

新北市立明德高中115學年度八年級第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者：林芳瑜、藍翊禎、林欣穎
(每1運動種類填寫1份)

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類(請勾選並填寫)：

1. ☒挑戰類型運動： 射箭 2. ☐競爭類型運動： 3. ☐表現類型運動： 4. ☐防衛類型運動：

註：請依據體育班體育專業領域課程綱要之分類，挑戰類型運動如田徑、游泳，競爭類型運動如網/牆性球類運動、陣地攻守性球類運動、標的性球類運動、守備/跑分性球類運動等，表現類型運動如體操、舞蹈、民俗性運動等，防衛類型運動如武術、技擊等。

三、學習節數：每週(8)節，實施(21)週，共(168)節。

註：國中每週6至8節，包含部定課程之體育專業5節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程1至3節；國小每週6至7節，包含部定課程之體育專業4節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程2至3節。

四、課表呈現：(例)

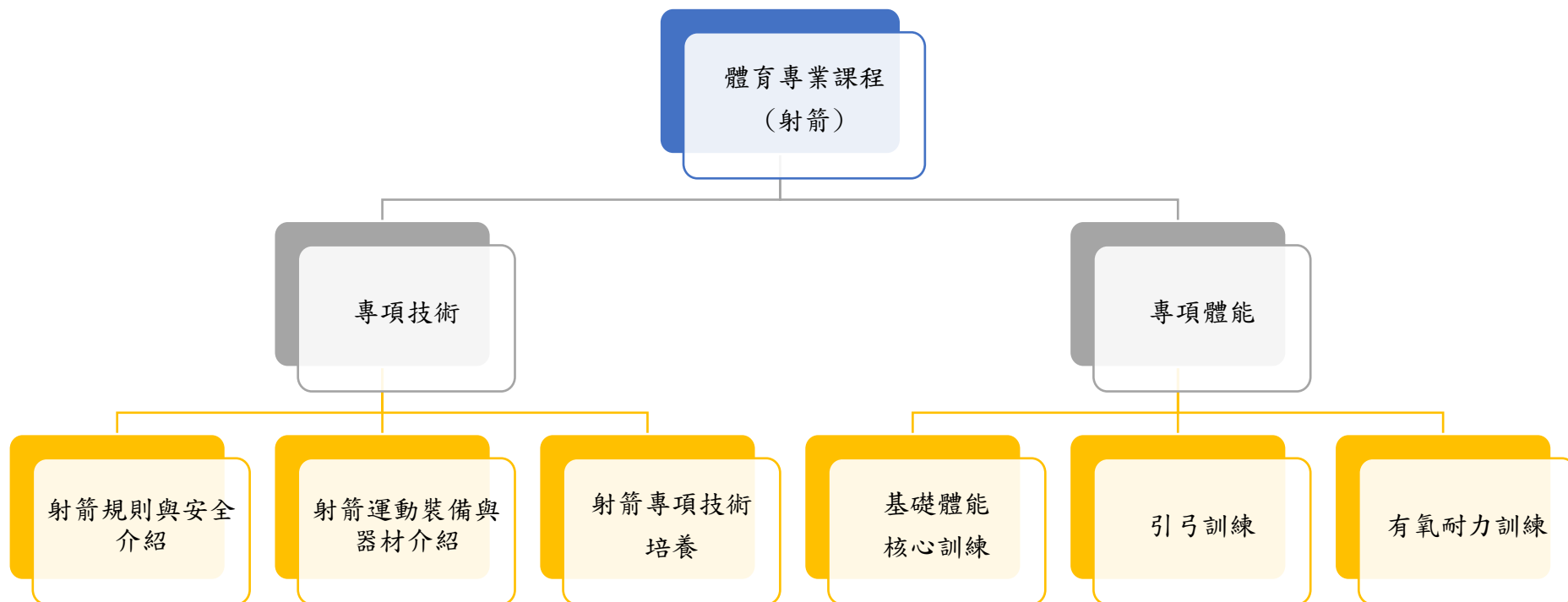
1. 國中

	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:30~08:20					
第一節	08:30~09:15					
第二節	09:25~10:10					
第三節	10:20~11:05					
第四節	11:15~12:00					
午休活動	12:00~13:00					
第五節	13:10~13:55					
第六節	14:05~14:50	專項技術訓練	專項技術訓練		專項體能訓練	
第七節	15:05~15:50	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
■ A1身心素質與自我精進 ■ A2系統思考與解決問題 ■ A3規劃執行與創新應變 ■ B1符號運用與溝通表達 ■ B2科技資訊與媒體素養 ■ B3藝術涵養與美感素養 ■ C1道德實踐與公民意識 ■ C2人際關係與團隊合作 ■ C3多元文化與國際理解	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。

六、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)



