# 臺南市立金城國民中學 114 學年度第一學期八年級(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	八年	-級 節數	本學期共(21)節					
課程規範	<ul> <li>◎領域學習課程-部定專長領域</li> <li>□藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域</li> <li>贈育班<mark>部定體育專業</mark></li> <li>◎■彈性學習課程-特殊需求領域課程</li> <li>專業課程: □藝術才能班校訂專長領域</li> <li>■體育班校訂體育專業</li> </ul>									
設計理念	了解射箭基本動作	,改變對射箭的觀	L念,提升實質/	性的射箭運動表現	見。					
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養					競技運動的基本概念,應 今作及與人和諧互動的素		0			
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,以促體 適 成 自 並學會 並養 的 學 重	我肯定是解明,我的建额,我的建额,我的建额,我们是我们的,我们是我们的,我们是我们的,我们是我们的,我们是我们的,我们是我们的。	。 整體健康水準, 射箭運動基本動作 規畫之成果。 由團體活動,建立	在藉由探索自我與身體活 作與各項技術之水準等目 立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 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 1	提升射箭專項能力素質 (進階)	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. 更強化固定彈力帶放箭基本動作。		1. 觀察轉手壓肩 是搭配彈力帶模 擬引弓否到位。	彈力帶、練習弓、箭、 指套、護臂、護胸、持			

<i>м</i> — П		T-IV-1理解並操作跑、路、 以等專項技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	體則T-IV鄉/專的、結、、續之。 PB1 踢導的、、結、、續之。 PB1 踢導 BB	2. 更熟新 的	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。	2. 觀察選手引弓時是否三點固定。	弓繩、靶紙、靶架、靶
第二週 9/8-9/12	提升射箭專項能力素質 (進階)	P-IV-27 用之T-IV-27 開東那里理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理理	P-IV-A2 P-IV-A2 P-IV-Map體則T-跳划術作備連備作衛作術 Ps- 道鄉參專理 LB	1. 力作。更带。更本熟的人。更不是,是一个,是一个。是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,	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 是子 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	彈力帶、練習弓、箭、 指套、護臂、護胸、持 弓繩、靶紙、靶架、靶
第三週 9/15-9/19	提升射箭專項能力素質 (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	P-IV-A2 敏捷、 協調、瞬發力 與速度等專項 體能 之原理原 則。	1. 更強化固定彈 力帶放箭基本動 作。 2. 更熟悉了解彈 力帶放箭動作要 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。	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、靶紙、靶架、靶

第四週 9/22-9/26	1 提升射箭專項能力素質 (進階)	<ul> <li>(現職 中)</li> <li>(本)</li> <li>(お)</li> <li>(お)&lt;</li></ul>	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、等的、、結、續之。 IV 與 A、度之 B1 場專 B 起起動連絡 是 B1 以 專 B 的 B 的 B 的 B 的 B 的 B 的 B 的 B 的 B 的 B	3.箭4.箭 東基東 動動 東帶。更帶。更夢。更基更 動性作了 領 個基 了動 固。解。 医基果 的	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. 利用彈力帶練習 放 箭動作。 2. 利用木製練習弓,練習放 新動作。 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. 觀察剛手 轉手力位 系 轉 子 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	彈力帶、練習弓、 箭、 箭、 護臂、護門、 靶紙、 靶紙、 靶架、 靶
第五週 9/29-10/3	提升射箭專項瞄準能力 (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。 Ps-IV-3 了解並執	管道與方法 P-IV-A2 敏捷,協調速度之際專用。 T-IV-B1 跑、野頂原 對等各單一數、避技術的	1. 強化 10M 固定放 箭基本動作。 2. 更熟悉了解射 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。	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、靶紙、靶架、靶

