## 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  | 七年 七年                  | 級教學                   | 本學期共(21)節      |                      |                 |  |  |  |
|-----------------|-------------------------------------|---|------------------------|-----------------------|----------------|----------------------|-----------------|--|--|--|
|                 | <b>◎ 好片甜甜细如</b>                     | (班級組別   |                        | 節數                    |                |                      |                 |  |  |  |
| 課程規範            |                                     | 邓定 專長領域 體育  |                        | <b>業</b>              |                |                      |                 |  |  |  |
| U/\11/7040      | , , , ,                             | <b>星−特殊需求領域課程</b><br>□藝術才能班 <mark>校訂</mark> 專       |                        | 班校訂 <mark>體育專業</mark> |                |                      |                 |  |  |  |
| 設計理念            | • • • • • •                         | 作,改變對射箭的觀   |                        |                       | , °            |                      |                 |  |  |  |
| 本教育階段           | 體-J-B1 具備情意                         | 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。 |                        |                       |                |                      |                 |  |  |  |
| 總綱核心素養<br>或校訂素養 |                                     |   |                        |                       | 作及與人和諧互動的素     | •                    |                 |  |  |  |
| 77.7            | 1. 學習並提升專業                          |   |                        |                       |                |                      |                 |  |  |  |
|                 | 2. 由團體活動,到                          | 建立積極正向與互助   | 合作的生活態质                | 度。                    |                |                      |                 |  |  |  |
|                 | 3. 養成主動參與鼎                          | 豐育活動,以促進自   | 我肯定與實現                 | 0                     |                |                      |                 |  |  |  |
|                 | 4. 了解運動方式                           | ,並學會增強體適能   | 的方法。                   |                       |                |                      |                 |  |  |  |
| W 40 7 IX       | 5. 在生活中展現青                          | <b>青春活力,並養成規</b>                                    | 律運動的習慣。                | 5                     |                |                      |                 |  |  |  |
| 課程目標            | 6. 探討健康的內涵                          | 函,採取正確的自我   | 照顧,以提升暫                | <b></b> 整體健康水準,並      | 藉由探索自我與身體活     | 動,了解實現自我             | <b>战的含意。</b>    |  |  |  |
|                 | 7. 藉由射箭運動                           | ,了解射箭科學知識   | 、技能,提升身                | 付箭運動基本動作              | 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                | 見畫之成果。                |                |                      |                 |  |  |  |
|                 | 9. 主動參與體育治                          | 舌動,以促進自我肯   | 定與實現。經日                | <b>占團體活動</b> ,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   | 勺態度,積極實                | 踐安全生活。                |                |                      |                 |  |  |  |
|                 |                                     |   | 課程                     | 架構脈絡                  |                |                      |                 |  |  |  |
|                 | 節                                   | #2 - P2 - L   | ***                    | 47                    | 42             | 學習評量                 | 自編自選教材          |  |  |  |
| 教學期程            | <ul><li>単元與活動名稱</li><li>數</li></ul> | 學習表現  | 學習內容                   | 學習目標                  | 學習活動           | 評量方式                 | 或學習單<br>使用教具或器材 |  |  |  |
| 第一週             |                                     | P-IV-2了解與運  | P-IV-A2 敏捷、            | 1. 固定前手基本             | 1. 利用推牆轉手,加強左手 |                      | 灰用软丹以品的         |  |  |  |
| 9/1-9/5         |                                     | 用專項體能訓練   | 協調、瞬發力                 | 動作。                   | 穩定度。           | 1. 觀察轉手壓肩<br>是否到達基本水 |                 |  |  |  |
| 0/1 0/0         | 1 射箭基礎能力學習                          | 之原理原則。<br>T-IV-1理解並操                                | 與速度等專項<br>體能 之原理原      | 2. 了解轉手壓肩動作要領。        | 2. 利用右手勾法練習,學習 | 准。                   | 牆壁、鏡子           |  |  |  |
|                 | 1 初朋巫吸加刀于日                          | 作跑、跳、 擲/  | 則。                     | 3. 固定徒手基本             | 讓右手勾法固定。       | 2. 觀察徒手動作            | 川山 土 一 少 1      |  |  |  |
|                 |                                     | 踢、蹬、划等專項<br>技術。                                     | T-IV-B1 跑、<br>跳、擲/踢、蹬、 | 動作。<br>4. 了解徒手動作      | 3. 利用雙手展開結合,學習 | 是否到達基本水              |                 |  |  |  |

|                  |   | 以收查脰丹屸脰丹等末。 | Ps-IV-3 了解並執<br>行環境適 應能<br>力。  | 型等各單分數<br>等等可能<br>數<br>等<br>等<br>等<br>等<br>一<br>數<br>生<br>数<br>數<br>生<br>數<br>生<br>數<br>生<br>數<br>生<br>數<br>生<br>數<br>生<br>數<br>生<br>數<br>生<br>數   | 要領。   | 圖手基本動作固定。   | 準   |       |
|------------------|---|-------------|--|--|---|---|---|-------|
| 第二週<br>9/8-9/12  | 1 | 射箭基礎能力學習    | P-IV-2了解與運用專項標準<br>用專項是體則。<br>T-IV-1理解與<br>作助避<br>下。<br>Ps-IV-3 了解<br>管<br>行環<br>行環<br>行環<br>行環<br>行<br>表<br>所<br>表<br>所<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的 | P-IV-A2<br>納與體則T-IX<br>以<br>等的、<br>以<br>等<br>的、<br>、<br>結、<br>聯<br>等<br>原<br>起<br>起<br>動<br>結<br>等<br>的<br>、<br>、<br>結<br>、<br>、<br>續<br>進<br>起<br>動<br>結<br>的<br>及<br>性<br>動<br>的<br>、<br>、<br>結<br>、<br>、<br>、<br>、<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。 | 1. 固定前手基本<br>定。解轉手壓<br>3. 固作要定。<br>3. 固作。<br>4. 了解徒手動作<br>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<br>是否到達基本水<br>準。<br>2. 觀察徒手動作<br>是否到達基本水<br>準 | 牆壁、鏡子 |
| 第三週<br>9/15-9/19 | 1 | 射箭基礎能力學習    | P-IV-2了解與運用專項體能訓。<br>T-IV-1理原則。<br>T-IV-1理解此類/<br>B、以對學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學   | 管道與方法<br>P-IV-A2 敏<br>調速<br>與體<br>與<br>數<br>與<br>數<br>數<br>數<br>數<br>數<br>數<br>數<br>第<br>第<br>第<br>第<br>第<br>第<br>第<br>第<br>第<br>第   | 1. 固定前手基本<br>動作。<br>2. 了解轉手壓<br>動作要領。<br>3. 固定徒手基本<br>動作。<br>4. 了解徒手動作<br>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<br>是否到達基本水<br>準。<br>2. 觀察徒手動作<br>是否到達基本水<br>準 | 牆壁、鏡子 |

