

南 投 縣 主 題 式 教 學 設 計 教 案 格 式

一、課程設計原則與教學理念說明（素養教材編寫原則+課程架構+課程目標）

本課程依據素養導向教材編寫原則，強調結合理論與實作，讓學生在身體活動中發展動作技巧、合作態度與文化認同。透過國術操的教學，培養學生基本體能、動作協調性與對傳統武術文化的尊重，達成知識、技能與態度的整合學習。

課程架構以漸進式設計，共分三部份，依序進行「基本手法」、「步法轉換」與「腿法與組合」練習，每部份包含準備活動、發展活動與綜合活動，循序漸進建立學生的動作能力與表現信心。

本課程目標在於：一、提升學生身體協調性與動作控制力；二、認識並尊重中華武術文化，建立文化素養；三、在合作與表演中培養尊重、紀律與自我挑戰的態度，實踐團體中的武德精神與正向價值。

二、主題說明

彈性學習課程類別		統整性(■主題□專題□議題)探究課程	設計者	黃冠彰老師編寫
實施年級		三年級	總節數	共 21 節， <u>840</u> 分鐘
主題名稱		國術		
設計依據				
核心素養	總綱	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。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 E-C2 能與他人互動合作、尊重多元觀點，展現團隊精神與社會參與態度。		
	領綱	體-E-B1 學習基本動作技能，發展身體協調性與表現能力，具備運動表達與創意展演的能力。 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。 綜-E-C2 建立良好的人際互動關係，養成尊重差異、關懷他人及團隊合作的態度。		
與其他領域/科目的連結		體育、綜合活動		
議題融入	實質內涵	品德教育:以正確禮儀（抱拳、行拱手禮）向師長及同伴致意；尊重不同程度的同學與多元武術流派		
	所融入之單元			
教材來源		網路		

教學設備/資源	單槍		
各單元與學習目標			
單元名稱	學習重點		學習目標
單元一 國術操/21節	學習表現	1 體育 b-Ⅱ-1：能嘗試基本動作技能的學習，體會身體活動的樂趣。 2 綜合 a-Ⅱ-2：能主動參與活動，展現學習態度與自我管理能力。 3 社會 a-Ⅱ-1：認識團體中的角色與責任，尊重他人並展現合作行為。 4 體育 c-Ⅱ-3：能遵守活動規則與展現運動道德。	1 認識並練習國術操中的動作。 2 體會武術學習中的規律性與身體控制能力。 3 了解武術精神（如尊師重道、守紀律）的內涵與實踐方式。 4 養成自律、尊重與負責任的學習態度。
	學習內容	1 體育 S-Ⅱ-1：馬步、弓步、虛步等基本站姿與出掌、出拳技巧。 2 綜合 B-Ⅱ-1：自我行為管理與團體合作練習（分組演練與支持）。 3 社會 B-Ⅱ-2：從武術活動中認識文化價值與人際互動態度。 4 體育 C-Ⅱ-2：活動中的安全觀念與遵守指導。	

教學單元設計

一、教學設計理念

本課程以素養導向為核心，結合「做中學」與「文化涵養」的教學理念，設計出兼具動作訓練與價值教育的武術教學。課程強調學生在實作中學習，透過「觀察—模仿—實踐—創造」的歷程，培養動作協調力、體能與自信心。同時融入武德精神，如尊重、自律、守紀，讓學生從肢體練習中培養

態度與品格

教學流程採「循序漸進」與「分組合作」策略，依動作難度分為基本手法、步伐轉換與腿法展演三個單元，每堂課皆包含暖身、技能練習與整合應用，強調學習的完整性與參與感。課程最後設有動作創編與小組展演，鼓勵學生展現成果，提升學習成就感與舞台自信。

