

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 checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input 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	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、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-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-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 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-B3 具備與運動有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動的美感體驗。 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						
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	第 1-5 週	基本動作體能訓練 1. 跑步 2000 公尺 2. 手背訓練(8 磅銜鈴*8 循環) 3. 背肌訓練(12 下*8 循環) 4. 腹肌訓練(12 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 6-10 週	射箭動作技術訓練 1. 風向判斷 2. 瞄準器的修正瞄準 3. 瞄點訓練 4. 快速放箭 期中考	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
	第 11-15 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析，解決各項問	Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析	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	無

		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	題並發揮主動學習與創新求變的能力 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C3 運動道德		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。	
	第 16-20 週	比賽期 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-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	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 2000 公尺 2. 手背訓練(8 磅啞鈴) 3. 背肌訓練(12 下*8 循環) 4. 腹肌訓練(12 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. 風向判斷 2. 瞄準器的修正瞄準 3. 瞄點訓練 4. 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 1. 台北市青年盃-八年級組 2. 全國青年盃-八年級組	Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析 Ta-IV-C3 運動道德	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

	3.全國中等學校運動會 期中考				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	Ps-IV-1 了解並運用相關 心理技能，促進 多元感官的發展	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的 基本概念	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						