**南投縣仁愛國民中學111學年度彈性學習課程計畫**

【第一學期】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 傳統射箭社－原住民獵人文化之培訓計畫 | 年級/班級 | **802** |
| 彈性學習課程類別 | □統整性(□主題□專題□議題)探究課程  ■社團活動與技藝課程  □特殊需求領域課程  □其他類課程 | 上課節數 | 每週1節，21週，共21節 |
| 設計教師 | 曾文儀 |
| 配合融入之領域及議題  (統整性課程必須2領域以上) | □國語文　□英語文(不含國小低年級)  □本土語文□臺灣手語　□新住民語文  □數學　　□生活課程　■健康與體育  □社會　　□自然科學　□藝術  ■綜合活動  □資訊科技(國小)　□科技(國中) | □人權教育　□環境教育　□海洋教育　■品德教育  ■生命教育　□法治教育　□科技教育　□資訊教育  □能源教育　■安全教育　□防災教育　□閱讀素養  □家庭教育　■戶外教育　■原住民教育□國際教育  □性別平等教育　□多元文化教育　□生涯規劃教育 | |
| 設計理念 | 透過原住民傳統射箭活動發展學生健全身心，加強體能與技術訓練，培養團隊合作知能。 | | |
| 總綱核心素養 | 藝-J-C2 透過藝術實踐，建立利他與合群的知能，培養團隊合作與溝通協調的能力。  藝-J-C3 理解在地及全球藝術與文化的多元與差異。  健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。  社-J-B3 欣賞不同時空環境下形塑的自然、族群與文化之美，增進生活的豐富性。  社-J-C3 了解文化間的相互關聯，以及臺灣與國際社會的互動關係，尊重並欣賞各族群文化的多樣性。 | | |
| 課程目標 | 1. 藉由訓練來熟悉各項基本動作，以期建立運動人才之優良基礎。  2. 培育學生具有耐心、恆心、信心的人格特質，期望學生能從訓練中培養足夠的耐心、恆心，並在突破自我限制後，建立豐富的自信，進而將優良的人格特質延續至未來，達到教育的目的。  3.冀望學生透過學習傳統射箭，認識台灣原住民族文化，凝聚並培養學生對自我族群文化的認同感。  4.提供學生認識傳統文化的多元管道，藉由發展傳統射箭，提升學生的榮譽感，及積極進取之態度。  5.藉由專注力訓練，提升學生學習成效。運動技巧之養成需要高度的專注力，藉此提升學生在其他領域的學習成效，達到五育均衡的教育目的。 | | |