二、教學單元設計

主題		國術	設計者	黃冠彰
實施年級		三年級	總節數	共 21 節， 840 分鐘
單元名稱		國術操		
設計依據				
學習重點	學習表現	1 體育 b-II-1：能嘗試基本動作技能的學習，體會身體活動的樂趣。 2 綜合 a-II-2：能主動參與活動，展現學習態度與自我管理能力。 3 社會 a-II-1：認識團體中的角色與責任，尊重他人並展現合作行為。 4 體育 c-II-3：能遵守活動規則與展現運動道德。	核心素養	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。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 E-C2 能與他人互動合作、尊重多元觀點，展現團隊精神與社會參與態度。 E-C3 理解在地文化與多元文化，能欣賞與尊重不同文化背景下的價值與表達方式。
	學習內容	1 體育 S-II-1：馬步、弓步、虛步等基本站姿與出掌、出拳技巧。 2 綜合 B-II-1：自我行為管理與團體合作練習（分組演練與支持）。 3 社會 B-II-2：從武術活動中認識文化價值與人際互動態度。 4 體育 C-II-2：活動中的安全觀念與遵守指導。		
議題融入	學習主題	品德教育_		
	實質內涵	以正確禮儀（抱拳、行拱手禮）向師長及同伴致意；尊重不同程度的同學與多元武術流派展演的能力。		
與其他領域/科目的連結		綜合活動、健體		
教材來源		網路		
教學設備/資源				
學生經驗分析		無		
學習目標				
1. 使學生習得傳統的技藝。 2. 瞭解並養成訓練身體增強學生體魄。 3. 積極參與社區活動的展現學習成果。				
教學活動設計				

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
第一部分基本馬步與手部技法練習 -----第一~五節開始----- 壹、準備活動 1. 熱身操（肩膀、手腕、髖關節、膝蓋） 2. 國術基本站姿練習：預備勢、馬步站穩練習（結合口令指導） 貳、發展活動 1. 馬步雙托掌 教學步驟： 從預備勢進入馬步，膝蓋外開、臀部微收。 雙掌由腹前向上托出至胸前高度，掌心朝上。 動作重點： 馬步要穩、雙掌同步托出。 托掌時手肘微彎，動作平穩且有力。 教學策略： 請學生用想像「托起重物」來感受發力。 使用鏡面或投影觀察手形與動作路線。 練習方式： 口令練習：「馬步！托掌！回收！」（循環5次） 與同伴互看動作，互相指出托掌是否到位。 ◆2. 馬步雙沖拳 教學步驟： 同樣馬步預備，雙手收於腰側。 一聲令下，雙拳直線推出，拳心向下。 動作重點： 出拳要直、手腕平正。 同時配合呼氣發力（可大聲喊「喝！」） 教學策略： 示範錯誤拳法如手腕彎曲、拳路偏斜，請學生分辨。 練習方式： 拳套練習（無實際接觸），分組兩兩對打練習節奏。 加入擊掌目標板，出拳達標者加分。 ◆3. 馬步雙撐掌 教學步驟： 從馬步出發，雙掌由胸前向前推出，掌心向外。	20 45 45	實作評量： 能做出正確的動作。 實作評量： 能做出正確的動作。 實作評量： 能做出正確的動作。 實作評量： 能做出正確的動作。

