

臺南市立六甲國民中學 113 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(22)節；1 節/ 22 週			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <input 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 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 checked="" 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	1	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 9/2~9/6	1	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 9/9~9/13	1	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 9/16~9/20	1	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 9/23~9/27	1	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 9/30~10/4	1	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
第七週 10/7~10/11 第一次評量	1	第一次段考						
第八週 10/14~10/18 戶外教育	1	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 10/21~10/25	1	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 10/28~11/1	1	競技武術南北拳：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)

		二段		與攻防演練 應用		-動作練習		
第十一週 11/4~11/8	1	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 11/11~11/15	1	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 11/18~11/22	1	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 11/25~11/29 第二次評量	1	第二次段考						
第十五週 12/2~12/6	1	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 12/9~12/13	1	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 12/16~12/20	1	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	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

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 12/23~12/27	1	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 12/30~1/3	1	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 1/6~1/10	1	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 1/13~1/17 第三次評量	1	第三次段考						
第二十二週 1/20	1	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

◎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 113 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(22)節；1 節/22 週			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <input 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 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 checked="" 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、J-A2、J-A3、J-B1、J-C2							
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 2/5~2/8	1	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 2/10~2/14	1	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 2/17~2/21	1	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 2/24~2/27	1	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 3/3~3/7	1	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 3/10~3/14	1	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 3/17~3/21 第一次評量	1	第一次段考						
第八週 3/24~3/28	1	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 3/31~4/2	1	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 4/7~4/11	1	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 4/14~4/18	1	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 4/25	1	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 4/28~5/2	1	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 5/5~5/9 第二次評量	1	第二次段考						
第十五週 5/12~5/16	1	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 5/19~5/23	1	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 5/26~5/29	1	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 6/2~6/6	1	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 6/9~6/13	1	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 6/16~6/20	1	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
第二十一週 6/23~6/27 第三次評量	1	第三次段考						
第二十二週 6/30	1	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

◎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。