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)課程計畫

課程名稱		武 術	實施年級 (班級組別)		-級 散學	- 太學 田 丑 (107) 貧	節;5 節/22 週					
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 ◎□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		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 或校訂素着	養	J-A2 具備理解競技 J-A3 具備善用周邊	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,並尊重他人的怠	悲度,積極實踐	安全生活。							
				課和	呈架構脈絡							
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	2	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	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	5		111111 7 2 2 2 2	Bd-IV-1 武	羽体小化甘土	1100 年 4 6	1.觀察	自編
	b		1d-IV-1 了解各	`	習練武術基本	暖身-拉筋		日細
9/9~9/13		基本踢法	項運動技能原理	術套路動作	功	-動作講解	2.實作及表現	
				與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第四週	5		1d-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術基本	暖身-拉筋	1.觀察	自編
9/16~9/20		行進踢法、基本	項運動技能原理	術套路動作	功	-動作講解	2.實作及表現	
		難度		與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第五週	5		1d-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術基本	暖身-拉筋	1.觀察	自編
9/23~9/27		in it for the	項運動技能原理	術套路動作	功	-動作講解	2.實作及表現	
		翻滾動作		與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第六週			1d-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術基本	暖身-拉筋	1.觀察	自編
9/30~10/4		in it for the	項運動技能原理	術套路動作	功	-動作講解	2.實作及表現	
第一次評量		翻滾動作		與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第七週	5				第一次段考			
10/7~10/11								
第一次評量				T	1	T	1	T
第八週	5		1d-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術基本	暖身-拉筋	1.觀察	自編
10/14~10/18 户外教育		競技武術南北	項運動技能原理	術套路動作	功	-動作講解	2.實作及表現	
广介级月		拳:基本功		與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第九週	5	並升少仁土儿	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
10/21~10/25		競技武術南北	項運動技能原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
		拳:甲組套路第		與攻防演練		-動作練習		
		一段		應用				
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)

10/28~11/1		拳:甲組套路第	項運動技能原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
		二段		與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第十一週	5	兹 十	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
11/4~11/8		競技武術南北 拳:甲組套路第	項運動技能原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
		李・中組雲崎市 三段		與攻防演練		-動作練習		
		二段		應用				
第十二週	5		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
11/11~11/15		競技武術南北拳	項運動技能原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
		甲組套路		與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第十三週	5		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
11/18~11/22		競技武術南北拳	項運動技能原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
		:加強與驗收		與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第十四週	5				第二次段考			
11/25~11/29								
第二次評量								
第十五週	5	 競技武術南北器	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
12/2~12/6		械:甲組套路第	項運動技能原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
		一段		與攻防演練		-動作練習		
		7%		應用				
第十六週	5	競技武術南北器	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
12/9~12/13		就投武術 南北岛 械:甲組套路第	項運動技能原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
		一般・下組芸路第 二段		與攻防演練		-動作練習		
		一权		應用				
第十七週	5	競技武術南北器	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
12/16~12/20		械:甲組套路第	項運動技能原理	術套路動作	套路	-動作講解	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(國中小新課網版-部定+校訂)

		三段		與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第十八週	5	競技武術南北器	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
12/23~12/27		祝投武帆 南北 品 械:甲組套路第	項運動技能原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
		一 四段		與攻防演練		-動作練習		
		四权		應用				
第十九週	5		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
12/30~1/3		競技武術南北器	項運動技能原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
		械:總複習		與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第二十週	5		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
1/6~1/10		競技武術套路驗	項運動技能原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
		收:模擬比賽		與攻防演練		-動作練習	3.記錄	
				應用				
第二十一週	5				第三次段考	<u> -</u>		
1/13~1/17					オーススラ			
第二十二週	5		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
1/20		競技武術南北器	項運動技能原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
		械:總複習		與攻防演練		-動作練習		
				應用				

[◎]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)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	- 太學期丑(106)	節;5節/22週					
課程規筆	È	□藝術才能班 <mark>部</mark> ◎□彈性學習課程	 ◎■領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域 ◎□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	<u> </u>	提倡武德教育、建	立運動知識、提升	武術套路技能。								
本教育階 總綱核心素 或校訂素	養	J-A1 \ J-A2 \ J-A3	J-A1 、 J-A2 、 J-A3 、 J-B1 、 J-C2									
		1.探索自我與身體	活動,了解實現自	我的含意。								
課程目標	<u> </u>	2.養成規律運動的習慣以促進健康。										
环 柱 口 行	Г	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		武術分類介紹	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	認識武術分類	說明武術套路源流	1.觀察	自編				
2/5~2/8	4		項運動基礎原理	術套路動作		-示範動作	2.實作及表現					
	4		和規則。	與攻防演練		-模擬動作	3.課前準備					
				應用			4.紀錄					
第二週		武術套路組合練	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術基本	暖身-拉筋	1.觀察	自編				
2/10~2/14	5	羽白	項運動基礎原理	術套路動作	功	-動作講解	2.實作及表現					
			和規則。	與攻防演練		-動作練習						
				應用								
第三週	5	武術套路組合練	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術基本	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)

