## 臺南市土城高中113學年度第一學期八年級(藝術才能專長領域)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	Í	體育專業-射貨	實施年紀 (班級組別	八年	数 数 節數	本學期共(21)節;1	節/週	
		□領域學習課程-部	邓定專長領域					
□藝術才能班 <mark>部定</mark> 專長領域 □ <b>體育班<mark>部定體育專業</mark></b>								
		■彈性學習課程-4	<b>持殊需求領域課程</b>					
		專業課程:	藝術才能班 <mark>校訂</mark> 專	-長領域 ■體育	班校訂 <mark>體育專業</mark>			
設計理念	<b>.</b>	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。		
		體-J-Al 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。	
本教育階	段	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	<b>【用於日常生活中</b> 。	0
總綱核心素	養	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	<b>豊活動,關懷社會</b> 。	0
或校訂素	養	   體-J-C2 具備利他	及合群的知能與態	度,並在競技運	<b>全動中培育相互合</b>	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	函議題,並尊重 與欣	賞其間的差異。	
		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。
18 40 D 13		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	術的學習與鍛鍊,發展	個人與團隊之運動	家精神。
課程目標	<del>\</del>	三、發展專項運動	之戰術運用,並經	由箭專項運動戰	<b>认術戰略之執行與</b>	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			
	節						學習評量	自編自選教材
教學期程	數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	或學習單
<del>**</del> 1 4			C- 1/ 1	6 )/ 41	⇒7 ÷₩ 80 c★ 1/5 /☆	1 / 工		使用教具或器材
第 1-4 調	4	射箭運動/體能訓練	Ss-V-1 了解能量的轉換	Ss-V-A1 生物能	認識肌肉收縮模式與基本運	1.徒手體能:伏地挺身、仰臥起坐等	1.射箭基本知識 (20%)	自編
		EL/11)/VK	和身心素質與身	上初的 量轉換的概念	「展式英型本建     作機轉	2.有氧訓練:1500-	(2070)	
			體活動的關係	Ss-V-A2 不	11 1/2/17/7	3000M	2. 專項體能表	
			Ss-V-2	同運動型態能			現(50%)	
			了解心血管和肺	量消耗的概念			, ,	
			臟在運動時的基	Ss-V-A3 心			3. 專項技術能	

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(國中小新課網版-部定+校訂)

Cb-1-1	<b>肥</b> 等也	受領域暨麗月班體月專業	《想以誅怪》] 童(國中小)	打击科州从-部2上十位	i])			
			本運作 P-III-1 知道並 練習一般體能訓 練	肺系統與有氧性運動 心肺 耐力、聚酸,一种,不是不可能,不是不可能。 一种,不是不是,不是不是,不是不是,不是不是,不是是,不是是不是,不是是不是,不是是不是,不是是不是,不是是不是,不是是不是,不是是不是,不是是不是,不是是不是,我们就是不是是一个,我们就是这一个,我们就是这一个,我们就是这一个,我们就是这一个,我们就是这一个,我们就是这一个,我们就是这一个,我们就是这一个,我们就是这一个,我们就是这一个,我们就是这一个,我们就是这一个,我们就是这一个,我们就是这一个,我们就是我们就是这一个,我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是			力(30%)	
第 5-8 週	4	射箭運動 / 重量訓練	Ss-V-3 了解飲食與運動表現的相關性 Ss-V-4 了解人體肌肉和神經系統的構造與功能	Ss-V-A4 運 動營養與運 動表現 Ss- V-A5 神經 系統與身體 活動 Ss-V- A6 骨骼肌 的構造與功 能	透過重量訓練 的課程確實 訓練 到射 中使用 的 一次	1.闊背肌 2.三角肌 3.滑輪下拉 4.高低拉訓練器 5.划船機	<ol> <li>專項體能表現(30%)</li> <li>專項技術能力(30%)</li> <li>綜合技術應用(40%)</li> </ol>	自編
第 9-12	4	射箭運動 / 意象 訓練與心理技能	Ps-IV-1 了解並 運用心理技 巧 Ps-IV-2 理解並 演練溝通能 力 Ps-IV-3 了解並 執行環境適應能 力	Ps-IV-D1目標設與工程 管理等的 Ps-IV-D2訓練技 Ps-IV-D3 其方 Ps-IV-D3 其方 Ps-IV-D4 其方 Ps-IV-D4 實現 類別	學會運用心理 學技巧並應用 在訓練及比賽 中	1.自我對話課程 2.覺醒課程	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(國中小新課網版-部定+校訂)

第 13-16	4	射箭運動 / 30M短距離練 習	Ss-V-11了解訓練處方與科技資訊整合應用(如訓練頻率、訓練強度、訓練理動物。訓練問題。	Ss-V-D2 技 術訓練的類型 Ss-V-D3 戰 術訓練的類型 Ss-V-D4 運 動的訓練處方 要素 與資訊應用 (頻率)	提升30M穩定 度與協調性。	1.放箭節奏 2.30M目標練習 3.達標訓練(依據 不同對象學生·設 定不同標準)	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 17-21	5	射箭運動 / 各組對抗賽制模擬競賽		Se-V-H1 運 動倫理基 意識 念 Se-V-H2 運 動倫理 動倫理 多e-V-H3 運 動情價 医e-V-H4 中 時間 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第	瞭解射箭運動 競賽流程及致 勝關鍵。	. 模擬競賽流程	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				•	4.	