CO-1-1 套阳 7 胜	争区	次收直胞 <b>内</b> 如胞 <b>内</b> 等未	は、 け環境適 應能 力。	作、起始動作之 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學		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)	1	第一次定期考 提升射箭專項瞄準能力 (進階)	P-IV-2了用之了 用專原工-IV-1 理 開專理是 開題與解 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	P-IV-A2 解體則T-跳划術作備連備作銜作術 Ps-IV-B1 與體則T-IX,等的、、結、、續之。IV-B1 踢爭單一點,與一點,與一點,與一點,與一點,與一點,與一點,與一點,與一點,與一點,與	1. 強化 10M 固定放 箭基本動作。 2. 更熟悉了解射 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、靶紙、靶架、靶
第七週 10/13-10/17 (九年級戶外 教育)	1	提升射箭專項瞄準能力 (進階)	P-IV-2了解與運 用專項原理解 之原理原則並與 作助 下-IV-1理解 作助 對 , 對 , 以 等 專 類 , 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等	P-IV-A2 敏 與體則 與體則 是之 數發專理 以一B1 與 以等 的 以 與 與 以 與 與 以 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	1. 強化 10M 固定放 箭基本動作。 2. 更熟悉了解射 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、靶紙、靶架、靶

	專長領域暨體育址體育專業等	<b>垻  以                                  </b>	>>>===================================				
第八週 10/20-10/24	提升射箭專項瞄準能力 (進階)	P-IV-2了體與與調。 P-IV-2了體則 解與調。 解與調。 T-IV-1 中 別 所 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別	開版、 「佛作街作術 Ps 管 P-協與體則 T-跳划術作備連備作街作術 Ps-IV 與 A2 瞬等原 起起動連絡 選出 D3 方 A2 瞬等原 即、項動作成技 溝 法 敏發專理 跑、項動作動的完	1. 強化 10M 固定放 箭基本動作。 2. 更熟悉了解射 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、靶紙、靶架、靶
第九週 10/27-10/31	提升射箭專項瞄準能力 (進階)	P-IV-2了解與運用專項體能訓。 用專項體則則 一IV-1理解與與 作助。 一IV-1理解 作助。 對於 對於 對於 對於 對於 對 對 對 對 對 對	管 P-IV-A2 與體則 T-跳划術作備連備作衡與 R 是 之 B1 踢專一起起動連結 及 B1 踢專 一	1. 強化 10M 固定放 箭基本動作。 2. 更熟悉了解射 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、靶紙、靶架、靶

第十週 11/3-11/7	1	提升射箭專項瞄準能力(進階)	P-IV-2了解與運 用專項是 所與 所與 所與 所以 所以 所以 所以 所以 所以 所以 所以 所以 所以	作術 P·S·IV-D3 为 是 P·協與體則 T·跳划術作備連備作銜作術 P·S·IV 與 A·2 瞬等原 D·D3 为 A·2 瞬等原 D·D4 與 B·D4 以 與 B·D4 以 與 B·D4 以 與 B·D4 以 與 B·D4 的 B·D4 的 B·D5 为 及 B·D5 为 是 B·D6 的 B·D6 的 B·D7 的 B·D	1. 強化 10M 固定放 箭基本動作。 2. 更熟悉了解射 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、靶紙、靶架、靶
第十一週 11/10-11/14 (校慶運動會)	1	提升射箭專項瞄準能力 (進階)	P-IV-2了用之了 用專理理 用專用是 T-IV-1 中 專訓。 工 一IV-1 中 的 一IV-1 中 的 一IV-3 一IV-3 一IV-3 一IV-3 一IV-3 一IV-3 一IV-3 一IV-3 一IV-3 一IV-3 一IV-3 一IV-3 一IV-3 一IV-4 - - - - - - - - - - - - - - - - - -	P-IV-A2 的與體則 T-IV-M與體則 T-IV-M與體則 T-IV-B1 與實際 原之 IV-B1 以對 B B B B B B B B B B B B B B B B B B	1. 強化 10M 固定放 箭基本動作。 2. 更熟悉了解射 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、靶紙、靶架、靶

	· 中区领域直腔内址腔内导示。	X VENTE E (EI 1 WIE)	管道與方法				
第十二週 11/17-11/21	提升射箭專項瞄準能力 (進階)	P-IV-2了開東連 開東理原理原 明東理原門東東東 東連東 東連東 東連連 東連東 東連東 東連東 東連東 東連東 東連東	P-IV-A2 解等原则T-IV-My各單此是 與實際。IV-My各單此起動結為及階 等原。與了中國的 與一個 與一個 與一個	1. 強化 10M 固定放 箭基本動作。 2. 更熟悉了解射 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、靶紙、靶架、靶
第十三週 11/24-11/28	提升 20M 距離射箭基本 動作能力(進階)	P-IV-2了開東運練 用專理原理與 T-IV-1理與 與調点 T-IV-1理 與對 與對 大學 以 以 以 以 以 以 大學 以 以 大學 以 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	P-IV-A2 敏顯體則T-IV-數划術作備連備作銜作術上型、實力,以等的、結、,續之。P3 B1 踢專單始始外轉為單點,類對於中國的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的	1. 強化 20M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 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、靶紙、靶架、靶
第十四週	1 第二次定期考	P-IV-2了解與運	P-IV-A2 敏捷、	1. 強化 20M 固定放	1. 利用比賽弓,練習 20M 放	1. 觀察選手 20M	彈力帶、比賽弓、箭、

