

臺南市立東山國民中學 115 學年度第一學期八年級 (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)	八年級	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		1. 承接七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-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		1. 提升學生自我防衛能力 2. 持續提升所有核心素養及競技運動能力						
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	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	踢靶
第二週	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)

第三週	5	1 暖身、拉筋 2 基本功練習	P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A2	提升專項體能	踢靶訓練 體能訓練	套路半套演練	踢靶
第四週	5	3 手法、步伐練習						
第五週	5	4 套路演練 5 體能訓練						
第六週	5	1 暖身、拉筋 2 基本功練習	T-IV-B1	T-IV-B2	提升身體素質	體能訓練 踢靶訓練	套路半套演練	
第七週	5	3 手法、步伐練習 4 套路演練 5 體能訓練						
第八週	5	1 暖身、拉筋 2 體能訓練	P-IV-2	Ta-IV-C1	提升專項體能	體能訓練 踢靶訓練基本 步法訓練	套路半套演練	踢靶
第九週	5	3 套路演練						
第十週	5	1 暖身、拉筋 2 體能訓練 3 套路演練	T-IV-1 P-IV-2	Ta-IV-C1 Ta-IV-C1	提升基本體能 提升身體素質	基本步法訓練	手法、步伐測 驗	踢靶
第十一週	5							
第十二週	5	1 暖身、拉筋 2 基本功練習 3 手法、步伐練習	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	組合小品測驗 手法、步伐測 驗	踢靶
第十三週	5	4 套路演練 5 體能訓練						
第十四週	5	1 暖身、拉筋 2 體能訓練	T-IV-1 T-IV-1	T-IV-B2 T-IV-B2	提升基本體能	基本步法訓練		踢靶
第十五週	5	3 套路演練						
第十六週	5	1 暖身、拉筋 2 基本功練習	T-IV-1 T-IV-1 T-IV-1	T-IV-B2 T-IV-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	踢靶
第十七週	5	3 手法、步伐練習						
第十八週	5	4 套路演練 5 體能訓練						
第十九週	5	1 暖身、拉筋 2 基本功練習 3 手法、步伐練習	P-IV-2 P-IV-A2	T-IV-B2	提升基本體能	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
第二十週	5	4 套路演練 5 體能訓練						

第二十一週	5	1 暖身、拉筋 2 體能訓練 3 套路演練	T-IV-1	T-IV-B1	提升基本體能		組合小品測驗	
-------	---	-----------------------------	--------	---------	--------	--	--------	--

◎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 學年度第二學期八年級 (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)	八年級	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	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-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	1. 持續提升所有核心素養及競技運動能力 2. 樹立良善品格風範為校爭光奉獻的思想							
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	P-Ⅲ-A2	T-Ⅳ-B2	提升基本體能	踢靶訓練	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	5	3 基本手法練習 4 腿法練習 5 體能訓練	T-III-B1 T-III-B2			體能訓練		
第三週	5							
第四週	5		Ta-III-C1 Ta-III-C2	T-IV-B2			套路半套演練	
第五週	5	1 暖身、拉筋 2 基本功練習 3 手法、步伐練習			熟練步伐動作 提升專項體能	體能訓練 踢靶訓練		踢靶
第六週	5	4 套路演練 5 體能訓練						
第七週	5		T-III-B2	T-IV-B2	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	
第八週	5	1 暖身、拉筋 2 體能訓練 3 套路演練						踢靶
第九週	5		Ta-III-C1	T-IV-B2			手法、步伐測驗	
第十週	5	1 暖身、拉筋 2 體能訓練 3 套路演練			提升身體柔軟 度	基本步法訓練		踢靶
第十一週	5	1 暖身、拉筋 2 基本功練習 3 手法、步伐練習	Ta-III-C2 Ta-III-C1	T-IV-B2			組合小品測驗 手法、步伐測 驗	
第十二週	5	4 套路演練 5 體能訓練			提升基本體能	基本步法訓練 基本步法訓練		踢靶
第十三週	5							
第十四週	5	1 暖身、拉筋 2 體能訓練 3 套路演練	Ta-III-C2	T-IV-B2	提升基本體能	熟悉所有手法、步 伐、腿法	組合小品測驗 手法、步伐測	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)

第十五週	5					基本步法訓練	驗	
第十六週	5	1 暖身、拉筋 2 基本功練習 3 手法、步伐練習 4 套路演練 5 體能訓練	T-III-B2	T-IV-B2	提升基本體能	熟悉所有手法、步伐、腿法 基本步法訓練		1. 體能訓練器材 2. 踢靶
第十七週	5							
第十八週	5	1 暖身、拉筋 2 基本功練習 3 手法、步伐練習 4 套路演練 5 體能訓練	P-IV-A1	T-IV-B2	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	5							
第二十週	5							
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。