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	四年甲班
温料與羽细红	□統整性(□主題□專題□議題)探■社團活動與技藝課程	笑究課程	上課節數	每週1節,21週,共21節
彈性學習課程 類別	□網球 ■武術 □特殊需求領域課程 □其他類課程		設計教師	四年級教師團隊/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=□本土語文□臺灣手語 □新住民□數學 □生活課程 ■健康與□社會 □自然科學 □藝術□綜合活動	、語文 具體育	□生命教育 □ □能源教育 ■ □家庭教育 □	環境教育 □海洋教育 □品德教育 法治教育 □科技教育 □資訊教育 安全教育 □防災教育 □閱讀素養 戶外教育 □原住民教育□國際教育 □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、學習力	與學校願 景呼應之 兌明	能。 2. 品格:透過武	術練習開發身體,鍛鍊體魄,提升體適 德修養,潛移默化學生品格,文武合一。 武術拳法招式練習,學習自我精進,自動 與習慣。
設計理念	一、鼓勵學生參與傳統技藝,增 二、關心社區發展,參加社區民 三、以實際參與各項活動、競賽	俗慶典活動	動,發展學校特色	· 之凝聚社區意識。

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

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	領綱核心系食	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 2. 培養學生正確肢體操作與正確 3. 學會武術中每一個招式的標準 4. 開發學生律動協調與正確的保 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	呼吸的運動模式 動作與運用技巧。 護自我技巧。	5 °