| 24,110, 3, 730   |   | 以收查脰丹ഥ脰丹夺未交 | カ。  | 備、起動作、<br>連結動作之<br>備、聯合動作之<br>銜續 及完成<br>作之進<br>術。<br>Ps-IV-D3 溝通<br>管道與方法   |  |  |   |       |
|------------------|---|-------------|---|---|--|--|---|-------|
| 第四週<br>9/22-9/26 | 1 | 射箭基礎能力學習    | P-IV-2了解更是<br>用專理原理原理原理原理原理原理。<br>T-IV-1理。<br>下 T-IV-1理。<br>下 T-IV-3 了<br>下 T T T T T T T T T T T T T T T T T T T                           | P-IV-A2 的異體則T-IX-A2 的異體則T-IX-A2 的學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學   | 1. 固定。<br>定。<br>定。<br>等。<br>3. 固作。<br>3. 固作。<br>4. 了解徒手動作<br>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<br>是否到達基本水<br>準。<br>2. 觀察徒手動作<br>是否到達基本水<br>準 | 牆壁、鏡子 |
| 第五週<br>9/29-10/3 | 1 | 射箭基礎能力學習    | P-IV-2了解與運用專用專用與關鍵<br>用專用與關鍵<br>了-IV-1理解則並操<br>作政<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的 | P-IV-A2 的<br>P-IV-A2 的<br>與體則<br>BBI 以<br>BBI 以<br>BBI 以<br>BBI 以<br>BBI 以<br>以<br>等<br>等<br>等<br>の<br>の<br>と<br>起<br>動<br>数<br>数<br>数<br>の<br>の<br>、<br>数<br>の<br>、<br>数<br>の<br>、<br>数<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の | 1. 固定前手基本<br>動作。<br>2. 了解轉手壓肩<br>動作要領。<br>3. 固定徒手基本<br>動作。<br>4. 了解徒手動作<br>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<br>是否到達基本水<br>準。<br>2. 觀察徒手動作<br>是否到達基本水<br>準 | 牆壁、鏡子 |

| 第六週 10/7-10/9 (第一次定期 評量)            | 1 | 第一次定期考<br>射箭基礎能力學習 | P-IV-2了解與運<br>與與<br>與<br>與<br>與<br>與<br>與<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是                                      | 作銜作術 Ps 管 P·協與體則 T-跳划術作備連備作銜作術 Ps 管 P·協與體則 T-跳划術作備連備作銜作術 Ps 管 M 與 A2 瞬等原 即以 專 B 是起動連合及階 为 大 的 以 專 B 是 B 是 B 是 B 是 B 是 B 是 B 是 B 是 B 是 B | 1. 固作<br>定前手基<br>定。解<br>等。<br>2. 動作<br>多。<br>3. 固作<br>4. 了解<br>4. 了解<br>4. 子<br>4. 子<br>4. 子<br>4. 子<br>4. 子<br>4. 子<br>4. 子<br>4. 子 | 1. 利用推牆轉手,加強左手穩定度。<br>2. 利用右手勾法練習,學習讓右手勾法固定。<br>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<br>是否到達基本水<br>之. 觀察徒手動作<br>是否到達基本水<br>準      | 牆壁、鏡子 |
|-------------------------------------|---|--------------------|--|---|--|---|--|-------|
| 第七週<br>10/13-10/17<br>(九年級戶外<br>教育) | 1 | 射箭基礎能力學習           | P-IV-2了開<br>用之了體<br>開<br>用之T-IV-1<br>解<br>即<br>所<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門 | P-IV-A2 解響則 T-IV,等的、、結、、續之敏發專原則 T-IV,等的、、結、,續之數發專原理 與獨身 與此起動結合與強力項原 、避技動作動作動作或技   | 1. 固作<br>至。 解轉手<br>定。 解轉手<br>要。 3. 固作<br>多. 了要領<br>多. 子基<br>基本<br>4. 了。  | 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<br>是否到達基本水<br>準<br>2. 觀察徒手動作<br>是否到達基本水<br>準 | 牆壁、鏡子 |

| 第八週 10/20-10/24    | 1 | 射箭基礎能力學習 | P-IV-2 了體與訓。並換專訓。並換專 與訓。並換專 並換專 子 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下    | 術 P 等 IV - D 3 方 2 瞬等 P - IV - W 2  | 1. 固定前手基本<br>定前手手<br>定。解轉。<br>3. 固作。<br>3. 固作。<br>4. 了解徒手動作<br>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<br>是否到達基本水<br>準。<br>2. 觀察徒手動作<br>是否到達基本水<br>準  | <b>牆壁、鏡子</b> |
|--------------------|---|----------|--|---|---|--|--|--------------|
| 第九週<br>10/27-10/31 | 1 | 射箭基礎能力學習 | P-IV-2了解與運用 之原理原則 · T-IV-1 理解 · 其例 · 是 · 是 · 是 · 是 · 是 · 是 · 是 · 是 · 是 · | P-IV-A2 瞬體則T-跳划術作備連備作銜作術 Ps-IV-Bi 建能。IV-B1 以等的、、結、、續之。IV-B1 以專單始始動結合及階數發專理 跑、項動準動作動完放 技力項原 、蹬技動作動作成技 溝捷力項原 、蹬技動 作準 之動 通 | 1. 固定前、後手基本動作。<br>2. 了解。<br>2. 了解。<br>3. 固定引弓基<br>動作。<br>4. 了解引弓動作<br>要領。 | 1.利用推牆轉手,搭配彈力帶,練習基本動作固定。<br>2.利用彈力帶練習,讓用力<br>方式加深印象。<br>3.利用引弓練習,加強肌耐<br>力,動作固定。 | 1. 觀察轉手壓肩<br>是搭配彈力帶模<br>擬引弓否到位。<br>2. 觀察選手引弓<br>時是否三點固定。 | 牆壁、鏡子        |

