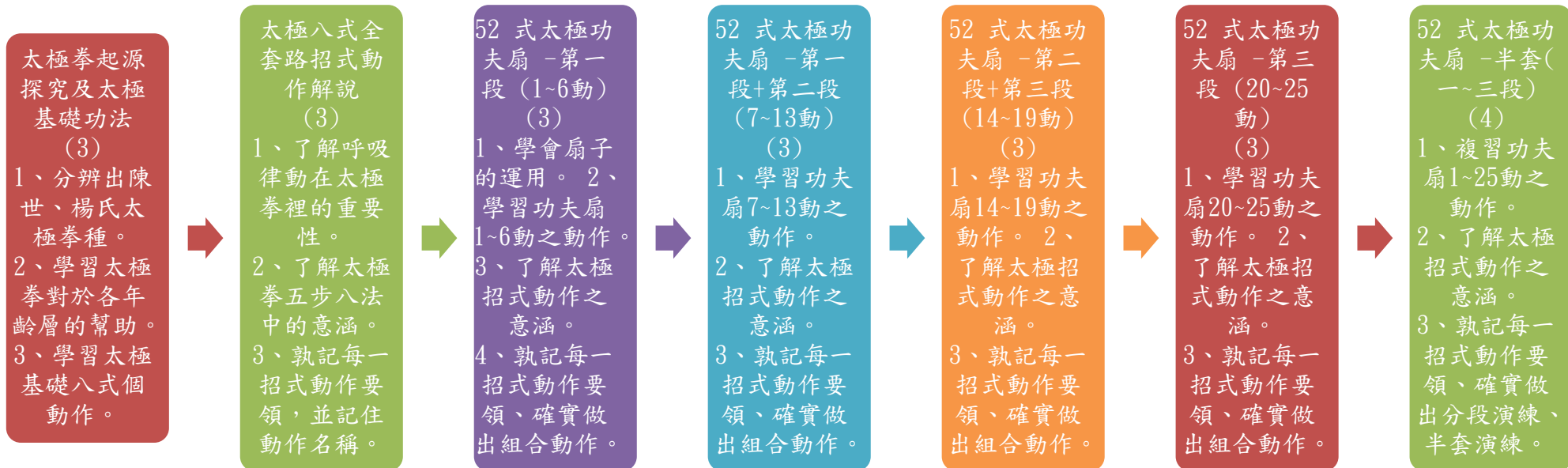


學習主題名稱 (中系統)	文武雙全探藝史	實施年級 (班級組別)	八年級	教學節數	本學期共( 21 )節
彈性學習課程 四類規範	1. <input type="checkbox"/> 統整性探究課程 ( <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input checked="" type="checkbox"/> 議題)				
設計理念	關係：加強青少年體能發展、提升運動競技實力、增進身心健康、參與競賽提升自我成績。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，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 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	太極拳起源探究及太極基礎功法	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	1、太極拳的典故。 2、探討各門派太極拳的差異性。 3、太極基礎八式個動作運用。	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。 3、學習太極	1、能說出太極拳起源。 2、能說出各們派運動的差異。 3、學習太極基礎功法。	1、小組報告。 2、課堂活動討論積極度。	自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

			展多元能力。		基礎八式個動作。			
4~6 週	3	太極八式全套路招式動作解說	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、太極五步：左顧、右盼、前進、後退和中定。 2、太極八法：棚、捋、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
7~8 週	3	52 式太極功夫扇 - 第一段 (1~6 動)	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、起勢 2、斜飛勢 (臥似一張弓) 3、白鶴亮翅 (站似一棵松) 4、黃蜂入洞 (不動不搖坐如鐘) 5、哪吒探海 (走路一陣風) 6、金雞獨	1、學會扇子的運用。 2、學習功夫扇 1~6 動之動作。 3、了解太極招式動作之意涵。 4、孰記每一招式動作要領、確實做出組合動作。	1、體適能腹背肌訓練、柔軟度訓練。 2、套路動作:52 式功夫扇示範帶動教學。 3、分組練習功夫扇組合。	1、能 50 秒限時內完成肌力訓練。 2、小組練習能完成套路動作。 3、個人學習積極參與度。	<ul style="list-style-type: none"> <li>自選教材：李德印老師版本</li> <li>搭配音樂：屠洪剛-中國功夫</li> </ul>