七、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第1週 9/1~9/4	Sh-V-1了解運動的歷史發展 Sh-V-2了解專長運動的各種賽會組織與國際情勢 Sh-V-4了解運動人文的美感賞析的內涵 Se-V-2了解運動情境中的倫理價值	Sh-V-E1運動的起源與發展歷程 Sh-V-E2現代運動與國際情勢的發展 Sh-V-E4運動對個體發展與美感體驗的功效 Sh-V-E5運動對人類文化發展的助益 Se-V-H4奧林匹克精神的意義	開學預備週 單元一：國際射箭運動概述 議題融入：國際教育 播放 World Archery 國際箭總賽事影片，讓學生了解目前國際比賽趨勢。	8	投影片	上課參與 課堂問答 態度檢核	國際教育	
第二週 9/7~9/11	Ss-V-5了解運動力學的基本概念 Ss-V-6了解牛頓三大運動定律與運動的關係 P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2了解與運用專長體能訓練之原理原則 T-V-4利用科技儀器分析專項技術動作，根據分析結果調整技術動作提升運動表現 Ta-V-3統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作 Ps-V-2發揮並表現團隊合作	Ss-V-B2動作表現中的拋射體運動(角度、速度、高度) Ss-V-B6作用力、反作用力與運動 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 Ps-V-D3團隊互動與合作 T-V-B3運動力學原理與運動表現 T-V-B4科技儀器與運動技術分析 Ta-V-C4國際競賽資訊與運動科學	單元二：射箭力學 活動一：射箭上肢肌群力量比 活動二：作用力與反作用力 活動三：射箭動作分析與理解	8	投影片 射箭器材 射箭裝備 橡皮帶 小白板 相機	上課參與 課堂問答 態度檢核		
第三週 9/14~9/18	P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2了解與運用專長體能訓練之原理原則 Ps-V-2發揮並表現團隊合作	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 Ps-V-D3團隊互動與合作	單元三：射箭基礎動作訓練 活動一：短距離射箭動作互助教學回饋 活動二：50公尺射箭技術練習	8	鏡子 射箭器材 射箭裝備 望遠鏡	學習表現 參與態度 合作能力		

