

臺南市土城高中 115 學年度第一學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專業－射箭	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(105)節；5 節/週			
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	射箭運動課程規劃重點為使學生瞭解基礎技術動作要領，提升專業技能與基本體能。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 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-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。							
課程目標	一、建立射箭專項運動之一般性體能及專項體能，依照射箭運動之肌肉收縮模式規劃適宜的體能訓練並確實執行。 二、培養射箭專項運動之技術水準(技術訓練)並藉由射箭專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之運動家精神。 三、發展專項運動之戰術運用，並經由箭專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升射箭運動之心理素質，並能運用運動科學相關訓練，有效運用在專項訓練並提升射箭專項運動競賽之心理素質。							
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 1-4 週	20	射箭運動基礎技術動作與操作要領	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 技術 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Se-V-1 了解運	P-III-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	對射箭運動基本動作流程與技術要領之理解與實務應用	1.認識射箭運動 2.基礎技術動作分析 3.站姿到餘姿等 10 項技術動作。 4.基本體能訓練	出缺席(50%) 平時成績(50%)	自編

			動倫理與公 民 意識的重要性	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 Se-V-H1 運 動倫理與公 民意識 的基 本概念				
--	--	--	---------------------------	--	--	--	--	--

第 5-8 週	20	射箭運動基礎技術動作與操作要領	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	瞭解射箭運動主要肌群與動作，並解析不同肌肉收縮形式在技術執行中的應用原理	1. 透過彈力帶訓練強化放箭動作穩定性。 2. 掌握放箭動作之技術，提升動作控制與肌群協調能力。	出缺席(50%) 平時成績(50%)	自編
第 9-12 週	20	射箭運動基礎技術動作與操作要領	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體能之原理原則。	瞭解射箭運動主要肌群與動作，並解析不同肌肉收縮形式在技術執行中的應用原理	1. 透過彈力帶訓練強化放箭動作穩定性。 2. 掌握放箭動作之技術，提升動作控制與肌群協調能力。	出缺席(50%) 平時成績(50%)	自編

			T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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				
第 13-16 週	20	短距離射箭技術動作實施與應用要領	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	強化射箭專項體能基礎，精熟各項初級技術動作之操作要領，進而優化整體技術表現與動作穩定性。	1. 練習弓 10M 基本動作訓練 2. 練習弓技術動作修正調整。	出缺席(50%) 平時成績(50%)	自編

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

				動作之進階技術				
第 17-21 週	25	短距離射箭技術動作實施與應用要領	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	強化射箭專項體能基礎，精熟各項初級技術動作之操作要領，進而優化整體技術表現與動作穩定性。	1. 練習弓 10M 基本動作訓練 2. 練習弓技術動作修正調整。	出缺席(50%) 平時成績(50%)	自編

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市土城高中 115 學年度第二學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱		體育專業－射箭	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(105)節；5 節/週		
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		射箭運動課程規劃重點為使學生瞭解基礎技術動作要領，提升專業技能與基本體能。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 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-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。						
課程目標		一、建立射箭專項運動之一般性體能及專項體能，依照射箭運動之肌肉收縮模式規劃適宜的體能訓練並確實執行。 二、培養射箭專項運動之技術水準(技術訓練)並藉由射箭專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之運動家精神。 三、發展專項運動之戰術運用，並經由箭專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升射箭運動之心理素質，並能運用運動科學相關訓練，有效運用在專項訓練並提升射箭專項運動競賽之心理素質。						
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 1-4 週	20	短距離射箭基礎 技術動作實施與 應用要領	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	強化射箭專項體能基礎，精熟各項初級技術動作之操作要領，進而優化整體技術表現與動作穩定性。	1. 練習弓 10M 基本動作訓練 2. 練習弓技術動作修正調整。	出缺席(50%) 平時成績(50%)	自編

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

				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				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

第 5-8 週	20	20 公尺距離技術動作實施與應用要領	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	強化射箭專項體能基礎，精熟各項初級技術動作之操作要領，進而優化整體技術表現與動作穩定性。	1. 射箭基本動作與固定放箭技術於20公尺距離的應用。 2. 20公尺動作穩定性對箭值集中性之影響。	出缺席(50%) 平時成績(50%)	自編
第 9-12 週	20	20 公尺距離技術動作實施與應用要領	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。	強化射箭專項體能基礎，精熟各項初級技術動作之操作要領，進而優化整體技術表現與動作穩定性。	1. 射箭基本動作與固定放箭技術於20公尺距離的應用。 2. 20公尺動作穩定性對箭值集中性之影響。	出缺席(50%) 平時成績(50%)	自編

			Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	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				
第 13-16 週	20	20 公尺距離技術動作實施與應用要領	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	強化射箭專項體能基礎，精熟各項初級技術動作之操作要領，進而優化整體技術表現與動作穩定性。	1. 射箭基本動作與固定放箭技術於20公尺距離的應用。 2. 20公尺動作穩定性對箭值集中性之影響。	出缺席(50%) 平時成績(50%)	自編

				銜續及完成動作之進階技術				
第 17-21 週	25	30 公尺距離技術動作實施與應用要領	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	30 公尺距離力量控制、動作與穩定性，強化肌力延續性與動作控制能力，精練技術細節表現。	1. 進行 30 公尺站姿、節奏與瞄準穩定性訓練。 2. 設計風向干擾情境進行動作穩定性挑戰。	出缺席(50%) 平時成績(50%)	自編

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。