推出同時微彎手肘如推牆動作。 動作重點： 掌心外推，手肘保持穩定。 推掌過程中不可聳肩。 教學策略： 對牆練習推掌感覺，感受力量傳出。 練習方式： 「撐掌接力」遊戲，依節奏出掌，接力傳遞。 分組比賽誰能最穩定完成推掌10次。 叁、綜合活動 1. 組合動作練習：托掌＋沖拳＋撐掌（以馬步為基礎） 2. 小組表演展示，自選一種掌法進行動作創作 3. 簡單口頭回饋：哪個動作最難？最有力量感？	45	
-----第一~五節結束----- 第二部分步伐轉換與進攻技巧 -----第六~十一節開始-----	45	實作評量： 能做出正確的動作。
壹、準備活動 1 國術暖身操（加入踢腿、轉腰） 2. 馬步與弓步轉換遊戲：老師喊「馬步→弓步→虛步→歇步」學生依序做出		實作評量： 能做出正確的動作。
貳、發展活動 4. 馬步轉弓步沖拳 教學步驟： 馬步站穩，重心置中。 左腳向前轉弓步，同時右拳沖出。	20	
動作重點： 步伐轉動時腳底不能拖地。 出拳要與步伐同時完成。 教學策略： 使用地貼箭頭輔助腳步方向訓練。 練習方式： 軌道練習線，一人一條，依指令操作。 結合聲音提示（鼓聲出拳、鈴聲換步）	60	實作評量： 能做出正確的動作。
◆5. 馬步進虛步挑掌 教學步驟： 馬步預備，左腳向前，腳尖點地形成虛步。		實作評量： 能做出正確的動作。

同時右手由下而上「挑掌」至眉心高度。 動作重點： 虛步不吃重，重心在後腳。 挑掌有上提力道，動作俐落。 教學策略： 以「水中撈物」比喻挑掌動作。 練習方式： 挑掌擊目標球練習（吊在眼前） 教師給出節奏，學生逐一做出挑掌	60	
◆6. 馬步轉歇步亮掌 教學步驟： 馬步向側方轉身，後腳跪地呈歇步。 同時雙手打開，右手朝上，左手下壓。 動作重點： 轉身協調，亮掌分明。 身體低勢轉動要穩。 教學策略： 強調「亮相」姿勢，要求美感與穩定。 練習方式： 以鏡面反射姿勢訓練。 結合音樂節奏，進行慢動作亮掌訓練。	60	實作評量： 能做出正確的動作。
參、綜合活動 1. 三式連貫練習（沖拳→挑掌→亮掌） 2. 隨機喊招練習（教師喊動作名稱，學生快速做出） 3. 自我評估：哪個動作需要再加強？ -----第五~十一結束----- 第三部分腿法與高階連招訓練 ----第十二~二十一節開始---- 壹、準備活動 1. 拉筋暖身（腿部抬高、跨步伸展） 2. 腿法基本練習：抬腿、彈腿、小踢腿（配合喊聲） 3. 複習前面的教學內容 貳、發展活動 7. 弓步叉掌、前抬腿、四六架打 教學步驟：	40	實作評量： 能做出正確的動作。

弓步穩定後，雙手交叉於胸前叉掌。 換腿時右腳抬高，左手防禦，右拳擊出為四六架打。 動作重點： 腿部抬至腰部以上。 架打穩定、節奏明確。 教學策略： 以分解動作逐步結合，並示範完整流程。 練習方式： 每位學生繞一圈練習指定順序三動作。 分組接力形式比速度與正確度。	50 90	實作評量： 能做出正確的動作。
◆8. 獨立沖拳、捨身下勢、弓步沖拳 教學步驟： 單腳獨立姿勢出拳（練核心平衡）。 身體前傾下蹲為捨身式，轉弓步再沖拳。 動作重點： 獨立穩，沖拳快，捨身順。 教學策略： 以「流暢連貫」為標準設計示範影片。 練習方式： 小組設計三連招分段練習。 老師錄影回放，學生自我觀察改進。	90	實作評量： 能做出正確的動作。
◆9~12. 彈腿懷心、小蹺扁端、外擺腿、內擺腿 教學步驟： 逐一分解動作並強調腿部控制與軸心平衡。 動作重點： 彈腿快收、擺腿不落地、端腿角度正確。 教學策略： 使用毛巾／球做為踢擊目標，練習控制。 練習方式： 排隊逐一過關踢目標練習。 最後自由組合兩個腿法動作做展示。	90	實作評量： 能做出正確的動作。
叁、綜合活動 1. 腿法組合動作展示（彈腿→外擺→內擺） 2. 小組分段編排：三動作創編展示 3. 師生共同回饋：動作是否標準？節奏是否明確？ -----第十二~二十一節結束-----	90	實作評量： 能做出正確的動作。

