

臺南市公(私)立麻豆國民中學 115 年度第一學期七年級體育專業領域課程計畫

課程名稱		武術專長	實施年級 (班級組別)	七年級	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		透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		體-J-B3 具備審美與表現能力，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辯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-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。						
課程目標		第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。						
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 週	5	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 2 週	5	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
第 3 週	5	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-動作練習	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(國中新課綱版-部定+校訂)

第 4 週	5	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	自編
第 5 週	5	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	自編
第 6 週	5	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 7 週	5	第一次段考						
第 8 週	5	傳統拳術：武當戰拳前半套	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	自編
第 9 週	5	傳統拳術：武當戰拳後半套	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	自編
第 10 週	5	傳統拳術：武當戰拳總複習	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	自編
第 11 週	5	傳統拳術：少林拳／小洪拳前半套	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	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(國中新課綱版-部定+校訂)

第 12 週	5	傳統拳術：少林拳／小洪拳後半套	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	自編
第 13 週	5	第二次段考						
第 14 週	5	傳統拳術：少林拳／小洪拳總複習	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	自編
第 15 週	5	競技武術南北器械：甲組套路第一段	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 16 週	5	競技武術南北器械：甲組套路第二段	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 17 週	5	競技武術南北器械：甲組套路第三段	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 18 週	5	競技武術南北器械：甲組套路第四段	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 19 週	5	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

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(國中新課綱版-部定+校訂)

第 20 週	5	競技武術套路驗收：模擬比賽	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3.記錄	自編
第 21 週	5	第三次術科測驗 綜合檢討本學期精進相關技術。			檢視設定目標之達成率	綜合測驗	實作 口試 同儕互評	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公(私)立麻豆國民中學 115 年度第二學期七年級體育專業領域課程計畫

課程名稱	武術專長	實施年級 (班級組別)	七年級	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	透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-J-B3 具備審美與表現能力，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辯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-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。							
課程目標	第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。							
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	自編自選教材 或學習單
第 1 週	5	武術分類介紹	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	自編
第 2 週	5	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	自編
第 3 週	5	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	自編
第 4 週	5	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	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(國中新課綱版-部定+校訂)

第 5 週	5	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	自編
第 6 週	5	第一次段考						
第 7 週	5	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	自編
第 8 週	5	傳統拳術：武當戰拳前半套	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	自編
第 9 週	5	傳統拳術：武當戰拳後半套	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	自編
第 10 週	5	傳統拳術：武當戰拳總複習	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	自編
第 11 週	5	傳統拳術：少林拳／小洪拳前半套	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	自編
第 12 週	5	傳統拳術：少林拳／小洪拳後半套	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	自編
第 13 週	5	第二次段考						
第 14 週	5	傳統拳術：少林拳／小洪拳總複習	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	自編
第 15 週	5	傳統器械：清雲5劍前半套	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	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(國中新課綱版-部定+校訂)

第 16 週	5	傳統器械：清雲劍後半套	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	自編
第 17 週	5	傳統器械：清雲劍總複習	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	自編
第 18 週	5	傳統拳術與器械總複習	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	自編
第 19 週	5	傳統器械驗收：模擬比賽	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	自編
第 20 週	5	傳統器械驗收：模擬比賽	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	自編
第 21 週	5	第三次術科測驗 綜合檢討本學期精進相關技術。			檢視待改善之技術動作與觀念	綜合測驗	實作 口試 同儕互評	