國民中學 110 學年度體育班(柔道)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	體育專業(柔道)	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	■ 7年級 ■ 8年級 ■ 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 120 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	培養學生對柔道專長之興趣,利用趣味化遊戲,帶入柔道技術動作		
課程目標	先學會保護自己 再學習如何摔倒對手。		
核心素養	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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-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	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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-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理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 ■ T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 ■ T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術 ■ 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 ■ Ps-IV-1了解並運用心理技巧 ■ Ps-IV-2理解並演練溝通能力 ■ Ps-IV-3了解並執行環境適應能力 		
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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、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 ■ T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術 ■ 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 ■ Ta-IV-C2競賽與情報蒐集 ■ Ta-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 ■ Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧 ■ Ps-IV-D3溝通管道與方法 ■ Ps-IV-D4訓練與競賽環境 		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第1學期	第1週	專項體能訓練 專項技術訓練 (準備期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本體能訓練/2節 ■ 基本護身倒法/2節 ■ 立技基本動作/2節 	動作熟練度
	第2週	專項體能訓練 專項技術訓練 (準備期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本體能訓練/2節 ■ 基本護身倒法/2節 ■ 立技基本動作/2節 	動作熟練度
	第3週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 立技基本動作/2節 ■ 寢技基本動作/2節 	專項技巧分析 體能或技術測驗
	第4週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 立技基本動作/2節 ■ 得意技訓練/2節 	專項技巧分析 體能或技術測驗

第5週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 基本體能訓練/1節 ■ 立技基本動作/1節 ■ 得意技訓練/2節 	專項技巧分析 體能或技術測驗
第6週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 模擬比賽/2節 ■ 得意技訓練/2節 	專項技巧分析 體能或技術測驗
第7週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 寢技基本動作/2節 ■ 模擬比賽/2節 	專項技巧分析 體能或技術測驗
第8週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 得意技訓練/2節 ■ 比賽規則講解/2節 	專項技巧分析 體能或技術測驗
第9週	專項技術訓練 專項戰術訓練 (賽前準備期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項戰術訓練/2節 ■ 得意技訓練/2節 ■ 模擬比賽/2節 	專項戰術測驗 專項體能測驗
第10週	專項技術訓練 專項戰術訓練 (賽前準備期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項戰術訓練/2節 ■ 得意技訓練/2節 ■ 模擬比賽/2節 	專項戰術測驗 專項體能測驗
第11週	縣長盃 柔道錦標賽 (比賽期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/1節 ■ 專項技術訓練/2節 ■ 專項戰術訓練/1節 ■ 模擬比賽/2節 	競賽成績 心得檢討
第12週	一般體能訓練 專項技術訓練 (賽後恢復期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本體能訓練/1節 ■ 專項體能訓練/1節 ■ 專項技術訓練/2節 ■ 專項戰術訓練/2節 	肌肉痠痛恢復 運動傷害恢復
第13週	基礎體能訓練 專項技術訓練 (準備期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本體能訓練/2節 ■ 得意技訓練/2節 ■ 四方打入練習/2節 	動作熟練度
第14週	基礎體能訓練 專項技術訓練 (準備期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本體能訓練/2節 ■ 得意技訓練/2節 ■ 四方打入練習/2節 	動作熟練度
第15週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 得意技訓練/2節 ■ 四方打入練習/2節 	專項技巧分析 體能或技術測驗
第16週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 得意技訓練/2節 ■ 四方打入練習/2節 	專項技巧分析 體能或技術測驗
第17週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 得意技訓練/2節 ■ 四方打入摔倒/2節 	專項技巧分析 體能或技術測驗

