臺南市立金城國民中學 114 學年度第一學期九年級(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	九年	数 節數	本學期共(102)節						
課程規範	□藝術才能班 <mark>部</mark> ◎彈性學習課程-朱	 ◎■領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域 ■體育班<mark>部定體育專業</mark> ◎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	7. 藉由射箭運動, 8. 利用專業項能,	立積極正向與互助。 育活動,以促進自語 一	我肯定與實現。 我方達動,以,是實際,以,,是實際,以,,是實際,以,,是可以,是是實現。	を體健康水準,並 付箭運動基本動作 見畫之成果。 白團體活動,建立	藉由探索自我與身體活 與各項技術之水準等目 積極正向與互助合作的	標。	戈的含意。				
	課程架構脈絡										
教學期程 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	提升 40M 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。	P-IV-A2 敏捷、 協調、瞬發力 與速度等專項	1. 強化 40M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 40M 箭值集	1. 利用比賽弓,練習 40M 放 箭動作。	1. 觀察選手 40M 射箭動作是否到 位。	彈力帶、比賽弓、箭、 指套、護臂、護胸、持				

第二週 9/8-9/12	5	提升 40M 距離射箭基本 動作能力	T-IV-1、路。 P-IV-1、路。 P-IV-3 適 Ps-IV-3 適	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 P-協與體則T-跳划術作備連備作銜作術 Ps 管 的。IV、等的、、结、、續之。 IV 與 As 要 B B B B B B B B B B B B B B B B B B	中性要求 1. 強化 40M 固定 放	2. 利用 40M 靶紙練習,提升 6. 3. 利用 40M 靶紙練習,提升 6. 有用 贴靶紙,練習對瞄 2. 利用 比賽弓,練習 40M 放 6. 利用 比賽弓,修正放箭動 6. 利用 40M 靶紙練習,提升 6. 利用 40M 靶紙練習對瞄 4. 利用 期點 4. 利用 期點 4. 利用 基本 4. 利	 2. 練是 2. 練是 2. 練是 3. 觀新。察所、學等人 40M 40M	弓繩、靶紙、靶架、靶 彈力帶、護臂、護騎、 指套、護臂、護胸、 持 弓繩、靶紙、靶架、靶
第三週 9/15-9/19	5	提升 40M 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	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、	1. 強化 40M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 40M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 40M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。	1. 觀察選手 40M 射箭動作是否到 位。 2. 觀察選手對 40M 練習,箭值集中性	彈力帶、比賽弓、箭、 指套、護臂、護胸、持 弓繩、靶紙、靶架、靶

第四週 9/22-9/26		領域暨體身址體分專業等	技術。 Ps-IV-3 了解並執 行環境適應能 力。 P-IV-2了解與訓練 之原理原則。	跳等的、 () () () () () () () () () (3. 利用 40M 靶紙練習,提升 箭值集中性。 4. 利用貼靶紙,練習對瞄 準。	是否集中。	
0, 22 0, 20	5	提升 40M 距離射箭基本 動作能力	之原理原則。 T-IV-1理原則並操 作跑、踏、 以 等專 技術。 Ps-IV-3 了解並執 行環境 適 た 力。	體則T-IV,等的、結、、續之。 之之,以等的、、結、、續之。 之學/專單始始作動結合及階 理始始作動於強 下S-IV-D3 不過、項動 作型 作類 進 別項 動 作 工 之 動 作 過 通	1. 強化 40M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 40M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 40M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 40M 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 40M 射箭動作是否到 位。 2. 觀察選手對 40M 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、靶紙、靶架、靶
第五週 9/29-10/3	5	提升 40M 距離射箭基本 動作能力	P-IV-2了解與運 用專項體能訓 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	管道與方法 P-IV-A2 敏捷、協調速度等專理原體能。 T-IV-B1 跑、蹬技術的單一動	1. 強化 40M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 40M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 40M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 40M 靶紙練習,提升 箭值集中性。	1. 觀察選手 40M 射箭動作是否到 位。 2. 觀察選手對 40M 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、靶紙、靶架、靶

