

南投縣永興國民小學 113 學年度校訂課程計畫

【第一學期】

課程名稱	武術永興		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 checked="" 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	A-1 身心素質與自我精進 B-3 藝術涵養與美感素養 C-2 人際關係與團隊合作	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。	

			<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>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 了解拳套動作中每一個招式的意涵。 培養學生正確肢體操作與正確呼吸的運動模式。 學會武術中每一個招式的標準動作與運用技巧。 開發學生律動協調與正確的保護自我技巧。 增進堅毅忍耐沉著的能力。 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	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	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. 舒筋蹠腿。 貳、 發展活動：(25') 1. 摘臂練習。	技能表現 遵守規則	

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						
		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。			<p>2. 學習螳螂拳手部基本動作：衝擊、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	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。	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. 舒筋蹣腿。</p> <p>貳、發展活動：(25')</p> <p>1. 摘臂練習。</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 (九年一貫／十二年國教並用)

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. 舒筋蹣腿。 貳、發展活動：(25') 1. 摘臂練習。 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 (九年一貫／十二年國教並用)

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. 舒筋蹠腿。 貳、發展活動：(25') 1. 衝擊練習。 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	

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。			<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>		
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	<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. 舒筋蹣腿。</p> <p>貳、發展活動：(25')</p> <p>1. 衝捶練習。</p> <p>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。</p> <p>3. 螳螂拳基本六路：第四路、第五路-崩捶閉門腳式。</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</p>	技能表現 遵守規則	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

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	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	<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. 舒筋蹠腿。 <p>貳、發展活動：(25')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 衝撞練習。 2. 複習螳螂拳手部基本動作：勾摟手、頂肘。 腳步動作：坐盤式步、閉門腳、斧刀腳。 3. 螳螂拳基本六路：第五路、第六路-勾摟採撞肘式。 <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	

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>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>		
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	<p>壹、準備活動：(10')</p> <ol style="list-style-type: none"> 暖身活動。 舒筋蹣腿。 <p>貳、發展活動：(20')</p> <p>【全班演練】</p> <ol style="list-style-type: none"> 衝撞練習。 螳螂拳基本六路：第一、二路。 <p>參、綜合活動：(10')</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 老師講評。 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 (九年一貫／十二年國教並用)

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. 舒筋蹠腿。 貳、發展活動：(20') 【全班演練】 1. 衝擊練習。 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. 舒筋蹠腿。 貳、發展活動：(20') 【全班演練】 1. 衝擊練習。	技能表現 團隊合作	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

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. 舒筋蹣腿。 貳、發展活動：(20') 【全班演練】 1. 衝捶練習。 2. 基本椿步八法演練 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 (九年一貫／十二年國教並用)

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. 舒筋蹣腿 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. 舒筋蹣腿 貳、發展活動：(25') 1. 發勁練習	技能表現 團隊合作	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

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. 舒筋蹠腿 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 (九年一貫／十二年國教並用)

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. 舒筋蹠腿 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. 舒筋蹠腿 貳、發展活動：(25') 1. 發勁練習	技能表現 團隊合作	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

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. 舒筋蹠腿 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 (九年一貫／十二年國教並用)

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. 舒筋蹣腿 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. 舒筋蹣腿 貳、發展活動：(25') 1. 發勁練習	技能表現 團隊合作	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

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. 舒筋蹠腿 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 (九年一貫／十二年國教並用)

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. 舒筋蹠腿 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。 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。	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. 舒筋蹠腿 貳、發展活動：(25') 1. 發勁練習	遵守規則 團隊合作	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

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	武術永興		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 checked="" 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	A-1 身心素質與自我精進 B-3 藝術涵養與美感素養 C-2 人際關係與團隊合作	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。	

			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。
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	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. 舒筋蹠腿 貳、發展活動：(25') 1. 衝撞、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。 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	技能表現 團隊合作	踢靶

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

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	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. 舒筋蹠腿 貳、發展活動：(25') 1. 衝撞、踢腿練習 2. 演練七手拳。 3. 力劈拳-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。	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. 舒筋蹠腿 貳、發展活動：(25') 1. 衝撞、踢腿練習	技能表現 團隊合作	踢靶

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

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. 舒筋蹠腿 貳、發展活動：(25') 1. 衝撞、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 (九年一貫／十二年國教並用)

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. 舒筋蹠腿 貳、發展活動：(25') 1. 衝撞、踢腿練習 2. 演練七手拳。 3. 力劈拳-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。	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. 舒筋蹠腿 貳、發展活動：(25') 1. 衝撞、踢腿練習	技能表現 團隊合作	踢靶

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

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. 舒筋蹠腿 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 (九年一貫／十二年國教並用)

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. 舒筋蹣腿 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. 舒筋蹣腿 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 (九年一貫／十二年國教並用)

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. 舒筋蹠腿 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 (九年一貫／十二年國教並用)

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. 舒筋蹣腿 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. 舒筋蹣腿 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 (九年一貫／十二年國教並用)

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. 舒筋蹠腿 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 (九年一貫／十二年國教並用)

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. 舒筋蹣腿 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. 舒筋蹣腿 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 (九年一貫／十二年國教並用)

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. 掃堂腿分解動作演練。 3. 力劈拳-第 27、28 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. 舒筋蹠腿 貳、發展活動：(25') 1. 崩捶、摔法練習 2. 掃堂腿分解動作演練。 3. 力劈拳-第 29、30 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。	技能表現 團隊合作	踢靶

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

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. 舒筋蹠腿 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. 舒筋蹠腿 貳、發展活動：(25')	技能表現 團隊合作	踢靶

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

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. 舒筋蹠腿 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，所該注意到的動作要點。	技能表現 團隊合作	踢靶

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

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. 舒筋蹣腿 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. 舒筋蹣腿 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 (九年一貫／十二年國教並用)

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。		