	第18週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 得意技訓練/2節 ■ 四方打入摔倒/2節 	專項技巧分析 體能或技術測驗
	第19週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 得意技訓練/2節 ■ 地板動作/2節 	專項技巧分析 體能或技術測驗
	第20週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 得意技訓練/2節 ■ 地板動作/2節 	專項技巧分析 體能或技術測驗
第2學期	第1週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能/2節 ■ 地板動作/2節 ■ 專項技術訓練/2節 	專項技巧分析 體能或技術測驗
	第2週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 聯絡連續動作/2節 ■ 立技接寢技/2節 	專項技巧分析 體能或技術測驗
	第3週	專項技術訓練 專項戰術訓練 (賽前準備期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 四方打入練習/1節 ■ 聯絡連續動作/1節 ■ 模擬比賽/2節 	專項戰術測驗 專項體能測驗
	第4週	教育盃柔道 錦標賽 (比賽期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 聯絡連續動作/2節 ■ 模擬比賽/2節 	競賽成績 心得檢討
	第5週	一般體能訓練 專項技術訓練 (賽後恢復期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本體能訓練/1節 ■ 專項體能訓練/1節 ■ 專項技術訓練/2節 ■ 專項戰術訓練/2節 	運動傷害檢視
	第6週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本體能訓練/2節 ■ 立技接寢技/2節 ■ 聯絡連續動作/2節 	專項技巧分析 體能或技術測驗
	第7週	專項技術訓練 專項戰術訓練 (賽前準備期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本體能訓練/2節 ■ 立技接寢技/2節 ■ 聯絡連續動作/2節 	專項戰術測驗 專項體能測驗
	第8週	全國中等學校 運動會 (比賽期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 立技接寢技/2節 ■ 模擬比賽/2節 	競賽成績 心得檢討
	第9週	全國中等學校 運動會 (比賽期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 立技接寢技/2節 ■ 模擬比賽/2節 	競賽成績 心得檢討
	第10週	一般體能訓練 專項技術訓練 (賽後恢復期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本體能訓練/1節 ■ 專項體能訓練/1節 ■ 專項技術訓練/2節 ■ 專項戰術訓練/2節 	運動傷害檢視

第11週	一般體能訓練 專項技術訓練 (賽後恢復期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本體能訓練/1節 ■ 專項體能訓練/1節 ■ 專項技術訓練/2節 ■ 專項戰術訓練/2節 	運動傷害檢視
第12週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 連絡連續動作/2節 ■ 摔倒連接地板動作/2節 	專項技巧分析 體能或技術測驗
第13週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 連絡連續動作/2節 ■ 摔倒連接地板動作/2節 	專項技巧分析 體能或技術測驗
第14週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 摔倒連接地板動作/2節 ■ 模擬比賽/2節 	專項技巧分析 體能或技術測驗
第15週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 摔倒連接地板動作/2節 ■ 模擬比賽/2節 	專項技巧分析 體能或技術測驗
第16週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 摔倒連接地板動作/2節 ■ 模擬比賽/2節 	專項技巧分析 體能或技術測驗
第17週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 摔倒連接地板動作/2節 ■ 模擬比賽/2節 	專項技巧分析 體能或技術測驗
第18週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 摔倒連接地板動作/2節 ■ 模擬比賽/2節 	專項技巧分析 體能或技術測驗
第19週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 摔倒連接地板動作/2節 ■ 模擬比賽/2節 	專項技巧分析 體能或技術測驗
第20週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 摔倒連接地板動作/2節 ■ 模擬比賽/2節 	專項技巧分析 體能或技術測驗
評量規劃	<p>六、柔道代表隊依據110學年度學習進度評量需求，自行設計學習評量工具。</p> <p>七、評量內容考量學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵等，並兼顧認知、技能、情意等不同層面的學習表現。</p> <p>八、參與校外比賽之成績，亦作為體育專項術科評量的一部分。</p> <p>九、評量過程中，將針對學生在體育專項術科的學習高原現象，提出輔導策略，以協助其進一步學習。</p> <p>十、對特殊優秀運動選手，另安排個別化課程之評量，採檢定、報告或其他彈性方式實施。</p>		
教學設施 設備需求	<p>八、立波墊</p> <p>九、柔道墊</p> <p>十、拉力內胎</p> <p>十一、柔道專用假人</p> <p>十二、戰繩/爬繩</p>		