第四週 9/21~9/25	P-III-1知道並練習一般體能訓練 P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2了解與運用專長體能訓練之原理原則 T-V-4利用科技儀器分析專項技術動作，根據分析結果調整技術動作提升運動表現 Ta-V-3統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作	P-III-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能 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 T-V-B4科技儀器與運動技術分析 Ta-V-C4國際競賽資訊與運動科學	單元四：射箭基礎動作 活動一：短距離動作技術調整 活動二：中長距離仰角練習 活動三：中長距離瞄靶練習 活動四：射箭動作錄影分析	8	射箭器材 射箭裝備 橡皮帶 相機	上課參與 課堂問答 態度檢核		
第五週 9/28~10/2	P-V-1規劃與實踐一般體能訓練 P-V-2規劃與執行專長體能訓練 Ps-III-3增進環境適應的能力	P-V-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行 P-V-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行 P-III-D3訓練與競賽環境適應	單元五：遠距離動作練習 活動一：50公尺瞄靶練習 活動二：50公尺仰角適應模擬 活動三：50公尺動作練習	8	射箭器材 射箭裝備 望遠鏡	上課參與 課堂問答 態度檢核		
第六週 10/5~10/9	P-V-1規劃與實踐一般體能訓練 P-V-2規劃與執行專長體能訓練 Ps-III-3增進環境適應的能力	P-V-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行 P-V-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行 P-III-D3訓練與競賽環境適應	單元六：遠距離技術應用 活動一：50公尺動作應用練習 活動二：50公尺模擬比賽練習	8	射箭器材 射箭裝備 望遠鏡	上課參與 課堂問答 態度檢核		
第七週 10/12~10/16 第一次段考	P-V-1規劃與實踐一般體能訓練 P-V-2規劃與執行專長體能訓練 Ps-IV-2理解並演練溝通能力 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力 Ps-V-2發揮並表現團隊合作	P-V-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行 P-V-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行 Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3溝通管道與方法 Ps-IV-D4訓練與競賽環境 Ps-V-D2心理技巧與競賽策略 Ps-V-D3團隊互動與合作	第一次段考週 單元七：射箭團體賽概述 活動一：團體賽規則說明 活動二：團體賽棒次編排及選手特性分析 活動三：團體賽走位模擬練習 活動四：團體賽氛圍及喊聲訓練 活動五：團體小組溝通及表達	8	射箭器材 射箭裝備 望遠鏡 計分紙	上課參與 態度檢核 實作測驗		
第八週 10/19~10/23	P-III-1知道並練習一般體能訓練 P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2了解與運用專長體能訓練之原理原則 Ps-III-3增進環境適應的能力	P-III-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能 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	單元八：射箭動作模擬及應用 活動一：距離動作練習 活動二：50公尺模擬比賽 活動三：50公尺測驗雙局 活動四：核心訓練	8	射箭器材 射箭裝備 望遠鏡 計分紙	上課參與 課堂問答 態度檢核 實作測驗		

		P-III-D3訓練與競賽環境適應						
第九週 10/26~10/30	P-V-1規劃與實踐一般體能訓練 P-V-2規劃與執行專長體能訓練 Ps-III-3增進環境適應的能力 Ss-V-8了解運動中焦慮與壓力 Ps-V-2發揮並表現團隊合作	P-V-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行 P-V-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行 P-III-D3訓練與競賽環境適應 Ss-V-C3焦慮和運動表現 Ss-V-C4運動情境中的壓力 Ps-V-D3團隊互動與合作	全國總統盃備戰期 單元九：團體賽模擬練習 活動一：50公尺團體對抗賽 活動二：積點制競賽模擬 活動三：總分制競賽模擬 活動四：壓力模擬練習	8	射箭器材 射箭裝備 計分紙	上課參與 態度檢核 小組合作		
第十週 11/2~11/6	Ta-III-2認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Se-V-2了解運動倫理與公民意識的重要性 Se-V-3實踐運動倫理於運動情境 Se-V-4針對運動爭議事件進行價值判斷 Se-V-5了解運動比賽爭議的概念 Se-V-6了解運動比賽爭議解決的途徑	Ta-III-C2競賽規則與指令 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀 Se-V-H1運動倫理與公民意識的基本概念 Se-V-H2運動倫理的意義 Se-V-H3運動情境中的倫理價值與實踐 Se-V-H5公平競爭與守法自律 Se-V-H6運動比賽爭議的現象 Se-V-H7運動比賽爭議的解決 Se-V-H8運動比賽爭議解決的途徑 Se-V-H9運動比賽爭議的避免	全國總統盃備戰期 單元十：射箭裁判規則 活動一：裁判判分原則與方式 活動二：裁判執法爭議評析 議題融入：品德教育 裁判執法上的爭議與解決方法 單元十一：遠距離技術檢測 活動一：遠距離仰角角度檢測 活動二：計分紙填答檢測 活動三：50公尺雙局測驗	8	投影片 規則講義 計分紙 射箭器材 望遠鏡	上課參與 課堂問答 實作測驗	品德教育	
第十一週 11/9~11/13	P-V-1規劃與實踐一般體能訓練 P-V-2規劃與執行專長體能訓練 Ps-III-3增進環境適應的能力	P-V-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行 P-V-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行 P-III-D3訓練與競賽環境適應	單元十一：距離動作練習 活動一：動作技術調整 活動二：遠距離節奏練習 活動三：引弓訓練 1. 反覆引弓10下2組 2. 持續引弓30秒*3循環 3. 側平舉左右手各30秒	8	射箭器材 射箭裝備 望遠鏡 計分紙	上課參與 課堂問答 態度檢核		
第十二週 11/16~11/20	Si-V-1了解基本運動安全概念 Si-V-2了解常見的運動傷害類型 Si-V-3了解運動傷害發生的原因與預防之道	Si-V-G1運動防護的概念 Si-V-G2常見的運動傷害 Si-V-G3運動傷害發生的原因 Si-V-G4運動傷害的預防	單元十二：射箭運動傷害及防護 活動一：射箭運用肌群介紹 活動二：射箭運動傷害與預防 活動三：射箭運動按摩技術	8	瑜珈墊 白貼 肌內效 彈繃	上課參與 課堂問答 態度檢核	安全教育	

