

臺南市立金城國民中學 113 學年度第一學期七年級(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)	七年級	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								
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 8/26- 8/30	5	射箭基礎能力學習	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、	1. 固定前手基本動作。 2. 了解轉手壓肩動作要領。 3. 固定徒手基本動作。 4. 了解徒手動作	1. 利用推牆轉手，加強左手穩定度。 2. 利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。 3. 利用雙手展開結合，學	1. 觀察轉手壓肩是否到達基本水準。 2. 觀察徒手動作是否到達基本水	牆壁、鏡子

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。	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	要領。	習圖手基本動作固定。	準	
第二週 9/2-9/6	5	射箭基礎能力學習	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. 固定前手基本動作。 2. 了解轉手壓肩動作要領。 3. 固定徒手基本動作。 4. 了解徒手動作要領。	1. 利用推牆轉手，加強左手穩定度。 2. 利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。 3. 利用雙手展開結合，學習圖手基本動作固定。	1. 觀察轉手壓肩是否到達基本水準。 2. 觀察徒手動作是否到達基本水準	牆壁、鏡子
第三週 9/9-9/13	5	射箭基礎能力學習	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. 固定前手基本動作。 2. 了解轉手壓肩動作要領。 3. 固定徒手基本動作。 4. 了解徒手動作要領。	1. 利用推牆轉手，加強左手穩定度。 2. 利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。 3. 利用雙手展開結合，學習圖手基本動作固定。	1. 觀察轉手壓肩是否到達基本水準。 2. 觀察徒手動作是否到達基本水準	牆壁、鏡子

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				
第四週 9/16-9/20	5	射箭基礎能力學習	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. 固定前手基本動作。 2. 了解轉手壓肩動作要領。 3. 固定徒手基本動作。 4. 了解徒手動作要領。	1. 利用推牆轉手，加強左手穩定度。 2. 利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。 3. 利用雙手展開結合，學習圖手基本動作固定。	1. 觀察轉手壓肩是否到達基本水準。 2. 觀察徒手動作是否到達基本水準	牆壁、鏡子
第五週 9/23-9/27	5	射箭基礎能力學習	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	1. 固定前手基本動作。 2. 了解轉手壓肩動作要領。 3. 固定徒手基本動作。 4. 了解徒手動作要領。	1. 利用推牆轉手，加強左手穩定度。 2. 利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。 3. 利用雙手展開結合，學習圖手基本動作固定。	1. 觀察轉手壓肩是否到達基本水準。 2. 觀察徒手動作是否到達基本水準	牆壁、鏡子

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)

				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				
第六週 9/30-10/4	5	射箭基礎能力學習	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. 固定前手基本動作。 2. 了解轉手壓肩動作要領。 3. 固定徒手基本動作。 4. 了解徒手動作要領。	1. 利用推牆轉手，加強左手穩定度。 2. 利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。 3. 利用雙手展開結合，學習圖手基本動作固定。	1. 觀察轉手壓肩是否到達基本水準。 2. 觀察徒手動作是否到達基本水準	牆壁、鏡子
第七週 10/7-10/11	5	射箭基礎能力學習	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	1. 固定前手基本動作。 2. 了解轉手壓肩動作要領。 3. 固定徒手基本動作。 4. 了解徒手動作要領。	1. 利用推牆轉手，加強左手穩定度。 2. 利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。 3. 利用雙手展開結合，學習圖手基本動作固定。	1. 觀察轉手壓肩是否到達基本水準。 2. 觀察徒手動作是否到達基本水準	牆壁、鏡子

