臺南市立金城國民中學115學年度第一學期九年級(**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)	九年級	教學節數	本學期共(21)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)	1	提升40M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。	P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項	1.強化40M固定放箭基本動作。 2.強化40M箭值集	1.利用比賽弓，練習40M放箭動作。	1.觀察選手 40M射箭動作是否到位。	彈力帶、比賽弓、箭、指套、護臂、護胸、持

			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。	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	中性要求	2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用 40M 靶紙練習，提升箭值集中性。 4.利用貼靶紙，練習對瞄準。	2.觀察選手對 40M 練習，箭值集中性是否集中。	弓繩、靶紙、靶架、靶
第 2 週 (9/7~9/11)	1	提升 40M 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.強化 40M 固定放箭基本動作。 2.強化 40M 箭值集中性要求	1.利用比賽弓，練習 40M 放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用 40M 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 40M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手對 40M 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、靶紙、靶架、靶
第 3 週 (9/14~9/18)	1	提升 40M 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	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、	1.強化 40M 固定放箭基本動作。 2.強化 40M 箭值集中性要求	1.利用比賽弓，練習 40M 放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。	1.觀察選手 40M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手對 40M 練習，箭值集中性	彈力帶、比賽弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶紙、靶架、靶

			技術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適 應能力。	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.利用 40M 靶紙練習，提升箭值集中性。 4.利用貼靶紙，練習對瞄準。	是否集中。	
第 4 週 (9/21~9/25)	1	提升 40M 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.強化 40M 固定放箭基本動作。 2.強化 40M 箭值集中性要求	1.利用比賽弓，練習 40M 放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用 40M 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 40M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手對 40M 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、靶紙、靶架、靶
第 5 週 (9/28~10/2)	1	提升 40M 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	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	1.強化 40M 固定放箭基本動作。 2.強化 40M 箭值集中性要求	1.利用比賽弓，練習 40M 放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用 40M 靶紙練習，提升箭值集中性。	1.觀察選手 40M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手對 40M 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、靶紙、靶架、靶

			行環境適 應能力。	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		4.利用貼靶紙，練習對瞄準。		
第6週 (10/5~10/9 第一次定期考)	1	第一次定期考 提升40M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.強化40M固定放箭基本動作。 2.強化40M箭值集中性要求	1.利用比賽弓，練習40M放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用40M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 40M射箭動作是否到位。 2.觀察選手對40M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、靶紙、靶架、靶
第7週 (10/12~10/16 戶外教學)	1	提升40M距離射箭基本動作能力(進階)	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	1.強化40M固定放箭基本動作。 2.強化40M箭值集中性要求	1.利用比賽弓，練習40M放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用40M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 40M射箭動作是否到位。 2.觀察選手對40M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、靶紙、靶架、靶

				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 8 週 (10/19~10/23)	1	提升 40M 距離射箭基本動作能力(進階)	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.強化 40M 固定放箭基本動作。 2.強化 40M 箭值集中性要求	1.利用比賽弓，練習 40M 放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用 40M 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 40M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手對 40M 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、靶紙、靶架、靶
第 9 週 (10/26~10/30)	1	提升 40M 距離射箭基本動作能力(進階)	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	1.強化 40M 固定放箭基本動作。 2.強化 40M 箭值集中性要求	1.利用比賽弓，練習 40M 放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用 40M 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 40M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手對 40M 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、靶紙、靶架、靶

				作之進階 技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法				
第 10 週 (11/2~11/6)	1	提升 40M 距離射箭基本動作能力(進階)	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.強化 40M 固定放箭基本動作。 2.強化 40M 箭值集中性要求	1.利用比賽弓，練習 40M 放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用 40M 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 40M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手對 40M 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、靶紙、靶架、靶
第 11 週 (11/9~11/13 校慶運動會)	1	提升 45M 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	1.強化 45M 固定放箭基本動作。 2.強化 45M 箭值集中性要求	1.利用比賽弓，練習 45M 放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用 45M 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 45M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手對 45M 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、靶紙、靶架、靶

