

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
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 1 節，21 週，共 21 節
			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、學習力	與學校願景呼應之說明	1. 健康：藉由武術練習開發身體，鍛鍊體魄，提升體適能。 2. 品格：透過武德修養，潛移默化學生品格，文武合一。 3. 學習力：利用武術拳法招式練習，學習自我精進，自動自發的學習態度與習慣。	
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。			

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 /螳螂崩步拳 /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. 複習六路基礎拳法。 3. 崩步拳手部動作、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。	技能表現 團隊合作	踢靶
二	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。 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	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		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。			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。		
三	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。 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. 演練六路基礎拳法。 3. 崩步拳-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						
四	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。 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. 崩步拳-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。	技能表現 團隊合作	踢靶
五	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。 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. 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. 崩步拳-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	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						
		作、友善的互動行為。 健 2d-II-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 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. 崩步拳-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。	技能表現 團隊合作	踢靶
七	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	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	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. 演練六路基礎拳法。 3. 崩步拳-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。		
八	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。 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. 演練六路基礎拳法。 3. 崩步拳-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

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。					
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。 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. 演練六路基礎拳法。 3. 崩步拳-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。	技能表現 團隊合作	踢靶
十	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	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（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。		
十一	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。 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. 演練六路基礎拳法。 3. 崩步拳-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（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。					
十二	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。 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. 舒筋踹腿 貳、發展活動：(25') 1. 崩捶、摔法練習 2. 對練崩捶。 3. 崩步拳-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。	技能表現 團隊合作	踢靶
十三	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	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	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. 對練崩捶。 3. 崩步拳-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。		
十四	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。 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. 對練崩捶。 3. 崩步拳-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

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。					
十五	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。 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. 舒筋踹腿 貳、發展活動：(25') 1. 崩捶、摔法練習 2. 掃堂腿分解動作演練。 3. 崩步拳-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。	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	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')	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。			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。		
十七	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。 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. 崩步拳-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	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。		
十八	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。 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. 崩步拳-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。	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	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')	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。			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。 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	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。 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. 腿法、摔法練習。 3. 崩步拳全套演練。 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。	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。		
二十一	北派中國拳法 /總複習/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. 腿法、摔法練習。 2. 分組演練。 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

【第二學期】

課程名稱	武術永興		年級/班級	四年甲班
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 1 節，21 週，共 21 節
			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、學習力	與學校願景呼應之說明	1. 健康：藉由武術練習開發身體，鍛鍊體魄，提升體適能。 2. 品格：透過武德修養，潛移默化學生品格，文武合一。 3. 學習力：利用武術拳法招式練習，學習自我精進，自動自發的學習態度與習慣。	
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。	

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

			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		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	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。 健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	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. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 衝捶、踢腿練習 2. 複習椿步八法。 3. 棍法手部動作、腳步動作解說、演練。 參、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		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。			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	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。 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. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 衝捶、踢腿練習 2. 演練樁步八法。 3. 棍法-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。	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		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						
三	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。 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. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 衝捶、踢腿練習 2. 演練樁步八法。 3. 棍法-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，所該注意到的動作要點。 2. 老師總檢討。	技能表現 團隊合作	藤棍、棍譜
四	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。 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. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 衝捶、踢腿練習 2. 演練樁步八法。 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		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。			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	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. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 衝捶、踢腿練習 2. 演練樁步八法。 3. 棍法-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	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	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. 舒筋踮腿 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		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。		
七	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。 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. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 基本棍法練習 2. 演練樁步八法。 3. 棍法-第 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。	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		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	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。 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. 舒筋踮腿 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。 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	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	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. 舒筋踮腿 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		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 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. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 基本棍法練習 2. 演練樁步八法。 3. 棍法-第 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。	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		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	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。 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. 舒筋踮腿 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 團隊合作	藤棍、棍譜
十二	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. 舒筋踮腿 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		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 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. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 基本棍法練習 2. 對練崩捶。 3. 棍法-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		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	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。 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. 舒筋踮腿 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。 2. 老師總檢討。	技能表現 團隊合作	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	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. 舒筋踮腿 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		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 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. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 基本棍法練習 2. 掃堂腿分解動作演練。 3. 棍法-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。	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		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	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。 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. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 基本棍法練習 2. 閉門腿分解動作演練。 3. 棍法-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	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. 舒筋踮腿 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		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。 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	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。 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. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 基本棍法練習 2. 閉門腿分解動作演練。 3. 棍法-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。 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		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	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。 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. 舒筋踮腿 貳、發展活動：(25') 1. 基本棍法練習 2. 腿法、摔法練習。 3. 棍法全套演練。 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。	技能表現 團隊合作	藤棍、棍譜
二十一	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. 舒筋踮腿 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		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。		