

臺南市立六甲國民中學 112 學年度第一學期七年級(體育專業領域彈性)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(105)節；5 節/21 週			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班 部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班 校訂專長領域 <input type="checkbox"/> 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 8/30~9/1	5	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 9/4~9/8	5	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	

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 9/11~9/15	5	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 9/18~9/23	5	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 9/25~9/28	5	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 10/2~10/6 第一次評量	5	第一次段考						
第七週 10/11~10/13	5	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 10/16~10/20 戶外教育	5	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 10/23~10/27	5	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	5	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)

10/30~11/3		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 11/6~11/10	5	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 11/13~11/17	5	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 11/20~11/24	5	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 11/27~12/1 第二次評量	5	第二次段考						
第十五週 12/4~12/8	5	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 12/11~12/15	5	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 12/18~12/22	5	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 12/25~12/29	5	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 1/2~1/5	5	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 1/8~1/12	5	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 1/15~1/19 第三次評量	5	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 112 學年度第二學期七年級(體育專業領域彈性)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(100)節；5 節/20 週			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input type="checkbox"/> 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 2/15~2/16	5	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 2/19~2/23	5	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

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 2/26~3/1	5	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
第四週 3/4~3/8	5	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 3/11~3/15	5	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 3/18~3/22	5	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 3/25~3/29 第一次評量	5	第一次段考						
第八週 4/1~4/3	5	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 4/8~4/12	5	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 4/15~4/19	5	傳統拳術：武當戰拳總複習	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)

			和規則。	與攻防演練應用		-動作練習		
第十一週 4/22~4/26	5	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 4/29~5/3	5	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 5/6~5/10	5	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 5/13~5/17 第二次評量	5	第二次段考						
第十五週 5/20~5/24	5	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 5/27~5/31	6=5	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 6/3~6/7	5	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	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

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)

				應用				
第十八週 6/11~6/14	5	傳統拳術與器械 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
第十九週 6/17~6/21	5	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 6/24~6/28 第三次評量	5	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。