

南投縣立中興國民中學 111 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	擊劍	年級/班級	7 年級/1 班
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input 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 checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每週 8 節，21 週，共 168 節
		設計教師	洪晟碩
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 checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	融入擊劍領域，追求多元發展，訓練身心的反應能力		
總綱核心素養	A1. 身心健康與自我精進 B1. 符號運用與溝通表達 C2. 人際關係與團隊合作		
課程目標	認識新運動項目西洋劍，教導學生對擊劍的認知與教學方法，以提升個人的擊劍技術為基礎，並漸進學習攻防的教學訓練及戰術，學習技巧及教學，藉由學員相互練習，互相激勵及競爭，培養出新的專項運動。		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一	西洋劍術的起源	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	了解擊劍歷史發展	介紹擊劍的由來。現代的西洋劍在正式的擊劍比賽中可分為 3 種：鈍劍，銳劍和軍刀。鈍劍是出自於義大利的宮廷，為了能夠在不傷人的西洋劍對於歐洲文化有著很重要的意義，而台灣就沒有這樣的歷史淵源，又由於設備的昂貴及不易取得，因此擊劍運動在國內一直無法普及。	-說明擊劍由來 口頭報告 分組討論	教師自編教材
二	擊劍的禮節	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	擊劍的禮節。	擊劍禮儀有哪些？ (1)練習時，兩人對練前要與對手單手持劍敬禮。 (2)看到教練、師長，主動問好。 (3)按照規則進行競賽，以最公文的方式比賽。 (4)賽戰在進行時，有任何問題，舉手主動告知裁判來幫你解決。 (5)在場上不做危險動作，易造成對方的受傷。	-學習擊劍禮儀 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					(6) 賽事結束時，需與裁判、對手敬禮握手。		
三	基礎動作	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	動作的模仿學習能力	1. 手部動作：如何去運用手上的劍擊中對方。 2. 腳步預備姿勢：如何運用肢體的力量，蹲好完美動作。	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材
四	基礎動作	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	動作的模仿學習能力	1. 手部動作：如何去運用手上的劍擊中對方。 2. 腳步動作：如何運用腳步，在利用劍的距離，擊中對方。 3. 腳步要領：前進一步-前腳向前一步後，馬上後腳跟上回到準備動作姿勢。 後退一步-後腳向後一步後，馬上前腳跟上回到準備動作姿勢。	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
五	基礎動作	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	動作的模仿學習能力	1. 手部動作：如何去運用手上的劍擊中對方。 2. 腳步動作：如何運用腳，控制腿部變化大小步伐、快慢變化。 3. 腳步要領：前進一步-前腳向前一步後，馬上後腳跟上回到準備動作姿勢。 後退一步-後腳向後一步後，馬上前腳跟上回到準備動作姿勢。	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材
六	基礎動作	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。	動作的模仿學習能力	1. 手部動作：如何去運用手上的劍擊中對方。 2. 腳步動作：如何運用腳，控制腿部變化大小步伐、快慢變化。 3. 如何讓上下肢動作連貫順暢	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
七	說明「擊劍銳劍」規則	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	動作的模仿學習能力	<p>銳劍：是擊劍三種劍種之一</p>  <p>主要以刺點為主，擊中有效範圍為全身上下。 練習刺點：原地直刺，練習有效範圍之圓靶練習</p>	銳劍基本規則 口頭報告 分組討論	教師自編教材
八	擊劍銳劍的比賽打法	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	銳劍的比賽打法	<p>一場比賽為 3 分鐘，初賽為全循環，每場比賽打滿 5 分就算贏一場，勝場高與積分高排名在前。 雙人對練：雙方著劍服、面罩及手套持劍，練習互相擊中。</p>	銳劍比賽規則 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
