

臺北市北安國民中學 114 學年度體育班部定課程計畫

項目/科目	體育專業/射箭-專項體能訓練、專項技術訓練					
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 (若上下學期均開設者，請均註記)					
教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週 5 節 (科目對開請說明，例：家政與童軍科上下學期對開)			
領域核心素養	體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展多元運動潛能。 體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中競技運動的問題。 體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 體-E-B2 具備應用相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 體-E-C2 具備同理他人感受，在活動中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 體-E-C3 具備理解與關心本土、國際議題的素養，並認識及包容文化的多元性。 體-E-B1 具備運用相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動與人際溝通上。 體-E-C1 具備生活中有關運動的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。					
課程目標	十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要，課程目標學習階段必修之體育專業課程訂定課程目標，持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質，於體育專業課程之學習歷程中導入運動科學知能，運動人文內涵，運動防護處置及運動倫理價值的基礎概念，以奠定體育專業學科之發展。 1. 開發學生潛能，並發掘具有射箭運動潛能之學生，施予有系統之訓練，以發揮其專才。 2. 為學校長期培養優秀射箭運動人才，期以提升該項運動水準，爭取個人與學校最佳成績。 3. 開發多元化學習環境，培養學生運動樂趣與習慣，讓學生能享受到運動所帶來的樂趣與效益等。					
學習進度 週次	單元/主題 名稱	學習重點		評量方法	議題融入實質內涵	跨領域/ 科目協同 教學
	可分單元合併數 週整合敘寫或依 各週次進度敘 寫。	學習 表現	學習 內容			
第一學期	基本動作 體能訓練 1. 跑步 1600 公尺 2. 手臂訓練 3. 背肌訓練 4. 腹肌訓練 5. 腿部訓練 6. 核心訓練	P-III-1 認識個人生理特質，實施初階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 P-III-2 知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上	P-III-A1 力量、速度、柔軟性、協調性等初階一般體能 P-III-A2 力量、速度、柔軟性、協調性等初階專項體能	1. 實作測驗 2. 體適能	安全教育 建立安全意識；提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力；防範事故傷害發生以確保生命安全。	無
	射箭動作 技術訓練 1. 站姿 2. 舉弓 3. 引弓 4. 按卡 5. 瞄準 6. 伸展 7. 放箭 8. 餘姿 中考	T-III-1 認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能	T-III-B1 基本動作 T-III-B2 套路動作組合	實作測驗 基本動作	生涯規劃教育 了解個人特質、興趣與工作環境；養成生涯規劃知能；發展洞察趨勢的敏感度與應變的行動力。	無
	比賽期 戰術訓練	Ta-III-1 知道並進行動作規劃與整體性情蒐，培養相關科技及資訊的基本	Ta-III-C1 模擬比賽整套動作規劃 Ta-III-C2 比賽結果蒐集應用	比賽成績	性別平等教育 理解性別的多樣性，覺察性別不平等的存在事實與社	無

		1. 台北市中正盃-新人組 2. 台北市教育盃	素養 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀	Ta-III-C3 專項運動規則與禮儀		會文化中的性別權力關係；建立性別平等的價值信念，落實尊重與包容多元性別差異；付諸行動消除性別偏見與歧視，維護性別人格尊嚴與性別地位實質平等。	
	第 16-20 週	調整期 心理抗壓訓練 1. 模擬個人對抗賽情境 2. 模擬團體對抗賽情境 3. 模擬混雙對抗賽情境 期末考	Ps-III-1 認識並練習相關心理技能，應用人際溝通技巧，處理競技運動的問題	Ps-III-D1 目標設定 Ps-III-D2 自我對話 Ps-III-D3 人際溝通技巧	實際觀察與實作測驗	品德教育 增進道德發展知能；了解品德核心價值與道德議題；養成知善、樂善與行善的品德素養。	無
第二學期	第 1-2 週	基本動作體能訓練 1. 跑步 1600 公尺 2. 手背訓練 3. 背肌訓練 4. 腹肌訓練 5. 腿部訓練 6. 核心訓練	P-III-1 認識個人生理特質，實施初階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 P-III-2 知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上	P-III-A1 力量、速度、柔軟性、協調性等初階一般體能 P-III-A2 力量、速度、柔軟性、協調性等初階專項體能	1. 實作測驗 2. 體適能	安全教育 建立安全意識；提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力；防範事故傷害發生以確保生命安全。	無
	第 3-4 週	射箭動作技術訓練 1. 站姿 2. 舉弓 3. 引弓 4. 按卡 5. 瞄準 6. 伸展 7. 放箭 8. 餘姿	T-III-1 認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能	T-III-B1 基本動作 T-III-B2 套路動作組合	實作方式 基本動作	生涯規劃教育 了解個人特質、興趣與工作環境；養成生涯規劃知能；發展洞察趨勢的敏感度與應變的行動力。	無
	第 5-9 週	比賽期 戰術訓練 1. 台北市青年盃-新人組 2. 全國青年盃-七年級組 期中考	Ta-III-1 知道並進行動作規劃與整體性情蒐，培養相關科技及資訊的基本素養 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀	Ta-III-C1 模擬比賽整套動作規劃 Ta-III-C2 比賽結果蒐集應用 Ta-III-C3 專項運動規則與禮儀	實作測驗 比賽成績	性別平等教育 理解性別的多樣性，覺察性別不平等的存在事實與社會文化中的性別權力關係；建立性別平等的價值信念，落實尊重與包容多元性別差異；付諸行動消除性別偏見與歧視，維護性別	無

					人格尊嚴與性別地位實質平等。	
第 10-20 週	調整期 心理抗壓 訓練 1. 模擬個人對抗賽 情境 2. 模擬團體對抗賽 情境 3. 模擬混雙對抗賽 情境 期末考	T-III-1 認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能	T-III-B1 基本動作 T-III-B2 套路動作組合	實際觀察與實作 測驗	品德教育 增進道德發展知能；了解品德核心價值與道德議題；養成知善、樂善與行善的品德素養。	無
教學設施 設備需求	攝影機、電腦、靶紙、箭、弓組、記分板、重量訓練器材、體能防護地墊、風向旗					
備 註						