	80	
參考資料：(若有請列出)		
學生回饋	教師省思	

註:本表單參考國教院研究計畫團隊原設計教案格式。

附錄(四) 評量標準與評分指引

學習目標		學會國術操的基本動作				
評量標準						
主題		A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
國術操	表現描述	動作標準確實，姿勢穩定，能自然完成整套基本動作，並展現節奏感與自信。	能完成大部分基本動作，動作略有誤差但整體連貫，有基本節奏感。	能完成部分動作，但姿勢不穩定或次序混亂，需他人協助才能完成。	無法獨立完成基本動作，多數動作錯誤或缺漏，缺乏動作概念。	未達D級
評分指引		✓ 馬步、弓步、出掌、踢腿等動作姿勢正確 ✓ 動作連貫、節奏一致 ✓ 能自主完成全套動作，無需教師提醒 ✓ 有良好的專注與精神面貌	✓ 多數動作正確，僅少數姿勢略偏 ✓ 動作可連貫執行，有基本流暢度 ✓ 能依教師指令完成動作流程	✓ 僅部分動作執行正確（如手勢正確但步法錯誤） ✓ 動作中斷或不連貫 ✓ 須教師或同儕提醒與指導	✓ 無法完成動作流程 ✓ 對基本動作名稱或順序不清楚 ✓ 無明顯嘗試修正錯誤	未達D級
評量工具		動作演練				
分數轉換		90-100	80-89	70-79	60-69	59 以下

分數轉換：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。

國術操成果 學習單

姓名：_____ 日期：_____

親愛的同學，武術課結束了，你辛苦練習的成果很值得驕傲！請你用心完成以下幾個問題，讓老師了解你的學習收穫：

1. 我學會了什麼？

請寫下你印象最深刻的一個動作或口令，並說說你為什麼印象深刻？

2. 練習中我最困難的時刻是？

請分享一個你覺得最難或曾經做錯的動作，當時你是怎麼調整或學習的？

3. 請你畫出一個你最喜歡的國術操動作

(可畫人物動作、場景、自己練習的模樣……)

南 投 縣 主 題 式 教 學 設 計 教 案 格 式

二、課程設計原則與教學理念說明（素養教材編寫原則+課程架構+課程目標）

本課程《復興拳》依據素養導向教材編寫原則設計，強調學生在實作中培養「身體素養」、「文化素養」與「人際素養」。透過動作學習、身體體驗與武德實踐，引導學生將傳統武術的精神內化為自律、尊重與自我挑戰的態度，並發展動作協調、觀察反饋與團體合作等能力。

課程採漸進式結構，共三部分，內容由淺入深。第一部份教授基本拳法與滑步技巧，奠定動作基礎；第二部份強化步伐轉換與手腳協調，提升攻防連貫性；第三部份則整合完整十三式套路，讓學生體驗節奏感、表現力與展演成果的成就感，完成復興拳的身體表現歷程。

課程目標為：一、正確學會復興拳的基本姿勢與動作；二、建立自律與持續練習的態度，體現武德精神；三、透過分組合作、動作創編與展演，培養表達自我與欣賞他人的能力，達成全人發展。

二、主題說明

彈性學習課程類別	統整性(■主題□專題□議題) 探究課程		設計者	黃冠彰老師編寫
實施年級	三年級		總節數	共 21 節， <u>840</u> 分鐘
主題名稱	國術			
設計依據				
核心素養	總綱	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。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 E-C2 能與他人互動合作、尊重多元觀點，展現團隊精神與社會參與態度。		
	領綱	體-E-B1 學習基本動作技能，發展身體協調性與表現能力，具備運動表達與創意展演的能力。 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。 綜-E-C2 建立良好的人際互動關係，養成尊重差異、關懷他人及團隊合作的態度。		
與其他領域/科目目的連結	體育、綜合活動			
議題融入	實質內涵	以正確禮儀（抱拳、行拱手禮）向師長及同伴致意；尊重不同程度的同學與多元武術流派展演的能力。		