	十三、 柔道專用教室 十四、 體能訓練場		
教材來源	四、柔道專業領域課程綱要 五、 教師自編教材	師資來源	一、外聘柔道專任運動教練施景翔 證照：行政院體育委員會柔道專任運動教練證書 證書編號：A041000153 證書字號：體委競字第10000184311號
備註	檢附外聘專任運動教練證書與合格教師證書影本於附件		



行政院體育委員會 學校專任運動教練證書



體委競字第10000184311號核定

證書編號：A041000153

施景翔君民國75年10月19日出生(N124609481)
經依照各級學校專任運動教練資格審定辦法之規定
審定合格發給(柔道)初級專任運動教練證書
此證

主任委員

戴遐齡

中華民國 100 年 7 月 25 日



彰化縣立和群國民中學 110 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	體育專業(跆拳道)	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 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
設計理念	專業學習課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、個人綜合技術應用、競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能(體能訓練):能依專項運動之特性執行個人體能訓練,增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準(技術訓練):能藉由專項運動技術的學習與鍛練,發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):能經由專項運動戰術戰略之執行與練習,應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質(心理訓練):能運用科學之訓練方法,有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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		

		<p>人和諧互動的素養。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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-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理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 ■ T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 ■ T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術 ■ 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 ■ Ps-IV-1了解並運用心理技巧 ■ Ps-IV-2理解並演練溝通能力 ■ Ps-IV-3了解並執行環境適應能力 		
	學習重點	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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、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 ■ T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術 ■ 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 ■ Ta-IV-C2競賽與情報蒐集 ■ Ta-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 ■ Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧 ■ Ps-IV-D3溝通管道與方法 ■ Ps-IV-D4訓練與競賽環境 		
學習進度		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	專項及體能 第一階段 準備期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練)/4節 ■ 基礎技術訓練(旋踢、滑步旋踢及反擊旋踢應用)/2節 	基本動作熟練度
	第2週	專項及體能 第一階段 準備期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練)/4節 ■ 基礎技術訓練(旋踢、滑步旋踢及反擊旋踢應用)/2節 	基本動作熟練度

第3週	專項及體能 第一階段 準備期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練)/4節 ■ 基礎技術訓練(旋踢、滑步旋踢及反擊旋踢應用)/2節 	基本動作熟練度
第4週	專項及體能 第一階段 準備期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練)/4節 ■ 基礎技術訓練(旋踢、滑步旋踢及反擊旋踢應用)/2節 	基本動作熟練度
第5週	專項及體能 第二階段 準備期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練)/4節 ■ 基礎技術訓練(旋踢、滑步旋踢及反擊旋踢應用)/2節 	連續動作熟練度 訓練日誌寫作
第6週	專項及體能 第二階段 準備期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練)/4節 ■ 基礎技術訓練(旋踢、滑步旋踢及反擊旋踢應用)/2節 	連續動作熟練度 訓練日誌寫作
第7週	專項及體能 第二階段 準備期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練)/3節 ■ 基礎技術訓練(旋踢、側踩、滑步旋踢及反擊旋踢應用)/3節 	連續動作熟練度 訓練日誌寫作
第8週	專項及體能 第二階段 準備期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練)/3節 ■ 基礎技術訓練(旋踢、側踩、滑步旋踢及反擊旋踢應用)/3節 	連續動作熟練度 訓練日誌寫作
第9週	專項及體能 比賽前期 第一階段	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練)/3節 ■ 基礎及組合技術訓練(側踩、旋踢攻反擊及前腳側踩應用)/3節 	戰術技巧測驗 對練測驗
第10週	專項及體能 比賽前期 第一階段	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練)/3節 ■ 基礎及組合技術訓練(側踩、旋踢攻反擊及前腳側踩應用)/3節 	戰術技巧測驗 對練測驗
第11週	專項及體能 比賽前期 第一階段	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練)/3節 ■ 基礎及組合技術訓練(側踩、旋踢攻反擊及前腳側踩應用)/3節 	戰術技巧測驗 對練測驗
第12週	彰化縣縣長盃 跆拳道錦標賽 (比賽期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練)/3節 ■ 基礎及組合技術訓練(側踩、旋踢攻反擊及前腳側踩應用)/3節 	戰術技巧測驗 對練測驗
第13週	專項及體能 比賽前期 第二階段	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練及賽場無氧踢擊)/3節 ■ 基礎及組合技術訓練(旋踢攻反擊、前 	戰術技巧測驗 對練測驗 壓力測試

