

南投縣永興國民小學 114 學年度校訂課程計畫

【第一學期】

課程名稱	武術(一)		年級/班級	三年甲班
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 網球 <input checked="" type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程		上課節數	每週 1 節，21 週，共 21 節
			設計教師	三年級教師團隊/江宏笙主任編修
配合融入之領域或議題 (統整性課程須 2 以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	學習力 健康 品格	與學校願景呼應之說明	1. 學習力:發展武術概念與武術技能。 2. 健康:提昇體適能。 3. 品格:發揚傳統文化。	
設計理念	一、鼓勵學生參與傳統技藝，增強學生體魄，發揚傳統文化。 二、關心社區發展，參加社區民俗慶典活動，發展學校特色凝聚社區意識。 三、以實際參與各項活動、競賽，爭取校譽，強化師生的向心力。			
總綱核心素養具體內涵	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。	領綱核心素養具體內涵	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

	<p>E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。</p> <p>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。</p>		<p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-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。</p>
<p>課程目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解拳套動作中每一個招式的意涵。 2. 培養學生正確肢體操作與正確呼吸的運動模式。 3. 學會武術中每一個招式的標準動作與運用技巧。 4. 開發學生律動協調與正確的保護自我技巧。 5. 增進堅毅忍耐沉著的能力。 6. 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 		

