# 臺南市立金城國民中學115學年度第一學期七年級(**射箭**)(**體育專業領域**)課程計畫

| 課程名稱 | 專長訓練 | 實施年級<br>(班級組別) | 七年級 | 教學<br>節數 | 本學期共(21)節 |
|---|---|---|---|---|---|
| 課程規範 | ◎**領域學習課程-部定專長領域**<br>□藝術才能班**部定**專長領域　**體育班部定體育專業**<br>◎■**彈性學習課程-特殊需求領域課程**<br>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<br>總綱核心素養<br>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。<br>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技能。<br>2.由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。<br>3.養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。<br>4.了解運動方式，並學會增強體適能的方法。<br>5.在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣。<br>6.探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準，並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。<br>7.藉由射箭運動，了解射箭科學知識、技能，提升射箭運動基本動作與各項技術之水準等目標。<br>8.利用專業項能，給予學生方向與目標，已達生涯規畫之成果。<br>9.主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。<br>10.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。 | | | | |

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<br>評量方式 | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第1週<br>(8/31~9/4) | 1 | 射箭基礎能力學習 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>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。<br>T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、 | 1.固定前手基本動作。<br>2.了解轉手壓肩動作要領。<br>3.固定徒手基本動作。<br>4.了解徒手動作 | 1.利用推牆轉手，加強左手穩定度。<br>2.利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。<br>3.利用雙手展開結合，學習 | 1.觀察轉手壓肩是否到達基本水準。<br>2.觀察徒手動作是否到達基本水 | 牆壁、鏡子 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Ps-IV-3 了解並執行環境適 應能力。 | 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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 要領。 | 圖手基本動作固定。 | 準 | |
| 第 2 週<br>(9/7~9/11) | 1 | 射箭基礎能力學習 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術。<br>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。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 1. 固定前手基本動作。<br>2. 了解轉手壓肩動作要領。<br>3. 固定徒手基本動作。<br>4. 了解徒手動作要領。 | 1.利用推牆轉手，加強左手穩定度。<br>2.利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。<br>3.利用雙手展開結合，學習圖手基本動作固定。 | 1.觀察轉手壓肩是否到達基本水準。<br>2.觀察徒手動作是否到達基本水準 | 牆壁、鏡子 |
| 第 3 週<br>(9/14~9/18) | 1 | 射箭基礎能力學習 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術。<br>Ps-IV-3 了解並執行環境適 應能 | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 之原理原則。<br>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的 單一動作、起始準 | 1. 固定前手基本動作。<br>2. 了解轉手壓肩動作要領。<br>3. 固定徒手基本動作。<br>4. 了解徒手動作要領。 | 1.利用推牆轉手，加強左手穩定度。<br>2.利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。<br>3.利用雙手展開結合，學習圖手基本動作固定。 | 1.觀察轉手壓肩是否到達基本水準。<br>2.觀察徒手動作是否到達基本水準 | 牆壁、鏡子 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 力。 | 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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | | | | |
| 第 4 週<br>(9/21~9/25) | 1 | 射箭基礎能力學習 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術。<br>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。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 1. 固定前手基本動作。<br>2. 了解轉手壓肩動作要領。<br>3. 固定徒手基本動作。<br>4. 了解徒手動作要領。 | 1.利用推牆轉手，加強左手穩定度。<br>2.利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。<br>3.利用雙手展開結合，學習圖手基本動作固定。 | 1.觀察轉手壓肩是否到達基本水準。<br>2.觀察徒手動作是否到達基本水準 | 牆壁、鏡子 |
| 第 5 週<br>(9/28~10/2) | 1 | 射箭基礎能力學習 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術。<br>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。<br>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 | 1. 固定前手基本動作。<br>2. 了解轉手壓肩動作要領。<br>3. 固定徒手基本動作。<br>4. 了解徒手動作要領。 | 1.利用推牆轉手，加強左手穩定度。<br>2.利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。<br>3.利用雙手展開結合，學習圖手基本動作固定。 | 1.觀察轉手壓肩是否到達基本水準。<br>2.觀察徒手動作是否到達基本水準 | 牆壁、鏡子 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | | | | |
| 第 6 週<br>(10/5~10/9<br>第一次定期考) | 1 | 第一次定期考<br>射箭基礎能力學習 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術。<br>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。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 1. 固定前手基本動作。<br>2. 了解轉手壓肩動作要領。<br>3. 固定徒手基本動作。<br>4. 了解徒手動作要領。 | 1. 利用推牆轉手，加強左手穩定度。<br>2. 利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。<br>3. 利用雙手展開結合，學習圖手基本動作固定。 | 1. 觀察轉手壓肩是否到達基本水準。<br>2. 觀察徒手動作是否到達基本水準 | 牆壁、鏡子 |
