

臺南市立金城國民中學 112 學年度第一學期七年級(射箭)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	專長訓練	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(105)節			
課程規範	◎ <input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 ◎彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	了解射箭基本動作，改變對射箭的觀念，提升實質性的射箭運動表現。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標	1. 學習並提升專業項運的技能。 2. 由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 3. 養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。 4. 了解運動方式，並學會增強體適能的方法。 5. 在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣。 6. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準，並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。 7. 藉由射箭運動，了解射箭科學知識、技能，提升射箭運動基本動作與各項技術之水準等目標。 8. 利用專業項能，給予學生方向與目標，已達生涯規畫之成果。 9. 主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 10. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第一週 8/30-9/1	5	射箭基礎能力學習	P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、	1. 固定前手基本動作。 2. 了解轉手壓肩動作要領。 3. 固定徒手基本動作。 4. 了解徒手動作	1. 利用推牆轉手，加強左手穩定度。 2. 利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。 3. 利用雙手展開結合，學習	1. 觀察轉手壓肩是否到達基本水準。 2. 觀察徒手動作是否到達基本水	牆壁、鏡子

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	要領。	圖手基本動作固定。	準	
第二週 9/4-9/8	5	射箭基礎能力學習	P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 固定前手基本動作。 2. 了解轉手壓肩動作要領。 3. 固定徒手基本動作。 4. 了解徒手動作要領。	1. 利用推牆轉手，加強左手穩定度。 2. 利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。 3. 利用雙手展開結合，學習圖手基本動作固定。	1. 觀察轉手壓肩是否到達基本水準。 2. 觀察徒手動作是否到達基本水準	牆壁、鏡子
第三週 9/11-9/15	5	射箭基礎能力學習	P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 固定前手基本動作。 2. 了解轉手壓肩動作要領。 3. 固定徒手基本動作。 4. 了解徒手動作要領。	1. 利用推牆轉手，加強左手穩定度。 2. 利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。 3. 利用雙手展開結合，學習圖手基本動作固定。	1. 觀察轉手壓肩是否到達基本水準。 2. 觀察徒手動作是否到達基本水準	牆壁、鏡子

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			力。	備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法				
第四週 9/18-9/23	5	射箭基礎能力學習	P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 固定前手基本動作。 2. 了解轉手壓肩動作要領。 3. 固定徒手基本動作。 4. 了解徒手動作要領。	1. 利用推牆轉手，加強左手穩定度。 2. 利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。 3. 利用雙手展開結合，學習圖手基本動作固定。	1. 觀察轉手壓肩是否到達基本水準。 2. 觀察徒手動作是否到達基本水準	牆壁、鏡子
第五週 9/25-9/28	5	射箭基礎能力學習	P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作	1. 固定前手基本動作。 2. 了解轉手壓肩動作要領。 3. 固定徒手基本動作。 4. 了解徒手動作要領。	1. 利用推牆轉手，加強左手穩定度。 2. 利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。 3. 利用雙手展開結合，學習圖手基本動作固定。	1. 觀察轉手壓肩是否到達基本水準。 2. 觀察徒手動作是否到達基本水準	牆壁、鏡子

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

				作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法				
第六週 10/2-10/5 (第一次定期評量)	5	第一次定期考 射箭基礎能力學習	P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 固定前手基本動作。 2. 了解轉手壓肩動作要領。 3. 固定徒手基本動作。 4. 了解徒手動作要領。	1. 利用推牆轉手，加強左手穩定度。 2. 利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。 3. 利用雙手展開結合，學習圖手基本動作固定。	1. 觀察轉手壓肩是否到達基本水準。 2. 觀察徒手動作是否到達基本水準	牆壁、鏡子
第七週 10/11-10/13 (戶外教育)	5	射箭基礎能力學習	P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技	1. 固定前手基本動作。 2. 了解轉手壓肩動作要領。 3. 固定徒手基本動作。 4. 了解徒手動作要領。	1. 利用推牆轉手，加強左手穩定度。 2. 利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。 3. 利用雙手展開結合，學習圖手基本動作固定。	1. 觀察轉手壓肩是否到達基本水準。 2. 觀察徒手動作是否到達基本水準	牆壁、鏡子

