

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	六年級/甲班
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-蔡明光
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※ ※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。 E-A2 具備探索問題的思考	領綱核心素養具體內涵	體-E-A1 培養運動興趣與正向運動態度，並建立規律運動習慣，提升身體素質與生活品質。 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	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

	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。		態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。 綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。 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。
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、基礎套路(北拳)	綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技	健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧	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	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動

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
		能，發展個人運動潛能					
二	基本功、基礎套路(北拳)	<p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能</p>	<p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動</p> <p>1. Bb-III-3 團隊合作的技巧</p>	以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動	<p>準備活動：</p> <p>一、暖身活動及舒筋蹻腿</p> <p>發展活動：</p> <p>二、基本動作練習</p> <p>1. 樁步加手勢</p> <p>2. 騎馬式、弓箭式</p> <p>綜合活動：</p> <p>歸納武德-防身不傷人</p>	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動
三	基本功、基礎套路(北拳)	<p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共</p>	<p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動</p> <p>1. Bb-III-3 團隊合作的技巧</p>	以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動	<p>準備活動：</p> <p>一、 暖身活動及舒筋蹻腿</p> <p>發展活動：</p> <p>二、基本動作練習</p> <p>1. 樁步加手勢</p> <p>2. 騎馬式、弓箭式</p>	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動

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
		同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能			綜合活動： 歸納武德-防身不傷人		
四	基本功、基礎套路(北拳)	綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能	健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧	以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動	準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 二、振興社基礎拳 1. 催勁練習 2. 「基本拳第一段」-手部動作-榴手、掙拳 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動

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
五	基本功、基礎套路(北拳)	<p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能</p>	<p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p>	以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動	<p>準備活動：</p> <p>一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動：</p> <p>二、振興社基礎拳 15’</p> <p>1. 催勁練習</p> <p>2. 「基本拳第一段」-手部動作-榴手、掙拳</p> <p>綜合活動：</p> <p>歸納武德-防身不傷人</p>	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動
六	基本功、基本拳(北拳)	<p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現</p>	<p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 1. Bb-III-3 團隊合作的技巧</p>	以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動	<p>準備活動：</p> <p>一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動：</p> <p>二、振興社基礎拳</p> <p>1. 催勁練習</p> <p>2. 「基本拳第一段」-手部動作-榴手、掙拳</p> <p>綜合活動：</p> <p>歸納武德-防身不傷人</p>	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動

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
		各項運動技能，發展個人運動潛能					
七	基本功、基本拳 (北拳)	<p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能</p>	<p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p>	以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動	<p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動： 二、振興社基礎拳 1. 催勁練習 2. 「基本拳第一段」-手部動作-榴手、掙拳</p> <p>綜合活動： 歸納武德-防身不傷人</p>	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動
八	基本功、基本拳 (北拳)	<p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p>	<p>【健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p>	以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動	<p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動： 二、振興社基礎拳 1. 催勁練習 2. 「基本拳第一段」-</p>	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動

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
		同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能			手部動作-榴手、掙拳 配合腳部動作-馬步、弓步		
九	基本功、基本拳 (北拳)	綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能	健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧	以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動	準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 二、-簡易國術 馬步陰拳、弓步撐掌 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動

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
十	武術評量	<p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能</p>	<p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p>	以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動	<p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動： 二、簡易國術 馬步陰拳、弓步撐掌</p> <p>綜合活動： 歸納武德-防身不傷人</p>	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動
十一	基本功、基本拳(螳螂拳)	<p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現</p>	<p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p>	以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動	<p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動： 二、簡易國術 1. 綜合演練 2. 催勁練習</p> <p>綜合活動： 歸納武德-防身不傷人</p>	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動

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
		各項運動技能，發展個人運動潛能					
十二	基本功、基本拳 (螳螂拳)	綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能	健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧	以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動	準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 二、簡易國術 1. 綜合演練 2. 催勁練習 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動
十三	基本功、基本拳 (螳螂拳)	綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共	健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧	以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動	準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 二、1. 國術基本動作演練 2. 催勁演練 3. 國術遊戲	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動

