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 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(105)節
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	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 總綱核心素養 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。 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。 2.由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 3.養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。 4.了解運動方式，並學會增強體適能的方法。 5.在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣。 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。 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。 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。 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。 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 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第1週 (8/31~9/4)	5	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。 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.固定前手基本動作。 2.了解轉手壓肩動作要領。 3.固定徒手基本動作。 4.了解徒手動作	1.利用推牆轉手，加強左手穩定度。 2.利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。 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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	要領。	圖手基本動作固定。	準	
第 2 週 (9/7~9/11)	5	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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 固定前手基本動作。 2. 了解轉手壓肩動作要領。 3. 固定徒手基本動作。 4. 了解徒手動作要領。	1.利用推牆轉手，加強左手穩定度。 2.利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。 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。 2.觀察徒手動作是否到達基本水準	牆壁、鏡子
第 3 週 (9/14~9/18)	5	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。 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	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	1. 固定前手基本動作。 2. 了解轉手壓肩動作要領。 3. 固定徒手基本動作。 4. 了解徒手動作要領。	1.利用推牆轉手，加強左手穩定度。 2.利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。 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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法				
第 4 週 (9/21~9/25)	5	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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 固定前手基本動作。 2. 了解轉手壓肩動作要領。 3. 固定徒手基本動作。 4. 了解徒手動作要領。	1. 利用推牆轉手，加強左手穩定度。 2. 利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。 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。 2. 觀察徒手動作是否到達基本水準	牆壁、鏡子
第 5 週 (9/28~10/2)	5	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。 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	1. 固定前手基本動作。 2. 了解轉手壓肩動作要領。 3. 固定徒手基本動作。 4. 了解徒手動作要領。	1. 利用推牆轉手，加強左手穩定度。 2. 利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。 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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法				
第 6 週 (10/5~10/9 第一次定期考)	5	第一次定期考 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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 固定前手基本動作。 2. 了解轉手壓肩動作要領。 3. 固定徒手基本動作。 4. 了解徒手動作要領。	1. 利用推牆轉手，加強左手穩定度。 2. 利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。 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。 2. 觀察徒手動作是否到達基本水準	牆壁、鏡子
第 7 週 (10/12~10/16 戶外教學)	5	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。 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	1. 固定前手基本動作。 2. 了解轉手壓肩動作要領。 3. 固定徒手基本動作。 4. 了解徒手動作要領。	1. 利用推牆轉手，加強左手穩定度。 2. 利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。 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。 2. 觀察徒手動作是否到達基本水準	牆壁、鏡子

				術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法				
第 8 週 (10/19~10/23)	5	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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 固定前手基本動作。 2. 了解轉手壓肩動作要領。 3. 固定徒手基本動作。 4. 了解徒手動作要領。	1. 利用推牆轉手，加強左手穩定度。 2. 利用右手勾法練習，學習讓右手勾法固定。 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。 2. 觀察徒手動作是否到達基本水準	牆壁、鏡子
第 9 週 (10/26~10/30)	5	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。 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。 Ps-IV-D3 溝通	1. 固定前、後手基本動作。 2. 了解彈力帶動作要領。 3. 固定引弓基本動作。 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。 2. 利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。 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。 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 (11/2~11/6)	5	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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1.固定前、後手基本動作。 2.了解彈力帶動作要領。 3.固定引弓基本動作。 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。 2.利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。 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。 2.觀察選手引弓時是否三點固定。	牆壁、鏡子
第 11 週 (11/9~11/13 校慶運動會)	5	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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1.固定前、後手基本動作。 2.了解彈力帶動作要領。 3.固定引弓基本動作。 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。 2.利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。 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。 2.觀察選手引弓時是否三點固定。	牆壁、鏡子、彈力帶
第 12 週	5	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。 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。	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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	本動作。 2. 了解彈力帶動作要領。 3. 固定引弓基本動作。 4. 了解引弓動作要領。	帶，練習基本動作固定。 2. 利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。 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。 2. 觀察選手引弓時是否三點固定。	
第 13 週 (11/23~11/27)	5	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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 固定前、後手基本動作。 2. 了解彈力帶動作要領。 3. 固定引弓基本動作。 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。 2. 利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。 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。 2. 觀察選手引弓時是否三點固定。	牆壁、鏡子、彈力帶
第 14 週 (11/30~12/4 第二次定期考)	5	第二次定期考 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。 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。 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。 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。 Ps-IV-3 了解並執行環境適 應能力。	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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	3.固定引弓基本動作。 4.了解引弓動作要領。	方式加深印象。 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 (12/7~12/11)	5	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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1.固定前、後手基本動作。 2.了解彈力帶動作要領。 3.固定引弓基本動作。 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。 2.利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。 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。 2.觀察選手引弓時是否三點固定。	牆壁、鏡子、彈力帶
第16週 (12/14~12/18)	5	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。 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.固定前、後手基本動作。 2.了解彈力帶動作要領。 3.固定引弓基本動作。 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。 2.利用彈力帶練習，讓用力方式加深印象。 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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	要領。	力，動作固定。		
第 17 週 (12/21~12/25)	5	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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 固定彈力帶放箭基本動作。 2. 了解彈力帶放箭動作要領。 3. 固定放箭基本動作。 4. 了解放箭動作要領。	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。 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、靶架、靶
第 18 週 (12/28~1/1)	5	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。 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	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	1. 固定彈力帶放箭基本動作。 2. 了解彈力帶放箭動作要領。 3. 固定放箭基本動作。 4. 了解放箭動作要領。	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。 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	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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法		箭動作。		
第 19 週 (1/4~1/8)	5	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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 固定彈力帶放箭基本動作。 2. 了解彈力帶放箭動作要領。 3. 固定放箭基本動作。 4. 了解放箭動作要領。	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。 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、靶架、靶
第 20 週 (1/11~1/15 第三次定期考)	5	第三次定期考 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。 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	1. 固定彈力帶放箭基本動作。 2. 了解彈力帶放箭動作要領。 3. 固定放箭基本動作。 4. 了解放箭動作要領。	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。 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、靶架、靶

