

## 臺南市立六甲國民中學 114 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<br>(班級組別) | 八年級                    | 教學<br>節數              | 本學期共( 21 )節；1 節/21 週 |                            |                                     |                           |
| 課程規範                     | ◎ <input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域<br><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<br>◎ <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>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<br>總綱核心素養<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>2.養成規律運動的習慣以促進健康。<br>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。<br>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<br>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<br>評量方式                        | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材 |
| 第一週<br>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-<br>示範動作<br>-模擬動作 | 1.觀察<br>2.課前準備<br>3.實作及表現<br>4.分組討論 | 自編                        |
| 第二週<br>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<br>-動作講解<br>-動作練習    | 1.觀察<br>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<br>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<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現 | 自編 |
| 第四週<br>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<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現 | 自編 |
| 第五週<br>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<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現 | 自編 |
| 第六週<br>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<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現 | 自編 |
| 第七週<br>10/13~10/17 | 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<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現 | 自編 |
| 第八週<br>10/20~10/24 | 1 | 第一次段考           |                    |                       |          |                         |                 |    |
| 第九週<br>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<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現 | 自編 |
| 第十週<br>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<br>-動作講解          | 1.觀察<br>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<br>應用                       |              | -動作練習                   |                 |    |
| 第十一週<br>11/10~11/14 | 1 | 競技武術南北<br>拳：甲組套路第<br>三段  | 1d-IV-1 了解各<br>項運動技能原理 | Bd-IV-1 武<br>術套路動作<br>與攻防演練<br>應用 | 習練武術拳術<br>套路 | 暖身-拉筋<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現 | 自編 |
| 第十二週<br>11/17~11/21 | 1 | 競技武術南北拳<br>甲組套路          | 1d-IV-1 了解各<br>項運動技能原理 | Bd-IV-1 武<br>術套路動作<br>與攻防演練<br>應用 | 習練武術拳術<br>套路 | 暖身-拉筋<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現 | 自編 |
| 第十三週<br>11/24~11/28 | 1 | 競技武術南北拳<br>：加強與驗收        | 1d-IV-1 了解各<br>項運動技能原理 | Bd-IV-1 武<br>術套路動作<br>與攻防演練<br>應用 | 習練武術拳術<br>套路 | 暖身-拉筋<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現 | 自編 |
| 第十四週<br>12/1~12/5   | 1 | 第二次段考                    |                        |                                   |              |                         |                 |    |
| 第十五週<br>12/8~12/12  | 1 | 競技武術南北器<br>械：甲組套路第<br>一段 | 1d-IV-1 了解各<br>項運動技能原理 | Bd-IV-1 武<br>術套路動作<br>與攻防演練<br>應用 | 習練武術拳術<br>套路 | 暖身-拉筋<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現 | 自編 |
| 第十六週<br>12/15~12/19 | 1 | 競技武術南北器<br>械：甲組套路第<br>二段 | 1d-IV-1 了解各<br>項運動技能原理 | Bd-IV-1 武<br>術套路動作<br>與攻防演練<br>應用 | 習練武術拳術<br>套路 | 暖身-拉筋<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現 | 自編 |
| 第十七週<br>12/22~12/26 | 1 | 競技武術南北器<br>械：甲組套路第<br>三段 | 1d-IV-1 了解各<br>項運動技能原理 | Bd-IV-1 武<br>術套路動作<br>與攻防演練<br>應用 | 習練武術拳術<br>套路 | 暖身-拉筋<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>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<br>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<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現         | 自編 |
| 第十九週<br>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<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現         | 自編 |
| 第二十週<br>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<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現<br>3.記錄 | 自編 |
| 第二十一週<br>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 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<br>(班級組別) | 八年級 | 教學<br>節數 | 本學期共( 21 )節；1 節/21 週 |
| 課程規範 | <p>◎<input type="checkbox"/>領域學習課程-部定專長領域<br/> <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<br/>           ◎<input checked="" type="checkbox"/>彈性學習課程-特殊需求領域課程<br/>           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</p> |                |     |          |                      |

