

112 學年度嘉義縣民雄國民中學體育班第一二學期體育專業領域挑戰類型運動-輕艇教學計畫表 設計者：郭泰延

一、教材來源：自編 編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：8 節（專業領域 5 節+特殊需求專業領域 1-3 節）

三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>

四、本學期課程內涵：

第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-4 週	基礎體能技術 (1)平衡練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護技 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度。	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 心理素質與影片觀看	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽

第 5-8 週	基礎體能技術 (1)划槳練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	成動作之進階 技術 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護技 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度。	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 心理素質與影片觀看	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽
第 9-12 週	初階體能技術 (1)左右操控船練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護技 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 心理素質與影片觀看	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽

		跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集			
第 13-16 週	初階體能技術 (1)髖關節帶動船練習  (2)綜合比賽練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護技 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 心理素質與影片觀看	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽

			Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集			
第 17-21 週	進階體能 技術 (1)綜合 比賽練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓 練、無氧訓練、間 歇訓練、循環訓練 等之內容、負荷、 安全原則與運動防 護 T-IV-1 理解並操作跑、 Ps-IV-1 了解並運用心理技 巧	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓 練、間歇訓練、循 環訓練等之內容、 負荷、安全原則與 運動防護技 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、 蹬、划等各專項技 術的單一動作、起 始準備、起始動 作、連結動作之準 備、連結動作、聯 合動作之銜續及完 成動作之進階技術 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管 理與自我對話等心 理技巧	耐力、敏捷、協調與 平衡感、熟練度、企 圖心、鬥志、信心、 責任與團隊互助合作	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-4 週	基礎體能技術 (1)控制划槳練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護技 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度。	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 心理素質與影片觀看	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽
第 5-8 週	基礎體能技術 (1)划船踢、蹬練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護技 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度。	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 心理素質與影片觀看	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽

		理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術			
第 9-12 週	初階體能技術 (1)配合入水跟轉體練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護技 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 心理素質與影片觀看	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽
第 13-16 週	初階體能	P-IV-3	P-IV-A3	耐力、敏捷、協調與	1. 初階肌力、肌耐力	上課參與

	<p>技術</p> <p>(1)入水角度練習</p> <p>(2)團隊比賽練習</p>	<p>能訓練之原理原則</p> <p>了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1</p> <p>理解並操作跑、</p> <p>Ta-IV-1</p> <p>理解並執行配速、規則與情報蒐集</p>	<p>有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護技</p> <p>T-IV-B1</p> <p>跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-C1</p> <p>配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C2</p> <p>競賽與情報蒐集</p>	<p>平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作</p>	<p>2. 個別基本技術</p> <p>3. 心理素質與影片觀看</p>	<p>態度檢核</p> <p>技能測驗</p> <p>分組競賽</p>
第 17-21 週	<p>進階體能技術</p> <p>(1)配合划槳跟轉體練習</p> <p>(2)團隊比賽練習</p>	<p>P-IV-3</p> <p>能訓練之原理原則</p> <p>了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>	<p>P-IV-A3</p> <p>有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護技</p> <p>T-IV-B1</p> <p>跑、跳、擲/踢、</p>	<p>耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作</p>	<p>1. 初階肌力、肌耐力</p> <p>2. 個別基本技術</p> <p>3. 基礎團隊技術</p> <p>4. 心理素質與影片觀看</p>	<p>上課參與</p> <p>態度檢核</p> <p>技能測驗</p> <p>分組競賽</p>

		<p>T-IV-1 理解並操作跑、</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>	<p>蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p>			
--	--	--	--	--	--	--