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

				術。 Ps-IV-D3 溝通 管道與方法				
第八週 10/16-10/20	5	射箭基礎能力學習	P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通 管道與方法	1. 固定前手基本動作。 2. 了解轉手壓肩動作要領。 3. 固定徒手基本動作。 4. 了解徒手動作要領。	1. 利用推牆轉手，加強左手穩定度。 2. 利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。 3. 利用雙手展開結合，學習圖手基本動作固定。	1. 觀察轉手壓肩是否到達基本水準。 2. 觀察徒手動作是否到達基本水準	牆壁、鏡子
第九週 10/23-10/27	5	射箭基礎能力學習	P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通	1. 固定前、後手基本動作。 2. 了解彈力帶動作要領。 3. 固定引弓基本動作。 4. 了解引弓動作要領。	1. 利用推牆轉手，搭配彈力帶，練習基本動作固定。 2. 利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。 3. 利用引弓練習，加強肌耐力，動作固定。	1. 觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。 2. 觀察選手引弓時是否三點固定。	牆壁、鏡子

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

				管道與方法				
第十週 10/30-11/3	5	提升射箭專項能力素質	P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 固定前、後手基本動作。 2. 了解彈力帶動作要領。 3. 固定引弓基本動作。 4. 了解引弓動作要領。	1. 利用推牆轉手，搭配彈力帶，練習基本動作固定。 2. 利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。 3. 利用引弓練習，加強肌耐力，動作固定。	1. 觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。 2. 觀察選手引弓時是否三點固定。	牆壁、鏡子
第十一週 11/6-11/10	5	提升射箭專項能力素質	P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 固定前、後手基本動作。 2. 了解彈力帶動作要領。 3. 固定引弓基本動作。 4. 了解引弓動作要領。	1. 利用推牆轉手，搭配彈力帶，練習基本動作固定。 2. 利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。 3. 利用引弓練習，加強肌耐力，動作固定。	1. 觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。 2. 觀察選手引弓時是否三點固定。	牆壁、鏡子、彈力帶
第十二週	5	提升射箭專項能力素質	P-IV-2了解與運	P-IV-A2 敏捷、	1. 固定前、後手基	1. 利用推牆轉手，搭配彈力	1. 觀察轉手壓肩	牆壁、鏡子、彈力帶

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

<p>11/13-11/17</p>			<p>用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。</p>	<p>協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p>	<p>本動作。 2. 了解彈力帶動作要領。 3. 固定引弓基本動作。 4. 了解引弓動作要領。</p>	<p>帶，練習基本動作固定。 2. 利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。 3. 利用引弓練習，加強肌耐力，動作固定。</p>	<p>是搭配彈力帶模擬引弓否到位。 2. 觀察選手引弓時是否三點固定。</p>	
<p>第十三週 11/20-11/24</p>	<p>5</p>	<p>提升射箭專項能力素質</p>	<p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p>	<p>1. 固定前、後手基本動作。 2. 了解彈力帶動作要領。 3. 固定引弓基本動作。 4. 了解引弓動作要領。</p>	<p>1. 利用推牆轉手，搭配彈力帶，練習基本動作固定。 2. 利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。 3. 利用引弓練習，加強肌耐力，動作固定。</p>	<p>1. 觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。 2. 觀察選手引弓時是否三點固定。</p>	<p>牆壁、鏡子、彈力帶</p>
<p>第十四週 11/27-12/1 (第二次定期</p>	<p>5</p>	<p>第二次定期考 提升射箭專項能力素質</p>	<p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原</p>	<p>1. 固定前、後手基本動作。 2. 了解彈力帶動作要領。</p>	<p>1. 利用推牆轉手，搭配彈力帶，練習基本動作固定。 2. 利用彈力帶練習，讓用力</p>	<p>1. 觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。</p>	<p>牆壁、鏡子、彈力帶</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