			行環境適 應能力。	作、起始事作、 連結動作之 備、聯及完 情、聯及完 技 術。 Ps-IV-D3 溝通		4. 利用貼靶紙,練習對瞄準。		
第六週 10/7-10/9 (第一次定期 評量)	5	第一次定期考 提升 40M 距離射箭基本 動作能力	P-IV-2了解與運用專項標 用專項原理原則並操 作助。 T-IV-1 理與 作助。 Ps-IV-3 了解 行環境 方。 Ps-IV-3 了解 行環境 方。	管 P-IV-A2 與體則T-跳划術作備連備作銜作術內容 與 P-IV,等的、結、續之。 P-IX 與 P-IX	1. 強化 40M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 40M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 40M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 40M 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 40M 射箭動作是否到 位。 2. 觀察選手對 40M 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、靶紙、靶架、靶
第七週 10/13-10/17 (九年級戶外 教育)	5	提升 40M 距離射箭基本 動作能力(進階)	P-IV-2了解與運用專項體能訓。 一IV-1理解與調 之原理原則並操作的 一IV-1理解, 一B、 一B、 一B、 一B、 一B、 一B、 一B、 一B、 一B、 一B、	管道 P-IV-A2 敏 與體則-IV-A2 敏 與體則 -IV-B1 以 與 數 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第	1. 強化 40M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 40M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 40M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 40M 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 40M 射箭動作是否到 位。 2. 觀察選手對 40M 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、靶紙、靶架、靶

第八週 10/20-10/24	5	提升 40M 距離射箭基本 動作能力(進階)	P-IV-2了解與運練 T-IV-1型原理 理理原理 作助、 作助、 作助、 作助、 作助、 作助、 作助、 作別、 での、 での、 での、 での、 での、 での、 での、 での	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 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 P-協與	1. 強化 40M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 40M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 40M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 40M 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 40M 射箭動作是否到 位。 2. 觀察選手對 40M 練習,箭值集中性 是否集中。	彈力帶、比賽弓、 箭 、 指套、護臂、護胸、 转 弓繩、 靶紙、 靶架、 靶
新 九	5	提升 40M 距離射箭基本 動作能力(進階)	用專項原則並操/ 明理原則並操/ 明之下。 第一IV-13 了解並 持/ 明本 明本 明本 明本 明本 明本 明本 明本 明本 明本 明本 明本 明本	協與體則T-跳划術作備連備作衡線等原即V-B1以等的、、結、聯及發專理與於學與與對性的與對於與對於與對於與對於與對於與對於與對於與對於與對於與對於與對於與對於與對於與	1. 強化 40M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 40M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 40M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 40M 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 40M 射箭動作是否到 位。 2. 觀察選手對 40M 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、靶紙、靶架、靶

第十週 11/3-11/7	5	提升 40M 距離射箭基本 動作能力(進階)	P-IV-2了解與 與與 與與 與則。 工-IV-1 與則。 工-IV-1 與則。 上型 與則。 上型 與則。 上型 與則。 上型 與則。 上型 與則。 以 與 與 與 與 與 與 則 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	作術 Ps-IV-ID3 对 P-協與體則T-跳划術作備連備作銜作術 Ps-IV-調速能。IV-撕各單起起動結合及階 下。IV-撕各單始始動結合及階 以 與 B 放 項 動 性 動 作	1. 強化 40M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 40M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 40M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 40M 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 40M 射箭動作是否到 位。 2. 觀察選手對 40M 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、靶紙、靶架、靶
第十一週 11/10-11/14 (校慶運動會)	5	提升 45M 距離射箭基本 動作能力	P-IV-2了P-IV-2了用之了了。 用專理是是 是體則是 是是體則是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是	P-IV-A2 的與體則T-IV-M與體則T-IV-M與體則T-IV-M與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. 強化 45M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 45M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 45M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 45M 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 45M 射箭動作是否到 位。 2. 觀察選手對 45M 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、靶紙、靶架、靶

