附件二

112 學年度嘉義縣太保國民中學體育班七、八、九年級第一二學期彈性課程-特殊需求領域課程體育專業課程計畫
防衛型運動-角力教學計畫表 設計者：莊峻岳

一、教材來源：▉自編 □編選-參考教材○○ 二、每週學習節數： 3 節

三、體育專業領域課程核心素養:

A自主行動	B溝通互動	C社會參與
□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-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適 當的策略，處理與解決各項問題。 □體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動 學習與創新求變的能力。	□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-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察 覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 □體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式， 以增進生活中豐富的美感體驗。	□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。

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第1-4週	立姿摔法技巧運用	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	培養專項運動之競技體能（體能訓練）：核心體能訓練、專項體能訓練	立姿摔法	能完成個人及小組綜合技術操作
第5-8週	地板動作技巧運用	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	培養專項運動之競技體能（體能訓練）：核心體能訓練、專項體能訓練	地板動作	能完成個人及小組綜合技術操作
第9-12週	加強肌力訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏	精進專項運動之技術水準（技術訓練）：透過持續性、漸進超負荷等實施專項運動訓練	肌力訓練	能完成個人及小組綜合技術操作

附件二

			捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能			
第13-16週	加強各項體能	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	精進專項運動之技術水準（技術訓練）：透過持續性、漸進超負荷等實施專項運動訓練	加強各項體能	能配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現
第17-20週	加強各項攻擊技巧運用	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：多變性、競賽化模式	各項攻擊技巧運用	能配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現
第21週	調整適應比賽狀態	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	提升專項運動之心理素質（心理訓練）：模擬比賽、心理輔導	適應比賽狀態	能於實戰中取得良好成績。

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第1-4週	強化比賽觀念	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：多變性、競賽化模式	比賽觀念	能配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現
第5-8週	加強爆發力與敏捷性	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速	精進專項運動之技術水準（技術訓練）：透過持續性、漸進超負荷等實施專項運動訓練	爆發力與敏捷性加強	能完成個人及小組綜合技術操作

附件二

			度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能			
第9-12週	加強各項攻擊技巧運用	Ta-Ⅳ-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-Ⅳ-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：多變性、競賽化模式	各項攻擊技巧運用	能完成個人及小組綜合技術操作
第13-16週	加強角力基本動作	P-Ⅳ-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV- 2熟悉並執行專項體能訓練	P-Ⅳ-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-Ⅳ-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	精進專項運動之技術水準（技術訓練）：透過持續性、漸進超負荷等實施專項運動訓練	角力基本動作加強	能完成個人及小組綜合技術操作
第17-21週	調整適應比賽狀態	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	提升專項運動之心理素質（心理訓練）：模擬比賽、心理輔導	適應比賽狀態	能於實戰中取得良好成績。

112 學年度嘉義縣太保國民中學體育班七、八、九年級彈性課程計畫

競爭型運動-桌球教學計畫表 設計者： 陳建華

一、教材來源：▉自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數： 3 節

三、體育專業領域課程核心素養:

A自主行動	B溝通互動	C社會參與
□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	□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	□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

附件二

積極實踐。 □體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適 當的策略，處理與解決各項問題。 □體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動 學習與創新求變的能力。	念，應用於日常生活中。 □體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察 覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 □體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式， 以增進生活中豐富的美感體驗。	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。

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第1-4週	桌球專項基本動作執行- 正手拉球技術	P-Ⅳ-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	P-Ⅳ-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-Ⅳ-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	培養專項運動之競技體能（體能訓練）：核心體能訓練、專項體能訓練	正手拉球技術	能完成個人及小組綜合技術操作
第5-8週	桌球專項基本動作執行- 反手拉球技術	P-Ⅳ-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	P-Ⅳ-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-Ⅳ-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	培養專項運動之競技體能（體能訓練）：核心體能訓練、專項體能訓練	反手拉球技術	能完成個人及小組綜合技術操作
第9-12週	桌球專項基本動作執行- 拉球質量	T-Ⅳ-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	T-Ⅳ-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-Ⅳ-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	精進專項運動之技術水準（技術訓練）：透過持續性、漸進超負荷等實施專 項運動訓練	拉球質量	能配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰 略應用，提高運動表現
第13-16週	桌球專項基本動作執行-中台對拉能力	T-Ⅳ-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	T-Ⅳ-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-Ⅳ-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實	精進專項運動之技術水準（技術訓練）：透過持續性、漸進超負荷等實施專 項運動訓練	中台對拉能力	能配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰 略應用，提高運動表現

