

臺南市公立仁德區仁德文賢國民中學 111 學年度第一學期七至八年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱	武術	實施年級	七至八年級	教學節數	本學期共(21)節	社團編號
彈性學習課程規範	2. <input type="checkbox"/> 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	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。					
課程目標	從肢體鍛鍊中發展自我潛能，並能結合運用、自我精進，同時促進身心健全發展。					
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
08/30-09/02	1	武術基礎練習+綜合體能訓練	1、武術基本動作講解 2、手型教學 3、綜合體能	1、了解武術基本動作運用 2、有各基本動作使用認知	1、能確實限時內完成體能 2、活動學習參與度	
09/05-09/09	1	武術基礎練習+綜合體能訓練	1、手型複習 2、步法教學 3、綜合體能	1、了解武術基本動作運用 2、有各基本動作使用認知	1、能確實限時內完成體能 2、活動學習參與度	
09/12-09/16	1	武術基礎練習+綜合體能訓練	1、手型、步法複習 2、基礎腿法教學 3、綜合體能	1、了解武術基本動作運用 2、有各基本動作使用認知	1、能確實限時內完成體能 2、活動學習參與度	
09/19-09/23	1	武術基礎練習+綜合體能訓練	1、手型、步法複習 2、基礎腿法複習、教學 3、綜合體能	1、了解武術基本動作運用 2、有各基本動作使用認知	1、能確實限時內完成體能 2、活動學習參與度	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

09/26-09/30	1	武術基礎練習+綜合體能訓練	1、基礎腿法複習 2、身體素質訓練 3、綜合體能	1、了解武術基本動作運用 2、有各基本動作使用認知	1、能確實限時內完成體能 2、活動學習參與度	
10/03-10/07	1	十路彈腿	1、十路彈腿第一路 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論練習，並熟練動作 2、活動積極參與度	
10/10-10/14	1	十路彈腿	1、十路彈腿第二路 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論練習，並熟練動作 2、活動積極參與度	
10/17-10/21	1	十路彈腿	1、十路彈腿第三路 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論練習，並熟練動作 2、活動積極參與度	
10/24-10/28	1	十路彈腿	1、十路彈腿第三路 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論練習，並熟練動作 2、活動積極參與度	
10/31-11/04	1	十路彈腿	1、十路彈腿第四路 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論練習，並熟練動作 2、活動積極參與度	
11/07-11/11	1	十路彈腿	1、十路彈腿第四路 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論練習，並熟練動作 2、活動積極參與度	
11/14-11/18	1	十路彈腿	1、十路彈腿第五路 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論練習，並熟練動作 2、活動積極參與度	
11/21-11/25	1	十路彈腿	1、十路彈腿第六路 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論練習，並熟練動作 2、活動積極參與度	
11/28-12/02	1	十路彈腿	1、十路彈腿第七路 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養	1、能小組討論練習，並熟練動作	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

				團隊合作精神	2、活動積極參與度	
12/05-12/09	1	十路彈腿	1、十路彈腿第八路-第一組動作 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論練習，並熟練動作 2、活動積極參與度	
12/12-12/16	1	十路彈腿	1、十路彈腿第八路-第二組動作 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論練習，並熟練動作 2、活動積極參與度	
12/19-12/23	1	十路彈腿	1、十路彈腿第八路-第三組動作 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論練習，並熟練動作 2、活動積極參與度	
12/26-12/30	1	十路彈腿	1、十路彈腿第九路 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論練習，並熟練動作 2、活動積極參與度	
01/02-01/06	1	十路彈腿	1、十路彈腿第十路 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論練習，並熟練動作 2、活動積極參與度	
01/09-01/13	1	十路彈腿	1、十路彈腿全套演練 2、小組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組共同完成全套動作演練 2、活動積極參與度、套路熟練度	
01/16-01/19	1	十路彈腿	1、十路彈腿全套演練 2、小組練習驗收	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組共同完成全套動作演練 2、活動積極參與度、套路熟練度	

◎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。

臺南市公立仁德區仁德文賢國民中學 111 學年度第二學期七至八年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱	武術	實施年級	七至八年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號
彈性學習課程規範	2. <input type="checkbox"/> 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	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。					
課程目標	從肢體鍛鍊中發展自我潛能，並能結合運用、自我精進，同時促進身心健全發展。					
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
02/13-02/17	1	綜合體能訓練	1、武術基本動作複習 2、綜合體能	1、武術基本動作運用 2、達體適能過關指標	1、能確實限時內完成體能 2、活動學習參與度	
02/20-02/24	1	綜合體能訓練	1、武術基本動作複習 2、綜合體能	1、武術基本動作運用 2、達體適能過關指標	1、能確實限時內完成體能 2、活動學習參與度	
02/27-03/03	1	綜合體能訓練	1、武術基本動作複習 2、綜合體能	1、武術基本動作運用 2、達體適能過關指標	1、能確實限時內完成體能 2、活動學習參與度	
03/06-03/10	1	復興拳術	1、復興拳術進攻套路解說 2、綜合體能	1、了解套路招式運用 2、達體適能過關指標	1、能確實限時內完成體能 2、活動積極參與度	
03/13-03/17	1	復興拳術-進攻	1、復興拳術進攻動作教學 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論完成動作練習 2、活動積極參與度	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

03/20-03/24	1	復興拳術-進攻	1、復興拳術進攻動作教學 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論完成動作練習 2、活動積極參與度	
03/27-03/31	1	復興拳術-進攻	1、復興拳術進攻動作教學 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論完成動作練習 2、活動積極參與度	
04/03-04/07	1	復興拳術-進攻	1、復興拳術進攻動作教學 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論完成動作練習 2、活動積極參與度	
04/10-04/14	1	復興拳術-進攻	1、復興拳術進攻動作教學 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論完成動作練習 2、活動積極參與度	
04/17-04/21	1	復興拳術-進攻	1、復興拳術進攻動作教學 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論完成動作練習 2、活動積極參與度	
04/24-04/28	1	復興拳術	1、復興拳術防守套路解說 2、綜合體能	1、了解套路招式運用 2、達體適能過關指標	1、能確實限時內完成體能 2、活動積極參與度	
05/01-05/05	1	復興拳術-防守	1、復興拳術防守動作教學 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論完成動作練習 2、活動積極參與度	
05/08-05/12	1	復興拳術-防守	1、復興拳術防守動作教學 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論完成動作練習 2、活動積極參與度	
05/15-05/19	1	復興拳術-防守	1、復興拳術防守動作教學 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論完成動作練習 2、活動積極參與度	
05/22-05/26	1	復興拳術-防守	1、復興拳術防守動作教學 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論完成動作練習 2、活動積極參與度	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

05/29-06/02	1	復興拳術-防守	1、復興拳術防守動作教學 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論完成動作練習 2、活動積極參與度	
06/05-06/09	1	復興拳術-防守	1、復興拳術防守動作教學 2、分組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能小組討論完成動作練習 2、活動積極參與度	
06/12-06/16	1	復興拳術-對練	1、復興拳術全套動作互動演練 2、二人小組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能完成雙人對練動作練習 2、套路對打熟練度	
06/19-06/23	1	復興拳術-對練	1、復興拳術全套動作互動演練 2、二人小組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能完成雙人對練動作練習 2、套路對打熟練度	
06/26-06/30	1	復興拳術-對練	1、復興拳術全套動作互動演練 2、二人小組練習	1、了解套路招式運用 2、透過小組練習培養團隊合作精神	1、能完成雙人對練動作練習 2、套路對打熟練度	