

臺南市立東原國民中學 113 學年度第一學期一、二、三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	武術社	實施年級	一、二、三	教學節數	本學期共(60)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	認識中國武術之基本拳法與腳法，及一些基本動作之入門要求，並從中體會拳術中實際之攻防意識，進而獲得防身健身技巧，慢慢的建立自信心，對於人格養成，有著良性誘導作用。					
課程目標	傳承鼓藝文化，發展地方特色					
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
第一週	3	武術系列課程(一)	武術來源，各國功夫名稱之介紹；武術手法，有關升學介紹。	了解武術來源以及各國功夫名稱	實作評量	
第二週	3	武術系列課程(一)	武術來源，各國功夫名稱之介紹；武術手法，有關升學介紹。	了解武術來源以及各國功夫名稱	實作評量	
第三週	3	武術系列課程(一)	武術來源，各國功夫名稱之介紹；武術手法，有關升學介紹。	了解武術來源以及各國功夫名稱	實作評量	
第四週	3	武術系列課程(一)	武術來源，各國功夫名稱之介紹；武術手法，有關升學介紹。	了解武術來源以及各國功夫名稱	實作評量	
第五週	3	武術系列課程(一)	武術來源，各國功夫名稱之介紹；武術手法，有關升學介紹。	了解武術來源以及各國功夫名稱	實作評量	
第六週	3	武術系列課程(二)	馬步、弓步、叉步、歇步、獨立步；立拳、	學會馬步、弓步、叉步、歇步、獨立步；立拳、	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

			平拳、推掌、彈腿、前蹬	平拳、推掌、彈腿、前蹬		
第七週	3	武術系列課程(二)	馬步、弓步、叉步、歇步、獨立步；立拳、平拳、推掌、彈腿、前蹬	學會馬步、弓步、叉步、歇步、獨立步；立拳、平拳、推掌、彈腿、前蹬	實作評量	
第八週	3	武術系列課程(二)	馬步、弓步、叉步、歇步、獨立步；立拳、平拳、推掌、彈腿、前蹬	學會馬步、弓步、叉步、歇步、獨立步；立拳、平拳、推掌、彈腿、前蹬	實作評量	
第九週	3	武術系列課程(二)	馬步、弓步、叉步、歇步、獨立步；立拳、平拳、推掌、彈腿、前蹬	學會馬步、弓步、叉步、歇步、獨立步；立拳、平拳、推掌、彈腿、前蹬	實作評量	
第十週	3	武術系列課程(二)	馬步、弓步、叉步、歇步、獨立步；立拳、平拳、推掌、彈腿、前蹬	學會馬步、弓步、叉步、歇步、獨立步；立拳、平拳、推掌、彈腿、前蹬	實作評量	
第十一週	3	武術系列課程(三)	虛步、撲步、麒麟步；單拍腳、裡合腿、外擺腿、壓腿、劈腿練習	學會虛步、撲步、麒麟步；單拍腳、裡合腿、外擺腿、壓腿、劈腿練習	實作評量	
第十二週	3	武術系列課程(三)	虛步、撲步、麒麟步；單拍腳、裡合腿、外擺腿、壓腿、劈腿練習	學會虛步、撲步、麒麟步；單拍腳、裡合腿、外擺腿、壓腿、劈腿練習	實作評量	
第十三週	3	武術系列課程(三)	虛步、撲步、麒麟步；單拍腳、裡合腿、外	學會虛步、撲步、麒麟步；單拍腳、裡合腿、	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

			擺腿、壓腿、劈腿練習	外擺腿、壓腿、劈腿練習		
第十四週	3	武術系列課程(三)	虛步、撲步、麒麟步；單拍腳、裡合腿、外擺腿、壓腿、劈腿練習	學會虛步、撲步、麒麟步；單拍腳、裡合腿、外擺腿、壓腿、劈腿練習	實作評量	
第十五週	3	武術系列課程(三)	虛步、撲步、麒麟步；單拍腳、裡合腿、外擺腿、壓腿、劈腿練習	學會虛步、撲步、麒麟步；單拍腳、裡合腿、外擺腿、壓腿、劈腿練習	實作評量	
第十六週	3	武術系列課程(四)	盤腿平衡、扣腿平衡、坐盤；側踢、側踹、橫踢；亮掌、劈掌、架掌	學會盤腿平衡、扣腿平衡、坐盤；側踢、側踹、橫踢；亮掌、劈掌、架掌	實作評量	
第十七週	3	武術系列課程(四)	盤腿平衡、扣腿平衡、坐盤；側踢、側踹、橫踢；亮掌、劈掌、架掌	學會盤腿平衡、扣腿平衡、坐盤；側踢、側踹、橫踢；亮掌、劈掌、架掌	實作評量	
第十八週	3	武術系列課程(四)	盤腿平衡、扣腿平衡、坐盤；側踢、側踹、橫踢；亮掌、劈掌、架掌	學會盤腿平衡、扣腿平衡、坐盤；側踢、側踹、橫踢；亮掌、劈掌、架掌	實作評量	
第十九週	3	武術系列課程(四)	盤腿平衡、扣腿平衡、坐盤；側踢、側踹、橫踢；亮掌、劈掌、架掌	學會盤腿平衡、扣腿平衡、坐盤；側踢、側踹、橫踢；亮掌、劈掌、架掌	實作評量	
第二十週	3	武術系列課程(四)	盤腿平衡、扣腿平衡、坐盤；側踢、側	學會盤腿平衡、扣腿平衡、坐盤；側踢、側踹、	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