				作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法				
第 21 週 (1/18~1/20 第三次定期考、休業式)	2	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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 固定彈力帶放箭基本動作。 2. 了解彈力帶放箭動作要領。 3. 固定放箭基本動作。 4. 了解放箭動作要領。	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。 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 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(105)節
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	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 總綱核心素養 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。 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。 2.由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 3.養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。 4.了解運動方式，並學會增強體適能的方法。 5.在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣。 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。 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。 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。 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。 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 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第1週 (2/11~2/12)	3	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。 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.固定彈力帶放箭基本動作。 2.了解彈力帶放箭動作要領。 3.固定放箭基本動作。 4.了解放箭動作要	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	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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	領。	箭動作。 4.利用木製練習弓，修正放箭動作。		
第 2 週 (2/15~2/19)	5	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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1.固定彈力帶放箭基本動作。 2.了解彈力帶放箭動作要領。 3.固定放箭基本動作。 4.了解放箭動作要領。	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。 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、靶架、靶
第 3 週 (2/22~2/26)	5	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。 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	1.固定彈力帶放箭基本動作。 2.了解彈力帶放箭動作要領。 3.固定放箭基本動作。 4.了解放箭動作要領。	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。 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	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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法		箭動作。		
第 4 週 (3/1~3/5)	5	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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1.固定彈力帶放箭基本動作。 2.了解彈力帶放箭動作要領。 3.固定放箭基本動作。 4.了解放箭動作要領。	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。 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、靶架、靶
第 5 週 (3/8~3/12)	5	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。 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	1.10M 固定放箭基本動作。 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。 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、靶架、靶

				作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法				
第6週 (3/15~3/19)	5	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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1.10M 固定放箭基本動作。 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。 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、靶架、靶
第7週 (3/22~3/26 第一次定期考)	5	第一次定期考 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。 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	1.10M 固定放箭基本動作。 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。 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、靶架、靶

				術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法				
第 8 週 (3/29~4/2)	5	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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1.10M 固定放箭基本動作。 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。 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、靶架、靶
第 9 週 (4/5~4/9)	5	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。 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。 Ps-IV-D3 溝通	1.10M 固定放箭基本動作。 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。 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、靶架、靶

				管道與方法				
第 10 週 (4/12~4/16)	5	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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1.10M 固定放箭基本動作。 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。 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、靶架、靶
第 11 週 (4/19~4/23)	5	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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1.10M 固定放箭基本動作。 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。 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、靶架、靶
第 12 週	5	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。 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。	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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	本動作。 2.了解射箭時對弦影及瞄準要領。	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。	箭動作是否到位。 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 (5/3~5/7)	5	九年級第二次定期考 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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1.10M 固定放箭基本動作。 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。 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、靶架、靶、靶紙
第 14 週 (5/10~5/14 第二次定期	5	七八年級第二次定期考 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。 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。 2.20M 箭值集中性	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。 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。 Ps-IV-3 了解並執行環境適 應能力。	則。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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。	練習，箭值集中性是否集中。	
第 15 週 (5/17~5/21)	5	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。 T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、踥、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、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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1.20M 固定放箭基本動作。 2.20M 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、靶架、靶、靶紙
第 16 週 (5/24~5/28)	5	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。 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。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、踥、	1.20M 固定放箭基本動作。 2.20M 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法		箭值集中性。 4.利用貼靶紙,練習對瞄準。		
第 17 週 (5/31~6/4)	5	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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1.20M 固定放箭基本動作。 2.20M 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、靶架、靶、靶紙
第 18 週 (6/7~6/11)	5	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。 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	1.20M 固定放箭基本動作。 2.20M 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法				
第 19 週 (6/14~6/18)	5	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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1.20M 固定放箭基本動作。 2.20M 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、靶架、靶、靶紙
第 20 週 (6/21~6/25 第三次定期考)	5	第三次定期考 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。 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	1.20M 固定放箭基本動作。 2.20M 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、靶架、靶、靶紙

				作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法				
第 21 週 (6/28~6/30 第三次定期考、休業式)	2	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。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1.20M 固定放箭基本動作。 2.20M 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。