

臺南市土城高中 115 學年度第一學期八年級 (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)	八年級	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	基礎射箭運動／ 基礎體能與專項 肌群控制訓練	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理與原則。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲／踢、蹬、划等專項技術 Se-V-1 了解運動倫理與公民意識的重要性	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	認識射箭動作過程中所運用之主要肌肉群及其運作模式，瞭解等張與等長等不同肌肉收縮型態於引弓與穩定動作中的實際應用，並能透過實作訓練掌握肌群控制與動作協調之要領。	1. 等張收縮引弓訓練：透過彈力帶或模擬弓進行動態引弓練習，強調動作中肌群的張力與動作幅度控制。 2. 等長收縮穩定訓練：在引弓固定後，訓練肩、背核心肌群穩定能力與張力維持。 3. 節奏控制與引弓節奏訓練：配合呼吸與節奏練習，引導學生建立一致性的動作節奏與動作控制意識。	出缺席(50%) 平時成績(50%)	自編
第 9-12 週	20	30 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 30 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 30 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	30 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	30 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. 30 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 學年度第二學期八年級 (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)	八年級	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、	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	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	體能（上背肌群、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	基礎射箭運動／ 基礎體能與專項 肌群控制訓練	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理與原則。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲／踢、蹬、划等專項技術 Se-V-1 了解運動倫理與公民意識的重要性	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	認識射箭動作過程中所運用之主要肌肉群及其運作模式，瞭解等張與等長等不同肌肉收縮型態於引弓與穩定動作中的實際應用，並能透過實作訓練掌握肌群控制與動作協調之要領。	1. 等張收縮引弓訓練：透過彈力帶或模擬弓進行動態引弓練習，強調動作中肌群的張力與動作幅度控制。 2. 等長收縮穩定訓練：在引弓固定後，訓練肩、背核心肌群穩定能力與張力維持。 3. 節奏控制與引弓節奏訓練：配合呼吸與節奏練習，引導學生建立一致性的動作節奏與動作控制意識。	出缺席(50%) 平時成績(50%)	自編
第 9-12 週	20	40 公尺距離瞄準 控制訓練	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理與原則。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。	掌握 40 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 40 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

			T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Se-V-1 了解運動倫理與公民意識的重要性	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		3. 影片回放輔助分析動作		
第 13-16 週	20	40 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	40 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。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速	依比賽規則進行完整雙局流程以及訓練箭	1. 進行完整雙局模擬比賽 2. 40 公尺箭量訓	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。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	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	量、比賽流程應對及臨場調整技巧。	練 3. 模擬賽後進行表單填寫並技術修正紀錄		
--	--	--	--	--	-------------------------	--------------------------------------	--	--

◎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。