

附件二

114 學年度嘉義縣太保國民中學體育班八年級第一、二學期彈性學習課程防衛型運動-角力教學計畫表（表十二之三）

設計者：莊峻岳

教學者：莊峻岳

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
3. 特殊需求領域課程 (體育專業課程)
4. 其他類課程

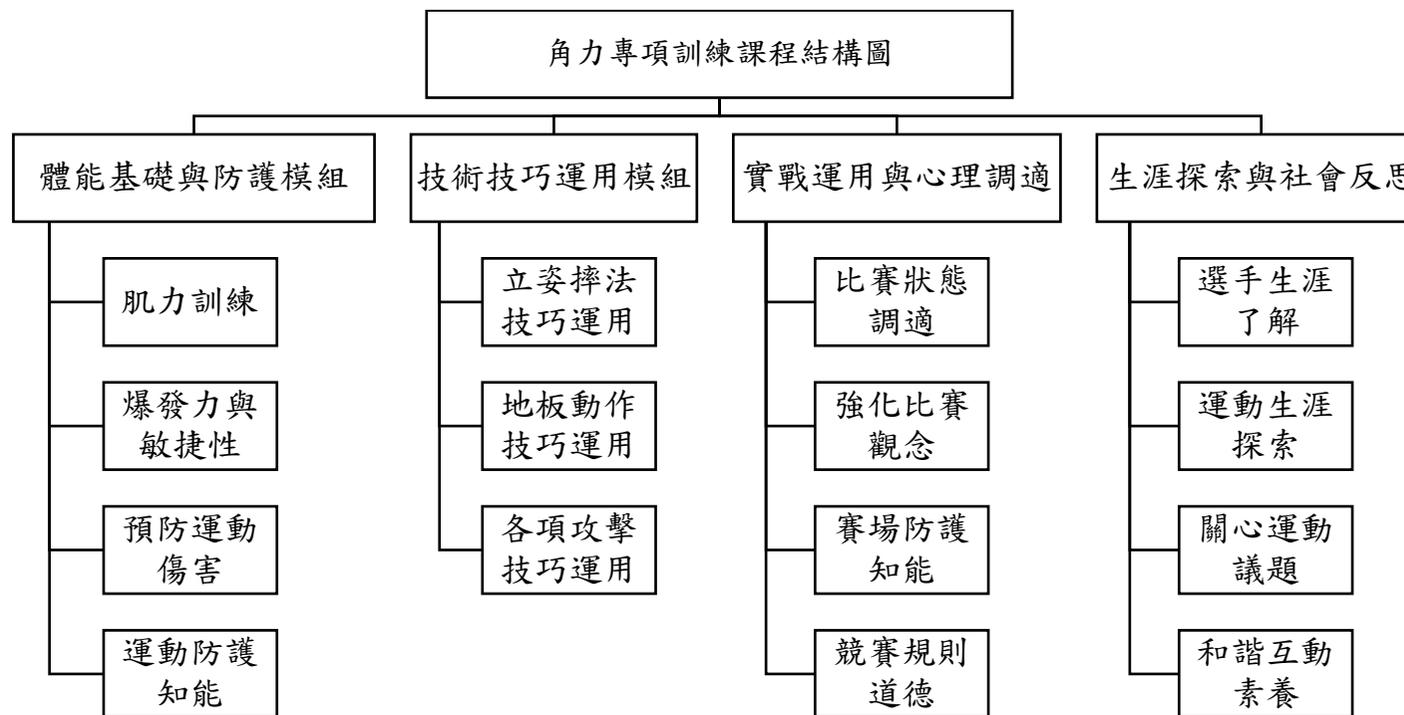
二、本課程每週學習節數/總節數：3 / 63

三、課程設計理念：具備角力專業技巧與體育核心素養

四、課程目標：

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。

五、課程架構



六、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	連結跨領域(議題)素養
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	1. 立姿摔法 2. 非屬正當身體攻擊之性別騷擾示例	1. 能完成個人及小組綜合技術操作 2. 能辨別正當身體攻擊與不正當身體攻擊	性別平等教育 Db-II-3 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。

附件二

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	1. 地板動作 2. 小組綜合技術操作	能完成個人及小組綜合技術操作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。
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	加強各項體能與運動防護知能	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	1. 加強各項體能 2. 解說運動防護知能 3. 解說運動傷害與預防方法	1. 能明白運動傷害發生時如何應對 2. 能了解如何在傷害發生前進行預防與保健 3. 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	Ta-IV-1 理解各種	Ta-IV-C1 主動、被動攻	發展專項運動之	1. 各項攻擊技巧	1. 能適時運用科	科 S-U-A1 具備

