

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(105)節；5 節/週			
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 <input 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 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	20	射箭運動 / 基礎 體能	P-IV-1了解與 運 用一般體能訓 練之原理原則	P-III-A1 心肺耐力、 柔 軟度、肌	認識不同肌肉 收縮模式作動 在射箭運動中 哪些的技巧。	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	1.射箭基本知識 (20%) 2. 專項體能表	自編

			<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>Se-V-1 了解運動倫理與公民意識的重要性</p>	<p>(耐)力等一般體能</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</p> <p>技術</p> <p>Se-V-H1 運動倫理與公民意識的基本概念</p>		<p>技術動作。</p> <p>4. 基本體能訓練</p>	<p>現(50%)</p> <p>3. 專項技術能力(30%)</p>	
第 5-8 週	20	射箭運動 / 一般性體能與專項體能	<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>	瞭解射箭運動過程中運用到的肌肉群及運作模式。	<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. 專項體能表現(30%)</p> <p>2. 專項技術能力(30%)</p> <p>3. 綜合技術應用(40%)</p>	自編

				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				
第 9-12 週	20	射箭運動 / 30M短距離訓 練	Ss-V-10 瞭解運 動訓練模式 (如 體能訓練、技術 訓練、債數訓練 等)	Ss-V-D2 技 術訓練的類 型 Ss-V-D4 運動的訓練處 方要素與資訊 應用	學會基礎技術 動作應用在各 距離的空間感 轉化。	1.3-5公尺的距離， 逐步增加發射距 離。	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	20	射箭運動 / 30M短距離模	T a- IV -2 遵守 並運用競賽規	T-IV-B1 跑、跳、擲	增進專項體能 確實執行每一	模擬競賽流程	1. 專項體能表 現(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)

		擬比賽	則、指令與道德。	/ 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	項技術動作要領。	實際比賽模擬	2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	
第 17-21 週	25	射箭運動 / 射箭技術動作分析 (整體流暢)	Si-V-2 了解常見的運動傷害類型	Si-V-G1運動防護的概念	體會射箭運動技術動作可能造成的肌肉損傷並學習預防運動傷害。	確實執行暖身課程	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
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(105)節；5 節/週			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <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"/> <input 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 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	20	射箭運動 / 專	Ss-V-3了解飲食	Ss-V-A4 運動	認識射箭	1.等張收縮引弓訓練	4.射箭基本知識	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)

週		項體能	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	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	運動時人體肌肉運作模式	2.等長收縮引弓訓練 3.節奏引弓訓練	(20%) 5. 專項體能表現 (50%) 5. 專項技術能力 (30%)	
第 5-8 週	20	射箭運動 / 意象訓練	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	透過心理學的意象訓練技巧，提升射箭時的抗壓性。	4.靜坐10-20分鐘 5.達標測驗	4. 專項體能表現 (30%) 5. 專項技術能力 (30%) 5. 綜合技術應用 (40%)	自編
第 9-12 週	20	射箭運動 / 中長距離	Ss-V-10 了解運動訓練類型 (如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等) Ss-V-11 了解訓練處方與科技資訊整合應用 (如訓練頻率、訓	Ss-V-D1 體能訓練的類型 (含重量、肌力、心肺耐力訓練) Ss-V-D2 技術訓練的類型 Ss-V-D3 戰術訓練的類型	學會基礎技術動作應用在各距離的空間感轉化。	1.3-5公尺的距離，逐步增加發射距離。	4. 專項體能表現 (30%) 5. 專項技術能力 (30%) 5. 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)

			<p>練強度、訓練型態、訓練時間等</p> <p>Ss-V-D4 運動的訓練處方要素與資訊應用(頻率)</p> <p>Ss-V-D5 運動的訓練處方要素與資訊應用(強度)</p> <p>Ss-V-D6 運動的訓練處方要素與資訊應用(型態)</p>					
第 13-16 週	20	射箭運動 / 瞄準點訓練	<p>Ss-V-9 了解運動心理技巧訓練(如目標設定、放鬆技巧、意象練習、自我調整)並能執行以解決問題</p>	<p>Ss-V-C4 運動情境中的壓力</p> <p>Ss-V-C5 心理技巧訓練的概念</p> <p>Ss-V-C6 心理技巧訓練的方法</p>	<p>學會在風勢強勁的氣候下改變瞄準點位。</p>	<p>設定不同靶面目標分數。以設定的區間分數為標準進行測驗。</p>	<p>4. 專項體能表現(30%)</p> <p>5. 專項技術能力(30%)</p> <p>6. 綜合技術應用(40%)</p>	自編
第 17-21 週	25	射箭運動 / 混合模擬對抗賽	<p>e-V-5 了解運動比賽爭議的概念</p> <p>Se-V-6 了解運動比賽爭議解決的途徑</p>	<p>Se-V-H4 奧林匹克精神的意義</p> <p>Se-V-H5 公平競爭與守法自律</p> <p>Se-V-H6 運動比賽爭議的現象</p> <p>Se-V-H7 運動比賽爭議的解決</p> <p>Se-V-H8 運動比賽爭議解決的途徑</p>	<p>認識個人對抗賽制、團體對抗賽及混合雙打賽制。</p>	<p>個人單淘汰對抗賽</p> <p>團體單淘汰對抗賽</p> <p>會雙單淘汰對抗賽</p>	<p>4. 專項體能表現(30%)</p> <p>5. 專項技術能力(30%)</p> <p>6. 綜合技術應用(40%)</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)

				Se-V-H9 運動比賽爭議的避免方法。				
第22週		休業式					7.	