

臺南市立永仁高級中學(國中部)108 學年度第一學期 九年級彈性學習武功課程計畫

教材來源		自編教材	教學節數	每週(2)節 本學期共(42)節		
課程目標		1. 認識武功基本手勢及手位 2. 了解身體動作與眼神的連結點 3. 強化核心之訓練使其身體動作更穩定				
相關領域						
能力指標 (總綱核心素養)		1-1 明確理解與作出手勢指法 1-2 明確理解與能夠做出手位 2-1 肢體動作的確實度 2-2 眼神的投射與定點 2-3 肢體與眼神的搭配 3-1 確實了解核心概念 3-2 具有恆心操作核心訓練				
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)						
教學期程		能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
週次	日期起迄					
1	08/30-08/31 8/30 開學	3-1 3-2	肌力 1. 腹部核心訓練 2. 強化背肌訓練 3. 增強手臂肌力訓練		舞蹈日記	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

2	09/01-09/07	3-1 3-2	肌力 1. 腹部核心訓練 2. 強化背肌訓練 3. 增強手臂肌力訓練		舞蹈日記	
3	09/8-09/14	3-1 3-2	肌力 1. 腹部核心訓練 2. 強化背肌訓練 3. 增強手臂肌力訓練		舞蹈日記	
4	09/15-09/21	1-1 1-2	基本功 1. 手部基本動作 2. 腿部基本動作 3. 動作組合		舞蹈日記	
5	09/22-09/28	1-1 1-2	基本功 1. 手部基本動作 2. 腿部基本動作 3. 動作組合		舞蹈日記 實作評量	
6	09/29-10/05	3-1 3-2	腿功訓練 1. 壓腿		舞蹈日記	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

			2. 踢腿組合 3. 增強腿部肌力訓練			
7	10/06-10/12 10/7-10/9 第一次定期評量	3-1	腿功訓練 1. 壓腿 2. 踢腿組合 3. 增強腿部肌力訓練		舞蹈日記	
8	10/13-10/19	3-2	腿功訓練 1. 壓腿 2. 踢腿組合 3. 增強腿部肌力訓練		舞蹈日記	
9	10/20-10/26	3-1	流動訓練 1. 五響贊子 2. 單贊子 3. 雙贊子		舞蹈日記	
10	10/27-11/02	3-2	流動訓練 1. 五響贊子 2. 單贊子 3. 雙贊子		舞蹈日記	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

11	11/03-11/09	3-1	流動訓練 1. 五響贊子 2. 單贊子 3. 雙贊子			
12	11/10-11/16	3-2	地板動作 1. 烏龍腳柱 2. 掃腿 3. 臥弄豆姿		舞蹈日記	
13	11/17-11/23	3-1	地板動作 1. 烏龍腳柱 2. 掃腿 3. 臥弄豆姿		舞蹈日記	
14	11/24-11/30 11/27-11/29 第二次 定期評量	1-1 1-2 2-1 2-2 2-3	流動+地板動作組合		實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		3-1			
		3-2			
15	12/01-12/07	1-1	流動+地板動作組合		實作評量
		1-2			
		2-1			
		2-2			
		2-3			
		3-1			
		3-2			
16	12/08-12/14	1-1	毯子功-翻滾基本動作		實作評量
		1-2			
		2-1			
		2-2			
		2-3			
		3-1			

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		3-2			
17	12/15-12/21	1-1 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2	毯子功-翻滾基本動作		實作評量
18	12/22-12/28	1-1 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2	武功動作組合小品		實作評量

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

19	12/19-01/04	1-1 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2	武功動作組合小品	實作評量	
20	01/05-01/11	1-1 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2	武功動作組合小品	實作評量	
21	01/12-01/18 1/14-1/15 第三次定期評量	1-1	武功動作組合小品	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	1/16 修業式	1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2				
--	----------	--	--	--	--	--

◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立永仁高級中學(國中部)108 學年度第一學期 九年級彈性學習武功課程計畫

