

南投縣仁愛國民中學 114 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	八年級/乙班
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	阿巫伊·阿粟
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 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	資訊智慧能力	與學校願景呼應之說明	在教學活動上，教師透過智慧教室輔助教學，增進學生學習動機與成效；科學社團課程中，一方面探討高山科技農業發展，依高山氣候、地理景觀如何運用科技改善仁愛鄉高山農業發展的困境，給予本校學生想要探討的種子，在未來求學學習過程中，找到可以解決的方式，翻轉部落農業。	
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。			
總綱核心素養具體內涵	J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	領綱核心素養具體內涵	藝-J-C3 理解在地及全球藝術與文化的多元與差異。 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。	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

	J-A2 具備理解 情境全貌，並做獨立思考與分析 的知能，運用適當的策略處理解 決生活及生命議題。 J-C3 具備敏察和 接納多元文化的 涵養，關心本土 與國際事務，並 尊重與欣賞差 異。 J-B3 具備藝術 展演的一般知能及表現能力，欣 賞各種藝術的風格和價值，並了 解美感的特質、認知與表現方 式，增進生活的豐富性與美感體 驗。	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。 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。 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。
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。	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一	精神 訓練與心理輔導 I	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	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	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 3c-IV-1 表現局部或全	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。				
三	精神 訓練與心理輔導 III	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		接納自我，以促進個人成長。					
四	體能訓練 I	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
五	體能訓練 II	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	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	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	作組合及團隊戰術。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。				
七	體能 訓練IV 第一次段考	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 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。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。					
八	體能 訓練 V	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
九	體能訓練 VI	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	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	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	作組合及團隊戰術。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。				
十一	技術訓練訓練 II	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 健體 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		的道德思辨和實踐能力。 健體 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。 健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以	作組合及團隊戰術。 健體 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。				

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

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 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 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						
		促進個人成長。					
十二	技術訓練訓練Ⅲ	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 健體 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。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 健體 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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。				
十三	技術訓練訓練IV	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 健體 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。 健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 健體 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修	輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 健體 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。				

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		正個人的運動計畫。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。					
十四	技術訓練訓練 V 第二次段考	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 健體 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		制能力，發展專項運動技能。 健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	動動作組合及團隊戰術。				

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十五	技術訓練訓練 VI	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 健體 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。 健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 健體 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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。					
十六	技術訓練訓練 VII	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 健體 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。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 健體 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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。					
十七	技術訓練訓練VIII	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 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。 健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	作組合及團隊戰術。 健體 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。				
十八	技術訓練訓練IX	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 健體 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。 健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 健體 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。				

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十九	技術訓練訓練 X	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 健體 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。 健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 健體 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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		接納自我，以促進個人成長。					
二十	技術訓練訓練 X 1	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 健體 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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		促進個人成長。 健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。					
二十一	技術訓練訓練 X 2 第三次段考	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 健體 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。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 健體 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	動動作組合及團隊戰術。				

【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	八年級/乙班
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 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	資訊智慧能力	與學校願景呼應之說明	在教學活動上，教師透過智慧教室輔助教學，增進學生學習動機與成效；科學社團課程中，一方面探討高山科技農業發展，依高山氣候、地理景觀如何運用科技改善仁愛鄉高山農業發展的困境，給予本校學生想要探討的種子，在未來求學學習過程中，找到可以解決的方式，翻轉部落農業。	
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。			
總綱核心素養具體內涵	藝-J-C2 透過藝術實踐，建立利他與合群的知能，培養	領綱核心素養具體內涵	藝-J-C3 理解在地及全球藝術與文化的多元與差異。 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。	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

	團隊合作與溝通協調的能力。 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。		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。
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。		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一	精神 訓練與心理輔導 I	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 健體 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。 健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 健體 Hd-IV-1 守備/跑分性球類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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		與多元能力，接納自我，以促進個人成長。					
二	精神 訓練與心理輔導 II	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 健體 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。 健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 健體 Hd-IV-1 守備/跑分性球類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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。					
三	精神 訓練與心理輔導 III	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		專項運動技能。 健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。				
四	體能 訓練 I	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	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。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 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。 健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	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。				
五	體能訓練 II	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。輔 Fa-IV-1	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	自我認同與自我實現。				
六	體能 訓練Ⅲ	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		專項運動技能。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。					
七	體能 訓練 IV 第一次段考	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		接納自我，以促進個人成長。					
八	體能訓練 V	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
九	體能訓練 VI	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。				
十一	技術訓練訓練 II	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		專項運動技能。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。					
十二	技術訓練訓練Ⅲ	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		接納自我，以促進個人成長。					
十三	技術訓練訓練IV	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十四	技術訓練訓練 V 第二次段考	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。				
十六	技術訓練訓練 VII	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		專項運動技能。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。					
十七	技術訓練訓練VIII	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		接納自我，以促進個人成長。					
十八	技術訓練訓練IX	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十九	技術訓練訓練 X	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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 X 第三次段考	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。				

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五年級為例，倘六年級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。