

114 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
☐ 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、統整性探究課程：

☐語文領域 ☐數學領域 ☐社會領域 ☐自然科學領域 ☒科技領域 ☐藝術領域 ☒健康與體育領域 ☒綜合活動領域

五、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	加強各項攻擊技巧運用	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	發展專項運動之戰術運用（戰術	1.各項攻擊技巧運用	1.能適時運用科技平台反思自我表	科 S-U-A1 具備應用科技的知識

附件二

	與反思自我	於競賽中	Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	訓練）：多變性、競賽化模式	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。	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	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。 3.能配合團隊演	

附件二

						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.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，藉由多方探索增進技	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，穩定表現出綜合戰術及戰略應	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

附件二

					能與情意認知。	用，提高運動表現。	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
☐ 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	☐ 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，	☐ 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

附件二

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。	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。	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、統整性探究課程：

☐語文領域 ☐數學領域 ☐社會領域 ☐自然科學領域 ☒科技領域 ☐藝術領域 ☒健康與體育領域 ☒綜合活動領域

五、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	

附件二

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.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方法	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	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	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

附件二

			術		進技能與情意認知。		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
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	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道	Ta-IV-C8 運動道德 Ta-IV-C2 網/牆性球	提升專項運動之心理素質（心理訓練）：	1. 防守能力 2. 透過科技平台觀看	1.能配合團隊演練，穩定表	科 S-U-A1 具備應用科技

附件二

	執行-防守 能力與反 思自我	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	類運動團體組合性戰 術	模擬比賽、心理輔導	重要比賽的影音記 錄，藉由多方探索 增進技能與情意認 知。	現出綜合戰術 及戰 略應 用，提高運動 表現。 2. 能適時運 用科技平台反 思自我表現與 他人楷模。	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 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	Ta-IV-1 分析、演練 並運用網/牆性球類	Ta-IV-C1 網/牆性球 類運動個人組合性戰	提升專項運動之心理 素質（心理訓練）：	上下旋球轉換 2.增進對桌球項目選手的	1.能於實戰中 取得良好成	綜-J-A1 探索 與開發自我

附件二

	執行-上下 旋球轉換 與發展生 涯探索	運動比賽的組合性攻 防戰術	術 Ta-IV-C2 網/牆性球 類運動團體組合性戰 術	模擬比賽、心理輔導	職能認知，以協助選手 進行生涯發展規劃。	績。 2.能對於自身 未來的生涯發 展有更深一層 的了解。	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。
--	------------------------------	------------------	---------------------------------------	-----------	-------------------------	---	--

114 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：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： 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
☐ 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、統整性探究課程：

☐語文領域 ☐數學領域 ☐社會領域 ☐自然科學領域 ☒科技領域 ☐藝術領域 ☒健康與體育領域 ☒綜合活動領域

五、本學期課程內涵：

第一學期

附件二

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。 1d-IV-2 反思自己的 運動技能。 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。 1d-IV-2 反思自己的 運動技能。 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	1c-IV-3了解身體發展 與 動作發展的關 係。 1d-IV-2 反思自己的	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	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	能配合團隊演 練，穩定表現 出綜合戰術及 戰 略應用，	

附件二

	放箭)	運動技能。 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-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		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)	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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	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。	
第 17-21 週	準備射箭比賽與反思自我	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習	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	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

附件二

		態度 3d-IV-3 運用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	荷、安全原則與運動防護				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
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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身 性的身體控制	1. 15M基礎放箭動作訓練 (進街) 2. 15M靶紙射箭集中性 訓練(進街)	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	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。

附件二

		能力，發展專項運動技能。			對瞄準。 4.解說運動防護知能 5.解說運動傷害與預防方法		
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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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(進階)與反思自我	1c-IV-3了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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，修正並練習 20M 放箭動作。 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。	1. 觀察選 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。 3.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

附件二

							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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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	調整適應比賽狀態發展生涯探索	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度 3d-IV-3 運用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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	1. 適應比賽狀態 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。	3. 能於實戰中取得良好成績。 4. 能對於自身未來的生涯發展有更深一層的了解。	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。