

臺南市公立東山區青山國民小學 111 學年度第一學期 3-6 年級社團辦理一覽總表

社團編號	社團活動名稱	社團教學總節數	是否跨年級實施	預計實施方式
1	武耀乾坤在青山	21	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【1】節 <input type="checkbox"/> 隔週【】節
2			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【】節 <input type="checkbox"/> 隔週【】節
3			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【】節 <input type="checkbox"/> 隔週【】節
4			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【】節 <input type="checkbox"/> 隔週【】節
5			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【】節 <input type="checkbox"/> 隔週【】節
6			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【】節 <input type="checkbox"/> 隔週【】節
7			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【】節 <input type="checkbox"/> 隔週【】節
8			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【】節 <input type="checkbox"/> 隔週【】節
9			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【】節 <input type="checkbox"/> 隔週【】節
10			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【】節 <input type="checkbox"/> 隔週【】節

◎如行列太多或不足，請自行增刪。

◎上列全部社團請如實一一撰寫社團個別之 C6-1 彈性學習課程計畫。

◎實施如有跨年級實施也請敘明，實施週次如有與其他類課程對開也請於最右一欄如實說明。

臺南市公立東山區青山國民小學 111 學年度第一學期 3-6 年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	武耀乾坤在青山	實施年級	3-6	教學節數	本學期共(21)節	社團編號	1
彈性學習課程規範	2. ■社團活動與技藝課程(<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。						
課程目標	透過專業武術師資和領域教師協同教學，將武術運動基礎系統性教學與引導，使學生在體能表現、技術能力、團隊分組表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力，以做為傳統藝術之種子，帶動校內傳統藝術教育之風氣，讓學生強身健體，傳承民俗技藝。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第 1-7 週	7	傳統基礎功操	(1)拉筋、下腰等軟身活動。 (2)基本功：輪臂、風火輪、穿掌、擺掌翻身、架橋、下腰<跪下腰>、蒜腰、掃堂、掃腿、撕腿側滾、烏龍腳柱、臥虎、點步翻身、十三響、平轉、後踢<加強腰部及腹部力量>。 (3)跳躍類：躍身、蹦子、飛燕<側•後•前>、側翻、騰空飛腳、旋風腳、旋子、外擺	傳統基礎功操，以實用防身課程及基本動作為基礎，熟練身法、步法、手法、眼神之基本動作，從中練出紮實的功夫，體會武德精神。	能完成個人及小組綜合技術操作。	1. 個人技術(40%)： (1)體能表現(10%) (2)技術能力(10%) (3)學習態度(20%) 2. 小組綜合技術應用(40%) 3. 參賽運動表現(20%)	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

			蓮、鑽地裡合腿、鯉魚打挺、後滾倒立。			
第 8-10 週	3	棍法基本動作	(1)基本進攻性棍法：撩法、劈法、掃法、蓋法、戳法、點法、崩法。 (2)組合動作：弓步劈棍、弓步撥架、交叉步下劈、弓步戳棍、弓步劈棍、跳步掛劈。	棍法基本動作，棍法套路學習和設計編排：第 1 式～第 12 式(手眼身法步結構、操作、應用效果等)，以分組團練及觀摩進行。	能完成個人及小組綜合技術操作。	1. 個人技術(40%)： (1)體能表現(10%) (2)技術能力(10%) (3)學習態度(20%) 2. 小組綜合技術應用(40%) 3. 參賽運動表現(20%)
第 11-16 週	6	拳法基本動作	(1)基本動作練習：盤腿平衡、扣腿平衡、坐盤、側踢、側踹、橫踢、亮掌、劈掌、架掌、虛步、撲步、麒麟步、單拍腳、裡合腿、外擺腿、壓腿、劈腿練習、仰身平衡、探海平衡、抄拳、頂肘、砸拳、勾手。 (2)沙包練習：初級拳 1～15 式。 (3)武術的自由創作。	拳法基本動作，拳法套路學習、設計編排：第 1 式～第 30 式(手眼身法步結構、操作方式、應用效果等：含介紹)，以分組團練及觀摩進行。	能完成個人及小組綜合技術操作。	1. 個人技術(40%)： (1)體能表現(10%) (2)技術能力(10%) (3)學習態度(20%) 2. 小組綜合技術應用(40%) 3. 參賽運動表現(20%)
第 17-21 週	5	撥拉棒	控棍技術動作、單棍單手拋接(換手)、雙手單棍鐘擺。	認識撥拉棒運動學會入門控棍技術動作：雙手單棍鐘擺、單棍單手拋	能完成個人及小組綜合技術操作。	1. 個人技術(40%)： (1)體能表現(10%) (2)技術能力(10%)

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

				接(換手)、雙手地面挑轉、雙手單棍 小組拋接遊戲、雙手持棍滾動、雙手持棍拋接、鐘擺等動作；認識基本動作及名稱(教練示範動作)藉由撥拉棒小組遊戲，增進人際互動，並提昇學習興趣。	(3)學習態度(20%) 2. 小組綜合技術應用(40%) 3. 參賽運動表現(20%)
--	--	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份。

