

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		年級/班級	三年級/甲班
彈性學習課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 統整性(<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 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)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 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※	
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-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	領綱核心素養具體內涵	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。	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

	<p>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。</p> <p>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。</p>		<p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>
<p>課程目標</p>	<p>1 認識並練習國術操中的基本馬步與手型動作。</p> <p>2 體會武術學習中的規律性與身體控制能力。</p> <p>3 了解武術精神（如尊師重道、守紀律）的內涵與實踐方式。</p>		

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

<p>一 ~ 二 十 一</p>	<p>國術操/21 節</p>	<p>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的能力。 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。 品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>	<p>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。</p>	<p>1 認識並練習國術操中的基本馬步與手型動作。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>實作評量： 能做出正確的動作。</p>	<p>自編</p>
----------------------------------	-----------------	---	---	--	---	----------------------------	-----------

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
					<p>使用鏡面或投影觀察手形與動作路線。</p> <p>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。</p> <p>◆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。</p>		

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
					<p>同時配合呼氣發力（可大聲喊「喝！」）</p> <p>教學策略： 示範錯誤拳法如手腕彎曲、拳路偏斜，請學生分辨。</p> <p>練習方式： 拳套練習（無實際接觸），分組兩兩對打練習節奏。</p> <p>加入擊掌目標板，出拳達標者加分。</p> <p>◆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。 推出同時微彎手肘如推牆動作。</p>		

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
					<p>動作重點： 掌心外推，手肘保持穩定。 推掌過程中不可聳肩。</p> <p>教學策略： 對牆練習推掌感覺，感受力量傳出。</p> <p>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。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>1. 組合動作練習：托掌 + 沖拳 + 撐掌（以馬步為基礎）</p> <p>2. 小組表演展示，自選一種掌法進行動作創作</p>		

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
					<p>3. 簡單口頭回饋：哪個動作最難？最有力量感？</p> <p>-----第一~五節結束-----</p> <p>第二部分步伐轉換與進攻技巧</p> <p>-----第六~十一節開始-----</p> <p>壹、準備活動</p> <p>1 國術暖身操（加入踢腿、轉腰）</p> <p>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</p> <p>貳、發展活動</p> <p>4. 馬步轉弓步沖拳 教學步驟： 馬步站穩，重心置中。</p>		

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
					<p>左腳向前轉弓步，同時右拳沖出。</p> <p>動作重點： 步伐轉動時腳底不能拖地。</p> <p>出拳要與步伐同時完成。</p> <p>教學策略： 使用地貼箭頭輔助腳步方向訓練。</p> <p>練習方式： 軌道練習線，一人一條，依指令操作。</p> <p>結合聲音提示（鼓聲出拳、鈴聲換步）</p> <p>◆5. 馬步進虛步挑掌 教學步驟：</p>		

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
					<p>馬步預備，左腳向前，腳尖點地形成虛步。 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</p> <p>◆6. 馬步轉歇步亮掌</p>		

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
					<p>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。</p> <p>參、綜合活動 1. 三式連貫練習（沖拳→挑掌→亮掌）</p>		

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
					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		

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
					<p>7. 弓步叉掌、前抬腿、四六架打</p> <p>教學步驟： 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。</p> <p>動作重點： 腿部抬至腰部以上。 架打穩定、節奏明確。</p> <p>教學策略： 以分解動作逐步結合，並示範完整流程。</p> <p>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。</p>		

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
					<p>◆8. 獨立沖拳、捨身下勢、弓步沖拳</p> <p>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。</p> <p>動作重點： 獨立穩，沖拳快，捨身順。</p> <p>教學策略： 以「流暢連貫」為標準設計示範影片。</p> <p>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。</p>		

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
					<p>◆9~12. 彈腿懷心、小蹺扁端、外擺腿、內擺腿</p> <p>教學步驟： 逐一分解動作並強調腿部控制與軸心平衡。</p> <p>動作重點： 彈腿快收、擺腿不落地、踹腿角度正確。</p> <p>教學策略： 使用毛巾／球做為踢擊目標，練習控制。</p> <p>練習方式： 排隊逐一過關踢目標練習。</p> <p>最後自由組合兩個腿法動作做展示。</p>		

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
					參、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-----		

【第二學期】

課程名稱	國術-復興拳		年級/班級	三年級/甲班
彈性學習課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 統整性(<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 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)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 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※	
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-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	領綱核心素養具體內涵	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。 品 E1 良好生活習慣與德行。	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

	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。		
課程目標	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 ~	復興拳/21 節	1 體育 b-II-1：能嘗試基本動作技能的學	1 體育 S-II-1：復興拳基本站姿與	1 認識並練習復興拳中的站姿與出掌、出拳技巧。	第一部份基本手法與步法協調 -----第一~六節開始-----	實作評量： 能做出正確的動作。	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		<p>習，體會身體活動的樂趣。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4 體育 c-II-3：能遵守活動規則與展現運動道德。</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>	<p>出掌、出拳技巧。</p> <p>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）。</p> <p>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。</p> <p>4 體育 C-II-2：活動中的安全觀念與遵守指導。</p>	<p>2 體會武術學習中的規律性與身體控制能力。</p> <p>3 了解武術精神（如尊師重道、守紀律）的內涵與實踐方式。</p> <p>4 養成自律、尊重與負責任的學習態度。</p>	<p>壹、準備活動</p> <p>1 武術暖身操（肩、肘、腕、膝關節活動）</p> <p>2 馬步與弓步基本站姿練習</p> <p>3 模擬出拳練習（左右沖拳空擊 3 回合）</p> <p>貳、發展活動</p> <p>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。</p>		

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
					<p>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。</p> <p>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。</p>		

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
					<p>練習方式：地上貼線滑步對準 → 配合口令做出滑步+沖拳連動。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>1三式連貫練習（右弓步右沖拳→左架拳→滑步右沖拳）</p> <p>2同儕觀察給回饋：「姿勢有沒有穩？出拳有力嗎？」</p> <p>-----第一~六節結束-----</p> <p>第二部分進攻與轉換動作訓練</p> <p>-----第七~十三節開始-----</p> <p>壹、準備活動</p> <p>1加強腿部肌力熱身（蹲</p>		

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
					<p>跳、膝提)</p> <p>2復習前一堂課三個動作 (口令帶操)</p> <p>貳、發展活動</p> <p>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。</p> <p>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</p>		

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
					<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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；接著左手架於胸前防守。</p>		

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
					<p>動作重點：掌力方向正確、落地穩定；砍掌後立即轉換防守。</p> <p>練習方式：分段練→拍手節奏提示→雙人交錯動作示範模仿。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>1分組挑戰五連動作完成度（上步左鑽拳至左架掌）</p> <p>2簡易成果表現展示：每組自選一位代表演練</p> <p>3教師拍攝簡短影片，課後分享動作學習狀況</p> <p>-----第七~十三節 結束-----</p> <p>第三部分腿法與高階連招訓練</p> <p>-----第十四~二十一節開始-----</p>		

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
					<p>壹、準備活動</p> <p>1拉筋+踢腿動態暖身 (向前踢、擺腿)</p> <p>2教師示範全套13招動作 流程</p> <p>貳、發展活動</p> <p>✓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。</p> <p>✓動作十 & 十一：落步 左推掌 → 右架拳</p>		

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
					<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>✓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。</p> <p>動作重點：砍掌角度準確（斜45度），身體穩定、不前傾。</p> <p>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。</p>		

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
					<p>✓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。</p> <p>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）</p>		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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。