	教學進度		مد خا			胡羽上石目	₩. I.I.
週次	單元/主題 名稱/節數	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
1	北派中國拳法 /螳螂崩步拳 /1 節	健識本義健識念的健現作動健與性1a-Ⅱ-1健與 1d-Ⅲ-1使與 1d-Ⅲ-1 技作。 2 增、行 2d-欣體 1	國術基本觀念與動作技術	 學習北拳基本動作技術 熟悉螳螂拳基本技法 熟悉螳螂拳進階拳套 	壹、準備活動:(5') 1. 銀身 2. 舒筋動 2. 舒筋動 2. 舒筋動:(25') 1. 衡壓活動,以及 3. 衡型,以及 3. 崩步拳手。 步動作解:(10') 1. 各組觀學不 生,教師,所 生,教師,所 動作要: 生,學生 觀修學 也 動作要: 也 也 是,教師,所 是,教師,所 動作要 是, 是, 是, 是, 是, 是, 是, 是, 是, 是,	技能表現	踢靶
-1	北派中國拳法 /螳螂崩步拳 /1 節	健1a-Ⅱ-1 認 課身心健 動概念 健1d-Ⅱ-1 認 健動 動作技 動動 動 動 動 動 動 動 動 の の の の の の の の の の の の の	國術基本觀念與 動作技術	 學習北拳基本動作技術 熟悉螳螂拳基本技法 熟悉螳螂拳進階拳套 	壹、準備活動:(5') 1.暖身活動 2.舒筋蹓腿 貳、發展活動:(25') 1.衝捶、踢腿練習 2.演練六路基礎拳法。 3.崩步拳-第1、2招。 叁、綜合活動:(10') 1.各組觀摩:集合學	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		15.5.			क्ष वच ५० व	
週次	單元/主題 名稱/節數	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
		健 2c-Ⅱ-2 表 現增進團隊 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。		
11	北派中國拳法 /螳螂崩步拳 /1 節	健識本義健識念的健現作動健與性 1a-Ⅱ-1。 1。 1。 1。 1. 1。 1. 1。 1. 1。 1. 1。 1. 1。 1. 1。 1. 1。 1. 1。 2. 1。 2. 1。 2. 1。 2. 1。 2. 1。 2. 2. 3. 3. 3. 4. 3. 4. 3. 4. 3. 4. 3. 4. 3. 4. 4. 4. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5.	國術基本觀念與 動作技術	 學習北拳基本動作技術 熟悉螳螂拳基本技法 熟悉螳螂拳進階拳套 	3. 崩步拳-第3、4招。	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		ميذ بذر			朗 羽 土正 旦	₩/ J.L
週次	單元/主題 名稱/節數	學習表現	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
四	北派中國拳法 /螳螂崩步拳 /1 節	健識本義健識念的健現作動健與性1a-II-1健與 II-1健與 II-1技作。II-2並身 II-2 其一 II-3 到 II-3 以 II	國術基本觀念與 動作技術	 學習北拳基本動作技術 熟悉螳螂拳基本技法 熟悉螳螂拳進階拳套 	壹、準備活動:(5') 1. 暖身活動 2. 舒馬斯 2. 舒展活動 (25') 1. 衡展活動 以 選	技能表現	踢靶
五	北派中國拳法 /螳螂崩步拳 /1 節	健1a-Ⅱ-1 记 健身心念 健1d-Ⅱ-1 被 與 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 。 。 と 。 。 。 。	國術基本觀念與 動作技術	 學習北拳基本動作技術 熟悉螳螂拳基本技法 熟悉螳螂拳進階拳套 	1. 衝捶、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		校訂			學習評量	±4.1₽
週次	單元/主題 名稱/節數	學習表現	學習表現 學習內容 學習目	學習目標	學習活動	方式	教材 學習資源
		作、友善的互動行為。 健 2d-Ⅲ-3 參與並欣賞多元性身體活動。			觀摩時,所該注意到的 動作要點。 2. 老師總檢討。		
六	北派中國拳法 /螳螂崩步拳 /1 節	健識本義健識念的健現作動健與性1a-Ⅱ-1健與 -1能與第2c-進友為-Ⅲ-2 上數與第2d-Ⅲ-2 上數學 -1 是數學 -	國術基本觀念與動作技術	 學習北拳基本動作技術 熟悉螳螂拳基本技法 熟悉螳螂拳進階拳套 	壹、準備活動:(5') 1. 银身 2. 舒筋動 2. 舒筋動 2. 舒展活動。 1. 衡捷 2. 演學 2. 演步 3. 崩步 4. 第一第 9、10 2. 崩步 4. 第一第 9、10 4. 第一条 4.	技能表現團隊合作	踢靶
セ	北派中國拳法 /螳螂崩步拳 /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	 學習北拳基本動作技術 熟悉螳螂拳基本技法 熟悉螳螂拳進階拳套 	壹、準備活動:(5') 1.暖身活動 2.舒筋蹓腿 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		lit to			解羽心旦	±∠ 1.1.
週次	單元/主題 名稱/節數	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
		健1d-Ⅱ-1 記標 電動與略 2c-Ⅱ-2 建增、行 2d-Ⅱ-3 要等 表合互 整理 表合互 與實 性身體活			2. 演練六路基礎拳法。 3. 崩步拳-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。		