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

				立(南拳和北腿)				
9~11 週	3	52 式太極功夫扇 -第一段+第二段(7~13 動)	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。	7、力劈華山(少林武當功) 8、靈貓捕蝶(太極八卦連環掌) 9、坐馬觀花(中華有神功) 10、野馬分鬃(臥似一張弓) 11、雛燕凌空(站似一棵松) 12、黃蜂入洞(不動不搖坐如鐘) 13、猛虎撲食(走路一陣風)	1、學習功夫扇 7~13 動之動作。 2、了解太極招式動作之意涵。 3、孰記每一招式動作要領、確實做出組合動作。	1、體適能腹背肌訓練、柔軟度訓練。 2、套路動作:52 式功夫扇示範帶動教學。 3、分組練習功夫扇組合。	1、能 50 秒限時內完成肌力訓練。 2、小組練習能完成套路動作。 3、個人學習積極參與度。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自選教材: 李德印老師版本</li> <li>• 搭配音樂: 屠洪剛-中國功夫</li> </ul>
12~14 週	3	52 式太極功夫扇 -第二段+第三段(14~19 動)	體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制	14、螳螂捕蟬(南拳和北腿) 15、	1、學習功夫扇 14~19 動之動作。	1、體適能腹背肌訓練、柔軟度訓練。 2、套路動作:52 式功夫扇示範	1、能 50 秒限時內完成肌力訓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自選教材: 李德印老師版本</li> </ul>

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

			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。	勒馬回頭 (少林武當功) 16、鷄子翻身(太極八卦連環掌) 17、坐馬觀花(中華有神功) 18、舉鼎推山(棍掃一大片) 19、神龍回首 (槍挑一條線)	2、了解太極招式動作之意涵。 3、孰記每一招式動作要領、確實做出組合動作。	帶動教學。 3、分組練習功夫扇組合。	練。 2、小組練習能完成套路動作。 3、個人學習積極參與度。	• 搭配音樂： 屠洪剛-中國功夫
15~17 週	3	52 式太極功夫扇 - 第三段 (20~25 動)	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。	20、神鞭策馬(身輕好似雲中燕) 21、立馬揚鞭(豪氣沖雲天) 22、懷中抱月(外練筋骨皮) 23、迎風撩衣(內練一口氣) 24、翻花舞袖(剛柔並濟不低	1、學習功夫扇 20~25 動之動作。 2、了解太極招式動作之意涵。 3、孰記每一招式動作要領、確實做出組合動作。	1、體適能腹背肌訓練、柔軟度訓練。 2、套路動作:52 式功夫扇示範帶動練習。 3、分組功夫扇分段練習。	1、能 50 秒限時內完成肌力訓練。 2、小組練習能完成套路動作。 3、個人學習積極參與度。	• 自選教材： 李德印老師版本 • 搭配音樂： 屠洪剛-中國功夫

