

彰化縣109學年度信義國民中小學
體育班

體育專業課程計畫

信義國中小課程發展委員會審議通過

中華民國109年6月10日

中華民國109年9月7日府教體字第1090317099號函核定

彰化縣立信義國民中小學 109 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
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)	5	5
			本土語言/ 新住民文		
			英語文(3)	3	3
		數學(4)	4	4	
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	3	3	
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	3	3	
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)	2	2	
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)	2	2	
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)	1	1	
		健康與體育(2-3) (健康教育、體育)	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	
領域學習節數(30-34)			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	1	1	
		社團活動與技藝課程	1	1	
		特殊需求領域課程 (體育專業)	3	3	
		其他類課程			
學習總節數(32-35節)			35	35	

彰化縣立信義國民中小學 109 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 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	體育專業	體育專業		體育專業	體育專業
第七節	體育專業	體育專業		體育專業	體育專業

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立信義國民中小學 109 學年度體育班田徑專業學習

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	體育專項術科	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1-3節為原則）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 8 節 共 160 節
設計理念	過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、小組綜合技術應用、團隊競賽及綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
課程目標	<p>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。</p> <p>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鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
核心素養	<input 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 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 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 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 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 type="checkbox"/> 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。 <input 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 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人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 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-III-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 P-III-3 知道一般體能跑、跳、擲之關係及運動防護基本概念。 Ta-III-1 認識及實施配速。 Ps-III-1 知道並練習心理技巧。 Ps-III-2 知道並練習溝通與表達。 Ps-III-3 增進環境適應的能力。		
	學習 內容	P-III-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 P-III-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念。 Ta-III-C1 配速概念。 Ps-III-D1 目標設定與壓力管理等心理知識。 Ps-III-D2 溝通與自我表達。 Ps-III-D3 訓練與競賽環境適應。		
學習進度 /週次	單元/主題	內容綱要/節數		[評量]
第1學期	第1-4週	基礎體能	1. 認識田徑基本觀念、講解基本規則 2. 個人技術訓練 3. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第5-8週	專項技術	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 訓練學習態度(20%)
	第9-10週	基礎體能+專項技術	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 (分各專項訓練) 3. 小組戰術應用 4. 培養專項運動的心理特質	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 訓練學習態度(20%)
	第11-12週	比賽期	1. 縣長盃田徑錦標賽 2. 全國田徑錦標賽	1. 獲得縣長盃前三名成績 2. 獲得全國名次前八名成績
	第13-16週	重量訓練+專項技術	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 (分各專項訓練) 3. 小組戰術應用 4. 培養忍受艱苦訓練的意志力	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現 參加賽事(20%)

	第17-20週	基礎體能	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 發展競技運動對抗之心理素質	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
第2學期	第1-4週	基礎體能+專項技術	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第5週	比賽期	1. 中小學聯合運動會 2. 高雄港都盃田徑錦標賽	1. 獲得縣長盃前三名成績 2. 獲得全國名次前八名成績
	第6-9週	專項技術	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 培養重視訓練效果的特質	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 訓練學習態度(20%)
	第10週	比賽期	全國中等學校運動會	獲得全國名次前八名成績
	第11-12週	基礎體能+專項技術	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 (分各專項訓練) 3. 小組戰術應用 4. 加強個人與團隊的向心力	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 訓練學習態度(20%)
	第13-16週	重量訓練+專項技術	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 (分各專項訓練) 3. 小組戰術應用 4. 培養團隊心理特質	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現 參加賽事(20%)
	第17-20週	基礎體能	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 培養團結合作之社會性特質	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
評量規劃	1. 個人技術(50%) 2. 接力團隊競賽(20%) 3. 參賽運動表現(30%)			
教學設施設備需求	操場、欄架、繩梯、階梯、藥球、重訓器材之體育相關訓練器材等。			
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	本校聘任體育專業代理教師 且具有田徑初級專任運動教練證	
備註				

彰化縣立信義國民中小學 109 學年度體育班**空手道**專業學習

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	體育專項術科（空手道）	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input checked="" type="checkbox"/> 體育專業課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 8 節 共 160 節
設計理念	期望經由課程的實施與評量，讓學生獲得專項運動的技能，學到綜合性的技戰術，以及發展合適的心理技能，提升多元化的競技能力。		
課程目標	一、在體能訓練方面： 養成專項體能的標準動作，提升個人進階體能狀態。 二、在技術訓練方面： 能熟練並執行空手道進階的攻擊與防衛之招式， 三、在戰術訓練方面： 透過專項運動的各型態戰術訓練，能有效地應用於競賽中。 四、在心理訓練方面： 藉由學習各種心理技能的方法，發展適合專項運動之心理素質。		
核心素養	<input 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 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 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 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 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人和諧互動的素養。		