九	基礎腳步訓練	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	腳步的穩定度很重要，移動擊中需要下盤穩定度高	腳步課程： 前進步伐包含前進一步、前進兩步、前進一步+二步 擊劍手套遊戲：2 人一組量距離，猜拳贏的先發動進攻，手套先打到對方衣服即為勝利。	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材
十	基礎腳步訓練	2d-IV-1 解運動在美學上的特質與表現方式。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	腳步的穩定度很重要，移動擊中需要下盤穩定度高	腳步課程： 前進步伐包含前進一步、前進兩步、前進一步+二步 後退步伐包含後進一步、後進兩步、後進一步+二步	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材
十一	基礎腳步訓練	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	腳步的穩定度很重要，移動擊中需要下盤穩定度高	腳步課程： 前進步伐包含前進一步、前進兩步、前進一步+二步 後退步伐包含後進一步、後進兩步、後進一步+二步 長刺教學：長刺是練習及比賽刺中時最常用的攻擊武	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					器，也是最容易擊劍對手的弓步動作。		
十二	基礎腳步訓練	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	腳步的穩定度很重要，移動擊中需要下盤穩定度高	腳步課程： 前進步伐包含前進一步、前進兩步、前進一步+二步、長刺、前進一步+長刺 後退步伐包含後進一步、後進兩步、後進一步+二步、後退一步+長刺 長刺教學：長刺是練習及比賽刺中時最常用的攻擊武器，也是最容易擊劍對手的弓步動作。	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材
十三	基礎腳步訓練	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	腳步的穩定度很重要，移動擊中需要下盤穩定度高	腳步課程： 前進步伐包含前進一步、前進兩步、前進一步+二步、長刺、前進一步+長刺 後退步伐包含後進一步、後進兩步、後進一步+二步、後退一步+長刺	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>長刺教學：長刺是練習及比賽刺中時最常用的攻擊武器，也是最容易擊劍對手的弓步動作。</p> <p>飛刺教學：飛刺是攻擊步伐中最遠攻擊的武器，利用後腳的蹬及跨步，擊中對手更加輕鬆。</p>		
十四	基礎腳步及手部訓練	<p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>腳步的穩定度很重要，移動擊中需要下盤穩定度高</p>	<p>腳步課程：</p> <p>前進步伐包含前進一步、前進兩步、前進一步+二步、長刺、前進一步+長刺</p> <p>後退步伐包含後進一步、後進兩步、後進一步+二步、後退一步+長刺</p> <p>長刺教學：長刺是練習及比賽刺中時最常用的攻擊武器，也是最容易擊劍對手的弓步動作。</p> <p>飛刺教學：飛刺是攻擊步伐中最遠攻擊的武器，利用後腳的蹬及跨步，擊中對手更加輕鬆。</p>	<p>擊劍基本動作</p> <p>口頭報告</p> <p>分組討論</p>	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					手部課程：持劍動作為劍投向上，劍尖指著對方之胸口，刺點方式利用食指與大拇指控制劍的方向，刺中後成半弧哭臉形狀。		
十五	基礎腳步及手部訓練	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	腳步的穩定度很重要，移動擊中需要下盤穩定度高	腳步的穩定度很重要，移動擊中需要下盤穩定度高 腳步課程： 兩人一組面對面，伸直手量距離，甲方做伸直手前進一步，乙方做伸直手後退一步(交換輪流做) 甲方做伸直手前進二步，乙方做伸直手後退二步(交換輪流做) 甲方做伸直手前進一步+二步，乙方做伸直手後退一步+二步(交換輪流做) 長刺教學：長刺是練習及比賽刺中時最常用的攻擊武器，也是最容易擊劍對手的弓步動作。	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					飛刺教學：飛刺是攻擊步伐中最遠攻擊的武器，利用後腳的蹬及跨步，擊中對手更加輕鬆。		
