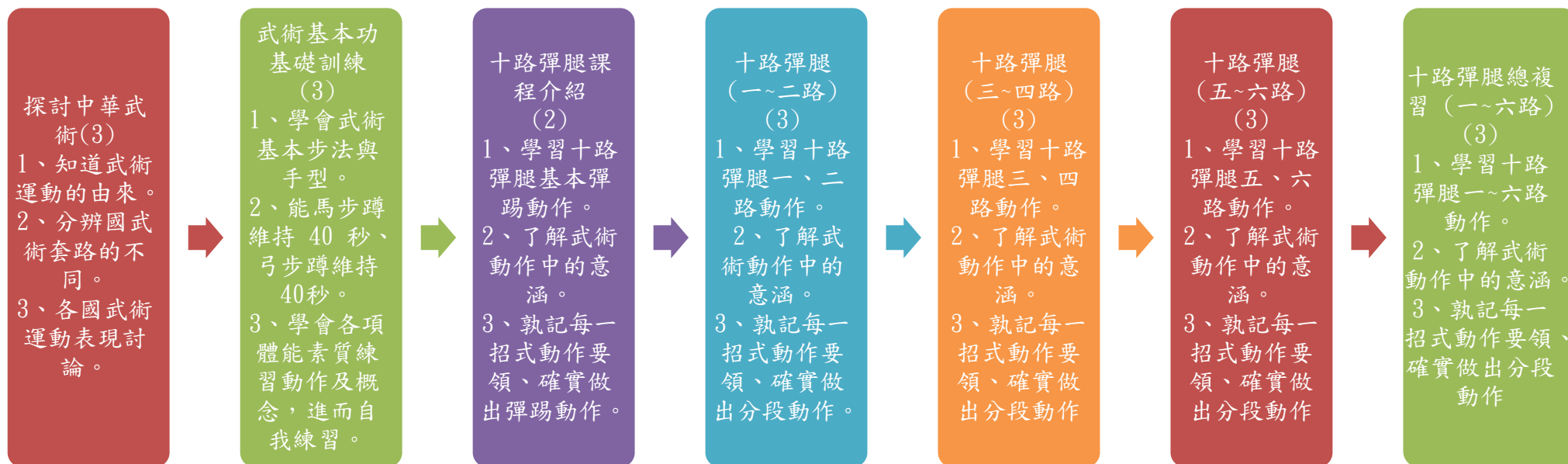


學習主題名稱 (中系統)	文武雙全探藝史(上)	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(21)節
彈性學習課程 四類規範	1. <input type="checkbox"/> 統整性探究課程 (<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input checked="" type="checkbox"/> 議題)				
設計理念	關係：加強青少年體能發展、提升運動競技實力、增進身心健康、參與競賽提升自我成績。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
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。				
配合融入之領域或議題 有勾選的務必出現在學習 表現	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input checked="" type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
表現任務 須說明引導基準：學生要 完成的細節說明	1. 了解課程學習之套路的起源。 2. 學生分組別分段落表現及能全套套路獨立完成。 3. 感知覺察、審美思考、展現肢體表現能力				
課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)					



教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與參考指引或議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動 請依據其「學習表現」之動詞具體規畫設計相關學習活動之內容與教學流程	學習評量	自編自選教材或學習單
1~3 週	3	探討中華武術	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與體語彙發展多元能力。	1、了解博大深淵武術的起源。 2、探討武術與國術的差異性。 3、各國對於武術文化的推崇。	1、知道武術運動的由來。 2、分辨國武術套路的的不同。 3、各國武術運動表現討論。	1、能說出武術起源。 2、能說出國武術運動的差異。 3、提出不同國家武術運動的表現能力。	1、小組報告。 2、課堂活動討論積極度。	自編武術教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

