# 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	七之培訓計畫	年級/班級	八年級/乙班
彈性學習課程類	<ul><li>□統整性(□主題□專題□議</li><li>■社團活動與技藝課程</li></ul>	題)探究課程	上課節數	每週1節,21週,共21節
别	<ul><li>□特殊需求領域課程</li><li>□其他類課程</li></ul>		設計教師	阿巫伊・阿粟
			□人權教育 □環境	教育 □海洋教育 ■品德教育
	□國語文 □英語文(不含國	小低年級)	■生命教育 □法治	沒教育 □科技教育 □資訊教育
配合融入之領域	□本土語文□臺灣手語 □ 第	<b>f住民語文</b>	□能源教育 ■安全	★教育 □防災教育 □閱讀素養
及議題	□數學 □生活課程 ■仮	建康與體育	□家庭教育 ■戶外	·教育 ■原住民教育□國際教育
(統整性課程必	□社會 □自然科學 □彎	藝術	□性別平等教育 □	]多元文化教育 □生涯規劃教育
須2領域以上)	■綜合活動		※請於學習表現欄位	填入所勾選之議題實質內涵※
	□資訊科技(國小) □科技(	國中)	※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。※
				過智慧教室輔助教學,增進學生學習動機與
對應的學校願景		與學校願景		,一方面探討高山科技農業發展,依高山氣
(統整性探究課程)	資訊智慧能力	呼應之說明		科技改善仁愛鄉高山農業發展的困境,給予
		1 //3 (2)3 //	本校學生想要探討的種的方式,翻轉部落農業	子,在未來求學學習過程中,找到可以解決。
			的刀式,翻特即洛辰系	
設計理念	透過原住民傳統射箭活動發展	長學生健全身	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	J-C2 具備利他與 合群的知能與	領綱核心素	養 藝-J-C3 理解在地	2及全球藝術與文化的多元與差異。
體內涵	態 度,並培育相互 合作及與人和諧 互動的素養。	具體內涵	健體-J-C2 具備和	]他及合群的知能與態度,並在體育活 音有相互合作及與人和諧互動的素養。

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。

週次	教學進度 單元名稱 /節數	學習表現 須選用正確學 習階段之2 上領域, 「領域」 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
1	精神 訓練與心理輔導 I	健了技健反動健表身制專能綜現與接促長體解能體思技體現性能項。1a自多納進。1可理IV的 IV或體發技 2與力,的 IV的能我人一動。2運 1全控展 展趣,以成		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
_	精神 訓練與心理輔導 Ⅱ	健體 1d-IV-1 了解各項運。 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

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱/節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
		身制專能綜現與接促長的身,動 1a-IV-2 與納達。 1a-IV-2 與於 人 人 與 力 以 成 展 與 , 以 成	輔 Bc-IV-2 多元 能力的學習展現 與 經驗統整。				
ニ	精神 訓練與心理輔導 Ⅲ	反動健表身制專能已。 W-1 全控展的 的 是我们的的身,動性的力運的,動作力運動,動	健體Cb-IV-2 各項全使體METV-1V-2 各項主使開展METV-1 的與定性對應與關係的。 標動 Bc-IV-2 習展的 多层的 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

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 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Cb-IV-2 各 健體動設定用是 使體Hc-IV-1 動 使體性球及 性性球及 中 生性 性類 上 上 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	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

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
五	體能訓練Ⅱ	健了技健反動健表身制專能綜現與接促體解能體思技體現性能項。11自多納進付項理一己。一部身,動 IV-1的能我 6.1 中, 1 中, 1 中, 2 運 1 全控展 展趣,以成本, 1 中, 2 運 1 全控展 展趣,以成	健體Cb-IV-2 各項全使體Cb-IV-2 各項運動設定。 使用與於定理的性質是是 使體性。 使體性數學 使體性數學 。 學 學 發 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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	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