				技術。 Ps-IV-D3 溝通 管道與方法				
第八週 10/14-10/18 (第一次定期 評量) (九年級戶外 教育)	5	第一次定期考 射箭基礎能力學習	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. 固定前手基本動作。 2. 了解轉手壓肩動作要領。 3. 固定徒手基本動作。 4. 了解徒手動作要領。	1. 利用推牆轉手，加強左手穩定度。 2. 利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。 3. 利用雙手展開結合，學習圖手基本動作固定。	1. 觀察轉手壓肩是否到達基本水準。 2. 觀察徒手動作是否到達基本水準	牆壁、鏡子
第九週 10/21-10/25	5	射箭基礎能力學習	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. 固定前、後手基本動作。 2. 了解彈力帶動作要領。 3. 固定引弓基本動作。 4. 了解引弓動作要領。	1. 利用推牆轉手，搭配彈力帶，練習基本動作固定。 2. 利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。 3. 利用引弓練習，加強肌耐力，動作固定。	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。	牆壁、鏡子

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				
第十週 10/28-11/1	5	提升射箭專項能力素質	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. 固定前、後手基本動作。 2. 了解彈力帶動作要領。 3. 固定引弓基本動作。 4. 了解引弓動作要領。	1. 利用推牆轉手，搭配彈力帶，練習基本動作固定。 2. 利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。 3. 利用引弓練習，加強肌耐力，動作固定。	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。	牆壁、鏡子
第十一週 11/4-11/8	5	提升射箭專項能力素質	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. 固定前、後手基本動作。 2. 了解彈力帶動作要領。 3. 固定引弓基本動作。 4. 了解引弓動作要領。	1. 利用推牆轉手，搭配彈力帶，練習基本動作固定。 2. 利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。 3. 利用引弓練習，加強肌耐力，動作固定。	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。	牆壁、鏡子、彈力帶
第十二週	5	提升射箭專項能力素質	P-IV-2了解與運	P-IV-A2敏	1. 固定前、後手基	1. 利用推牆轉手，搭配彈力	1. 觀察轉手壓肩	牆壁、鏡子、彈力帶

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>11/11-11/15 (校慶運動會)</p>			<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>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>本動作。 2. 了解彈力帶動作要領。 3. 固定引弓基本動作。 4. 了解引弓動作要領。</p>	<p>帶，練習基本動作固定。 2. 利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。 3. 利用引弓練習，加強肌耐力，動作固定。</p>	<p>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。</p>	
<p>第十三週 11/18-11/22</p>	<p>5</p>	<p>提升射箭專項能力素質</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. 固定前、後手基本動作。 2. 了解彈力帶動作要領。 3. 固定引弓基本動作。 4. 了解引弓動作要領。</p>	<p>1. 利用推牆轉手，搭配彈力帶，練習基本動作固定。 2. 利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。 3. 利用引弓練習，加強肌耐力，動作固定。</p>	<p>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。</p>	<p>牆壁、鏡子、彈力帶</p>
<p>第十四週 11/25-11/29 (第二次定期)</p>	<p>5</p>	<p>第二次定期考 提升射箭專項能力素質</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</p>	<p>1. 固定前、後手基本動作。 2. 了解彈力帶動作要領。</p>	<p>1. 利用推牆轉手，搭配彈力帶，練習基本動作固定。 2. 利用彈力帶練習，讓用力</p>	<p>1. 觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。</p>	<p>牆壁、鏡子、彈力帶</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>評量)</p>			<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>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>3. 固定引弓基本動作。 4. 了解引弓動作要領。</p>	<p>方式加深印象。 3. 利用引弓練習，加強肌耐力，動作固定。</p>	<p>2. 觀察選手引弓時是否三點固定。</p>	
<p>第十五週 12/2-12/6</p>	<p>5</p>	<p>提升射箭專項能力素質</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. 固定前、後手基本動作。 2. 了解彈力帶動作要領。 3. 固定引弓基本動作。 4. 了解引弓動作要領。</p>	<p>1. 利用推牆轉手，搭配彈力帶，練習基本動作固定。 2. 利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。 3. 利用引弓練習，加強肌耐力，動作固定。</p>	<p>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。</p>	<p>牆壁、鏡子、彈力帶</p>
<p>第十六週 12/9-12/13</p>	<p>5</p>	<p>提升射箭專項能力素質</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、</p>	<p>1. 固定前、後手基本動作。 2. 了解彈力帶動作要領。 3. 固定引弓基本動作。 4. 了解引弓動作</p>	<p>1. 利用推牆轉手，搭配彈力帶，練習基本動作固定。 2. 利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。 3. 利用引弓練習，加強肌</p>	<p>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。</p>	<p>牆壁、鏡子、彈力帶</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。	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	要領。	耐力，動作固定。		
第十七週 12/16-12/20	5	提升射箭專項能力素質	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. 固定彈力帶放箭基本動作。 2. 了解彈力帶放箭動作要領。 3. 固定放箭基本動作。 4. 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、靶架、靶
第十八週 12/23-12/27	5	提升射箭專項能力素質	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. 固定彈力帶放箭基本動作。 2. 了解彈力帶放箭動作要領。 3. 固定放箭基本動作。 4. 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	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		放箭動作。		
第十九週 12/30-1/3	5	提升射箭專項能力素質	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. 固定彈力帶放箭基本動作。 2. 了解彈力帶放箭動作要領。 3. 固定放箭基本動作。 4. 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、靶架、靶
第二十週 1/6-1/10	5	提升射箭專項能力素質	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	1. 固定彈力帶放箭基本動作。 2. 了解彈力帶放箭動作要領。 3. 固定放箭基本動作。 4. 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、靶架、靶