<p>評量)</p>			<p>作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。</p>	<p>則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p>	<p>3. 固定引弓基本動作。 4. 了解引弓動作要領。</p>	<p>方式加深印象。 3. 利用引弓練習，加強肌耐力，動作固定。</p>	<p>2. 觀察選手引弓時是否三點固定。</p>	
<p>第十五週 12/4-12/8</p>	<p>5</p>	<p>提升射箭專項能力素質</p>	<p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p>	<p>1. 固定前、後手基本動作。 2. 了解彈力帶動作要領。 3. 固定引弓基本動作。 4. 了解引弓動作要領。</p>	<p>1. 利用推牆轉手，搭配彈力帶，練習基本動作固定。 2. 利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。 3. 利用引弓練習，加強肌耐力，動作固定。</p>	<p>1. 觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。 2. 觀察選手引弓時是否三點固定。</p>	<p>牆壁、鏡子、彈力帶</p>
<p>第十六週 12/11-12/15</p>	<p>5</p>	<p>提升射箭專項能力素質</p>	<p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p>	<p>1. 固定前、後手基本動作。 2. 了解彈力帶動作要領。 3. 固定引弓基本動作。 4. 了解引弓動作要領。</p>	<p>1. 利用推牆轉手，搭配彈力帶，練習基本動作固定。 2. 利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。 3. 利用引弓練習，加強肌耐力，動作固定。</p>	<p>1. 觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。 2. 觀察選手引弓時是否三點固定。</p>	<p>牆壁、鏡子、彈力帶</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	要領。	力，動作固定。		
第十七週 12/18-12/22	5	提升射箭專項能力素質	P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 固定彈力帶放箭基本動作。 2. 了解彈力帶放箭動作要領。 3. 固定放箭基本動作。 4. 了解放箭動作要領。	1. 利用彈力帶練習放箭動作。 2. 利用木製練習弓，練習放箭動作。 3. 利用彈力帶練習，修正放箭動作。 4. 利用木製練習弓，修正放箭動作。	1. 觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。 2. 觀察選手引弓時是否三點固定。	彈力帶、練習弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶
第十八週 12/25-12/29	5	提升射箭專項能力素質	P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 固定彈力帶放箭基本動作。 2. 了解彈力帶放箭動作要領。 3. 固定放箭基本動作。 4. 了解放箭動作要領。	1. 利用彈力帶練習放箭動作。 2. 利用木製練習弓，練習放箭動作。 3. 利用彈力帶練習，修正放箭動作。 4. 利用木製練習弓，修正放箭動作。	1. 觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。 2. 觀察選手引弓時是否三點固定。	彈力帶、練習弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			力。	備、起始動作、 連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術。 Ps-IV-D3 溝通 管道與方法		箭動作。		
第十九週 1/2-1/5	5	提升射箭專項能力素質	P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的 單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術。 Ps-IV-D3 溝通 管道與方法	1. 固定彈力帶放箭基本動作。 2. 了解彈力帶放箭動作要領。 3. 固定放箭基本動作。 4. 了解放箭動作要領。	1. 利用彈力帶練習放箭動作。 2. 利用木製練習弓，練習放箭動作。 3. 利用彈力帶練習，修正放箭動作。 4. 利用木製練習弓，修正放箭動作。	1. 觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。 2. 觀察選手引弓時是否三點固定。	彈力帶、練習弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶
第二十週 1/8-1/12	5	提升射箭專項能力素質	P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的 單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術。 Ps-IV-D3 溝通 管道與方法	1. 固定彈力帶放箭基本動作。 2. 了解彈力帶放箭動作要領。 3. 固定放箭基本動作。 4. 了解放箭動作要領。	1. 利用彈力帶練習放箭動作。 2. 利用木製練習弓，練習放箭動作。 3. 利用彈力帶練習，修正放箭動作。 4. 利用木製練習弓，修正放箭動作。	1. 觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。 2. 觀察選手引弓時是否三點固定。	彈力帶、練習弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