|                                |   |            |   | 管道與方法   |   |  |   |           |
|--------------------------------|---|------------|---|---|---|--|---|-----------|
| 第十週<br>11/3-11/7               | 1 | 提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了解與<br>用專項<br>用專理原理<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是   | P-IV-A2 瞬間則T-跳划術作備連備作術作為<br>與體則T-跳對術作備連備作衛之。<br>P-IV-M/整單<br>與一點<br>與一點<br>與一點<br>與一點<br>與一點<br>與一點<br>與<br>對<br>與<br>對<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是 | 1.固定前、後手基本動作。<br>2.了解領。<br>3.固定可以,可以<br>4.了解明已動作<br>要領。<br>4.了解明已動作 | 1.利用推牆轉手,搭配彈力帶,練習基本動作固定。<br>2.利用彈力帶練習,讓用力方式加深印象。<br>3.利用引弓練習,加強肌耐力,動作固定。 | 1. 觀察轉手壓<br>展<br>是搭配彈力位<br>段引弓否到位。<br>2. 觀察選手引定<br>時是否三點固定。 | 牆壁、鏡子     |
| 第十一週<br>11/10-11/14<br>(校慶運動會) | 1 | 提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了解與運<br>用專項是體則<br>是體則<br>是是體別<br>是是<br>是是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是 | P-IV-A2 解釋則T-跳划術作備連備作街作術內<br>與一、度之 -B1 跳等的、結、、續之。<br>一B1 以鄉各單始起動結合及階<br>與一。與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,   | 1.固定前、後手基本動作。<br>2.了解明。<br>3.固定的。<br>3.固定的。<br>4.了解引己動作<br>要領。      | 1.利用推牆轉手,搭配彈力帶,練習基本動作固定。<br>2.利用彈力帶練習,讓用力方式加深印象。<br>3.利用引弓練習,加強肌耐力,動作固定。 | 1. 觀察轉手壓肩<br>是搭配彈力帶模<br>提引弓否到位。<br>2. 觀察選手引定。<br>時是否三點固定。   | 牆壁、鏡子、彈力帶 |
| 第十二週                           | 1 | 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 |

| 11/17-11/21                 |   |                      | 用專項歷明<br>理原理<br>理原理<br>那<br>那<br>那<br>那<br>那<br>那<br>一<br>取<br>以<br>以<br>的<br>数<br>。<br>Ps-IV-3<br>適<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の | 跳划術作備連備作衛之。<br>(類)<br>(類)<br>(類)<br>(類)<br>(類)<br>(類)<br>(類)<br>(類)<br>(類)<br>(類)         | 本動作。<br>2. 了解。<br>3. 固定。<br>3. 固定。<br>4. 了解引弓動作<br>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<br>擬引弓否到位。<br>2. 觀察選手引定。<br>時是否三點固定。   |           |
|-----------------------------|---|----------------------|---|---|---|---|--|-----------|
| 第十三週 11/24-11/28            | 1 | 提升射箭專項能力素質           | P-IV-2 P-IV-2 P-IV-2 了解與調点 T-IV-1 理與  | P-IV-A2 的異體則T-跳划術作備連備作銜作術Ps-IV-May 整數學專理 N- May A- N- | 1. 固定前、後手基本動作。<br>2. 了領領定。<br>3. 固作<br>4. 了解引弓動作<br>4. 子解引弓動作 | 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<br>是搭配彈力位。<br>2. 觀察選手引定。<br>時是否三點固定。 | 牆壁、鏡子、彈力帶 |
| 第十四週<br>12/1-12/5<br>(第二次定期 | 1 | 第二次定期考<br>提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了解與運<br>用專項體能訓練<br>之原理原則。<br>T-IV-1理解並操   | P-IV-A2 敏捷、<br>協調、瞬發力<br>與速度等專項<br>體能 之原理原  | 1. 固定前、後手基<br>本動作。<br>2. 了解彈力帶動<br>作要領。                       | 1. 利用推牆轉手,搭配彈力帶,練習基本動作固定。<br>2. 利用彈力帶練習,讓用力                           | 1. 觀察轉手壓肩<br>是搭配彈力帶模<br>擬引弓否到位。                | 牆壁、鏡子、彈力帶 |

| 評量)                 |   |            | 作跑、跳、 擲/<br>踢、蹬、划等專項<br>技術。<br>Ps-IV-3 了解並執<br>行環境適 應能<br>力。  | 則。<br>T-IV-B1 助、第<br>對<br>對<br>對<br>對<br>對<br>對<br>等<br>的<br>、<br>結<br>主<br>,<br>等<br>的<br>、<br>結<br>主<br>,<br>等<br>的<br>,<br>、<br>結<br>生<br>之<br>動<br>生<br>之<br>動<br>生<br>之<br>動<br>生<br>之<br>的<br>、<br>、<br>行<br>。<br>、<br>行<br>。<br>、<br>行<br>。<br>之<br>。<br>方<br>、<br>方<br>、<br>方<br>、<br>方<br>、<br>方<br>、<br>方<br>、<br>方<br>、<br>方<br>、<br>方<br>、<br>方 | 3. 固定引弓基本動作。<br>4. 了解引弓動作<br>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<br>12/8-12/12  | 1 | 提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了<br>用專理原理<br>所是<br>了是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是 | P-IV-B1 與體則 T-IV-B1 與應<br>與體則 T-IV-B1 與<br>數發專理<br>以一<br>以一<br>以一<br>以一<br>與<br>與<br>與<br>與<br>與<br>與<br>與<br>與<br>與<br>與<br>與<br>與<br>與  | 1.固定前、後手基本動作。<br>2.了解彈力帶動作要領定。<br>3.固定。<br>4.了解引弓動作<br>4.了解引弓動作          | 1.利用推牆轉手,搭配彈力帶,練習基本動作固定。<br>2.利用彈力帶練習,讓用力方式加深印象。<br>3.利用引弓練習,加強肌耐力,動作固定。 | 1. 觀察轉手壓肩<br>是搭配彈力帶。<br>提引弓否到位。<br>2. 觀察<br>時是否三點固定。     | <b>牆壁、鏡子、彈力帶</b> |
| 第十六週<br>12/15-12/19 | 1 | 提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了解與運<br>用專項體能訓練<br>之原理原則。<br>T-IV-1理解並操<br>作跑、跳、 擲/<br>踢、蹬、划等專項<br>技術。                                      |   | 1. 固定前、後手基<br>本動作。<br>2. 了解彈力帶動<br>作要領。<br>3. 固定引弓基本<br>動作。<br>4. 了解引弓動作 | 1. 利用推牆轉手,搭配彈力帶,練習基本動作固定。<br>2. 利用彈力帶練習,讓用力方式加深印象。<br>3. 利用引弓練習,加強肌耐     | 1. 觀察轉手壓肩<br>是搭配彈力帶模<br>擬引弓否到位。<br>2. 觀察選手引弓<br>時是否三點固定。 | 牆壁、鏡子、彈力帶        |