附件二

			務技術			
第17-20週	桌球專項基本動作執行-反手擰球技術	T-Ⅳ-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	T-Ⅳ-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-Ⅳ-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	精進專項運動之技術水準（技術訓練）：透過持續性、漸進超負荷等實施專 項運動訓練	反手擰球技術	能完成個人及小組綜合技術操作
第21週	調整適應比賽狀態	T-Ⅳ-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	T-Ⅳ-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-Ⅳ-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	提升專項運動之心理素質（心理訓練）：模擬比賽、心理輔導	適應比賽狀態	能於實戰中取得良好成績。

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第1-4週	桌球專項基本動作執行-步伐移位能力	P-Ⅳ-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	P-Ⅳ-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-Ⅳ-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：多變性、競賽化模式	步伐移位能力	能完成個人及小組綜合技術操作
第5-8週	桌球專項基本動作執行-正反手轉換能力	T-Ⅳ-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	T-Ⅳ-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-Ⅳ-B2 網/牆性球	發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：多變性、競賽化模式	正反手轉換能力	能完成個人及小組綜合技術操作

附件二

			類運動比賽之組合性攻防實務技術			
第9-12週	桌球專項基本動作執行-防守能力	Ta-Ⅳ-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-Ⅳ-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta-Ⅳ-C8 運動道德 Ta-Ⅳ-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	提升專項運動之心理素質（心理訓練）：模擬比賽、心理輔導	防守能力	能配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰 略應用，提高運動表現
第13-16週	桌球專項基本動作執行-連續球	Ps-Ⅳ-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	Ps-Ⅳ-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-Ⅳ-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	提升專項運動之心理素質（心理訓練）：模擬比賽、心理輔導	連續球	能於實戰中取得良好成績。
第17-21週	桌球專項基本動作執行- 上下旋球轉換	Ta-Ⅳ-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta-Ⅳ-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-Ⅳ-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	提升專項運動之心理素質（心理訓練）：模擬比賽、心理輔導	上下旋球轉換	能於實戰中取得良好成績。

112 學年度嘉義縣太保國民中學體育班七、八、九年級彈性課程計畫

戶外休閒/其他休閒型運動-射箭教學計畫表 設計者： 燕哲民

一、教材來源：▉自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數： 3 節

三、體育專業領域課程核心素養:

A自主行動	B溝通互動	C社會參與
□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。

附件二

□體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適 當的策略，處理與解決各項問題。 □體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動 學習與創新求變的能力。	□體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察 覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 □體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式， 以增進生活中豐富的美感體驗。	□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。

四、本學期課程內涵：

第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第1-4週	射箭專項基本動作執行-引弓能力	1c-Ⅳ-3 了解身體發展與 動 作 發 展 的 關 係。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身 性的身體控制能力，發展專項運 動技能。	P-Ⅳ-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-Ⅳ-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-Ⅳ-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	引弓訓練 體能訓練	伏地挺身50下、仰臥起坐50下、背肌50下、左右側腹肌各30下、左右手單手撐30秒5下	能完成個人及小組綜合技術操作
第5-8週	射箭專項基本動作執行- 基本動作訓練(瞄點/放箭)	1c-Ⅳ-3 了解身體發展與 動 作 發 展 的 關 係。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身 性的身體控制能力，發展專項運 動技能。	P-Ⅳ-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-Ⅳ-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-Ⅳ-A3	引弓訓練強化 體能訓練強化	加強基本動作訓練(放箭速度與協調能力)	能完成個人及小組綜合技術操作