			踹、橫踢；亮掌、劈掌、架掌	橫踢；亮掌、劈掌、架掌		
--	--	--	---------------	-------------	--	--

◎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。

臺南市立東原國民中學 113 學年度第二學期一、二、三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		武術社	實施年級	一、二、三	教學節數	本學期共(60)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		認識中國武術之基本拳法與腳法，及一些基本動作之入門要求，並從中體會拳術中實際之攻防意識，進而獲得防身健身技巧，慢慢的建立自信心，對於人格養成，有著良性誘導作用。				
課程目標		傳承鼓藝文化，發展地方特色				
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
第一週	3	武術系列課程(五)	仰身平衡、探海平衡；抄拳、頂肘、砸拳、勾手	學會仰身平衡、探海平衡；抄拳、頂肘、砸拳、勾手	實作評量	
第二週	3	武術系列課程(五)	仰身平衡、探海平衡；抄拳、頂肘、砸拳、勾手	學會仰身平衡、探海平衡；抄拳、頂肘、砸拳、勾手	實作評量	
第三週	3	武術系列課程(五)	仰身平衡、探海平衡；抄拳、頂肘、砸拳、勾手	學會仰身平衡、探海平衡；抄拳、頂肘、砸拳、勾手	實作評量	
第四週	3	武術系列課程(五)	仰身平衡、探海平衡；抄拳、頂肘、砸拳、勾手	學會仰身平衡、探海平衡；抄拳、頂肘、砸拳、勾手	實作評量	
第五週	3	武術系列課程(五)	仰身平衡、探海平衡；抄拳、頂肘、砸拳、勾手	學會仰身平衡、探海平衡；抄拳、頂肘、砸拳、勾手	實作評量	
第六週	3	武術系列課程(六)	燕式平衡、穿掌、標掌、抹掌、輪臂拍掌、	學會燕式平衡、穿掌、標掌、抹掌、輪臂拍掌、	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

			插掌、按掌、栽拳	插掌、按掌、栽拳		
第七週	3	武術系列課程(六)	燕式平衡、穿掌、標掌、抹掌、輪臂拍掌、插掌、按掌、栽拳	學會燕式平衡、穿掌、標掌、抹掌、輪臂拍掌、插掌、按掌、栽拳	實作評量	
第八週	3	武術系列課程(六)	燕式平衡、穿掌、標掌、抹掌、輪臂拍掌、插掌、按掌、栽拳	學會燕式平衡、穿掌、標掌、抹掌、輪臂拍掌、插掌、按掌、栽拳	實作評量	
第九週	3	武術系列課程(六)	燕式平衡、穿掌、標掌、抹掌、輪臂拍掌、插掌、按掌、栽拳	學會燕式平衡、穿掌、標掌、抹掌、輪臂拍掌、插掌、按掌、栽拳	實作評量	
第十週	3	武術系列課程(六)	燕式平衡、穿掌、標掌、抹掌、輪臂拍掌、插掌、按掌、栽拳	學會燕式平衡、穿掌、標掌、抹掌、輪臂拍掌、插掌、按掌、栽拳	實作評量	
第十一週	3	武術系列課程(七)	前滾翻、後滾翻、側滾翻、側面雙手翻	學會前滾翻、後滾翻、側滾翻、側面雙手翻	實作評量	
第十二週	3	武術系列課程(七)	前滾翻、後滾翻、側滾翻、側面雙手翻	學會前滾翻、後滾翻、側滾翻、側面雙手翻	實作評量	
第十三週	3	武術系列課程(七)	前滾翻、後滾翻、側滾翻、側面雙手翻	學會前滾翻、後滾翻、側滾翻、側面雙手翻	實作評量	
第十四週	3	武術系列課程(七)	前滾翻、後滾翻、側滾翻、側面雙手翻	學會前滾翻、後滾翻、側滾翻、側面雙手翻	實作評量	
第十五週	3	武術系列課程(七)	前滾翻、後滾翻、側滾翻、側面雙手翻	學會前滾翻、後滾翻、側滾翻、側面雙手翻	實作評量	
第十六週	3	武術系列課程(八)	鯉躍龍門、鯉魚打挺、搶背	學會鯉躍龍門、鯉魚打挺、搶背	實作評量	
第十七週	3	武術系列課程(八)	鯉躍龍門、鯉魚打挺、搶背	學會鯉躍龍門、鯉魚打挺、搶背	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第十八週	3	武術系列課程(八)	鯉躍龍門、鯉魚打挺、搶背	學會鯉躍龍門、鯉魚打挺、搶背	實作評量	
第十九週	3	武術系列課程(八)	鯉躍龍門、鯉魚打挺、搶背	學會鯉躍龍門、鯉魚打挺、搶背	實作評量	
第二十週	3	武術系列課程(八)	鯉躍龍門、鯉魚打挺、搶背	學會鯉躍龍門、鯉魚打挺、搶背	實作評量	

◎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。