

## 臺南市公立白河區玉豐國民小學 113 學年度第一學期五、六年級社團辦理一覽總表

社團編號	社團活動名稱	社團教學總節數	是否跨年級實施	預計實施方式
1	武術	40	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 2 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
2	舞龍	40	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 2 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
3			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
4			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節

◎如行列太多或不足，請自行增刪。

◎上列全部社團請如實一一撰寫社團個別之 C6-1 彈性學習課程計畫。

◎實施如有跨年級實施也請敘明，實施週次如有與其他類課程對開也請於最右一欄如實說明。

## 臺南市公立白河區玉豐國民小學 113 學年度第一學期五、六年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱	武術	實施年級	5、6	教學節數	本學期共( 40 )節	
彈性學習課程規範	2. <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程( <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)					
總綱或領綱核心素養	E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。 E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。					
課程目標	(一)經由傳統武術的學習，激發學生對傳統武藝的興趣。 (二)熟練武術技術動作要領，鍛練全身筋骨素質；培養由技入道的肢體訓練與心性修練。 (三)瞭解武術是修身、養性、健身及防身之身心並修運動，促進個人全面健康，同時建立生涯運動習慣。					
課程架構脈絡						
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第 1~3 週	5	基本步型訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 五步拳-弓</li> <li>2. 五步拳-馬</li> <li>3. 五步拳-仆</li> <li>4. 五步拳-虛</li> <li>5. 五步拳-歇</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能學會五步拳-弓</li> <li>2. 能學會五步拳-馬</li> <li>3. 能學會五步拳-仆</li> <li>4. 能學會五步拳-虛</li> <li>5. 能學會五步拳-歇</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作評量</li> <li>2. 態度評量</li> </ol>	
第 4~5 週	4	步法練習	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 馬步</li> <li>2. 前立弓步</li> <li>3. 後立坐步</li> <li>4. 撲步</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能學會馬步</li> <li>2. 能學會前立弓步</li> <li>3. 能學會後立坐步</li> <li>4. 能學會撲步</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作評量</li> <li>2. 態度評量</li> </ol>	
第 6~9 週	7	空手技法(一)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正拳</li> <li>2. 上擋</li> <li>3. 外擋</li> <li>4. 內擋</li> <li>5. 下擋</li> <li>6. 擺擋</li> <li>7. 手刀擋</li> <li>8. 肘擊</li> <li>9. 面打</li> <li>10. 彈手</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能學會正拳</li> <li>2. 能學會上擋</li> <li>3. 能學會外擋</li> <li>4. 能學會內擋</li> <li>5. 能學會下擋</li> <li>6. 能學會擺擋</li> <li>7. 能學會手刀擋</li> <li>8. 能學會肘擊</li> <li>9. 能學會面打</li> <li>10. 能學會彈手</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作評量</li> <li>2. 態度評量</li> </ol>	
第 10~13 週	8	空手技法(二)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正拳二次擊</li> <li>2. 正拳三次擊</li> <li>3. 上擋面打兩次擊</li> <li>4. 內擋彈手兩次擊</li> <li>5. 外擋肘擊面打</li> <li>6. 手刀擋手刀砍</li> <li>7. 下擋面打兩次擊</li> <li>8. 擺擋橫槌兩次擊</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能學會正拳二次擊</li> <li>2. 能學會正拳三次擊</li> <li>3. 能學會上擋面打兩次擊</li> <li>4. 能學會內擋彈手兩次擊</li> <li>5. 能學會外擋肘擊面打</li> <li>6. 能學會手刀擋手刀</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作評量</li> <li>2. 態度評量</li> </ol>	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

				砍 7. 能學會下擋面打兩次擊 8. 能學會擺擋橫槌兩次擊	
第 14~17 週	8	腿擊技法	1. 抬腳彈腿 2. 前踢 3. 側踢 4. 迴旋踢	1. 能學會抬腳彈腿 2. 能學會前踢 3. 能學會側踢 4. 能學會迴旋踢	1. 實作評量 2. 態度評量
第 18~20 週	6	羅漢單打	1. 羅漢單打 10 式	1. 能學會羅漢單打並於朝會演示	1. 實作評量 2. 態度評量 3. 朝會演示
第 21 週	2	總複習	總複習	總複習	1. 實作評量 2. 態度評量

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份，9/30 前補齊。

## 臺南市公立白河區玉豐國民小學 113 學年度第一學期五、六年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱	舞龍	實施年級	5.6	教學節數	本學期共(40)節	
彈性學習課程規範	2. ■社團活動與技藝課程(■社團活動□技藝課程)					
總綱或領綱核心素養	E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。 藝-E-A1 參與藝術活動，探索生活美感。					
課程目標	一、發揚民俗體育，提倡正當休閒活動，鍛鍊強健的體魄。 二、延續舞龍優良傳統民俗技藝，將藝術文化豐饒、厚植我年輕學子心靈。 三、推動鄉土文化教學，維護我中華傳統民俗，培養孩子愛鄉、愛家情懷。					
課程架構脈絡						
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
第 1~3 週	5	十八羅漢鼓(一)	1. 十八羅漢鼓介紹 2. 十八羅漢鼓背譜	1. 知道十八羅漢鼓的基本內容 2. 能將十八羅漢鼓的譜背熟	分組練習、實作評量	
第 4~5 週	4	十八羅漢鼓(二)	1. 十八羅漢鼓動作教學 2. 十八羅漢鼓分部教學	1. 學會十八羅漢鼓動作 2. 學會十八羅漢鼓分部	分組練習、實作評量	
第 6~9 週	7	十八羅漢鼓(三)	1. 十八羅漢鼓演奏強弱訓練 2. 十八羅漢鼓演奏訓練	1. 能演奏出十八羅漢鼓的強弱 2. 能完整演奏十八羅漢鼓	分組練習、實作評量	
第 10~14 週	10	迎賓鼓(一)	1. 迎賓鼓齊奏 2. 迎賓鼓分部	1. 學會迎賓鼓齊奏 2. 學會迎賓鼓分部	分組練習、實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第 15~19 週	10	迎賓鼓(二)	1. 迎賓鼓背譜 2. 迎賓鼓動作教學 迎賓鼓演奏	1. 能將迎賓鼓的譜背熟 2. 能學會迎賓鼓的動作 3. 能完成迎賓鼓演奏	分組練習、實作評量	
第 20~21 週	4	總複習	總複習	總複習	1. 實作評量 2. 態度評量	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。