

臺南市立六甲國民中學 114 學年度第一學期七年級(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)	七年級	教學 節數	本學期共(21)節；1 節/ 21 週			
課程規範	◎ ☐ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☐ 體育班部定體育專業 ◎ ☒ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： ☐ 藝術才能班校訂專長領域 ☒ 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 9/1~9/5	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 9/8~9/12	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	

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 9/15~9/19	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 9/22~9/26	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 9/29~10/3	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 10/6~10/10	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 10/13~10/17	1	第一次段考						
第八週 10/20~10/24	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 10/27~10/31	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 11/3~11/7	1	競技武術南北拳：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)

		二段		與攻防演練 應用		-動作練習		
第十一週 11/10~11/14	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 11/17~11/21	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 11/24~11/28	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 12/1~12/5	1	第二次段考						
第十五週 12/8~12/12	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 12/15~12/19	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 12/22~12/26	1	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

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)

第十八週 12/29~1/2	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 1/5~1/9	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 1/12~1/16	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 1/19~1/20	1	第三次段考						

◎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 114 學年度第二學期七年級(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)	七年級	教學 節數	本學期共(21)節；1 節/21 週
課程規範	◎☐領域學習課程-部定專長領域 ☐藝術才能班部定專長領域 ☐體育班部定體育專業 ◎☒彈性學習課程-特殊需求領域課程				

		專業課程： ☐ 藝術才能班 ☒ 校訂專長領域 ☒ 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、J-A2、J-A3、J-B1、J-C2						
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 2/9~2/13	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 2/16~2/20	1							
第三週 2/23~2/27	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 3/2~3/6	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

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)

第五週 3/9~3/13	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 3/16~3/20	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 3/23~3/27	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
第八週 3/30~4/3	1	第一次段考						
第九週 4/6~4/10	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 4/13~4/17	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
第十一週 4/20~4/24	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 4/27~5/1	1	傳統拳術：少林拳／小洪拳後半	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)

		套	和規則。	與攻防演練 應用		-動作練習		
第十三週 5/4~5/8	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 5/11~5/15	1	第二次段考						
第十五週 5/18~5/22	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 5/25~5/29	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 6/1~6/5	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 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
第十八週 6/8~6/12	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 6/15~6/19	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

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)

第二十週 6/22~6/26	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
第二十一週 6/29~6/30	1	第三次段考						

◎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。