十六	基礎腳步及手部訓練	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	腳步的穩定度很重要，移動擊中需要下盤穩定度高	兩人一組面對面，伸直手量距離，甲方做伸直手前進一步，乙方做伸直手後退一步(交換輪流做) 甲方做伸直手前進二步，乙方做伸直手後退二步(交換輪流做) 甲方做伸直手前進一步+二步，乙方做伸直手後退一步+二步(交換輪流做) 甲方做伸直手長刺，乙方做伸直手後退二步(交換輪流做) 甲方做伸直手前進一步+長刺，乙方做伸直手後退二步(交換輪流做) 長刺教學：長刺是練習及比賽刺中時最常用的攻擊武	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					器，也是最容易擊劍對手的弓步動作。 飛刺教學：飛刺是攻擊步伐中最遠攻擊的武器，利用後腳的蹬及跨步，擊中對手更加輕鬆。		
十七	基礎腳步及手部訓練	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	腳步的穩定度很重要，移動擊中需要下盤穩定度高	腳步課程： 兩人一組面對面，伸直手量距離，甲方做伸直手前進一步，乙方做伸直手後退一步(交換輪流做) 甲方做伸直手前進二步，乙方做伸直手後退二步(交換輪流做) 甲方做伸直手前進一步+二步，乙方做伸直手後退一步+二步(交換輪流做) 甲方做伸直手長刺，乙方做伸直手後退二步(交換輪流做) 甲方做伸直手前進一步+長刺，乙方做伸直手後退二步(交換輪流做)	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>手部反應練習課程：利用一顆小球，學員拿在手上，先練習原地自拋自接的動作，提升學員專注力及手部固定伸直動作。</p> <p>長刺教學：長刺是練習及比賽刺中時最常用的攻擊武器，也是最容易擊劍對手的弓步動作。</p> <p>飛刺教學：飛刺是攻擊步伐中最遠攻擊的武器，利用後腳的蹬及跨步，擊中對手更加輕鬆。</p>		
十八	上下肢反應訓練	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	上下肢反應訓練	<p>兩人一組面對面，伸直手量距離，甲方做伸直手前進一步，乙方做伸直手後退一步(交換輪流做)</p> <p>甲方做伸直手前進一步，乙方做伸直手後退一步(交換輪流做)</p> <p>甲方做伸直手前進一步+二步，乙方做伸直手後退一步+二步(交換輪流做)</p>	擊劍反應能力 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>甲方做伸直手長刺，乙方做伸直手後退二步(交換輪流做)</p> <p>甲方做伸直手前進一步+長刺，乙方做伸直手後退二步(交換輪流做)</p> <p>手部反應練習課程：利用一顆小球，學員拿在手上，先練習原地自拋自接的動作，提升學員專注力及手部固定伸直動作。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地拋接 15 下 2. 拋接加上前進一步 15 下 3. 拋接加上前進一步 15 下 <p>長刺教學：長刺是練習及比賽刺中時最常用的攻擊武器，也是最容易擊劍對手的弓步動作。</p> <p>飛刺教學：飛刺是攻擊步伐中最遠攻擊的武器，利用後腳的蹬及跨步，擊中對手更加輕鬆。</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十九	著裝	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	複習「著裝」速度，以便下堂課或是分組競賽時，能快速完成著裝動作。	著裝： 首先穿上護胸保護好胸口，手上接一條身線，右腳跨下穿上劍服，戴上手套，將手上的身線插頭扣在劍的插座上，戴上面罩，完成穿著。 計時訓練著裝時間	擊劍著裝速度 口頭報告 分組討論	教師自編教材
二十	比賽規則	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	上場前的先後順序及需要做的準備	指導學生分組競賽。 公布競賽方式與規則-初賽循環、淘汰賽。	擊劍比賽規則 口頭報告 分組討論	教師自編教材
二十一	分組比賽	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	上場前的先後順序及需要做的準備	指導學生分組競賽。 公布競賽方式與規則-初賽循環、淘汰賽。 上場體驗比賽流程	擊劍比賽規則 口頭報告 分組討論	教師自編教材

【第二學期】

課程名稱	擊劍	年級/班級	7 年級/1 班
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input 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 checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每天 8 節，共 160 節
		設計教師	洪晟碩
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 checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	融入擊劍領域，追求多元發展，訓練身心的反應能力		
總綱核心素養	A1. 身心健康與自我精進 B1. 符號運用與溝通表達 C2. 人際關係與團隊合作		
