

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	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	<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	射箭運動 / 體能 訓練	Ss-V-1 了解能量的轉換 和身心素質與身 體活動的關係 Ss-V-2 了解心血管和肺 臟在運動時的基	Ss-V-A1 生物能 量轉換的概念 Ss-V-A2 不 同運動型態能 量消耗的概念 Ss-V-A3 心	認識肌肉收縮 模式與基本運 作機轉	1.徒手體能：伏地挺 身、仰臥起坐等 2.有氧訓練：1500- 3000M	1.射箭基本知識 (20%) 2. 專項體能表 現(50%) 3. 專項技術能	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)

			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、柔 軟度、肌 (耐)力等一 般體能			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 在射箭運動中 哪些的技巧。	1.闊背肌 2.三角肌 3.滑輪下拉 4.高低拉訓練器 5.划船機	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 9-12 週	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 理技巧 Ps-IV-D3 溝通管 道與方法 Ps-IV-D4 訓練與 競賽環境	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(國中小新課綱版-部定+校訂)

第 13-16 週	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 週	5	射箭運動 / 各組對抗賽制模擬競賽	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 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。	模擬競賽流程 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					4.	

◎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	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	<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	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鍊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)

					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 了解常見的運動傷害類型 Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則 Si-V-5 了解運動的熱疾病	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 運動傷害的預防 Si-V-G5一般運動傷害的處理方式 (PRICE) Si-V-G6高熱下的運動傷害 Si-V-G7運動的熱疾病	學會自我放鬆技能,透過輔助工具(按摩球或滾筒)到放鬆的效果。	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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	技巧 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 週	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 運動情境中的倫理價值與實踐 Se-V-H4 奧林匹克精神的意義 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						

◎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。