

## 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(66)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 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 checked="" 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	3	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	3	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	3	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	3	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	3	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	3	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	3	第一次段考						
第8週 10/14~10/18	3	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	3	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	3	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	3	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	3	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	3	第二次段考						
第 14 週 11/25~ 11/29	3	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	3	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	3	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	3	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	3	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	3	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	3	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	3	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	3	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(66)節			
課程規範	<input checked="" 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	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	3	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	3	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	3	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	3	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	3	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	3	第一次段考						
第 7 週 3/17~3/21	3	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	3	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	3	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	3	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	3	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	3	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	3	第二次段考						
第 14 週 5/5~5/9	3	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	3	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	3	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	3	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	3	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	3	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	3	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	3	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	3	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	