12/1-12/5 (第二次定期 評量) 第十五週		提升 20M 距離射箭基本動作能力(進階)	用專項形-1V-3 所 用專項形	協與體則T-跳划術作備連備作銜作術的學習,IV,等的、、結、聯續之。 IV,與各單始始動結合及階等原 跑、項動始始的大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	箭基本動作。 2. 強化 20M 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 20M 靶紙練習,提升箭值集中性。 4. 利用貼靶紙,練習對瞄準。	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。	指套、護臂、護胸、持弓繩、靶紙、靶架、靶
12/8-12/12	1	提升 20M 距離射箭基本 動作能力(進階)	之原理原則。 T-IV-1理原則並操/ 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期	與體則T-IX。 以等的、結、 等原之。IV-M/ 等的、結、 等原 與等原 與 等的 與 數 有 與 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	1. 強化 20M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 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、靶紙、靶架、靶
第十六週 12/15-12/19	1	提升 20M 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 20M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 20M 箭值集	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。	彈力帶、比賽弓、箭、 指套、護臂、護胸、持 弓繩、靶紙、靶架、靶

		(水)。	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 場別。 W 等的 化	中性要求	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。	2. 觀察選手對 20M 練習, 箭值集中性 是否集中。	
第十七週 12/22-12/26	1	提升 20M 距離射箭基本 動作能力(進階)	P-IV-27 用專理是 用專原T-IV-1 等 題 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	P-IV-A2 的異體則T-IX-划術作備連備作銜作術Ps-IV-B1 調速能。IV-數各單起數連結合及階等原 跑、項動始結動完階 與發專理 、 避技動作動的 成技 溝 法捷力項原 、 路技動 作之 的 作成技 溝 法法力项原	1. 強化 20M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 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、靶紙、靶架、靶
第十八週 12/29-1/2	1	提升 20M 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 20M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 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	彈力帶、比賽弓、箭、 指套、護臂、護胸、持 弓繩、靶紙、靶架、靶

Cb-1-1	專長領域暨體角址體角專業等	損蚁誅怪計畫(國甲新誅 				T	1
		Ps-IV-3 了解並執 行環境適 應能 力。	划等各單項動作、 作、結連備、聯合 等等單分數 作、 等等 等等 等等 等等 等等 等等 等等 等。 等等 等等		箭值集中性。 4. 利用貼靶紙,練習對瞄 準。	是否集中。	
第十九週1/5-1/9	1 提升 20M 距離射箭基本 動作能力(進階)	P-IV-2了解與 用專理 用專理是 用專理是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	管 P-IV-A2 瞬期 T-跳划術作備連備作街作術 Ps-IV-By 專 Ps-IV-D3 清 法 敏發專理 、	1. 強化 20M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 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、靶紙、靶架、靶
第二十週 1/12-1/16 (第三次定期 評量)	第三次定期考 1 提升 20M 距離射箭基本 動作能力(進階)	P-IV-2了解與運用專項體制 用專項原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、 作跑、 以 等專項 技術。 Ps-IV-3 了解並執 行環境適應能	P-IV-A2 敏捷、 協調、 以 協調、 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以	1. 強化 20M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 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	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、靶紙、靶架、靶

			カ。	備、起動作、連結動作之 連結動作之 衛續 及完成 作之 衛續 及完 技 術。 Ps-IV-D3 溝通 管道與方法		準。		
第二十一週 1/19-1/20	1	提升 20M 距離射箭基本 動作能力(進階)	P-IV-2了解與運練 用專項原理與 工-IV-1理與 作助。 下-IV-3 了解 , 行環境 , 有 , , , , , , , , , , , , , , , , ,	P-IV-A2 納與體則T-跳划術作備連備作銜作術 與鍵能。IV- 數等的、、結、、續之。 上數各單起起動結合及階 數發專理 跑、項動準動結合及階 方 與 於 中 上 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 強化 20M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 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、靶紙、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 學年度第二學期八年級(射箭)(體育專業領域)課程計畫