4~6 週	3	武術基本功基礎訓練	體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項動技能。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與肢體語彙發展多元能力。	1、基本步法：弓步、馬步、虛步、仆步、獨立步、歇步。 2、基本手型： (1)拳-立拳、平拳。 (2)掌-上下推掌、旁推掌。 (3)鉤-旁鉤手、鉤手。	1、學會武術基本步法與手型。 2、能馬步蹲維持 40 秒、弓步蹲維持 40 秒。 3、學會各項體能素質練習動作及概念，進而自我練習。	1、基礎體能鍛鍊：身體協調性 綜合素質訓練。 2、基本步法訓練。	1、能完成 50 秒以上馬步測驗。 2、課堂活動學習參與度。	無
7~8 週	2	十路彈腿課程介紹	體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 表 1-IV-1 能運用特定元素、式、技巧與肢體語彙發展多元能力。	1、觀看十路彈腿線上影片。 2、觀看十路彈腿南北套路差異。	1、學習十路彈腿基本彈踢動作。 2、了解武術動作中的意涵。 3、熟記每一招式動作要領、確實做出彈踢動作。	1、基礎體能鍛鍊：身體協調性 綜合素質訓練。 2、體適能腹背肌訓練。 3、小組討論。	1、指定體適能訓練完成度。 2、小組討論後能完成套路動作驗收。 3、課堂學習積極參與。	自選教材：韓慶堂老師版本之十路彈腿。

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

9~11 週	3	十路彈腿（一~二路）	體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與肢體語彙發展多元能力。	1、頭路衝掃似扁擔。 2、二路十字人拉鑽。	1、學習十路彈腿一、二路動作。 2、了解武術動作中的意涵。 3、熟記每一招式動作要領、確實做出分段動作。	1、體適能腹背肌訓練。 2、套路動作:十路彈腿示範帶動教學。 3、小組練習	1、指定體適能訓練完成度。 2、小組討論後能完成套路動作驗收。 3、課堂學習積極參與。	自選教材:韓慶堂老師版本之十路彈腿。
12~14 週	3	十路彈腿（三~四路）	體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與肢體語彙發展多元能力。	1、三路蓋槌雙劈打。 2、四路轉磨生奇觀。	1、學習十路彈腿三、四路動作。 2、了解武術動作中的意涵。 3、熟記每一招式動作要領、確實做出分段動作。	1、體適能腹背肌訓練。 2、套路動作:十路彈腿示範帶動教學。 3、小組練習	1、指定體適能訓練完成度。 2、小組討論後能完成套路動作驗收。 3、課堂學習積極參與。	自選教材:韓慶堂老師版本之十路彈腿。
15~17 週	3	十路彈腿（五~六路）	體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。表 1-IV-1 能運用特定元	1、五路架打跟蹬腿。 2、六路看管封逼然。	1、學習十路彈腿五、六路動作。 2、了解武術動作中的意涵。 3、熟記每	1、體適能腹背肌訓練。 2、套路動作:十路彈腿示範帶動教學。 3、小組練習	1、指定體適能訓練完成度。 2、小組討論後能完成套路動作驗收。 3、課堂學習	自選教材:韓慶堂老師版本之十路彈腿。

