

南投縣中山國民小學 114 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	國術-北拳		年級/班級	四年級/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 ☐ 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	中山國小教學團隊
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	☒ 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 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	培養健康多元勤學感恩的自主學習者	與學校願景呼應之說明	透過學習基本武術，能結合運動與興趣，強健體魄，達到 SH150 運動計畫。	
設計理念	鼓勵學生參與傳統技藝，增強學生體魄，發揚地方傳統文化。			
總綱核心素養具體內涵	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。	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-A2	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

	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-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。		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。 國-E-B3 運用多重感官感受文藝之美，體驗生活中的美感事物，並發展藝文創作與欣賞的基本素養。
課程目標	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。		

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一	武學通識、基本功	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	認識國術的由來	準備活動： 暖身及準備影片 發展活動： 影片欣賞及講解 綜合活動： 討論並歸納武術防身的目的	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		認識身體活動的傷害和防護概念。					
二	認識國術與武德	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	認識北拳基本概念與禮儀	準備活動： 武術敬禮與熱身操 發展活動： 說明北拳歷史 綜合活動： 模仿動作+分組分享武術印象	口頭評量	自編
三	熱身與基本柔軟操	【國語】 1-II-2 具備聆聽不	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、	提升柔軟度與熱身習慣	準備活動： 頸、肩、腰、腿拉伸操 發展活動：	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。		學習武術熱身動作（轉腕、壓腿） 綜合活動： 分組帶操比賽		
四	基本站樁：馬步	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	練習標準馬步姿勢	準備活動： 馬步遊戲暖身 發展活動： 分段教學：如何蹲馬步 綜合活動： 馬步競耐力挑戰	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
五	弓步與虛步學習	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	學會轉換步伐姿勢	準備活動： 走直線、跨大步熱身 發展活動： 弓步、虛步對照教學與模仿 綜合活動： 小組步伐走位比賽	口頭評量	自編
六	基本拳法 (一)：沖拳	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	練習直拳發力與收拳	準備活動： 拍手拳、轉腰熱身 發展活動： 握拳、沖拳教學、原地練習 綜合活動： 拍手沖拳對打遊戲	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱 /節數						
		認識身體活動的傷害和防護概念。					
七	基本拳法 (二)：劈拳	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	體會上下合力與動作節奏	準備活動： 高舉手臂、手腕柔軟熱身 發展活動： 練習劈拳的動作與協調 綜合活動： 對鏡模仿+夥伴糾正訓練	口頭評量	自編
八	結合：劈拳+馬步	【國語】 1-II-2 具備聆聽不	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、	學會拳步結合	準備活動： 踏步熱身、原地出拳 發展活動：	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。		馬步沖拳、弓步劈拳組合 綜合活動： 指令變化反應遊戲		
九	學習「五步拳」(前半段)	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	學會套路前半段	準備活動： 五步拳音樂律動熱身 發展活動： 分解學習前三動作 綜合活動： 分組模仿+方向練習	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十	五步拳練習與修正	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	熟悉動作與方向轉換	準備活動： 彈跳步、拍節奏拳 發展活動： 逐一檢查並示範改正 綜合活動： 動作記憶比賽	口頭評量	自編
十一	學習「五步拳」(後半段)	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	完成整套五步拳	準備活動： 復習前次動作、律動暖身 發展活動： 教學後半段動作與轉向 綜合活動： 結合前後段小組演練	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱 /節數						
		認識身體活動的傷害和防護概念。					
十二	五步拳整套練習	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	熟練全套套路動作	準備活動： 拍手節奏拳熱身 發展活動： 全套五步拳連貫練習 綜合活動： 小組展示	口頭評量	自編
十三	基本腿法：踢腿	【國語】 1-II-2 具備聆聽不	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、	練習前踢腿與側踢動作	準備活動： 腿部柔軟與壓腿熱身 發展活動：	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。		示範與模仿前踢、側踢 綜合活動： 遊戲：踢氣球、踢物品 比準		
十四	五步拳+腿法	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	在套路中融入腿法	準備活動： 拳腳組合操熱身 發展活動： 動作接合練習：沖拳+踢腿 綜合活動： 二人組拳腿互練	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十五	長拳入門動作 (一)	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	認識長拳的風格與基本動作	準備活動： 高抬腿、轉腰熱身操 發展活動： 學習衝拳、擺拳、翻身動作 綜合活動： 跟音樂練長拳片段	口頭評量	自編
十六	長拳動作 (二)	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	延伸動作協調性訓練	準備活動： 長拳伸展操 發展活動： 教學接續動作+變化腳步 綜合活動： 長拳動作記憶對抗賽	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱 /節數						
		認識身體活動的傷害和防護概念。					
十七	武術對打基本套路（一）	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	體驗對打時的距離與反應	準備活動： 跳躍式步伐熱身 發展活動： 練習「我攻你防」的對打 綜合活動： 二人對練模擬演練	口頭評量	自編
十八	武術對打基本套路（二）	【國語】 1-II-2 具備聆聽不	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、	學會基本攻防轉換	準備活動： 防禦式伸展操 發展活動：	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。		教學「你攻我閃」的應對 綜合活動： 小組模擬表演		
十九	五步拳比賽演練	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 【品德】	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	建立表演自信	準備活動： 完整熱身+律動操 發展活動： 演練五步拳與正確口令 綜合活動： 比賽模式展示、互評加分	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		E1 良好生活習慣與德行。					
二十	五步拳比賽演練	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 【品德】 E1 良好生活習慣與德行。	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	建立表演自信	準備活動： 完整熱身+律動操 發展活動： 演練五步拳與正確口令 綜合活動： 比賽模式展示、互評加分	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
二十一	成果發表	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 【品德】 E1 良好生活習慣與德行。	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	展現學習成果與自信	準備活動： 精神統一熱身 發展活動： 發表拳法 綜合活動： 實作評量	實作評量：北拳拳法套路	自編