				管道與方法				
第 12 週 (11/16~11/20)	1	提升 45M 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. 強化 45M 固定放箭基本動作。 2. 強化 45M 箭值集中性要求	1. 利用比賽弓，練習 45M 放箭動作。 2. 利用比賽弓，修正放箭動作。 3. 利用 45M 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 45M 射箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 45M 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、靶紙、靶架、靶
第 13 週 (11/23~11/27)	1	提升 45M 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. 強化 45M 固定放箭基本動作。 2. 強化 45M 箭值集中性要求	1. 利用比賽弓，練習 45M 放箭動作。 2. 利用比賽弓，修正放箭動作。 3. 利用 45M 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 45M 射箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 45M 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、靶紙、靶架、靶
第 14 週	1	第二次定期考	P-IV-2 了解與運	P-IV-A2 敏捷、	1. 強化 45M 固定放	1. 利用比賽弓，練習 45M 放	1. 觀察選手 45M	彈力帶、比賽弓、箭、

(11/30~12/4 第二次定期考)		提升 45M 距離射箭基本動作能力	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	箭基本動作。 2.強化 45M 箭值集中性要求	箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用 45M 靶紙練習，提升箭值集中性。 4.利用貼靶紙，練習對瞄準。	射箭動作是否到位。 2.觀察選手對 45M 練習，箭值集中性是否集中。	指套、護臂、護胸、持弓繩、靶紙、靶架、靶
第 15 週 (12/7~12/11)	1	提升 45M 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.強化 45M 固定放箭基本動作。 2.強化 45M 箭值集中性要求	1.利用比賽弓，練習 45M 放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用 45M 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 45M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手對 45M 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、靶紙、靶架、靶
第 16 週 (12/14~12/18)	1	提升 45M 距離射箭基本動作能力(進階)	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.強化 45M 固定放箭基本動作。 2.強化 45M 箭值集	1.利用比賽弓，練習 45M 放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動	1.觀察選手 45M 射箭動作是否到位。	彈力帶、比賽弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶紙、靶架、靶

			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	中性要求	作。 3.利用 45M 靶紙練習，提升箭值集中性。 4.利用貼靶紙，練習對瞄準。	2.觀察選手對 45M 練習，箭值集中性是否集中。	
第 17 週 (12/21~12/25)	1	提升 45M 距離射箭基本動作能力(進階)	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.強化 45M 固定放箭基本動作。 2.強化 45M 箭值集中性要求	1.利用比賽弓，練習 45M 放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用 45M 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 45M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手對 45M 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、靶紙、靶架、靶
第 18 週 (12/28~1/1)	1	提升 45M 距離射箭基本動作能力(進階)	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.強化 45M 固定放箭基本動作。 2.強化 45M 箭值集中性要求	1.利用比賽弓，練習 45M 放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用 45M 靶紙練習，提升	1.觀察選手 45M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手對 45M 練習，箭值集中性	彈力帶、比賽弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶紙、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		箭值集中性。 4.利用貼靶紙，練習對瞄準。	是否集中。	
第 19 週 (1/4~1/8)	1	提升 45M 距離射箭基本動作能力(進階)	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.強化 45M 固定放箭基本動作。 2.強化 45M 箭值集中性要求	1.利用比賽弓，練習 45M 放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用 45M 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 45M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手對 45M 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、靶紙、靶架、靶
第 20 週 (1/11~1/15 第三次定期考)	1	第三次定期考 提升 45M 距離射箭基本動作能力(進階)	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.強化 45M 固定放箭基本動作。 2.強化 45M 箭值集中性要求	1.利用比賽弓，練習 45M 放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用 45M 靶紙練習，提升箭值集中性。 4.利用貼靶紙，練習對瞄	1.觀察選手 45M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手對 45M 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、靶紙、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		準。		
第 21 週 (1/18~1/20 第三次定期考、休業式)	1	提升 45M 距離射箭基本動作能力(進階)	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.強化 45M 固定放箭基本動作。 2.強化 45M 箭值集中性要求	1.利用比賽弓，練習 45M 放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用 45M 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 45M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手對 45M 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、靶紙、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學年度第二學期九年級(**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)	九年級	教學 節數	本學期共(18)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)	1	提升50M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。	P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項	1.強化50M固定放箭基本動作。 2.強化50M箭值集	1.利用比賽弓，練習45M放箭動作。	1.觀察選手50M射箭動作是否到位。	彈力帶、比賽弓、箭、指套、護臂、護胸、持