		亚州国门 11	1 1 30:1	1 - 1		, , , _	
課程名稱	專長訓練	實施年級 (班級組別	八年	級	本學期共(21)節		
課程規範				<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	0		
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養				, ,	技運動的基本概念,應用 作及與人和諧互動的素着		
課程目標	3. 養成主動參與體 4. 了解運動方式, 5. 在生活中展現青 6. 探討健康的內 7. 藉由射箭運動, 8. 利用專業項能, 9. 主動參與體育活	立積極正向與互助名育活動,以促進自認 章 學會增強體適能的 本學會增強體適能的 本養所以 本養所 大 本 本 本 大 本 本 大 本 大 本 本 大 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	我肯定與實現。 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京	·體健康水準,並 計箭運動基本動作 儿畫之成果。 」團體活動,建立 殘安全生活。	藉由探索自我與身體活動 與各項技術之水準等目標 積極正向與互助合作的生	<b>5</b> °	的含意。
			課利	星架構脈絡			
教學期程	単元與活動名稱	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 1	提升 30M 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 30M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 30M 箭值集	1. 利用比黄弓,練習 30M 放	1. 觀察選手 30M 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			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。	體則 T-IV-B1 與 不	中性要求	2.利用比賽弓,修正放箭動作。 3.利用 30M 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 30M 練習, 箭值集中性 是否集中。	弓繩、靶紙、靶架、靶
2/16-2/20	1	提升 30M 距離射箭基本 動作能力	專項體能訓練之原 T-IV-1理解並操/ 題、 以 以 等 等 等 。 Ps-IV-3 了解 並 執 行 環 道 施 的 方 行 環 道 的 。 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	協與體則T-IV-B1 場所作備連備作衛之。 、度之 、度之 、學A 單級 與 等原 與 與 等的 、 、 結 、 續 之 。 及 性 是 一 上 是 動 結 動 結 動 的 完 的 、 的 、 的 、 的 、 的 、 的 方 完 的 完 的 完 的 完 的 完 的 完 的 完 的 完 的 完 的	1. 強化 30M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 30M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 30M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 30M 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 30M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 30M 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	1	提升 30M 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	管道與方法 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 30M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 30M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 30M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。	1. 觀察選手 30M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 30M 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

CO-1-1 雲川/	ルギ		亲領 <b>以誅怪計畫(國</b> 中新	新侧似	)		T	
第四週 3/2-3/6	1	提升 30M 距離射箭基本 動作能力	術。 Ps-IV-3 了解並執 行環境適應能力。 P-IV-2 了應能力。 P-IV-2 了解。 Ps-IV-3 了解, Ps-IV-3 可解, Ps-IV-3 可應 所, Ps-IV-3 可應 所, 所, 所, 所, 所, 所, 所, 所, 所, 所, 所, 所, 所,	跳、等的、、結、嫌/ 場項動作備連備作銜行術。 學一型。 學一類, 學一型, 學一一 學一一 學一一 學一一 學一一 學一一 學 學 學 學 學 學 學	1. 強化 30M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 30M 箭值集 中性要求	3. 利用 30M 靶紙練習,提升 箭值集中性。 4. 利用貼靶紙,練習對瞄準。 1. 利用比賽弓,練習 30M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 30M 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。 1. 觀察	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	1	提升 30M 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、 協調、瞬發力 與速度等專項 體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、 跳、擲/踢專項技 術的單一動	1. 強化 30M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 30M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 30M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 30M 靶紙練習,提升 箭值集中性。	1. 觀察選手 30M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 30M 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 雲闸刀	了能專長領域登窟財政體育專業	长视线球性计量(图中初	武州(水-山), 化十代公司]	)	T.		
		行環境適 應能力。	作、 作、 作、 性 性 性 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生		4. 利用貼靶紙,練習對瞄準。		
第六週3/16-3/20	1 提升 30M 距離射箭基本 動作能力(進階)	P-IV-2了解與運用專項體能 專項體能 T-IV-1理解並操作 跑、數學專項 技 的 Ps-IV-3了解並執 行環境適應能力。	P-IV-A2 解豐則 T-IX 划術作備連備作街作術 B 是之 B B B B B B B B B B B B B B B B B	1. 強化 30M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 30M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 30M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 30M 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 30M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 30M 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)	第一次定期考 1 提升 30M 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、跳等專項 技 術。 Ps-IV-3 了解並執 行環境適 應能力。	P-IV-A2 敏接 期間 期間 時期 時期 時期 時期 時期 一IV-B1 地 期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時	1. 強化 30M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 30M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 30M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 30M 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 30M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 30M 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

