

臺南市公立麻豆國民中學 113 年度第一學期七年級體育專業領域課程計畫

| 課程名稱 | 武術專長 | 實施年級 (班級組別) | 七年級 | 教學 節數 | 本學期共(110)節 | | | |
|--------------------------|---|----------------|------------------------|-----------------------|--------------|--------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 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 checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> <input 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 type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業 | | | | | | | |
| 設計理念 | 透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。 | | | | | | | |
| 本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養 | 體-J-B3 具備審美與表現能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辯與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 | | | | | | | |
| 課程目標 | 第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。 | | | | | | | |
| 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 1 週 8/30 | 5 | 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 2 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 |
| 第 3 週 9/9~9/13 | 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-動作練習 | 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(國中新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|--------------------|---|-----------------|------------------------|-----------------------|----------|-----------------|---------------|----|
| 第4週 9/16~9/20 | 5 | 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5週 9/23~9/27 | 5 | 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6週 9/30~10/4 | 5 | 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7週 10/7~10/11 | 5 | 第一次段考 | | | | | | |
| 第8週 10/14~10/18 | 5 | 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9週 10/21~10/25 | 5 | 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10週 10/28~11/1 | 5 | 傳統拳術：武當戰拳總複習 | 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11週 11/4~11/8 | 5 | 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 | 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-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(國中新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|---------------------------|---|---------------------|------------------------|-----------------------|--------------|---------------------|-------------------|----|
| | | | 和規則。 | 與攻防演練 應用 | | | | |
| 第 12 週 11/11~ 11/15 | 5 | 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 13 週 11/18~ 11/22 | 5 | 第二次段考 | | | | | | |
| 第 14 週 11/25~ 11/29 | 5 | 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 15 週 12/2~12/6 | 5 | 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 16 週 12/9~ 12/13 | 5 | 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 17 週 12/16~ 12/20 | 5 | 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 18 週 12/23~ 12/27 | 5 | 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 |

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(國中新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------------------------|--------------------|-----------------------|------------|-----------------|--------------------|----|
| 第 19 週 12/30~1/3 | 5 | 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 20 週 1/6~1/10 | 5 | 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 21 週 1/13~1/17 | 5 | 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 22 週 1/20 | 5 | 第三次術科測驗 綜合檢討本學期精進相關技術。 | | | 檢視設定目標之達成率 | 綜合測驗 | 實作 口試 同儕互評 | |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立麻豆國民中學 113 年度第二學期七年級體育專業領域課程計畫

| 課程名稱 | 武術專長 | 實施年級 (班級組別) | 七年級 | 教學節數 | 本學期共(110)節 | | | |
|--------------------------|--|----------------|------------------------|-----------------------|------------|--------------------|---------------------------------------|----------------|
| 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 checked="" 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 type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業 | | | | | | | |
| 設計理念 | 透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。 | | | | | | | |
| 本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養 | 體-J-B3 具備審美與表現能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辯與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 | | | | | | | |
| 課程目標 | 第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。 | | | | | | | |
| 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 | 自編自選教材 或學習單 |
| 第 1 週 2/5~2/8 | 5 | 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 2 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 | 自編 |
| 第 3 週 2/17~2/21 | 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 | 自編 |
| 第 4 週 2/24~2/27 | 5 | 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 |

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(國中新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|---------------------|---|-----------------|------------------------|-----------------------|----------|-----------------|---------------|----|
| 第 5 週 3/3~3/7 | 5 | 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 6 週 3/10~3/14 | 5 | 第一次段考 | | | | | | |
| 第 7 週 3/17~3/21 | 5 | 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 8 週 3/24~3/28 | 5 | 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 9 週 3/31~4/2 | 5 | 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 10 週 4/7~4/11 | 5 | 傳統拳術：武當戰拳總複習 | 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 11 週 4/14~4/18 | 5 | 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 12 週 4/25 | 5 | 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 13 週 4/28~5/2 | 5 | 第二次段考 | | | | | | |
| 第 14 週 5/5~5/9 | 5 | 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 15 週 5/12~5/16 | 5 | 傳統器械：清雲5 | 1c-IV-1 了解各 | Bd-IV-1 武術 | 習練武術器械套 | 暖身-拉筋-動 | 1. 觀察2. 實作 | 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(國中新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|---------------------|---|---------------------------|------------------------|-----------------------|---------------|-----------------|------------------|----|
| | | 劍前半套 | 項運動基礎原理和規則。 | 套路動作與攻防演練應用 | 路 | 作講解-動作練習 | 及表現 | |
| 第 16 週 5/19~5/23 | 5 | 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 17 週 5/26~5/29 | 5 | 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 18 週 6/2~6/6 | 5 | 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 19 週 6/9~6/13 | 5 | 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 20 週 6/16~6/20 | 5 | 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 21 週 6/23~6/27 | 5 | 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 22 週 6/30 | 5 | 第三次術科測驗 綜合檢討本學期精進相關技術。 | | | 檢視待改善之技術動作與觀念 | 綜合測驗 | 實作 口試 同儕互評 | |