				作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法				
第十二一週 1/15-1/19(第三次定期評量)	5	第三次定期考 提升射箭專項能力素質	P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 固定彈力帶放箭基本動作。 2. 了解彈力帶放箭動作要領。 3. 固定放箭基本動作。 4. 了解放箭動作要領。	1. 利用彈力帶練習放箭動作。 2. 利用木製練習弓，練習放箭動作。 3. 利用彈力帶練習，修正放箭動作。 4. 利用木製練習弓，修正放箭動作。	1. 觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。 2. 觀察選手引弓時是否三點固定。	彈力帶、練習弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立金城國民中學 112 學年度第二學期七年級(射箭)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	專長訓練	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(100)節
課程規範	<p>◎<input checked="" type="checkbox"/>領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/>藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/>體育班部定體育專業</p> <p>◎彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程：<input type="checkbox"/>藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/>體育班校訂體育專業</p>				
設計理念	了解射箭基本動作，改變對射箭的觀念，提升實質性的射箭運動表現。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>				
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習並提升專業項運的技能。 2. 由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 3. 養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。 4. 了解運動方式，並學會增強體適能的方法。 5. 在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣。 6. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準，並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。 7. 藉由射箭運動，了解射箭科學知識、技能，提升射箭運動基本動作與各項技術之水準等目標。 8. 利用專業項能，給予學生方向與目標，已達生涯規畫之成果。 				

9. 主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。
10. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。

課程架構脈絡

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第一週 2/15-2/16	5	提升射箭專項能力素質	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 固定彈力帶放箭基本動作。 2. 了解彈力帶放箭動作要領。 3. 固定放箭基本動作。 4. 了解放箭動作要領。	1. 利用彈力帶練習放箭動作。 2. 利用木製練習弓，練習放箭動作。 3. 利用彈力帶練習，修正放箭動作。 4. 利用木製練習弓，修正放箭動作。	1. 觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。 2. 觀察選手引弓時是否三點固定。	彈力帶、練習弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶
第二週 2/19-2/23	5	提升射箭專項能力素質	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動	1. 固定彈力帶放箭基本動作。 2. 了解彈力帶放箭動作要領。 3. 固定放箭基本動作。 4. 了解放箭動作要領。	1. 利用彈力帶練習放箭動作。 2. 利用木製練習弓，練習放箭動作。 3. 利用彈力帶練習，修正放箭動作。 4. 利用木製練習弓，修正放箭動作。	1. 觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。 2. 觀察選手引弓時是否三點固定。	彈力帶、練習弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

				作之進階 技術。 Ps-IV-D3 溝通 管道與方法				
第三週 2/26-3/1	5	提升射箭專項能力素質	P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通 管道與方法	1. 固定彈力帶放箭基本動作。 2. 了解彈力帶放箭動作要領。 3. 固定放箭基本動作。 4. 了解放箭動作要領。	1. 利用彈力帶練習放箭動作。 2. 利用木製練習弓，練習放箭動作。 3. 利用彈力帶練習，修正放箭動作。 4. 利用木製練習弓，修正放箭動作。	1. 觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。 2. 觀察選手引弓時是否三點固定。	彈力帶、練習弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶
第四週 3/4-3/8	5	提升射箭專項能力素質	P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通	1. 固定彈力帶放箭基本動作。 2. 了解彈力帶放箭動作要領。 3. 固定放箭基本動作。 4. 了解放箭動作要領。	1. 利用彈力帶練習放箭動作。 2. 利用木製練習弓，練習放箭動作。 3. 利用彈力帶練習，修正放箭動作。 4. 利用木製練習弓，修正放箭動作。	1. 觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。 2. 觀察選手引弓時是否三點固定。	彈力帶、練習弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