學習階段重點	學習表現	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 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-I-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，處理競技運動的問題			
	學習內容	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 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 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 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 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估			
學習進度/週次	單元/主題	內容綱要	節數	[評量]	
第1學期	第1-2週	對打專項動作	對打(手部)進階攻擊調整及準度修正	16	1. 個人基礎體能表現(30%) 2. 個人基礎技術能力(30%) 3. 專項基本規則認知(20%) 4. 訓練學習態度(20%)
	第3-4週	對打專項動作	對打(腳部)進階攻擊調整及準度修正	16	1. 個人基礎體能表現(30%) 2. 個人基礎技術能力(30%) 3. 訓練學習態度(40%)
	第5-6週	對打專項動作	對打(摔技)進階攻擊調整及準度修正	16	1. 個人基礎體能表現(30%) 2. 個人基礎技術能力(30%) 3. 訓練學習態度(40%)
	第7-8週	對打專項動作	對打連續技術運用	16	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人綜合技術能力(30%) 3. 訓練學習態度(40%)
	第9-10週	對打技術	1. 戰術運用 2. 模擬比賽 3. 目標設定 4. 壓力管理	16	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人戰術應用能力(30%) 3. 訓練學習態度(40%)
第11-12週	全國中正盃賽 縣內縣長盃賽	1. 模擬比賽 2. 心理技能練習 3. 壓力管理、專注力	16	1. 中正盃前6名 2. 縣長盃前3名 3. 技能測驗	

	第13週	心理技能	1. 覺醒調整 2. 放鬆技巧	8	1. 個人基礎體能表現(30%) 2. 個人基礎技術能力(30%) 3. 訓練學習態度(40%)
	第14-15週	型(慈恩)動作	型(套路) 攻擊與防衛之手法	16	1. 個人基礎體能表現(30%) 2. 個人套路技術能力(30%) 3. 訓練學習態度(40%)
	第16-17週	型(慈恩)動作	型(套路) 攻擊與防衛之步法	16	1. 個人基礎體能表現(30%) 2. 個人套路技術能力(30%) 3. 訓練學習態度(40%)
	第18-20週	型(慈恩)動作	型(套路) 整合與應用	24	1. 個人基礎體能表現(30%) 2. 個人套路應用能力(30%) 3. 訓練學習態度(40%)
第2學期	第1週	專項技術	基本攻擊動作調整	8	1. 個人基礎體能表現(30%) 2. 個人基礎技術能力(30%) 3. 訓練學習態度(40%)
	第2-3週	專項技術	1. 對打(手接手)連續技運用 2. 對打(手接腳)連續技運用 3. 對打(手接摔)連續技運用	16	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人綜合技術能力(30%) 3. 訓練學習態度(40%)
	第4-5週	專項技術	1. 對打(腳接手)連續技運用 2. 對打(腳接摔)連續技運用 3. 位移接攻擊動作連續技運用	16	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人綜合技術能力(30%) 3. 訓練學習態度(40%)
	第6-7週	比賽戰術	主動、被動攻擊與防衛戰術	16	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人戰術應用能力(30%) 3. 訓練學習態度(40%)
	第8-9週	比賽戰術	距離、防禦、欺敵等 攻擊與防衛戰術	16	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人戰術應用能力(30%) 3. 訓練學習態度(40%)
	第10-11週	比賽戰術	1. 綜合戰術運用 2. 模擬比賽 3. 目標設定 4. 壓力管理	16	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人戰術應用能力(30%) 3. 訓練學習態度(40%)
	第12-13週	110年全國中等學校運動會	1. 模擬比賽 2. 心理技能練習 3. 壓力管理、專注力	16	1. 全中運前8名 2. 技能測驗
	第14週	心理技能	1. 覺醒調整 2. 放鬆技巧	8	1. 個人基礎體能表現(30%) 2. 個人基礎技術能力(30%) 3. 訓練學習態度(40%)
	第15-16週	型(燕飛)動作	型(套路) 攻擊與防衛之手法	16	1. 個人基礎體能表現(30%) 2. 個人套路技術能力(30%) 3. 訓練學習態度(40%)
	第17-18週	型(燕飛)動作	型(套路) 攻擊與防衛之步法	16	1. 個人基礎體能表現(30%) 2. 個人套路技術能力(30%) 3. 訓練學習態度(40%)