			腳側踩應用及模擬對練)/3節	
	第14週	專項及體能 比賽前期 第二階段	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練及賽場無氧踢擊)/3節 ■ 基礎及組合技術訓練(旋踢攻反擊、前腳側踩應用及模擬對練)3節 	戰術技巧測驗 對練測驗 壓力測試
	第15週	專項及體能 比賽前期 第二階段	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練及賽場無氧踢擊)/2節 ■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踩應用及模擬對練)/4節 ■ 減量訓練 	戰術技巧測驗 對練測驗 壓力測試
	第16週	專項及體能 比賽前期 第二階段	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練及賽場無氧踢擊)/2節 ■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踩應用及模擬對練)/4節 ■ 減量訓練 	戰術技巧測驗 對練測驗 壓力測試
	第17週	專項及體能 比賽期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合及賽場體能訓練(間歇訓練及無氧踢擊)/2節 ■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踩應用及模擬對練)/4節 	比賽成績 賽事檢討 心態調整
	第18週	專項及體能 比賽期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合及賽場體能訓練(間歇訓練及無氧踢擊)/2節 ■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踩應用及模擬對練)/4節 	比賽成績 賽事檢討 心態調整
	第19週	專項及體能 比賽期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合及賽場體能訓練(間歇訓練及無氧踢擊)/2節 ■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踩應用及模擬對練)4節 	比賽成績 賽事檢討 心態調整
	第20週	專項及體能 比賽期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合及賽場體能訓練(間歇訓練及無氧踢擊)/2節 ■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踩應用及模擬對練)/4節 	比賽成績 賽事檢討 心態調整
第2學期	第1週	專項及體能 準備期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練)/4節 ■ 基礎及組合技術訓練(旋踢攻反擊及前腳側踩應用)/2節 	基本動作熟練度
	第2週	專項及體能 準備期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練)/4節 ■ 基礎及組合技術訓練(旋踢攻反擊及前腳側踩應用)/2節 	基本動作熟練度

第3週	專項及體能準備期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練)/4節 ■ 基礎及組合技術訓練(旋踢攻反擊及前腳側踩應用)/2節 	基本動作熟練度
第4週	專項及體能準備期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練)/4節 ■ 基礎及組合技術訓練(旋踢攻反擊及前腳側踩應用)/2節 	基本動作熟練度
第5週	專項及體能比賽前期第一階段	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練及無氧踢擊)/3節 ■ 基礎及組合技術訓練(旋踢攻反擊及前腳側踩應用)/3節 	戰術技巧觀念 對練測驗
第6週	專項及體能比賽前期第一階段	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練及無氧踢擊)/3節 ■ 基礎及組合技術訓練(旋踢攻反擊及前腳側踩應用)/3節 	戰術技巧觀念 對練測驗
第7週	專項及體能比賽前期第一階段	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練及無氧踢擊)/3節 ■ 基礎及組合技術訓練(旋踢攻反擊及前腳側踩應用)/3節 	戰術技巧觀念 對練測驗
第8週	彰化縣教育盃跆拳道錦標賽(比賽期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練及無氧踢擊)/3節 ■ 基礎及組合技術訓練(旋踢攻反擊及前腳側踩應用)/3節 	戰術技巧觀念 對練測驗
第9週	專項及體能比賽前期第二階段	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練)/4節 ■ 基礎及組合技術訓練(旋踢攻反擊、前腳側踩應用及模擬對練)/2節 	戰術技巧測驗 對練測驗 壓力測試
第10週	專項及體能比賽前期第二階段	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合體能訓練(增強式訓練、間歇訓練)/4節 ■ 基礎及組合技術訓練(旋踢攻反擊及前腳側踩應用)/2節 	戰術技巧測驗 對練測驗 壓力測試
第11週	專項及體能比賽前期第二階段	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練及無氧踢擊)/2節 ■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踩應用及模擬對練)/4節 ■ 減量訓練 	戰術技巧測驗 對練測驗 壓力測試
第12週	專項及體能比賽前期第二階段	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練、阻力訓練及無氧踢擊)/2節 ■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踩應用及模擬對練)/4節 ■ 減量訓練 	戰術技巧測驗 對練測驗 壓力測試
第13週	全國中等學校運動會	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練及無氧踢擊)/2節 	比賽成績 賽事檢討