			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。	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	中性要求	2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用 50M 靶紙練習，提升箭值集中性。 4.利用貼靶紙,練習對瞄準。	2.觀察選手對 50M 練習，箭值集中性是否集中。	弓繩、靶紙、靶架、靶
第 2 週 (2/15~2/19)	1	提升 50M 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.強化 50M 固定放箭基本動作。 2.強化 50M 箭值集中性要求	1.利用比賽弓，練習 45M 放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用 50M 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 50M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手對 50M 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、靶紙、靶架、靶
第 3 週 (2/22~2/26)	1	提升 50M 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	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、	1.強化 50M 固定放箭基本動作。 2.強化 50M 箭值集中性要求	1.利用比賽弓，練習 45M 放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。	1.觀察選手 50M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手對 50M 練習，箭值集中性	彈力帶、比賽弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶紙、靶架、靶

			術。 Ps-IV-3 了解並執行環境適 應能力。	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.利用 50M 靶紙練習，提升箭值集中性。 4.利用貼靶紙,練習對瞄準。	是否集中。	
第 4 週 (3/1~3/5)	1	提升 50M 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.強化 50M 固定放箭基本動作。 2.強化 50M 箭值集中性要求	1.利用比賽弓，練習 45M 放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用 50M 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 50M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手對 50M 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、靶紙、靶架、靶
第 5 週 (3/8~3/12)	1	提升 50M 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	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	1.強化 50M 固定放箭基本動作。 2.強化 50M 箭值集中性要求	1.利用比賽弓，練習 45M 放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用 50M 靶紙練習，提升箭值集中性。	1.觀察選手 50M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手對 50M 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、靶紙、靶架、靶

			行環境適 應能力。	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		4.利用貼靶紙,練習對瞄準。		
第6週 (3/15~3/19)	1	提升50M距離射箭基本動作能力(進階)	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.強化50M固定放箭基本動作。 2.強化50M箭值集中性要求	1.利用比賽弓，練習50M放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用50M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50M射箭動作是否到位。 2.觀察選手對50M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、靶紙、靶架、靶
第7週 (3/22~3/26 第一次定期考)	1	第一次定期考 提升50M距離射箭基本動作能力(進階)	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	1.強化50M固定放箭基本動作。 2.強化50M箭值集中性要求	1.利用比賽弓，練習50M放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用50M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50M射箭動作是否到位。 2.觀察選手對50M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、靶紙、靶架、靶

				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 8 週 (3/29~4/2)	1	提升 50M 距離射箭基本動作能力(進階)	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. 強化 50M 固定放箭基本動作。 2. 強化 50M 箭值集中性要求	1. 利用比賽弓，練習 50M 放箭動作。 2. 利用比賽弓，修正放箭動作。 3. 利用 50M 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 50M 射箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 50M 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、靶紙、靶架、靶
第 9 週 (4/5~4/9)	1	提升 50M 距離射箭基本動作能力(進階)	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	1. 強化 50M 固定放箭基本動作。 2. 強化 50M 箭值集中性要求	1. 利用比賽弓，練習 50M 放箭動作。 2. 利用比賽弓，修正放箭動作。 3. 利用 50M 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 50M 射箭動作是否到位。 2. 觀察選手對 50M 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、靶紙、靶架、靶