|                          |    |                                                                                                                                                                                                  |                        |                       |         |                            |                                   |                           |
|--------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------|---------|----------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| 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<br>總綱核心素養<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>2.養成規律運動的習慣以促進健康。<br>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。<br>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<br>評量方式                      | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材 |
| 第一週<br>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<br>-示範動作<br>-模擬動作 | 1.觀察<br>2.實作及表現<br>3.課前準備<br>4.紀錄 | 自編                        |
| 第二週<br>2/16~2/20         | 1  |                                                                                                                                                                                                  |                        |                       |         |                            |                                   |                           |
| 第三週<br>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<br>-動作講解<br>-動作練習    | 1.觀察<br>2.實作及表現                   | 自編                        |
| 第四週<br>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<br>-動作講解<br>-動作練習    | 1.觀察<br>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<br>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<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現 | 自編 |
| 第六週<br>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<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現 | 自編 |
| 第七週<br>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<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現 | 自編 |
| 第八週<br>3/30~4/3   | 1 | 第一次段考           |                        |                       |          |                         |                 |    |
| 第九週<br>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<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現 | 自編 |
| 第十週<br>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<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現 | 自編 |
| 第十一週<br>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<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現 | 自編 |
| 第十二週<br>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<br>-動作講解          | 1.觀察<br>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<br>應用                       |              | -動作練習                   |                 |    |
| 第十三週<br>5/4~5/8   | 1 | 傳統拳術：少林<br>拳／小洪拳總複<br>習 | 1c-IV-1 了解各<br>項運動基礎原理<br>和規則。 | Bd-IV-1 武<br>術套路動作<br>與攻防演練<br>應用 | 習練武術拳術<br>套路 | 暖身-拉筋<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現 | 自編 |
| 第十四週<br>5/11~5/15 | 1 | 第二次段考                   |                                |                                   |              |                         |                 |    |
| 第十五週<br>5/18~5/22 | 1 | 傳統器械：清雲<br>劍前半套         | 1c-IV-1 了解各<br>項運動基礎原理<br>和規則。 | Bd-IV-1 武<br>術套路動作<br>與攻防演練<br>應用 | 習練武術器械<br>套路 | 暖身-拉筋<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現 | 自編 |
| 第十六週<br>5/25~5/29 | 1 | 傳統器械：清雲<br>劍後半套         | 1c-IV-1 了解各<br>項運動基礎原理<br>和規則。 | Bd-IV-1 武<br>術套路動作<br>與攻防演練<br>應用 | 習練武術器械<br>套路 | 暖身-拉筋<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現 | 自編 |
| 第十七週<br>6/1~6/5   | 1 | 傳統器械：清雲<br>劍總複習         | 1c-IV-1 了解各<br>項運動基礎原理<br>和規則。 | Bd-IV-1 武<br>術套路動作<br>與攻防演練<br>應用 | 習練武術器械<br>套路 | 暖身-拉筋<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現 | 自編 |
| 第十八週<br>6/8~6/12  | 1 | 傳統拳術與器械<br>總複習          | 1c-IV-1 了解各<br>項運動基礎原理<br>和規則。 | Bd-IV-1 武<br>術套路動作<br>與攻防演練<br>應用 | 習練武術器械<br>套路 | 暖身-拉筋<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現 | 自編 |
| 第十九週<br>6/15~6/19 | 1 | 傳統器械驗收：<br>模擬比賽         | 1c-IV-1 了解各<br>項運動基礎原理<br>和規則。 | Bd-IV-1 武<br>術套路動作<br>與攻防演練<br>應用 | 習練武術器械<br>套路 | 暖身-拉筋<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>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<br>6/22~6/26  | 1 | 傳統拳術與器械<br>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<br>套路 | 暖身-拉筋<br>-動作講解<br>-動作練習 | 1.觀察<br>2.實作及表現 | 自編 |
| 第二十一週<br>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。