

## 114 學年度嘉義縣太保國民中學體育班八、九年級第一二學期體育專業領域

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、本領域每週學習節數：5 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                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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。<br><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。<br><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。 | <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。<br><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。<br><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。 | <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。<br><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。<br><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。 |

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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力<br>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。   |

## 114 學年度嘉義縣太保國民中學體育班八、九年級第一二學期體育專業領域

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： 5 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                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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。<br><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。<br><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。 | <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。<br><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。<br><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。 | <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。<br><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。<br><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。 |

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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>-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<br>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<br>-防守能力    | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德<br>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<br>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<br>-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<br>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<br>-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<br>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。                  |

## 114 學年度嘉義縣太保國民中學體育班八、九年級體育專業領域

競爭型運動-射箭教學計畫表 設計者：林彩瑜

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：5 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                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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。<br><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。<br><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。 | <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。<br><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。<br><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。 | <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。<br><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。<br><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。 |

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<br>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>P-IV-A3<br>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<br>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

|           |                          |                                                          |                                                                                                                     |                                   |                                                                                                                                              |                               |
|-----------|--------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 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<br>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>P-IV-A3<br>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<br>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                |
| 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<br>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>P-IV-A3<br>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<br>體能訓練強化                  | 1. 1.5 公尺熱身練習 50 支以上<br>2. 50 公尺或 30 公尺練習 150 支以上<br>3.兩分鐘 8 支箭(5 循環)<br>4.引弓 7 秒休息 3 秒(3 循環)<br>5.5 公尺熱身練習 50 支以上<br>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<br>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>P-IV-A3<br>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 | 1.10M 基礎放箭動作訓練<br>2.10M 靶紙射箭集中性訓練 | 1. 1.5 公尺熱身練習 50 支以上<br>2. 50 公尺或 30 公尺練習 150 支以上<br>3.兩分鐘 8 支箭(5 循環)<br>4.引弓 7 秒休息 3 秒(3 循環)<br>5.5 公尺熱身練習 50 支以上<br>6.增加 5 公尺基本訓練量(修       | 能於實戰中取得良好成績。                  |

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<br>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>P-IV-A3<br>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<br>2.自信心加強<br>3.單場賽心理戰<br>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<br>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<br>2. 45M靶紙射箭集中性訓練         | 1.強化 20M 固定 放箭基本動作。<br>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。<br>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。<br>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)<br>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                          | 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   |

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。<br>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。   |