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

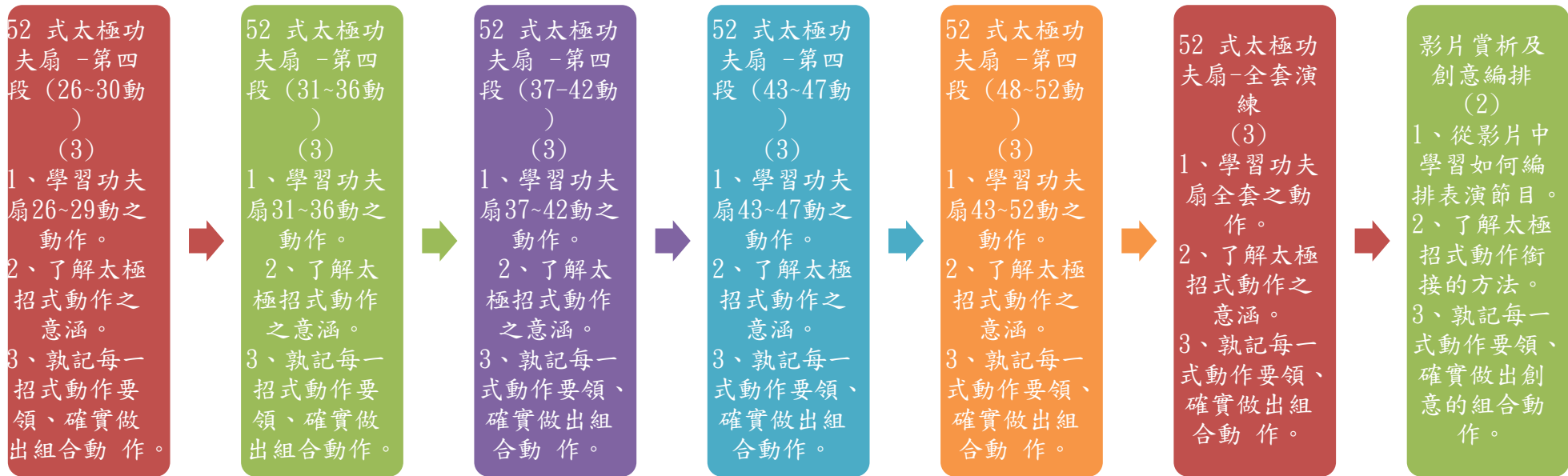
				頭) 25、霸王揚旗(我們心中有天地)				
18~21 週	4	52 式太極功夫扇 -半套(一~三段)	體 3c-IV-1 表現局部或全身的身體控制能力，發展專項運動技能。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與肢體語彙發展多元能力。	複習 52 式太極功夫扇一、二、三段(1~25 動)	1、複習功夫扇 1~25 動之動作。 2、了解太極招式動作之意涵。 3、孰記每一招式動作要領、確實做出分段演練、半套演練。	1、體適能腹背肌訓練、柔軟度訓練。 2、套路動作:52 式功夫扇示範帶動練習。 3、分組功夫扇分段練習。	1、能 50 秒限時內完成肌力訓練。 2、小組練習能完成套路動作。 3、個人學習積極參與度。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自選教材: 李德印老師版本</li> <li>• 搭配音樂: 屠洪剛-中國功夫</li> </ul>

◎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)八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	實施年級 (班級組別)	八年級	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	52 式太極功夫扇 -第四段 (26~30 動)	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價	26、抱扇過門 (間奏) 27、野	1、學習功夫扇 26~29 動之動作。	1、體適能腹背肌訓練、柔軟度訓練。 2、套路動作:52 式功夫扇示範	1、能 50 秒限時內完成肌力訓	• 自選教材: 李德印老師版本



C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

			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。	馬分鬃 (臥似一張弓) 28、雛燕凌空 (站似一棵松) 29、黃蜂入洞 (不動不搖坐如鐘) 30、猛虎撲食 (走路一陣風)	2、了解太極招式動作之意涵。 3、孰記每一招式動作要領、確實做出組合動作。	帶動教學。 3、分組練習功夫扇組合。	練。 2、小組練習能完成套路動作。 3、個人學習積極參與度。	• 搭配音樂： 屠洪剛-中國功夫
4~6 週	3	52 式太極功夫扇 -第四段 (31~36 動)	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。	31、螳螂捕蟬 (南拳和北腿) 32、勒馬回頭 (少林武當功) 33、鶴子翻身 (太極八卦連環掌) 34、坐馬觀花 (中華有神功) 35、順鸞肘 (清風劍在手一哼) 36、裹鞭	1、學習功夫扇 31~36 動之動作。 2、了解太極招式動作之意涵。 3、孰記每一招式動作要領、確實做出組合動作。	1、體適能腹背肌訓練、柔軟度訓練。 2、套路動作:52 式功夫扇示範帶動教學。 3、分組練習功夫扇組合。	1、能 50 秒限時內完成肌力訓練。 2、小組練習能完成套路動作。 3、個人學習積極參與度。	• 自選教材： 李德印老師版本 • 搭配音樂： 屠洪剛-中國功夫