	Si-V-4了解運動傷害緊急處理原則 Si-V-8了解運動按摩的生理作用 Si-V-9操作基本運動的按摩技法 Si-V-10應用運動按摩於運動訓練與競技上	Si-V-G5一般運動傷害的處理方式(PRICE) Si-V-G10運動按摩的生理作用 Si-V-G11運動按摩的技法 Si-V-G12運動按摩於運動訓練時的應用	議題融入：安全教育 常見的射箭運動傷害，正確使用防護及按摩器材。		冰敷袋 按摩槍			
第十三週 11/23~11/27 第二次段考	P-V-1規劃與實踐一般體能訓練 P-V-2規劃與執行專長體能訓練	P-V-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行 P-V-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行	第二次段考 單元十三：射箭節奏練習 活動一：遠距離10秒1箭 活動二：節奏一致性訓練 活動三：50公尺節奏練習	8	射箭器材 射箭裝備 計時器	上課參與 態度檢核		
第十四週 11/30~12/4	P-V-1規劃與實踐一般體能訓練 P-V-2規劃與執行專長體能訓練	P-V-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行 P-V-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行	單元十三：射箭節奏練習 活動一：遠距離放快箭訓練(2分30秒至少9支箭) 活動二：節奏一致性練習 活動三：引弓穩定性訓練 1. 持續引弓40秒*2循環 2. 持續引弓50秒*2循環 3. 左右手舉弓各15下	8	射箭器材 射箭裝備 計時器	上課參與 態度檢核		
第十五週 12/7~12/11	P-V-1規劃與實踐一般體能訓練 P-V-2規劃與執行專長體能訓練 Ps-III-3增進環境適應的能力 Ps-V-2發揮並表現團隊合作	P-V-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行 P-V-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行 P-III-D3訓練與競賽環境適應 Ps-V-D3團隊互動與合作	單元十四：遠距離技術練習 活動一：50公尺箭量練習 活動二：50公尺穩定性訓練 活動三：50公尺小組互助教學	8	射箭器材 射箭裝備 望遠鏡	上課參與 態度檢核		
第十六週 12/14~12/18	P-V-1規劃與實踐一般體能訓練 P-V-2規劃與執行專長體能訓練 Ps-III-3增進環境適應的能力	P-V-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行 P-V-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行 P-III-D3訓練與競賽環境適應	單元十四：遠距離技術練習 活動一：50公尺技術練習 活動二：50公尺穩定性訓練	8	射箭器材 射箭裝備 望遠鏡	上課參與 態度檢核		
第十七週 12/21~12/25	P-V-1規劃與實踐一般體能訓練 P-V-2規劃與執行專長體能訓練 Ps-III-3增進環境適應的能力 Ta-V-1熟悉並善用心理技巧與競	P-V-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行 P-V-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行	單元十五：遠距離應用練習 活動一：個人對抗賽模擬練習 活動二：集中性訓練(9分圈) 活動三：小組對抗練習	8	射箭器材 射箭裝備 望遠鏡 計分紙	上課參與 態度檢核		