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
		健表身制專能綜現與接促長體易C-IV-1 電局的力運。1a-IV-2 到實際技 2 與力,動 V-2 的能我人 是與力,成 展趣,以成	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。				
セ	體能 訓練Ⅳ 第一次段考	健型 Id-IV-1 健體 Id-IV-1 健體 Id-IV-1 健康 Id-IV-1 是是 Id	健體Cb-IV-2 各 項運動設施。 使用規定-IV-1 的性球類團隊 作組合輔Bc-IV-2 多元能力的學統 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

週次	教學進度 單元名稱 /節數	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
		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 1d-IV-1					
八	體能 訓練 V	了解各項運動 技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運 動技能。		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

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
九	體能 訓練VI	健了技健反動健表身制專能綜現與接促體解能體思技體現性能項。1a自多納進一項理·V的 V-或體發技 2 興力,人多別運。V的 V-或體發技 2 興力,人。 1 動 2 運 1 全控展 展趣,以成	健體Cb-IV-2 各項重動設定使用是使體 Hc-IV-1 動與定用規定 Mu Am Bc-IV-2 動脈 Bc-IV-2 專應 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
+	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

	教學進度	學習表現 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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 若參考領網,至 少包含2領域以 上	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
		健患身制專能綜現與接促體易的力運。1V-1全控展 14-1之前,動 14-2 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14	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。				
+ -	技術訓練訓練Ⅱ	健是 Td-IV-2 健體 Bd 是 Bd 是 Bd	健理Cb-IV-2 健理更大量 是體動規 是體 是體 是體 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是		1. 教師示範動作 2. 個人動作練習時間	實作評量	放箭

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
		的實健表身制專能健運的健運中略健分人運正計綜現與接道踐體現性能項。體用學體用的。體析的動個畫1a自多納德能3局的力運 3運習3運各 4並體技人。-己元自思力-部身,動 -動策-動種 -評適能的 V-的能我辨。V-或體發技 V-技略V-比策 V-估能,運 2興力,和 1全控展技 1術。2賽 2個與修動 展趣,以	作組合及團隊 (推) (基) (基) (基) (基) (基) (基) (基) (基) (基) (基				

長。  (建體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 (建體 1d-IV-3 健體 1d-IV-3 健體 1d-IV-3 健體 Fa-IV-1 自	週次	教學進度 單元名稱 /節數	學習表現 須選用正確學 習階段之2以 上領域,請領域 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
性體 2b-IV-1		技術訓練訓練Ⅲ	健反動健應的健堅活與健展節的實健表身體思技體用各體守規價體現,道踐體現性已己。 IV-3 數第 IV的 以 2 健範值 2 運具 德能 3 后的以 5 。 1 生度 1 動和 1 全控	項全健我現輔人與巧健的作術健備 動用 Fa-IV-3 的體性組。體 的。1 我 有因通 IV-1 動隊 IIC- 的。 1 我 有因通 IV-1 動隊 1 類 好好 IV-1 動隊 1 類 好好 IV-1 動隊 1 類 好好 IV-1 對 好好 IV-1 對 可以 IV 可以 IV	, , = , ,		實作評量	放箭

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
		健運的健運中略健分人運正計綜現與接促長體用學體用的。體析的動個畫1自多納進。1V技略-IV比策 V-1銷。11自多納進。11時略 V-2賽 2個與修動 展趣,以成	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

	教學進度	學習表現 須選用正確學 習階段之2以	<b>學習內容</b> 可由學校自訂				教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	上領域,請完整寫出「領域 名稱+數字編碼 +內容」	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	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。	輔Fa-IV-3 有馬IV-3 有馬關				

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
		正個。 一人。 一人。 一人。 一人。 一人。 一人。 一人。 一人					
十四	技術訓練訓練V 第二次段考	健反動健應的健堅活與健展節的實健表身體思技體用各體守規價體現,道踐體現性一日。 IV 的 單項 22 健範值 22 運具德能 3 局的以的 IV 比略IV的態。IV 禮運辨。IV 或體2運 3賽。1生度 1 動和 1 全控		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