					1 .			
2/17~2/21		羽台	項運動基礎原理	術套路動作	功	-動作講解	2.實作及表現	
			和規則。	與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第四週			1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術基本	暖身-拉筋	1.觀察	自編
2/24~2/27	5	武術難度動作訓	項運動基礎原理	術套路動作	功	-動作講解	2.實作及表現	
	3	練	和規則。	與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第五週			1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術基本	暖身-拉筋	1.觀察	自編
3/3~3/7	5	武術難度動作訓	項運動基礎原理	術套路動作	功	-動作講解	2.實作及表現	
	3	練	和規則。	與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第六週		武術套路組合總	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術基本	暖身-拉筋	1.觀察	自編
3/10~3/14	_	複習	項運動基礎原理	術套路動作	功	-動作講解	2.實作及表現	
	5		和規則。	與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第七週								
3/17~3/21	5				第一次段考	<u>.</u>		
第一次評量第八週		連び光仁・土冶	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	羽体斗仁岩仁	应自 44 贫	1.觀察	自編
3/24~3/28		傳統拳術:武當		1	習練武術拳術	暖身-拉筋		日納
	5	戰拳前半套	項運動基礎原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
			和規則。	與攻防演練		-動作練習		
炒 1 vn	1	唐从坐外。小 业	1. W/ 1 -> hn h	應用	羽体小小半小	no 4. 1. 65	1 the tier	4.4
第九週		傳統拳術:武當	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術拳術	暖身-拉筋	1.觀察	自編
3/31~4/2	5	戰拳後半套	項運動基礎原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
			和規則。	與攻防演練		-動作練習		
	1			應用				
第十週		傳統拳術:武當	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術拳術	暖身-拉筋	1.觀察	自編
4/7~4/11	5	戰拳總複習	項運動基礎原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
			和規則。	與攻防演練		-動作練習		

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				
第十一週		傳統拳術:少林	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術拳術	暖身-拉筋	1.觀察	自編
4/14~4/18	5	拳/小洪拳前半	項運動基礎原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
	3	套	和規則。	與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第十二週		傳統拳術:少林	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術拳術	暖身-拉筋	1.觀察	自編
4/25	2	拳/小洪拳後半	項運動基礎原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
	2	套	和規則。	與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第十三週		傳統拳術:少林	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術拳術	暖身-拉筋	1.觀察	自編
4/28~5/2	5	拳/小洪拳總複	項運動基礎原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
	3	羽白	和規則。	與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第十四週								
5/5~5/9	5				第二次段考			
第二次評量								
第十五週		傳統器械:清雲	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術器械	暖身-拉筋	1.觀察	自編
5/12~5/16	5	劍前半套	項運動基礎原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
	3		和規則。	與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第十六週		傳統器械:清雲	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術器械	暖身-拉筋	1.觀察	自編
5/19~5/23	6=5	劍後半套	項運動基礎原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
	0-3		和規則。	與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第十七週		傳統器械:清雲	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術器械	暖身-拉筋	1.觀察	自編
5/26~5/29	5	劍總複習	項運動基礎原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
	3		和規則。	與攻防演練		-動作練習		
				應用				

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)

第十八週		傳統拳術與器械	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術器械	暖身-拉筋	1.觀察	自編
6/2~6/6	5	總複習	項運動基礎原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
	3		和規則。	與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第十九週		傳統器械驗收:	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術器械	暖身-拉筋	1.觀察	自編
6/9~6/13	5	模擬比賽	項運動基礎原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
	3		和規則。	與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第二十週		傳統拳術與器械	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術器械	暖身-拉筋	1.觀察	自編
6/16~6/20	5	總複習	項運動基礎原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
	3		和規則。	與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第二十一週					第三次段考			
6/23~6/27	5							
第三次評量								
第二十二週		傳統器械驗收:	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術器械	暖身-拉筋	1.觀察	自編
6/30	5	模擬比賽	項運動基礎原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
)		和規則。	與攻防演練		-動作練習		
				應用				

[◎]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。