

臺南市立金城國民中學 112 學年度第一學期八年級(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)	八年級	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					

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)

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	提升射箭專項能力素質 (進階)	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. 更強化固定彈力帶射箭基本動作。 2. 更熟悉了解彈力帶射箭動作要領。 3. 更強化固定射箭基本動作。 4. 更熟悉了解射箭動作要領。	1. 利用彈力帶練習射箭動作。 2. 利用木製練習弓，練習射箭動作。 3. 利用彈力帶練習，修正射箭動作。 4. 利用木製練習弓，修正射箭動作。	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、靶紙、靶架、靶
第二週 9/4-9/8	5	提升射箭專項能力素質 (進階)	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. 更強化固定彈力帶射箭基本動作。 2. 更熟悉了解彈力帶射箭動作要領。 3. 更強化固定射箭基本動作。 4. 更熟悉了解射箭動作要領。	1. 利用彈力帶練習射箭動作。 2. 利用木製練習弓，練習射箭動作。 3. 利用彈力帶練習，修正射箭動作。 4. 利用木製練習弓，修正射箭動作。	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、靶紙、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				
第三週 9/11-9/15	5	提升射箭專項能力素質 (進階)	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. 更強化固定彈力帶放箭基本動作。 2. 更熟悉了解彈力帶放箭動作要領。 3. 更強化固定放箭基本動作。 4. 更熟悉了解放箭動作要領。	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、靶紙、靶架、靶
第四週 9/18-9/23	5	提升射箭專項能力素質 (進階)	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. 更強化固定彈力帶放箭基本動作。 2. 更熟悉了解彈力帶放箭動作要領。 3. 更強化固定放箭基本動作。 4. 更熟悉了解放箭動作要領。	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、靶紙、靶架、靶
第五週	5	提升射箭專項瞄準能力	P-IV-2了解與運	P-IV-A2 敏捷、	1. 強化10M固定放	1. 利用木製練習弓，練習	1. 觀察選手 10M	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)

9/25-9/28		(進階)	<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>箭基本動作。 2. 更熟悉了解射箭時對弦影及瞄準要領。</p>	<p>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>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>指套、護臂、護胸、持弓繩、靶紙、靶架、靶</p>
<p>第六週 10/2-10/5 (第一次定期評量)</p>	5	<p>第一次定期考 提升射箭專項瞄準能力 (進階)</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. 強化 10M 固定放箭基本動作。 2. 更熟悉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、靶紙、靶架、靶</p>
<p>第七週 10/11-10/13 (戶外教育)</p>	5	<p>提升射箭專項瞄準能力 (進階)</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. 強化 10M 固定放箭基本動作。 2. 更熟悉了解射</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。</p>	<p>彈力帶、練習弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶紙、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>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>箭時對弦影及瞄準要領。</p>	<p>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>2. 觀察選手對弦影及瞄準觀念是否正確。</p>	
<p>第八週 10/16-10/20</p>	<p>5</p>	<p>提升射箭專項瞄準能力 (進階)</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. 強化 10M 固定放箭基本動作。 2. 更熟悉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、靶紙、靶架、靶</p>
<p>第九週 10/23-10/27</p>	<p>5</p>	<p>提升射箭專項瞄準能力 (進階)</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. 強化 10M 固定放箭基本動作。 2. 更熟悉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。</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、靶紙、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		影。 4. 利用貼靶紙，練習對瞄準。	否正確。	
第十週 10/30-11/3	5	提升射箭專項瞄準能力 (進階)	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. 強化10M固定放箭基本動作。 2. 更熟悉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、靶紙、靶架、靶
第十一週 11/6-11/10	5	提升射箭專項瞄準能力 (進階)	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. 強化10M固定放箭基本動作。 2. 更熟悉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、靶紙、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		準。		
第十二週 11/13-11/17	5	提升射箭專項瞄準能力 (進階)	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. 強化 10M 固定放箭基本動作。 2. 更熟悉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、靶紙、靶架、靶
第十三週 11/20-11/24	5	提升 20M 距離射箭基本動作能力(進階)	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. 強化 20M 固定放箭基本動作。 2. 強化 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、靶紙、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				
第十四週 11/27-12/1 (第二次定期評量)	5	第二次定期考 提升 20M 距離射箭基本動作能力(進階)	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. 強化 20M 固定放箭基本動作。 2. 強化 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、靶紙、靶架、靶
第十五週 12/4-12/8	5	提升 20M 距離射箭基本動作能力(進階)	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. 強化 20M 固定放箭基本動作。 2. 強化 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、靶紙、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)