三 芸州 /	ルサ	·	卡尔坎林性可重(國甲利		)	T		
第八週 3/30-4/2	1	提升 30M 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與與之之。 T-IV-1理解並操作 跑、數學等項 術。 Ps-IV-3 了解並執 行環境適應能力。	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。 IV 與 A2 瞬等原 即以事中始始,是 B1 以事 中始始,是 B1 以事 中始始,是 B1 以事 中始始,是 B1 以事 中始始,是 B1 以事 中的, 方 B1 以事 中的, 对 由, 方 是 解等原 即、項動作動動成技 溝 法 教發專理 。 與 其 動作成技 溝 法 捷力項原 。 登技 , 作 本 之動 通 之動	1. 強化 30M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 30M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 30M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 30M 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 30M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 30M 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	1	提升 30M 距離射箭基本 動作能力(進階)	P-IV-2了解與運用專項體能轉之原則。 T-IV-1理解並操作 跑、對等專項技術。 Ps-IV-3了解並執 行環境適應能力。	P-IV-A2 敏麗則 T-IV-B1 與體則 T-IV-B1 與實際 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	1. 強化 30M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 30M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 30M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 30M 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 30M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 30M 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

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)

第十週 4/13-4/17	1	提升 30M 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與與之所與關係。 T-IV-1理解並操所與 理原則。 T-IV-3 了解 所 中S-IV-3 了解 所 行環境適 應能力。	作術 Ps-IV-D3 常 P-協與體則T-跳划術作備連備作銜作術 序。 道 IV-調速能。IV-擲各單起起動結合完階 下。 IV-數 不 2 解等原 跑、項動生起動結合完階 與 法 捷力項原 跑、項動準的之,作	1. 強化 30M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 30M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 30M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 30M 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 30M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 30M 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	1	提升 35M 距離射箭基本 動作能力	P-IV-2了解與軍用專項原理原則。 T-IV-1理解與之類的	P-IV-A2 敏度型則一IV-A2 敏度型則 T-IV-B1 地類術作備連備、續之。 T-IV-B1 地數結為 建 地數 基本 地 地數 基本 地 地 地 地 地 地 地 地 地 地 地 地 地 地 地 地 地 地	1. 強化 35M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 35M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 35M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 35M 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 35M 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

第十二週	NC 73	K.W.E.W.E.W.E.W.E.	P-IV-2了解與運用	管道與方法 P-IV-A2 敏捷、				
4/27-5/1	1	提升 35M 距離射箭基本 動作能力	專項體的 理原用: T-IV-1理解 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	協與體則T-跳划術作備連備作街作術,Ps-IV-數別術作備連備作街作術。 B1 以,等的、、結、、續之。 Ps-IV-D3 对,與與事理 、蹬技 動作在動動成技 溝 法力項原 、蹬技 、作準 之動 值	1. 強化 35M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 35M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 35M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 35M 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 35M 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
第十三週 5/4-5/8	1	九年級第二次定期考 提升 35M 距離射箭基本 動作能力	P-IV-2了解與運用專項原理原理原則。 T-IV-1理解並操作 政、、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	P-IV-A2 的 A2 的 與體則T-IV。等的、結、、續之。 B1 以等的、、結、、續之。 B1 以專一與 與發專理 與、項動維動結合 完階 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	1. 強化 35M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 35M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 35M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 35M 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 35M 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
第十四週	1	七八年級第二次定期	P-IV-2了解與運用	P-IV-A2 敏捷、	1. 強化 35M 固定放	1. 利用比賽弓,練習 35M 放	1. 觀察選手 35M 射	彈力帶、比賽弓、箭、