| CO-T-T 雲闸/7 肚     | 專長領域暨體育班體育專業等 | Ps-IV-3 了解並執<br>行環境適 應能<br>力。   | 则似一印各單一指<br>等的,是是<br>等的,是是<br>,<br>。<br>以<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。  | 要領。  | 力,動作固定。   |  |                                     |
|-------------------|---------------|---|---|--|---|--|-------------------------------------|
| 第十七週 12/22-12/26  | 1 提升射箭專項能力素質  | P-IV-2了解與<br>用專項原理原則<br>用專用原理理理<br>作助、<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的 | P-IV-A2 的<br>與體則T-IV-M與<br>數學專用<br>以一<br>的<br>、<br>的<br>、<br>的<br>、<br>的<br>、<br>結<br>、<br>續<br>之<br>。<br>一<br>了<br>一<br>了<br>一<br>了<br>一<br>的<br>、<br>結<br>、<br>,<br>續<br>之<br>。<br>。<br>一<br>了<br>一<br>的<br>、<br>的<br>、<br>的<br>、<br>的<br>、<br>的<br>、<br>的<br>、<br>的<br>、<br>的<br>方<br>的<br>方<br>的<br>方 | 1. 固定彈力帶放<br>箭基本動作。<br>2. 了解力帶<br>新數作要領。<br>3. 固定放<br>動作。<br>4. 了解放箭動作<br>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。 4. 利用木製練習弓,修正放箭動作。 | 1. 觀察轉手壓肩<br>是搭配彈力帶<br>提引弓否到位。<br>2. 觀察手引定。<br>時是否三點固定。  | 彈力帶、練習弓、箭、<br>指套、護臂、護胸、持<br>弓繩、靶架、靶 |
| 第十八週<br>12/29-1/2 | 1 提升射箭專項能力素質  | P-IV-2了解與運<br>用專項體制。<br>T-IV-1理解並操<br>作跑、蹬、划等專項<br>技術。<br>Ps-IV-3 了解並執<br>行環境適應能  | P-IV-A2 敏捷、<br>協調速等專理<br>體能。<br>T-IV-B1 跑、項<br>別等各單一數<br>術的<br>與<br>類<br>類<br>類<br>類<br>類<br>類<br>類<br>類<br>類<br>類<br>類<br>數<br>類<br>數<br>,<br>數<br>,<br>類<br>,<br>類  | 1. 固定彈力帶放<br>箭基本動作。<br>2. 了解彈力帶放<br>箭動作要領。<br>3. 固定放箭基本<br>動作。<br>4. 了解放箭動作<br>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                        | 1. 觀察轉手壓肩<br>是搭配彈力帶模<br>擬引弓否到位。<br>2. 觀察選手引弓<br>時是否三點固定。 | 彈力帶、練習弓、箭、<br>指套、護臂、護胸、持<br>弓繩、靶架、靶 |

| - CO-1-1 雲帆 7 舵                    | 导长领域՝ 医同址                 | 有以床住計畫(國中制部   | 《侧加入一口》从上十八八百丁  | Т  | I  | I  | 11                                  |
|------------------------------------|---------------------------|---|---|--|--|--|-------------------------------------|
|                                    |                           | カ。  | 備、起動作之<br>連結動作之<br>衛續及完成<br>作之<br>衛續及完技<br>術。<br>Ps-IV-D3溝通   |  | 箭動作。   |  |                                     |
|                                    |                           |   | 管道與方法   |  |  |  |                                     |
| 第十九週 1/5-1/9                       | 1 提升射箭專項能力素質              | P-IV-2了開與<br>用專理原<br>用專理原<br>用專理原<br>用<br>作<br>助<br>形<br>,<br>以<br>,<br>以<br>,<br>以<br>,<br>以<br>,<br>的<br>,<br>的<br>,<br>的<br>,<br>的<br>,<br>的<br>,<br>的 | P-IV-A2 解實則 T-IV, 等的、、結、、續之。 IV-B1 踢專體則 T-IV, 等的、、結、聯 等原 跑、項動始的 是是 發發專理 、   | 1. 固定彈力帶放<br>箭基本動作。<br>2. 了解力帶<br>新動作定放<br>動作。<br>4. 了解放箭動作<br>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。 4.利用木製練習弓,修正放箭動作。 | 1. 觀察轉手壓肩<br>是搭配彈力帶模<br>擬引弓否到位。<br>2. 觀察手引弓<br>時是否三點固定。  | 彈力帶、練習弓、箭、<br>指套、護臂、護胸、持<br>弓繩、靶架、靶 |
| 第二十週<br>1/12-1/16<br>(第三次定期<br>評量) | 第三次定期考<br>1<br>提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了解與運用專項無數<br>用專項原理原則。<br>T-IV-1理與則並操作的<br>作的<br>作的<br>以<br>以<br>以<br>以<br>以<br>以<br>以<br>以<br>以<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的                  | P-IV-A2 的<br>B型 的<br>B型 的<br>B型 的<br>BT-IV-B1 以<br>B1 以 | 1. 固定彈力帶放<br>箭基本動作。<br>2. 了解頭分<br>箭動作要領。<br>3. 固定放箭動作<br>動作。<br>4. 了解放箭動作<br>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<br>是搭配彈力帶模<br>擬引弓否到位。<br>2. 觀察選手引弓<br>時是否三點固定。 | 彈力帶、練習弓、箭、<br>指套、護臂、護胸、持<br>弓繩、靶架、靶 |

| 第二十一週<br>1/19-1/20 | 1 | 提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了解與運<br>用專項是<br>所是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是 | 作銜作術 Ps 管 P-協與體則 T-跳划術作備連備作銜作術 Ps 管 IV調速能。IV,等的、、結、、續之。 B1 以專 A2 瞬等原 地起動連絡及階 为完 B1 以專 一般的 基起動 建合及 B1 以專 一般的 基型的 基础的 基础 人 與 一 | 1. 固定彈力帶放<br>定彈力帶。<br>2. 了新生之<br>新動彈領<br>新生之<br>動作之放<br>動作之<br>4. 了解放<br>每領。 | 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<br>轉力位<br>子<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一 | 彈力帶、練習弓、箭、<br>指套、護臂、護胸、持<br>弓繩、靶架、靶 |
|--------------------|---|------------|---|--|--|--|--|-------------------------------------|
|--------------------|---|------------|---|--|--|--|--|-------------------------------------|

<sup>◎</sup>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(21)節                                 |  |                                     |  |
|-------------------------|----|--|--|--|--|---|--|-------------------------------------|--|
| 課程規範                    | 1  |  | • •  |  | <u> </u>   |   |  |                                     |  |
| 設計理念                    |    | 了解射箭基本動作   | ,改變對射箭的觀念  | 念,提升實質性                                  | 的射箭運動表現  | •   |  |                                     |  |
| 本教育階戶<br>總綱核心素<br>或校訂素者 | 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。<br>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                    |    | 3. 養成主動參與體<br>4. 了解運動方式,<br>5. 在生活中展現青<br>6. 探討健康的內涵<br>7. 藉由射箭運動,<br>8. 利用專業項能,                     | 立積極正向與互助行為上,以是一個與互助行為一個與互動行為,以是一個,以是一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一 | 我肯大大 建大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大 大 大 大 | 體健康水準,並<br>箭運動基本動作<br>畫之成果。<br>團體活動,建立                           | 藉由探索自我與身體活動<br>與各項技術之水準等目標<br>積極正向與互助合作的生 | <b>严</b> 。   | 的含意。                                |  |
|                         |    |  |  | 課程                                       | 星架構脈絡  |   |  |                                     |  |
| 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<br>評量方式   | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材           |  |
| 第一週<br>2/11-2/13        | 1  | 提升射箭專項能力素質   | P-IV-2了解與運用<br>專項體能訓練之原<br>理原則。<br>T-IV-1理解並操作<br>跑、跳、 擲/踢<br>蹬、划等專項 技<br>術。 | 協調、瞬發力<br>與速度等專項                         | 1. 固定彈力帶放箭基本動作。<br>2. 了解彈力帶放箭動作要領。<br>3. 固定放箭基本動作。<br>4. 了解放箭動作要 | 作。<br>2. 利用木製練習弓,練習放<br>箭動作。              | 1. 觀察轉手壓肩<br>是搭配彈力帶模<br>擬引弓否到位。<br>2. 觀察選手引弓<br>時是否三點固定。 | 彈力帶、練習弓、箭、<br>指套、護臂、護胸、持<br>弓繩、靶架、靶 |  |