八	北派中國拳法 /螳螂崩步拳 /1 節	健識本義健識念的健現作動1 a-Ⅱ-1 健與 1 d-Ⅱ-1 技作動 2 c-進友為 2 c-進友為 認概習 表合互	國術基本觀念與動作技術	 學習北拳基本動作技術 熟悉螳螂拳基本技法 熟悉螳螂拳進階拳套 	壹、準備活動:(5') 1. 银身活動 2. 舒筋動 2. 舒筋動 2. 舒為點 (25') 1. 崩捶、摔基礎 3. 崩歩拳-第13、14 2. 崩歩拳-第13、14 4	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	學進度						學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數	學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	方式			
		健 2d-Ⅲ-3 參 與並欣賞多元 性身體活動。							
九	北派中國拳法 /螳螂崩步拳 /1 節	健識本義健識念的健現作動健與性1a-II-de與 II-de與 II-	國術基本觀念與動作技術	 學習北拳基本動作技術 熟悉螳螂拳基本技法 熟悉螳螂拳進階拳套 	壹、準備活動:(5') 1. 舒筋動 2. 舒筋動 2. 舒筋動:(25') 1. 崩捶、	技能表現團隊合作	踢靶		
+	北派中國拳法 /螳螂崩步拳 /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	 學習北拳基本動作技術 熟悉螳螂拳基本技法 熟悉螳螂拳進階拳套 	壹、準備活動:(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋蹓腿 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		lit to			解羽心里	±/.1.1.
週次	單元/主題 名稱/節數	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
		健1d-Ⅱ-1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			2. 演練六路基礎拳法。 3. 崩步拳-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。		
+ -	北派中國拳法 /螳螂崩步拳 /1 節	健識本義健識念的健現作動1 a-Ⅱ-1 健與 1 d-Ⅱ-1 技作。 2 c-進友為認基 認概習 表合互 1 影	國術基本觀念與 動作技術	 學習北拳基本動作技術 熟悉螳螂拳基本技法 熟悉螳螂拳進階拳套 	壹、準備活動:(5') 1. 银身活動 2. 舒筋動 2. 舒筋動:(25') 1. 舒展活動 (25') 1. 新趣 2. 演練基學 (25') 1. 海基基礎 (25') 3. 崩歩 (25') 1. 海基基礎 (25') 2. 崩線 (25') 1. 海基基礎 (25') 2. 崩線 (25') 1. 海基基礎 (25') 2. 崩線 (25') 1. 海基基礎 (25') 2. 崩線 (25') 4. 高級 (25') 4. 高	遵守規則 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		<u> </u>			超羽拉耳	±4.11
週次	單元/主題 名稱/節數	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
		健 2d-Ⅱ-3 參 與並欣賞多元 性身體活動。					
+	北派中國拳法 /螳螂崩步拳 /1 節	健 la-Ⅱ-1 是身概。 ld-Ⅲ-1 健與 ld-Ⅲ-1 健與 ld-Ⅲ-1 性與 ld-Ⅲ-1 技作。 ld-Ⅲ-2 基為 ld-Ⅲ-2 基為 ld-Ⅲ-2 基为 ld-Ⅲ-2 基为 ld-Ⅲ-2 基为 ld-Ⅲ-2 上,行 2d-欣體 是, ld-Ⅲ-1 是, ld-Ⅱ-1 是, ld-Ⅲ-1 是, ld-Ⅲ-1 是 ld	國術基本觀念與 動作技術	 學習北拳基本動作技術 熟悉螳螂拳基本技法 熟悉螳螂拳進階拳套 	壹、準備活動:(5') 1. 银身活動 2. 舒筋動 2. 舒筋動:(25') 1. 射煙 3. 崩煙 3. 崩煙 4. 對線 4. 對線 4. 對線 4. 對線 5. 前子 4. 名 4. 名 4. 名 4. 名 4. 数 5. 数 6. 名 6. 名 6. 数 6. & 6. & 6	技能表現	踢靶
+ =	北派中國拳法 /螳螂崩步拳 /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	 學習北拳基本動作技術 熟悉螳螂拳基本技法 熟悉螳螂拳進階拳套 	壹、準備活動:(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋蹓腿 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		14: 4m			超初之中	±/.↓↓
週次	單元/主題 名稱/節數	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
		健1d-Ⅱ-1記概 電動與策全·Ⅱ-2 能練 。 第四 第四 第四 第四 第四 第四 第四 第四 第四 第四 第四 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一			2. 對練崩捶。 3. 崩步拳-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	北派中國拳法 /螳螂崩步拳 /1 節	健調本義健識念的健現作動 健身概。 1d-Ⅱ-1 健與 -1 推動與略 2c- 進友為 認基 認概習 表合互	國術基本觀念與動作技術	 學習北拳基本動作技術 熟悉螳螂拳基本技法 熟悉螳螂拳進階拳套 	3. 崩步拳-第 25、26 招。	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		<u> </u>			解羽之中	±4.11
週次	單元/主題 名稱/節數	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
		健 2d-Ⅱ-3 參 與並欣賞多元 性身體活動。					