				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				
第二十一週 1/13-1/17(第三次定期評量)	5	第三次定期考 提升射箭專項能力素質	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. 固定彈力帶放箭基本動作。 2. 了解彈力帶放箭動作要領。 3. 固定放箭基本動作。 4. 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 113 學年度第二學期七年級(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)	七年級	教學 節數	本學期共(105)節			
課程規範	<p>◎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	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 2/3-2/7	5	提升射箭專項能力素質	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、	1. 固定彈力帶放箭基本動作。 2. 了解彈力帶放箭動作要領。 3. 固定放箭基本動作。 4. 了解放箭動作要	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	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)

			Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	<p>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>	領。	<p>箭動作。</p> <p>4. 利用木製練習弓，修正放箭動作。</p>		
第二週 2/10-2/14	5	提升射箭專項能力素質	<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. 固定彈力帶放箭基本動作。</p> <p>2. 了解彈力帶放箭動作要領。</p> <p>3. 固定放箭基本動作。</p> <p>4. 了解放箭動作要領。</p>	<p>1. 利用彈力帶練習放箭動作。</p> <p>2. 利用木製練習弓，練習放箭動作。</p> <p>3. 利用彈力帶練習，修正放箭動作。</p> <p>4. 利用木製練習弓，修正放箭動作。</p>	<p>1. 觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。</p> <p>2. 觀察選手引弓時是否三點固定。</p>	<p>彈力帶、練習弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶</p>
第三週 2/17-2/21	5	提升射箭專項能力素質	<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. 固定彈力帶放箭基本動作。</p> <p>2. 了解彈力帶放箭動作要領。</p> <p>3. 固定放箭基本動作。</p> <p>4. 了解放箭動作要領。</p>	<p>1. 利用彈力帶練習放箭動作。</p> <p>2. 利用木製練習弓，練習放箭動作。</p> <p>3. 利用彈力帶練習，修正放箭動作。</p> <p>4. 利用木製練習弓，修正放箭動作。</p>	<p>1. 觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。</p> <p>2. 觀察選手引弓時是否三點固定。</p>	<p>彈力帶、練習弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、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)

			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		箭動作。		
第四週 2/24-2/28	5	提升射箭專項能力素質	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. 固定彈力帶放箭基本動作。 2. 了解彈力帶放箭動作要領。 3. 固定放箭基本動作。 4. 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、靶架、靶
第五週 3/3-3/7	5	提升射箭專項瞄準能力	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	1. 10M 固定放箭基本動作。 2. 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)