| Cb-1-1 藝術/   | <b>能</b> 导 | 長領域暨體育址體育專 | 亲領域課程計畫(國 <b>中</b> 新  | 「課綱版-部定+校訂」   | )   |  |  |                                     |
|--------------|------------|------------|---|---|---|--|--|-------------------------------------|
|              |            |            | Ps-IV-3 了解並執<br>行環境適 應能力。   | 划術作情連備作衛之。<br>學學學<br>學學<br>學學<br>學<br>學<br>學<br>學<br>學<br>一<br>準<br>生<br>生<br>生<br>生<br>生<br>生<br>生<br>生<br>生<br>生<br>生<br>生<br>生 | 領。  | 箭動作。 4. 利用木製練習弓,修正放<br>箭動作。  |  |                                     |
| 第二週2/16-2/20 | 1          | 提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了解與運用專項開東項關線之原語。<br>專項開則。<br>T-IV-1理解並操作<br>政、對等專項 技術。<br>Ps-IV-3 了解並執<br>行環境適 應能力。     | P-IV-A2 敏大<br>與型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型   | 1. 固定彈力帶放箭<br>基本動彈介。<br>2. 了要領京新<br>基本解彈領<br>新<br>3. 固定<br>4. 了解<br>4. 了解<br>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<br>展<br>是搭配彈力位。<br>2. 觀察<br>時是否三點固定。            | 彈力帶、練習弓、箭、<br>指套、護臂、護胸、持<br>弓繩、靶架、靶 |
| 第三週2/23-2/26 | 1          | 提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了解與運用<br>專項體能訓練之原<br>理原則。<br>T-IV-1理解並操作<br>跑、跳、 擲/踢技<br>。<br>Ps-IV-3 了解並執<br>行環境適 應能力。 | P-IV-A2 敏捷、協調速等專項體能之原理能之下。<br>T-IV-B1 跑、<br>對等各單便<br>對等各單一動<br>指的單一動<br>作、起始準   | 1. 固定彈力帶放箭基本動作。<br>2. 了解彈力帶放箭動作更放箭基本動作。<br>3. 固定放箭基本動作。<br>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     | 1. 觀察轉手壓肩<br>是搭配彈力帶模<br>擬引弓否到位。<br>2. 觀察選手引弓<br>時是否三點固定。 | 彈力帶、練習弓、箭、<br>指套、護臂、護胸、持<br>弓繩、靶架、靶 |

| CD-1-1 藝術才      | <b>肥</b> 等 | <b> 反 识 以 宣 应 同 以 应 可 以 应 可 以 应 可 以 应 可 以 应 可 以 应 可 以 应 可 以 应 可 以 应 对 以 应 对 以 应 对 以 D 以 以 D 以 D 以 以 D 以 以 D 以 D 以 D 以 D 以 D D D D D D D D D D</b> | 表現以跃任司 置(図中却   | 酥쒜似-即处+仪司   | )  |  |   | T                                   |
|-----------------|------------|---|--|---|--|--|---|-------------------------------------|
| 第四週             |            |   | P-IV-2了解與運用<br>專項體能訓練之原  | 備、起動作、連結動作之<br>備、聯合動作之<br>術、聯及完故<br>作之續進階<br>校<br>作之道階<br>後<br>作之<br>後<br>行之<br>表<br>一<br>下<br>一<br>下<br>一<br>下<br>一<br>下<br>是<br>方<br>方<br>元<br>成<br>方<br>,<br>及<br>完<br>,<br>表<br>一<br>之<br>,<br>之<br>,<br>之<br>,<br>之<br>,<br>之<br>,<br>之<br>,<br>之<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、 |  | 箭動作。   |   |                                     |
| 3/2-3/6         | 1          | 提升射箭專項能力素質  | 等項別。<br>T-IV-1理 並操作<br>跑、<br>跑、<br>数等專項<br>術。<br>Ps-IV-3 了解並執<br>行環境適應能力。                  | 励與體則T-跳划術作備連備作銜作術內<br>應定之 B1 以等的、、結、、續之。<br>下學/專一起起動結為完進<br>發專理 始始作動 強進<br>所以 與數等原 跑、項動 作動 作為 漢 法   | 1. 固定彈力帶放箭基本動作。<br>2. 了解領領<br>動作要領。<br>3. 固固定<br>6. 3. 個<br>4. 了解放箭動作要<br>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<br>是搭配彈力帶模<br>擬引弓否到位。<br>2. 觀察選手引定。<br>時是否三點固定。 | 彈力帶、練習弓、箭、<br>指套、護臂、護胸、持<br>弓繩、靶架、靶 |
| 第五週<br>3/9-3/13 | 1          | 提升射箭專項瞄準能力  | P-IV-2了解與運用<br>專項體能訓練之原<br>理原則。<br>T-IV-1理解並操作<br>跑、以等專項<br>術。<br>Ps-IV-3 了解並執<br>行環境適應能力。 | P-IV-A2 敏<br>B<br>B<br>B<br>B<br>B<br>B<br>B<br>B<br>B<br>B   | 1.10M 固定放箭基本動作。<br>2.了解射箭時對弦<br>影及瞄準要領。                                      | 1. 利用木製練習弓,練習 10M<br>放箭動作。<br>2. 利用木製練習弓,修正放<br>箭動作。<br>3. 利用貼靶紙,練習對弦影。<br>4. 利用貼靶紙,練習對瞄準。 | 1.觀察選手10M射<br>箭動作是否到位。<br>2.觀察選手對<br>弦影及瞄準觀<br>念是否正確。     | 彈力帶、練習弓、箭、<br>指套、護臂、護胸、持<br>弓繩、靶架、靶 |