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
		制專能健運的健運中略健分人運正計綜現與接促長能項。體用學體用的。體析的動個畫1自多納進。力運 3位數第一個 4位體技人。一己元自個,動 IV技略V比策 V化估能,運 2興力,成展技 11術。2賽 2個與修動 展趣,以成	動動作組合及團隊戰術。				

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
十五	技術訓練訓練VI	健是動健應的健展節的實健體思技體用各體現在是 是一IV-2 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	健項全輔認現輔人與巧健的作術健備動體運使Fa一段一下標的。 Fa關效 Hc一類及 Hd一個的 Komp Man	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

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 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。	L+pm Ch TV 9 夕				
十六	技術訓練訓練VII	健反動健應的健展節的實健表身制專能體思技體用各體現,道踐體現性能項。1d自能1d更項2定具德能3c的力運了。一個數策IV的數策IV也數數量,動備思力一部身,動化也數策IV也數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數	健項全輔認現輔人與巧健的作術健備動體運使FF同。F際有。體性組。體與別規一1我自 IV-3的溝 IV運團 V-1 對及 Hd-IV-1 對及 Hd-IV-1 對及 Hd-IV-1 對及 IV 與團 V-1 對及 的溝 1 對隊 1 類及 中國 IV 與團 V-1 對及 中國 IV 與團 V-1 對及 中國 IV 與團 中運團	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

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
		健運的健運中略綜現與接促體用學體用的。1a-IV-1 技略V-2賽 展趣,以成長,以成					
十七	技術訓練訓練VIII	健是到健應的健展節的實體思技體用各體現,道踐問題,這種與其不可以,這一個人。 是自能是與其不可以, 是是是是是是是是是是是 是是是是是是是是 是是是是是是是是是是是是是	健體Cb-IV-2 各 質量使用IV-2 的。 是實 的。 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
		健表身制專能健運的健運中略綜現與接促體現性能項。體用學體用的。 1a 自多納進品的力運 3d運習3d更各 - 己元自個長小或體發 V-技略V-比策 2 興力,人人主拴摆展技 1 術。2賽 展趣,以成	作組合及團隊戰術。 健體 Hd-IV-1 守備/跑分性球類 動動作組合及團 隊戰術。				
+ 1	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。	<ol> <li>近距離射擊練習</li> <li>意象訓練</li> <li>弓箭器材原理</li> <li>調整説明</li> </ol>	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

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
		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	輔Fa-IV-3 小子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子				

週次	教學進度 單元名稱 /節數	學習表現 須選用正確學 習階段之2以 上領域,請領域 整寫出「領域 名稱+數字編碼 +內容」 健體 1d-IV-2	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
十九	技術訓練訓練 X	反動健應的健展節的實健表身制專能健運的33運各綜現與歷思技體用各體現,道踐體現性能項。體用學IT動種1自多11自能11運項2運具德能36局的力運 3運習V比策IT已。IV比略IV遭運辨。V或體發 IV技略運中。2與力2運 3賽。1 動和 12 全控展 14 1術。用的 展趣,2運 3賽。1	健項全輔認現輔人與巧健的作術健備動體運使Fa一級有。體性組。體別動隊U-的。自實有因通U-數及Hd-W球合。自實有因通 1動隊 1類及各安 我 利素技 標動戰 守運團		1. 教師示範動作 2. 個人動作練習時間	小組競賽評	近意箭距象器、弓

教學進度 學習表現 須選用正確學 習階段之2以 一	學習目標	學習活動		教材 學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
により により には個人成長。 には個人成長。 には個人成長。 には個人成長。 には個人成長。 には個人成長。 には個人成長の には個人のでは、 には自己ででは、 をはいます。 には、のは、 には、のは、 には、のは、のは、 には、のは、のは、のは、のは、のは、のは、のは、のは、のは、のは、のは、のは、のは			小組競賽評量	近意新距。

