

臺南市土城高中 113 學年度第一學期七年級(藝術才能專長領域)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專業-射箭	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(21)節；1 節/週			
課程規範	<input 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 type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 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	射箭運動課程規劃重點為使學生瞭解基礎技術動作要領，提升專業技能與基本體能。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值 與生命意義，並積極實踐。 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-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動 參與公益團體活動，關懷社會。 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。 體-J-C3 具備敏察和接納多 元文化的涵養，關 心本土與國際競技 運動議題，並尊重 與欣賞其間的差異。							
課程目標	一、建立射箭專項運動之一般性體能及專項體能，依照射箭運動之肌肉收縮模式規劃適宜的體能訓練並確實執行。 二、培養射箭專項運動之技術水準(技術訓練)並藉由射箭專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之運動家精神。 三、發展專項運動之戰術運用，並經由箭專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升射箭運動之心理素質，並能運用運動科學相關訓練，有效運用在專項訓練並提升射箭專項運動競賽之心理素質。							
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 1-4 週	4	初階射箭運動 / 射箭基礎動作技巧要領	P-IV-1了解與運用一般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-III-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技	認識射箭運動之基礎技術動作要領	1. 認識射箭運動 2. 基礎技術動作分析 3. 站姿到放箭等10項技術動作。 4. 基本體能訓練	1. 射箭基本知識(20%) 2. 專項體能表現(50%) 3. 專項技術能力(30%)	自編

			Se-V-1 了解運動倫理與公民意識的重要性	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 Se-V-H1 運動倫理與公民意識 的基本概念				
第 5-8 週	4	初階射箭運動 / 基本體能與專項體能	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、划等各專項技術的	瞭解射箭運動過程中運用到的肌肉群及運作模式。認識不同肌肉收縮模式作動在射箭運動中哪些的技巧。	1.等張收縮引弓訓練 2.等長收縮引弓訓練 3.節奏引弓訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	自編

				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				
第 9-12 週	4	初階射箭運動 / 基本器材瞭解與 操作	Ss-V-5 了解運動 力學的基本概念	Ss-V-B2 動 作表現中的 拋射體 運動 (角度、速 度、高 度)	認識射箭裝備 各零件器材的 使用與功能。	1.拆卸及組裝弓箭 套組。 2.保養器材步驟	1. 專項體能表 現(30%) 2. 專項技術能 力(30%) 3. 綜合技術應 用(40%)	自編
第 13-16 週	4	初階射箭運動 / 基礎技術動作應 用於短距離	P-IV-3 了解與 運 用有氧訓練、 無氧訓練、間 歇訓練、循環 訓練等之內 容、負荷、安 全原則與運動 防護	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、	增進專項體能 確實執行每一 項技術動作要 領。	1.近距離技術動作 修正調整。 2.30M目標練習及 速度訓練	1. 專項體能表 現(30%) 2. 專項技術能 力(30%) 3. 綜合技術應 用(40%)	自編

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				連結動作、 聯合動作之 銜續及完成 動作之進階 技術				
第 17-21 週	5	初階射箭運動 / 瞭解射箭競賽流 程與關鍵	Sh-V-1 了解運 動的歷史發展。 Sh-V-2 了解專 長運動的各種賽 會組織與國際情 勢。	Sh-V-E1 運 動的起源與發 展歷程 Sh-V-E2 現 代運動與國際 情勢的發展	瞭解射箭運動 競賽流程及致 勝關鍵。 瞭解國內外射 箭運發展簡史	1. 模擬競賽流程 2. 實際比賽模擬	1. 專項體能表 現(30%) 2. 專項技術能 力(30%) 3. 綜合技術應 用(40%)	自編
第22週		休業式						