	等以		管道與方法				
第十二週 11/17-11/21	提升 45M 距離射箭基本 5 動作能力	P-IV-2了開東鎮線 門專理原理原則。 T-IV-1理與訓。 T-IV-1理與別 作助。 Ps-IV-3 了解 行環 行環 方 行環 方 行 表 的 。 Ps-IV-3 了 應 的 方 。 的 。 的 。	P-W-A2 瞬響則T-跳划術作備連備作衛作術。IV-Ma) 與實施。IV-Ma) 與等原。IV-Ma) 與為不可以 與為不可以 與為不可 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 強化 45M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 45M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 45M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 45M 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 45M 射箭動作是否到 位。 2. 觀察選手對 45M 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、靶紙、靶架、靶
第十三週 11/24-11/28	提升 45M 距離射箭基本 動作能力	P-IV-2了解與無 用專理原理無 是原理原則。 T-IV-1 以 與 與 與 則 。 T-IV-3 了 所 。 Ps-IV-3 了 應 能 力。	P-W-A2 解等原則T-IV,等的、結、精介衛性術。IV-M/與體則T-IV,等的、結、聯等原型、與學專用與與學專與與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與一個與一個與一	1. 強化 45M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 45M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 45M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動作。 3. 利用 45M 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 45M 射箭動作是否到 位。 2. 觀察選手對 45M 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、靶紙、靶架、靶
第十四週	5 第二次定期考	P-IV-2了解與運	P-IV-A2 敏捷、	1. 強化 45M 固定放	1. 利用比賽弓,練習 45M 放	1. 觀察選手 45M	彈力帶、比賽弓、箭、

(第二次定期 評量) 第十五週	提升 45M 距離射箭基本動作能力	之原理原則。 T-IV-1理原則並操/ 場技術。 Ps-IV-3 了解 近 行環 方。 P-IV-2 了體 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	與體則T-跳划術作備連備作銜作術的學習。IV-鄭各單起起動建合及階學的、、結、聯續之。 IV-別期等原 跑、項動生起動結動完 階 P-1以期 與 不	2. 強化 45M 箭值集中性要求	箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動作。 3. 利用 45M 靶紙練習,提升箭值集中性。 4. 利用貼靶紙,練習對瞄準。	位。 2. 觀察選手對 45M 練習,箭值集中性 是否集中。	指套、護臂、護胸、持弓繩、靶紙、靶架、靶
12/8-12/12	提升 45M 距離射箭基本 動作能力	用等項原列 中の 中の 中の 中の でで ので でで ので ので ので ので ので ので の	励與體則T-IV-B1 海条 度之 IV-B1 少數各單起數結為 度之 IV-B1 少數各單始始數結為 要用 地數作動 的 要用 地數作動 的 要用 地數作動 的 以項 動 作動 的 以項 動 作 数 作 数 有 法 为 項原 、 發 技 動 作 本 之 動 在 数 通 通	1. 強化 45M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 45M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 45M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 45M 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 45M 射箭動作是否到 位。 2. 觀察選手對 45M 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、靶紙、靶架、靶
第十六週 12/15-12/19 5	提升 45M 距離射箭基本 動作能力(進階)	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. 強化 45M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 45M 箭值集	1. 利用比賽弓,練習 45M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動	1. 觀察選手 45M 射箭動作是否到 位。	彈力帶、比賽弓、箭、 指套、護臂、護胸、持 弓繩、靶紙、靶架、靶

		(宋·《人里·尼·丹·尔·哈·丹·安·尔·	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-IV-B1 助、等的、大結、, 與人專一學的、大結、, 與人專一學, 與一學, 與一學, 與一學, 與一學, 與一學, 一學, 一學, 一學, 一學, 一學, 一學, 一學, 一學, 一學,	中性要求	作。 3. 利用 45M 靶紙練習,提升 箭值集中性。 4. 利用貼靶紙,練習對瞄 準。	2. 觀察選手對 45M 練習,箭值集中性 是否集中。	
第十七週 12/22-12/26	5	提升 45M 距離射箭基本 動作能力(進階)	P-IV-2了用專理無 明期。 T-IV-1	P-IV-A2 解釋則 T-IX 對術作備連備作術作術, 等的、結、、續之。 -B1 踢奪單始始的建合及階 專	1. 強化 45M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 45M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 45M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 45M 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 45M 射箭動作是否到 位。 2. 觀察選手對 45M 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、靶紙、靶架、靶
第十八週 12/29-1/2	5	提升 45M 距離射箭基本 動作能力(進階)	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. 強化 45M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 45M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 45M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 45M 靶紙練習,提升	1. 觀察選手 45M 射箭動作是否到 位。 2. 觀察選手對 45M 練習, 箭值集中性	彈力帶、比賽弓、箭、 指套、護臂、護胸、持 弓繩、靶紙、靶架、靶