【第二學期】

課程名稱	國術-豹形拳		年級/班級	四年級/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 ☐ 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	中山國小教學團隊
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	☒ 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 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	培養健康多元勤學感恩的自主學習者	與學校願景呼應之說明	透過學習基本武術，能結合運動與興趣，強健體魄，達到 SH150 運動計畫。	
設計理念	鼓勵學生參與傳統技藝，增強學生體魄，發揚地方傳統文化。			
總綱核心素養具體內涵	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。	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-A2	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

	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-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。		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。 國-E-B3 運用多重感官感受文藝之美，體驗生活中的美感事物，並發展藝文創作與欣賞的基本素養。
課程目標	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。		

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一	基本功	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	認識豹形拳的由來	準備活動： 暖身及準備影片 發展活動： 影片欣賞及講解 綜合活動： 討論並歸納武術防身的目的	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱 /節數						
		認識身體活動的傷害和防護概念。					
二	認識豹形拳與熱身活動	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	瞭解豹拳特性與基本拳形	準備活動： 抱拳禮練習、豹步模仿 發展活動： 說明豹拳歷史與影片欣賞 綜合活動： 學生模仿豹的姿勢進行動物模仿秀	口頭評量	自編
三	豹拳基本步型（一）：豹步	【國語】 1-II-2 具備聆聽不	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、	練習豹步步伐與姿態	準備活動： 弓步熱身+反應練習 發展活動：	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。		教學豹步（低姿走、重心轉換） 綜合活動： 模擬「獵豹追獵」遊戲		
四	豹拳基本步型（二）：轉身步	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	培養身體靈活轉向能力	準備活動： 踏步跳轉、轉體運動 發展活動： 教學轉身步法與方向感練習 綜合活動： 轉身接物小挑戰	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
五	豹拳手型 (一)：豹拳與爪法	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	練習豹拳成形與爪抓手法	準備活動： 指部伸展、手腕旋轉熱身 發展活動： 練習豹拳、爪抓、按壓動作 綜合活動： 抓布遊戲：分組拔布條	口頭評量	自編
六	豹拳手型 (二)：橫爪與上勾爪	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	培養爆發力與方向感	準備活動： 抓握力訓練、牆壁推爪 發展活動： 學習橫爪與上撩抓法 綜合活動： 小組組合攻防動作	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		認識身體活動的傷害和防護概念。					
七	豹拳手腳協調	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	建立拳腳連貫動作意識	準備活動： 徒手沖拳+踢腿暖身 發展活動： 結合豹拳+前踢腿 綜合活動： 對打模擬（我攻你退）	口頭評量	自編
八	豹拳攻擊套路（一）	【國語】 1-II-2 具備聆聽不	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、	熟悉豹拳前半套動作	準備活動： 豹步操+氣息練習 發展活動：	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。		分段教學前半套路（約 4~5 式） 綜合活動： 團體重複練習、節奏訓練		