十五	北派中國拳法 /螳螂崩步拳 /1 節	健識本義健識念的健現作動健與性1a-Ⅱ-1 健與 1d-Ⅱ-1 推動與策 2c-Ⅲ-2 美海 1 大作。 1 團善。 Ⅲ 賞活 1 大作。 2 隊的 3 多動認基 認概習 表合互 參元。	國術基本觀念與動作技術	 學習北拳基本動作技術 熟悉螳螂拳基本技法 熟悉螳螂拳進階拳套 	壹、準備活動:(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋動 2. 舒筋動:(25') 1. 崩撞、摔注練習 2. 掃堂腿分解動作演 3. 崩步拳-第27、28 超合活動。(10') 1. 各組觀學示論 生,教師提示與生們的 動作要點,所該注意 動作要點,所該注意 動作要點。 2. 老師總檢討。	技能表現團隊合作	踢靶
十六	北派中國拳法 /螳螂崩步拳 /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	 學習北拳基本動作技術 熟悉螳螂拳基本技法 熟悉螳螂拳進階拳套 	壹、準備活動:(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋蹓腿 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		ميند مند			翻羽本里	±/. ↓ ↓
週次	單元/主題 名稱/節數	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
		健1d-Ⅱ-1認 識介 動作 動作 。 健動 。 健力 。 健力 。 健力 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。			1. 崩捶、摔法練習 2. 掃堂腿分解動作演 練。 3. 崩步拳-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。		
+ +	北派中國拳法 /螳螂崩步拳 /1 節	健1a-Ⅱ-1 總身心 健1a-Ⅱ-1 健身心 。 健1d-Ⅱ-1 神 動 動 り 第 2c-Ⅱ-2 関 手 、 一 一 一 の の の の の の の の の の の の の の の の	國術基本觀念與動作技術	 學習北拳基本動作技術 熟悉螳螂拳基本技法 熟悉螳螂拳進階拳套 	壹、準備活動:(5') 1.暖身活動 2.舒筋蹓腿 貳、發展活動:(25') 1.崩捶、摔法練習 2.閉門腿分解動作演 2.閉門腿分解動作演 3.崩步拳-第31、32 招合活動:(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		ماند علم			胡羽之正旦	4e/. 1.1.
週次	單元/主題 名稱/節數	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
		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。		
十八	北派中國拳法 /螳螂崩步拳 /1 節	健識本義健識念的健現作動健與性1a-Ⅱ-1 健與 -1 能與 2c-Ⅲ-2 進友為Ⅲ賞活	國術基本觀念與動作技術	 學習北拳基本動作技術 熟悉螳螂拳基本技法 熟悉螳螂拳進階拳套 	壹、準備活動:(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋調 3. 份孫活動:(25') 1. 份孫活動:(25') 1. 份子解動作 2. 閉門腿分解動作 2. 閉門腿分解動作 3. 崩步拳-第33、34 名、	技能表現團隊合作	踢靶
十九	北派中國拳法 /螳螂崩步拳 /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	 學習北拳基本動作技術 熟悉螳螂拳基本技法 熟悉螳螂拳進階拳套 	1. 暖身活動 2. 舒筋蹓腿	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		مين بلا			報 羽 土 耳	±/. ↓ ↓
週次	單元/主題 名稱/節數	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
		健1d-Ⅱ-1認 識與的 與第一Ⅲ-2 說 數數 數 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第			1. 崩捶、摔法練習 2. 閉門腿分解動作演 練。 3. 崩步拳-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	北派中國拳法 /螳螂崩步拳 /1 節	識動作技能概	國術基本觀念與動作技術	 學習北拳基本動作技術 熟悉螳螂拳基本技法 熟悉螳螂拳進階拳套 	壹、準備活動:(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋蹈腿 貳、發展活動:(25') 1. 崩捶、摔法練習 2. 腿法、摔強習。 3. 崩步拳全套演練。 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。	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					## TT \	
週次	單元/主題 名稱/節數	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
		健 2d-Ⅱ-3 參 與並欣賞多元 性身體活動。			2. 老師總檢討。		
ニナー	北派中國拳法/總複習/1節	健識本義健識念的健現作動健與性 1a-Ⅱ-1。 1。一個 1。一個 1。一個 1。一個 1。一個 1。一個 1。 1。 1。 1。 1。 1。 1。 1。 1。 1。	國術基本觀念與 動作技術	 學習北拳基本動作技術 熟悉螳螂拳基本技法 熟悉螳螂拳進階拳套 	壹、準備活動:(5') 1.暖身活動 2.舒筋蹈腿 貳、發展活動:(25') 1.腿法,練習。 2.分組演練。 叁、綜合活動:(10') 1.各組觀摩:集們在 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