| 第 7 週<br>(10/12~10/16<br>戶外教學) | 1 | 射箭基礎能力學習 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術。<br>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。<br>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 | 1. 固定前手基本動作。<br>2. 了解轉手壓肩動作要領。<br>3. 固定徒手基本動作。<br>4. 了解徒手動作要領。 | 1. 利用推牆轉手，加強左手穩定度。<br>2. 利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。<br>3. 利用雙手展開結合，學習圖手基本動作固定。 | 1. 觀察轉手壓肩是否到達基本水準。<br>2. 觀察徒手動作是否到達基本水準 | 牆壁、鏡子 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 術。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | | | | |
| 第 8 週<br>(10/19~10/23) | 1 | 射箭基礎能力學習 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術。<br>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。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 1. 固定前手基本動作。<br>2. 了解轉手壓肩動作要領。<br>3. 固定徒手基本動作。<br>4. 了解徒手動作要領。 | 1. 利用推牆轉手，加強左手穩定度。<br>2. 利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。<br>3. 利用雙手展開結合，學習圖手基本動作固定。 | 1. 觀察轉手壓肩是否到達基本水準。<br>2. 觀察徒手動作是否到達基本水準 | 牆壁、鏡子 |
| 第 9 週<br>(10/26~10/30) | 1 | 射箭基礎能力學習 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術。<br>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。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通 | 1. 固定前、後手基本動作。<br>2. 了解彈力帶動作要領。<br>3. 固定引弓基本動作。<br>4. 了解引弓動作要領。 | 1. 利用推牆轉手，搭配彈力帶，練習基本動作固定。<br>2. 利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。<br>3. 利用引弓練習，加強肌耐力，動作固定。 | 1. 觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。<br>2. 觀察選手引弓時是否三點固定。 | 牆壁、鏡子 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 管道與方法 | | | | |
| 第 10 週<br>(11/2~11/6) | 1 | 提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術。<br>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。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 1.固定前、後手基本動作。<br>2.了解彈力帶動作要領。<br>3.固定引弓基本動作。<br>4.了解引弓動作要領。 | 1.利用推牆轉手，搭配彈力帶，練習基本動作固定。<br>2.利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。<br>3.利用引弓練習，加強肌耐力，動作固定。 | 1.觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。<br>2.觀察選手引弓時是否三點固定。 | 牆壁、鏡子 |
| 第 11 週<br>(11/9~11/13 校慶運動會) | 1 | 提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術。<br>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。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 1.固定前、後手基本動作。<br>2.了解彈力帶動作要領。<br>3.固定引弓基本動作。<br>4.了解引弓動作要領。 | 1.利用推牆轉手，搭配彈力帶，練習基本動作固定。<br>2.利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。<br>3.利用引弓練習，加強肌耐力，動作固定。 | 1.觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。<br>2.觀察選手引弓時是否三點固定。 | 牆壁、鏡子、彈力帶 |
| 第 12 週 | 1 | 提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了解與運 | P-IV-A2 敏捷、 | 1.固定前、後手基 | 1.利用推牆轉手，搭配彈力 | 1.觀察轉手壓肩 | 牆壁、鏡子、彈力帶 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| (11/16~11/20) | | | 用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術。<br>Ps-IV-3 了解並執行環境適 應能力。 | 協調、瞬發力與速度等專項體能 之原理原則。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 本動作。<br>2. 了解彈力帶動作要領。<br>3. 固定引弓基本動作。<br>4. 了解引弓動作要領。 | 帶，練習基本動作固定。<br>2. 利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。<br>3. 利用引弓練習，加強肌耐力，動作固定。 | 是搭配彈力帶模擬引弓否到位。<br>2. 觀察選手引弓時是否三點固定。 | |
| 第 13 週<br>(11/23~11/27) | 1 | 提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術。<br>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。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 1. 固定前、後手基本動作。<br>2. 了解彈力帶動作要領。<br>3. 固定引弓基本動作。<br>4. 了解引弓動作要領。 | 1. 利用推牆轉手，搭配彈力帶，練習基本動作固定。<br>2. 利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。<br>3. 利用引弓練習，加強肌耐力，動作固定。 | 1. 觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。<br>2. 觀察選手引弓時是否三點固定。 | 牆壁、鏡子、彈力帶 |
| 第 14 週<br>(11/30~12/4 第二次定期考) | 1 | 第二次定期考<br>提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>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. 固定前、後手基本動作。<br>2. 了解彈力帶動作要領。 | 1. 利用推牆轉手，搭配彈力帶，練習基本動作固定。<br>2. 利用彈力帶練習，讓用力 | 1. 觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。 | 牆壁、鏡子、彈力帶 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術。<br>Ps-IV-3 了解並執行環境適 應能力。 | 則。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 3.固定引弓基本動作。<br>4.了解引弓動作要領。 | 方式加深印象。<br>3.利用引弓練習，加強肌耐力，動作固定。 | 2.觀察選手引弓時是否三點固定。 | |