所融入之單元			
教材來源	網路		
教學設備/資源	單槍		
各單元與學習目標			
單元名稱	學習重點		學習目標
單元一 復興拳/21節	學習表現	1 體育 b-Ⅱ-1：能嘗試基本動作技能的學習，體會身體活動的樂趣。 2 綜合 a-Ⅱ-2：能主動參與活動，展現學習態度與自我管理能力。 3 社會 a-Ⅱ-1：認識團體中的角色與責任，尊重他人並展現合作行為。 4 體育 c-Ⅱ-3：能遵守活動規則與展現運動道德。	1 認識並練習復興拳中的站姿與出掌、出拳技巧。 2 體會武術學習中的規律性與身體控制能力。 3 了解武術精神（如尊師重道、守紀律）的內涵與實踐方式。 4 養成自律、尊重與負責任的學習態度。
	學習內容	1 體育 S-Ⅱ-1：復興拳基本站姿與出掌、出拳技巧。 2 綜合 B-Ⅱ-1：自我行為管理與團體合作練習（分組演練與支持）。 3 社會 B-Ⅱ-2：從武術活動中認識文化價值與人際互動態度。 4 體育 C-Ⅱ-2：活動中的安全觀念與遵守指導。	

教學單元設計

二、教學設計理念

本課程以素養導向為核心，結合「做中學」與「文化涵養」的教學理念，設計出兼具動作訓練與價值教育的武術教學。課程強調學生在實作中學習，透過「觀察－模仿－實踐－創造」的歷程，培養動作協調力、體能與自信心。同時融入武德精神，如尊重、自律、守紀，讓學生從肢體練習中培養態度與品格。

教學流程採「循序漸進」與「分組合作」策略，依動作難度分為基本手法、步伐轉換與腿法展演三個單元，每堂課皆包含暖身、技能練習與整合應用，強調學習的完整性與參與感。課程最後設有動作創編與小組展演，鼓勵學生展現成果，提升學習成就感與舞台自信。

二、教學單元設計

主題		國術	設計者	黃冠彰
實施年級		三年級	總節數	共 21 節， 840 分鐘
單元名稱		復興拳		
設計依據				
學習重點	學習表現	1 體育 b-Ⅱ-1：能嘗試基本動作技能的學習，體會身體活動的樂趣。 2 綜合 a-Ⅱ-2：能主動參與活動，展現學習態度與自我管理能力。 3 社會 a-Ⅱ-1：認識團體中的角色與責任，尊重他人並展現合作行為。 4 體育 c-Ⅱ-3：能遵守活動規則與展現運動道德。	核心素養	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。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 E-C2 能與他人互動合作、尊重多元觀點，展現團隊精神與社會參與態度。 E-C3 理解在地文化與多元文化，能欣賞與尊重不同文化背景下的價值與表達方式。
	學習內容	1 體育 S-Ⅱ-1：復興拳基本站姿與出掌、出拳技巧。 2 綜合 B-Ⅱ-1：自我行為管理與團體合作練習（分組演練與支持）。 3 社會 B-Ⅱ-2：從武術活動中認識文化價值與人際互動態度。 4 體育 C-Ⅱ-2：活動中的安全觀念與遵守指導。		
議題融入	學習主題	品德教育_		
	實質內涵	以正確禮儀（抱拳、行拱手禮）向師長及同伴致意；尊重不同程度的同學與多元武術流派展演的能力。		
與其他領域/科目的連結		綜合活動、健體		
教材來源		網路		