課程目標	認識新運動項目西洋劍，教導學生對擊劍的認知與教學方法，以提升個人的擊劍技術為基礎，並漸進學習攻防的教學訓練及戰術，學習技巧及教學，藉由學員相互練習，互相激勵及競爭，培養出新的專項運動。		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
一	軍刀規則介紹	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略	軍刀的玩法及規則介紹	軍刀的得分方法是用劍身任何一部份刺或劈對方腰部以上的任何部位，這是仿照古時 <u>騎士</u> 在馬背上決鬥的規矩。比賽當中以劈中得分較多，擊中的有效部位包括上半身、面罩及手臂；由於有效部位均由金屬衣覆蓋，電子裁判器可以判別出有效和無效擊中。 軍刀比賽講究擊中優先權，若兩人在短時間之內相互擊中對方，則使用「優先權」(right-of-way)的規則來決定誰獲得分數。	軍刀規則 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
					手部的持劍拿法： 		
二	軍刀的出手及動作流程	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	軍刀的出手及動作流程	1. 軍刀為劈、砍動作為主，刺的動作較為銳劍與鈍劍少 總共為三個分位為主，3 分位、4 分位與 5 分位 3 分位為持劍手，擊中對面對角的肩膀 4 分位為持劍手正前方，擊中對面的肩膀 5 分位為對手面罩，擊中對方面罩。	擊劍比賽規則 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				
三	軍刀的出手及動作流程	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	動作的模仿學習能力	軍刀為劈、砍動作為主，刺的動作較為銳劍與鈍劍少 總共為三個分位為主，3 分位、4 分位與 5 分位 3 分位為持劍手，擊中對面對角的肩膀 4 分位為持劍手正前方，擊中對面的肩膀 5 分位為對手面罩，擊中對方面罩。	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材
四	軍刀的出手及腳步動作流程	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	動作的模仿學習能力	軍刀為劈、砍動作為主，刺的動作較為銳劍與鈍劍少 總共為三個分位為主，3 分位、4 分位與 5 分位 3 分位為持劍手，擊中對面對角的肩膀 4 分位為持劍手正前方，擊中對面的肩膀 5 分位為對手面罩，擊中對方面罩。 腳步：要領(步伐及節奏小步慢穩定動作與流暢度)	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
					1. 連續前進腳步連貫 2. 連續後退腳步連貫		
五	軍刀的出手及腳步動作流程	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	動作的模仿學習能力	軍刀為劈、砍動作為主，刺的動作較為銳劍與鈍劍少 總共為三個分位為主，3 分位、4 分位與 5 分位 3 分位為持劍手，擊中對面對角的肩膀 4 分位為持劍手正前方，擊中對面的肩膀 5 分位為對手面罩，擊中對方面罩。 腳步：要領(步伐及節奏小步慢穩定動作與流暢度) 1. 連續前進腳步連貫 2. 連續後退腳步連貫 腳步反應訓練：要領(看到教練訊號，做出正確動作)	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
					訊號動作有擊中前進一步、前進兩步擊中、長刺 時間：3 分鐘、2 分鐘、1 分鐘各 1 組 分為兩組人，輪流間歇休息		
六	軍刀比賽規則	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	軍刀比賽規則	一場比賽為 3 分鐘，但 3 種劍種中，軍刀沒有時間限制，場上節奏是最為快速，初賽為全循環，每場比賽打滿 5 分就算贏一場，勝場高與積分高分排名在前。 雙人對練：雙方著劍服、面罩及手套持劍，練習互相擊中。(聽到訊號，最快速的反應擊中對手) 同時擊中戰術定義：固定進攻動作，與實力相當的對手互相練習，爭取比對手擊中速度快。	軍刀比賽規則 口頭報告 分組討論	教師自編教材
七	軍刀戰術學習	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	軍刀戰術學習	軍刀的比賽打法 一場比賽為 3 分鐘，但 3 種劍種中，軍刀沒有時間限制，場上節奏是最為快速，初賽為全循環，每場比賽打	軍刀戰術學習 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
		2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。		<p>滿 5 分就算贏一場，勝場高與積分高分排名在前。</p> <p>雙人對練：雙方著劍服、面罩及手套持劍</p> <p>1. 練習互相擊中。(聽到訊號，最快速的反應擊中對手)</p> <p>同時擊中戰術定義：固定進攻動作，與實力相當的對手互相練習，爭取比對手擊中速度快。</p> <p>2. 進攻與反攻</p> <p>A 方進攻，B 方腳步防守，A 方練習進攻(前進流暢度與節奏變化)</p> <p>B 方腳步後退保持距離，不讓 A 方擊中，並等到 A 方沒擊中後，瞬間反擊</p>		