				術。 Ps-IV-D3 溝通 管道與方法				
第十六週 12/11-12/15	5	提升 20M 距離射箭基本 動作能力(進階)	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.強化 20M 固定放箭基本動作。 2.強化 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、靶紙、靶架、靶
第十七週 12/18-12/22	5	提升 20M 距離射箭基本 動作能力(進階)	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.強化 20M 固定放箭基本動作。 2.強化 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、靶紙、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				
第十八週 12/25-12/29	5	提升20M距離射箭基本動作能力(進階)	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.強化20M固定放箭基本動作。 2.強化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、靶紙、靶架、靶
第十九週 1/2-1/5	5	提升20M距離射箭基本動作能力(進階)	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.強化20M固定放箭基本動作。 2.強化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、靶紙、靶架、靶
第二十週	5	提升20M距離射箭基本	P-IV-2了解與運	P-IV-A2敏捷、	1.強化20M固定放	1.利用比賽弓，練習20M放	1.觀察選手20M	彈力帶、比賽弓、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)

1/8-1/12		動作能力(進階)	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。	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	箭基本動作。 2. 強化 20M 箭值集中性要求	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。	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。	指套、護臂、護胸、持弓繩、靶紙、靶架、靶
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 20M 距離射箭基本動作能力(進階)	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. 強化 20M 固定放箭基本動作。 2. 強化 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、靶紙、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 學年度第二學期八年級(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)	八年級	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	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	<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 30M 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. 強化 30M 固定放箭基本動作。 2. 強化 30M 箭值集中性要求	1. 利用比賽弓，練習 30M 放箭動作。 2. 利用比賽弓，修正放箭動作。 3. 利用 30M 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 30M 射箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 30M 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、靶紙、靶架、靶
第二週 2/19-2/23	5	提升 30M 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	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原	1. 強化 30M 固定放箭基本動作。 2. 強化 30M 箭值集	1. 利用比賽弓，練習 30M 放箭動作。 2. 利用比賽弓，修正放箭動	1. 觀察選手 30M 射箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 30M	彈力帶、比賽弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶紙、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)

			<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>中性要求</p>	<p>作。</p> <p>3. 利用 30M 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>練習，箭值集中性是否集中。</p>	
<p>第三週</p> <p>2/26-3/1</p>	<p>5</p> <p>提升 30M 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. 強化 30M 固定放箭基本動作。</p> <p>2. 強化 30M 箭值集中性要求</p>	<p>1. 利用比賽弓，練習 30M 放箭動作。</p> <p>2. 利用比賽弓，修正放箭動作。</p> <p>3. 利用 30M 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 30M 射箭動作是否到位。</p> <p>2. 觀察選手對 30M 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、靶紙、靶架、靶</p>	
<p>第四週</p> <p>3/4-3/8</p>	<p>5</p> <p>提升 30M 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>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、</p>	<p>1. 強化 30M 固定放箭基本動作。</p> <p>2. 強化 30M 箭值集中性要求</p>	<p>1. 利用比賽弓，練習 30M 放箭動作。</p> <p>2. 利用比賽弓，修正放箭動作。</p> <p>3. 利用 30M 靶紙練習，提升</p>	<p>1. 觀察選手 30M 射箭動作是否到位。</p> <p>2. 觀察選手對 30M 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、靶紙、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		箭值集中性。 4. 利用貼靶紙，練習對瞄準。		
第五週 3/11-3/15	5	提升30M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. 強化30M固定放箭基本動作。 2. 強化30M箭值集中性要求	1. 利用比賽弓，練習30M放箭動作。 2. 利用比賽弓，修正放箭動作。 3. 利用30M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30M射箭動作是否到位。 2. 觀察選手對30M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、靶紙、靶架、靶
第六週 3/18-3/22	5	提升30M距離射箭基本動作能力(進階)	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. 強化30M固定放箭基本動作。 2. 強化30M箭值集中性要求	1. 利用比賽弓，練習30M放箭動作。 2. 利用比賽弓，修正放箭動作。 3. 利用30M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30M射箭動作是否到位。 2. 觀察選手對30M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、靶紙、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)

				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				
第七週 3/25-3/29 (第一次定期評量)	5	第一次定期考 提升 30M 距離射箭基本 動作能力(進階)	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. 強化 30M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 30M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓，練習 30M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓，修正放箭動 作。 3. 利用 30M 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 30M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 30M 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、靶紙、靶架、靶
第八週 4/1-4/3	5	提升 30M 距離射箭基本 動作能力(進階)	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	1. 強化 30M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 30M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓，練習 30M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓，修正放箭動 作。 3. 利用 30M 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 30M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 30M 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、靶紙、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)

				<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>第九週 4/8-4/12</p>	5	<p>提升30M距離射箭基本動作能力(進階)</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.強化30M固定放箭基本動作。</p> <p>2.強化30M箭值集中性要求</p>	<p>1.利用比賽弓，練習30M放箭動作。</p> <p>2.利用比賽弓，修正放箭動作。</p> <p>3.利用30M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30M射箭動作是否到位。</p> <p>2.觀察選手對30M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、靶紙、靶架、靶</p>
<p>第十週 4/15-4/19</p>	5	<p>提升30M距離射箭基本動作能力(進階)</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.強化30M固定放箭基本動作。</p> <p>2.強化30M箭值集中性要求</p>	<p>1.利用比賽弓，練習30M放箭動作。</p> <p>2.利用比賽弓，修正放箭動作。</p> <p>3.利用30M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30M射箭動作是否到位。</p> <p>2.觀察選手對30M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、靶紙、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)