【第二學期】

課程名稱	武術永興		年級/班級	四年甲班
温	□統整性(□主題□專題□議題)■社團活動與技藝課程	深究課程	上課節數	每週1節,21週,共21節
域或議題 (統整性課程 須2以上)	□網球 ■武術 □特殊需求領域課程 □其他類課程		設計教師	四年級教師團隊/江宏笙主任編修
域或議題 (統整性課程	□國語文 □英語文(不含國小低□本土語文□臺灣手語 □新住]□數學 □生活課程 ■健康與□社會 □自然科學 □藝術□綜合活動	民語文 與體育	□生命教育 □ □能源教育 ■ □家庭教育 □	環境教育 □海洋教育 □品德教育 法治教育 □科技教育 □資訊教育 安全教育 □防災教育 □閱讀素養 戶外教育 □原住民教育□國際教育 □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、學習力	與學校願 景呼應之 説明	能。 2. 品格:透過武	術練習開發身體,鍛鍊體魄,提升體適 德修養,潛移默化學生品格,文武合一。 武術拳法招式練習,學習自我精進,自動 與習慣。
設計理念	一、鼓勵學生參與傳統技藝,增 二、關心社區發展,參加社區民 三、以實際參與各項活動、競賽	、俗慶典活動	力,發展學校特色	· 凝聚社區意識。
門 闪 派	K-3 墊術派春與美咸素春	領綱核心素 具體內涵	具備艮好身體活	舌動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並,發展運動與保健的潛能。

7件3-3(九年一員/	十一十四教业用)
	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		ميد جد			朗切小豆	±4.1.1.
週次	單元/主題 名稱/節數	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
-	兵器/少林三 十六棍/1 節	` `	國術兵器觀念與動作技術	 學習棍法基本動作 技術 熟悉運動力學基本 原理 熟悉三十六棍法動 作要領 	壹、準備活動:(5') 1.暖身活動 2.舒筋蹓腿 貳、發展活動:(25') 1.衝捶、踢腿練習 2.複習樁步八法。 3.棍法手部動作、腳步 動作解說、演練。 叁、綜合活動:(10')	技能表現團隊合作	藤棍、棍譜

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

	教學進度		ميد بدا			朝羽本里	42. 1.L
週次	單元/主題 名稱/節數	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
		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。			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。		
_	兵器/少林三 十六棍/1 節	健識本義健識念的健現作動健與性 記事概。1d-Ⅱ-1健與 1d-1/1/2 1d-1	國術兵器觀念與 動作技術	 學習棍法基本動作技術 熟悉運動力學基本原理 熟悉三十六棍法動作要領 	2. 演練樁步八法。	技能表現團隊合作	藤棍、棍譜

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

	教學進度		ماند علم			朗切工目	±4. 1.1.
週次	單元/主題 名稱/節數	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
III	兵器/少林三十六棍/1節	健識本義健識念的健現作動健與性1a-Ⅱ-1健與 1d-Ⅱ-推動與策 2c-Ⅱ連友為-Ⅲ-2 使身體 2d-Ⅲ-2 下,	動作技術	1. 學習棍法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉三十六棍法動作 要領	壹、準備活動:(5') 1. 銀身活動 2. 發展活動。 2. 發展活動。 3. 很香煙, 4. 海線 3. 根子第3、4招 4. 海線 4. 海線 4. 大子, 4. 不子, 4. 不一, 4. 不一, 4	技能表現	藤棍、棍譜
四	兵器/少林三 十六棍/1 節	健1a-Ⅱ-1 認 謝身心 。 健1d-Ⅱ-1 認 數 數 第 數 第 数 與 整 第 2 2 2 2 2 1 3 1 3 3 8 3 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	動作技術	 學習棍法基本動作技術 熟悉運動力學基本原理 熟悉三十六棍法動作要領 	壹、準備活動:(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋蹓腿 貳、發展活動:(25') 1. 衝捶、踢腿練習 2. 演練椿步八法。 3. 棍法-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	技能表現團隊合作	藤棍、棍譜

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

	教學進度		سد طا			超到 去 目	₩/ L.L.
週次	單元/主題 名稱/節數	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
		作、友善的互動行為。 健2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。 健1a-Ⅱ-1 認			觀摩時,所該注意到的動作要點。 2.老師總檢討。		
五	兵器/少林三十六棍/1節	職本義健識念的健現作動健與性 別。 別。 別。 別。 別。 別。 別。 別。 別。 別。 別。 別。 別。	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習棍法基本動作 技術 2. 熟悉運動力學基本 原理 3. 熟悉三十六棍法動 作要領	壹、準備活動:(5') 1. 舒馬語動 2. 發展活動 以 (25') 1. 舒展活動 以 (25') 1. 舒展活動 以 (25') 1. 後數 以 (25') 1. 各數 以 (25') 2. 表數 以	技能表現團隊合作	藤棍、棍譜
六	兵器/少林三 十六棍/1 節	健 1a-Ⅱ-1 認 識身心健康基 本概念與意 義。	國術兵器觀念與 動作技術	 學習棍法基本動作 技術 熟悉運動力學基本 原理 	壹、準備活動:(5') 1.暖身活動 2.舒筋蹓腿 貳、發展活動:(25') 1.衝捶、踢腿練習	技能表現團隊合作	藤棍、棍譜