八	戰術及手部防守	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	戰術及手部防守	<p>軍刀的比賽打法</p> <p>一場比賽為 3 分鐘，但 3 種劍種中，軍刀沒有時間限制，場上節奏是最為快速，初賽為全循環，每場比賽打</p>	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
			Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。		<p>滿 5 分就算贏一場，勝場高與積分高分排名在前。</p> <p>雙人對練：雙方著劍服、面罩及手套持劍</p> <p>1. 互相擊中。(聽到訊號，最快速的反應擊中對手)</p> <p>同時擊中戰術定義：固定進攻動作，與實力相當的對手互相練習，爭取比對手擊中速度快。</p> <p>2. 進攻與反攻</p> <p>A 方進攻，B 方腳步防守，A 方練習進攻(前進流暢度與節奏變化)</p> <p>B 方腳步後退保持距離，不讓 A 方擊中，並等到 A 方沒擊中後，瞬間反擊</p> <p>手部防禦動作：3 分位、4 分位、五分位撥擋</p>		
九	戰術及雙人對練	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	戰術及雙人對練	<p>雙人對練：雙方著劍服、面罩及手套持劍</p> <p>1. 互相擊中。(聽到訊號，最快速的反應擊中對手)</p>	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
		創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。		同時擊中戰術定義：固定進攻動作，與實力相當的對手互相練習，爭取比對手擊中速度快。 2. 進攻與反攻 A 方進攻，B 方腳步防守，A 方練習進攻(前進流暢度與節奏變化) B 方腳步後退保持距離，不讓 A 方擊中，並等到 A 方沒擊中後，瞬間反擊 手部防禦動作：3 分位、4 分位、五分位撥擋 防禦動作完成後增加回擊動作，目標為五分位擊中頭部(固定好移動路徑)		
十	戰術及雙人對練	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	戰術及雙人對練	雙人對練：雙方著劍服、面罩及手套持劍 1. 互相擊中。(聽到訊號，最快速的反應擊中對手) 同時擊中戰術定義：固定進攻動作，與實力相當的對手互相練習，爭取比對手擊中速度快。	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
					2. 進攻與反攻 A 方進攻，B 方腳步防守，A 方練習進攻(前進流暢度與節奏變化) B 方腳步後退保持距離，不讓 A 方擊中，並等到 A 方沒擊中後，瞬間反擊 手部防禦動作：3 分位、4 分位、五分位撥擋 防禦動作完成後增加回擊動作，目標為五分位擊中頭部(固定好移動路徑)		
十一	腳步課程	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	腳步課程訓練	跳繩 2 分鐘，代替熱身運動集做操 腳步課程： 前進一步、前進兩步、前進一步+二步、長刺、前進一步+長刺 後進一步、後進兩步、後進一步+二步、後退一步+長刺 長刺教學：長刺是練習及比賽刺中時最常用的攻擊武器，也是最容易擊劍對手的弓步動作。	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
					飛刺教學：飛刺是攻擊步伐中最遠攻擊的武器，利用後腳的蹬及跨步，擊中對手更加輕鬆。		
十二	腳步課程	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	腳步的穩定度很重要，移動擊中需要下盤穩定度高	腳步課程：(持劍走腳步) 前進一步、前進兩步、前進一步+二步、長刺、前進一步+長刺 後進一步、後進兩步、後進一步+二步、後退一步+長刺 長刺教學：長刺是練習及比賽刺中時最常用的攻擊武器，也是最容易擊劍對手的弓步動作。 飛刺教學：飛刺是攻擊步伐中最遠攻擊的武器，利用後腳的蹬及跨步，擊中對手更加輕鬆。 手部課程：持劍動作為劍頭向上，劍尖朝著身體內側，擊中方式利用食指與大拇指控制劍的方向，擊中後劍成一直線形狀。	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
十三	雙人對練	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	腳步的穩定度很重要，移動擊中需要下盤穩定度高	腳步課程： 兩人一組面對面，伸直手量距離(1分鐘連續進退共3組) 1. 甲方做前進二步逼對方快速退開，乙方做後退兩步保持距離 2. 甲方做前進一步+二步逼對方快速退開，乙方做後退一步+二步保持距離 訓練軍刀移動時的穩定度及反應速度 長刺教學：長刺是練習及比賽刺中時最常用的攻擊武器，也是最容易擊劍對手的弓步動作。 飛刺教學：飛刺是攻擊步伐中最遠攻擊的武器，利用後腳的蹬及跨步，擊中對手更加輕鬆。	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材
