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)

鼓勵學生參與傳統技藝,增強學生體魄,發揚地方傳統文化。

二、主題說明

彈性學	習課程				中山國小教學團隊、黃筱琪		
類		統整性(■主題	□專題□議題)探究課程	設計者	The state of the s		
實施	年級	四年級		總節數	共 21 節,840 分鐘		
主題	名稱	國術-北拳					
	設計依據						
總網		潛能。 E-A2 具備。 E-B3 具備。 中的美感覺	探索問題的思考能力,並: 藝術創作與欣賞的基本素?	透過體驗與	,並認識個人特質,發展生命 實踐處理日常生活問題。 元感官的發展,培養生活環境		
核心素養領綱		質,發展選 健體-E-A2 具備探索身 常生活中選 國-E-B3 運用多重感	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 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。				
與其他	領域/科	目 國語、健康	國語、健康與體育				
的	連結						
議題	實質內	温 品 E1 良好	品 E1 良好生活習慣與德行。				
融入	所融入 單元						
教材	材來源	自編	自編				
教學部	设備/資源	無	無				
			各單元與學習目	標			
單元名稱			學習重點		學習目標		
單元一 北拳(21 節)		學習表現	1-II-2 具備聆聽不同媒材的力。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防念。 Ad-II-2 篇章的大意、主旨	5護概	 使學生習得傳統的技藝。 瞭解並養成訓練身體增強學生體魄。 積極參與社區活動的展現學習成果。 		
		學習內容	結構。 Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。				

教學單元設計

一、教學設計理念

鼓勵學生參與傳統技藝,增強學生體魄,發揚地方傳統文化。

二、教學單元設計

教學活動內容及實施方式

二、教學單元設計							
主	題	國領	ৰ্ণ	設計者	中山國小教學團隊、黃筱琪		
實施年級		四年	手級	總節數	共 21 節,840 分鐘		
單元	名稱	北拳					
	設計依據						
	學習老	長現	1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本 能力。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概 念。		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		
學習重點	學習户	9容	Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單 結構。 Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	核心素養	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。		
議題融入	學習主						
	實質內		品 E1 良好生活習慣與德行。				
與其他 的	領域/科 連結	十目	國語、健康與體育				
教材來源			自編				
教學設備/資源		Ŕ	無				
學生經驗分析							
學習目標							
1.使學生習得傳統的技藝。							
2.瞭解3	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							

時間

評量方式

活動一	40	
準備活動:		南小坛目 11 半半 11
暖身及準備影片		實作評量:北拳拳法
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		
v. 4.	40	
活動二		
準備活動:		
武術敬禮與熱身操		實作評量:北拳拳法
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		
活動三	40	
准備活動: 	40	
頸、肩、腰、腿拉伸操		
發展活動:		實作評量:北拳拳法
學習武術熱身動作(轉腕、壓腿)		X II II E IO I I I
綜合活動:		
分組帶操比賽		
活動四	40	
準備活動:	40	
馬步遊戲暖身		
發展活動:		
分段教學:如何蹲馬步		實作評量:北拳拳法
綜合活動:		X 11 - 1 - 2 - 2 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1
馬步競耐力挑戰		
活動五		
準備活動:	40	
走直線、跨大步熱身		
發展活動:		
弓步、虚步對照教學與模仿		實作評量:北拳拳法
綜合活動:		X II II E IO I I I
小組步伐走位比賽		
ST 41 \		
活動六	40	
準備活動: 44. * * * * * * * * * * * * * * * * * *		
拍手拳、轉腰熱身 發展活動:		
發展活動: 握拳、沖拳教學、原地練習		
握争、冲争教学、原地練育 綜合活動:		實作評量:北拳拳法
新合活動: 拍手沖拳對打遊戲		7
扣丁/T 学到11 遊戲		
活動七		
準備活動:	40	
高舉手臂、手腕柔軟熱身		I and the second