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

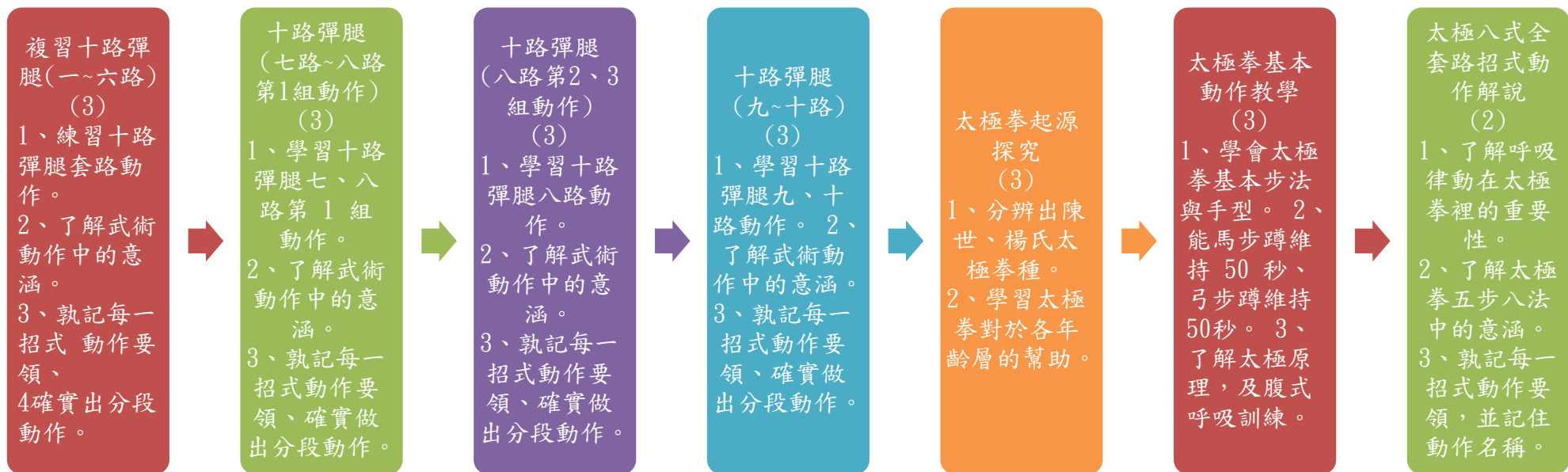
			素、形式、技巧與肢體語彙發展多元能力。		一招式動作要領、確實做出分段動作。		積極參與。	
18~21 週	3	十路彈腿總複習(一~六路)	體 3c-IV-1 表現局部或全身的身體控制能力，發展專項運動技能。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與肢體語彙發展多元能力。	複習十路彈腿一~六路動作： 頭路衝掃似扁擔。 二路十字人拉鑽。 三路蓋槌雙劈打。 四路轉磨生奇觀。 五路架打跟蹬腿。 六路看管封逼然、	1、練習十路彈腿套路動作。 2、了解武術動作中的意涵。 3、熟記每一招式動作要領、4 確實出分段動作。	1、體適能腹背肌訓練。 2、套路動作：十路彈腿示範帶動教學。 3、小組練習	1、指定體適能訓練完成度。 2、小組能二分內完成套路動作。 3、小組編創彈腿。	自選教材：韓慶堂老師版本之十路彈腿。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

臺南市公立仁德區仁德文賢國民中學 112 學年度(第二學期)七年級彈性學習文武雙全探藝史課程計畫(普通班/藝才班/體育班/特教班)

學習主題名稱 (中系統)	文武雙全探藝史(下)	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(20)節
彈性學習課程 四類規範	1. <input type="checkbox"/> 統整性探究課程 (<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input checked="" type="checkbox"/> 議題)				
設計理念	關係：加強青少年體能發展、提升運動競技實力、增進身心健康、參與競賽提升自我成績。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。 J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
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。				
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input checked="" type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input checked="" type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
表現任務 須說明引導基準：學生 要完成的細節說明	1、了解課程學習之套路的起源。 2、學生分組別分段落表現及能全套套路獨立完成。 3、感知覺察、審美思考、展現肢體表現能力。				
課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)					



教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與參考指引或議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動 請依據其「學習表現」之動詞具體規畫設計相關學習活動之內容與教學流程	學習評量	自編自選教材或學習單
1~3 週	3	複習第一學期十路彈腿(一~六路)	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與體語彙發展多元能力。	複習十路彈腿一~六路動作： 頭路衝掃似扁擔。 二路十字人拉鑽。 三路蓋槌雙劈打。	1、練習十路彈腿套路動作。 2、了解武術動作中的意涵。 3、孰記每一招式動作要領、4 確實	1、體適能腹背肌訓練。 2、套路動作：十路彈腿示範帶動教學。 3、小組練習	1、指定體適能訓練完成度。 2、小組能二分內完成套路動作。	

