

臺南市公立六甲國民中學 111 學年度第一學期七年級(體育專業領域)課程計畫

| | | | | | | | | |
|--------------------------|--|----------------|------------------------|-----------------------|------------|----------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| 課程名稱 | 武術 | 實施年級 (班級組別) | 七年級 | 教學 節數 | 本學期共(147)節 | | | |
| 課程規範 | ◎ 領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班 部定專長領域 體育班部定體育專業 ◎ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: □藝術才能班 校訂專長領域 體育班校訂體育專業 | | | | | | | |
| 設計理念 | 提倡武德教育、建立運動知識、提升武術套路技能。 | | | | | | | |
| 本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養 | J-A1 具備增進競技運動的知能與態度，並展現自我潛能，探索自我價值與生命意義且積極實踐。 J-A2 具備理解競技運動全貌，且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。 J-A3 具備善用周邊資源以擬定競技運動計畫，且有效執行，並發揮主動學習與創新求變的能力。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，透過競技運動培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | | | | | | | |
| 課程目標 | 1.探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。 2.養成規律運動的習慣以促進健康。 3.經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 4.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。 | | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | | |
| 教學期程 | 節數 | 單元與活動名稱 | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 學習評量 評量方式 | 自編自選教材 或學習單 使用教具或器材 |
| 第一週 8/30~9/2 | 7 | 武術運動之認識 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 認識武術分類 | 說明武術套路源流- 示範動作 -模擬動作 | 1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現 4.分組討論 | 自編 |
| 第二週 9/5~9/9 | 7 | 基本步法、手法 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術基本功 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|----------------------|---|-----------------|--------------------|-----------------------|----------|-------------------------|-----------------|----|
| 第三週 9/12~9/16 | 7 | 基本踢法 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術基本功 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第四週 9/19~9/23 | 7 | 行進踢法、基本難度 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術基本功 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第五週 9/26~9/30 | 7 | 翻滾動作 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術基本功 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第六週(一段) 10/3~10/7 | 7 | 第一次段考 | | | | | | |
| 第七週 10/10~10/14 | 7 | 翻滾動作 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術基本功 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第八週 10/17~10/21 | 7 | 競技武術南北拳：基本功 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術基本功 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第九週 10/24~10/28 | 7 | 競技武術南北拳：甲組套路第一段 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術拳術套路 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第十週 | 7 | 競技武術南北 | 1d-IV-1 了解各 | Bd-IV-1 武 | 習練武術拳術 | 暖身-拉筋 | 1.觀察 | 自編 |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|------------------------|---|------------------|--------------------|-----------------------|----------|-------------------------|-----------------|----|
| 10/31~11/4 | | 拳：甲組套路第二段 | 項運動技能原理 | 術套路動作與攻防演練應用 | 套路 | -動作講解 -動作練習 | 2.實作及表現 | |
| 第十一週 11/7~11/11 | 7 | 競技武術南北拳：甲組套路第三段 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術拳術套路 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第十二週 11/14~11/18 | 7 | 競技武術南北拳甲組套路 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術拳術套路 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第十三週 11/21~11/25 | 7 | 競技武術南北拳：加強與驗收 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術拳術套路 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第十四週(二段) 11/28~12/2 | 7 | 第二次段考 | | | | | | |
| 第十五週 12/5~12/9 | 7 | 競技武術南北器械：甲組套路第一段 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術拳術套路 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第十六週 12/12~12/16 | 7 | 競技武術南北器械：甲組套路第二段 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術拳術套路 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第十七週 12/19~12/23 | 7 | 競技武術南北器械：甲組套路第 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 | Bd-IV-1 武術套路動作 | 習練武術拳術套路 | 暖身-拉筋 -動作講解 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|----------------------------|---|------------------|--------------------|-----------------------|----------|-------------------------|-------------------------|----|
| | | 三段 | | 與攻防演練 應用 | | -動作練習 | | |
| 第十八週 12/26~12/30 | 7 | 競技武術南北器械：甲組套路第四段 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術拳術套路 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第十九週 1/2~1/6 | 7 | 競技武術南北器械：總複習 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術拳術套路 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第二十週 1/9~1/13 | 7 | 競技武術套路驗收：模擬比賽 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術拳術套路 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 3.記錄 | 自編 |
| 第二十一週 (三段) 1/16~1/20 | 7 | 第三次段考 | | | | | | |

