

臺南市立東山國民中學 115 學年度第一學期七年級 (體育專業領域) 課程計畫

課程名稱		武術專項訓練	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(105)節		
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		武術訓練對學生每一個動作的準確性、速度、力量及控制能力的要求很高，同時也可以強身健體又鍛鍊意志，加強學生自我保護的能力。武術的訓練過程是毅力、意志的鍛鍊過程，能夠幫助孩子緩解學習的壓力，在勞逸日常生活中，增加她們的自信心及獨立性，為將來成為棟樑之才打下基礎。師生間的互敬、活動時的敬禮儀式、學員之間的相互禮讓等，讓人理解「禮」的含義，知道怎样做才是「禮」的表現，時刻做到「以禮待人」。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並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。 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B3具備審美與表現的能力，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辨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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。						
課程目標		認識武術，提升學生自我防衛能力						
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	5	認識國武術差別	Ss-IV-1	Ss-IV-A3	學習武德			
第二週	5	1 暖身、拉筋 2 基本步伐練習 3 基本手法練習	P-IV-1	P-IV-A1	提升基本體能	基本動作訓練 體能訓練	手法、步伐測驗	
第三週	5	4 腿法練習 5 體能訓練						

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)

第四週	5	1 暖身、拉筋	P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A2	提升基本體能	體能訓練 踢靶訓練	手法、步伐測驗	踢靶
第五週	5	2 基本功練習						
第六週	5	3 手法、步伐練習 4 套路演練 5 體能訓練						
第七週	5	1 暖身、拉筋	T-IV-B1	T-IV-B2	提升身體素質	踢靶訓練	手法、步伐測驗	踢靶
第八週	5	2 協調性運動 3 套路演練						
第九週	5	1 暖身、拉筋 2 體能訓練 3 套路演練	P-IV-2	Ta-IV-C1	提升身體柔軟度	基本步法訓練	組合小品測驗	踢靶
第十週	5	1 暖身、拉筋 2 體能訓練 3 套路演練	T-IV-1	Ta-IV-C1	提升基本體能	基本步法訓練	組合小品測驗	踢靶
第十一週	5	1 暖身、拉筋 2 體能訓練 3 套路演練	P-IV-2	Ta-IV-C1	提升身體素質	基本步法訓練	組合小品測驗	踢靶
第十二週	5	1 暖身、拉筋 2 體能訓練 3 套路演練	T-IV-1	T-IV-B2	提升身體柔軟度	基本步法訓練	組合小品測驗	踢靶
第十三週	5	1 暖身、拉筋 2 協調性運動 3 套路演練	T-IV-1	T-IV-B2	提升基本體能	基本步法訓練	套路半套演練	踢靶
第十四週	5	1 暖身、拉筋 2 協調性運動 3 套路演練	T-IV-1	T-IV-B2	提升身體素質	基本步法訓練	套路半套演練	踢靶
第十五週	5	1 暖身、拉筋 2 協調性運動 3 套路演練	T-IV-1	T-IV-B2	提升身體柔軟度	熟悉所有手法、步伐、腿法	套路半套演練	踢靶
第十六週	5	1 暖身、拉筋 2 體能訓練 3 套路演練	T-IV-1	T-IV-B2	提升基本體能	熟悉所有手法、步伐、腿法	套路半套演練	踢靶
第十七週	5	1 暖身、拉筋 2 體能訓練	T-IV-1	T-IV-B2	提升身體素質	熟悉所有手法、步	套路全部演練	踢靶

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	5	3 套路演練	T-IV-1		提升身體柔軟度	伐、腿法		踢靶
第十九週	5	1 暖身、拉筋 2 體能訓練	P-IV-2 P-IV-A2	T-IV-B2	提升身體素質 提升身體柔軟度 提升基本體能	熟悉所有手法、步 伐、腿法	套路全部演練	踢靶
第二十週	5	3 套路演練						
第二十一週	5	1 暖身、拉筋 2 體能訓練 3 套路演練 4 協調性運動	T-IV-1	T-IV-B1	提升身體素質 提升身體柔軟度 提升基本體能	熟悉所有手法、步 伐、腿法	套路全部演練	踢靶