| 第六週 3/16-3/20                     | 此令 | 提升射箭專項瞄準能力       | P-IV-2了解與運用專項體能與工戶IV-1理解並操所理原則。 T-IV-1理解並操係、 野家可以等專項 技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。                       | 作衛作術。Ps-IV-D3 溝<br>管道之。Ps-IV-D3 溝<br>管道之。Ps-IV-D3 溝<br>管道—A2 解釋專理<br>與一本<br>與體則。T-IV,類各單<br>與一型<br>與一型<br>與一型<br>與一型<br>與一型<br>與一型<br>與一型<br>與一型<br>與一型<br>與一型   | 1.10M 固定放箭基<br>本動作。                     | 1. 利用木製練習弓,練習 10M<br>放箭動作。<br>2. 利用木製練習弓,修正放   | 1. 觀察選手 10M 射<br>箭動作是否到位。<br>2. 觀察選手對弦影                 | 彈力帶、練習弓、箭、<br>指套、護臂、護胸、持            |
|-----------------------------------|----|------------------|---|--|---|--|---|-------------------------------------|
|                                   |    |                  |   | 備、維動作之動作之<br>連備、聯及階<br>作、續<br>進階<br>作之。<br>Ps-IV-D3<br>溝通<br>管道與方法   | 2. 了解射箭時對弦<br>影及瞄準要領。                   | 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。   | 及瞄準觀念是否正確。  | 弓繩、靶架、靶                             |
| 第七週<br>3/23-3/27<br>(第一次定<br>期評量) | 1  | 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。<br>T-IV-1理解並操了<br>B型原則。<br>T-IV-1理解並操了<br>B型/B型/B型/B型/B型/B型/B型/B型/B型/B型/B型/B型/B型/B | P-IV-A2 的<br>與體則-IV-B1 的<br>數發專理<br>數發專理<br>以一B1 以<br>數學專理<br>與一型<br>與<br>學<br>學<br>學<br>的<br>、<br>、<br>結<br>、<br>續<br>之<br>是<br>的<br>、<br>結<br>、<br>續<br>是<br>之<br>是<br>的<br>。<br>、<br>結<br>。<br>一<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。 | 1.10M 固定放箭基本動作。<br>2.了解射箭時對弦<br>影及瞄準要領。 | 1. 利用木製練習弓,練習 10M<br>放箭動作。<br>2. 利用木製練習弓,修正放<br>箭動作。<br>3. 利用貼靶紙,練習對弦影。<br>4. 利用貼靶紙,練習對瞄準。 | 1. 觀察選手10M射<br>箭動作是否到位。<br>2. 觀察選手對弦影<br>及瞄準觀念是否正<br>確。 | 彈力帶、練習弓、箭、<br>指套、護臂、護胸、持<br>弓繩、靶架、靶 |

|                 | AF 43 | 区 ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( | 未視以牀怪計重(幽中制   |  | )                                       |  |   |                                     |
|-----------------|-------|---|---|--|---|--|---|-------------------------------------|
|                 |       |   |   | 術。<br>Ps-IV-D3 溝通<br>管道與方法   |   |  |   |                                     |
| 第八週<br>3/30-4/2 | 1     | 提升射箭專項瞄準能力                              | P-IV-2了解與軍用<br>專理原則<br>專理原則理<br>那<br>那<br>那<br>第<br>第<br>第<br>第<br>第<br>第<br>第<br>第<br>第<br>第<br>第<br>第<br>第<br>第<br>第<br>第 | P-IV-A2 的與體則 T-IV-M2 的與體則 T-IV-M2 的人,度之 B1 IV-MM各單地數結合完 B1 BB   | 1.10M 固定放箭基本動作。<br>2.了解射箭時對弦<br>影及瞄準要領。 | 1. 利用木製練習弓,練習 10M<br>放箭動作。<br>2. 利用木製練習弓,修正放<br>箭動作。<br>3. 利用貼靶紙,練習對弦影。<br>4. 利用貼靶紙,練習對瞄準。 | 1. 觀察選手 10M 射<br>箭動作是否到位。<br>2. 觀察選手對弦影<br>及瞄準觀念是否正<br>確。 | 彈力帶、練習弓、箭、<br>指套、護臂、護胸、持<br>弓繩、靶架、靶 |
| 第九週<br>4/7-4/10 | 1     | 提升射箭專項瞄準能力                              | P-IV-2了解與運用專項體能調練之所<br>專項體能可以<br>T-IV-1理解並操作<br>跑、數等專項<br>後<br>的。<br>Ps-IV-3 了解並<br>行環境適應能力。                                | 管道P-IV-A2 與體則T-IV,第內人<br>與體則T-IV,第的、<br>與實能。T-IV,第的、<br>與實理<br>是之。<br>B1 踢專一<br>與<br>對<br>對<br>對<br>對<br>對<br>對<br>對<br>對<br>對<br>的<br>、 | 1.10M 固定放箭基本動作。<br>2.了解射箭時對弦<br>影及瞄準要領。 | 1. 利用木製練習弓,練習10M<br>放箭動作。<br>2. 利用木製練習弓,修正放<br>箭動作。<br>3. 利用貼靶紙,練習對弦影。<br>4. 利用貼靶紙,練習對瞄準。  | 1. 觀察選手 10M 射<br>箭動作是否到位。<br>2. 觀察選手對弦影<br>及瞄準觀念是否正<br>確。 | 彈力帶、練習弓、箭、<br>指套、護臂、護胸、持<br>弓繩、靶架、靶 |

| Z 113 3           | MU | 区域,外国版内外域内 47 | 木(只久)外(土口 里(四 丁끼   |   |   |   |   |                                     |
|-------------------|----|---------------|--|---|---|---|---|-------------------------------------|
|                   |    |               |  | 管道與方法   |   |   |   |                                     |
| 第十週<br>4/13-4/17  | 1  | 提升射箭專項瞄準能力    | P-IV-2了解與運用專項原則。T-IV-1理解與之子。 T-IV-1理解與之子。 Ps-IV-3 了解與一种, Ps-IV-3 的 不是, | P-IV-A2 解<br>問題<br>問題<br>用<br>一<br>N<br>用<br>的<br>用<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的<br>的 | 1.10M 固定放箭基本動作。<br>2.了解射箭時對弦<br>影及瞄準要領。 | 1. 利用木製練習弓,練習10M<br>放箭動作。<br>2. 利用木製練習弓,修正放<br>箭動作。<br>3. 利用貼靶紙,練習對弦影。<br>4. 利用貼靶紙,練習對瞄準。 | 1. 觀察選手 10M 射<br>箭動作是否到位。<br>2. 觀察選手對弦影<br>及瞄準觀念是否正<br>確。 | 彈力帶、練習弓、箭、<br>指套、護臂、護胸、持<br>弓繩、靶架、靶 |
| 第十一週<br>4/20-4/24 | 1  | 提升射箭專項瞄準能力    | P-IV-2了解與運用專項原理原則。<br>T-IV-1理解並操作<br>跑下,<br>對等專項<br>。<br>Ps-IV-3了解並執<br>行環境適應能力。   | P-IV-A2 瞬體則T-IX 划術作備連備作銜作術上。<br>A2 瞬等原 B1 B1 B2 B2 B3 B4  | 1.10M 固定放箭基本動作。<br>2.了解射箭時對弦<br>影及瞄準要領。 | 1. 利用木製練習弓,練習10M<br>放箭動作。<br>2. 利用木製練習弓,修正放<br>箭動作。<br>3. 利用貼靶紙,練習對弦影。<br>4. 利用貼靶紙,練習對瞄準。 | 1. 觀察選手 10M 射<br>箭動作是否到位。<br>2. 觀察選手對弦影<br>及瞄準觀念是否正<br>確。 | 彈力帶、練習弓、箭、<br>指套、護臂、護胸、持<br>弓繩、靶架、靶 |
| 第十二週              | 1  | 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(國中新課網版-部定+校訂)