	(比賽期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踹應用及模擬對練)/4節 	心態調整
第14週	專項及體能比賽期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練及無氧踢擊)/2節 ■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踹應用及模擬對練)/4節 	比賽成績 賽事檢討 心態調整
第15週	專項及體能比賽期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練及無氧踢擊)/2節 ■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踹應用及模擬對練)/4節 	比賽成績 賽事檢討 心態調整
第16週	專項及體能比賽期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合及賽場體能訓練(增強式訓練、間歇訓練及無氧踢擊)/2節 ■ 組合技術及賽場模擬訓練(旋踢攻反擊、前腳側踹應用及模擬對練)/4節 	比賽成績 賽事檢討 心態調整
第17週	專項及體能過渡期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合體育活動(球類活動)/4節 ■ 綜合體能訓練(循環、間歇訓練)/1節 ■ 基礎技術訓練(自主練習)/1節 	口頭報告
第18週	專項及體能過渡期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合體育活動(球類活動)/4節 ■ 綜合體能訓練(循環、間歇訓練)/1節 ■ 基礎技術訓練(自主練習)/1節 	口頭報告
第19週	專項及體能過渡期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合體育活動(球類活動)/4節 ■ 綜合體能訓練(循環、間歇訓練)/1節 ■ 基礎技術訓練(自主練習)/1節 	口頭報告
第20週	專項及體能過渡期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合體育活動(球類活動)/4節 ■ 綜合體能訓練(循環、間歇訓練)/1節 ■ 基礎技術訓練(自主練習)/1節 	口頭報告
評量規劃	<p>十一、 跆拳道代表隊依據110學年度學習進度評量需求，自行設計學習評量工具。</p> <p>十二、 評量內容考量學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵等，並兼顧認知、技能、情意等不同層面的學習表現。</p> <p>十三、 參與校外比賽之成績，亦作為體育專項術科評量的一部分。</p> <p>十四、 評量過程中，將針對學生在體育專項術科的學習高原現象，提出輔導策略，以協助其進一步學習。</p> <p>十五、 對特殊優秀運動選手，另安排個別化課程之評量，採檢定、報告或其他彈性方式實施。</p>		
教學設施 設備需求	<p>十五、 立波墊</p> <p>十六、 速度靶</p> <p>十七、 防禦靶</p> <p>十八、 跆拳道教室</p> <p>十九、 除濕機</p> <p>二十、 體能訓練場</p>		
教材來源	六、體育專業領域課程綱要 七、教師自編教材	師資來源	教育部體育署內聘正式跆拳道專任運動教練蔡宙旻 證照：教育部學校專任運動教練證書

			證書編號：A041030320 證書字號：臺教授體字第1030031678號
備註	檢附教育部體育署內聘正式跆拳道專任運動教練證書影本於附件		

臺教授體字第1030031678號



教育部學校專任運動 教練證書



蔡宙旻君民國77年1月5日出生
(M122298710)經依照各級學校專
任運動教練資格審定辦法之規定
審定合格發給(跆拳道)初級專任
運動教練證書

證書編號：A041030320

此證

部長 吳思華



中華民國 103 年 10 月 21 日