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

	教學進度		سد خدا			胡切工日	±/. 1.1.
週次	單元/主題 名稱/節數	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
		健 1d-Ⅱ-1 認概 念的健 3c-Ⅱ-2 建動 數略 2c-Ⅱ-2 建增 友為 通 2d-Ⅲ-3 多體 2d-Ⅲ-3 多體 性身體活動。		3. 熟悉三十六棍法動作要領	2. 演練樁步八法。 3. 棍法-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。		
セ	兵器/少林三十六棍/1節	健 1a-Ⅱ-1 是 健 1a-Ⅱ-1 健身	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習棍法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉三十六棍法動作 要領	壹、準備活動:(5') 1. 银身活動 2. 舒筋動 2. 舒筋動 2. 舒展活動:(25') 1. 基本棍法練習 2. 演練樁步八法。 3. 棍法-第11、12招。 叁、綜合活動:(10') 1. 各組觀摩:集合學生,對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	藤棍、棍譜

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

	教學進度		ماند علم			朗切小豆	12/ 1.L
週次	單元/主題 名稱/節數	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
		健 2d-Ⅱ-3 參 與並欣賞多元 性身體活動。					
八	兵器/少林三十六棍/1節	健識本義健識念的健現作動健與性1a-Ⅱ-1 健與 1d-Ⅲ-1 使與 1d-Ⅲ-1 大作動與第2c-Ⅲ-2 基為-Ⅲ-1 上,是 2d-Ⅲ-1 上,是 2d-Ⅲ-1 上,是 2d-Ⅲ-1 上,是 2d- 1	動作技術	1. 學習棍法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉三十六棍法動作 要領	壹、準備活動:(5') 1.暖身活動 2.舒筋蹦腿 貳、發展活動:(25') 1.基本棍法練習 2.演練樁步八法。 3.棍法-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,所該注意到的動作要點。 2.老師總檢討。	技能表現團隊合作	藤棍、棍譜
九	兵器/少林三 十六棍/1 節	健 1a-Ⅱ-1 認 識身心健康基 本概念與意 義。	國術兵器觀念與 動作技術	 學習棍法基本動作技術 熟悉運動力學基本原理 	壹、準備活動:(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋蹈腿 貳、發展活動:(25') 1. 基本棍法練習	技能表現 團隊合作	藤棍、棍譜

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

	教學進度		lit to			解羽心里	±∠ 1.1.
週次	單元/主題 名稱/節數	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
		健1d-Ⅱ-1認 總動與略 健現中 動與略 II-2 建增友為 II-3 以 性2d-Ⅱ-3 以 性2d-Ⅱ-3 以 性2d-Ⅲ-3 以 性身體活 大 為 所 数 的 数 的 数 的 数 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的		3. 熟悉三十六棍法動作 要領	2. 演練樁步八法。 3. 棍法-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。		
十	兵器/少林三 十六棍/1 節	健 1a-Ⅱ-1 記 健 1a-Ⅱ-1 認 健 身 機。 1d-Ⅱ-1 技 健 動 致 策 で 選 り と こ し り し り し り し り し り し り し り し り し り し	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習棍法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉三十六棍法動作要領	壹、準備活動:(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋動 2. 舒筋動:(25') 1. 基本棍法練習 2. 演標香步八、18 招。 3. 棍法-第17、18 招。 参、綜合活動:(10') 1. 各組觀摩:集合學 生,教師提示學生們在 觀摩時期的 動作要點。 2. 老師總檢討。	技能表現團隊合作	藤棍、棍譜