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

				四路轉磨生奇觀。 五路架打跟蹬腿。	出分段動作。			
4~6 週	3	十路彈腿（七路~八路第 1 組動作）	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與體語彙發展多元能力。	1、七路捧鎖重閃門。 2、八路轉移如連環。 (分解第一小組動作)	1、學習十路彈腿七、八路第 1 組動作。 2、了解武術動作中的意涵。 3、孰記每一招式動作要領、確實做出分段動作。	1、體適能腹背肌訓練。 2、套路動作:十路彈腿示範帶動教學。 3、小組練習	1、指定體適能訓練完成度。 2、小組討論後能完成套路動作驗收。 3、課堂學習積極參與。	
7~9 週	3	十路彈腿（八路第 2、3 組動作）	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與體語彙發展多元能力。	1、八路轉移如連環。 (分解第二、三小組動作) 2、八路轉移如連環。 (整組動作串聯練習)	1、學習十路彈腿八路動作。 2、了解武術動作中的意涵。 3、孰記每一招式動作要領、確實做出分段動作。	1、體適能腹背肌訓練。 2、套路動作:十路彈腿示範帶動教學。 3、小組練習	1、指定體適能訓練完成度 2、小組討論後能完成套路動作驗收 3、課堂學習積極參與	

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

10~12 週	3	十路彈腿（九~十路）	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與體語彙發展多元能力。	1、九路雙撐十字腿。 2、十路採化如箭彈。	1、學習十路彈腿九、十路動作。 2、了解武術動作中的意涵。 3、熟記每一招式動作要領、確實做出分段動作。	1、體適能腹背肌訓練。 2、套路動作：十路彈腿示範帶動教學。 3、小組練習	1、指定體適能訓練完成度 2、小組討論後能完成套路動作驗收 3、課堂學習積極參與	
13~15 週	3	太極拳起源探究	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與體語彙發展多元能力。	1、太極拳的典故。 2、探討各門派太極拳的差異性。 3、太極拳對生活的影響。	1、分辨出陳世、楊氏太極拳種。 2、學習太極拳對於各年齡層的幫助。	1、能說出太極拳起源。 2、能說出太極拳門派之間差異性。 3、練習不同拳種基礎動作。	1、小組報告。 2、課堂活動討論積極度。	自編教材
16~18 週	3	太極拳基本動作教學	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與體語彙發展多元能力。	1、基本步法：平步、弓步、馬步、虛步、仆步、岔步、獨立步。 2、基本手型：	1、學會太極拳基本步法與手型。 2、能馬步蹲維持 50 秒、弓步蹲維持 50 秒。 3、了解太極原理，及腹	1、肌耐力與柔軟度訓練。 2、太極基礎動作練習。 3、腹式呼吸練習。	1、指定訓練完成度 2、隨機抽考動作招式名稱	自選教材：李德印老師—太極拳教範

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

				(1)拳-順纏拳、逆纏拳。 (2)掌-順纏掌、逆纏掌。 (3)鉤-旁鉤手。	式呼吸訓練。			
19~20 週	2	太極八式全套路招式動作解說	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與體語彙發展多元能力。	1、太極五步：左顧、右盼、前進、後退和中定。 2、太極八法：棚、掙、擠、按、采、捩、肘、靠。	1、了解呼吸律動在太極拳裡的重要性。 2、了解太極拳五步八法中的意涵。 3、孰記每一招式動作要領，並記住動作名稱。	1、肌耐力與柔軟度訓練。 2、背誦太極八式動作名稱 3、學習五步八法動作。 4、分組進行討論太極拳能如何運用。	1、指定訓練完成度 2、隨機抽考動作招式名稱 3、能背出招式名稱	自選教材：李德印老師 -八式太極拳

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。