| 第15週<br>(12/7~12/11) | 1 | 提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術。<br>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。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 1.固定前、後手基本動作。<br>2.了解彈力帶動作要領。<br>3.固定引弓基本動作。<br>4.了解引弓動作要領。 | 1.利用推牆轉手，搭配彈力帶，練習基本動作固定。<br>2.利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。<br>3.利用引弓練習，加強肌耐力，動作固定。 | 1.觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。<br>2.觀察選手引弓時是否三點固定。 | 牆壁、鏡子、彈力帶 |
| 第16週<br>(12/14~12/18) | 1 | 提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>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。<br>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 | 1.固定前、後手基本動作。<br>2.了解彈力帶動作要領。<br>3.固定引弓基本動作。<br>4.了解引弓動作 | 1.利用推牆轉手，搭配彈力帶，練習基本動作固定。<br>2.利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。<br>3.利用引弓練習，加強肌耐 | 1.觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。<br>2.觀察選手引弓時是否三點固定。 | 牆壁、鏡子、彈力帶 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Ps-IV-3 了解並執行環境適 應能力。 | 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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 要領。 | 力，動作固定。 | | |
| 第 17 週<br>(12/21~12/25) | 1 | 提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術。<br>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。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 1. 固定彈力帶放箭基本動作。<br>2. 了解彈力帶放箭動作要領。<br>3. 固定放箭基本動作。<br>4. 了解放箭動作要領。 | 1. 利用彈力帶練習放箭動作。<br>2. 利用木製練習弓，練習放箭動作。<br>3. 利用彈力帶練習，修正放箭動作。<br>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模擬引弓否到位。<br>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、靶架、靶 |
| 第 18 週<br>(12/28~1/1) | 1 | 提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術。<br>Ps-IV-3 了解並執行環境適 應能 | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 之原理原則。<br>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的 單一動作、起始準 | 1. 固定彈力帶放箭基本動作。<br>2. 了解彈力帶放箭動作要領。<br>3. 固定放箭基本動作。<br>4. 了解放箭動作要領。 | 1. 利用彈力帶練習放箭動作。<br>2. 利用木製練習弓，練習放箭動作。<br>3. 利用彈力帶練習，修正放箭動作。<br>4. 利用木製練習弓，修正放 | 1. 觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。<br>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、靶架、靶 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 力。 | 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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | | 箭動作。 | | |
| 第 19 週<br>(1/4~1/8) | 1 | 提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術。<br>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。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 1. 固定彈力帶放箭基本動作。<br>2. 了解彈力帶放箭動作要領。<br>3. 固定放箭基本動作。<br>4. 了解放箭動作要領。 | 1. 利用彈力帶練習放箭動作。<br>2. 利用木製練習弓，練習放箭動作。<br>3. 利用彈力帶練習，修正放箭動作。<br>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模擬引弓否到位。<br>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、靶架、靶 |
| 第 20 週<br>(1/11~1/15<br>第三次定期考) | 1 | 第三次定期考<br>提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術。<br>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。<br>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 | 1. 固定彈力帶放箭基本動作。<br>2. 了解彈力帶放箭動作要領。<br>3. 固定放箭基本動作。<br>4. 了解放箭動作要領。 | 1. 利用彈力帶練習放箭動作。<br>2. 利用木製練習弓，練習放箭動作。<br>3. 利用彈力帶練習，修正放箭動作。<br>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模擬引弓否到位。<br>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、靶架、靶 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | | | | |
| 第 21 週<br>(1/18~1/20<br>第三次定期考、休業式) | 1 | 提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術。<br>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。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 1. 固定彈力帶放箭基本動作。<br>2. 了解彈力帶放箭動作要領。<br>3. 固定放箭基本動作。<br>4. 了解放箭動作要領。 | 1. 利用彈力帶練習放箭動作。<br>2. 利用木製練習弓，練習放箭動作。<br>3. 利用彈力帶練習，修正放箭動作。<br>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模擬引弓否到位。<br>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115學年度第二學期七年級(**射箭**)(**體育專業領域**)課程計畫

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 課程名稱 | 專長訓練 | 實施年級<br>(班級組別) | 七年級 | 教學<br>節數 | 本學期共(21)節 |