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

	教學進度		ميد بيد			解羽心耳	±/. 1.1.
週次	單元/主題 名稱/節數	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
		健 2d-Ⅱ-3 參 與並欣賞多元 性身體活動。					
+ -	兵器/少林三 十六棍/1 節	健識本義健識念的健現作動健與性1a-Ⅱ-1。 信身概。1d-Ⅱ-1。 健與 -1。 健與 -1。 性數與策2c-Ⅱ-2 度為-Ⅱ-2 度為 -1。 以 過 一 日 一 日 一 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	動作技術	1. 學習棍法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉三十六棍法動作 要領	壹、準備活動:(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋蹓腿 貳、發展活動:(25') 1. 基本棍法練習 2. 演練樁步八法。 3. 棍法-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	藤棍、棍譜
+ -	兵器/少林三 十六棍/1 節	健 1a-Ⅱ-1 認 識身心健康基 本概念與意 義。	國術兵器觀念與 動作技術	 學習棍法基本動作技術 熟悉運動力學基本原理 	壹、準備活動:(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋蹓腿 貳、發展活動:(25') 1. 基本棍法練習	技能表現 團隊合作	藤棍、棍譜

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

	教學進度		سد خدا			胡切工日	- to 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
週次	單元/主題 名稱/節數	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
		健 1d-Ⅱ-1 認 電動與略 全c-Ⅱ-2 建 建 集 本 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是		3. 熟悉三十六棍法動作 要領	2. 對練崩捶。 3. 棍法-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。		
十三	兵器/少林三十六棍/1節	健 1a-Ⅱ-1 是 健 1a-Ⅱ-1 健身	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習棍法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉三十六棍法動作 要領	壹、準備活動:(5') 1. 银身活動 2. 舒筋動 2. 舒筋動 3. 提本根法練習 2. 對練描捶。 3. 根法-第23、24招。 叁、綜合活動 :(10') 1. 各組觀摩:集合學生,所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。	技能表現	藤棍、棍譜

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

	教學進度		ماد خد			解羽心耳	±/. ↓ ↓
週次	單元/主題 名稱/節數	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
		健 2d-Ⅱ-3 參 與並欣賞多元 性身體活動。					
十四	兵器/少林三 十六棍/1 節	健 la-Ⅱ-1 是身概。 ld-Ⅲ-1 健與 ld-Ⅲ-1 健與 ld-Ⅲ-1 性與 ld-Ⅲ-1 技作。 le 友為-Ⅲ-2 是道友為-Ⅲ-2 上,行 le 上,行 le 上,行 le 上,行 le 上,行 le 上,	動作技術	1. 學習棍法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉三十六棍法動作 要領	壹、準備活動:(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋蹓腿 貳、發展活動:(25') 1. 基本棍法練習 2. 對練崩捶。 3. 棍法-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,所該注意到的 動作要點檢討。 2. 老師總檢討。	技能表現	藤棍、棍譜
十五	兵器/少林三 十六棍/1 節	健 1a-Ⅱ-1 認 識身心健康基 本概念與意 義。	國術兵器觀念與 動作技術	 學習棍法基本動作技術 熟悉運動力學基本原理 	壹、準備活動:(5') 1.暖身活動 2.舒筋蹓腿 貳、發展活動:(25') 1.基本棍法練習	技能表現 團隊合作	藤棍、棍譜

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

	教學進度		مين بلد			朗切工里	±/. ↓ ↓
週次	單元/主題 名稱/節數	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
		健1d-Ⅱ-1認概含的健型性, 在動與略 I-2 以中, 是理性, 是理性, 是是是是的。 是是是是的。 是是是是的。 是是是是的。 是是是是是的。 是是是是的。 是是是是是的。 是是是是是的。 是是是是是的。 是是是是是是的。 是是是是是是是是		3. 熟悉三十六棍法動作 要領	2. 掃堂腿分解動作演練。 3. 棍法-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	兵器/少林三 十六棍/1 節	健 1a-Ⅱ-1 是 健 1a-Ⅱ-1 是 健 身概。 1d-Ⅱ-1 使 與 1d-Ⅲ-1 技作。 全 2c-Ⅲ-2	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習棍法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉三十六棍法動作要領	3. 棍法-第 29、30 招。	技能表現團隊合作	藤棍、棍譜

