

臺南市公立西港區後營國民小學 115 學年度第一學期高年級社團辦理一覽總表

社團編號	社團活動名稱	社團教學總節數	是否跨年級實施	預計實施方式
1	武術社團	21	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【 1 】節 ☐ 隔週【 】節

臺南市公立西港區後營國民小學 115 學年度第一學期高年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	武術	實施年級	五、六年級	教學節數	本學期共(21)節	社團編號	1
彈性學習課程規範	2. ■社團活動與技藝課程(■社團活動□技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	E-A1 具備良好的生活習慣， 促進身心健全發展， 並認識個人特質， 發展生命潛能 。 E-B3 具備 藝術創作與欣賞 的基本素養，促進多元感官發展培養生活環境中的美感體驗。 E-C2 具備 理解他人感受 ，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。						
課程目標	提昇學生對武術的認知及學習興趣，體會武術中實際之攻防意識，進而獲得防身健身技巧，慢慢的建立自信心，對於人格養成，有著良性誘導作用，培養對自己的美感體現，並關懷他人感受，樂於與人互動，培養團隊之間的默契及責任感，增進對學校之情感及向心力。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程 名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第一週	7	初生之犢	1. 基本動作練習 2. 基本步法、手法練習	1. 了解武術動作中每一個招式的 意涵 2. 熟記每個招式的要領、確實做出 拳法分段動作 3. 大方地演練自己所學到的技術	1. 注意老師解說並確實操作動 作 2. 基本步型及步法的穩定性		
第二週							
第三週							
第四週							
第五週							
第六週							
第七週							
第八週	6	穩扎穩打	初級拳 1-16 式	1. 了解武術動作中每一個招式的	1. 注意老師解說並確實操作動		

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第九週				意涵	作	
第十週				2. 熟記每個招式的要領、確實做出拳法分段動作	2. 基本動作的穩定性	
第十一週				3. 大方地演練自己所學到的技術	3. 熟悉套路動作組合	
第十二週				4. 確實連貫做出初級拳1-16式動作	4. 拳法勁力、動作協調性	
第十三週				5. 與他人合作演練，培養團隊之間的默契	5. 完成初級拳組合動作	
第十四週	7	虎步生風	初級拳 17-29 式	1. 了解武術動作中每一個招式的意涵	1. 注意老師解說並確實操作動作	
第十五週				2. 熟記每個招式的要領、確實做出拳法分段動作	2. 基本動作的穩定性	
第十六週				3. 大方地演練自己所學到的技術	3. 熟悉套路動作組合	
第十七週				4. 確實連貫做出初級拳17-29式動作	4. 拳法勁力、動作協調性	
第十八週				5. 與他人合作演練，培養團隊之間的默契	5. 完成初級拳組合動作	
第十九週						
第二十週						
第二十一週	1	大顯威風	初級拳	1. 大方地演練自己所學到的技術 2. 確實連貫做出初級拳的動作 3. 與他人合作演練，展現團隊之間的默契	1. 基本動作的穩定性 2. 熟悉套路動作組合 3. 拳法勁力、動作協調性 4. 流暢完成初級拳組合動作	

臺南市公立西港區後營國民小學 115 學年度第二學期高年級社團辦理一覽總表

社團編號	社團活動名稱	社團教學總節數	是否跨年級實施	預計實施方式
1	武術社團	21	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【 1 】節 ☐ 隔週【 】節

臺南市公立西港區後營國民小學 115 學年度第二學期高年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	武術	實施年級	五、六年級	教學節數	本學期共(21)節	社團編號	1
彈性學習課程規範	2. ■社團活動與技藝課程 (■社團活動 □技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	E-A1 具備良好的生活習慣， 具備良好的生活習慣， 促進身心健全發展， 並認識個人特質， 發展生命潛能。 E-B3 具備 藝術創作與欣賞 的基本素養，促進多元感官發展培養生活環境中的美感體驗。 E-C2 具備 理解他人感受 ，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。						
課程目標	提昇學生對武術的認知及學習興趣，體會武術中實際之攻防意識，進而獲得防身健身技巧，慢慢的建立自信心，對於人格養成，有著良性誘導作用，培養對自己的美感體現，並關懷他人感受，樂於與人互動，培養團隊之間的默契及責任感，增進對學校之情感及向心力。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程 名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第一週	1	拳腳踢打	初級拳複習	1. 大方地演練自己所學到的技術 2. 確實連貫做出初級拳的動作 3. 與他人合作演練，展現團隊之間的默契	1. 基本動作的穩定性 2. 熟悉套路動作組合 3. 拳法勁力、動作協調性 4. 流暢完成初級拳組合動作		
第二週	6	奮武揚威	基本拳1-17式	1. 了解武術動作中每一個招式的意涵	1. 注意老師解說並確實操作動作		
第三週				2. 熟記每個招式的要領、確實做出拳法分段動作	2. 基本動作的穩定性		
第四週				3. 大方地演練自己所學到的技術	3. 熟悉套路動作組合		
第五週					4. 拳法勁力、動作協調性		
第六週							

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第七週				4. 確實連貫做出基本拳1-17式動作 5. 與他人合作演練，培養團隊之間的默契	5. 完成基本拳組合動作	
第八週	6	龍驤虎步	基本拳 18-36 式	1. 了解武術動作中每一個招式的意涵 2. 熟記每個招式的要領、確實做出拳法分段動作 3. 大方地演練自己所學到的技術 4. 確實連貫做出基本拳18-36式動作 5. 與他人合作演練，培養團隊之間的默契	1. 注意老師解說並確實操作動作 2. 基本動作的穩定性 3. 熟悉套路動作組合 4. 拳法勁力、動作協調性 5. 完成基本拳組合動作	
第九週						
第十週						
第十一週						
第十二週						
第十三週						
第十四週	5	氣貫長虹	基本拳 37-54 式	1. 了解武術動作中每一個招式的意涵 2. 熟記每個招式的要領、確實做出拳法分段動作 3. 大方地演練自己所學到的技術 4. 確實連貫做出基本拳37-54式動作 5. 與他人合作演練，培養團隊之間的默契	1. 注意老師解說並確實操作動作 2. 基本動作的穩定性 3. 熟悉套路動作組合 4. 拳法勁力、動作協調性 5. 完成基本拳組合動作	
第十五週						
第十六週						
第十七週						
第十八週						
第十九週	3	流水行雲	基本拳	1. 大方地演練自己所學到的技術 2. 確實連貫做出基本拳的動作 3. 與他人合作演練，展現團隊之間的默契	1. 基本動作的穩定性 2. 熟悉套路動作組合 3. 拳法勁力、動作協調性 4. 流暢完成基本拳組合動作	
第二十週						
第二十一週						

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。