| 課程規範 | **◎領域學習課程-部定專長領域**<br>□藝術才能班**部定**專長領域　**體育班部定體育專業**<br>**◎■彈性學習課程-特殊需求領域課程**<br>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<br>總綱核心素養<br>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。<br>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技能。<br>2.由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。<br>3.養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。<br>4.了解運動方式，並學會增強體適能的方法。<br>5.在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣。<br>6.探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準，並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。<br>7.藉由射箭運動，了解射箭科學知識、技能，提升射箭運動基本動作與各項技術之水準等目標。<br>8.利用專業項能，給予學生方向與目標，已達生涯規畫之成果。<br>9.主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。<br>10.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。 | | | | |

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<br>評量方式 | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第1週<br>(2/11~2/12) | 1 | 提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>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。<br>T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、 | 1.固定彈力帶放箭基本動作。<br>2.了解彈力帶放箭動作要領。<br>3.固定放箭基本動作。<br>4.了解放箭動作要 | 1.利用彈力帶練習放箭動作。<br>2.利用木製練習弓，練習放箭動作。<br>3.利用彈力帶練習，修正放 | 1.觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。<br>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、靶架、靶 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Ps-IV-3 了解並執行環境適 應能力。 | 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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 領。 | 箭動作。<br>4.利用木製練習弓，修正放箭動作。 | | |
| 第2週<br>(2/15~2/19) | 1 | 提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術。<br>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。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 1.固定彈力帶放箭基本動作。<br>2.了解彈力帶放箭動作要領。<br>3.固定放箭基本動作。<br>4.了解放箭動作要領。 | 1.利用彈力帶練習放箭動作。<br>2.利用木製練習弓，練習放箭動作。<br>3.利用彈力帶練習，修正放箭動作。<br>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模擬引弓否到位。<br>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、靶架、靶 |
| 第3週<br>(2/22~2/26) | 1 | 提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術。<br>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。<br>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的 單一動作、起始準 | 1.固定彈力帶放箭基本動作。<br>2.了解彈力帶放箭動作要領。<br>3.固定放箭基本動作。<br>4.了解放箭動作要領。 | 1.利用彈力帶練習放箭動作。<br>2.利用木製練習弓，練習放箭動作。<br>3.利用彈力帶練習，修正放箭動作。<br>4.利用木製練習弓，修正放 | 1.觀察轉手壓肩是搭配彈力帶模擬引弓否到位。<br>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、靶架、靶 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | | 箭動作。 | | |
| 第 4 週<br>(3/1~3/5) | 1 | 提升射箭專項能力素質 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術。<br>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。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 1.固定彈力帶放箭基本動作。<br>2.了解彈力帶放箭動作要領。<br>3.固定放箭基本動作。<br>4.了解放箭動作要領。 | 1.利用彈力帶練習放箭動作。<br>2.利用木製練習弓，練習放箭動作。<br>3.利用彈力帶練習，修正放箭動作。<br>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模擬引弓否到位。<br>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、靶架、靶 |
| 第 5 週<br>(3/8~3/12) | 1 | 提升射箭專項瞄準能力 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術。<br>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。<br>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 | 1.10M 固定放箭基本動作。<br>2.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。<br>2.利用木製練習弓，修正放箭動作。<br>3.利用貼靶紙,練習對弦影。<br>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。<br>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、靶架、靶 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | | | | |
| 第6週<br>(3/15~3/19) | 1 | 提升射箭專項瞄準能力 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術。<br>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。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 1.10M 固定放箭基本動作。<br>2.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。<br>2.利用木製練習弓，修正放箭動作。<br>3.利用貼靶紙,練習對弦影。<br>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。<br>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、靶架、靶 |
