

臺南市土城高中 115 學年度第一學期九年級 (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)	九年級	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	綜合體能與射箭 專項協調訓練	P-IV-1 了解與運 用一般體能訓 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-III-A1 心 肺耐力、柔 軟度、肌 (耐)力等 一般體能 T-IV- B1 跑、 跳、擲/踢、 蹬、 划等各	1. 了解並增進 健康體適能各 項要素（如肌 耐力、柔軟 度、核心穩 定）。 2. 培養射箭運 動所需之專項 體能（上背肌	體能訓練 基本體能訓練 專項體能強化 協調和節奏訓練	出缺席(50%) 平時成績(50%)	自編

			Se-V-1 了解運動倫理與公民意識的重要性	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	群、核心穩定、下肢控制)。 3. 強化動作節奏、身體協調與整合能力，提升技術表現穩定性。			
--	--	--	------------------------	---	--	--	--	--

第 5-8 週	20	50 公尺個人與團體對抗賽模擬賽訓練	Se-V-H4 奧林匹克精神的意義 Se-V-H5 公平競爭與守法自律 Se-V-H6 運動比賽爭議的現象 Se-V-H7 運動比賽爭議的解決 Se-V-H8 運動比賽爭議解決的途徑 Se-V-H9 運動比賽爭議的避免方法。	Se-V-H4 奧林匹克精神的意義 Se-V-H5 公平競爭與守法自律 Se-V-H6 運動比賽爭議的現象 Se-V-H7 運動比賽爭議的解決 Se-V-H8 運動比賽爭議解決的途徑 Se-V-H9 運動比賽爭議的避免方法。	熟悉 50 公尺距離個人與團體對抗賽流程，理解比賽規則與策略應用，於模擬比賽中展現技術穩定性、節奏掌握與團體合作精神。	1. 模擬團體賽輪流上場節奏與默契訓練。 2. 個人與團體對抗模擬賽演練，實施實戰策略應用。 3. 完成模擬比賽計分與賽後技術檢討表單填寫	出缺席(50%) 平時成績(50%)	自編
第 9-12 週	20	50 公尺距離瞄準控制訓練	Ss-V-9 了解運動心理技巧訓練（如目標設定、放鬆技巧、意象練習、自我調整）並能執行以解決問題	Ss-V-C4 運動情境中的壓力	掌握 50 公尺距離的瞄準原則，並建立穩定的站姿與瞄準動作節奏，提升落箭點集中性。	1. 進行短距離熱身後進行 50 公尺距離練習 2. 練習瞄點與節奏放箭控制	出缺席(50%) 平時成績(50%)	自編

				Ss-V-C5 心理技巧訓練的概念 Ss-V-C6 心理技巧訓練的方法		3. 影片回放輔助分析動作		
第 13-16 週	20	50 公尺風向判斷與瞄點修正應用訓練	Ss-V-9 了解運動心理技巧訓練（如目標設定、放鬆技巧、意象練習、自我調整）並能執行以解決問題	Ss-V-C4 運動情境中的壓力 Ss-V-C5 心理技巧訓練的概念 Ss-V-C6 心理技巧訓練的方法	觀察並判斷射箭過程中因風向變化導致的箭偏移，進而適時修正瞄點，強化其對環境變化的適應能力與戰術應變能力。	1. 運用風旗與現場環境進行風向觀察與分析 2. 實際記錄不同風向下箭著點的偏移情形 3. 透過教練引導與小組討論，進行瞄點修正練習 4. 執行調整並檢視修正成效	出缺席(50%) 平時成績(50%)	自編
第 17-21 週	25	50 公尺雙局模擬實戰與箭量訓練	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/	依比賽規則進行完整雙局流程以及訓練箭量、比賽流程應對及臨場調整技巧。	1. 進行完整雙局模擬比賽 2. 50 公尺箭量訓練 3. 模擬賽後進行表單填寫並技術修正紀錄	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)