				管道與方法				
第五週 3/11-3/15	5	提升射箭專項瞄準能力	P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力。	P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3溝通管道與方法	1.10M固定放箭基本動作。 2.了解射箭時對弦影及瞄準要領。	1.利用木製練習弓,練習10M放箭動作。 2.利用木製練習弓,修正放箭動作。 3.利用貼靶紙,練習對弦影。 4.利用貼靶紙,練習對瞄準。	1.觀察選手10M射箭動作是否到位。 2.觀察選手對弦影及瞄準觀念是否正確。	彈力帶、練習弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶
第六週 3/18-3/22	5	提升射箭專項瞄準能力	P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力。	P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3溝通管道與方法	1.10M固定放箭基本動作。 2.了解射箭時對弦影及瞄準要領。	1.利用木製練習弓,練習10M放箭動作。 2.利用木製練習弓,修正放箭動作。 3.利用貼靶紙,練習對弦影。 4.利用貼靶紙,練習對瞄準。	1.觀察選手10M射箭動作是否到位。 2.觀察選手對弦影及瞄準觀念是否正確。	彈力帶、練習弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶
第七週	5	第一次定期考	P-IV-2了解與運用	P-IV-A2敏捷、	1.10M固定放箭基	1.利用木製練習弓,練習10M	1.觀察選手10M射	彈力帶、練習弓、箭、

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

<p>3/25-3/29 (第一次定期評量)</p>		<p>提升射箭專項瞄準能力</p>	<p>專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力。</p>	<p>協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3溝通管道與方法</p>	<p>本動作。 2.了解射箭時對弦影及瞄準要領。</p>	<p>放箭動作。 2.利用木製練習弓，修正放箭動作。 3.利用貼靶紙，練習對弦影。 4.利用貼靶紙，練習對瞄準。</p>	<p>箭動作是否到位。 2.觀察選手對弦影及瞄準觀念是否正確。</p>	<p>指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶</p>
<p>第八週 4/1-4/3</p>	<p>5</p>	<p>提升射箭專項瞄準能力</p>	<p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力。</p>	<p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3溝通管道與方法</p>	<p>1.10M固定放箭基本動作。 2.了解射箭時對弦影及瞄準要領。</p>	<p>1.利用木製練習弓，練習10M放箭動作。 2.利用木製練習弓，修正放箭動作。 3.利用貼靶紙，練習對弦影。 4.利用貼靶紙，練習對瞄準。</p>	<p>1.觀察選手10M射箭動作是否到位。 2.觀察選手對弦影及瞄準觀念是否正確。</p>	<p>彈力帶、練習弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶</p>
<p>第九週 4/8-4/12</p>	<p>5</p>	<p>提升射箭專項瞄準能力</p>	<p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作</p>	<p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原</p>	<p>1.10M固定放箭基本動作。 2.了解射箭時對弦</p>	<p>1.利用木製練習弓，練習10M放箭動作。 2.利用木製練習弓，修正放</p>	<p>1.觀察選手10M射箭動作是否到位。 2.觀察選手對弦影</p>	<p>彈力帶、練習弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			<p>跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。</p>	<p>則。</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p>	<p>影及瞄準要領。</p>	<p>箭動作。</p> <p>3. 利用貼靶紙，練習對弦影。</p> <p>4. 利用貼靶紙，練習對瞄準。</p>	<p>及瞄準觀念是否正確。</p>	
<p>第十週 4/15-4/19</p>	<p>5</p> <p>提升射箭專項瞄準能力</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則。</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p>	<p>1. 10M 固定放箭基本動作。</p> <p>2. 了解射箭時對弦影及瞄準要領。</p>	<p>1. 利用木製練習弓，練習 10M 放箭動作。</p> <p>2. 利用木製練習弓，修正放箭動作。</p> <p>3. 利用貼靶紙，練習對弦影。</p> <p>4. 利用貼靶紙，練習對瞄準。</p>	<p>1. 觀察選手 10M 射箭動作是否到位。</p> <p>2. 觀察選手對弦影及瞄準觀念是否正確。</p>	<p>彈力帶、練習弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶</p>	
<p>第十一週 4/22-4/26</p>	<p>5</p> <p>提升射箭專項瞄準能力</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則。</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p>	<p>1. 10M 固定放箭基本動作。</p> <p>2. 了解射箭時對弦影及瞄準要領。</p>	<p>1. 利用木製練習弓，練習 10M 放箭動作。</p> <p>2. 利用木製練習弓，修正放箭動作。</p> <p>3. 利用貼靶紙，練習對弦影。</p>	<p>1. 觀察選手 10M 射箭動作是否到位。</p> <p>2. 觀察選手對弦影及瞄準觀念是否正確。</p>	<p>彈力帶、練習弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶</p>	

