

臺南市立六甲國民中學 113 學年度第一學期八年級(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) | 八年級 | 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 | 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 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 | 1 | 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：甲組套路第二段 | 項運動技能原理 | 術套路動作與攻防演練應用 | 套路 | -動作講解 -動作練習 | 2.實作及表現 | |
| 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 | 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)

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|------------------|--------------------|-----------------------|----------|-------------------------|-------------------------|----|
| | | 三段 | | 與攻防演練 應用 | | -動作練習 | | |
| 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 |

◎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 學年度第二學期八年級(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) | 八年級 | 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 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 |

◎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。