Cb-1-1	等 长	領域暨體身址體育專業等	関域課程計畫(國甲新辞 Ps-IV-3 了解並執 行環境適 應能 カ。	划等的 單一類 對 術 作、起 動 作、起 動 作 之 動 作 之 動 作 之 動 作 之 動		箭值集中性。 4. 利用貼靶紙,練習對瞄準。	是否集中。	
第十九週			P-IV-2了解與運	作之進階 技 術。 Ps-IV-D3 溝通 管道與方法 P-IV-A2 敏捷、				
1/5-1/9	5	提升 45M 距離射箭基本 動作能力(進階)	用專項體與 理原理理理 作助 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 の の の の の の の の の の の の の	協與體則T-跳划術作備連備作銜作術的以為與體則T-跳划術作備連備作銜作術的。以為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. 強化 45M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 45M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 45M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 45M 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 45M 射箭動作是否到 位。 2. 觀察選手對 45M 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、靶紙、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 45M 距離射箭基本 動作能力(進階)	P-IV-2了解與運用專項體制 用專項原則。 T-IV-1理解並操 作跑、數 作跑、數 數 技術。 Ps-IV-3 了解並執 行環境適應能	P-IV-A2 敏捷、 協調、瞬發力 與速度之原理能 則。 T-IV-B1 跑、 跳、擲/踢項專 術的 單一動 作、起始準	1. 強化 45M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 45M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 45M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 45M 靶紙練習,提升 箭值集中性。 4. 利用貼靶紙,練習對瞄	1. 觀察選手 45M 射箭動作是否到 位。 2. 觀察選手對 45M 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、靶紙、靶架、靶

労っ 上 _ 川			力。 P-IV-2了解與運	備、起動作、連結動作之 構、聯合動作之 衛續 建計動 作之 衛力 作之 衛 後 進 間 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大		準。		
第二十一週 1/19-1/20	2	提升 45M 距離射箭基本 動作能力(進階)	P-IV-2] 用 2	協調、瞬發力 與速度等專項 體能 之原理原 則。	1. 強化 45M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 45M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 45M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 45M 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 45M 射箭動作是否到 位。 2. 觀察選手對 45M 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、靶紙、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 學年度第二學期九年級(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)	九年級	太學 田 丑 (25) 箭					
課程規範	◎■領域學習課程-部定事□藝術才能班部定事長◎彈性學習課程-特殊需求事業課程: □藝術才	領域 ■體育班 <mark>部定體</mark>							
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 2.由團體活動,建立積極 3.養成主動參與體育活動 4.了解運動方式,青香學 5.在生活中展現,青春/ 6.探討健康的內涵,了解身 7.藉由射箭運動,於解射 8.利用專業項能,所納 9.主動參與體育活動,以 10.培養遵守共同規範,或	正向與互助合作的生活, ,以促進自我肯定與實 ,以促進自我方法。 ,並養成規律運動, 並養成規律運動, 工確的自我照顧, 以提 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	関。 貫。 什整體健康水準,並 什射箭運動基本動作	與各項技術之水準等目標		的含意。			
			課程架構脈絡						
教學期程 節 數		基習表現 學習內容		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		2了解與運用 P-IV-A2 敏捷 豐能訓練之原 協調、瞬發 則。 與速度等專工	为 箭基本動作。	1. 利用比養与,練智 45M 放	1. 觀察選手 50M 射 箭動作是否到位。	彈力帶、比賽弓、箭、 指套、護臂、護胸、持			

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)