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法		4. 利用貼靶紙，練習對瞄準。		
第十二週 4/29-5/3	5	提升射箭專項瞄準能力	P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1.10M 固定放箭基本動作。 2. 了解射箭時對弦影及瞄準要領。	1. 利用木製練習弓，練習 10M 放箭動作。 2. 利用木製練習弓，修正放箭動作。 3. 利用貼靶紙，練習對弦影。 4. 利用貼靶紙，練習對瞄準。	1. 觀察選手 10M 射箭動作是否到位。 2. 觀察選手對弦影及瞄準觀念是否正確。	彈力帶、練習弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶、靶紙
第十三週 5/6-5/10 (第二次定期評量)	5	第二次定期考 提升射箭專項瞄準能力	P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1.10M 固定放箭基本動作。 2. 了解射箭時對弦影及瞄準要領。	1. 利用木製練習弓，練習 10M 放箭動作。 2. 利用木製練習弓，修正放箭動作。 3. 利用貼靶紙，練習對弦影。 4. 利用貼靶紙，練習對瞄準。	1. 觀察選手 10M 射箭動作是否到位。 2. 觀察選手對弦影及瞄準觀念是否正確。	彈力帶、練習弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶、靶紙

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

				備、起始動作、 連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術。 Ps-IV-D3 溝通 管道與方法				
第十四週 5/13-5/17	5	提升 20M 距離射箭基本 動作能力	P-IV-2 了解與運用 專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1 理解並操作 跑、跳、擲/踢、 蹬、划等專項 技術。 Ps-IV-3 了解並執行 環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、 協調、瞬發力 與速度等專項 體能 之原理原則。 T-IV-B1 跑、 跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的 單一動作、 起始準備、起始動作、 連結 動作之準備、連結動作、 聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術。 Ps-IV-D3 溝通 管道與方法	1. 20M 固定放箭基本 動作。 2. 20M 箭值集中性 要求	1. 利用比賽弓，練習 20M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓，修正放箭動作。 3. 利用 20M 靶紙練習，提升 箭值集中性。 4. 利用貼靶紙，練習對瞄準。	1. 觀察選手 20M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 20M 練習，箭值集中性 是否集中。	彈力帶、比賽弓、箭、 指套、護臂、護胸、持 弓繩、靶架、靶、靶紙
第十五週 5/20-5/24	5	提升 20M 距離射箭基本 動作能力	P-IV-2 了解與運用 專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1 理解並操作 跑、跳、擲/踢、 蹬、划等專項 技術。 Ps-IV-3 了解並執行 環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、 協調、瞬發力 與速度等專項 體能 之原理原則。 T-IV-B1 跑、 跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的 單一動作、 起始準備、起始動作、 連結 動作之準備、連結動作	1. 20M 固定放箭基本 動作。 2. 20M 箭值集中性 要求	1. 利用比賽弓，練習 20M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓，修正放箭動作。 3. 利用 20M 靶紙練習，提升 箭值集中性。 4. 利用貼靶紙，練習對瞄準。	1. 觀察選手 20M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 20M 練習，箭值集中性 是否集中。	彈力帶、比賽弓、箭、 指套、護臂、護胸、持 弓繩、靶架、靶、靶紙

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

				<p>作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p>				
<p>第十六週 5/27-5/31</p>	5	<p>提升 20M 距離射箭基本動作能力</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則。</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p>	<p>1. 20M 固定放箭基本動作。</p> <p>2. 20M 箭值集中性要求</p>	<p>1. 利用比賽弓，練習 20M 放箭動作。</p> <p>2. 利用比賽弓，修正放箭動作。</p> <p>3. 利用 20M 靶紙練習，提升箭值集中性。</p> <p>4. 利用貼靶紙，練習對瞄準。</p>	<p>1. 觀察選手 20M 射箭動作是否到位。</p> <p>2. 觀察選手對 20M 練習，箭值集中性是否集中。</p>	<p>彈力帶、比賽弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶、靶紙</p>
<p>第十七週 6/3-6/7</p>	5	<p>提升 20M 距離射箭基本動作能力</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則。</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。</p>	<p>1. 20M 固定放箭基本動作。</p> <p>2. 20M 箭值集中性要求</p>	<p>1. 利用比賽弓，練習 20M 放箭動作。</p> <p>2. 利用比賽弓，修正放箭動作。</p> <p>3. 利用 20M 靶紙練習，提升箭值集中性。</p> <p>4. 利用貼靶紙，練習對瞄準。</p>	<p>1. 觀察選手 20M 射箭動作是否到位。</p> <p>2. 觀察選手對 20M 練習，箭值集中性是否集中。</p>	<p>彈力帶、比賽弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶、靶紙</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