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市土城高中 113 學年度第二學期七年級(藝術才能專長領域)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專業-射箭	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(21)節；1節/週			
課程規範	<input 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 type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 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	射箭運動課程規劃重點為使學生瞭解基礎技術動作要領，提升專業技能與基本體能。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 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-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。							
課程目標	一、建立射箭專項運動之一般性體能及專項體能，依照射箭運動之肌肉收縮模式規劃適宜的體能訓練並確實執行。 二、培養射箭專項運動之技術水準(技術訓練)並藉由射箭專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之運動家精神。 三、發展專項運動之戰術運用，並經由箭專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升射箭運動之心理素質，並能運用運動科學相關訓練，有效運用在專項訓練並提升射箭專項運動競賽之心理素質。							
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 1-4 週	4	初階射箭運動 / 射箭基礎動作技 巧要領	P-IV-1了解與 運 用一般體能訓 練之原理原則 T-IV-1 理解並操 作跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等專	P-III-A1 心 肺耐力、柔 軟度、肌 (耐)力等一 般體能 T-IV-B1 跑、 跳、擲/踢、 蹬、划等各專	認識射箭運動 之基礎技術動 作要領	認識射箭運動 基礎技術動作分 析 站姿到放箭等10 項技術動作。 基本體能訓練	1.出缺席(20%) 2.專項體能表 現(50%) 3.專項技術能 力(30%)	自編

			<p>項技術</p> <p>Se-V-1 了解運動倫理與公民意識的重要性</p>	<p>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>Se-V-H1 運動倫理與公民意識的基本概念</p>				
第 5-8 週	4	初階射箭運動 / 基本體能與專項體能	<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、</p>	<p>瞭解射箭運動過程中運用到的肌肉群及運作模式。認識不同肌肉收縮模式作動在射箭運動中哪些的技巧。</p>	<p>1. 等張收縮引弓訓練</p> <p>2. 等長收縮引弓訓練</p> <p>3. 節奏引弓訓練</p>	<p>1. 出缺席(20%)</p> <p>2. 專項體能表現(50%)</p> <p>3. 專項技術能力(30%)</p>	自編

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				聯合動作之銜續 及完成動作之進階技術				
第 9-12 週	4	初階射箭運動 / 基本器材瞭解與操作	Ss-V-5 了解運動力學的基本概念	Ss-V-B2 動作表現中的拋射體 運動(角度、速度、高度)	認識射箭裝備各零件器材的使用與功能。	1.拆卸及組裝弓箭套組。 2.保養器材步驟	1.出缺席(20%) 2.專項體能表現(50%) 3.專項技術能力(30%)	自編
第 13-16 週	4	初階射箭運動 / 基礎技術動作應用於短距離	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	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	增進專項體能確實執行每一項技術動作要領。	1.近距離技術動作修正調整。 2.30M目標練習及速度訓練	1.出缺席(20%) 2.專項體能表現(50%) 3.專項技術能力(30%)	自編
第 17-20 週	4	初階射箭運動 / 瞭解射箭競賽流程與關鍵	Sh-V-1 了解運動的歷史發展。 Sh-V-2 了解專	Sh-V-E1 運動的起源與發展歷程	瞭解射箭運動競賽流程及致勝關鍵。	1. 模擬競賽流程 2. 實際比賽模擬	1.出缺席(20%) 2.專項體能表	自編

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			長運動的各種賽會組織與國際情勢。	Sh-V-E2 現代運動與國際情勢的發展	瞭解國內外射箭發展簡史		現(50%) 3.專項技術能力(30%)	
第21週	1	初階射箭運動 / 瞭解射箭競賽流程與關鍵	Sh-V-1 了解運動的歷史發展。 Sh-V-2 了解專長運動的各種賽會組織與國際情勢。	Sh-V-E1 運動的起源與發展歷程 Sh-V-E2 現代運動與國際情勢的發展	瞭解射箭運動競賽流程及致勝關鍵。 瞭解國內外射箭發展簡史	模擬競賽流程 3. 實際比賽模擬	1.出席(20%) 2.專項體能表現(50%) 3.專項技術能力(30%)	自編
第22週		休業式						

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。