| **教學進度** | | **學習表現**  須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | **學習內容**  可學校自訂  若參考領綱，必須至少2領域以上 | **學習目標** | **學習活動** | **評量方式** | **教材**  **學習資源**  自選/編教材須經課發會審查通過 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **單元名稱/節數** |
| 一 | 精神  訓練與心理輔導Ⅰ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性運動動作組合及團隊戰術。 | 1.能了解武經射學禪  2.能了解禪與射藝 | 教師講解射箭基本教材 | 實作評量 | 教材  學習單 |
| 二 | 精神  訓練與心理輔導Ⅱ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性運動動作組合及團隊戰術。 | 1.能了解武經射學禪  2.能了解禪與射藝 | 教師講解射箭基本教材 | 實作評量 | 教材  學習單 |
| 三 | 精神  訓練與心理輔導Ⅲ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性運動動作組合及團隊戰術。 | 1.能了解武經射學禪  2.能了解禪與射藝 | 教師講解射箭基本教材 | 實作評量 | 教材  學習單 |
| 四 | 體能  訓練Ⅰ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性運動動作組合及團隊戰術。 | 1.重量訓練  2.慢跑訓練 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 重量訓練 |
| 五 | 體能  訓練Ⅱ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.重量訓練  2.慢跑訓練 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 重量訓練 |
| 六 | 體能  訓練Ⅲ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性動動作組合及團隊戰術。 | 1.重量訓練  2.慢跑訓練 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 重量訓練 |
| 七 | 體能  訓練Ⅳ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性運動動作組合及團隊戰術。 | 1.柔軟訓練  2.平衡訓練 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 柔軟與平衡 |
| 八 | 體能  訓練Ⅴ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性運動動作組合及團隊戰術。 | 1.柔軟訓練  2.平衡訓練 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 柔軟與平衡 |
| 九 | 體能  訓練Ⅵ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性運動動作組合及團隊戰術。 | 1.柔軟訓練  2.平衡訓練 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 柔軟與平衡 |
| 十 | 技術訓練訓練Ⅰ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性運動動作組合及團隊戰術。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.十字射型訓練  2.放箭練習 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 放箭 |
| 十一 | 技術訓練訓練Ⅱ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性運動動作組合及團隊戰術。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.十字射型訓練  2.放箭練習 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 放箭 |
| 十二 | 技術訓練訓練Ⅲ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性運動動作組合及團隊戰術。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.十字射型訓練  2.放箭練習 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 放箭 |
| 十三 | 技術訓練訓練Ⅳ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性運動動作組合及團隊戰術。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.十字射型訓練  2.放箭練習 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 放箭 |
| 十四 | 技術訓練訓練Ⅴ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。  2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。  3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。  4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。  Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.瞄準練習  2.臂肌韻律練習 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 小組競賽評量 | 臂肌韻律 |
| 十五 | 技術訓練訓練Ⅵ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。  2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。  3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。  4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。  Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.瞄準練習  2.臂肌韻律練習 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 小組競賽評量 | 臂肌韻律 |
| 十六 | 技術訓練訓練Ⅶ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。  2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。  3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。  4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。  Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.瞄準練習  2.臂肌韻律練習 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 小組競賽評量 | 臂肌韻律 |
| 十七 | 技術訓練訓練Ⅷ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。  2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。  3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。  4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。  Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.瞄準練習  2.臂肌韻律練習 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 小組競賽評量 | 臂肌韻律 |
| 十八 | 技術訓練訓練Ⅸ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。  2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。  3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。  4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。  Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.近距離射擊練習  2.意象訓練  3.弓箭器材原理  4.調整說明 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 小組競賽評量 | 近距離、意象、弓箭器 |
| 十九 | 技術訓練訓練Ⅹ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。  2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。  3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。  4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。  Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.近距離射擊練習  2.意象訓練  3.弓箭器材原理  4.調整說明 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 小組競賽評量 | 近距離、意象、弓箭器 |
| 二十 | 技術訓練訓練Ⅹ1 | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。  2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。  3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。  4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。  Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.近距離射擊練習  2.意象訓練  3.弓箭器材原理  4.調整說明 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 小組競賽評量 | 近距離、意象、弓箭器 |
| 二十一 | 技術訓練訓練Ⅹ2 | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。  2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。  3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。  4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。  Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.近距離射擊練習  2.意象訓練  3.弓箭器材原理  4.調整說明 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 小組競賽評量 | 近距離、意象、弓箭器 |

【第二學期】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 傳統射箭社－原住民獵人文化之培訓計畫 | 年級/班級 | **802** |
| 彈性學習課程類別 | □統整性(□主題□專題□議題)探究課程  ■社團活動與技藝課程  □特殊需求領域課程  □其他類課程 | 上課節數 | 每週1節，20週，共20節 |
| 設計教師 | 曾文儀 |
| 配合融入之領域及議題  (統整性課程必須2領域以上) | □國語文　□英語文(不含國小低年級)  □本土語文□臺灣手語　□新住民語文  □數學　　□生活課程　■健康與體育  □社會　　□自然科學　□藝術  ■綜合活動  □資訊科技(國小)　□科技(國中) | □人權教育　□環境教育　□海洋教育　■品德教育  ■生命教育　□法治教育　□科技教育　□資訊教育  □能源教育　■安全教育　□防災教育　□閱讀素養  □家庭教育　■戶外教育　■原住民教育□國際教育  □性別平等教育　□多元文化教育　□生涯規劃教育 | |
| 設計理念 | 透過原住民傳統射箭活動發展學生健全身心，加強體能與技術訓練，培養團隊合作知能。 | | |
| 總綱核心素養 | 藝-J-C2 透過藝術實踐，建立利他與合群的知能，培養團隊合作與溝通協調的能力。  藝-J-C3 理解在地及全球藝術與文化的多元與差異。  健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。  社-J-B3 欣賞不同時空環境下形塑的自然、族群與文化之美，增進生活的豐富性。  社-J-C3 了解文化間的相互關聯，以及臺灣與國際社會的互動關係，尊重並欣賞各族群文化的多樣性。 | | |
| 課程目標 | 1. 藉由訓練來熟悉各項基本動作，以期建立運動人才之優良基礎。  2. 培育學生具有耐心、恆心、信心的人格特質，期望學生能從訓練中培養足夠的耐心、恆心，並在突破自我限制後，建立豐富的自信，進而將優良的人格特質延續至未來，達到教育的目的。  3.冀望學生透過學習傳統射箭，認識台灣原住民族文化，凝聚並培養學生對自我族群文化的認同感。  4.提供學生認識傳統文化的多元管道，藉由發展傳統射箭，提升學生的榮譽感，及積極進取之態度。  5.藉由專注力訓練，提升學生學習成效。運動技巧之養成需要高度的專注力，藉此提升學生在其他領域的學習成效，達到五育均衡的教育目的。 | | |

