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

彈性學習課程類別	統整性(■主題□專題□議題)探究課程	**設計者**	中山國小教學團隊、黃筱琪
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

核心素養	**總綱**	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。
	領綱	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 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。
與其他領域/科目的連結		國語、健康與體育
議題融入	**實質內涵**	品 E1 良好生活習慣與德行。
	所融入之單元	健體第六單元
教材來源		自編
教學設備/資源		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基本能力。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	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成果。
	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。	

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

<table>
<tr><td>主題</td><td colspan="2">國術</td><td>設計者</td><td>中山國小教學團隊、黃筱琪</td></tr>
<tr><td>實施年級</td><td colspan="2">四年級</td><td>總節數</td><td>共 21 節，840 分鐘</td></tr>
<tr><td>單元名稱</td><td colspan="4">北拳</td></tr>
<tr><td colspan="5">設計依據</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>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。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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
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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。
Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">議題融入</td><td>學習主題</td><td colspan="3">品德發展層面</td></tr>
<tr><td>實質內涵</td><td colspan="3">品 E1 良好生活習慣與德行。</td></tr>
<tr><td colspan="2">與其他領域/科目的連結</td><td colspan="3">國語、健康與體育</td></tr>
<tr><td colspan="2">教材來源</td><td colspan="3">自編</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學設備/資源</td><td colspan="3">無</td></tr>
<tr><td colspan="2">學生經驗分析</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="5">學習目標</td></tr>
<tr><td colspan="5">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。</td></tr>
<tr><td colspan="5">教學活動設計</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學活動內容及實施方式</td><td>時間</td><td colspan="2">評量方式</td></tr>
</table>

活動一 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	40	實作評量:北拳拳法
活動二 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	40	實作評量:北拳拳法
活動三 準備活動： 頸、肩、腰、腿拉伸操 發展活動： 學習武術熱身動作（轉腕、壓腿） 綜合活動: 分組帶操比賽	40	實作評量:北拳拳法
活動四 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	40	實作評量:北拳拳法
活動五 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	40	實作評量:北拳拳法
活動六 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	40	實作評量:北拳拳法
活動七 準備活動： 高舉手臂、手腕柔軟熱身	40	

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		實作評量:北拳拳法
活動八 準備活動： 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	40	實作評量:北拳拳法
活動九 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	40	實作評量:北拳拳法
活動十 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	40	實作評量:北拳拳法
活動十一 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	40	實作評量:北拳拳法
活動十二 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	40	實作評量:北拳拳法
活動十三 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:	40	

遊戲：踢氣球、踢物品比準 活動十四 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	40	實作評量:北拳拳法 實作評量:北拳拳法
活動十五 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	40	實作評量:北拳拳法
活動十六 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	40	實作評量:北拳拳法
活動十七 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	40	實作評量:北拳拳法
活動十八 準備活動： 防禦式伸展操 發展活動： 教學「你攻我閃」的應對 綜合活動: 小組模擬表演	40	實作評量:北拳拳法
活動十九~二十 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	80	實作評量:北拳拳法
活動二十一		

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	40	實作評量:北拳拳法

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！尤其是大家一起練的時候大家一起喊『哈！』感覺很有氣勢。可是馬步蹲久腳很痠，我快站不起來了。	課程節奏須依學生程度調整，例如先拆解動作，再組合連貫，加入更多肢體模仿與角色扮演可提升參與感與學習動機，或是使用口訣、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	能正確表演北拳套路，並說出正確拳法					
評量標準						
主題	**表現描述**	**A 優秀**	**B 良好**	**C 基礎**	**D 不足**	**E 落後**
國術北拳		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)。

國術北拳成果 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：

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

彈性學習課程類別	統整性(■主題□專題□議題)探究課程	**設計者**	中山國小教學團隊、黃筱琪
實施年級	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		
核心素養	**總綱**	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。
	領綱	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 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。
與其他領域/科目的連結		國語、健康與體育
議題融入	**實質內涵**	品德發展層面
	所融入之單元	健體第九單元
教材來源		自編
教學設備/資源		無

各單元與學習目標			
單元名稱	學習重點		學習目標
單元一 豹形拳(21 節)	**學習表現**	1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	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成果。
	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。	

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

<table>
<tr><td>主題</td><td colspan="2">國術</td><td>設計者</td><td colspan="2">中山國小教學團隊、黃筱琪</td></tr>
<tr><td>實施年級</td><td colspan="2">四年級</td><td>總節數</td><td colspan="2">共 21 節，840 分鐘</td></tr>
<tr><td>單元名稱</td><td colspan="5">豹形拳</td></tr>
<tr><td colspan="6">設計依據</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td colspan="2">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。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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
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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="2">Ad-II-2 篇章的大意、主旨與簡單結構。
Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">議題融入</td><td>學習主題</td><td colspan="4">品德發展層面</td></tr>
<tr><td>實質內涵</td><td colspan="4">品 E1 良好生活習慣與德行。</td></tr>
<tr><td colspan="2">與其他領域/科目的連結</td><td colspan="4">國語、健康與體育</td></tr>
<tr><td colspan="2">教材來源</td><td colspan="4">自編</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學設備/資源</td><td colspan="4">無</td></tr>
<tr><td colspan="2">學生經驗分析</td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td colspan="6">學習目標</td></tr>
<tr><td colspan="6">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。</td></tr>
<tr><td colspan="6">教學活動設計</td></tr>
<tr><td colspan="4">教學活動內容及實施方式</td><td>時間</td><td>評量方式</td></tr>
</table>

活動一 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	40	實作評量:豹形拳拳法
活動二 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	40	實作評量:豹形拳拳法
活動三 準備活動： 弓步熱身+反應練習 發展活動： 教學豹步（低姿走、重心轉換） 綜合活動: 模擬「獵豹追獵」遊戲	40	實作評量:豹形拳拳法
活動四 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	40	實作評量:豹形拳拳法
活動五 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
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: 小組組合攻防動作	40	實作評量:豹形拳拳法
	40	

活動七 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）	40	實作評量:豹形拳拳法
活動八 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） 綜合活動: 團體重複練習、節奏訓練	40	實作評量:豹形拳拳法
活動九 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	40	實作評量:豹形拳拳法
活動十 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	160	實作評量:豹形拳拳法
活動十一~十四 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	40	實作評量:豹形拳拳法
活動十五 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	40	實作評量:豹形拳拳法
活動十六 準備活動：	40	

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		實作評量:豹形拳拳法
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 綜合活動: 小組模擬表演競賽	120	實作評量:豹形拳拳法
活動二十 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	40	實作評量:豹形拳拳法
活動二十一 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	40	實作評量:豹形拳拳法

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，學起來覺得很帥！藉此了解原來拳法不是只有出拳，還有動作節奏和呼吸。但是有些動作太快了，學生會跟不上節奏。	課程節奏須依學生程度調整，例如先拆解動作，再組合連貫，加入更多肢體模仿與角色扮演（如模仿豹子潛伏、跳躍）可提升參與感與學習動機，或是使用口訣、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	表現描述	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
國術豹形拳		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

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豹形拳動作

(可畫人物動作、場景、自己練習的模樣……)