				術。 Ps-IV-D3 溝通 管道與方法				
第十一週 4/22-4/26	5	提升35M 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. 強化 35M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 35M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓，練習 35M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓，修正放箭動 作。 3. 利用 35M 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 35M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 40M 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、靶紙、靶架、靶
第十二週 4/29-5/3	5	提升35M 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. 強化 35M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 35M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓，練習 35M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓，修正放箭動 作。 3. 利用 35M 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 35M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 40M 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、靶紙、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				
第十三週 5/6-5/10 (第二次定期評量)	5	第二次定期考 提升 35M 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. 強化 35M 固定放箭基本動作。 2. 強化 35M 箭值集中性要求	1. 利用比賽弓，練習 35M 放箭動作。 2. 利用比賽弓，修正放箭動作。 3. 利用 35M 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 35M 射箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 40M 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、靶紙、靶架、靶
第十四週 5/13-5/17	5	提升 35M 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. 強化 35M 固定放箭基本動作。 2. 強化 35M 箭值集中性要求	1. 利用比賽弓，練習 35M 放箭動作。 2. 利用比賽弓，修正放箭動作。 3. 利用 35M 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 35M 射箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 40M 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、靶紙、靶架、靶
第十五週	5	提升 35M 距離射箭基本	P-IV-2 了解與運用	P-IV-A2 敏捷、	1. 強化 35M 固定放	1. 利用比賽弓，練習 35M 放	1. 觀察選手 35M 射	彈力帶、比賽弓、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)

5/20-5/24	動作能力	<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>箭基本動作。 2.強化35M箭值集中性要求</p>	<p>箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用35M靶紙練習，提升箭值集中性。 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40M練習，箭值集中性是否集中。</p>	<p>指套、護臂、護胸、持弓繩、靶紙、靶架、靶</p>
第十六週 5/27-5/31	5 提升35M距離射箭基本動作能力(進階)	<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.強化35M固定放箭基本動作。 2.強化35M箭值集中性要求</p>	<p>1.利用比賽弓，練習35M放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用35M靶紙練習，提升箭值集中性。 4.利用貼靶紙，練習對瞄準。</p>	<p>1.觀察選手35M射箭動作是否到位。 2.觀察選手對35M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、靶紙、靶架、靶</p>
第十七週 6/3-6/7	5 提升35M距離射箭基本動作能力(進階)	<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.強化35M固定放箭基本動作。 2.強化35M箭值集</p>	<p>1.利用比賽弓，練習35M放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動</p>	<p>1.觀察選手35M射箭動作是否到位。 2.觀察選手對35M</p>	<p>彈力帶、比賽弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶紙、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>中性要求</p>	<p>作。</p> <p>3. 利用 35M 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>練習，箭值集中性是否集中。</p>	
<p>第十八週</p> <p>6/11-6/14</p>	<p>5</p> <p>提升 35M 距離射箭基本動作能力(進階)</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. 強化 35M 固定放箭基本動作。</p> <p>2. 強化 35M 箭值集中性要求</p>	<p>1. 利用比賽弓，練習 35M 放箭動作。</p> <p>2. 利用比賽弓，修正放箭動作。</p> <p>3. 利用 35M 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 35M 射箭動作是否到位。</p> <p>2. 觀察選手對 35M 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、靶紙、靶架、靶</p>	
<p>第十九週</p> <p>6/17-6/21</p>	<p>5</p> <p>提升 35M 距離射箭基本動作能力(進階)</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、</p>	<p>1. 強化 35M 固定放箭基本動作。</p> <p>2. 強化 35M 箭值集中性要求</p>	<p>1. 利用比賽弓，練習 35M 放箭動作。</p> <p>2. 利用比賽弓，修正放箭動作。</p> <p>3. 利用 35M 靶紙練習，提升</p>	<p>1. 觀察選手 35M 射箭動作是否到位。</p> <p>2. 觀察選手對 35M 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、靶紙、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		箭值集中性。 4. 利用貼靶紙，練習對瞄準。		
第二十週 6/24-6/28 (第三次定期評量)	5	第三次定期考 提升 35M 距離射箭基本動作能力(進階)	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. 強化 35M 固定放箭基本動作。 2. 強化 35M 箭值集中性要求	1. 利用比賽弓，練習 35M 放箭動作。 2. 利用比賽弓，修正放箭動作。 3. 利用 35M 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 35M 射箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 35M 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、靶紙、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。