| **教學進度** | | **學習表現**  須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | **學習內容**  可學校自訂  若參考領綱，必須至少2領域以上 | **學習目標** | **學習活動** | **評量方式** | **教材**  **學習資源**  自選/編教材須經課發會審查通過 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **單元名稱/節數** |
| 一 | 精神  訓練與心理輔導Ⅰ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性運動動作組合及團隊戰術。 | 1.能了解武經射學禪  2.能了解禪與射藝 | 教師講解射箭基本教材 | 實作評量 | 教材  學習單 |
| 二 | 精神  訓練與心理輔導Ⅱ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性運動動作組合及團隊戰術。 | 1.能了解武經射學禪  2.能了解禪與射藝 | 教師講解射箭基本教材 | 實作評量 | 教材  學習單 |
| 三 | 精神  訓練與心理輔導Ⅲ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性運動動作組合及團隊戰術。 | 1.能了解武經射學禪  2.能了解禪與射藝 | 教師講解射箭基本教材 | 實作評量 | 教材  學習單 |
| 四 | 體能  訓練Ⅰ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性運動動作組合及團隊戰術。 | 1.重量訓練  2.慢跑訓練 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 重量訓練 |
| 五 | 體能  訓練Ⅱ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.重量訓練  2.慢跑訓練 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 重量訓練 |
| 六 | 體能  訓練Ⅲ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性動動作組合及團隊戰術。 | 1.重量訓練  2.慢跑訓練 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 重量訓練 |
| 七 | 體能  訓練Ⅳ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性運動動作組合及團隊戰術。 | 1.柔軟訓練  2.平衡訓練 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 柔軟與平衡 |
| 八 | 體能  訓練Ⅴ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性運動動作組合及團隊戰術。 | 1.柔軟訓練  2.平衡訓練 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 柔軟與平衡 |
| 九 | 體能  訓練Ⅵ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性運動動作組合及團隊戰術。 | 1.柔軟訓練  2.平衡訓練 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 柔軟與平衡 |
| 十 | 技術訓練訓練Ⅰ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性運動動作組合及團隊戰術。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.十字射型訓練  2.放箭練習 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 放箭 |
| 十一 | 技術訓練訓練Ⅱ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性運動動作組合及團隊戰術。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.十字射型訓練  2.放箭練習 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 放箭 |
| 十二 | 技術訓練訓練Ⅲ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性運動動作組合及團隊戰術。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.十字射型訓練  2.放箭練習 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 放箭 |
| 十三 | 技術訓練訓練Ⅳ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hc-Ⅳ-1 標的性運動動作組合及團隊戰術。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.十字射型訓練  2.放箭練習 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 放箭 |
| 十四 | 技術訓練訓練Ⅴ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。  2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。  3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。  4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。  Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.瞄準練習  2.臂肌韻律練習 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 小組競賽評量 | 臂肌韻律 |
| 十五 | 技術訓練訓練Ⅵ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。  2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。  3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。  4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。  Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.瞄準練習  2.臂肌韻律練習 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 小組競賽評量 | 臂肌韻律 |
| 十六 | 技術訓練訓練Ⅶ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。  2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。  3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。  4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。  Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.瞄準練習  2.臂肌韻律練習 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 小組競賽評量 | 臂肌韻律 |
| 十七 | 技術訓練訓練Ⅷ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。  2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。  3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。  4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。  Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.瞄準練習  2.臂肌韻律練習 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 小組競賽評量 | 臂肌韻律 |
| 十八 | 技術訓練訓練Ⅸ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。  2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。  3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。  4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。  Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.近距離射擊練習  2.意象訓練  3.弓箭器材原理  4.調整說明 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 小組競賽評量 | 近距離、意象、弓箭器 |
| 十九 | 技術訓練訓練Ⅹ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。  2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。  3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。  4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。  Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.近距離射擊練習  2.意象訓練  3.弓箭器材原理  4.調整說明 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 小組競賽評量 | 近距離、意象、弓箭器 |
| 二十 | 技術訓練訓練Ⅹ1 | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。  2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。  3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。  4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。  Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.近距離射擊練習  2.意象訓練  3.弓箭器材原理  4.調整說明 | 1.教師示範動作  2.個人動作練習時間 | 小組競賽評量 | 近距離、意象、弓箭器 |

註:

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 本表格舉例係以一至四年級為例，倘五至六年級欲辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。