

113 學年度嘉義縣太保國民中學體育班九年級第一二學期彈性課程計畫

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：1 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
<p><input type="checkbox"/>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。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p>	<p><input type="checkbox"/>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。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p>	<p><input type="checkbox"/>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。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p>

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

附件二

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	肌力訓練	能完成個人及小組綜合技術操作
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	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	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

附件二

		成績	步法、腿法及套路整合與應用			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	爆發力與敏捷性加強	能完成個人及小組綜合技術操作
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。

113 學年度嘉義縣太保國民中學體育班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： 1 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
<p><input type="checkbox"/>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。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p>	<p><input type="checkbox"/>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。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p>	<p><input type="checkbox"/>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。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p>

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	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、	精進專項運動之技術水準（技術訓練）：透過持續性、漸進	拉球質量	能配合團隊演練，穩定表現

附件二

	質量	術訓練，執行組合性攻防戰術	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	超負荷等實施專 項運動訓練		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	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
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	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：多變	步伐移位能力	能完成個人及小組綜合技術

附件二

	-步伐移位能力	能訓練處方	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	性、競賽化模式		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/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	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
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。

113 學年度嘉義縣太保國民中學體育班九年級彈性課程計畫

競爭型運動-射箭教學計畫表 設計者：王顥

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：1 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
<p>□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。</p> <p>□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。</p> <p>□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。</p>	<p>□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。</p> <p>□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。</p> <p>□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。</p>	<p>□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。</p> <p>□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。</p> <p>□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。</p>

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

附件二

<p>第 5-8 週</p>	<p>射箭專項基本動作執行-基本動作訓練(瞄點/放箭)</p>	<p>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>	<p>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</p>	<p>引弓訓練強化 體能訓練強化</p>	<p>加強基本動作訓練(放箭速度與協調能力)</p>	<p>能完成個人及小組綜合技術操作</p>
<p>第 9-12 週</p>	<p>射箭專項基本動作-基本動作訓練(快速放箭)</p>	<p>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>	<p>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</p>	<p>引弓訓練強化 體能訓練強化</p>	<p>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)</p>	<p>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</p>
<p>第 13-16 週</p>	<p>射箭專項基本動作-短距離練習 10M</p>	<p>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>	<p>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</p>	<p>1.10M 基礎放箭動作訓練 2.10M 靶紙射箭集中性訓練</p>	<p>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</p>	<p>能於實戰中取得良好成績。</p>

附件二

			則與運動防護		正技術動作)	
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	射箭專項基本動作執行-提升	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關	1.15M基礎放箭動作訓練(進街) 2.15M靶紙射箭集中性訓	1.強化 15M 固定放箭基本動作。 2.強化 15M 箭值集中性	1.利用比賽弓，練習 15M	1.觀察選手 15M 射箭

附件二

	15M 距離射箭基本動作能力 (進階)	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。	練(進街)	要求	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。	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	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

附件二

					習，提升箭值集中性。 4.利用貼靶紙，練習 對瞄準。	中。
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。