

臺南市立金城國民中學 114 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(102)節			
課程規範	◎ ☒ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☒ 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： ☐ 藝術才能班校訂專長領域 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 9/1-9/5	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、蹬、	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，學習	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。	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。	圖手基本動作固定。	準	
第二週 9/8-9/12	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 9/15-9/19	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 9/22-9/26	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 9/29-10/3	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)

				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 10/7-10/9 (第一次定期評量)	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
第七週 10/13-10/17 (九年級戶外教育)	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	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)

				術。 Ps-IV-D3 溝通 管道與方法				
第八週 10/20-10/24	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
第九週 10/27-10/31	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	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 11/3-11/7	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。 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 11/10-11/14 (校慶運動會)	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 敏捷、	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)

11/17-11/21			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。	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	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。	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。	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。	
第十三週 11/24-11/28	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
第十四週 12/1-12/5 (第二次定期)	5	第二次定期考 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	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原	1. 固定前、後手基本動作。 2. 了解彈力帶動作要領。	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	1. 觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。	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)

評量)			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。	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	3. 固定引弓基本動作。 4. 了解引弓動作要領。	方式加深印象。 3. 利用引弓練習，加強肌耐力，動作固定。	2. 觀察選手引弓時是否三點固定。	
第十五週 12/8-12/12	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
第十六週 12/15-12/19	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、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。	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

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。	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。	力，動作固定。		
第十七週 12/22-12/26	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 12/29-1/2	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

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。		
第十九週 1/5-1/9	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 1/12-1/16 (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、連結 動作之準備、連結動作	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

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)

				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 1/19-1/20	2	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

◎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 114 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(100)節			
課程規範	◎ ☒ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☒ 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： ☐ 藝術才能班校訂專長領域 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 2/11-2/13	3	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、蹬、	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。	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	領。	箭動作。 4. 利用木製練習弓，修正放箭動作。		
第二週 2/16-2/20	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
第三週 2/23-2/26	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

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)

				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 3/2-3/6	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 3/9-3/13	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	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)

				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 3/16-3/20	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 3/23-3/27 (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 技術。	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)

				術。 Ps-IV-D3 溝通 管道與方法				
第八週 3/30-4/2	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 4/7-4/10	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 4/13-4/17	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 4/20-4/24	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、箭、

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)

4/27-5/1			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。	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	本動作。 2. 了解射箭時對弦影及瞄準要領。	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。	箭動作是否到位。 2. 觀察選手對弦影及瞄準觀念是否正確。	指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶、靶紙
第十三週 5/4-5/8	5	九年級第二次定期考 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、靶紙
第十四週 5/11-5/15 (第二次定	5	七八年級第二次定期考 提升 20M 距離射箭基本	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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原	1.20M 固定放箭基本動作。 2.20M 箭值集中性	1. 利用比賽弓，練習 20M 放箭動作。 2. 利用比賽弓，修正放箭動	1. 觀察選手 20M 射箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 20M	彈力帶、比賽弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶、靶紙

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)

期評量)		動作能力	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。	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	要求	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。	練習，箭值集中性是否集中。	
第十五週 5/18-5/22	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
第十六週 5/25-5/29	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。	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。	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	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

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。	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		箭值集中性。 4. 利用貼靶紙，練習對瞄準。		
第十七週 6/1-6/5	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
第十八週 6/8-6/12 (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

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)

				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				
第十九週 6/15-6/18	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 6/22-6/26 (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	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

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)

				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 6/29-6/30	2	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。