5/11-5/15 (第二次定 期評量) 十五週		考 提升 35M 距離射箭基本 動作能力	專項體能訓練之原 理原則-1理解並操為 下-IV-1 理解 與與 與與 與與 與與 與與 與與 與與 與與 與與 與	協與體則T-IXI對術作備連備作銜作術,Ps-IV-Bi 調速能。IV-M/AS單起起動結合及階 瞬等原 跑、項動組起動結合完階 再一型的作動動於,其一型的 方 在 Bi IV-D3 方 A2 Ex 所以 A2 Ex 所	箭基本動作。 2. 強化 35M 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 35M 靶紙練習,提升箭值集中性。 4. 利用貼靶紙,練習對瞄準。	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。	指套、護臂、護胸、持弓繩、靶紙、靶架、靶
5/18-5/22	1	提升 35M 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/踢上 以以 以 以 以 以 以 等 等 可 的 。 Ps-IV-3 了解 。 行 環 境 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	協與體則T-IX,對術作備連備作銜作術,以 調速能。IV,等的、、結、、續之。 一IV,等的、、結、、續之。 一IX,等的、、結、、續之。 一IX,等的之起起動結合免階 形。IV-D3 方 多項原。 及其動作, 於其一。 於一。 於一。 於一。 於一。 於一。 於一。 於一。 於	1. 強化 35M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 35M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 35M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 35M 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 35M 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
第十六週 5/25-5/29	1	提升 35M 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	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 35M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 35M 箭值集	1. 利用比賽弓,練習 35M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動	1. 觀察選手 35M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 35M	彈力帶、比賽弓、箭、 指套、護臂、護胸、持 弓繩、靶紙、靶架、靶

	AL 守	以快吹直服丹 <u>机施</u> 丹等2	表現以課任司董(國中利 跑、跳、 擲/踢、 避、划等專項 技 術。 Ps-IV-3 了解並執 行環境適 應能力。	則。 T-IV-BI 跑、野人 對為學學 對為學學 對於 對, 對, 對, 對, 對, 對, 對, 對, 對, 對 對 對 對 對	中性要求	作。 3. 利用 35M 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。	
第十七週 6/1-6/5	1	提升 35M 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、數等專項 後術。 Ps-IV-3了解並執 行環境適應能力。	管IV-A2 的與體則-IV-B1 與名 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 強化 35M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 35M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 35M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 35M 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 35M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 35M 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 6/8-6/12 (畢業典禮)	1	提升 35M 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。	管道與方法 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 35M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 35M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 35M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 35M 靶紙練習,提升	1. 觀察選手 35M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 35M 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

	<b>能</b> 导	長領域暨體育址體育專	亲领 <b>攻</b> 誅 程計畫(國中新	「誅綱版-部定+校訂	)			
			Ps-IV-3 了解並執 行環境適 應能力。	划術作、 等 等 等 等 的		箭值集中性。 4. 利用貼靶紙,練習對瞄準。		
第十九週6/15-6/18	1	提升 35M 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原則。 事項體能。 T-IV-1理解並操作。 政等專項 技術。 Ps-IV-3了解並執 行環境適應能力。	P-IV-A2 翰子原则 T-IV-May 上型 N-IV-A2 解等原则 T-IV-May 上型 N-B1 B1 B1 B2 B2 B2 B3 B4	1. 強化 35M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 35M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 35M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 35M 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 35M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 35M 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 6/22-6/26 (第三次定 期評量)	1	第三次定期考 提升 35M 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、划等專項 機。 Ps-IV-3了解並執 行環境適應能力。	P-IV-A2 敏捷、協調速度等專理能。 T-IV-B1 跑、野孩子 單份, 以等各單一數, 對等各單一數, 對等 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對	1. 強化 35M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 35M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 35M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 35M 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 35M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 35M 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

<b>なっ</b> L _ 1田			P-IV-2了解與運用	備、起動作本 連結動作、 動作之動 作、聯及完 技 術。 Ps-IV-D3 溝通 管道與方法 P-IV-A2 敏捷、				
第二十一週6/29-6/30	1	提升 35M 距離射箭基本 動作能力(進階)	P-IV-2] 解與之 專項體。 T-IV-1理解並操作 與之 與之 與之 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	P-IV-Map體則T-跳划術作備連備作銜作術內格, B - IV- Map -	1. 強化 35M 固定放 箭基本動作。 2. 強化 35M 箭值集 中性要求	1. 利用比賽弓,練習 35M 放 箭動作。 2. 利用比賽弓,修正放箭動 作。 3. 利用 35M 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 35M 射 箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 35M 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

<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。