教學進度		學習表現	校訂學習內容	學習目標	學習活動	學習評量方式	教材學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
一	北派中國拳法 /螳螂拳技法 /10 節之 1	<p>健 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>健 1d-II-1 認識動作技能概</p>	國術基本觀念與動作技術	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鬆身舒筋之要領 2. 學習北拳基本動作技術 3. 熟悉螳螂拳基本技法 	<p>壹、準備活動：(5')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身活動。 2. 舒筋踮腿。 <p>貳、發展活動：(25')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掄臂練習。 	技能表現 遵守規則	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		<p>念與動作練習的策略。</p> <p>健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>健 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p>			<p>2. 學習螳螂拳手部基本動作：衝捶、勾手、樓手、。</p> <p>腳步動作：馬步、弓步。</p> <p>3. 螳螂拳基本六路：第一路-柱捶摔落式。</p> <p>參、綜合活動：(10')</p> <p>1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。</p> <p>2. 各組評鑑：由學生嘗試講評。分享出每組示範同學的優點與值得再精進的地方。</p> <p>3. 老師總檢討。</p>		
二	北派中國拳法 /螳螂拳技法 /10 節之 2	<p>健 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p>	國術基本觀念與動作技術	<p>1. 鬆身舒筋之要領</p> <p>2. 學習北拳基本動作技術</p> <p>3. 熟悉螳螂拳基本技法</p>	<p>壹、準備活動：(5')</p> <p>1. 暖身活動。</p> <p>2. 舒筋踮腿。</p> <p>貳、發展活動：(25')</p> <p>1. 掄臂練習。</p> <p>2. 學習螳螂拳手部基本動作：圈捶、勾手、樓手。</p>	技能表現 遵守規則	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d- II -3 參與並欣賞多元性身體活動。			腳步動作：馬步、弓步、後坐步。 3. 螳螂拳基本六路：第一路、第二路-圈捶穿心捶式。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 各組評鑑：由學生嘗試講評。分享出每組示範同學的優點與值得再精進的地方。 3. 老師總檢討。		
三	北派中國拳法 /螳螂拳技法 /10 節之 3	健 1a- II -1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c- II -2 表現增進團隊合	國術基本觀念與動作技術	1. 鬆身舒筋之要領 2. 學習北拳基本動作技術 3. 熟悉螳螂拳基本技法	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動。 2. 舒筋踮腿。 貳、發展活動：(25') 1. 掄臂練習。 2. 複習螳螂拳手部基本動作：崩捶、劈捶。 腳步動作：後坐步、獨立步。	技能表現 遵守規則	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		作、友善的互動行為。 健 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。			3. 螳螂拳基本六路：第一路、第二路、第三路-進步三捶式。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 各組評鑑：由學生嘗試講評。分享出每組示範同學的優點與值得再精進的地方。 3. 老師總檢討。		
四	北派中國拳法 /螳螂拳技法 /10 節之 4	健 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	國術基本觀念與動作技術	1. 鬆身舒筋之要領 2. 學習北拳基本動作技術 3. 熟悉螳螂拳基本技法	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動。 2. 舒筋踮腿。 貳、發展活動：(25') 1. 衝捶練習。 2. 複習螳螂拳手部基本動作：劈捶、壓掌。 腳步動作：虛步、斧刀腳。 3. 螳螂拳基本六路：第三路、第四路-雙封斧刀腳式。	技能表現 遵守規則	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。			參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 各組評鑑：由學生嘗試講評。分享出每組示範同學的優點與值得再精進的地方。 3. 老師總檢討。		
五	北派中國拳法 /螳螂拳技法 /10 節之 5	健 1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。	國術基本觀念與動作技術	1. 鬆身舒筋之要領 2. 學習北拳基本動作技術 3. 熟悉螳螂拳基本技法	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動。 2. 舒筋踮腿。 貳、發展活動：(25') 1. 衝捶練習。 2. 複習螳螂拳手部基本動作：崩捶、採手。 腳步動作：七星步、閉門腳。 3. 螳螂拳基本六路：第四路、第五路-崩捶閉門腳式。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩	技能表現 遵守規則	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					<p>時，所該注意到的動作要點。</p> <p>2. 各組評鑑：由學生嘗試講評。分享出每組示範同學的優點與值得再精進的地方。</p> <p>3. 老師總檢討。</p>		
六	北派中國拳法 /螳螂拳技法 /10 節之 6	<p>健 1a- II -1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>健 1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>健 2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>健 2d- II -3 參與並欣賞多元性身體活動。</p>	國術基本觀念與動作技術	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鬆身舒筋之要領 2. 學習北拳基本動作技術 3. 熟悉螳螂拳基本技法 	<p>壹、準備活動：(5')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身活動。 2. 舒筋踮腿。 <p>貳、發展活動：(25')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 衝捶練習。 2. 複習螳螂拳手部基本動作：勾擻手、頂肘。 <p>腳步動作：坐盤式步、閉門腳、斧刃腳。</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 螳螂拳基本六路：第五路、第六路-勾擻採撞肘式。 <p>參、綜合活動：(10')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 	技能表現 遵守規則	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					2. 各組評鑑：由學生嘗試講評。分享出每組示範同學的優點與值得再精進的地方。 3. 老師總檢討。		
七	北派中國拳法 /螳螂拳技法 /10 節之 7	健 1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。	國術基本觀念與動作技術	1. 鬆身舒筋之要領 2. 學習北拳基本動作技術 3. 熟悉螳螂拳基本技法	壹、準備活動：(10') 1. 暖身活動。 2. 舒筋踮腿。 貳、發展活動：(20') 【全班演練】 1. 衝捶練習。 2. 螳螂拳基本六路：第一、二路。 參、綜合活動：(10') 1. 各組評鑑比賽：由各小組學生嘗試講評，選出一組示範優點與值得再精進的地方。 2. 老師講評。 3. 教師講解東、西方人對『運動』的解釋有何不同，強調中華文化講求『內運外動』，即是呼吸的運行同時加上肢體的引導，該技巧也是中華武學的運作概念。	技能表現 團隊合作	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