九	豹拳攻擊套路 （二）	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	學會中段攻防動作	準備活動： 回顧前半段+模仿操 發展活動： 中段豹爪轉抓+撲身動作 綜合活動： 排隊互相對練套路動作	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十	豹拳攻擊套路 (三)	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	學會豹拳整體套路	準備活動： 完整熱身與前段複習 發展活動： 串聯教學後段+收勢 綜合活動： 小組模擬表演競賽	口頭評量	自編
十一	練習整套豹形拳	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	增進動作流暢與記憶	準備活動： 誘導式熱身（動作提示） 發展活動： 整套動作連貫練習 綜合活動： 小組模擬表演競賽	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱 /節數						
		認識身體活動的傷害和防護概念。					
十二	練習整套豹形拳	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	增進動作流暢與記憶	準備活動： 誘導式熱身（動作提示） 發展活動： 整套動作連貫練習 綜合活動： 小組模擬表演競賽	口頭評量	自編
十三	練習整套豹形拳	【國語】 1-II-2 具備聆聽不	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、	增進動作流暢與記憶	準備活動： 誘導式熱身（動作提示） 發展活動：	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。		整套動作連貫練習 綜合活動： 小組模擬表演競賽		
十四	練習整套豹形拳	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	增進動作流暢與記憶	準備活動： 誘導式熱身（動作提示） 發展活動： 整套動作連貫練習 綜合活動： 小組模擬表演競賽	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十五	套路應用攻防 (一)	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	模擬實戰應用拳招	準備活動： 徒手防禦遊戲熱身 發展活動： 分組演練實戰應用（1打1） 綜合活動： 小對打展示，隊員互評	口頭評量	自編
十六	套路應用攻防 (二)	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	培養反應與自信	準備活動： 動作記憶遊戲+反應閃避 發展活動： 教學防守轉移與反擊動作 綜合活動： 模擬比賽攻防組合練習	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱 /節數						
		認識身體活動的傷害和防護概念。					
十七	複習整套豹形拳	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	增進動作流暢與記憶	準備活動： 誘導式熱身（動作提示） 發展活動： 整套動作連貫練習 綜合活動： 小組模擬表演競賽	口頭評量	自編
十八	複習整套豹形拳	【國語】 1-II-2 具備聆聽不	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、	增進動作流暢與記憶	準備活動： 誘導式熱身（動作提示） 發展活動：	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。		整套動作連貫練習 綜合活動： 小組模擬表演競賽		
十九	複習整套豹形拳	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	增進動作流暢與記憶	準備活動： 誘導式熱身（動作提示） 發展活動： 整套動作連貫練習 綜合活動： 小組模擬表演競賽	口頭評量	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
二十	動作修正與細節提點	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	提升準確度與形體美感	準備活動： 鏡像熱身操 發展活動： 教師個別動作檢視與修正 綜合活動： 自我觀察與伙伴指導任務	口頭評量	自編
二十一	成果發表與評量	【國語】 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 【健體】 1c-II-2	【國語】 Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。 【健體】 Bd-II-1 武術基本動作。	展現學習成果與自信	準備活動： 武術熱身帶動操 發展活動： 展示豹形拳套路 綜合活動： 同儕互評給分+優點分享	實作評量：豹形拳拳法套路	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		認識身體活動的傷害和防護概念。 【品德】 E1 良好生活習慣與德行。					

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。