## 臺南市立六甲國民中學 113 學年度第一學期九年級(體育專業領域)課程計畫

課程名稱		武術											
課程規範		□藝術才能班 <mark>部</mark> ◎□彈性學習課程	□藝術才能班 <mark>部定</mark> 專長領域 <b>避體育班<mark>部定體育專業</mark></b> ○□ <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b>										
設計理念		提倡武德教育、建	立運動知識、提升:	武術套路技能。									
本教育階系 總綱核心素 或校訂素者	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		<ol> <li>1.探索自我與身體活動,了解實現自我的含意。</li> <li>2.養成規律運動的習慣以促進健康。</li> <li>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。</li> </ol>											
		4.培養遵守共同規章	範,並尊重他人的顏										
	l				呈架構脈絡 			ム MA A NE も L L					
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	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			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
				`				日初田
9/9~9/13	5	5 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			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	5	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	
	3	難度		與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第五週			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
9/23~9/27	_	50 × 50 11-	項運動技能原理	術套路動作	功	-動作講解	2.實作及表現	
	5	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	_	翻滾動作	項運動技能原理	術套路動作	功	-動作講解	2.實作及表現	
	5			與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第七週					•			
10/7~10/11	5				第一次段考	_		
第一次評量				1	1	1	T	1
第八週			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
10/14~10/18 戶外教育	5	競技武術南北拳	項運動技能原理	術套路動作	功	-動作講解	2.實作及表現	
广介教员	3	<b>祝</b> 权武州 附		與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第九週			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	5	故山小小十十十	項運動技能原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
	3	競技武術南北拳		與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第十週	5	競技武術南北拳	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			項運動技能原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
				與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第十一週			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	5	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	
	3	<b>祝</b> 技		與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第十二週			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	5	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	
	3	總複習		與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第十三週			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	5	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	
	3	械		與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第十四週								
11/25~11/29	5				第二次段考			
第二次評量								
第十五週			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	5	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	
	3	械		與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第十六週			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	5	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	
	3	械		與攻防演練		-動作練習		
				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	3	械	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)

				與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第十八週			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	5	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	
	3	械		與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第十九週		改 11 小小 十 11 四	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	
	5	械		與攻防演練		-動作練習		
		總複習		應用				
第二十週			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	5	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	
	3	械		與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第二十一週						,	,	
1/13~1/17	5				第三次段考			
第三次評量								
第二十二週		並1十七年11四	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	5	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	
	3	械物治羽		與攻防演練		-動作練習		
		總複習		應用				

<sup>◎</sup>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 學年度第二學期九年級(體育專業領域)課程計畫

課程名稱		武術											
課程規範		□藝術才能班 <mark>部</mark> / ◎□彈性學習課程-	□藝術才能班 <mark>部定</mark> 專長領域 <b>避體育班<mark>部定體育專業</mark></b> ◎□ <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b>										
設計理念		提倡武德教育、建	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 總綱核心素着 或校訂素養	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		<ol> <li>1.探索自我與身體活動,了解實現自我的含意。</li> <li>2.養成規律運動的習慣以促進健康。</li> <li>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。</li> </ol>											
		4.培養遵守共同規範	<b>苞,並尊重他人的</b> 顏										
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	呈架構脈絡 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	4	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						
第二週 2/10~2/14	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						

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)

		I	I			T	
第三週		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
2/17~2/21	5	習	項運動基礎原理	術套路動作	功	-動作講解	2.實作及表現
	J		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
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
	9	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
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
	9	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
3/10~3/14	5	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
	9		和規則。	與攻防演練		-動作練習	
				應用			
第七週	_						
3/17~3/21 第一次評量	5				第一次段考		
第八週		傳統拳術練習	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術拳術	暖身-拉筋	1.觀察
3/24~3/28		14 22 1 111 11 11	項運動基礎原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現
	5		和規則。	與攻防演練		-動作練習	X 11 30 70 70
			, ,,,,,,	應用			
第九週		傳統拳術練習	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術拳術	暖身-拉筋	1.觀察
3/31~4/2	_		項運動基礎原理	術套路動作	套路	-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			
第十週		傳統拳術練習	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術拳術	暖身-拉筋	1.觀察
4/7~4/11	5		項運動基礎原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現
		1		<u> </u>	1		

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		-動作練習	
				應用			
第十一週			1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術拳術	暖身-拉筋	1.觀察
4/14~4/18	5	傳統拳術練習	項運動基礎原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現
	Э		和規則。	與攻防演練		-動作練習	
				應用			
第十二週 4/25	2				三年級第二次月	· 毁考	
第十三週		傳統拳術總複習	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術拳術	暖身-拉筋	1.觀察
4/28~5/2			項運動基礎原理	術套路動作	套路	-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			
第十四週			l		一、二年級第二章	· 欠段考	
5/5~5/9	5						
第二次評量							
第十五週		傳統器械練習	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術器械	暖身-拉筋	1.觀察
5/12~5/16	5		項運動基礎原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現
	Э		和規則。	與攻防演練		-動作練習	
				應用			
第十六週		傳統器械練習	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術器械	暖身-拉筋	1.觀察
5/19~5/23	5		項運動基礎原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現
	J		和規則。	與攻防演練		-動作練習	
				應用			
第十七週		傳統器械練習	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術器械	暖身-拉筋	1.觀察
5/26~5/29	5		項運動基礎原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現
	J		和規則。	與攻防演練		-動作練習	
				應用			
第十八週	5	傳統器械練習	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術器械	暖身-拉筋	1.觀察

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)

6/2~6/6			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				
第十九週		傳統器械練習	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	習練武術器械	暖身-拉筋	1.觀察	
6/9~6/13	5		項運動基礎原理	術套路動作	套路	-動作講解	2.實作及表現	
	J		和規則。	與攻防演練		-動作練習		
				應用				
第二十週								
6/16~6/20								
畢業								

<sup>◎</sup>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。