<sup>◎</sup>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學年度第二學期八年級(藝術才能專長領域)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	Í	體育專業-射箭	實施年級 (班級組別	八年級	教學節 數	本學期共(21)節;	1 節/週		
課程規範	Ĺ	□領域學習課程-部 □藝術才能班 <mark>部</mark> ■彈性學習課程-特 專業課程: □	定專長領域 □ 🛣	豐育班 <mark>部定體育專</mark> 長領域 ■體育班					
設計理念	;	射箭運動課程規劃	重點為使學生瞭解	基礎技術動作要领	頁,提升專業技能	與基本體能。			
本教育階。 總綱核心素 或校訂素	養	體-J-B1 具備情意 體-J-C1 具備生活 體-J-C2 具備利他	表達的能力,能以 中有關競技運動的 及合群的知能與態	同理心與人溝通 <sup>3</sup> 道德思辨與實踐 度,並在競技運動	至動,並理解競技 走力及環境意識, 助中培育相互合作	我價值 與生命意義, 運動的 基本概念,應 並主動 參與公益團體 及與人 和諧互動的素 功議題,並尊重 與欣	用於日常生活中 2活動,關懷社會 養。		
課程目標	j.	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	射箭運動 / 重量訓練	Ss-V-3 了解飲食與運動表現的相關性 Ss-V-4 了解人體肌肉和神經系統的構造與功能	Ss-V-A4 運動營養與運動表現 Ss-V-A5 神經系 統與身體活動 Ss-V-A6 骨骼肌 的構造與功能	透過重量訓練的課程確實鍛練到射箭運動中使用到的肌肉群。 認識不同肌肉收縮模式作動	1. 闊背肌 2.三角肌 3.滑輪下拉 4.高低拉訓練器 . 划船機	1.出缺席(20%) 2.專項體能表現(50%) 3,專項技術能力(30%)	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)

Z 113 3	70.00		(快久M任可重(图下/))	INTERNATION DESCRIPTION	在射箭運動中 哪些的技巧。			
第 5-8 週	4	射箭運動 / 50M中距離練 習	Ss-V-11 了解訓練處方與科技資訊整合應用(如訓練頻率、訓練強度、訓練型態、訓練時間等)	Ss-V-D2 技術 訓練的類型 Ss- V-D3 戰術 訓練的類型 Ss-V-D4 運動 的訓練處方要素 與資訊應(頻 率)	提升50M穩定 度與協調性。	1.放箭節奏 2.50M目標練習 3.達標訓練(依據 不同對象學生·設 定不同標準)	1.出缺席(20%) 2.專項體能表現(50%) 3,專項技術能力(30%)	自編
第 9-12 週	4	射箭運動 / 運動 按摩	Si-V-1 了解基本運動安全概念 Si-V-2 了解專型 見中型 Si-V-3 可以	Si-V-G1運動 防護的概念 Si-V-G2常見 的運動傷害 Si-V-G3運動 傷害發生的原 因 Si-V-G4 運動傷害	學會自我放鬆 技能,透過輔 助工具(按 ) 放鬆的效果。	1.雙人收操按摩	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	射箭運動 / 意象續練與心理技能	Ps-IV-1 了解並 運用心理技 巧 Ps-IV-2 理解並 演練溝通能	Ps-IV-D1目標 設定、壓力管理 與自我對話等心 理技巧 Ps-IV-D2訓 練、競賽與心理	學會運用心理 學技巧並應用 在訓練及比賽 中	1.自我對話課程 2.覺醒課程	1.出缺席(20%) 2.專項體能表 現(50%)	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(國中小新課網版-部定+校訂)

00 I I 要	NC TO	(快水)直,地方,地方一个	力 Ps-IV-3 了解並 執行環境適應能 力	Ps-IV-D3 溝通管道 與方法 Ps-IV-D4 訓練與競 賽環境			3.專項技術能 力(30%)	
第 17-20	4	射箭運動 / 各組 對抗賽模擬	Se-V-2 了解運動情境中的倫理價值 Se-V-3 實踐運動倫理於運動情境 Se-V-4 針對運動爭議事件 進行價值判斷	Se-V-H1 運動 倫理與公民意識 的基本概念 Se-V-H2 運動 倫理的意義 Se-V-H3 運動 情境實踐 Se-V-H4 奧 林匹克義 Se-V- H5 公平競爭 與守法自律	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.專項體能表現(50%) 3.專項技術能力(30%)	自編
第21週	1	射箭運動 / 各組 對抗賽模擬	Se-V-2 了解運動情境中的倫理價值 Se-V-3 實踐運動倫理於運動情境 Se-V-4 針對運動爭議事件進行價值判斷	Se-V-H1 運動 倫理與公民意識 的基本概念 Se-V-H2 運動 倫理的意義 Se-V-H3 運動 情境中的倫理價 值與實踐 Se-V-H4 奧林 匹克精神的意義	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.專項體能表現(50%) 3.專項技術能力(30%)	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)

	Se-V-H5 公平 競爭與守法自律	
第 22 週	休業式 .	

<sup>◎</sup>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。