八	北派中國拳法 /螳螂拳技法 /10 節之 8	健 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	國術基本觀念與動作技術	1. 鬆身舒筋之要領 2. 學習北拳基本動作技術 3. 熟悉螳螂拳基本技法	壹、準備活動：(10') 1. 暖身活動。 2. 舒筋踮腿。 貳、發展活動：(20') 【全班演練】 1. 衝捶練習。 2. 螳螂拳基本六路：第三、四路。 參、綜合活動：(10') 1. 各組評鑑比賽：由各小組學生嘗試講評，選出一組示範優點與值得再精進的地方。 2. 老師講評。	技能表現 團隊合作	
九	北派中國拳法 /螳螂拳技法 /10 節之 9	健 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	國術基本觀念與動作技術	1. 鬆身舒筋之要領 2. 學習北拳基本動作技術 3. 熟悉螳螂拳基本技法	壹、準備活動：(10') 1. 暖身活動。 2. 舒筋踮腿。 貳、發展活動：(20') 【全班演練】 1. 衝捶練習。	技能表現 團隊合作	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。			2. 螳螂拳基本六路：第五、六路。 參、綜合活動：(10') 1. 各組評鑑比賽：由各小組學生嘗試講評，選出一組示範優點與值得再精進的地方。 2. 老師講評。		
十	北派中國拳法 /螳螂拳技法 /10 節之 10	健 1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	國術基本觀念與動作技術	1. 鬆身舒筋之要領 2. 學習北拳基本動作技術 3. 熟悉螳螂拳基本技法	壹、準備活動：(10') 1. 暖身活動。 2. 舒筋踮腿。 貳、發展活動：(20') 【全班演練】 1. 衝捶練習。 2. 基本樁步八法演練 3. 螳螂拳基本六路。 參、綜合活動：(10') 1. 各組評鑑比賽：由各小組學生嘗試講評，選出一組示範優點與值得再精進的地方。 2. 老師講評。	技能表現 團隊合作	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。					
十一	北派中國拳法 /螳螂七手拳 /10 節之 1	健 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法 3. 熟悉螳螂拳入門拳套	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 發勁練習 2. 複習基本六路。 3. 七手拳手部動作、腳步動作解說、演練。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。	技能表現 團隊合作	
十二	北派中國拳法 /螳螂七手拳 /10 節之 2	健 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 發勁練習	技能表現 團隊合作	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。		3. 熟悉螳螂拳入門拳套	2. 複習基本六路。 3. 七手拳-第 1、2 招。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。		
十三	北派中國拳法 /螳螂七手拳 /10 節之 3	健 1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法 3. 熟悉螳螂拳入門拳套	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋蹻腿 貳、發展活動：(25') 1. 發勁練習 2. 複習基本六路。 3. 七手拳-第 3、4 招。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。	技能表現 團隊合作	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。					
十四	北派中國拳法 /螳螂七手拳 /10 節之 4	健 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法 3. 熟悉螳螂拳入門拳套	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踹腿 貳、發展活動：(25') 1. 發勁練習 2. 複習基本六路。 3. 七手拳-第 5、6 招。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。	技能表現 團隊合作	
十五	北派中國拳法 /螳螂七手拳 /10 節之 5	健 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踹腿 貳、發展活動：(25') 1. 發勁練習	技能表現 團隊合作	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。		3. 熟悉螳螂拳入門拳套	2. 複習基本六路。 3. 七手拳-第 7、8 招。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。		
十六	北派中國拳法 /螳螂七手拳 /10 節之 6	健 1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法 3. 熟悉螳螂拳入門拳套	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 發勁練習 2. 複習基本六路。 3. 七手拳-第 9、10 招。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。	技能表現 團隊合作	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。					
十七	北派中國拳法 /螳螂七手拳 /10 節之 7	健 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法 3. 熟悉螳螂拳入門拳套	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 發勁練習 2. 腿法、摔法練習。 3. 七手拳-第 11、12 招。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。	技能表現 團隊合作	
十八	北派中國拳法 /螳螂七手拳 /10 節之 8	健 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 發勁練習	技能表現 團隊合作	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂學習內容	學習目標	學習活動	學習評量方式	教材學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。		3. 熟悉螳螂拳入門拳套	2. 腿法、摔法練習。 3. 七手拳-第 13、14 招。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。		
十九	北派中國拳法 /螳螂七手拳 /10 節之 9	健 1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法 3. 熟悉螳螂拳入門拳套	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 發勁練習 2. 腿法、摔法練習。 3. 七手拳-第 15、16 招。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。	技能表現 團隊合作	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。					
二十	北派中國拳法 /螳螂七手拳 /10 節之 10	健 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法 3. 熟悉螳螂拳入門拳套	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 發勁練習 2. 腿法、摔法練習。 3. 七手拳全套演練。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。	技能表現 團隊合作	
二十一	總複習/1 節	健 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法 3. 熟悉螳螂拳入門拳套	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 發勁練習	遵守規則 團隊合作	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。			2. 腿法、摔法練習。 3. 七手拳全套演練。 4. 摔法對練。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。		