| 第十三週<br>5/4-5/8            |   | 理原儿-IV-1理原<br>T-IV-1理解並操作<br>跑路術。<br>Ps-IV-3 了解<br>一IV-3 適<br>P-IV-2 可能<br>解練之<br>解練之<br>解練之<br>解練之<br>解練之<br>解練之<br>解練之<br>解練之 | 與體則T-跳划術作備連備作銜作術 Ps- 管 P-協與速能。IV-  | 2. 了解射箭時對弦影及瞄準要領。                       | 2. 利用木製練習弓,修正放<br>箭動作。<br>3. 利用貼靶紙,練習對弦影。<br>4. 利用貼靶紙,練習對瞄準。                              | 2. 觀察選手對弦影及瞄準觀念是否正確。                                      | 弓繩、靶架、靶、靶紙                             |
|----------------------------|---|---|--|---|---|---|--|
|                            | 1 九年級第二次定期考 提升射箭專項瞄準能力                                    | T-IV-1理解並操作<br>跑、跳、轉項<br>機<br>。<br>Ps-IV-3 了解並執<br>行環境適 應能力。  | 典體則T-IV-B1 即以將的、、結、、續之。<br>T-IV-數各單始起動建聯及階。IV-數各單始始作結、轉之。<br>對專一維動之動作為內<br>與原,與<br>與原,與<br>與原,與<br>與原,與<br>與原,與<br>與原,與<br>與原,<br>與<br>與<br>與<br>與 | 1.10M 固定放箭基本動作。<br>2.了解射箭時對弦<br>影及瞄準要領。 | 1. 利用木製練習弓,練習10M<br>放箭動作。<br>2. 利用木製練習弓,修正放<br>箭動作。<br>3. 利用貼靶紙,練習對弦影。<br>4. 利用貼靶紙,練習對瞄準。 | 1. 觀察選手 10M 射<br>箭動作是否到位。<br>2. 觀察選手對弦影<br>及瞄準觀念是否正<br>確。 | 彈力帶、練習弓、箭、<br>指套、護臂、護胸、持<br>弓繩、靶架、靶、靶紙 |
| 第十四週<br>5/11-5/15<br>(第二次定 | 1       七八年級第二次定期         1       考         提升 20M 距離射箭基本 | P-IV-2了解與運用<br>專項體能訓練之原<br>理原則。<br>T-IV-1理解並操作  | P-IV-A2 敏捷、<br>協調、瞬發力<br>與速度等專項<br>體能 之原理原   | 1.20M 固定放箭基<br>本動作。<br>2.20M 箭值集中性      | 1. 利用比賽弓,練習 20M 放<br>箭動作。<br>2. 利用比賽弓,修正放箭動   | 1. 觀察選手 20M 射<br>箭動作是否到位。<br>2. 觀察選手對 20M                 | 彈力帶、比賽弓、箭、<br>指套、護臂、護胸、持<br>弓繩、靶架、靶、靶紙 |

| 期評量)              |   | 動作能力                  | 跑、跳、 擲/踢、<br>蹬、划等專項 技<br>術。<br>Ps-IV-3 了解並執<br>行環境適 應能力。                      | 則T-IV-B1 跑、質數學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學   | 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<br>5/18-5/22 | 1 | 提升 20M 距離射箭基本<br>動作能力 | P-IV-2了解與運用專項體則。<br>T-IV-1理解並操作<br>跑、划等專項<br>術。<br>Ps-IV-3了解並執<br>行環境適應能力。    | P-IV-A2 與體則T-跳划術作備連備作銜作術 Ps-IV-N調速能。IV、等的、、結、、續之。IV-N數學專理 跑、項動始結合 足階 與級發專理 跑、項動準動結合 足階 方 與 數發專理 、 | 1.20M 固定放箭基<br>本動作。<br>2.20M 箭值集中性<br>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<br>箭動作是否到位。<br>2. 觀察選手對 20M<br>練習,箭值集中性<br>是否集中。 | 彈力帶、比賽弓、箭、<br>指套、護臂、護胸、持<br>弓繩、靶架、靶、靶紙 |
| 第十六週<br>5/25-5/29 | 1 | 提升 20M 距離射箭基本<br>動作能力 | P-IV-2了解與運用<br>專項體能訓練之原<br>理原則。<br>T-IV-1理解並操作<br>跑、跳、 擲/踢、<br>蹬、划等專項 技<br>術。 |   | 1.20M 固定放箭基<br>本動作。<br>2.20M 箭值集中性<br>要求 | 1. 利用比賽弓,練習 20M 放<br>箭動作。<br>2. 利用比賽弓,修正放箭動<br>作。<br>3. 利用 20M 靶紙練習,提升         | 1. 觀察選手 20M 射<br>箭動作是否到位。<br>2. 觀察選手對 20M<br>練習,箭值集中性<br>是否集中。 | 彈力帶、比賽弓、箭、<br>指套、護臂、護胸、持<br>弓繩、靶架、靶、靶紙 |