| 第7週<br>(3/22~3/26<br>第一次定期考) | 1 | 第一次定期考<br>提升射箭專項瞄準能力 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術。<br>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。<br>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 | 1.10M 固定放箭基本動作。<br>2.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。<br>2.利用木製練習弓，修正放箭動作。<br>3.利用貼靶紙,練習對弦影。<br>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。<br>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、靶架、靶 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 術。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | | | | |
| 第 8 週<br>(3/29~4/2) | 1 | 提升射箭專項瞄準能力 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術。<br>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。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 1.10M 固定放箭基本動作。<br>2.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。<br>2.利用木製練習弓，修正放箭動作。<br>3.利用貼靶紙,練習對弦影。<br>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。<br>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、靶架、靶 |
| 第 9 週<br>(4/5~4/9) | 1 | 提升射箭專項瞄準能力 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術。<br>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。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通 | 1.10M 固定放箭基本動作。<br>2.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。<br>2.利用木製練習弓，修正放箭動作。<br>3.利用貼靶紙,練習對弦影。<br>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。<br>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、靶架、靶 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 管道與方法 | | | | |
| 第 10 週<br>(4/12~4/16) | 1 | 提升射箭專項瞄準能力 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術。<br>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。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 1.10M 固定放箭基本動作。<br>2.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。<br>2.利用木製練習弓，修正放箭動作。<br>3.利用貼靶紙,練習對弦影。<br>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。<br>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、靶架、靶 |
| 第 11 週<br>(4/19~4/23) | 1 | 提升射箭專項瞄準能力 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術。<br>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。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 1.10M 固定放箭基本動作。<br>2.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。<br>2.利用木製練習弓，修正放箭動作。<br>3.利用貼靶紙,練習對弦影。<br>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。<br>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、靶架、靶 |
| 第 12 週 | 1 | 提升射箭專項瞄準能力 | P-IV-2了解與運用 | P-IV-A2 敏捷、 | 1.10M 固定放箭基 | 1.利用木製練習弓,練習10M | 1.觀察選手10M射 | 彈力帶、練習弓、箭、 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| (4/26~4/30) | | | 專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術。<br>Ps-IV-3 了解並執行環境適 應能力。 | 協調、瞬發力與速度等專項體能 之原理原則。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 本動作。<br>2.了解射箭時對弦影及瞄準要領。 | 放箭動作。<br>2.利用木製練習弓，修正放箭動作。<br>3.利用貼靶紙,練習對弦影。<br>4.利用貼靶紙,練習對瞄準。 | 箭動作是否到位。<br>2.觀察選手對弦影及瞄準觀念是否正確。 | 指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶、靶紙 |
| 第 13 週<br>(5/3~5/7) | 1 | 九年級第二次定期考<br>提升射箭專項瞄準能力 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術。<br>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。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 1.10M 固定放箭基本動作。<br>2.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。<br>2.利用木製練習弓，修正放箭動作。<br>3.利用貼靶紙,練習對弦影。<br>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。<br>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、靶架、靶、靶紙 |
| 第 14 週<br>(5/10~5/14<br>第二次定期 | 1 | 七八年級第二次定期考<br>提升 20M 距離射箭基本 | P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>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 | 1.20M 固定放箭基本動作。<br>2.20M 箭值集中性 | 1.利用比賽弓，練習 20M 放箭動作。<br>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。<br>2.觀察選手對 20M | 彈力帶、比賽弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶架、靶、靶紙 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 考) | | 動作能力 | 跑、跳、 擲/踢、踥、划等專項 技術。<br>Ps-IV-3 了解並執行環境適 應能力。 | 則。<br>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、踥、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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 要求 | 作。<br>3.利用 20M 靶紙練習，提升箭值集中性。<br>4.利用貼靶紙,練習對瞄準。 | 練習，箭值集中性是否集中。 | |
