

南投縣永興國民小學 115 學年度校訂課程計畫

【第一學期】

課程名稱	武術(五)		年級/班級	五年甲班
彈性學習課程類別	☐ 統整性(☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)探究課程 ☒ 社團活動與技藝課程 ☐ 網球 ☒ 武術 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程		上課節數	每週 2 節，42 週，共 42 節
			設計教師	五年級教師團隊/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)	☐ 國語文 ☐ 英語文(不含國小低年級) ☐ 本土語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 新住民語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☒ 健康與體育 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☐ 資訊科技(國小) ☐ 科技(國中)		☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 家庭教育 ☐ 戶外教育 ☐ 原住民教育 ☐ 國際教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	健康、品格	與學校願景呼應之說明	引導學生對學校特色有更深入的了解，認同傳統國術尚武精神，培養健康體魄與運動精神，彰顯青春健康活力。	
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-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。	領綱核心素養具體內涵	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

課程目標	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	螳螂小虎燕拳 /北派中國拳 法/2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	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. 衝捶、踢腿練習 2. 複習六路基礎拳法。 3. 小虎燕拳手部動作、腳步動作解說、演練。 叁、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。	實作評量：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						
二	螳螂小虎燕拳 /北派中國拳 法/2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	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. 衝捶、踢腿練習 2. 演練六路基礎拳法。 3. 小虎燕拳-第 1、2 招。 叁、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。	實作評量：技能表現、團隊合作	踢靶
三	螳螂小虎燕拳 /北派中國拳 法/2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。	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. 衝捶、踢腿練習 2. 演練六路基礎拳法。 3. 小虎燕拳-第 3、4 招。 叁、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學	實作評量：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 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			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	螳螂小虎燕拳 /北派中國拳 法/2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	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. 衝捶、踢腿練習 2. 演練六路基礎拳法。 3. 小虎燕拳-第 5、6 招。 叁、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。	實作評量：技能表現、團隊合作	踢靶
五	螳螂小虎燕拳 /北派中國拳 法/2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	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. 衝捶、踢腿練習 2. 演練六路基礎拳法。	實作評量：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 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			3. 小虎燕拳-第 7、8 招。 叁、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。		
六	螳螂小虎燕拳 /北派中國拳 法/2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	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. 衝捶、踢腿練習 2. 演練六路基礎拳法。 3. 小虎燕拳-第 9、10 招。 叁、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。	實作評量：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						
七	螳螂小虎燕拳 /北派中國拳 法/2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	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. 演練六路基礎拳法。 3. 小虎燕拳-第 11、12 招。 叁、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。	實作評量：技能表現、團隊合作	踢靶
八	螳螂小虎燕拳 /北派中國拳 法/2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。	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. 演練六路基礎拳法。 3. 小虎燕拳-第 13、14 招。 叁、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學	實作評量：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 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			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。		
九	螳螂小虎燕拳 /北派中國拳 法/2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	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. 演練六路基礎拳法。 3. 小虎燕拳-第 15、16 招。 叁、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。	實作評量：技能表現、團隊合作	踢靶
十	螳螂小虎燕拳 /北派中國拳 法/2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	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	實作評量：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 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			2. 演練六路基礎拳法。 3. 小虎燕拳-第 17、18 招。 叁、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。		
十一	螳螂小虎燕拳 /北派中國拳 法/2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	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. 演練六路基礎拳法。 3. 小虎燕拳-第 19、20 招。 叁、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