教學設備/資源	網路		
學生經驗分析	無		
學習目標			
1認識並練習復興拳中的站姿與出掌、出拳技巧。 2體會武術學習中的規律性與身體控制能力。 3了解武術精神（如尊師重道、守紀律）的內涵與實踐方式。 4養成自律、尊重與負責任的學習態度。			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	評量方式	
第一部份基本手法與步法協調 -----第一~六節開始----- 壹、準備活動 1武術暖身操（肩、肘、髖、膝關節活動） 2馬步與弓步基本站姿練習 3模擬出拳練習（左右沖拳空擊3回合） 貳、發展活動 1. 動作一：右弓步右沖拳 教學步驟：由預備姿進入右弓步，同時右拳直線沖出，拳心向下。 動作重點：重心穩定，前腿彎、後腿伸直；拳走直線、吐氣出力。 練習方式：教師口令引導→學生齊做→小組輪流示範→教師個別指導。 2動作二：左架拳 教學步驟：左手橫舉於胸前，上臂平行地面，掌心向外；右拳收腰。 動作重點：手肘不可過高，姿勢自然防守；腳步不動，重視上肢控制。 練習方式：學生兩兩一組練「出拳→架拳→重複」防守攻擊節奏。 3動作三：滑步右沖拳 教學步驟：左腳輕滑向前，右腳跟進成弓步，同時右拳再度沖出。 動作重點：滑步動作小而穩，重心不可搖晃；出拳與滑步要同步。 練習方式：地上貼線滑步對準 → 配合口令做出滑步＋沖拳連動。	30	實作評量： 能做出正確的動作。	
	60	實作評量： 能做出正確的動作。	
	60	實作評量： 能做出正確的動作	
	60	實作評量： 能做出正確的動作。	

參、綜合活動 1三式連貫練習（右弓步右沖拳→左架拳→滑步右沖拳） 2同儕觀察給回饋：「姿勢有沒有穩？出拳有力嗎？」 -----第一~六節結束----- 第二部分進攻與轉換動作訓練 -----第七~十三節開始----- 壹、準備活動 1加強腿部肌力熱身（蹲跳、膝提） 2復習前一堂課三個動作（口令帶操） 貳、發展活動 1動作四：上步左鑽拳 教學步驟：左腳踏前跨步，右腳原地支撐，左拳由下往上「鑽」出。 動作重點：上步轉腰帶動出拳；拳勢為上挑斜線，有穿透力。 練習方式：示範錯誤拳線與正確鑽拳路徑 → 學生模仿練習。 2動作五：右架拳 教學步驟：右手架於頭部右側，上臂與前臂夾角約90度；左手收腰。 動作重點：防守頭部，姿勢自然，架拳時不縮肩。 練習方式：學生彼此觀察→糾正姿勢→練習架拳反應。 3動作六：右前踢 教學步驟：右腳提膝、伸腿向前踢出，腳掌呈平踢；左腳站穩。 動作重點：膝蓋抬高、踢腿水平；站腳穩定、重心控制佳。 練習方式：踢目標點（軟球、輕拍墊） → 練準度與高度控制。 4動作七 & 八：落步右砍掌 → 左架掌 教學步驟：踢完腿後右腳落地，右手斜線劈掌；接著左	30 20 60 60 60	實作評量： 能做出正確的動作。 實作評量： 能做出正確的動作。 實作評量： 能做出正確的動作。 實作評量： 能做出正確的動作。 實作評量： 能做出正確的動作。
---	---	--