| 第 15 週<br>(5/17~5/21) | 1 | 提升 20M 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。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、踥、划等專項 技術。<br>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。<br>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、踥、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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 1.20M 固定放箭基本動作。<br>2.20M 箭值集中性要求 | 1.利用比賽弓，練習 20M 放箭動作。<br>2.利用比賽弓，修正放箭動作。<br>3.利用 20M 靶紙練習，提升箭值集中性。<br>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。<br>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、靶架、靶、靶紙 |
| 第 16 週<br>(5/24~5/28) | 1 | 提升 20M 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。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、踥、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。<br>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、踥、 | 1.20M 固定放箭基本動作。<br>2.20M 箭值集中性要求 | 1.利用比賽弓，練習 20M 放箭動作。<br>2.利用比賽弓，修正放箭動作。<br>3.利用 20M 靶紙練習，提升 | 1.觀察選手 20M 射箭動作是否到位。<br>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、靶架、靶、靶紙 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Ps-IV-3 了解並執行環境適 應能力。 | 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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | | 箭值集中性。<br>4.利用貼靶紙,練習對瞄準。 | | |
| 第 17 週<br>(5/31~6/4) | 1 | 提升 20M 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。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術。<br>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。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 1.20M 固定放箭基本動作。<br>2.20M 箭值集中性要求 | 1.利用比賽弓，練習 20M 放箭動作。<br>2.利用比賽弓，修正放箭動作。<br>3.利用 20M 靶紙練習，提升箭值集中性。<br>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。<br>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、靶架、靶、靶紙 |
| 第 18 週<br>(6/7~6/11) | 1 | 提升 20M 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。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術。<br>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。<br>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的 單一動作、起始準 | 1.20M 固定放箭基本動作。<br>2.20M 箭值集中性要求 | 1.利用比賽弓，練習 20M 放箭動作。<br>2.利用比賽弓，修正放箭動作。<br>3.利用 20M 靶紙練習，提升箭值集中性。<br>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。<br>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、靶架、靶、靶紙 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | | | | |
| 第 19 週<br>(6/14~6/18) | 1 | 提升 20M 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。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術。<br>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。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 1.20M 固定放箭基本動作。<br>2.20M 箭值集中性要求 | 1.利用比賽弓，練習 20M 放箭動作。<br>2.利用比賽弓，修正放箭動作。<br>3.利用 20M 靶紙練習，提升箭值集中性。<br>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。<br>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、靶架、靶、靶紙 |
| 第 20 週<br>(6/21~6/25<br>第三次定期考) | 1 | 第三次定期考<br>提升 20M 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。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術。<br>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。<br>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 | 1.20M 固定放箭基本動作。<br>2.20M 箭值集中性要求 | 1.利用比賽弓，練習 20M 放箭動作。<br>2.利用比賽弓，修正放箭動作。<br>3.利用 20M 靶紙練習，提升箭值集中性。<br>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。<br>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、靶架、靶、靶紙 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | | | | |
| 第 21 週<br>(6/28~6/30<br>第三次定期考、休業式) | 1 | 提升 20M 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。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術。<br>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。<br>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。<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 1.20M 固定放箭基本動作。<br>2.20M 箭值集中性要求 | 1.利用比賽弓，練習 20M 放箭動作。<br>2.利用比賽弓，修正放箭動作。<br>3.利用 20M 靶紙練習，提升箭值集中性。<br>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。<br>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、靶架、靶、靶紙 |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。