◎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。

臺南市立東山國民中學 115 學年度第二學期七年級 (體育專業領域) 課程計畫

課程名稱		武術專項訓練	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(100)節		
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		承接上學期的訓練課程內容提升學生武術各種動作技術能力，武術的五大精神是「禮儀、廉恥、忍耐、克己、百折不屈」。希望能夠把武術的精神帶進日常生活中，以增加他們的自信心及獨立性，加強其身體素質的鍛鍊與團隊合作精神						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並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。 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B3具備審美與表現的能力，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辨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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。						
課程目標		提升學生自我防衛能力，加強武術術科能力						
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	5	1 暖身、拉筋 2 基本步伐練習 3 基本手法練習 4 腿法練習 5 體能訓練	P-III-2 T-III-1 T-III-B1	P-III-A2 T-III-B1 T-III-B2	提升基本體能	基本步法訓練 基本步法訓練	手法、步伐測驗	1. 體能訓練器材 2. 踢靶
第二週	5							
第三週	5							
第四週	5	1 暖身、拉筋 2 體能訓練 3 套路演練 4 協調性運動	T-III-B2	T-III-B2		熟悉所有手法、步伐、 腿法 基本步法訓練	手法、步伐測驗	1. 踢靶 2. 護具
第五週	5							
第六週	5							

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)

第七週	5	1 暖身、拉筋 2 體能訓練 3 套路演練	T-III-1 Ta-III-1	Ta-III-C1 Ta-III-C2		基本步法訓練	手法、步伐測驗	1. 體能訓練器材
第八週	5	4 協調性運動						
第九週	5	1 暖身、拉筋 2 體能訓練 3 套路演練	Ta-III-C1 Ta-III-C2	Ta-III-C1 Ta-III-C2	提升基本體能	基本步法訓練	手法、步伐測驗	1. 體能訓練器材
第十週	5							
第十一週	5	1 暖身、拉筋 2 體能訓練 3 套路演練	Ta-III-C1 Ta-III-C2	T-III-B2	提升基本體能	基本步法訓練	組合小品測驗	1. 體能訓練器材 2. 踢靶
第十二週	5	1 暖身、拉筋 2 體能訓練 3 套路演練	Ta-III-C1 Ta-III-C2	P-IV-A1	提升基本體能	熟悉所有手法、步伐、腿法	組合小品測驗	1. 體能訓練器材 2. 踢靶
第十三週	5	1 暖身、拉筋 2 體能訓練 3 套路演練	T-III-1	Ta-III-C1 Ta-III-C2	提升基本體能	基本步法訓練	組合小品測驗	1. 體能訓練器材 2. 踢靶
第十四週	5	1 暖身、拉筋 2 基本步伐練習 3 基本手法練習 4 腿法練習	P-IV-1 P-IV-A1	T-III-B2 P-IV-A1	提升基本體能	熟悉所有手法、步伐、腿法	組合小品測驗	1. 體能訓練器材 2. 踢靶
第十五週	5	5 體能訓練 6 套路演練				基本步法訓練		
第十六週	5	1 暖身、拉筋 2 基本步伐練習 3 基本手法練習 4 腿法練習	T-III-1	Ta-III-C1	提升基本體能	熟悉所有手法、步伐、腿法	套路全部演練	1 體能訓練器材 2 踢靶
第十七週	5	5 體能訓練 6 套路演練				基本步法訓練		

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	5	1 暖身、拉筋 2 基本步伐練習 3 基本手法練習	P-IV-1	P-IV-A1	提升體能	熟悉所有手法、步伐、腿法	套路全部演練	1 踢靶
第十九週	5	4 腿法練習						
第二十週	5	5 體能訓練 6 套路演練						
第二十一週	0	段考及休業式						

◎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。