【第二學期】

課程名稱	武術(二)		年級/班級	三年甲班
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 網球 <input checked="" type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程		上課節數	每週 1 節，21 週，共 21 節
			設計教師	三年級教師團隊/江宏笙主任編修
配合融入之領域或議題 (統整性課程須 2 以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	學習力 健康 品格	與學校願景呼應之說明	1. 學習力:發展武術概念與武術技能。 2. 健康:提昇體適能。 3. 品格:發揚傳統文化。	
設計理念	一、鼓勵學生參與傳統技藝，增強學生體魄，發揚傳統文化。 二、關心社區發展，參加社區民俗慶典活動，發展學校特色凝聚社區意識。 三、以實際參與各項活動、競賽，爭取校譽，強化師生的向心力。			
總綱核心素養具體內涵	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。	領綱核心素養具體內涵	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

	<p>E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。</p> <p>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。</p>		<p>健體-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。</p>
<p>課程目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解拳套動作中每一個招式的意涵。 2. 培養學生正確肢體操作與正確呼吸的運動模式。 3. 學會武術中每一個招式的標準動作與運用技巧。 4. 開發學生律動協調與正確的保護自我技巧。 5. 增進堅毅忍耐沉著的能力。 6. 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 		

教學進度		學習表現	校訂學習內容	學習目標	學習活動	學習評量方式	教材學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
一	北派中國拳法 /螳螂力劈拳 /1 節	<p>健 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>健 2c-II-2 表現增進團隊合</p>	國術基本觀念與動作技術	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法 3. 熟悉螳螂拳進階拳套 	<p>壹、準備活動：(5')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 <p>貳、發展活動：(25')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 衝捶、踢腿練習 2. 複習七手拳。 3. 力劈拳手部動作、腳步動作解說、演練。 <p>參、綜合活動：(10')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各組觀摩：集合學 	技能表現 團隊合作	踢靶

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		作、友善的互動行為。 健 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。			生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。		
二	北派中國拳法 /螳螂力劈拳 /1 節	健 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法 3. 熟悉螳螂拳進階拳套	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 衝捶、踢腿練習 2. 演練七手拳。 3. 力劈拳-第 1、2 招。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。	技能表現 團隊合作	踢靶
三	北派中國拳法 /螳螂力劈拳 /1 節	健 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法 3. 熟悉螳螂拳進階拳套	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 衝捶、踢腿練習	技能表現 團隊合作	踢靶

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。			2. 演練七手拳。 3. 力劈拳-第 3、4 招。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。		
四	北派中國拳法 /螳螂力劈拳 /1 節	健 1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法 3. 熟悉螳螂拳進階拳套	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 衝捶、踢腿練習 2. 演練七手拳。 3. 力劈拳-第 5、6 招。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。	技能表現 團隊合作	踢靶

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 2d- II-3 參與並欣賞多元性身體活動。					
五	北派中國拳法 /螳螂力劈拳 /1 節	健 1a- II-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d- II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c- II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d- II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法 3. 熟悉螳螂拳進階拳套	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 衝捶、踢腿練習 2. 演練七手拳。 3. 力劈拳-第 7、8 招。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。	技能表現 團隊合作	踢靶
六	北派中國拳法 /螳螂力劈拳 /1 節	健 1a- II-1 認識身心健康基本概念與意義。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法 3. 熟悉螳螂拳進階拳套	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 衝捶、踢腿練習	技能表現 團隊合作	踢靶

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。			2. 演練七手拳。 3. 力劈拳-第 9、10 招。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。		
七	北派中國拳法 /螳螂力劈拳 /1 節	健 1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法 3. 熟悉螳螂拳進階拳套	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 崩捶、摔法練習 2. 演練七手拳。 3. 力劈拳-第 11、12 招。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。	技能表現 團隊合作	踢靶

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。					
八	北派中國拳法 /螳螂力劈拳 /1 節	健 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法 3. 熟悉螳螂拳進階拳套	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 崩捶、摔法練習 2. 演練七手拳。 3. 力劈拳-第 13、14 招。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。	技能表現 團隊合作	踢靶
九	北派中國拳法 /螳螂力劈拳 /1 節	健 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法 3. 熟悉螳螂拳進階拳套	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 崩捶、摔法練習	技能表現 團隊合作	踢靶

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。			2. 演練七手拳。 3. 力劈拳-第 15、16 招。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。		
十	北派中國拳法 /螳螂力劈拳 /1 節	健 1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法 3. 熟悉螳螂拳進階拳套	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 崩捶、摔法練習 2. 演練七手拳。 3. 力劈拳-第 17、18 招。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。	技能表現 團隊合作	踢靶

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 2d- II-3 參與並欣賞多元性身體活動。					
十一	北派中國拳法 /螳螂力劈拳 /1 節	健 1a- II-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d- II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c- II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d- II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法 3. 熟悉螳螂拳進階拳套	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 崩捶、摔法練習 2. 演練七手拳。 3. 力劈拳-第 19、20 招。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。	遵守規則 團隊合作	踢靶
十二	北派中國拳法 /螳螂力劈拳 /1 節	健 1a- II-1 認識身心健康基本概念與意義。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 崩捶、摔法練習	技能表現 團隊合作	踢靶