附件二

			有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護			
第9-12週	射箭專項基本動作- 基本動作訓練(快速放箭)	1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	P-Ⅳ-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-Ⅳ-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-Ⅳ-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	引弓訓練強化 體能訓練強化	1. 1.5公尺熱身練習50支以上 2. 50公尺或30公尺練習150支以上 3.兩分鐘8支箭(5循環) 4.引弓7秒休息3秒(3循環) 5.5公尺熱身練習50支以上 6.增加5公尺基本訓練量(修正技術動作)	能配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰 略應用，提高運動表現
第13-16週	射箭專項基本動作-短距離練習 10M	1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	P-Ⅳ-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-Ⅳ-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-Ⅳ-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、	1.10M基礎放箭動作訓練 2.10M靶紙射箭集中性訓練	1. 1.5公尺熱身練習50支以上 2. 50公尺或30公尺練習150支以上 3.兩分鐘8支箭(5循環) 4.引弓7秒休息3秒(3循環) 5.5公尺熱身練習50支以上 6.增加5公尺基本訓練量(修正技術動作)	能於實戰中取得良好成績。

附件二

			負荷、安全原則與運動防護			
第17-21週	準備射箭比賽	1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	P-Ⅳ-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-Ⅳ-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-Ⅳ-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	提升專項運動之心理素質（心理訓練）：模擬比賽、心理輔導	1.賽時心理建設 2.自信心加強 3.單場賽心理戰 4.團體賽之心理訓練	能於實戰中取得良好成績。

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第1-4週	射箭專項基本動作執行-提升15M距離射箭基本動作能力	1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	1.15M 基礎放箭動作訓練 2.15M 靶紙射箭集中性訓練	1.強化15M固定放箭基本動作。 2.強化 15M 箭 值集中性要求	1.利用比賽弓，練習15M放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用 15M 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15M射箭動作是否到位。 2.觀察選手對15M練習，箭值集中性是否集中。
第5-8週	射箭專項基本	1c-Ⅳ-3 了解身體	1.15M 基礎放箭動作訓練	1.強化15M固定放箭基本動作。	1.利用比賽弓	1. 觀 察 選 手

附件二

	動作執行-提升15M距離射箭基本動作能力(進階)	發展與 動 作 發展 的 關 係。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身 性的身體控制能力，發展專項運 動技能。	(進街) 2.15M 靶紙射箭集中性 訓練(進街)	2.強化 15M 箭值集中性要求	，練習 15M 放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。 3.利用 15M 靶紙練習，提升箭值集中性。 4.利用貼靶紙，練習對瞄準。	15M 射箭動作是否到位。 2.觀察選手對 15M 練習，箭值集中性是否集中。
第9-12週	射箭專項進階動作執行-提升20M距離射箭基本動作能力	1c-Ⅳ-3 了解身體發展與 動 作 發展 的 關 係。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身 性的身體控制能力，發展專項運 動技能。	1.45M 基礎放箭動作訓練 2.45M 靶紙射箭集中性訓練	1.強化20M固定放箭基本動作。 2.強化 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。
第13-16週	射箭專項進階動作執行-提升 20M 距離射 箭基本動作能力 (進階)	1c-Ⅳ-3 了解身體發展與 動 作 發 展 的 關係。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身 性的身體控制能力，發展專項運動技能。	1.20M 基礎放箭動作訓練(進街) 2.20M 靶紙射箭集中性訓練(進街)	1.強化20M固定放箭基本動作。 2.強化 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	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。

附件二

					對瞄準。	
第17-20週	射箭專項基本動作執行-團隊射箭默契與技巧	1c-Ⅳ-3 了解身體發展與 動作發展的關係。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身 性的身體控制能力，發展專項運動技能。	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	精進專項運動之技術水準（技術訓練）：透過持續性、漸進超負荷等實施專項運動訓練	1.利用比賽弓，練習10- 20M放箭動作。 2.利用比賽弓，修正放箭動作。	能完成個人及小組綜合技術操作
第21週	調整適應比賽狀態	3c-Ⅳ-1 表現局部或全身 性的身體控制能力，發展專項運動技能。 Ta-Ⅳ-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	針對比賽項目重點調整引弓放箭	提升專項運動之心理素質（心理訓練）：模擬比賽、心理輔導	適應比賽狀態	能於實戰中取得良好成績。