第二週			T-IV-1理解並操作 跑、跳、轉項 被。 Ps-IV-3了解並執 行環境適應能力。	體則 T-IV-B1 與 下 W 對 術作 備連備作 衛之。 下 W 與 理 數 性 動 的 成 技	中性要求	2.利用比賽弓,修正放箭動作。 3.利用 50M 靶紙練習,提升箭值集中性。 4.利用貼靶紙,練習對瞄準。	2. 觀察選手對 50M 練習, 箭值集中性 是否集中。	弓繩、靶紙、靶架、靶 -
2/16-2/20	5	提升 50M 距離射箭基本 動作能力	專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操為 以 以 以 等專項 於 。 Ps-IV-3 了解 。 予 。	協與體則T-跳划術作備連備作銜作術,Ps-道調速能。IV-MMA各單起動結為免階、度之 B1 踢專一始始的為免階 D3 海野等原 跑、項動準動於動於成技 溝方項原 路技 "基力項原"。 路技 "本本 之動 作準"之動 通	1. 強化 50M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 50M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 45M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 50M 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 50M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 50M 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、靶紙、靶架、靶
第三週 2/23-2/26	5	提升 50M 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	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、	1. 強化 50M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 50M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 45M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。	1. 觀察選手 50M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 50M 練習,箭值集中性	彈力帶、比賽弓、箭、 指套、護臂、護胸、持 弓繩、靶紙、靶架、靶

	NL 13		術。 Ps-IV-3 了解並執 行環境適 應能力。	跳等等的 化基本		3. 利用 50M 靶紙練習,提升 箭值集中性。 4. 利用貼靶紙,練習對瞄準。	是否集中。	
第四週 3/2-3/6	5	提升 50M 距離射箭基本 動作能力	P-IV-2了解與運用專項原理原則。 T-IV-1理解與之類	P-IV-A2 的 A2 的 與體則 T-IV-B1 數發專理則 T-IV-B1 數發專理 T-IV-B1 數發專理 與一 上起動結為 上起動結為 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	1. 強化 50M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 50M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 45M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 50M 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 50M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 50M 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、靶紙、靶架、靶
第五週 3/9-3/13	5	提升 50M 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	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、蹬技術的單一動	1. 強化 50M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 50M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 45M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 50M 靶紙練習,提升 箭值集中性。	1. 觀察選手 50M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 50M 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、靶紙、靶架、靶

C0-1-1 製作力	ル ラ	长 領	表現以孫任司 置(図中初	赤綱版-m 上十次i)		T.	1
			行環境適 應能力。	作、起始動作、 連結連備、聯及階 作、續進 作、續進 作、 等一IV-D3 管道與方法		4. 利用貼靶紙,練習對瞄準。		
第六週 3/16-3/20	5	提升 50M 距離射箭基本 動作能力(進階)	P-IV-2了解與運用專項體線之所 專項體。 T-IV-1理解並操作 跑下。 T-IV-3 了解 一下。 Ps-IV-3 了解 一下。 一下。 一下。 一下。 一下。 一下。 一下。 一下。 一下。 一下。	P-IV-A2 解 則是 別 別 別 別 別 別 の の の の の の の の の の の の の	1. 強化 50M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 50M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 50M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 50M 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 50M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 50M 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、靶紙、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50M距離射箭基本 動作能力(進階)	P-IV-2了解與運用 專項體能 理原則。 T-IV-1理解並操作 跑、數等專項 技術。 Ps-IV-3 了解並執 行環境適應能力。	P-IV-A2 敏接、 協連建能。 門-IV-B1 與 數學專理 則。 T-IV-B1 與 數學專理 數 , 數學 對 對 對 的 的 起 始 動 作 、 數 類 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 作 的 的 作 的 的 的 的	1. 強化 50M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 50M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 50M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 50M 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 50M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 50M 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、靶紙、靶架、靶