				作之進階 技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法				
第 10 週 (4/12~4/16)	1	提升 50M 距離射箭基本動作能力(進階)	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.強化 50M 固定放箭基本動作。 2.強化 50M 箭值集中性要求	1.利用比賽弓，練習 50M 放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用 50M 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 50M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手對 50M 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、靶紙、靶架、靶
第 11 週 (4/19~4/23)	1	50M 射箭模擬賽	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	1.50M 雙局排名賽，競賽規則觀念。	1.利用模擬賽增加選手比賽時規則、戰術之觀念。	1.觀察選手 50M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手模擬賽成績是否進步。	彈力帶、比賽弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶紙、靶架、靶、計分紙、記分板、分數翻板

				管道與方法				
第 12 週 (4/26~4/30)	1	50M 射箭模擬賽	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	1.50M 雙局排名賽，競賽規則觀念。	1. 利用模擬賽增加選手比賽時規則、戰術之觀念。	1. 觀察選手 50M 射箭動作是否到位。 2. 觀察選手模擬賽成績是否進步。	彈力帶、比賽弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶紙、靶架、靶、計分紙、記分板、分數翻板
第 13 週 (5/3~5/7 第二次定期考)	1	九年級第二次定期考 50M 射箭模擬賽	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	1.50M 雙局排名賽，競賽規則觀念。	1. 利用模擬賽增加選手比賽時規則、戰術之觀念。	1. 觀察選手 50M 射箭動作是否到位。 2. 觀察選手模擬賽成績是否進步。	彈力帶、比賽弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶紙、靶架、靶、計分紙、記分板、分數翻板
第 14 週	1	七八年級第二次定期	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力	1.50M 團體對抗賽，競賽規則觀念。	1. 利用模擬賽增加選手比賽	1. 觀察選手 50M 射箭動作是否到位。	彈力帶、比賽弓、箭、

(5/10~5/14)		考 50M 射箭模擬賽	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。	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		時規則、戰術之觀念。	2.觀察選手模擬賽成績是否進步。	指套、護臂、護胸、持弓繩、靶紙、靶架、靶、計分紙、記分板、分數翻板
第 15 週 (5/17~5/21)	1	50M 射箭模擬賽	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	1.50M 團體對抗賽，競賽規則觀念。	1.利用模擬賽增加選手比賽時規則、戰術之觀念。	1.觀察選手 50M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手模擬賽成績是否進步。	彈力帶、比賽弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶紙、靶架、靶、計分紙、記分板、分數翻板
第 16 週 (5/24~5/28)	1	50M 射箭模擬賽	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、	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 之原理原則。	1.50M 混雙對抗賽，競賽規則觀念。	1.利用模擬賽增加選手比賽時規則、戰術之觀念。	1.觀察選手 50M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手模擬賽成績是否進步。	彈力帶、比賽弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶紙、靶架、靶、

			蹬、划等專項 技術。 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。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法				計分紙、記分板、分數翻板
第 17 週 (5/31~6/4)	1	50M 射箭模擬賽	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	1.50M 混雙對抗賽，競賽規則觀念。	1.利用模擬賽增加選手比賽時規則、戰術之觀念。	1.觀察選手 50M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手模擬賽成績是否進步。	彈力帶、比賽弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶紙、靶架、靶、計分紙、記分板、分數翻板
第 18 週 (6/7~6/11)	1	50M 射箭模擬賽	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	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	1.50M 混雙對抗賽，競賽規則觀念。	1.利用模擬賽增加選手比賽時規則、戰術之觀念。	1.觀察選手 50M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手模擬賽成績是否進步。	彈力帶、比賽弓、箭、指套、護臂、護胸、持弓繩、靶紙、靶架、靶、計分紙、記分板、分數翻板

			行環境適 應能力。	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				

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。