	賽策略	P-III-D3訓練與競賽環境適應 Ps-V-D1目標設定、壓力管理、自我對話及意象訓練等心理技巧 Ps-V-D2心理技巧與競賽策略	活動四：50公尺動作調整 活動五：個人對抗賽策略模擬		計時器			
第十八週 12/28~1/1	P-V-1規劃與實踐一般體能訓練 P-V-2規劃與執行專長體能訓練 Ps-III-3增進環境適應的能力 Ss-V-8了解運動中焦慮與壓力 Ps-V-2發揮並表現團隊合作	P-V-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行 P-V-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行 P-III-D3訓練與競賽環境適應 Ss-V-C3焦慮和運動表現 Ss-V-C4運動情境中的壓力 Ps-V-D3團隊互動與合作	單元十五：遠距離應用練習 活動一：50公尺雙局測驗 活動二：50公尺節奏練習 活動三：50公尺互助教學(動作力量觀察)	8	射箭器材 射箭裝備 望遠鏡 計分紙 計時器	上課參與 態度檢核		
第十九週 1/4~1/8	P-V-1規劃與實踐一般體能訓練 P-V-2規劃與執行專長體能訓練 Ps-III-3增進環境適應的能力 Ss-V-8了解運動中焦慮與壓力 Ps-V-2發揮並表現團隊合作	P-V-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行 P-V-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行 P-III-D3訓練與競賽環境適應 Ss-V-C3焦慮和運動表現 Ss-V-C4運動情境中的壓力 Ps-V-D3團隊互動與合作	單元十六：賽事模擬練習 活動一：混雙對抗賽模擬練習 活動二：小組對抗模擬 活動三：50公尺集中性訓練 活動四：對抗賽抗壓練習	8	射箭器材 射箭裝備 望遠鏡 計時器 計分紙	上課參與 態度檢核		
第二十週 1/11~1/15 第三次段考	Ss-V-5了解運動力學的基本概念 Ss-V-6了解牛頓三大運動定律與運動的關係 P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2了解與運用專長體能訓練之原理原則 T-V-4利用科技儀器分析專項技術動作，根據分析結果調整技術動作提升運動表現 Ta-V-3統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作 Ps-V-2發揮並表現團隊合作	Ss-V-B2動作表現中的拋射體運動(角度、速度、高度) Ss-V-B6作用力、反作用力與運動 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 Ps-V-D3團隊互動與合作 T-V-B3運動力學原理與運動表現 T-V-B4科技儀器與運動技術分析 Ta-V-C4國際競賽資訊與運動科學	第三次段考週 單元十七：射箭力學與應用 活動一：射箭肌群像皮帶運用 活動二：射箭動作分析	8	投影片 射箭器材 射箭裝備 像皮帶 小白板 相機	上課參與 課堂問答 態度檢核		

第二十一週 1/18-1/22	P-V-1規劃與實踐一般體能訓練 P-V-2規劃與執行專長體能訓練 Ps-III-3增進環境適應的能力 Ss-V-8了解運動中焦慮與壓力 Ps-V-2發揮並表現團隊合作	P-V-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行 P-V-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行 P-III-D3訓練與競賽環境適應 Ss-V-C3焦慮和運動表現 Ss-V-C4運動情境中的壓力 Ps-V-D3團隊互動與合作	單元十八：核心訓練 活動一：射箭基礎核心訓練 活動二：身體架構平和及核心訓練 活動三：核心體能訓練	8	射箭器材 射箭裝備 望遠鏡 計時器 計分紙	上課參與 態度檢核		
--------------------	--	--	--	---	-----------------------------------	--------------	--	--