

學習主題名稱 (中系統)	台灣武術史與徒手武術	實施年級 (班級組別)	七 年 級	教學節數	本學期共(21)節	
彈性學習課程	統整性探究課程 (■主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)					
設計理念	加強青少年體能發展、提升運動競技實力、了解各項武術、傳統如何在台灣發展					
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。 J-C3 尊重並欣賞各族群文化的多樣性，了解文化間的相互關聯					
課程目標	從肢體鍛鍊中發展自我潛能，並能結合運用、自我精進，同時促進身心健全發展。					
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input checked="" type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育			
總結性 表現任務 須說明引導基準：學 生要完成的細節說明	1. 感知覺察、審美思考、展現肢體表現能力。 2. 認識台灣傳統武術文化。					

課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)



教學期程	節數	單元與活動 名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自選自編教材 或學習單
------	----	-------------	-------------------------------------	--------------	------	------	------	----------------

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

1~4 週	4	台灣武術史	社 2a-IV-3 關心不同的社會文化及其發展，並展現開闊的世界觀。	1、影片欣賞。 2、教師經驗分享 3、台灣曾經的動亂	1、了解台灣武術 自明清以來至現代的發展 2.、了解武術發展與時代背景的關係	1、影片欣賞 2、小組報告。 影片中可見到武術發展受到時代動亂與統治者息息相關，請同學回家整理台灣自明清日據民國時代以來，發生過怎樣的動亂及其時代背景。	1、小組報告。 2、課堂活動學習參與度。	民事紀錄節目，台灣演義：台灣武術史 https://www.youtube.com/watch?v=AGu36k5JqXQ&ab_channel=TaiwanTalks https://www.youtube.com/watch?v=4nij3TsN1sLo&ab_channel=TaiwanTalks https://www.youtube.com/watch?v=esAt8FM300Q&t=18s&ab_channel=TaiwanTalks https://www.youtube.com/watch?v=wL8JA1M0q9M&ab_channel=TaiwanTalks https://www.youtube.com/watch?v=uBikH03j_Kk&ab_channel=TaiwanTalks
5~7 週	3	實際練練看 1：武術基本功基礎訓練	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 表 2-IV-2 能體認各種表演藝術發展脈絡、文化內涵及代表人物。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與體語彙發展多元能力。	1、基本步法：弓步、馬步、虛步、仆步、獨立步、歇步。 2、基本手型： (1)拳-立拳、平拳。 (2)掌-上下推掌、旁推掌。 (3)鉤-旁鉤	1、學會武術基本步法與手型。 2、能馬步蹲維持 40 秒、弓步蹲維持 40 秒。 3、學會各項體能素質練習動作及概念，進而自我練習。	1、基礎體能鍛鍊：身體協調性綜合素質訓練。 2、基本步法訓練。	1、能完成 50 秒以上馬步測驗。 2、課堂活動學習參與度	無

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

				手、鉤手。				
8~10 週	3	實際練練看 1：十路彈腿 (一~二路)	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與體語彙發展多元能力。	1、頭路衝掃似扁擔。 2、二路十字人拉鑽。	1、學習十路彈腿一、二路動作。 2、了解武術動作中的意涵。 3、孰記每一招式動作要領、確實做出分段動作。	1、體適能腹背肌訓練。 2、套路動作：十路彈腿示範帶動教學。 3、小組練習	1、指定體適能訓練完成度 2、小組討論後能完成套路動作驗收 3、課堂學習積極參與度	自選教材： 韓慶堂老師版本之十路彈腿
11~12 週	2	日本武術在台灣 1：空手道與台灣選手	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 社 2a-IV-3 關心不同的社會文化及其發展，並展現開闊的世界觀。	1. 為台灣加油，巴黎奧運空手道選手-2020 東奧銅牌小清新文姿云 2. 琉球與空手道	1. 了解台灣在地選手。 2. 了解空手道的規則。 3. 了解空手道的歷史與發展。	由影片可知，日治時期，日本政府選擇性推廣日本武術 1. 欣賞比賽影片。 2. 空手道特色介紹。 3. 空手道的歷史	1. 繳交報告 台灣空手道選手、台灣空手道歷史 2. 小組表演：搜尋空手道動作並在課堂上表演介紹	教師自編 powerpoint
13~14 週	2	實際練練看 1：十路彈腿 十路彈腿 (三~四路)	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與體語彙發展多元能力。	1、三路蓋槌雙劈打、 2、四路轉磨生奇觀、	1、學習十路彈腿三、四路動作。 2、了解武術動作中的意涵。 3、孰記每一招式動作要領、確實做出分段動作。	1、體適能腹背肌訓練。 2、套路動作：十路彈腿示範帶動教學。 3、小組練習	1、指定體適能訓練完成度 2、小組討論後能完成套路動作驗收 3、課堂學習積極參與度	自選教材： 韓慶堂老師版本之十路彈腿
15~16 週	2	實際練練看 1：十路彈腿 十路彈腿 (五~六路)	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與體語彙發展多元能力。	1、五路架打跟蹬腿、 2、六路看管封逼然、	1、學習十路彈腿五、六路動作。 2、了解武術動作中的意涵。 3、孰記每一招式動作要領、確實做出分段動作。	1、體適能腹背肌訓練。 2、套路動作：十路彈腿示範帶動教學。 3、小組練習	1、指定體適能訓練完成度 2、小組討論後能完成套路動作驗收 3、課堂學習積極參與度	自選教材： 韓慶堂老師版本之十路彈腿

