

臺南市立東山國民中學 115 學年度第一學期九年級 (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)	九年級	教學節數	本學期共(21)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	1. 承接八年級的訓練課程內容提升學生武術各種動作技術能力。 2. 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-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。 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。							
課程目標	1. 持續提升所有核心素養及競技運動能力 2. 在訓練中無條件服從教練的安排，堅決貫徹訓練目標，科學的進行大運動量的訓練，嚴格要求自己，認真完成訓練							
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	1	. 基本動作複習- (前踢、前蹬、 跳踢、騰空飛 腳)	Ss-IV-1 P-IV-1	Ss-IV-A3 P-IV-A1	提升基本體能	踢靶訓練 體能訓練	套路半套演練	1. 體能訓練器材 2. 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)

第二週	1	2. 一般體能訓練- 伏地挺身、交互 蹲跳、開合跳 3 套路練習						
第三週	1	1. 拉筋訓練 2. 基本功練習 （弓步、馬步、 虛步、仆步） 3. 專項體能訓練 套路演練	P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A2	熟練步伐動作 提升專項體能	踢靶訓練 體能訓練	套路半套演練	1. 體能訓練器材 2. 踢靶
第四週	1							
第五週	1							
第六週	1	1 拉筋、暖身 2 體能訓練 3 腿法訓練 4 套路演練	T-IV-B1	T-IV-B2	熟練套路裡的腿法	基本步法訓練	套路半套演練	體能訓練器材
第七週	1							
第八週	1	1 暖身、拉筋 2 基本動作練習 3 套路演練	P-IV-2	Ta-IV-C1	提升步伐轉換應用	基本步法訓練	手法、步伐測 驗	體能訓練器材
第九週	1							
第十週	1	1 暖身、拉筋 2 基本功練習 3 腿法練習 4 套路演練	T-IV-1 P-IV-2	Ta-IV-C1 Ta-IV-C1	提升身體體能	基本步法訓練	組合小品測驗 手法、步伐測 驗	1. 體能訓練器材 2. 踢靶
第十一週	1							
第十二週	1	1 暖身、拉筋 2 基本功應用 3 協調性訓練 4 套路演練	T-IV-1 T-IV-1	T-IV-B2 T-IV-B2	提升基本體能 提升身體素質	基本步法訓練	手法、步伐測 驗 組合小品測驗	1. 體能訓練器材 2. 踢靶
第十三週	1							
第十四週	1	1 暖身、拉筋 2 基本功練習 3 步伐應用組合 4 套路演練	T-IV-1 T-IV-1	T-IV-B2 T-IV-B2	提升基本體能 提升步伐轉換應用	基本步法訓練	手法、步伐測 驗	1. 踢靶
第十五週	1							

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)

第十六週	1	1 暖身、拉筋 2 基本功練習	T-IV-1	T-IV-B2 T-IV-B2	熟練踢擊動作 提升基本體能	基本步法訓練 基本步法訓練	組合小品測驗 手法、步伐測驗	1. 踢靶
第十七週	1	3 腿法練習 4 手法練習	T-IV-1					
第十八週	1	5 套路演練						
第十九週	1	1 暖身、拉筋 2 基本功練習	P-IV-2 P-IV-A2	T-IV-B2	提升對打經驗 提升基本體能 增強心理素質	熟悉所有手 法、步伐、腿 法	組合小品測驗	1. 踢靶
第二十週	1	3 協調性練習 4 套路演練						
第二十一週	1							

◎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 學年度第二學期九年級 (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)	九年級	教學 節數	本學期共(20)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	1. 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。 2. 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-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。 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。							
課程目標	1. 持續提升所有核心素養及競技運動能力 2. 學會互相尊重、互相幫助、互相鼓勵，勝不驕敗不餒，不得埋怨責怪任何藉口							
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	1	1. 基本動作複習- (前踢、前蹬、 跳踢、騰空飛 腳)	Ta-Ⅲ-C1 Ta-Ⅲ-C1	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	套路半套演練	1. 體能訓練器材 2. 踢靶
第二週	1	2. 一般體能訓練-						
第三週	1	伏地挺身、交互						

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)

		蹲跳、開合跳 3 套路練習						
第四週	1	1 拉筋、暖身 2 體能訓練 3 腿法訓練 4 套路演練	Ta-III-C2 Ta-III-C1	Ta-III-C1 Ta-III-C2	熟練步伐動作 提升專項體能	熟悉所有手法、步 伐、腿法 基本步法訓練	套路半套演練	1. 踢靶
第五週	1							
第六週	1							
第七週	1	1 拉筋、暖身 2 體能訓練 3 腿法訓練 4 套路演練	Ta-III-C1 Ta-III-C1	T-III-B2 Ta-III-C1	提升基本體能 提升步伐轉換 應用	基本步法訓練	套路半套演練	1. 踢靶
第八週	1							
第九週	1							
第十週	1							
第十一週	1	1 拉筋、暖身 2 體能訓練 3 腿法訓練 4 套路演練	Ta-III-C1 Ta-III-C1	Ta-III-C2 Ta-III-C1	提升基本體能 提升步伐轉換 應用	基本步法訓練	手法、步伐測 驗	1. 踢靶
第十二週	1							
第十三週	1							
第十四週	1	1 暖身、拉筋 2 基本功練習 3 腿法練習 4 手法練習 5 套路演練	Ta-III-C2 Ta-III-C1	Ta-III-C2	提升基本體能 提升步伐轉換 應用	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
第十五週	1							
第十六週	1	1 暖身、拉筋 2 基本功練習 3 協調性練習 4 套路演	Ta-III-C2 Ta-III-C1	T-III-B2	提升基本體能	熟悉所有手法、步伐、 腿法 基本步法訓練	組合小品測驗 手法、步伐測 驗	1. 體能訓練器材 2. 踢靶
第十七週	1							

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	1	1 暖身、拉筋 2 基本功練習 3 協調性練習 4 套路演	Ta-III-C2	P-IV-A1	提升體能	熟悉所有手法、步伐、腿法	手法、步伐測驗	1. 體能訓練器材 2. 踢靶
第十九週	1						組合小品測驗	
第二十週	1							
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。