發展活動:		
練習劈拳的動作與協調		實作評量:北拳拳法
綜合活動:		
對鏡模仿+夥伴糾正訓練		
活動八		
準備活動:	40	
踏步熱身、原地出拳		
發展活動:		
馬步沖拳、弓步劈拳組合		
綜合活動:		
指令變化反應遊戲		 實作評量:北拳拳法
		A II VI E DO F T II
活動九	40	
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		
		實作評量:北拳拳法
活動十	40	
準備活動:	40	
彈跳步、拍節奏拳		
發展活動:		實作評量:北拳拳法
逐一檢查並示範改正		
綜合活動:		
動作記憶比賽		
活動十一	40	
準備活動:	40	
復習前次動作、律動暖身		
發展活動:		
教學後半段動作與轉向		實作評量:北拳拳法
綜合活動:		只「FV」主:20寸 子/A
結合前後段小組演練		
活動十二	40	
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:		實作評量:北拳拳法
小組展示		
活動十三	40	
準備活動:		
腿部柔軟與壓腿熱身		
發展活動:		
示範與模仿前踢、側踢		
綜合活動:		

遊戲:踢氣球、踢物品比準		
		實作評量:北拳拳法
活動十四		
準備活動:	40	
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		實作評量:北拳拳法
活動十五	40	
準備活動:	40	
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		<i>定儿</i> 工足. 11 火火 1.
以日不外以于月		實作評量:北拳拳法
活動十六	40	
準備活動:		
長拳伸展操		
發展活動:		
		實作評量:北拳拳法
教學接續動作+變化腳步		貝作町里. 几学学広
综合活動:		
長拳動作記憶對抗賽		
活動十七		
準備活動:	40	
跳躍式步伐熱身		
發展活動:		
· 一般		
综合活動:		實作評量:北拳拳法
二人對練模擬演練		
活動十八		
準備活動:	40	
防禦式伸展操		
發展活動:		
報		
教字"你 ^以 我內」的應到 綜合活動:		
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		安佐证具,此类类以
小組模擬表演		實作評量:北拳拳法
活動十九~二十		
準備活動:	80	
完整熱身+律動操		
无		
演練五步拳與正確口令		
演練五少争與正確ロ令 綜合活動:		實作評量:北拳拳法
綜合活動: 比賽模式展示、互評加分		7
· 山食供以依小· 生計加刀		
活動二十一		
12 PM : 1		

準備活動:	40	
精神統一熱身		
發展活動:		No. 18 and 18 also
發表拳法		實作評量:北拳拳法
綜合活動:		
實作評量		
全去咨判·(艾云誌列山)		

參考資料:(若有請列出)

學生回饋	教師省思
北拳的動作很有節奏感,打起來很有精神!	課程節奏須依學生程度調整,例如先拆解動作,再組
尤其是大家一起練的時候大家一起喊『哈!』	合連貫,加入更多肢體模仿與角色扮演可提升參與感
感覺很有氣勢。可是馬步蹲久腳很痠,我快站	與學習動機,或是使用口訣、節奏拍子協助學生記憶
不起來了。	招式,有助動作連結。

註:本表單參考國教院研究計畫團隊原設計教案格式。

附錄(一) 評量標準與評分指引

學習目標		能正確表演北拳套路,並說出正確拳法							
	評量標準								
主題		A 優秀			D 不足	E 落後			
國術北拳	表現描述	能正確表演北 拳套路,並說 出正確拳法	能正確表演北 拳套路,並在引 導下說出正確 拳法	在引導下,能正確表演北拳套路及說出正確拳法	在引導下,能正確表演北拳法	未達 D級			
評分指引		完成上述任 務並說出自 己的看法。	完成上述任務 並在引導下說 出自己的看 法。	完成上述任務。	引導下完成上 述任務。	未達 D級			
評量工具									
分數轉相		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)。