				術。 Ps-IV-D3 溝通 管道與方法				
第十八週 6/11-6/14	5	提升 20M 距離射箭基本 動作能力	P-IV-2 了解與運用 專項體能訓練之原 理原則。 T-IV-1 理解並操作 跑、跳、擲/踢、 蹬、划等專項技 術。 Ps-IV-3 了解並執 行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、 協調、瞬發力 與速度等專項 體能之原理原 則。 T-IV-B1 跑、 跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技 術的單一動 作、起始準 備、起始動作、 連結動作之準 備、連結動 作、聯合動作之 銜續及完成動 作之進階技 術。 Ps-IV-D3 溝通 管道與方法	1. 20M 固定放箭基 本動作。 2. 20M 箭值集中性 要求	1. 利用比賽弓，練習 20M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓，修正放箭動 作。 3. 利用 20M 靶紙練習，提升 箭值集中性。 4. 利用貼靶紙，練習對瞄準。	1. 觀察選手 20M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 20M 練習，箭值集中性 是否集中。	彈力帶、比賽弓、箭、 指套、護臂、護胸、持 弓繩、靶架、靶、靶紙
第十九週 6/17-6/21	5	提升 20M 距離射箭基本 動作能力	P-IV-2 了解與運用 專項體能訓練之原 理原則。 T-IV-1 理解並操作 跑、跳、擲/踢、 蹬、划等專項技 術。 Ps-IV-3 了解並執 行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、 協調、瞬發力 與速度等專項 體能之原理原 則。 T-IV-B1 跑、 跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技 術的單一動 作、起始準 備、起始動作、 連結動作之準 備、連結動 作、聯合動作之 銜續及完成動 作之進階技 術。 Ps-IV-D3 溝通	1. 20M 固定放箭基 本動作。 2. 20M 箭值集中性 要求	1. 利用比賽弓，練習 20M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓，修正放箭動 作。 3. 利用 20M 靶紙練習，提升 箭值集中性。 4. 利用貼靶紙，練習對瞄準。	1. 觀察選手 20M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 20M 練習，箭值集中性 是否集中。	彈力帶、比賽弓、箭、 指套、護臂、護胸、持 弓繩、靶架、靶、靶紙

				管道與方法				
第二十週 6/24-6/28 (第三次定期評量)	5	第三次定期考 提升 20M 距離射箭基本 動作能力	P-IV-2 了解與運用 專項體能訓練之原 理原則。 T-IV-1 理解並操作 跑、跳、擲/踢、 蹬、划等專項技 術。 Ps-IV-3 了解並執 行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、 協調、瞬發力 與速度等專項 體能之原理原 則。 T-IV-B1 跑、 跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技 術的單一動 作、起始準 備、起始動作、 連結動作之準 備、連結動 作、聯合動作之 銜續及完成動 作之進階技 術。 Ps-IV-D3 溝通 管道與方法	1. 20M 固定放箭基 本動作。 2. 20M 箭值集中性 要求	1. 利用比賽弓，練習 20M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓，修正放箭動 作。 3. 利用 20M 靶紙練習，提升 箭值集中性。 4. 利用貼靶紙，練習對瞄準。	1. 觀察選手 20M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 20M 練習，箭值集中性 是否集中。	彈力帶、比賽弓、箭、 指套、護臂、護胸、持 弓繩、靶架、靶、靶紙

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。