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
		同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能			綜合活動： 歸納武德-防身不傷人		
十四	基本功、基本拳(螳螂拳)	綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能	健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧	以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動	準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 二、1. 國術基本動作演練 2. 催勁演練 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動

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
十五	基本功、基本拳 (螳螂拳)	綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能	健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧	以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動	準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 二、 1. 國術基本動作演練 2. 催勁演練 3. 國術遊戲 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動
十六	基本功、基本拳 (螳螂拳)	綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現	健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧	以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動	準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 二、 1. 國術基本動作演練 2. 催勁演練 3. 國術遊戲 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動

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
		各項運動技能，發展個人運動潛能					
十七	基本功、基本拳 (螳螂拳)	綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能	健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧	以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動	準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 二、1. 國術基本動作演練 2. 催勁演練 3. 國術遊戲 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動
十八	基本功、基本拳 (螳螂拳)	綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共	健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧	以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動	準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 二、1. 國術基本動作演練 2. 催勁演練 3. 評量測驗	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動

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
		同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能			綜合活動： 歸納武德-防身不傷人		
十九	基本功、基本拳(螳螂拳)	綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能	健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧	以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動	準備活動： 一、暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 二、強化演練及評量 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動

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
二十	評量週：第三次 定期評量 武術評量	綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能	健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧	以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動	準備活動： 一、暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 二、強化演練及評量 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動
二十一	評量週：第三次 定期評量 武術評量	綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現	健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧	以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動	準備活動： 一、暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 二、強化演練及評量 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動

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
		各項運動技能，發展個人運動潛能					

南投縣中山國民小學 113 學年度彈性學習課程計畫

【第二學期】

課程名稱	國術		年級/班級	六年級/甲班
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，18 週，共 18 節
			設計教師	中山國小教學團隊-蔡明光
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 <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※ ※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。 E-A2 具備探索問題的思考	領綱核心素養具體內涵	體-E-A1 培養運動興趣與正向運動態度，並建立規律運動習慣，提升身體素質與生活品質。 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	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

	<p>能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。</p> <p>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。</p>		<p>態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。</p> <p>綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。</p> <p>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。</p>
<p>課程目標</p>	<p>1. 使學生習得傳統的技藝。</p> <p>2. 瞭解並養成訓練身體增強學生體魄。</p> <p>3. 積極參與社區活動的展現學習成果。</p>		

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	<p>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」</p>	<p>可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上</p>				<p>自選/編教材須經課發會審查通過</p>
一	<p>基本功、基本拳(北拳)</p>	<p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技</p>	<p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p>	<p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p>	<p>準備活動： 暖身及準備影片</p> <p>發展活動： 影片欣賞及講解</p> <p>綜合活動： 討論並歸納武術防身的目的</p>	<p>實作 觀察評量</p>	<p>南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動</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
		能，發展個人運動潛能					
二	基本功、基本拳(北拳)	<p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能</p>	<p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p>	<p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p>	<p>準備活動： 二、暖身活動及舒筋蹺腿</p> <p>發展活動： 二、基本動作練習</p> <p>1. 樁步加手勢</p> <p>2. 騎馬式、弓箭式</p> <p>綜合活動： 歸納武德-防身不傷人</p>	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動
三	基本功、基本拳(北拳)	<p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共</p>	<p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p>	<p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p>	<p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋蹺腿</p> <p>發展活動： 二、基本動作練習</p> <p>1. 樁步加手勢</p> <p>2. 騎馬式、弓箭式</p>	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動

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
		同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能			綜合活動： 歸納武德-防身不傷人		
四	基本功、基本拳(北拳)	綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能	健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧	1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動 2. 國術基本功操 3. 簡易拳術	準備活動： 二、 暖身活動及舒筋踹腿 發展活動： 二、振興社基礎拳 1. 催勁練習 2. 「基本拳第一段」-手部動作-榴手、掙拳 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動