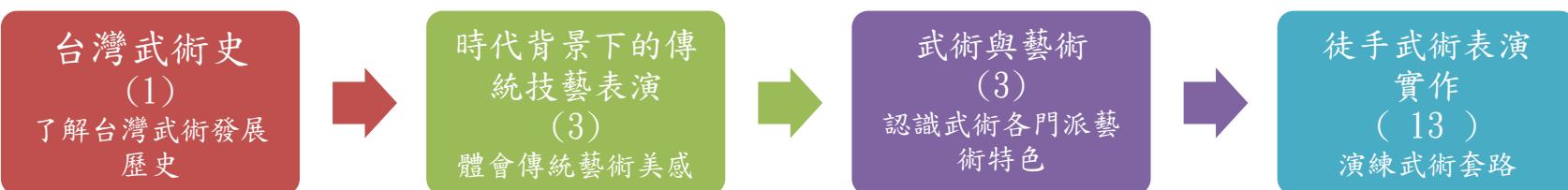
C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

					作。			
17~18 週	2	實際練練看 1：十路彈腿 十路彈腿 (七路~八路第 1-3 組動作)	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與體語彙發展多元能力。	1、七路捧鎖重閉門、 2、八路轉移如連環。(分解第一小組動作)	1、學習十路彈腿七、八路第 1 組動作。 2、了解武術動作中的意涵。 3、熟記每一招式動作要領、確實做出分段動作。	1、體適能腹背肌訓練。 2、套路動作：十路彈腿示範帶動教學。 3、小組練習	1、指定體適能訓練完成度 2、小組討論後能完成套路動作驗收 3、課堂學習積極參與度	自選教材： 韓慶堂老師版本之十路彈腿
19 週	1	韓國武術在台灣跆拳道	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 社 2a-IV-3 關心不同的社會文化及其發展，並展現開闊的世界觀。	1. 為台灣加油！巴黎奧運空跆拳道選手-羅嘉翎 2. 朱木炎生平 3. 韓國與跆拳道	1. 了解台灣在地選手。 2. 了解跆拳道的規則。 3. 了解跆拳道的歷史與發展。 4. 了解不同型態的跆拳道	1. 欣賞比賽影片。 2. 跆拳道規則介紹。 3. 跆拳道的歷史	1. 繳交報告 台灣跆拳道選手、台灣跆拳歷史 2. 強到改規則：繳交有關朱木炎的報告 3. 小組表演：搜尋跆拳道動作並在課堂上表演介紹	教師自編 powerpoint
20~21 週	2	實際練練看 1：十路彈腿 (九~十路)	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與體語彙發展多元能力。	1、九路雙撐十字腿、 2、十路採化如箭彈、	1、學習十路彈腿九、十路動作。 2、了解武術動作中的意涵。 3、熟記每一招式動作要領、確實做出分段動作。	1、體適能腹背肌訓練。 2、套路動作：十路彈腿示範帶動教學。 3、小組練習	1、指定體適能訓練完成度 2、小組討論後能完成套路動作驗收 3、課堂學習積極參與度	自選教材： 韓慶堂老師版本之十路彈腿