附件二

週	擊技巧運用與反思自我	型態的戰術，並應用於競賽中	擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	戰術運用（戰術訓練）：多變性、競賽化模式	運用 2. 透過科技平台觀看重要比賽的影音記錄，藉由多方探索增進技能與情意認知。	技平台反思自我表現與他人楷模。 2. 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	應用科技的知識與能力，有效規劃生涯發展。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。
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	1. 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	連結跨領域(議題)素養
第 1-4 週	強化比賽觀念與運動防護知能	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	發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：多變性、競賽化模式	1. 比賽觀念 2. 解說運動防護知能 3. 解說運動傷害與預防方法	1. 能明白運動傷害發生時如何應對 2. 能了解如何在傷害發生前進行預防與保健。	

附件二

						3. 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	1. 爆發力與敏捷性加強 2. 小組綜合技術操作	能完成個人及小組綜合技術操作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。
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	1. 各項攻擊技巧運用 2. 小組綜合技術操作	能完成個人及小組綜合技術操作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。
第 13-16 週	加強角力基本動作與反思自我	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	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	1. 角力基本動作加強 2. 透過科技平台觀看重要比賽的影音記錄，藉由	1. 能適時運用科技平台反思自我表現與他人楷模。 2. 能配合團隊演練，穩定表現出綜	科 S-U-A1 具備應用科技的知識與能力，有效規劃生涯發展。 綜-J-B2 善用科

附件二

			等專項體能	動訓練	多方探索增進技能與情意認知。	合戰術及戰略應用，提高運動表現。	技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。
第 17-21 週	調整適應比賽狀態與發展生涯探索	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	1. 適應比賽狀態	1. 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七、八年級第一、二學期彈性學習課程競爭型運動-桌球教學計畫表（表十二之三）

設計者：陳建華

教學者：陳建華

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
3. 特殊需求領域課程 (體育專業課程)
4. 其他類課程