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						
十二	螳螂小虎燕拳 /北派中國拳 法/2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	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. 舒筋蹺腿 貳、發展活動：(25') 1. 崩捶、摔法練習 2. 對練崩捶。 3. 小虎燕拳-第 21、22 招。 叁、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。	實作評量：技能表現、團隊合作	踢靶
十三	螳螂小虎燕拳 /北派中國拳 法/2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	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. 舒筋蹺腿 貳、發展活動：(25') 1. 崩捶、摔法練習	實作評量：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 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			2. 對練崩捶。 3. 小虎燕拳-第 23、24 招。 叁、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。		
十四	螳螂小虎燕拳 /北派中國拳 法/2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	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. 對練崩捶。 3. 小虎燕拳-第 25、26 招。 叁、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。	實作評量：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						
十五	螳螂小虎燕拳 /北派中國拳 法/2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	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. 舒筋蹺腿 貳、發展活動：(25') 1. 崩捶、摔法練習 2. 掃堂腿分解動作演練。 3. 小虎燕拳-第 27、28 招。 叁、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。	實作評量：技能表現、團隊合作	踢靶
十六	螳螂小虎燕拳 /北派中國拳 法/2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	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. 舒筋蹺腿 貳、發展活動：(25')	實作評量：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 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			1. 崩捶、摔法練習 2. 掃堂腿分解動作演練。 3. 小虎燕拳-第 29、30 招。 叁、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。		
十七	螳螂小虎燕拳 /北派中國拳 法/2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。	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. 小虎燕拳-第 31、32 招。 叁、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	實作評量：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 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			動作要點。 2. 老師總檢討。		
十八	螳螂小虎燕拳 /北派中國拳 法/2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	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. 舒筋蹻腿 貳、發展活動：(25') 1. 崩捶、摔法練習 2. 閉門腿分解動作演練。 3. 小虎燕拳-第 33、34 招。 叁、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。	實作評量：技能表現、團隊合作	踢靶
十九	螳螂小虎燕拳 /北派中國拳 法/2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	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. 舒筋蹻腿 貳、發展活動：(25')	實作評量：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 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			1. 崩捶、摔法練習 2. 閉門腿分解動作演練。 3. 小虎燕拳-第 35、36 招。 叁、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。		
二十	螳螂小虎燕拳 /北派中國拳 法/2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。	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. 腿法、摔法練習。 3. 小虎燕拳全套演練。 叁、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。	實作評量：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 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			2. 老師總檢討。		
二十一	總複習/北派中國拳法/ 2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	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. 腿法、摔法練習。 2. 分組演練。 叁、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。	實作評量：技能表現、團隊合作	踢靶

【第二學期】

課程名稱	武術(六)		年級/班級	五年甲班
彈性學習課程類別	☐ 統整性(☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)探究課程 ☒ 社團活動與技藝課程 ☐ 網球 ☒ 武術 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程		上課節數	每週 2 節，21 週，共 42 節
			設計教師	五年級教師團隊/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)	☐ 國語文 ☐ 英語文(不含國小低年級) ☐ 本土語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 新住民語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☒ 健康與體育 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☐ 資訊科技(國小) ☐ 科技(國中)		☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 家庭教育 ☐ 戶外教育 ☐ 原住民教育 ☐ 國際教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	健康、品格	與學校願景呼應之說明	引導學生對學校特色有更深入的了解，認同傳統國術尚武精神，培養健康體魄與運動精神，彰顯青春健康活力。	
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-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。	領綱核心素養具體內涵	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

課程目標	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	劈掛刀/兵器 /2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習刀法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉劈掛刀動作要領	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. 複習樁步八法。 3. 刀法手部動作、腳步動作解說、演練。 叁、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。	實作評量：技能表現、團隊合作	鋁刀、刀譜

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						
二	劈掛刀/兵器 /2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習刀法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉劈掛刀動作要領	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. 演練樁步八法。 3. 刀法-第 1、2 招。 叁、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。	實作評量：技能表現、團隊合作	鋁刀、刀譜
三	劈掛刀/兵器 /2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習刀法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉劈掛刀動作要領	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. 演練樁步八法。 3. 刀法-第 3、4 招。 叁、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	實作評量：技能表現、團隊合作	鋁刀、刀譜

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 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			動作要點。 2. 老師總檢討。		
四	劈掛刀/兵器 /2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習刀法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉劈掛刀動作要領	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踹腿 貳、發展活動：(25') 1. 衝捶、踢腿練習 2. 演練樁步八法。 3. 刀法-第 5、6 招。 叁、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。	實作評量：技能表現、團隊合作	鋁刀、刀譜
五	劈掛刀/兵器 /2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習刀法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉劈掛刀動作要領	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踹腿 貳、發展活動：(25') 1. 衝捶、踢腿練習 2. 演練樁步八法。 3. 刀法-第 7、8 招。	實作評量：技能表現、團隊合作	鋁刀、刀譜

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 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			叁、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。		
六	劈掛刀/兵器 /2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習刀法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉劈掛刀動作要領	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. 演練樁步八法。 3. 刀法-第 9、10 招。 叁、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。	實作評量：技能表現、團隊合作	鋁刀、刀譜