第 19-20 週	型(燕飛)動作	型(套路) 整合與應用	16	1. 個人基礎體能表現(30%) 2. 個人套用應用能力(30%) 3. 訓練學習態度(40%)
評量規劃	<p>【第1學期】</p> <p>1. 個人技術(40%) 2. 個人對抗運用情形(20%) 3. 競技參賽表現(20%) 4. 綜合訓練表現(20%)</p> <p>【第2學期】</p> <p>1. 個人技術(40%) 2. 個人對抗運用情形(20%) 3. 競技參賽表現(20%) 4. 綜合訓練表現(20%)</p>			
教學設施 設備需求	空手道專用地墊、空手道專用訓練靶、重訓器材、操場			
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 世界空手道聯盟競賽規則 3. 運動訓練法	師資來源	本校聘任之專任運動教練	
備註				

彰化縣立信義國民中小學 109 學年度體育班跆拳道專業學習

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	體育專項術科	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1-3節為原則）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 8 節 共 160 節
設計理念	<p>1. 藉由趣味化教學提升學生學習動機及達到訓練效果，增進團隊水平垂直溝通之能力，提升團隊溝通效能、互助合作之能力，並奠定良好的健康運動觀念與學習態度。</p> <p>2. 課程設計包括：</p> <p>自發：給予正確觀念並藉由遊戲方式提升自我參與及競技運動訓練之動機。</p> <p>互動：以小組學習方式啟發團隊合作之能力。</p> <p>共好：隊友互相扶植，創造共好和諧之團隊。</p>		
課程目標	學生能理解競技運動的全貌，善用相關科技媒體，並做獨立思考與分析的知能，以增進競技運動學習及運用適當的策略，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		
核心素養	<p>1. 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>2. 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>3. 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瞭解並執行一般體能各項訓練。</p> <p>P-IV-2熟悉並執行專項體能訓練。</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>Ta-IV-1理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。</p>	

		Ta-IV—2遵守並運用競賽規則、指令與道德。	
學習內容		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。 Ps-IV-D1競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等。 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。 Ps-IV-D2各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估。	
學習進度 /週次	單元/主題	內容綱要/節數	[評量]
第1學期	第1-2週	準備期 I 體能：基礎體能 專項：基本動作 共(16節)	體能：速度、力量、耐力、協調檢測。 專項：做出、說出、指導隊友基本動作之標準要領 口語評量、實作評量
	第3-4週	準備期 II 體能：進階體能 專項：連續動作(攻、反組合) 共(16節)	體能：速度、力量、耐力、協調檢測。 專項：做出、說出、指導隊友連貫動作之標準要領。 口語評量、實作評量
	第5週	3H 模擬對練 共(8節)	3x3x60s 模擬對練 實作評量
	第6-7週	專項期 I 體能：賽場體能 專項：對手不同面或同面處理(前腳、後腳；攻擊、反擊)、近身處理。 意象訓練練習 共(16節)	體能：完成5x60s 模擬對練。 專項：能將連貫動作之基礎運用至賽場模式上，並能做出、說出、指導隊友戰術之運用。 口語評量、技能測驗 透過意象訓練，更了解比賽情境
	第8-9週	專項期 II 體能：模擬對練 專項：角落處理(搶分、守分)模式 影片或比賽之分析 共(16節)	體能：完成3x3x60s 模擬對練 專項：能做出、說出、指導隊友戰術之運用，並贏得比賽。 口語評量、技能測驗 透過影片分析，更清楚自我定位及目標
	第10週	比賽期 縣長盃跆拳道錦標賽 共(8節)	縣長盃前八名 技能測驗