CO-1-1 套侧刀	ル ヴ	长 识 则 <u>알</u> 腹	大火火杯注引	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				
第八週 3/30-4/2	5	提升 50M 距離射箭基本 動作能力(進階)	P-IV-2了解與軍星了解與東亞 T-IV-1理解與東亞	P-IV-A2 的專體則 T-跳划術作備連備作銜作術,Ps-IV-Maj連能。IV-MyA 各單起數建學及階,Ps-IV-D3 方數發專理 处域,專一始始作動動完	1. 強化 50M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 50M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 50M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 50M 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 50M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 50M 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、靶紙、靶架、靶
第九週 4/7-4/10	5	提升 50M 距離射箭基本 動作能力(進階)	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、對等專項 被。 Ps-IV-3 了解並執 行環境適應能力。	P-IV-A2 的 與體則 T-IV、等的、、結、 與實能。 IT-IV、等的、、結、 與發專理理 。 與於 與 與 與 發專 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	1. 強化 50M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 50M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 50M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 50M 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 50M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 50M 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、靶紙、靶架、靶

第十週 4/13-4/17	5	提升 50M 距離射箭基本 動作能力(進階)	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 政、划等專項技術。 Ps-IV-3了解並執 行環境適應能力。	作術 Ps 管 P-協與體則 T-跳划術作備連備作銜作術之。 IV 與 A2 瞬等原 IV、等的、、結、、續之。 技 溝 法 敏發專理 跑、項動 生起動結合 兒階 入 級發專理 跑、項動 生動 的 成技 通 通 、	1. 強化 50M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 50M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 50M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 50M 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 50M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 50M 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、靶紙、靶架、靶
第十一週 4/20-4/24	5	50M 射箭模擬賽	P-IV-2了解與運用專項原則。 專項開說。 T-IV-1理解並操作 跑、以對等專項 後 的。 Ps-IV-3了解並執 行環境適應能力。	PS-IV-D3 等P-IV-B1 以 到 你 作 ,	1.50M 雙局排名 賽,競賽規則觀念。	1. 利用模擬賽增加選手比賽時規則、戰術之觀念。	1. 觀察選手 50M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手模擬賽 成績是否進步。	彈力帶、比賽弓、箭、 指套、護臂、護胸、持 弓繩、靶紙、靶架、靶、 計分紙、記分板、分數 翻板

	1		I		İ			
				管道與方法				
第十二週4/27-5/1	5	50M 射箭模擬賽	P-IV-2了解與運用 專項問題。 T-IV-1理解 與之 與之 與 理 原 則 理 所 則 理 所 以 以 以 等 等 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	P-IV-A2 的與體則 T-IV-B1 的與體則 T-IV-B1 的人, E 之 的 B1 以 B1	1.50M 雙局排名 賽,競賽規則觀念。	1. 利用模擬賽增加選手比賽時規則、戰術之觀念。	1. 觀察選手 50M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手模擬賽 成績是否進步。	彈力帶、比賽弓、箭、 指套、護臂、護胸、持 弓繩、靶紙、靶架、靶、 計分紙、記分板、分數 翻板
第十三週 5/4-5/8	5	九年級第二次定期考 50M 射箭模擬賽	P-IV-2了解與運用專項體線之所 專項體則。 T-IV-1理解並操作 跑、數學專項 術。 Ps-IV-3 了解並執 行環境適應能力。	P-IV-A2 解轉則T-IX 划術作備連備、衝之。 P-IX 與體則T-IX ,等的、、結、、續之。 Ps-IX 與不動性,與 BI 以 與 BI 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以	1.50M 雙局排名 賽,競賽規則觀念。	1. 利用模擬賽增加選手比賽時規則、戰術之觀念。	1. 觀察選手 50M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手模擬賽 成績是否進步。	彈力帶、比賽弓、箭、 指套、護臂、護胸、持 弓繩、靶紙、靶架、靶、 計分紙、記分板、分數 翻板
第十四週	5	七八年級第二次定期	P-IV-2了解與運用 專項體能訓練之原	P-IV-A2 敏捷、 協調、瞬發力	1.50M 團體對抗 賽,競賽規則觀念。	1. 利用模擬賽增加選手比賽	1. 觀察選手 50M 射 箭動作是否到位。	彈力帶、比賽弓、箭、