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。		3. 熟悉螳螂拳進階拳套	2. 對練崩捶。 3. 力劈拳-第 21、22 招。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。		
十三	北派中國拳法 /螳螂力劈拳 /1 節	健 1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法 3. 熟悉螳螂拳進階拳套	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 崩捶、摔法練習 2. 對練崩捶。 3. 力劈拳-第 23、24 招。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。	技能表現 團隊合作	踢靶

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 2d- II-3 參與並欣賞多元性身體活動。					
十四	北派中國拳法 /螳螂力劈拳 /1 節	健 1a- II-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d- II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c- II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d- II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法 3. 熟悉螳螂拳進階拳套	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 崩捶、摔法練習 2. 對練崩捶。 3. 力劈拳-第 25、26 招。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。	技能表現 團隊合作	踢靶
十五	北派中國拳法 /螳螂力劈拳 /1 節	健 1a- II-1 認識身心健康基本概念與意義。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 崩捶、摔法練習	技能表現 團隊合作	踢靶

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		<p>健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>健 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p>		<p>3. 熟悉螳螂拳進階拳套</p>	<p>2. 掃堂腿分解動作演練。</p> <p>3. 力劈拳-第 27、28 招。</p> <p>參、綜合活動：(10')</p> <p>1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。</p> <p>2. 老師總檢討。</p>		
十六	北派中國拳法 /螳螂力劈拳 /1 節	<p>健 1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p>	國術基本觀念與動作技術	<p>1. 學習北拳基本動作技術</p> <p>2. 熟悉螳螂拳基本技法</p> <p>3. 熟悉螳螂拳進階拳套</p>	<p>壹、準備活動：(5')</p> <p>1. 暖身活動</p> <p>2. 舒筋踮腿</p> <p>貳、發展活動：(25')</p> <p>1. 崩捶、摔法練習</p> <p>2. 掃堂腿分解動作演練。</p> <p>3. 力劈拳-第 29、30 招。</p> <p>參、綜合活動：(10')</p> <p>1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。</p>	技能表現 團隊合作	踢靶

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 2d- II-3 參與並欣賞多元性身體活動。			2. 老師總檢討。		
十七	北派中國拳法 /螳螂力劈拳 /1 節	健 1a- II-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d- II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c- II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d- II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法 3. 熟悉螳螂拳進階拳套	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 崩捶、摔法練習 2. 閉門腿分解動作演練。 3. 力劈拳-第 31、32 招。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。	技能表現 團隊合作	踢靶
十八	北派中國拳法 /螳螂力劈拳 /1 節	健 1a- II-1 認識身心健康基本概念與意義。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25')	技能表現 團隊合作	踢靶

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。		3. 熟悉螳螂拳進階拳套	1. 崩捶、摔法練習 2. 閉門腿分解動作演練。 3. 力劈拳-第 33、34 招。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。		
十九	北派中國拳法 /螳螂力劈拳 /1 節	健 1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法 3. 熟悉螳螂拳進階拳套	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踹腿 貳、發展活動：(25') 1. 崩捶、摔法練習 2. 閉門腿分解動作演練。 3. 力劈拳-第 35、36 招。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的	技能表現 團隊合作	踢靶

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。			動作要點。 2. 老師總檢討。		
二十	北派中國拳法 /螳螂力劈拳 /1 節	健 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	國術基本觀念與動作技術	1. 學習北拳基本動作技術 2. 熟悉螳螂拳基本技法 3. 熟悉螳螂拳進階拳套	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 崩捶、摔法練習 2. 腿法、摔法練習。 3. 力劈拳全套演練。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。	技能表現 團隊合作	踢靶
二十一	北派中國拳法 /螳螂力劈拳 /1 節	健 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	國術基本觀念與動作技術	4. 學習北拳基本動作技術 5. 熟悉螳螂拳基本技法	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 崩捶、摔法練習	技能表現 團隊合作	踢靶

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。		6. 熟悉螳螂拳進階拳套	2. 腿法、摔法練習。 3. 力劈拳全套演練。 參、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學生，教師提示學生們在觀摩時，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。		