週次	教學進度 單元名稱 /節數	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
ニナー	技術訓練訓練X 2 第三次段考	促長健運的健運中略健反動健應的這進。體用學體用的。體思技體用各型人一型,與實際的一個一段,以上數學的一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	人際關係的因素	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	<ol> <li>教師示範動作</li> <li>個人動作練習時間</li> </ol>	小組競賽評量	近意新距象器、弓

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
		健運的健運中略綜現與接促長體軍學體用的。12-IV-1 數軍署3d-IV-2 動策W-2 動策W-2 動作 12-I的能我人 12-I的能我人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	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	上之培訓計畫	年級/班級	八年級/乙班
	<ul><li>□統整性(□主題□專題□議:</li><li>■社團活動與技藝課程</li></ul>	題)探究課程	上課節數	每週1節,20週,共20節
	<ul><li>□特殊需求領域課程</li><li>□其他類課程</li></ul>		設計教師	曾文儀
			□人權教育 □環境	教育 □海洋教育 ■品德教育
	□國語文 □英語文(不含國	小低年級)	■生命教育 □法治	教育 □科技教育 □資訊教育
配合融入之領域	□本土語文□臺灣手語 □ 部	<b>f住民語文</b>	□能源教育 ■安全	教育 □防災教育 □閱讀素養
及議題	□數學 □生活課程 ■傾	建康與體育	□家庭教育 ■戶外	教育 ■原住民教育□國際教育
(統整性課程必	□社會 □自然科學 □藝	藝術	□性別平等教育 □	]多元文化教育 □生涯規劃教育
須2領域以上)	■綜合活動			填入所勾選之議題實質內涵※
	□資訊科技(國小) □科技(	國中)	※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。※
			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
  對應的學校願景		與學校願景	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
到 應 的 字 校 願 京 (統整性探究課程)	資訊智慧能力	呼應之說明		科技改善仁愛鄉高山農業發展的困境,給予
(176 = 1 = 410 / 6 3   41   = 7		1 //3 1/3		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	0
設計理念	透過原住民傳統射箭活動發展	F 學 上 健 入 自	<b>心,加</b>	训婦,拉美團隊人佐知然。
改 日 生 心	透過凉住八哥凯利用 伯勒發展	文子王廷王才	10 / 加强阻肥兴权侧	训练,培食团体们作为此。
	**			
	藝-J-C2 透過藝術實踐,建	領綱核心素	便   1	[及至环雲矾與文化的多九與左共。 ]他及合群的知能與態度,並在體育活
體內涵	立利他與合群的知能,培養	具體內涵	7	育相互合作及與人和諧互動的素養。
	ı .	1		

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 社-J-B3 欣賞不同時空環境下形塑的自然、族群與文化
	力。             之美,增進生活的豐富性。
	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。
	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
	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
課程目標	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。

週次	教學進度 單元名稱 /節數	學習表現 須選用正確 2 2 2 2 2 2 2 3 5 3 5 3 5 5 5 5 5 5 5 5	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
	精神 訓練與心理輔導 I	健反動健應的健展節的實健表身制專能健運的健運中略綜現體思技體用各體現,道踐體現性能項。體用學體用的。1a1d自能1運項2運具德能3局的力運 3運習3運各 -己一记。IV比略IV遭興無力IV的數,動 IV技略V比策 2 與2 以 1 。 1 。 1 。 1 。 1 。 1 。 1 。 1 。 1 。 1	健項全輔認現輔人與巧健的作術健備動體運使 Fa-IV-13 。體性組。體與動隊 Cb-設規-IV-14 。 By The	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	教習單

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 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。					
	精神 訓練與心理輔導 Ⅱ	健反動健應的健展節的實健表身制專能健運的體思技體用各體現,道踐體現性能項。體用學1日自能1項至2運具德能3G的力運 3運習1日之。一動策1、動備思力一部身,動 一動策2、一部身,動 一動策略1、一、	健項全輔認現輔人與巧健的作術健備動體運使Fa-IV-1。 F際有。體性組。體與別別的。 Fa-IV-2的。 自實有因通 1 動隊 1 類及 Hd-IV-1 報及 Hd-IV-1 報及 Hd-IV-1 報及 Hd-IV-1 報及 中国 有因通 1 動隊 1 類及 中国 有因通 1 動隊 中国 與 原	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