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

◎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 學年度第二學期九年級 (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)	九年級	教學 節數	本學期共(90)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	綜合體能與射箭 專項協調訓練	P-IV-1 了解與運 用一般體能訓 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-III-A1 心 肺耐力、柔 軟度、肌 (耐)力等 一般體能 T-IV- B1 跑、 跳、擲/踢、 蹬、 划等各	1. 了解並增進 健康體適能各 項要素（如肌 耐力、柔軟 度、核心穩 定）。 2. 培養射箭運 動所需之專項 體能（上背肌	體能訓練 基本體能訓練 專項體能強化 協調和節奏訓練	出缺席(50%) 平時成績(50%)	自編

			Se-V-1 了解運動倫理與公民意識的重要性	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	群、核心穩定、下肢控制)。 3. 強化動作節奏、身體協調與整合能力，提升技術表現穩定性。			
--	--	--	------------------------	---	--	--	--	--

第 5-8 週	20	50 公尺個人與團體對抗賽模擬賽訓練	Se-V-H4 奧林匹克精神的意義 Se-V-H5 公平競爭與守法自律 Se-V-H6 運動比賽爭議的現象 Se-V-H7 運動比賽爭議的解決 Se-V-H8 運動比賽爭議解決的途徑 Se-V-H9 運動比賽爭議的避免方法。	Se-V-H4 奧林匹克精神的意義 Se-V-H5 公平競爭與守法自律 Se-V-H6 運動比賽爭議的現象 Se-V-H7 運動比賽爭議的解決 Se-V-H8 運動比賽爭議解決的途徑 Se-V-H9 運動比賽爭議的避免方法。	熟悉 50 公尺距離個人與團體對抗賽流程，理解比賽規則與策略應用，於模擬比賽中展現技術穩定性、節奏掌握與團體合作精神。	4. 模擬團體賽輪流上場節奏與默契訓練。 5. 個人與團體對抗模擬賽演練，實施實戰策略應用。 6. 完成模擬比賽計分與賽後技術檢討表單填寫	出缺席(50%) 平時成績(50%)	自編
第 9-12 週	20	50 公尺距離瞄準控制訓練	Ss-V-9 了解運動心理技巧訓練（如目標設定、放鬆技巧、意象練習、自我調整）並能執行以解決問題	Ss-V-C4 運動情境中的壓力	掌握 50 公尺距離的瞄準原則，並建立穩定的站姿與瞄準動作節奏，提升落箭點集中性。	1. 進行短距離熱身後進行 50 公尺距離練習 2. 練習瞄點與節奏放箭控制	出缺席(50%) 平時成績(50%)	自編

				Ss-V-C5 心理技巧訓練的概念 Ss-V-C6 心理技巧訓練的方法		3. 影片回放輔助分析動作		
第 13-16 週	20	50 公尺風向判斷與瞄點修正應用訓練	Ss-V-9 了解運動心理技巧訓練（如目標設定、放鬆技巧、意象練習、自我調整）並能執行以解決問題	Ss-V-C4 運動情境中的壓力 Ss-V-C5 心理技巧訓練的概念 Ss-V-C6 心理技巧訓練的方法	觀察並判斷射箭過程中因風向變化導致的箭偏移，進而適時修正瞄點，強化其對環境變化的適應能力與戰術應變能力。	1. 運用風旗與現場環境進行風向觀察與分析 2. 實際記錄不同風向下箭著點的偏移情 3. 透過教練引導與小組討論，進行瞄點修正練習 4. 執行調整並檢視修正成效	出缺席(50%) 平時成績(50%)	自編
第 17-18 週	10	50 公尺雙局模擬實戰與箭量訓練	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/	依比賽規則進行完整雙局流程以及訓練箭量、比賽流程應對及臨場調整技巧。	1. 進行完整雙局模擬比賽 2. 50 公尺箭量訓練 3. 模擬賽後進行表單填寫並技術修正紀錄	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)

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

◎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。