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

	教學進度		ميد بيد			解羽心耳	±4. 1.1.
週次	單元/主題 名稱/節數	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
		健 2d-Ⅱ-3 參 與並欣賞多元 性身體活動。					
十七	兵器/少林三十六棍/1節	健識本義健識念的健現作動健與性1a-Ⅱ-1 健與 1d-Ⅲ-1 健與 1d-Ⅲ-1 技作。 2c-Ⅲ-1 團善。Ⅲ-2 下分 2d-欣體 2k- 1 上, 1 能練 2 下, 2 下, 3 多動。 3 多動。 3 多動。 6 下, 5 下, 6 下, 6 下, 6 下, 6 下, 6 下, 6 下,	動作技術	1. 學習棍法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉三十六棍法動作 要領	壹、準備活動:(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋翻腿 貳、發展活動:(25') 1. 基本根法解動作演 2. 閉門腿分解動作演 線。 3. 根法-第31、32招。 叁、綜合活動:(10') 1. 各組觀摩:集合 生,教師提示等。 生,教師提示等。 生,學生觀的 動作要點。 2. 老師總檢討。	技能表現	藤棍、棍譜
十 八	兵器/少林三 十六棍/1 節	健 1a-Ⅱ-1 認 識身心健康基 本概念與意 義。	國術兵器觀念與 動作技術	1. 學習棍法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理	壹、準備活動:(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋蹓腿 貳、發展活動:(25') 1. 基本棍法練習	技能表現 團隊合作	藤棍、棍譜

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

	教學進度		سد خدا			胡羽木目	4/. l.l.
週次	單元/主題 名稱/節數	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
		健1d-Ⅱ-1記概習 念的健現作動健之c-Ⅱ-2 以前數略 2c-Ⅱ-2 以前,行動性之d-Ⅲ-3 以前, 以前, 以前, 以前, 以前, 以前, 以前, 以前, 以前, 以前,		3. 熟悉三十六棍法動作要領	2. 閉門腿分解動作演練。 3. 棍法-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。		
十九	兵器/少林三十六棍/1節	健 1a-Ⅱ-1 是 健身感。 1d-Ⅲ-1 健與 自d-Ⅲ-1 性類 與第 2c-Ⅲ-2 是 其 之。 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	國術兵器觀念與動作技術	1. 學習棍法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉三十六棍法動作 要領	3. 棍法-第 35、36 招。	技能表現團隊合作	藤棍、棍譜

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

	教學進度		ميد بيد			翻 羽 入亚 目	±4.1.1.
週次	單元/主題 名稱/節數	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
		健 2d-Ⅱ-3 參 與並欣賞多元 性身體活動。					
二十	兵器/少林三十六棍/1節	健識本義健識念的健現作動健與性1a-Ⅱ-1。 健身概。1d-Ⅱ-1。 健與 -1。 健與 -1。 技作。2c-進友為-Ⅱ-2 養為-Ⅱ-2 養為-Ⅱ-2 養的 -3 多動 製器 表合互 多元。	動作技術	1. 學習棍法基本動作技術 2. 熟悉運動力學基本原理 3. 熟悉三十六棍法動作 要領	壹、準備活動:(5') 1. 銀身活動 2. 舒筋動 2. 舒展活動(25') 1. 基本根法。 3. 根法全套演練。 3. 根法全套演練。 4. 綜合活動學:(10') 1. 各組觀學:學生則所該注意動作要點。 生,學時期的動作要點。 2. 老師總檢討。	技能表現	藤棍、棍譜
- + -	兵器/少林三 十六棍/1 節	健 1a-Ⅱ-1 認 識身心健康基 本概念與意 義。	國術兵器觀念與 動作技術	4. 學習棍法基本動作技術 5. 熟悉運動力學基本原理	壹、準備活動:(5') 1. 暖身活動 2. 舒筋蹓腿 貳、發展活動:(25') 1. 基本棍法練習	技能表現 團隊合作	藤棍、棍譜

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

	教學進度		مد خد			健 知 本 旦	44 J.L
週次	單元/主題 名稱/節數	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
		健1d-Ⅱ-1 記總 健動作 動與第一Ⅱ-2 建增 大行 大行 大行 大為-Ⅲ-3 多 大為-Ⅲ-3 多 大為-Ⅲ-3 多 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大		6. 熟悉三十六棍法動作要領	2. 腿法、摔法練習。 3. 棍法全套演練。 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。		