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
		健體 3d-IV-2 運用 3d-IV-2 車用各 第1a-IV-2 明白 明白 明白 明白 明白 明白 明白 明白 明 明 明 明 明 明 明					
三	精神 訓練與心理輔導 Ⅲ	健反動健應的健展節的實健表身制體思技體用各體現,道踐體現性能了自能 1d-IV-2 運填 2c-動備思力-IV-的 以上略了一動備思力-IV或體發,以一部身,與一個,以一個,以一個,與一個,與一個,	健理全輔認現輔人與巧健的作術 體運使 Fa-IV-1 是動規一IV-1 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
		專能健運的健運中略綜現與接促長項。體用學體用的。1a-IV-2 納進。動 IV-1 對 第 IV-2 則 ,成	健體 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動作組合及團隊戰術。				
四	體能 訓練 I	動技能 1d-IV-3 應用 1d-IV-3 應用 項策 2c-IV-1 展現 運動 遭 展現 集備 運動	Cb-IV-2 各項運 動設施。 Fa-IV-1 自我 同與自我有 同與自我有因 所在-IV-3 的 所 所 所 所 所 所 所 的 。	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

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
		健表身制專能健運的健運中略綜現與接促長3C-IV或體別,動 IV技略V-I的能到人工的能到人工的主題, IV或體發技 IV技略V-I 全裡展技 I 術。2賽 展趣,以成	Hc-IV-1 標的性 球類運動作組 合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑 分性球類運動 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

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
		健體 3c-IV-1 食體 3c-IV-1 食用 5 一下 5 一下 5 一下 5 一下 5 一下 5 一下 5 一下 5 一下	自我認同與自我實現。				
六	體能 訓練Ⅲ	健體 1d-IV-1 體格 1d-IV-2 健解解 1d-IV-2 動機體 3c-IV-1 動態 3c-IV-1 動態 3c-IV-1 或體 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態	健體Cb-IV-2 各 項達用是 使用是 使用 Hc-IV-1 的。 健性 好 度 性性 球 及 標 上 一 取 題 以 一 1 動 題 以 一 1 動 段 月 日 一 1 数 月 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	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

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
		專項運動技 能 1a-IV-2 展 現自己的興力 與多元能 力以 接納自 人成 長。					
セ	體能 訓練IV 第一次段考	及思自己。 健體 3c-IV-1 表現局的身體 身性力, 動態力, 發展 動態, 發展	健體Cb-IV-2 各 健體動與用Cb-IV-2 各 健體動規用C-IV-1 施定用是性性組 。 Fa-IV-1 動戰 自 音 到 到 員 員 員 員 員 員 員 員 員 員 員 員 員 員 員 員 員	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

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 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Cb-IV-2 各 健體動制化-IV-1 的。 是實際 是健性 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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

	教學進度	學習表現 須選用正確學 習階段之2以	<b>學習內容</b> 可由學校自訂				教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	上領域,請完整寫出「領域 名稱+數字編碼 +內容」	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	自選/編教 材須經課發 會審查通過
九	體能 訓練VI	健了技健反動健表身制專能綜現與接促長間d-IV建思技體現性能項。1自多納進。14項理·IV的 IV或體發技 2月一已而自個的分運 IV的能我人的 IV或體發技 2興力,成成 2 大 1 全 控展 展趣,以成	健體運使性的作術輔認現各安 標動戰 自實 自實 我 自實 是	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
十	技術訓練訓練 [	了解各項運動 技能原理。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 IIC-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

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
		是 3c-IV-1 建 3c-IV-1 电	輔 Fa-IV-1 自我 認同與自我實 現。				
+	技術訓練訓練Ⅱ	健體 1d-IV-1 實格 1d-IV-1 實際 1d-IV-2 反動健體 1d-IV-2 動體 3c-IV-1 表 9 大學 3c-IV-1 表 9 大學 3 表 9 表 9 表 9 表 9 表 9 表 9 表 9 表 9		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