	7,12 .3	尺项项重应内址应内寸			, 			l li
5/11-5/15		考	理原則。 T-IV-1理解並操作	與速度等專項 體能 之原理原		時規則、戰術之觀念。	2. 觀察選手模擬賽	指套、護臂、護胸、持
(第二次定		50M 射箭模擬賽	即、跳、 擲/踢、	題			成績是否進步。	弓繩、靶紙、靶架、靶、
期評量)			蹬、划等專項 技	T-IV-B1 跑、				計分紙、記分板、分數
			術。	跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技				翻板
			Ps-IV-3 了解並執	術的 單一動				
			行環境適 應能力。	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				
第十五週			P-IV-2了解與運用	P-IV-A2 敏捷、				彈力帶、比賽弓、箭、
5/18-5/22			專項體能訓練之原 理原則。	協調、瞬發力 與速度等專項				指套、護臂、護胸、持
			T-IV-1理解並操作	體能 之原理原				弓繩、靶紙、靶架、靶、
			跑、跳、 擲/踢、 蹬、划等專項 技	則。 T-IV-B1 跑、				計分紙、記分板、分數
			術。	跳、擲/踢、蹬、				翻板
			Ps-IV-3 了解並執	划等各專項技			1. 觀察選手 50M 射	
	_		行環境適 應能力。	術的 單一動作、起始準	1.50M 團體對抗	1. 利用模擬賽增加選手比賽	箭動作是否到位。	
	5	50M 射箭模擬賽		備、起始動作、	賽,競賽規則觀念。	時規則、戰術之觀念。	2. 觀察選手模擬賽	
				連結 動作之準			成績是否進步。	
				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				
第十六週			P-IV-2了解與運用	P-IV-A2 敏捷、			1. 觀察選手 50M 射	彈力帶、比賽弓、箭、
5/25-5/29	_		專項體能訓練之原	協調、瞬發力	1.50M 混雙對抗	1. 利用模擬賽增加選手比賽	箭動作是否到位。	指套、護臂、護胸、持
0/40 0/40	5	50M 射箭模擬賽	理原則。 T-IV-1理解並操作	與速度等專項 體能 之原理原	賽,競賽規則觀念。	時規則、戰術之觀念。	2. 觀察選手模擬賽	
			跑、跳、 擲/踢、	則。		2.00	成績是否進步。	弓繩、靶紙、靶架、靶、
L						1		

C0-1-1 藝丽力	ル ウ	· [1] [1] [2] [2] [3] [4] [4] [4] [4] [4] [4] [4] [4] [4] [4	学来視域球性計畫(國中制 避、划等専項 技 術。 Ps-IV-3 了解並執	T-IV-B1 跑、 跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技				計分紙、記分板、分數 翻板
			行環境適 應能力。	術的 作 情 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生				
第十七週 6/1-6/5	5	50M 射箭模擬賽	P-IV-2了解與運用專項體。 專項體則。 T-IV-1理解並操作 跑、數等專項技術。 Ps-IV-3了解並執 行環境適應能力。	管道P-IV-A2 與體則T-跳划術作備連備作銜作術內容 與方 IV-M與體則T-跳划術作備連備作銜作術內容 以與方法 與等原 即以與專單始始的,為 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	1.50M 混雙對抗賽,競賽規則觀念。	1. 利用模擬賽增加選手比賽時規則、戰術之觀念。	1. 觀察選手 50M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手模擬賽 成績是否進步。	彈力帶、比賽弓、箭、 指套、護臂、護胸、持 弓繩、靶紙、靶架、靶、 計分紙、記分板、分數 翻板
第十八週 6/8-6/9 (畢業典禮)	2	50M 射箭模擬賽	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	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	1.50M 混雙對抗 賽,競賽規則觀念。	1. 利用模擬賽增加選手比賽時規則、戰術之觀念。	1. 觀察選手 50M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手模擬賽 成績是否進步。	彈力帶、比賽弓、箭、 指套、護臂、護胸、持 弓繩、靶紙、靶架、靶、 計分紙、記分板、分數 翻板

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育	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)							
	行環境適 應能力。	術的 單一動作、起始準備、起動作、起始動作、連結動作之準備、聯合動作之衛達。 及完成動作之。 下 上 下 一 以 一 以 一 以 一 以 一 以 一 以 一 以 一 以 一 以 一						
		15 也共力仏						

[◎]教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。