

臺南市公立六甲國民小學 115 學年度第一學期五年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱		武術專訓	實施年級 (班級組別)	五年級	教學 節數	本學期共(84)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		專項術科為武術運動，給予學生競技體能基本的認知後，開始實施術科訓練，並在實施中加深對於安全、防護的基本認知，培養學生具備運動習慣及安全防護與道德規範。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程目標		1. 充實武術專項運動知能，建構完整的武術運動概念。 2. 提升武術運動技能，積極參與武術運動訓練與比賽。 3. 培養運動競技精神，表現良好運動風度，豐富運動員生命價值。						
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 1-5 週	20	武 - 起源	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-1 武術套路與攻防演練運用	認識武術派別與分類	說明武術套路的起源-示範動作-模擬動作	技巧、攻防意識實戰	地墊
第 6-10 週	20	基本動作-拳法、步法、踢法、跳躍	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-1 武術套路與攻防演練運用	認識肢體及運用	暖身動作講解動作練習	1 觀察 2 實作及表現	地墊、跳板
第 11-16 週	24	競賽套路-棍術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-1 武術套路與攻防演練運用	兵器邏輯運用 劈棍、崩棍、絞棍、滾壓棍、格棍、擊	暖身動作講解動作練習	1 觀察 2 實作及表現	棍術

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)

					棍、頂棍、拋棍等八種主要器械方法			
第 17-21 週	20	傳統國術套路-劍術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-1 武術套路與攻防演練運用	兵器邏輯運用	暖身 動作講解 動作練習	1 觀察 2 實作及表現	劍術

◎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。

臺南市公立六甲國民小學 115 學年度第二學期五年級(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	武術專訓	實施年級 (班級組別)	五年級	教學 節數	本學期共(84)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	專項術科為武術運動，給予學生競技體能基本的認知後，開始實施術科訓練，並在實施中加深對於安全、防護的基本認知，培養學生具備運動習慣及安全防護與道德規範。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。							
課程目標	1. 充實武術專項運動知能，建構完整的武術運動概念。 2. 提升武術運動技能，積極參與武術運動訓練與比賽。 3. 培養運動競技精神，表現良好運動風度，豐富運動員生命價值。							
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 1-5 週	20	雜兵器基本動作-扇子	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-1 武術套路與攻防演練運用	武術基本功	暖身 動作講解 動作練習	1 觀察 2 實作及表現	扇子
第 6-10 週	20	傳統國術套路-少林扇	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-1 武術套路與攻防演練運用	兵器邏輯運用	暖身 動作講解 動作練習	1 觀察 2 實作及表現	扇子
第 11-16 週	24	武術競賽套路-刀術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-1 武術套路與攻防演練運用	兵器邏輯運用	暖身 動作講解 動作練習	1 觀察 2 實作及表現	響刀
第 17-21 週	20	武術競賽套路-刀	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-1 武	兵器邏輯運用	暖身	1 觀察	響刀

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)

		術	項運動基礎原理 和規則。	術套路與攻 防演練運用		動作講解 動作練習	2 實作及表現	
--	--	---	-----------------	----------------	--	--------------	---------	--

◎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。