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立六甲國民中學 111 學年度第二學期七年級(體育專業領域)課程計畫

| 課程名稱 | 武術 | 實施年級 (班級組別) | 七年級 | 教學 節數 | 本學期共(140)節 | | | |
|--------------------------|---|----------------|------------------------|-----------------------|------------|----------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| 課程規範 | ◎■領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班部定專長領域 ■體育班部定體育專業 ◎■彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: □藝術才能班校訂專長領域 ■體育班校訂體育專業 | | | | | | | |
| 設計理念 | 提倡武德教育、建立運動知識、提升武術套路技能。 | | | | | | | |
| 本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養 | J-A1、J-A2、J-A3、J-B1、J-C2 | | | | | | | |
| 課程目標 | 1.探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。 2.養成規律運動的習慣以促進健康。 3.經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 4.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。 | | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | | |
| 教學期程 | 節數 | 單元與活動名稱 | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 學習評量 評量方式 | 自編自選教材 或學習單 使用教具或器材 |
| 第一週 2/13~2/17 | 7 | 武術分類介紹 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 認識武術分類 | 說明武術套路源流 -示範動作 -模擬動作 | 1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備 4.紀錄 | 自編 |
| 第二週 2/20~2/24 | 7 | 武術套路組合練習 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術基本功 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第三週 2/27~3/3 | 7 | 武術套路組合練習 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理 | Bd-IV-1 武術套路動作 | 習練武術基本功 | 暖身-拉筋 -動作講解 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|----------------------|---|--------------|------------------------|-----------------------|----------|-------------------------|-----------------|----|
| | | | 和規則。 | 與攻防演練 應用 | | -動作練習 | | |
| 第四週 3/6~3/10 | 7 | 武術難度動作訓練 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術基本功 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第五週 3/13~3/17 | 7 | 武術難度動作訓練 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術基本功 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第六週 3/20~3/24 | 7 | 武術套路組合總複習 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術基本功 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第七週(一段) 3/27~3/31 | 7 | 第一次段考 | | | | | | |
| 第八週 4/3~4/7 | 7 | 傳統拳術：武當戰拳前半套 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術拳術套路 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第九週 4/10~4/14 | 7 | 傳統拳術：武當戰拳後半套 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術拳術套路 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第十週 4/17~4/21 | 7 | 傳統拳術：武當戰拳總複習 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術拳術套路 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-----------------|------------------------|-----------------------|----------|-------------------------|-----------------|----|
| 第十一週 (三年級二段) 4/24~4/28 | 7 | 傳統拳術：少林拳／小洪拳前半套 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術拳術套路 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第十二週 5/1~5/5 | 7 | 傳統拳術：少林拳／小洪拳後半套 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術拳術套路 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第十三週 5/8~5/12 | 7 | 傳統拳術：少林拳／小洪拳總複習 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術拳術套路 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第十四週 5/15~5/19 (二段) | 7 | 第二次段考 | | | | | | |
| 第十五週 5/22~5/26 | 7 | 傳統器械：清雲劍前半套 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術器械套路 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第十六週 5/29~6/2 | 7 | 傳統器械：清雲劍後半套 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術器械套路 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第十七週 6/5~6/9 | 7 | 傳統器械：清雲劍總複習 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術器械套路 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第十八週 | 7 | 傳統拳術與器械 | 1c-IV-1 了解各 | Bd-IV-1 武 | 習練武術器械 | 暖身-拉筋 | 1.觀察 | 自編 |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|---------------------------|---|-----------------|------------------------|-----------------------|--------------|-------------------------|-----------------|----|
| 6/12~6/16 | | 總複習 | 項運動基礎原理和規則。 | 術套路動作與攻防演練應用 | 套路 | -動作講解 -動作練習 | 2.實作及表現 | |
| 第十九週 6/19~6/23 | 7 | 傳統器械驗收： 模擬比賽 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用 | 習練武術器械 套路 | 暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習 | 1.觀察 2.實作及表現 | 自編 |
| 第二十週 (三段) 6/26~6/30 | 7 | 第三次段考 | | | | | | |

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。