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						
七	劈掛刀/兵器 /2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習刀法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉劈掛刀動作要領	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 基本刀法練習 2. 演練樁步八法。 3. 刀法-第 11、12 招。 叁、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。	實作評量：技能表現、團隊合作	鋁刀、刀譜
八	劈掛刀/兵器 /2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習刀法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉劈掛刀動作要領	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 基本刀法練習 2. 演練樁步八法。 3. 刀法-第 13、14 招。 叁、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	實作評量：技能表現、團隊合作	鋁刀、刀譜

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 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			動作要點。 2. 老師總檢討。		
九	劈掛刀/兵器 /2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習刀法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉劈掛刀動作要領	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋蹺腿 貳、發展活動：(25') 1. 基本刀法練習 2. 演練樁步八法。 3. 刀法-第 15、16 招。 叁、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。	實作評量：技能表現、團隊合作	鋁刀、刀譜
十	劈掛刀/兵器 /2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習刀法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉劈掛刀動作要領	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋蹺腿 貳、發展活動：(25') 1. 基本刀法練習 2. 演練樁步八法。	實作評量：技能表現、團隊合作	鋁刀、刀譜

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 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			3. 刀法-第 17、18 招。 叁、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。		
十一	劈掛刀/兵器 /2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習刀法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉劈掛刀動作要領	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 基本刀法練習 2. 演練樁步八法。 3. 刀法-第 19、20 招。 叁、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	鋁刀、刀譜

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						
十二	劈掛刀/兵器 /2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習刀法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉劈掛刀動作要領	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踹腿 貳、發展活動：(25') 1. 基本刀法練習 2. 對練崩捶。 3. 刀法-第 21、22 招。 叁、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。	實作評量：技能表現、團隊合作	鋁刀、刀譜
十三	劈掛刀/兵器 /2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習刀法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉劈掛刀動作要領	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踹腿 貳、發展活動：(25') 1. 基本刀法練習 2. 對練崩捶。 3. 刀法-第 23、24 招。 叁、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	實作評量：技能表現、團隊合作	鋁刀、刀譜

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 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			動作要點。 2. 老師總檢討。		
十四	劈掛刀/兵器 /2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習刀法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉劈掛刀動作要領	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 基本刀法練習 2. 對練崩捶。 3. 刀法-第 25、26 招。 叁、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。	實作評量：技能表現、團隊合作	鋁刀、刀譜
十五	劈掛刀/兵器 /2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習刀法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉劈掛刀動作要領	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 基本刀法練習	實作評量：技能表現、團隊合作	鋁刀、刀譜

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 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			2. 掃堂腿分解動作演練。 3. 刀法-第 27、28 招。 叁、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	劈掛刀/兵器 /2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習刀法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉劈掛刀動作要領	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踹腿 貳、發展活動：(25') 1. 基本刀法練習 2. 掃堂腿分解動作演練。 3. 刀法-第 29、30 招。 叁、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。	實作評量：技能表現、團隊合作	鋁刀、刀譜

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						
十七	劈掛刀/兵器 /2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習刀法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉劈掛刀動作要領	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 基本刀法練習 2. 閉門腿分解動作演練。 3. 刀法-第 31、32 招。 叁、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。	實作評量：技能表現、團隊合作	鋁刀、刀譜
十八	劈掛刀/兵器 /2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習刀法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉劈掛刀動作要領	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 基本刀法練習 2. 閉門腿分解動作演練。 3. 刀法-第 33、34 招。 叁、綜合活動：(10') 1. 各組觀摩：集合學	實作評量：技能表現、團隊合作	鋁刀、刀譜

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 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			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	劈掛刀/兵器 /2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習刀法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉劈掛刀動作要領	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踹腿 貳、發展活動：(25') 1. 基本刀法練習 2. 閉門腿分解動作演練。 3. 刀法-第 35、36 招。 叁、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。	實作評量：技能表現、團隊合作	鋁刀、刀譜
二十	劈掛刀/兵器 /2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習刀法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉劈掛刀動作要領	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踹腿 貳、發展活動：(25') 1. 基本刀法練習	實作評量：技能表現、團隊合作	鋁刀、刀譜

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-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			2. 腿法、摔法練習。 3. 刀法全套演練。 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。		
二十一	劈掛刀/兵器 /2 節	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	國術兵器觀念與動作技術	4. 學習刀法基本動作技術 5. 熟悉運動力學基本原理 6. 熟悉劈掛刀動作要領	壹、準備活動：(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 基本刀法練習 2. 腿法、摔法練習。 3. 刀法全套演練。 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。	實作評量：技能表現、團隊合作	鋁刀、刀譜

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						