	教學進度	學習表現 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
		專項運動技 網 1a-IV-2 現自己形 與多元能 與 與 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 人 人 人 人 人 人 人					
+ -	技術訓練訓練Ⅲ	動技能。 健體 3c-IV-1			1. 教師示範動作 2. 個人動作練習時間	實作評量	放箭

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次		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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 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	動技能。		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

	教學進度	學習表現 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 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	健了技健反動健表身制專 綜現與接促體解能體思技體現性能項 11自多納進一以通。IV的 IV或體發技 2 興力,人工動 2 運 1 全控展 展趣,以成	健體 Cb-IV-2 各項重量 Cb-IV-2 各項運動規定 IV-1 的作用 IV-1 動隊 作組合係 Fa-IV-1 自我 III 現現。	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	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

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱/節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
		健患 3c-IV-1 體 3c-IV-1 體 3c-IV-1 體 現 6 開 6 開 7 開 8 開 8 開 8 開 9 開 9 開 9 開 9 開 9 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1	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 了格項 使體 8c-IV-2 使體 1d-IV-2 反動技體 3c-IV-1 使體 3c-IV-1 表性的身體 身性的身體 制能力,發展	健體Cb-IV-2 各項運動設施的。 全使用規定。 健體Hc-IV-1 標的性球類團隊組合及團隊組合與關係。輔Fa-IV-1 自我認同與自我國明。	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

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
		專項運動技 能 1a-IV-2 現 現 月 日 己 能 , 以					
十七	技術訓練訓練Ⅷ	健了技健反動健表身制專 1d-IV-1 14 14 14 14 15 16 16 17 15 16 16 17 16 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	健體 Cb-IV-2 各項運動設施。 運動規定用規定 M 上 1 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

	教學進度	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 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。 健體 1d-IV-1					
十八	技術訓練訓練IX	了技健反動健表身制專綜現與接促解能體思技體現性能項能-1V-12自能3C-1V的與人工的能到與人工的的以或體發技 是與力,人運。-2與一一全控展技 展趣,以成動。2運 1全控展技 展趣,以成	的性球類運動動 作組合及團隊戰	<ol> <li>近距離射擊練習</li> <li>意象訓練</li> <li>弓箭器材原理</li> <li>調整說明</li> </ol>	1. 教師示範動作 2. 個人動作練習時間	小組競賽評量	近意新路、号

週次	教學進度 單元名稱 /節數	學習表現 須選用正確學 習階段之2 上領域,「領域 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
十九	技術訓練訓練X	健了技健反動健表身制專能綜現與接促長體解能體思技體現性能項。 1a 自多納進。IV運。IV的 IV可理 IV的能引 IV的能我人 ID	健體Cb-IV-2 各項全使體型動與用戶IV-1 的數學與用戶IV-1 動與關係的。 對於不可以一一, 對於不可以一一, 對於不可以一一, 對於不可以一一, 對於一一, 對於一一, 對於一一, 對於一一, 對於一一, 對於一一, 可以一一, 一一, 一一, 一一, 一一, 一一, 一一, 一一,	<ol> <li>近距離射擊練習</li> <li>意象訓練</li> <li>弓箭器材原理</li> <li>調整説明</li> </ol>	1. 教師示範動作 2. 個人動作練習時間	小組競賽評量	近意象器、弓
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	<ol> <li>近距離射擊練習</li> <li>意象訓練</li> <li>弓箭器材原理</li> <li>調整説明</li> </ol>	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	<b>學習表現</b> 須選用正確學	學習內容				教材
週次	單元名稱 /節數	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	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
		健體 3c-IV-1 健體 3c-IV-1 建現時的力運。 以外別 以外別 以外別 以外別 以外別 以外別 以外別 以外別 以外別 以外別	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。