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

				炮 (雙刀就看走一哈)				
7~9 週	3	52 式太極功夫扇 -第四段 (37-42 動)	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。	37、前招式 (行家功夫一出手) 38、雙震腳 (就知有沒有一有) 39、龍虎相交 (手是兩扇門一門) 40、玉女穿梭 (腳下是一條根一根) 41、天女散花 (四方水土養育了) 42、霸王揚旗 (我們中華武術魂一魂)	1、學習功夫扇 37~42 動之動作。 2、了解太極招式動作之意涵。 3、孰記每一式動作要領、確實做出組合動作。	1、體適能腹背肌訓練、柔軟度訓練。 2、套路動作:52 式功夫扇示範帶動教學。 3、分組練習功夫扇組合。	1、能 50 秒限時內完成肌力訓練。 2、小組練習能完成套路動作。 3、個人學習積極參與度。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自選教材: 李德印老師版本</li> <li>• 搭配音樂: 屠洪剛-中國功夫</li> </ul>
10~12 週	3	52 式太極功夫扇 -第四段 (43~47 動)	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價	43、行步過門 (托扇行步)	1、學習功夫扇 43~47 動之動作。	1、體適能腹背肌訓練、柔軟度訓練。 2、套路動作:52 式功夫扇示範	1、能 50 秒限時內完成肌力訓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自選教材: 李德印老師版本</li> </ul>

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

			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。	44、七星手 (東方一條龍) 45、攬紮衣 (兒女似英雄) 46、捋擠勢 (天高地遠八面風) 47、蘇秦背劍 (中華有神功)	2、了解太極招式動作之意涵。 3、孰記每一式動作要領、確實做出組合動作。	帶動教學。 3、分組練習功夫扇組合。	練。 2、小組練習能完成套路動作。 3、個人學習積極參與度。	• 搭配音樂： 屠洪剛-中國功夫
13~15 週	3	52 式太極功夫扇 -第四段 (48~52 動)	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。	48、摟膝拗步 (東方一條龍) 49、單鞭下勢 (兒女似英雄) 50、挽弓射虎 (天高地遠八面風) 51、白鶴亮翅 (中華有神功) 52、收勢 (中華有神功)	1、學習功夫扇 43~52 動之動作。 2、了解太極招式動作之意涵。 3、孰記每一式動作要領、確實做出組合動作。	1、體適能腹背肌訓練、柔軟度訓練。 2、套路動作:52 式功夫扇示範帶動教學。 3、分組練習功夫扇組合。	1、能 50 秒限時內完成肌力訓練。 2、小組練習能完成套路動作。 3、個人學習積極參與度。	• 自選教材： 李德印老師版本 • 搭配音樂： 屠洪剛-中國功夫

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

16~18 週	3	52 式太極功夫扇-全套演練	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、52 式太極 功夫扇分段演練。 2、52 式太極功夫扇半套演練。 3、52 式太極功夫扇全套演練。	1、學習功夫扇全套之動作。 2、了解太極招式動作之意涵。 3、孰記每一式動作要領、確實做出組合動作。	1、體適能腹背肌訓練、柔軟度訓練。 2、套路動作:52 式功夫扇示範帶動教學。 3、分組練習功夫扇組合。	1、能 50 秒限時內完成肌力訓練。 2、小組練習能完成套路動作。 3、個人學習積極參與度。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自選教材: 李德印老師版本</li> <li>• 搭配音樂: 屠洪剛-中國功夫</li> </ul>
19~21 週	2	影片賞析及創意編排	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、觀看太極拳及太極扇的各類表演。 2、結合八式太極與功夫扇練習。	1、從影片中學習如何編排表演節目。 2、了解太極招式動作銜接的方法。 3、孰記每一式動作要領、確實做出創意的組合動作。	1、體適能腹背肌訓練、柔軟度訓練。 2、分組練習利用太極拳及太極扇編排一小段表演。	1、能 50 秒限時內完成肌力訓練。 2、小組練習能完成套路動作。 3、個人學習積極參與度。	自選教材

◎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。