臺南市公立東山區青山國民小學 111 學年度第二學期 3-6 年級社團辦理一覽總表

社團編號	社團活動名稱	社團教學總節數	是否跨年級實施	預計實施方式
1	武耀乾坤在青山	20	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【1】節 <input type="checkbox"/> 隔週【】節
2			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【】節 <input type="checkbox"/> 隔週【】節
3			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【】節 <input type="checkbox"/> 隔週【】節
4			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【】節 <input type="checkbox"/> 隔週【】節
5			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【】節 <input type="checkbox"/> 隔週【】節
6			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【】節 <input type="checkbox"/> 隔週【】節
7			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【】節 <input type="checkbox"/> 隔週【】節
8			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【】節 <input type="checkbox"/> 隔週【】節
9			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【】節 <input type="checkbox"/> 隔週【】節
10			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【】節 <input type="checkbox"/> 隔週【】節

◎如行列太多或不足，請自行增刪。

◎上列全部社團請如實一一撰寫社團個別之 C6-1 彈性學習課程計畫。

◎實施如有跨年級實施也請敘明，實施週次如有與其他類課程對開也請於最右一欄如實說明。

臺南市公立東山區青山國民小學 111 學年度第二學期 3-6 年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	武耀乾坤在青山	實施年級	3-6	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	1
彈性學習課程規範	2. 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。						
課程目標	透過專業武術師資和領域教師協同教學，將武術運動基礎系統性教學與引導，使學生在體能表現、技術能力、團隊分組表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力，以做為傳統藝術之種子，帶動校內傳統藝術教育之風氣，讓學生強身健體，傳承民俗技藝。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第 1-7 週	7	傳統基礎功操	(1)拉筋、下腰等軟身活動。 (2)基本功：輪臂、風火輪、穿掌、擺掌翻身、架橋、下腰<跪下腰>、蒜腰、掃堂、掃腿、撕腿側滾、烏龍腳柱、臥虎、點步翻身、十三響、平轉、後踢<加強腰部及腹部力量>。 (3)跳躍類：躍身、蹦子、飛燕<側•後•前>、側翻、騰空飛腳、旋風腳、旋子、外擺	傳統基礎功操，以實用防身課程及基本動作為基礎，熟練身法、步法、手法、眼神之基本動作，從中練出紮實的功夫，體會武德精神。	能完成個人及小組綜合技術操作。	1. 個人技術(40%)： (1)體能表現(10%) (2)技術能力(10%) (3)學習態度(20%) 2. 小組綜合技術應用(40%) 3. 參賽運動表現(10%) 4. 表演武術發表會(10%)	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

			蓮、鑽地裡合腿、鯉魚打挺、後滾倒立。			
第 8-10 週	3	棍法基本動作	(1)基本防禦性棍法：撥法、架法、掛法、雲法、絞法、格法、舞花。 (2)組合動作：轉身掃踢、弓步劈棍、舞花戳棍、蓋步下撥、轉身雲撥。	棍法基本動作，棍法套路學習和設計編排：第 1 式～第 12 式(手眼身法步結構、操作、應用效果等)，以分組團練及觀摩進行。	能完成個人及小組綜合技術操作。	1. 個人技術(40%)： (1)體能表現(10%) (2)技術能力(10%) (3)學習態度(20%) 2. 小組綜合技術應用(40%) 3. 參賽運動表現(10%) 4. 表演武術發表會(10%)
第 11-16 週	6	拳法基本動作	(1)組合動作練習：旁踢+朝天蹬、風火輪+翻身+劈岔+烏龍盤腿、平轉+飛燕、蹲跑騰空飛腳+燕式平衡、旋風腳+劈岔、外擺蓮+探海、旋子+盤坐+仆步穿掌。 (2)沙包練習：初級拳 16 ~30 式。 (3)武術的即興與創作。	拳法基本動作，拳法套路學習、設計編排：第 1 式～第 30 式(手眼身法步結構、操作方式、應用效果等：含介紹)，以分組團練及觀摩進行。	能完成個人及小組綜合技術操作。	1. 個人技術(40%)： (1)體能表現(10%) (2)技術能力(10%) (3)學習態度(20%) 2. 小組綜合技術應用(40%) 3. 參賽運動表現(10%) 4. 表演武術發表會(10%)
第 17-20 週	4	撥拉棒	雙手地面挑轉、雙手單棍小組拋接遊戲、	認識撥拉棒運動學會入門控棍技術動作：雙手	能完成個人及小組綜合技術操作。	1. 個人技術(40%)： (1)體能表現(10%)

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

			<p>雙手持棍滾動、雙手持棍拋接、鐘擺動作。</p>	<p>單棍鐘擺、單棍單手拋接(換手)、雙手地面拋轉、雙手單棍小組拋接遊戲、雙手持棍滾動、雙手持棍拋接、鐘擺等動作；認識基本動作及名稱(教練示範動作)藉由撥拉棒小組遊戲，增進人際互動，並提昇學習興趣。</p>	<p>(2)技術能力(10%) (3)學習態度(20%) 2. 小組綜合技術應用(40%) 3. 參賽運動表現(10%) 4. 表演武術發表會(10%)</p>
--	--	--	----------------------------	---	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份。