十四	雙人對練	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝	腳步的穩定度很重要，移動擊中需要下盤穩定度高	腳步課程： 兩人一組面對面，伸直手量距離(1分鐘連續進退共3組)	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				
		4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	取知識、適合個人運動所需營養素知識。		3. 甲方做前進二步逼對方快速退開，乙方做後退兩步保持距離 4. 甲方做前進一步+二步逼對方快速退開，乙方做後退一步+二步保持距離 訓練軍刀移動時的穩定度及反應速度		
十五	雙人對練	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	腳步的穩定度很重要，移動擊中需要下盤穩定度高	兩人一組面對面，伸直手量距離(1分鐘連續進退共3組) 1. 甲方做前進二步逼對方快速退開，乙方做後退兩步保持距離 2. 甲方做前進一步+二步逼對方快速退開，乙方做後退一步+二步保持距離 手部反應練習課程：利用一顆小球，學員拿在手上，先練習原地自拋自接的動作，提升學員專注力及手部固定伸直動作。	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
十六	雙人對練 反應能力	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	腳步的穩定度很重要，移動擊中需要下盤穩定度高 手部訓練反應能力	兩人一組面對面，伸直手量距離(1分鐘連續進退共3組) 1. 甲方做前進二步逼對方快速退開，乙方做後退兩步保持距離 2. 甲方做前進一步+二步逼對方快速退開，乙方做後退一步+二步保持距離 手部反應練習課程：利用一顆小球，學員拿在手上，先練習原地自拋自接的動作，提升學員專注力及手部固定伸直動作。 手部+腳步反應訓練課程：利用小球，教練在前引導，學員保持距離，做好腳步移動接球訓練。 腳步包含：1. 一步 2. 兩步 3. 一步+二步 4. 長刺 5. 一步+長刺	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
十七	雙人對練 反應能力	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	腳步的穩定度很重要，移動擊中需要下盤穩定度高 手部訓練反應能力	兩人一組面對面，伸直手量距離(1分鐘連續進退共3組) 1. 甲方做前進二步逼對方快速退開，乙方做後退兩步保持距離 2. 甲方做前進一步+二步逼對方快速退開，乙方做後退一步+二步保持距離 手部反應練習課程：利用一顆小球，學員拿在手上，先練習原地自拋自接的動作，提升學員專注力及手部固定伸直動作。 1. 原地拋接 15 下 2. 拋接加上前進一步 15 下 3. 拋接加上前進二步 15 下 4. 拋接加上長刺 15 下 5. 拋接加上前進一步+長刺 15 下	擊劍基本動作 口頭報告 分組討論	教師自編教材
十八	訓練著裝時間	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝	訓練著裝時間	著裝： 首先穿上護胸保護好胸口，手上接一條身線，右腳跨下穿上劍服，穿上手套，著軍刀金屬電衣，帶上袖套，將	軍刀著裝 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				
		個人之專項運動技能。	取知識、適合個人運動所需營養素知識。		手上的身線插頭扣在劍的插座上，戴上面罩、夾上頭夾導電，完成穿著。 計時訓練著裝時間		
十九	比賽的流程	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢 急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	比賽的流程	指導學生分組競賽-1。 公布競賽方式與規則-初賽循環、淘汰賽	討論比賽的流程 口頭報告 分組討論	教師自編教材
二十	測驗學生對擊劍軍刀比賽的認知	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	測驗學生對擊劍軍刀比賽的認知	學生分組競賽-2。 公布競賽方式與規則-初賽循環、淘汰賽。	學生對軍刀比賽的認知 口頭報告 分組討論	教師自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
	分組比賽	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	上場前的先後順序及需要做的準備	指導學生分組競賽。 公布競賽方式與規則-初賽循環、淘汰賽。 上場體驗比賽流程	擊劍比賽規則 口頭報告 分組討論	教師自編教材

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. 本表格舉例係以一至四年級為例，倘五至六年級欲辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。