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
五	基本功、基本拳 (北拳)	<p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能</p>	<p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p>	<p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p>	<p>準備活動： 三、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動： 二、振興社基礎拳 15’ 1. 催勁練習 2. 「基本拳第一段」-手部動作-榴手、掙拳</p> <p>綜合活動： 歸納武德-防身不傷人</p>	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動
六	基本功、基本拳 (北拳)	<p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現</p>	<p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p>	<p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p>	<p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動： 二、振興社基礎拳 1. 催勁練習 2. 「基本拳第一段」-手部動作-榴手、掙拳</p> <p>綜合活動： 歸納武德-防身不傷人</p>	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動

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
		各項運動技能，發展個人運動潛能					
七	基本功、基本拳 (北拳)	<p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能</p>	<p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p>	<p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p>	<p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動： 二、振興社基礎拳</p> <p>1. 催勁練習</p> <p>2. 「基本拳第一段」-手部動作-榴手、掙拳</p> <p>綜合活動： 歸納武德-防身不傷人</p>	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動
八	基本功、基本拳 (北拳)	<p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共</p>	<p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p>	<p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p>	<p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動： 二、振興社基礎拳</p> <p>1. 催勁練習</p> <p>2. 「基本拳第一段」-</p>	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動

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
		同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能			手部動作-榴手、掙拳 配合腳部動作-馬步、弓步		
九	基本功、基本拳(北拳)	綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能	健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧	1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動 2. 國術基本功操 3. 簡易拳術	準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 二、-簡易國術 馬步陰拳、弓步撐掌 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動

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
十	武術評量	<p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能</p>	<p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p>	<p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p>	<p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動： 二、簡易國術 馬步陰拳、弓步撐掌</p> <p>綜合活動： 歸納武德-防身不傷人</p>	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動
十一	基本功、基本拳 (北拳+洪家扇)	<p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現</p>	<p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p>	<p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p>	<p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動： 二、簡易國術 1. 綜合演練 2. 催勁練習</p> <p>綜合活動： 歸納武德-防身不傷人</p>	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動

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
		各項運動技能，發展個人運動潛能					
十二	基本功、基本拳(北拳+洪家扇)	<p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能</p>	<p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p>	<p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p>	<p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動： 二、簡易國術 1. 綜合演練 2. 催勁練習</p> <p>綜合活動： 歸納武德-防身不傷人</p>	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動
十三	基本功、基本拳(北拳+洪家扇)	<p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共</p>	<p>【健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p>	<p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p>	<p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動： 二、1. 國術基本動作演練 2. 催勁演練 3. 國術遊戲</p>	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動

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
		同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能			綜合活動： 歸納武德-防身不傷人		
十四	基本功、基本拳 (北拳+洪家扇)	綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能	健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧	1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動 2. 國術基本功操 3. 簡易拳術	準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 二、1. 國術基本動作演練 2. 催勁演練 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動

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
十五	基本功、基本拳 (北拳+洪家扇)	綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能	健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧	1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動 2. 國術基本功操 3. 簡易拳術	準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 二、 1. 國術基本動作演練 2. 催勁演練 3. 國術遊戲 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動
十六	基本功、基本拳 (北拳+洪家扇)	綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現	健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧	1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動 2. 國術基本功操 3. 簡易拳術	準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 四、 1. 國術基本動作演練 2. 催勁演練 3. 國術遊戲 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動

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
		各項運動技能，發展個人運動潛能					
十七	基本功、基本拳 (北拳+洪家扇)	綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能	健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧	1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動 2. 國術基本功操 3. 簡易拳術	準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 二、1. 國術基本動作演練 2. 催勁演練 3. 國術遊戲 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動
十八	武術評量 (北拳+洪家扇)	綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共	健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧	1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動 2. 國術基本功操 3. 簡易拳術	準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 二、1. 國術基本動作演練 2. 催勁演練 3. 評量測驗	實作 觀察評量	南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動

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
		同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能			綜合活動： 歸納武德-防身不傷人		

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。