臺南市公(私)立麻豆國民中學112學年度第一學期七年級體育專業領域課程計畫

課程名稱	武術專長	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(105)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	透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-J-B3 具備審美與表現能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辯與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。				
課程目標	第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。				

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1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2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	自編
第3週 9/11～9/15	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-動作練習	暖身-拉筋-動作講解	1.觀察2.實作及表現	自編

第 4 週 9/18～9/23	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 5 週 9/25～9/28	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 6 週 10/2～10/6	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 7 週 10/11～ 10/13	5	第一次段考						
第 8 週 10/16～ 10/20	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 9 週 10/23～ 10/27	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 10 週 10/30～ 11/3	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 11 週 11/6～	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	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-動作練習	1.觀察2.實作及表現	自編

11/10			和規則。	與攻防演練應用				
第 12 週 11/13～11/17	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 13 週 11/20～11/24	5	第二次段考						
第 14 週 11/27～12/1	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 15 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 16 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 17 週 12/18～12/22	5	競技武術南北器械：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 18 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 19 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 20 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 21 週 1/15～1/19	5	第三次術科測驗 綜合檢討本學期精進相關技術。			檢視設定目標之達成率	綜合測驗	實作 口試 同儕互評	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公(私)立麻豆國民中學112學年度第二學期七年級體育專業領域課程計畫

課程名稱	武術專長	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(100)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	透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-J-B3 具備審美與表現能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辯與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。				
課程目標	第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。				

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	自編自選教材或學習單
第1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2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
第3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4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 5 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 6 週 3/18～3/22	5	第一次段考						
第 7 週 3/25～3/29	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 8 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 9 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 10 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 11 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 12 週 4/29～5/3		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 13 週 5/6～5/10	5	第二次段考						
第 14 週 5/13～5/17	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 15 週 5/20～5/24	5	傳統器械：清雲5	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武術	習練武術器械套	暖身-拉筋-動	1.觀察2.實作	自編

		劍前半套	項運動基礎原理和規則。	套路動作與攻防演練應用	路	作講解-動作練習	及表現	
第 16 週 5/27～5/31	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 17 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 18 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 19 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 20 週 6/24～6/28	5	第三次術科測驗綜合檢討本學期精進相關技術。			檢視待改善之技術動作與觀念	綜合測驗	實作 口試 同儕互評	