				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				
第六週 3/10-3/14	5	提升射箭專項瞄準能力	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	1.10M 固定放箭基本動作。 2.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、靶架、靶
第七週 3/17-3/21 (第一次定期評量)	5	第一次定期考 提升射箭專項瞄準能力	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	1.10M 固定放箭基本動作。 2.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)

				技術。 Ps-IV-D3 溝通 管道與方法				
第八週 3/24-3/28	5	提升射箭專項瞄準能力	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	1.10M 固定放箭基本動作。 2. 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、靶架、靶
第九週 3/31-4/4	5	提升射箭專項瞄準能力	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	1.10M 固定放箭基本動作。 2. 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				
第十週 4/7-4/11	5	提升射箭專項瞄準能力	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	1.10M固定放箭基本動作。 2.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、靶架、靶
第十一週 4/14-4/18	5	提升射箭專項瞄準能力	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	1.10M固定放箭基本動作。 2.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、靶架、靶
第十二週	5	提升射箭專項瞄準能力	P-IV-2了解與運用	P-IV-A2敏捷、	1.10M固定放箭基	1.利用木製練習弓,練習10M	1.觀察選手10M射	彈力帶、練習弓、

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)

4/21-4/25			<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>本動作。 2.了解射箭時對弦影及瞄準要領。</p>	<p>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>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>箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶、靶紙</p>
<p>第十三週 4/28-5/2</p>	5	<p>提升射箭專項瞄準能力</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>1.10M固定放箭基本動作。 2.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、靶架、靶、靶紙</p>
<p>第十四週 5/5-5/9 (第二次定</p>	5	<p>第二次定期考 提升20M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。 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>1.20M固定放箭基本動作。 2.20M箭值集中性</p>	<p>1.利用比賽弓，練習20M放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動</p>	<p>1.觀察選手20M射箭動作是否到位。 2.觀察選手對20M</p>	<p>彈力帶、比賽弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、</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>期評量)</p>			<p>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>要求</p>	<p>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。</p>	<p>練習，箭值集中性是否集中。</p>	<p>靶、靶紙</p>
<p>第十五週 5/12-5/16</p>	<p>5</p>	<p>提升 20M 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。 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. 20M 固定放箭基本動作。 2. 20M 箭值集中性要求</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>彈力帶、比賽弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶、靶紙</p>
<p>第十六週 5/19-5/23</p>	<p>5</p>	<p>提升 20M 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。 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、</p>	<p>1. 20M 固定放箭基本動作。 2. 20M 箭值集中性要求</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>彈力帶、比賽弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶、靶紙</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。	<p>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>箭值集中性。</p> <p>4. 利用貼靶紙，練習對瞄準。</p>		
第十七週 5/26-5/30	5	提升 20M 距離射箭基本動作能力	<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. 20M 固定放箭基本動作。</p> <p>2. 20M 箭值集中性要求</p>	<p>1. 利用比賽弓，練習 20M 放箭動作。</p> <p>2. 利用比賽弓，修正放箭動作。</p> <p>3. 利用 20M 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 20M 射箭動作是否到位。</p> <p>2. 觀察選手對 20M 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、靶架、靶、靶紙</p>
第十八週 6/2-6/6	5	提升 20M 距離射箭基本動作能力	<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. 20M 固定放箭基本動作。</p> <p>2. 20M 箭值集中性要求</p>	<p>1. 利用比賽弓，練習 20M 放箭動作。</p> <p>2. 利用比賽弓，修正放箭動作。</p> <p>3. 利用 20M 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 20M 射箭動作是否到位。</p> <p>2. 觀察選手對 20M 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、靶架、靶、靶紙</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)

			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。		
第十九週 6/9-6/13 (畢業典禮)	5	提升 20M 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. 20M 固定放箭基本動作。 2. 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、靶架、靶、靶紙
第二十週 6/16-6/20	5	提升 20M 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	1. 20M 固定放箭基本動作。 2. 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、靶架、靶、靶紙

				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				
第二十一週 6/23-6/27 (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	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. 20M 固定放箭基本動作。 2. 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、靶架、靶、靶紙

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。