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

學習主題名稱 (中系統)	傳統表演藝術—徒手	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(20)節	
彈性學習課程	統整性探究課程 (■ 主題 <input checked="" type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)					
設計理念	加強青少年體能發展、提升運動競技實力、了解各項武術、傳統如何在台灣發展					
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。 J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。					
課程目標	從肢體鍛鍊中發展自我潛能，並能結合運用、自我精進，同時促進身心健全發展與對歷史的了解。					
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input checked="" type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引			<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
總結性 表現任務 須說明引導基準：學 生要完成的細節說明	1. 感知覺察、審美思考、展現肢體表現能力。 2. 認識台灣傳統武術文化。					

課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)



教學期程	節數	單元與活動 名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自選自編教材 或學習單
------	----	-------------	-------------------------------------	--------------	------	------	------	----------------

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

1~2 週	1	實際練練看 1：十路彈腿 (全套動作複習)	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 表 2-IV-2 能體認各種表演藝術發展脈絡、文化內涵及代表人物。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與體語彙發展多元能力。	複習十路彈腿拳套動作： 頭路衝掃似扁擔。 二路十字人拉鑽。 三路蓋槌雙劈打、 四路轉磨生奇觀、 五路架打跟蹬腿、 六路看管封逼然、 七路捧鎖重閃門、 八路轉移如連環。 九路雙撐十字腿、 十路採化如箭彈、	1、能馬步蹲維持 40 秒、弓步蹲維持 40 秒。 2、能自行完成整套十路彈腿演練。 3、學會各項體能素質練習動作及概念，進而自我練習。	1、體適能腹背肌訓練。 2、套路動作：十路彈腿組合練習。 3、小組分組編創練習。	1、指定體適能訓練完成度 2、小組能 2 分內完成套路動作 3、小組編創彈腿組合創新度。 4、課堂學習積極參與度	自選教材： 韓慶堂老師版本之十路彈腿
3-4 週	2	日本武術在台灣—柔道	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 社 2a-IV-3 關心不同的社會文化及其發展，並展現開闊的世界觀。	1. 為台灣加油，巴黎奧運跆拳道—2020 東京奧運銀牌-楊勇緯 2. 日本與柔道	1. 了解台灣在地選手。 2. 了解柔道的規則。 3. 了解柔道的歷史與發展。 4. 了解不同型態的柔道	1. 欣賞比賽影片。 2. 柔道規則介紹。 3. 柔道的歷史	1. 繳交報告 台灣柔道選手、台灣柔道歷史 2. 小組表演：搜尋柔道動作並在課堂上表演介紹	教師自編 powerpoint
5-7 週	3	武術與藝術 1—宋江陣	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 社 2a-IV-3 關心不同的社會文化及其發展，並展現開闊的世界觀。	1. 宋江陣演化	1. 了解宋江陣藝術 2. 了解宋江陣組成	上學期影片中可見到武術發展受到時代動亂與統治者息息相關，因受到打壓進入陣頭文化，或轉於藝術形式。 1. 欣賞宋江陣比賽影片 2. 宋江陣歷史	課堂參與度	聽見台灣-內門宋江陣 https://www.youtube.com/watch?v=DODIqG7pRb8&ab_channel=%E8%81%BD%E8%A6%8B%E5%8F%B0%E7%81%A3RTI 宋江陣小英雄 【公視一下課花路米 640】