手架於胸前防守。 動作重點：掌力方向正確、落地穩定；砍掌後立即轉換防守。 練習方式：分段練→拍手節奏提示→雙人交錯動作示範模仿。	60	實作評量： 能做出正確的動作。
參、綜合活動 1分組挑戰五連動作完成度（上步左鑽拳至左架掌） 2簡易成果表現展示：每組自選一位代表演練 3教師拍攝簡短影片，課後分享動作學習狀況 -----第七~十三節結束-----		實作評量： 能做出正確的動作
第三部分腿法與高階連招訓練		
-----第十四~二十一節開始----- 壹、準備活動 1拉筋+踢腿動態暖身（向前踢、擺腿） 2教師示範全套13招動作流程	20	實作評量： 能做出正確的動作
貳、發展活動 ✓動作九：左前踢 教學步驟：左腳提膝、向前平踢，右腳重心穩定支撐。 動作重點：踢腿路線水平、站姿穩定；動作完整收腿回收。 練習方式：練準度與控制→踢向懸吊的紙圈或標靶。	30	實作評量： 能做出正確的
✓動作十 & 十一：落步左推掌 → 右架拳 教學步驟：踢腿後左腳落地成弓步，同時左掌平推出去；右手接續成右架拳。 動作重點：推掌手臂伸直但不鎖死，與步伐協調；架拳立即轉換防守。 練習方式：滑動練習墊訓練步伐控制 → 拍手節奏引導動作同步。	60	實作評量： 能做出正確的
✓動作十二：滑步左砍掌 教學步驟：滑步進左腳，右腳跟進，同時左手從頭上斜切劈下。 動作重點：砍掌角度準確（斜45度），身體穩定、不前傾。 練習方式：利用椎體或標記做動作定位 → 學生輪流示範與模仿。	70	實作評量： 能做出正確的

✓動作十三：停（收勢） 教學步驟：雙腳合併立正，雙手置於體側或自然下垂。 動作重點：身體放鬆，姿勢端正，眼神堅定不晃動。 練習方式：做完全套後統一練「收勢站立」→ 老師喊停，全班靜止不動5秒。 參、綜合活動 1每組完成全套13動作套路 2組間觀摩與互評（如：「哪一組動作最整齊？」「誰的動作最有力？」） 3學生完成成果回顧學習單（含自我評估與簡圖） -----第十四~二十一節結束-----	60	實作評量： 能做出正確的
	40	實作評量： 能做出正確的
	60	
參考資料：（若有請列出）		
學生回饋	教師省思	

註：本表單參考國教院研究計畫團隊原設計教案格式。

附錄(四) 評量標準與評分指引

學習目標		學會復興拳的基本動作				
評量標準						
主題		A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
復興拳	表現描述	動作標準確實，姿勢穩定，能自然完成整套基本動作，並展現節奏感與自信。	能完成大部分基本動作，動作略有誤差但整體連貫，有基本節奏感。	能完成部分動作，但姿勢不穩定或次序混亂，需他人協助才能完成。	無法獨立完成基本動作，多數動作錯誤或缺漏，缺乏動作概念。	未達D級
評分指引		✓ 馬步、弓步、出掌、踢腿等動作姿勢正確 ✓ 動作連貫、節奏一致 ✓ 能自主完成全套動作，無需教師提醒 ✓ 有良好的專注與精神面貌	✓ 多數動作正確，僅少數姿勢略偏 ✓ 動作可連貫執行，有基本流暢度 ✓ 能依教師指令完成動作流程	✓ 僅部分動作執行正確（如手勢正確但步法錯誤） ✓ 動作中斷或不連貫 ✓ 須教師或同儕提醒與指導	✓ 無法完成動作流程 ✓ 對基本動作名稱或順序不清楚 ✓ 無明顯嘗試修正錯誤	未達D級
評量工具		動作演練				
分數轉換		90-100	80-89	70-79	60-69	59 以下

分數轉換：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。

復興拳成果 學習單

姓名：_____ 日期：_____

親愛的同學，武術課結束了，你辛苦練習的成果很值得驕傲！請你用心完成以下幾個問題，讓老師了解你的學習收穫：

4. 我學會了什麼？

請寫下你印象最深刻的一個動作或口令，並說說你為什麼印象深刻？

5. 練習中我最困難的時刻是？

請分享一個你覺得最難或曾經做錯的動作，當時你是怎麼調整或學習的？

6. 請你畫出一個你最喜歡的復興拳動作

（可畫人物動作、場景、自己練習的模樣……）