二、本課程每週學習節數/總節數：3 / 63

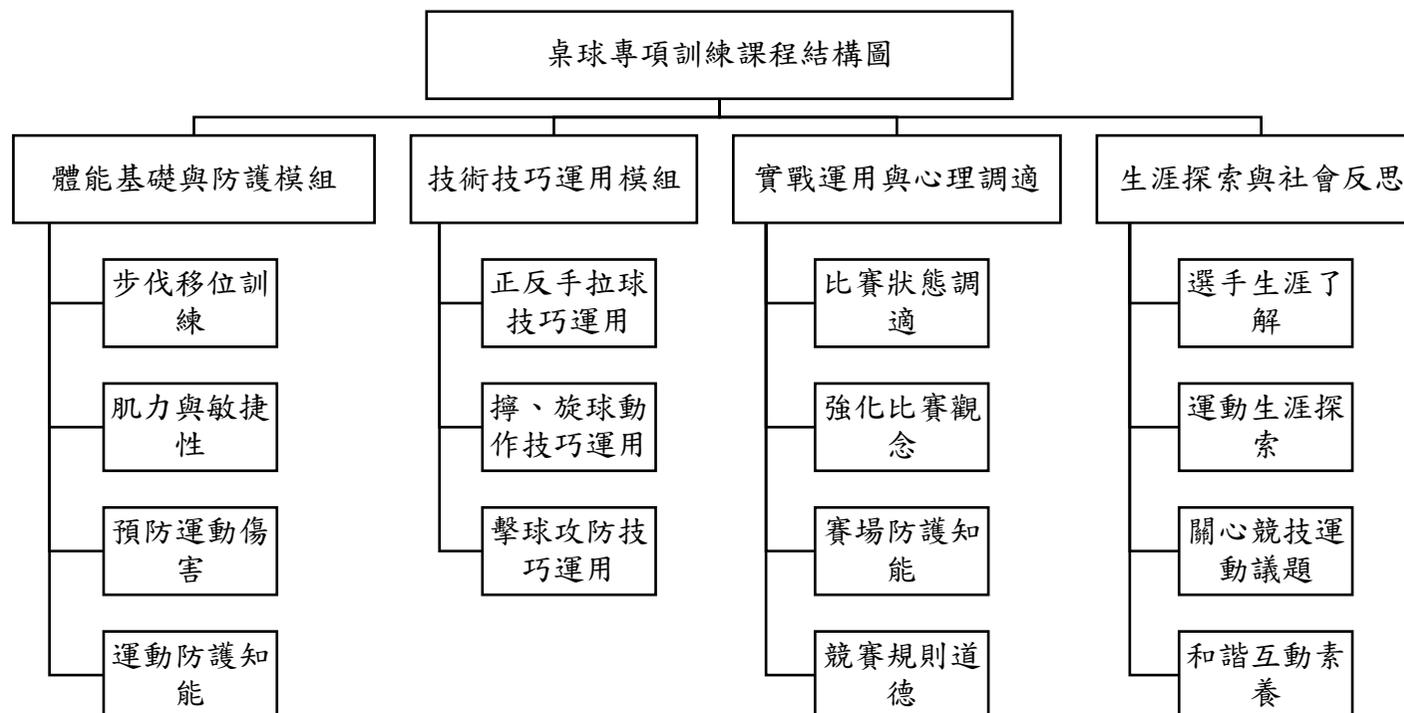
三、課程設計理念：具備桌球專業教巧與體育核心素養

四、課程目標：

附件二

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>

五、課程架構：



附件二

六、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	連結跨領域 (議題)素養
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-中台對拉能力與運動防護知能	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	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. 中台對拉能力 2. 解說運動防護知能 3. 解說運動傷害與預防	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	能明白運動傷害發生時如何應對 2. 能了解如何在傷害發生前進行預

附件二

			比賽之組合性攻防實務技術		方法		防與保健。
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	1. 反手擰球技術 2. 講解雙打知能與團隊合作重要性	能完成個人及小組綜合技術操作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。
第 21 週	調整適應比賽狀態與反思自我	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	1. 適應比賽狀態 2. 透過科技平台觀看重要比賽的影音記錄，藉由多方探索增進技能與情意認知。	1. 能於實戰中取得良好成績。 2. 能適時運用科技平台反思自我表現與他人楷模。	科 S-U-A1 具備應用科技的知識與能力，有效規劃生涯發展。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，

附件二

							進而有效執行生活中重要事務。
--	--	--	--	--	--	--	----------------

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	連結跨領域(議題)素養
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-防守能力與反思自我	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	1. 防守能力 2. 透過科技平台觀看重要比賽的影音記錄,藉由多方探索增進技能與情意認知。	1. 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。 2. 能適時運	科 S-U-A1 具備應用科技的知識與能力,有效規劃生涯發展。 綜-J-B2 善

附件二

						用科技平台反思自我表現與他人楷模。	用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。
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	1. 連續球 2. 講解雙打知能與團隊合作重要性	能於實戰中取得良好成績。	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。
第 17-21 週	桌球專項基本動作執行-上下旋球轉換與發展生涯探索	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 2. 增進對桌球項目選手的職能認知，以協助選手進行生涯發展規劃。	1. 能於實戰中取得良好成績。 2. 能對於自身未來的生涯發展有更深一層	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自

附件二

						的了解。	我價值，實踐生命意義。
--	--	--	--	--	--	------	-------------

114 學年度嘉義縣太保國民中學體育班七、八年級第一、二學期彈性學習課程競爭型運動-射箭教學計畫表（表十二之三）

設計者：林彩瑜
 教學者：林彩瑜

一、課程四類規範(一類請填一張)

- 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
- 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
- 特殊需求領域課程 (體育專業課程)
- 其他類課程