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

								https://www.youtube.com/watch?v=Wk3qd1tf72I&ab_channel=%E5%85%AC%E8%A6%96%E5%85%92%E5%B0%91
8~10 週	3	武術與藝術 2—空手道，型、跆拳道，品勢	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 社 2a-IV-3 關心不同的社會文化及其發展，並展現開闊的世界觀。	1. 型	1、能了解型與品勢的內容與精神。 2、能自行完成整套十路彈腿演練。 3、學會各項體能素質練習動作及概念，進而自我練習。	1. 型與品勢的比賽影片 2. 品勢規則與解說	課堂參與度	1. 教師自編 powerpoint 2. youtube 影片 《踢踢小教室》EP. 2 跆拳道品勢怎麼分勝負？三分鐘帶你快速了解品勢的賽制 篩選資格賽 單淘汰賽 混合賽 https://www.youtube.com/watch?v=4IsAuxemt9w&ab_channel=%E8%B8%A2%E8%B8%A2%E8%B7%86%E6%8B%B3 3. 【空手道】型與對打 https://www.youtube.com/watch?v=UnP7we3CT5w&ab_channel=%E9%AB%98%E9%9B%84%E5%B8%82%E6%96%87%E5%8C%96%E7%A9%BA%E6%89%8B%E9%81%93%E9%A4%A8
11~13 週	3	實際練練看 2：太極拳基本動作教學	體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與肢體	1、基本步法：平步、弓步、馬步、虛步、仆步、岔步、獨立步。 2、基本手型：	1、學會太極拳基本步法與手型。 2、能馬步蹲維持 50 秒、弓步蹲維持 50 秒。 3、了解太極原理，及腹式呼吸	1、肌耐力與柔軟度訓練。 2、太極基礎動作練習。 3、腹式呼吸練習。	1、指定訓練完成度 2、隨機抽考動作招式名稱	自選教材： 李德印老師 -太極拳教範

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			語彙發展多元能力。	(1)拳-順纏拳、逆纏拳。 (2)掌-順纏掌、逆纏掌。 (3)鉤-旁鉤手。	訓練。			
14~15 週	2	實際練練看 2：太極八式 全套路招式動作解說	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與體語彙發展多元能力。	1、太極五步： 左顧、右盼、前進、後退和中定。 2、太極八法： 棚、捋、擠、按、采、捌、肘、靠。	1、了解呼吸律動在太極拳裡的重要性。 2、了解太極拳五步八法中的意涵。 3、孰記每一招式動作要領，並記住動作名稱。	1、肌耐力與柔軟度訓練。 2、背誦太極八式動作名稱 3、學習五步八法動作。 4、分組進行套論太極拳能如何運用。	1、指定訓練完成度 2、隨機抽考動作招式名稱 3、能背出招式名稱	自選教材： 李德印老師 -八式太極拳
16~17 週	2	太極八式 -1~2 式	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與體語彙發展多元能力。	1、倒卷肱 2、左、右摟膝拗步	1、學習太極八式第 1~2 式動作。 2、了解太極拳動作中的要領。 3、孰記每一招式動作要領、確實做出分段動作。	1、肌耐力與柔軟度訓練 2、太極八式帶動示範教學。 3、小組練習	1、指定訓練完成度 2、隨機抽考動作招式名稱 3、完成個人招式練習	自選教材： 李德印老師 -八式太極拳
18 週	1	太極八式 -3~4 式	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與體語彙發展多元能力。	3、左、右野馬分鬃 4、云手	1、學習太極八式第 3~4 式動作。 2、了解太極拳動作中的要領。 3、孰記每一招式動作要領、確實做出分段動作。	1、肌耐力與柔軟度訓練 2、太極八式帶動示範教學。 3、小組練習	1、指定訓練完成度 2、隨機抽考動作招式名稱 3、完成個人招式練習	自選教材： 李德印老師 -八式太極拳

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

19 週	1	太極八式 -5~6 式	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與體語彙發展多元能力。	5、右、左提膝獨立 6、右、左蹬腿	1、學習太極八式第 5~6 式動作。 2、了解太極拳動作中的要領。 3、孰記每一招式動作要領、確實做出分段動作。	1、肌耐力與柔軟度訓練 2、太極八式帶動示範教學。 3、小組練習	1、指定訓練完成度 2、隨機抽考動作招式名稱 3、完成個人招式練習	自選教材： 李德印老師 -八式太極拳
20-21 週	2	太極八式 -7~8 式	體 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與體語彙發展多元能力。	7、右、左攬雀尾 8、十字手	1、學習太極八式第 7~8 式動作。 2、了解太極拳動作中的要領。 3、孰記每一招式動作要領、確實做出分段動作。	1、肌耐力與柔軟度訓練 2、太極八式帶動示範教學。 3、小組練習	1、指定訓練完成度 2、隨機抽考動作招式名稱 3、完成個人招式練習	自選教材： 李德印老師 -八式太極拳

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。