教材來源		自編	教學節數	每週 (2) 節 本學期共 (36) 節		
課程目標		1 熟練武功基本手勢及手位 2 了解身體動作與眼神的連結點 3 強化核心之訓練使其身體動作更穩定 4 認識兵器「花槍」				
相關領域						
能力指標 (總綱核心素養)		1-1 明確理解與作出手勢指法 1-2 明確理解與能夠做出手位 2-1 肢體動作的確實度 2-2 眼神的投射與定點 2-3 肢體與眼神的搭配 3-1 確實了解核心概念 3-2 具有恆心操作核心訓練 4-1 了解兵器的運用 4-2 兵器與身體的關聯操作				
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)						
教學期程		能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
週次	日期起迄					
1	02/09-02/15 2/11 開學	3-1	肌力		舞蹈日記	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		3-2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 腹部核心訓練 2. 強化背肌訓練 3. 增強手臂肌力訓練 4. 增強腿部爆發力訓練 			
2	02/16-02/22	3-1 3-2	<p>肌力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 腹部核心訓練 2. 強化背肌訓練 3. 增強手臂肌力訓練 4. 增強腿部爆發力訓練 		舞蹈日記	
3	02/23-02/29	3-1 3-2	<p>肌力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 腹部核心訓練 2. 強化背肌訓練 3. 增強手臂肌力訓練 4. 增強腿部爆發力訓練 		舞蹈日記	
4	03/01-03/07	1-1 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 4-1 4-2	<p>基本功</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手部基本動作 2. 腿部基本動作 3. 動作組合 		舞蹈日記	
5	03/08-03/14	1-1 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 4-1 4-2	<p>基本功</p>		舞蹈日記	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

			<ol style="list-style-type: none"> 1. 手部基本動作 2. 腿部基本動作 3. 動作組合 		實作評量	
6	03/15-03/21	1-1 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 4-1 4-2	<p>腿功訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 壓腿 2. 踢腿組合 3. 增強腿部肌力訓練 		舞蹈日記	
7	03/22-03/28 3/23-3/25 第一次定期評量	1-1 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 4-1 4-2	<p>腿功訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 壓腿 2. 踢腿組合 3. 增強腿部肌力訓練 		舞蹈日記	
8	03/29-04/04	1-1 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 4-1 4-2	<p>跳躍訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 蹦子 2. 飛腿 3. 前旁後飛燕 		舞蹈日記	
9	04/05-04/11	1-1 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 4-1 4-2	<p>跳躍訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 蹦子 2. 飛腿 		舞蹈日記	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

			3. 前旁後飛燕			
10	04/12-04/18	1-1 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 4-1 4-2	跳躍訓練 1. 連續蹦子 2. 連續飛腿 3. 前旁後飛燕 4. 紫金冠跳躍 5. 跳躍動作組合		舞蹈日記	
11	04/19-04/25	1-1 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 4-1 4-2	跳躍訓練 1. 連續蹦子 2. 連續飛腿 3. 前旁後飛燕 4. 紫金冠跳躍 5. 跳躍動作組合		舞蹈日記 實作評量	
12	04/26-05/02	1-1 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 4-1 4-2	毯子功-翻滾基本動作		舞蹈日記 實作評量	
13	05/03-05/09 11/27-11/29 第二次 定期評量	1-1 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 4-1 4-2	毯子功-翻滾基本動作		舞蹈日記 實作評量	
14	05/10-05/16 5/16-5/17 會考	1-1 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 4-1 4-2	把子功-兵器運用		舞蹈日記 實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

15	05/17-05/23	1-1 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 4-1 4-2	把子功-兵器運用		舞蹈日記 實作評量	
16	05/24-05/30	1-1 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 4-1 4-2	把子功-兵器運用		舞蹈日記 實作評量	
17	05/31-06/06	1-1 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 4-1 4-2	把子功-兵器運用		舞蹈日記 實作評量	
18	06/07-06/13 6/12 畢業典禮	1-1 1-2 2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 4-1 4-2	武功動作組合小品		舞蹈日記 實作評量	
19	06/14-06/20					
20	06/22-06/27 6/22-6/24 第三次定期評量					
21	06/29-06/30 06/30 修業式					

◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。