| Cb-1-1 藝術才                 | 了能專長領域暨體育址體育專業          | 美領 或 課 怪 計 畫 ( 國 中 新   | 課綱版-部定+校訂  | )  |   | T  | ,                                      |
|----------------------------|-------------------------|--|--|--|---|--|--|
|                            |                         | Ps-IV-3 了解並執<br>行環境適 應能力。  | 划術作、結、聯 在  |  | 箭值集中性。 4. 利用貼靶紙,練習對瞄準。  |  |  |
| 第十七週6/1-6/5                | 1 提升 20M 距離射箭基本<br>動作能力 | P-IV-2了解與運用專項體能。<br>理原則。<br>T-IV-1理解並操作<br>跑、數等專項技<br>。<br>Ps-IV-3了解並執<br>行環境適應能力。                         | P-IV-A2 敏捷、<br>協調、瞬發力<br>與速度等專項  | 1.20M 固定放箭基本動作。<br>2.20M 箭值集中性<br>要求     | 1. 利用比賽弓,練習 20M 放<br>箭動作。<br>2. 利用比賽弓,修正放箭動<br>作。<br>3. 利用 20M 靶紙練習,提升<br>箭值集中性。<br>4. 利用貼靶紙,練習對瞄準。 | 1. 觀察選手 20M 射<br>箭動作是否到位。<br>2. 觀察選手對 20M<br>練習,箭值集中性<br>是否集中。 | 彈力帶、比賽弓、箭、<br>指套、護臂、護胸、持<br>弓繩、靶架、靶、靶紙 |
| 第十八週<br>6/8-6/12<br>(畢業典禮) | 程升 20M 距離射箭基本<br>動作能力   | P-IV-2了解與運用<br>專項體能訓練之原<br>理原則。<br>T-IV-1理解並操作<br>跑、跳、 擲/踢、<br>蹬、划等專項 技<br>術。<br>Ps-IV-3 了解並執<br>行環境適 應能力。 | P-IV-A2 敏捷、協調速度、與實際等專理。<br>T-IV-B1 跑、選技術的,與一次與一個的。<br>T-IV-B1 地。<br>對 1 地。<br>對 1 地。<br>對 1 地。<br>對 1 地,<br>對 4 地,<br>對 4 地,<br>對 4 地,<br>對 4 地,<br>性,<br>性,<br>性,<br>性,<br>性,<br>性,<br>性,<br>性,<br>性,<br>性,<br>性,<br>性,<br>性, | 1.20M 固定放箭基<br>本動作。<br>2.20M 箭值集中性<br>要求 | 1. 利用比賽弓,練習 20M 放<br>箭動作。<br>2. 利用比賽弓,修正放箭動<br>作。<br>3. 利用 20M 靶紙練習,提升<br>箭值集中性。<br>4. 利用貼靶紙,練習對瞄準。 | 1. 觀察選手 20M 射<br>箭動作是否到位。<br>2. 觀察選手對 20M<br>練習,箭值集中性<br>是否集中。 | 彈力帶、比賽弓、箭、<br>指套、護臂、護胸、持<br>弓繩、靶架、靶、靶紙 |

| 1 - 1 - 芸州 / 1                     | ルサ | <b>长</b> 領                    | 卡切以跃任司 置(図中却  | 酥쒜似-即处+仪司  | )  |   | 1  |  |
|------------------------------------|----|-------------------------------|---|--|--|---|--|--|
| 第十九週6/15-6/18                      | 1  | 提升 20M 距離射箭基本<br>動作能力         | P-IV-2了解與運用專項體能。 T-IV-1理解並操作。 数等專項 技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。                                 | 備連備作銜作術 Ps 管 P-協與體則T-跳划術作備連備作銜作術 Ps- 道 IV-調速能。IV、等的、、結、、續之。起動結合兒階 B- IV 與 A- X 度之 B- I B-  | 1.20M 固定放箭基<br>本動作。<br>2.20M 箭值集中性<br>要求 | 1. 利用比賽弓,練習 20M 放<br>箭動作。<br>2. 利用比賽弓,修正放箭動作。<br>3. 利用 20M 靶紙練習,提升<br>箭值集中性。<br>4. 利用貼靶紙,練習對瞄準。     | 1. 觀察選手 20M 射<br>箭動作是否到位。<br>2. 觀察選手對 20M<br>練習,箭值集中性<br>是否集中。 | 彈力帶、比賽弓、<br>箭、<br>指套、<br>護臂、護胸、<br>持<br>弓繩、<br>靶架、<br>靶<br>紙 |
|                                    |    |                               |   | Ps-IV-D3 溝通<br>管道與方法   |  |   |  |  |
| 第二十週<br>6/22-6/26<br>(第三次定<br>期評量) | 1  | 第三次定期考<br>提升20M距離射箭基本<br>動作能力 | P-IV-2了解與運用專項體的<br>專項體的<br>理原則。<br>T-IV-1理解並操作<br>跑、對等專項<br>技術。<br>Ps-IV-3 了解並執<br>行環境適應能力。 | P-IV-A2 敏<br>協與體則<br>一IV-B1 敏<br>數<br>等<br>專<br>里<br>是<br>之<br>一IV-B1 题<br>,<br>等<br>的<br>、<br>、<br>等<br>的<br>、<br>、<br>等<br>的<br>、<br>、<br>等<br>的<br>、<br>、<br>等<br>的<br>。<br>、<br>等<br>的<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。 | 1.20M 固定放箭基<br>本動作。<br>2.20M 箭值集中性<br>要求 | 1. 利用比賽弓,練習 20M 放<br>箭動作。<br>2. 利用比賽弓,修正放箭動<br>作。<br>3. 利用 20M 靶紙練習,提升<br>箭值集中性。<br>4. 利用貼靶紙,練習對瞄準。 | 1. 觀察選手 20M 射<br>箭動作是否到位。<br>2. 觀察選手對 20M<br>練習,箭值集中性<br>是否集中。 | 彈力帶、比賽弓、箭、<br>指套、護臂、護胸、持<br>弓繩、靶架、靶、靶紙                       |

| 第二十一週 6/29-6/30 | <u> </u>                | P-IV-2了解與運用<br>專項體能訓練之原<br>理原則。   | 作、聯合動作之<br>銜續 及完成動<br>作之進階 技<br>術。<br>Ps-IV-D3 溝通<br>管道與方法<br>P-IV-A2 敏捷、<br>協調度等專項                            |                                      |   |  |  |
|-----------------|-------------------------|---|--|--------------------------------------|---|--|--|
|                 | 1 提升 20M 距離射箭基本<br>動作能力 | T-IV-1理解並操作<br>跑、跳、 擲/踢、<br>蹬、划等專項 技<br>術。<br>Ps-IV-3 了解並執<br>行環境適 應能力。 | 、體則T-IV鄉/專的、結、、續之。<br>下理、等的、、結、、續之。<br>下理、避技<br>中國、項動生起動結動完成技<br>中國、對於,與一个學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學 | 1.20M 固定放箭基本動作。<br>2.20M 箭值集中性<br>要求 | 1. 利用比賽弓,練習 20M 放<br>箭動作。<br>2. 利用比賽弓,修正放箭動作。<br>3. 利用 20M 靶紙練習,提升<br>箭值集中性。<br>4. 利用貼靶紙,練習對瞄準。 | 1. 觀察選手 20M 射<br>箭動作是否到位。<br>2. 觀察選手對 20M<br>練習,箭值集中性<br>是否集中。 | 彈力帶、比賽弓、箭、<br>指套、護臂、護胸、持<br>弓繩、靶架、靶、靶紙 |

<sup>◎</sup>教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。