國術北拳成果 學習單

姓名: 日期:
虹石・ ロ
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北拳動作
(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)

鼓勵學生參與傳統技藝,增強學生體魄,發揚地方傳統文化。

二、主題說明

彈性學		統整性(■主題	Ѿ事題□議題)探究課程	設計者	中山國小教學團隊、黃筱琪		
類別 實施年級 四		四年級		總節數	共 21 節,840 分鐘		
主題	名稱	國術-豹形拳					
設計依據							
總綱		潛能。 E-A2 具備。 E-B3 具備。	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。 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。				
核心素養領綱		質,發展選 健體-E-A2 具備探索身 常生活中選 國-E-B3 運用多重感	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 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。				
與其他	領域/科	目 國語、健康	國語、健康與體育				
的	連結						
議題	實質內	涵 品德發展層	品德發展層面				
融入	所融入 單元	之 健體第九單	五元				
教材	才來源	自編	自編				
教學設備/資源		無					
			各單元與學習目	 標			
單 單 声	元名稱		學習重點		學習目標		
單元一 豹形拳(21 節)		學習表現	1-II-2 具備聆聽不同媒材日 力。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和限 念。		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		
		學習內容	Ad-II-2 篇章的大意、主旨 結構。 Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	與簡單	學習成果。		

教學單元設計

二、教學設計理念

鼓勵學生參與傳統技藝,增強學生體魄,發揚地方傳統文化。

二、教學單元設計

主題 國領		國征	ប៊	設計者	中山國小教學團隊、黃筱琪		
實施年級 四年		四年	手級	總節數	共 21 節,840 分鐘		
單元	名稱	豹用	5拳				
			設計	依據			
	學習表	現	1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本 能力。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概 念。		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		
學習重點學習		內容	Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單 結構。 Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。		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。		
議題	學習主	三題	品德發展層面				
融入	實質內	丹涵	品 E1 良好生活習慣與德行。				
與其他領域/科目 的連結		十目	國語、健康與體育				
教材來源			自編				
教學設備/資源		į	無				
學生經驗分析							
	學習目標						
1 体學上型程傳統的技績。							

- 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。

5.模型多异位世和幼的成儿子自成本					
教息	學活動設計				
教學活動內容及實施方式	時間	評量方式			

	1	
活動一	40	
準備活動:		
暖身及準備影片		
發展活動:		實作評量:豹形拳拳法
影片欣賞及講解		
綜合活動:		
討論並歸納武術防身的目的		
活動二	40	
準備活動:	40	
抱拳禮練習、豹步模仿		實作評量:豹形拳拳法
發展活動:		貝作計里·初沙学学広
說明豹拳歷史與影片欣		
当		
綜合活動:		
學生模仿豹的姿勢進行		
動物模仿秀		
活動三	40	
准備活動: 		
弓步熱身+反應練習		
發展活動:		實作評量:豹形拳拳法
教學豹步(低姿走、重心轉換)		
综合活動:		
模擬「獵豹追獵」遊戲		
快烘:瓶豹垣瓶」 遊戲		
活動四	40	
準備活動:	40	
踏步跳轉、轉體運動		
發展活動:		實作評量:豹形拳拳法
教學轉身步法與方向感練習		
叙字特オク伝典カロ感味自 綜合活動:		
轉身接物小挑戰		
特才接彻小挑取		
	1	i e
江	40	
活動五	40	
準備活動:	40	安化证具, 外以关关;
準備活動: 指部伸展、手腕旋轉熱身	40	實作評量:豹形拳拳法
準備活動: 指部伸展、手腕旋轉熱身 發展活動:	40	實作評量:豹形拳拳法
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	40	實作評量:豹形拳拳法
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:	40	實作評量:豹形拳拳法
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	40	實作評量:豹形拳拳法
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	40	實作評量:豹形拳拳法
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	40	實作評量:豹形拳拳法
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 活動六 準備活動:		實作評量:豹形拳拳法
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 活動六 準備活動: 抓握力訓練、牆壁推爪		
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 活動六 準備活動:		實作評量:豹形拳拳法
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 活動六 準備活動: 抓握力訓練、牆壁推爪		
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 活動六 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:		
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 活動六 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		
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 活動六 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:		

