

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 type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input 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	<p>體-U-A1 具備各項競技運動與身心健全的發展素養，提升運動競技能力，實現個人運動潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。</p> <p>體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類競技運動之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。</p> <p>體-U-C3 具備國際移動的能力，在堅定自我文化價值的同時，能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球競技運動議題或國際情勢。</p> <p>體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題。</p> <p>體-U-B1 具備與競技運動有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。</p> <p>體-U-B3 具備創作與鑑賞能力，體會競技運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。</p> <p>體-U-C1 具備競技運動的道德課題與公共議題之思考及對話素養，培養相關的公民意識與社會責任，主動參與有關的環保與社會公益活動。</p> <p>體-U-C2 具備於競技運動之生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。</p>					
課程目標	<p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 可分單元合併數 週整合敘寫或依 各週次進度敘 寫。	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
第一學期 第 1-5 週	基本動作 體能訓練 1. 跑步 3000 公尺 2. 手背訓練(8 磅鈺 鈴*12*8 循 環) 3. 背肌訓 練(15 下*8 循環) 4. 腹肌訓 練(15 下*8 循環) 5. 心肺訓 練(游泳 25m*10*4) 6. 核心訓 練	P-V-1 設計並實踐高階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 P-V-2 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動技能能力	P-V-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等高階一般體能 P-V-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等高階專項體能	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 6-10 週	射箭動作 技術訓練 1. 增加箭 值 量	T-V-1 創造並熟練高階動作組合表現，實踐新的競技運動情境，提升個人運動潛能	T-V-B1 高階組合動作 T-V-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	無

	2. 快速放箭 期中考				的敏感度與應變的行動力。		
第 11-15 週	比賽期 戰術訓練 1. 台北市中正盃-八年級組 2. 台北市教育盃-八年級組 3. 全國總統盃-八年級組 4. 全國中等學校運動會	Ta-V-1 統整與應用國際競賽資訊，規劃與熟練創新動作，展現包容、溝通、協調及團隊合作的精神 Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理	Ta-V-C1 國際競賽資訊及趨勢分析 Ta-V-C2 運動倫理	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，維護性別人格尊嚴與性別地位實質平等。	無	
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-V-1 規劃並實踐相關心理技能，因應不同運動情境，以同理心與人溝通並解決問題	Ps-V-D1 壓力管理及放鬆	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 3000 公尺 2. 手背訓練(8 磅鈺鈴*12*8 循環) 3. 背肌訓練(15 下*8 循環) 4. 腹肌訓練(15 下*8 循環) 5. 心肺訓練(游泳 25m*10*4) 6. 核心訓練	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能	P-IV-A1 力量、速度、柔軟性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2 力量、速度、柔軟性、協調性等中階專項體能	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. 增加箭值量 2. 快速放箭	T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能	T-IV-B1 應用動作 T-IV-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	Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分	Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果之	實作測驗 比賽成績	性別平等教育	無

	<p>1. 台北市青年盃-八年級組</p> <p>2. 全國青年盃-八年級組</p> <p>4. 全國中等學校運動會 期中考</p>	<p>析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	<p>分析</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p>		<p>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，維護性別人格尊嚴與性別地位實質平等。</p>	
第 10-18 週	<p>調整期心理抗壓訓練</p> <p>1. 模擬個人對抗賽情境</p> <p>2. 模擬團體對抗賽情境</p> <p>3. 模擬混雙對抗賽情境</p> <p>期末考</p>	<p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p>	<p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<p>實際觀察與實作測驗</p>	<p>品德教育</p> <p>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。</p>	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						