	第11-12週	準備期 II	體能：進階體能 專項：連續動作(攻、反組合) 共(16節)	體能：速度、力量、耐力、協調檢測。 專項：做出、說出、指導隊友連貫動作之標準要領。 口語評量、實作評量
	第13週	3H	模擬對練 共(8節)	3x3x60s 模擬對練 實作評量
	第14-15週	專項期 I	體能：賽場體能 專項：對手不同面或同面處理(前腳、後腳；攻擊、反擊)、近身處理。 意象訓練練習 共(16節)	體能：完成5x60s 模擬對練。 專項：能將連貫動作之基礎運用到賽場模式上，並能做出、說出、指導隊友戰術之運用。 口語評量、技能測驗 透過意象訓練，更了解比賽情境
	第16週	3H	模擬對練 共(8節)	3x3x60s 模擬對練 實作評量
	第17-18週	專項期 II	體能：模擬對練 專項：角落處理(搶分、守分)模式 影片或比賽之分析 共(16節)	體能：完成3x3x60s 模擬對練 專項：能做出、說出、指導隊友戰術之運用，並贏得比賽。 口語評量、技能測驗 透過影片分析，更清楚自我定位及目標
	第19週	比賽期	全中運縣內選拔賽 共(8節)	取得代表權 技能測驗
	第20週	過渡期	個人調整 共(8節)	個人調整
第2學期	第1-2週	準備期 II	體能：進階體能 專項：連續動作(攻、反組合) 共(16節)	體能：速度、力量、耐力、協調檢測。 專項：做出、說出、指導隊友連貫動作之標準要領。 口語評量、實作評量
	第3-4週	專項期 I	體能：賽場體能 專項：對手不同面或同面處理(前腳、後腳；攻擊、反擊)、近身處理。 意象訓練練習 共(16節)	體能：完成5x60s 模擬對練。 專項：能將連貫動作之基礎運用到賽場模式上，並能做出、說出、指導隊友戰術之運用。 口語評量、技能測驗 透過意象訓練，更了解比賽情境
	第5-6週	專項期 II	體能：模擬對練 專項：角落處理(搶分、守分)模式 影片或比賽之分析 共(16節)	體能：完成3x3x60s 模擬對練 專項：能做出、說出、指導隊友戰術之運用，並贏得比賽。 口語評量、技能測驗 透過影片分析，更清楚自我定

			位及目標
第7週	比賽期	教育盃跆拳道錦標賽 共(8節)	教育盃前三名 技能測驗
第8-9週	專項期 II	體能：模擬對練 專項：角落處理(搶分、守分)模式 影片或比賽之分析 共(16節)	體能：完成3x3x60s 模擬對練 專項：能做出、說出、指導隊友戰術之運用，並贏得比賽。 口語評量、技能測驗 透過影片分析，更清楚自我定位及目標
第10週	比賽期	全國中等學校運動會 共(8節)	全中運前八名 技能測驗
第11-12週	準備期 I	體能：基礎體能 專項：基本動作 共(16節)	體能：速度、力量、耐力、協調檢測。 專項：做出、說出、指導隊友基本動作之標準要領 口語評量、實作評量
第13-14週	準備期 II	體能：進階體能 專項：連續動作(攻、反組合) 共(16節)	體能：速度、力量、耐力、協調檢測。 專項：做出、說出、指導隊友連貫動作之標準要領。 口語評量、實作評量
第15週	3H	模擬對練 共(8節)	3x3x60s 模擬對練 實作評量
第16-17週	專項期 I	體能：賽場體能 專項：對手不同面或同面處理(前腳、後腳；攻擊、反擊)、近身處理。 意象訓練練習 共(16節)	體能：完成5x60s 模擬對練。 專項：能將連貫動作之基礎運用到賽場模式上，並能做出、說出、指導隊友戰術之運用。 口語評量、技能測驗 透過意象訓練，更了解比賽情境
第18-19週	專項期 II	體能：模擬對練 專項：角落處理(搶分、守分)模式 影片或比賽之分析 共(16節)	體能：完成3x3x60s 模擬對練 專項：能做出、說出、指導隊友戰術之運用，並贏得比賽。 口語評量、技能測驗 透過影片分析，更清楚自我定位及目標
第20週	比賽期	全國少年、青少年彰化縣代表隊選拔賽。 共(8節)	全國前三名 技能測驗

評量規劃	透過每週期之檢測之結果，做為選手下週期之訓練依據。		
教學設施 設備需求	<ol style="list-style-type: none"> 1. 跆拳道道場。 2. 操場。 3. 器材：繩梯、角椎、碼表、藥球、踢靶、護具之體育相關訓練器材等。 		
教材來源	運動訓練法、青少年訓練法、運動生理學、運動心理學、科學檢測、運動防護、	師資來源	本校聘任之專任運動教練
備註			