活動七		
準備活動:		
徒手沖拳+踢腿暖身		
發展活動:		實作評量:豹形拳拳法
結合豹拳+前踢腿		
綜合活動:		
對打模擬(我攻你退)		
	4.0	
活動八	40	
準備活動:		
豹步操+氣息練習		
發展活動:		□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
分段教學前半套路(約4~5式)		實作評量:豹形拳拳法
綜合活動:		
團體重複練習、節奏訓練		
四旭王仅怀日 甲矢则外	40	
活動九	40	
活動允 準備活動:		
回顧前半段+模仿操		實作評量:豹形拳拳法
發展活動:		貝什可里:初心学学么
中段豹爪轉抓+撲身動作		
綜合活動:		
排隊互相對練套路動作		
活動十	40	
準備活動:	40	
完整熱身與前段複習		每14年早, 40174半44
發展活動:		實作評量:豹形拳拳法
串聯教學後段+收勢		
綜合活動:		
小組模擬表演競賽		
活動十一~十四	160	
准備活動: 		
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		實作評量:豹形拳拳法
· 發展活動:		月月日里初沙学学仏
發展活動· 整套動作連貫練習		
综合活動:		
小組模擬表演競賽		
江和上丁	40	
活動十五		
準備活動:		
徒手防禦遊戲熱身		實作評量:豹形拳拳法
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		
活動十六	40	
準備活動:		

動作記憶遊戲+反應閃避 發展活動: 實作評量:豹形拳拳法 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 120 活動十七~十九 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 實作評量:豹形拳拳法 綜合活動: 小組模擬表演競賽 40 活動二十 準備活動: 實作評量:豹形拳拳法 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 40 活動二十一 實作評量:豹形拳拳法 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 參考資料:(若有請列出)

學生回饋	教師省思
學生會覺得豹形拳的動作很有力量,學起來覺	課程節奏須依學生程度調整,例如先拆解動作,再組
得很帥!藉此了解原來拳法不是只有出拳,還	合連貫,加入更多肢體模仿與角色扮演(如模仿豹子
有動作節奏和呼吸。但是有些動作太快了,學	潛伏、跳躍)可提升參與感與學習動機,或是使用口
生會跟不上節奏。	訣、節奏拍子協助學生記憶招式,有助動作連結。

註:本表單參考國教院研究計畫團隊原設計教案格式。

附錄(一) 評量標準與評分指引

學習目	標	使學生習得傳統的技藝。					
評量標準							
主題		A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後	
國術 彩 拳	表現描述	能正確表演豹 形拳套路,並 說出正確拳法	能正確表演豹 形拳套路,並在 引導下說出正 確拳法	在引導下,能正 確表演豹形拳 套路及說出正 確拳法	在引導下,能正確表演豹形拳法	未達 D級	
評分指引		完成上述任 務並說出自 己的看法。	完成上述任務 並在引導下說 出自己的看 法。	完成上述任務。	引導下完成上述任務。	未達 D級	
評量工具							
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)。

國術豹形拳成果 學習單

3. 請你畫出一個你最喜歡的國術豹形拳動作

(可畫人物動作、場景、自己練習的模樣……)

姓名	; :	日期:				
親愛	产的同學,武術課	結束了,你	辛苦練習	的成果很	值得驕傲	:!請你
用心	2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	了下你印象最深刻	的一個動作	或口令,	並說說你	為什麼印	象深
刻?	•					
2. 🐇	東習中我最困難的]時刻是?				
請分	>字一個你覺得最	難或曾經做	錯的動作	,當時你	足怎麼調	整或學
習的	j ?					