

臺南市立六甲國民中學 115 學年度第一學期九年級 (體育專業領域)彈性課程計畫

課程名稱	武術	實施年級 (班級組別)	九年級	教學 節數	本學期共 63 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	提倡武德教育、建立運動知識、提升武術套路技能。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A1 具備增進競技運動的知能與態度，並展現自我潛能，探索自我價值與生命意義且積極實踐。 J-A2 具備理解競技運動全貌，且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。 J-A3 具備善用周邊資源以擬定競技運動計畫，且有效執行，並發揮主動學習與創新求變的能力。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，透過競技運動培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標	1.探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。 2.養成規律運動的習慣以促進健康。 3.經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 4.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。							
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 8/31~9/4	3	武術運動之認識	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	認識武術分類	說明武術套路源流- 示範動作 -模擬動作	1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現 4.分組討論	自編
第二週 9/7~9/11	3	基本步法、手法	1d-IV-1 了解各項運動技能原理	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術基本功	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	自編

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 9/14~9/18	3	基本踢法	1d-IV-1 了解各項運動技能原理	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術基本功	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	自編
第四週 9/21~9/25	3	行進踢法、基本難度	1d-IV-1 了解各項運動技能原理	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術基本功	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	自編
第五週 9/28~10/2	3	翻滾動作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術基本功	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	自編
第六週 (一段) 10/5~10/9	第一次段考							
第七週 10/12~10/16	3	翻滾動作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術基本功	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	自編
第八週 10/19~10/23	3	競技武術南北拳	1d-IV-1 了解各項運動技能原理	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術基本功	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	自編
第九週 10/26~10/30	3	競技武術南北拳	1d-IV-1 了解各項運動技能原理	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術拳術套路	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	自編
第十週 11/2~11/6	3	競技武術南北拳	1d-IV-1 了解各項運動技能原理	Bd-IV-1 武術套路動作	習練武術拳術套路	暖身-拉筋 -動作講解	1.觀察 2.實作及表現	自編

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)

				與攻防演練 應用		-動作練習		
第十一週 11/9~11/13	3	競技武術南北拳	1d-IV-1 了解各項運動技能原理	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術拳術套路	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	自編
第十二週 11/16~11/20	3	競技武術南北拳 總複習	1d-IV-1 了解各項運動技能原理	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術拳術套路	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	自編
第十三週 (二段) 11/23~11/27	第二次段考							
第十四週 11/30~12/4	3	競技武術南北器械	1d-IV-1 了解各項運動技能原理	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術拳術套路	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	自編
第十五週 12/7~12/11	3	競技武術南北器械	1d-IV-1 了解各項運動技能原理	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術拳術套路	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	自編
第十六週 12/14~12/18	3	競技武術南北器械	1d-IV-1 了解各項運動技能原理	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術拳術套路	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	自編
第十七週 12/21~12/25	3	競技武術南北器械	1d-IV-1 了解各項運動技能原理	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術拳術套路	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	自編

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 12/28~1/1	3	競技武術南北器械	1d-IV-1 了解各項運動技能原理	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術拳術套路	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	自編
第十九週 1/4~1/8	3	競技武術南北器械 總複習	1d-IV-1 了解各項運動技能原理	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術拳術套路	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	自編
第二十週 (三段) 1/11~1/15	第三次段考							
第二十一週 1/18~1/20	3	競技武術南北器械	1d-IV-1 了解各項運動技能原理	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術拳術套路	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	自編

◎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。

臺南市立六甲國民中學 115 學年度第二學期九年級 (體育專業領域)彈性課程計畫

課程名稱		武術	實施年級 (班級組別)	九年級	教學 節數	本學期共 54 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		提倡武德教育、建立運動知識、提升武術套路技能。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		J-A1 具備增進競技運動的知能與態度，並展現自我潛能，探索自我價值與生命意義且積極實踐。 J-A2 具備理解競技運動全貌，且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。 J-A3 具備善用周邊資源以擬定競技運動計畫，且有效執行，並發揮主動學習與創新求變的能力。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，透過競技運動培育相互合作及與人和諧互動的素養。						
課程目標		1.探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。 2.養成規律運動的習慣以促進健康。 3.經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 4.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。						
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 2/11~2/12	3	武術分類介紹 I	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	認識武術分類	說明武術套路源流 -示範動作 -模擬動作	1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備 4.紀錄	
第二週 2/15~2/19	3	武術分類介紹 II	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	認識武術分類	說明武術套路源流 -示範動作 -模擬動作	1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備 4.紀錄	

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 2/22~2/26	3	武術套路組合練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術基本功	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	
第四週 3/1~3/5	3	武術難度動作訓練	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術基本功	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	
第五週 3/8~3/12	3	武術難度動作訓練	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術基本功	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	
第六週 3/15~3/19	3	武術套路組合總複習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術基本功	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	
第七週 (一段) 3/22~3/26	3	第一次段考						
第八週 3/29~4/2	3	傳統拳術練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術拳術套路	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	
第九週 4/5~4/9	3	傳統拳術練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術拳術套路	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	
第十週 4/12~4/16	3	傳統拳術練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理	Bd-IV-1 武術套路動作	習練武術拳術套路	暖身-拉筋 -動作講解	1.觀察 2.實作及表現	

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)

			和規則。	與攻防演練 應用		-動作練習		
第十一週 4/19~4/23	3	傳統拳術練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術拳術 套路	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	
第十二週 (二段) 4/26~4/30	九年級第二次段考							
第十三週 5/3~5/7	3	傳統拳術總複習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術拳術 套路	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	
第十四週 5/10~5/14	3	傳統器械練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術器械 套路	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	
第十五週 5/17~5/21	3	傳統器械練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術器械 套路	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	
第十六週 5/24~5/28	3	傳統器械練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術器械 套路	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	
第十七週 5/31~6/4	3	傳統器械練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術器械 套路	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 2.實作及表現	

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 (畢業) 6/7~6/11	3	傳統器械練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用	習練武術器械 套路	暖身-拉筋 -動作講解 -動作練習	1.觀察 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。