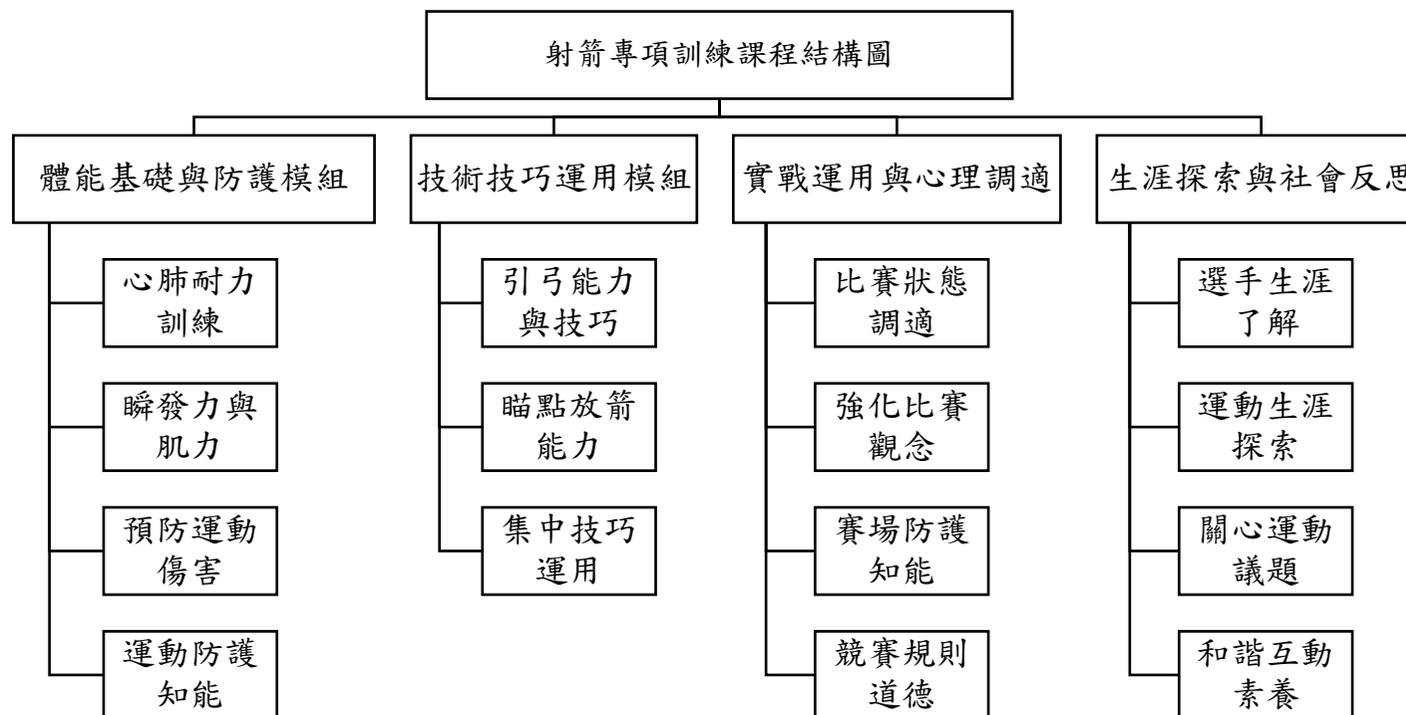
二、本課程每週學習節數/總節數：3 / 63

三、課程設計理念：具備射箭專業教巧與體育核心素養

四、課程目標：

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。

五、課程結構圖：



六、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	連結跨領域(議題)素養
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	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

			荷、安全原則與運動防護				
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 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	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 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	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	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	能於實戰中取得良好成績。	

附件二

		表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	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		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)		
第 17-21 週	準備射箭比賽與反思自我	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 5. 透過科技平台觀看重要比賽的影音記錄，藉由多方探索增進技能與情意認知。	1. 能於實戰中取得良好成績。 2. 能適時運用科技平台反思自我表現與他人楷模。	科 S-U-A1 具備應用科技的知識與能力，有效規劃生涯發展。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。

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	連結跨領域(議題)素養
------	------	----------	----------	------	------	------	-------------

附件二

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 15M 距離射箭基本動作能力(進階)與運動防護知能	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(進階) 2. 15M靶紙射箭集中性訓練(進階)	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，修正並練習 15M 放箭動作。 2. 利用 15M 靶紙練習，提升箭值集中性。 3. 利用貼靶紙，練習對瞄準。 4. 解說運動防護知能 5. 解說運動傷害與預防方法	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。	能明白運動傷害發生時如何應對 2. 能了解如何在傷害發生前進行預防與保健。
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	1c-IV-3了解身體發展與	1. 20M基礎放箭動作訓練	1. 強化 20M 固定放箭基本動作。 2. 強化 20M	1. 利用比賽弓，修正並練習 20M 放箭動	1. 觀察選 20M 射箭動作是否到	科 S-U-A1 具備應用科

附件二

	升 20M 距離 (進階)與反思自我	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. 20M 靶紙射箭集中性 訓練(進街)	箭 值集中性要求	作。 2. 利用 20M 靶紙練習，提升箭值集中性。 3. 利用貼靶紙，練習對瞄準。 4. 透過科技平台觀看重要比賽的影音記錄，藉由多方探索增進技能與情意認知。	位。 2. 觀察選手對 20M 練習，箭值集中性是否集中。 3. 能適時運用科技平台反思自我表現與他人楷模。	技的知識與能力，有效規劃生涯發展。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。
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。 3. 講解團隊合作重要性與默契技巧	能完成個人及小組綜合技術操作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。
第 21 週	調整適應比賽	3c-IV-1表現局部或	針對比賽項目重	提升專項運動之心理素	1. 適應比賽狀態	3. 能於實戰中	綜-J-A1 探

附件二

	<p>狀態發展生涯探索</p>	<p>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</p>	<p>點調整引弓放箭</p>	<p>質（心理訓練）：模擬比賽、心理輔導</p>	<p>2. 增進對射箭項目選手的職能認知，以協助選手進行生涯發展規劃。</p>	<p>取得良好成績。 4. 能對於自身未來的生涯發展有更深一層的了解。</p>	<p>索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。</p>
--	-----------------	---	----------------	--------------------------	---	---	---