

113 學年度嘉義縣民雄國民中學體育班七、八、九年級第一、二學期彈性學習課程輕艇教學計畫表（表十二之三）

設計者：郭泰延

教學者：郭泰延

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
3. 特殊需求領域課程 (體育專業課程)
4. 其他類課程

二、本課程每週學習節數/總節數：8 (專業領域 5 節+特殊需求專業領域 1-3 節)

三、課程設計理念：

學習輕艇的技巧、培養團隊精神

四、課程目標：

一、學習速度訓練、學習耐力的訓練、學習肌力運用、學習爆發力運用、學習敏捷運用。

五、本學期課程內涵

第一學期

教學進度/週次	單元/主題名稱	核心素養具體內涵	學習重點		教學重點 (學習活動內容及實施方式)	融入議題之內容重點	評量方式	教學資源 /自編自選教材或學習單
			學習表現	學習內容				
1-4 週	基礎體能技術 (1)平衡練習	A1 身心素質 與 自我精進 C2 人際關係 與 團隊合作	Hb- I -1 陣地攻守 性球類運動相關的 簡易拍、拋、接、 擲、傳、滾及踢、 控、停之手眼、手 腳動作協 調、力量 及準確性控球動	Ab-IV-1 體適能促進策略 與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方 基礎設計原則	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 心理素質與影片觀看	品德教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編教材

			作。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。					
第 5-8 週	基礎體能技術 (1)划槳練習	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 心理素質與影片觀看	品德教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編教材
第 9-12 週	初階體能技術 (1)左右操控船練習	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。能。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 心理素質與影片觀看	品德教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編教材

			作。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。					
第 13-16 週	初階體能技術 (1)腕關節帶動船練習  (2)綜合比賽練習	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 心理素質與影片觀看	品德教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編教材
第 17-21 週	進階體能技術 (1)綜合比賽練習	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 心理素質與影片觀看	品德教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編教材

			作。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。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

第二學期

教學進度/週次	單元/主題名稱	核心素養具體內涵	學習重點		教學重點 (學習活動內容及實施方式)	融入議題之內容重點	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
			學習表現	學習內容				
1-4 週	基礎體能技術 (1)控制划槳練習	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 心理素質與影片觀看	品德教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編教材
第 5-8 週	基礎體能	A1 身心素質與	Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的	Ab-IV-1 體適能促進策略	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術	品德教育	上課參與 態度檢核	自編教材

	技術 (1)划船 踢、蹬 練習	自我精進 C2 人際關係 與 團隊合作	簡易拍、拋、接、 擲、傳、滾及踢、 控、停之手眼、手 腳動作協 調、力量 及準確性控球動 作。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。	與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方 基礎設計原則	3. 心理素質與影片觀看		技能測驗 分組競賽	
第 9-12 週	初階體能 技術 (1)配合入 水跟轉體 練習	A1 身心素質 與 自我精進 C2 人際關係 與 團隊合作	Hb- I -1 陣地攻守 性球類運動相關的 簡易拍、拋、接、 擲、傳、滾及踢、 控、停之手眼、手 腳動作協 調、力量 及準確性控球動 作。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。	Ab-IV-1 體適能促進策略 與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方 基礎設計原則	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 心理素質與影片觀看	品德教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編教材
第 13-16 週	初階體能 技術	A1 身心素質 與	Hb- I -1 陣地攻守 性球類運動相關的	Ab-IV-1 體適能促進策略	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術	品德教育	上課參與 態度檢核	自編教材

	(1)入水角度練習 (2)團隊比賽練習	自我精進 C2 人際關係與 團隊合作	簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。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。	與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方 基礎設計原則	3. 心理素質與影片觀看		技能測驗 分組競賽	
第 17-21 週	進階體能 技術 (1)配合划槳跟轉體練習 (2)團隊比賽練習	A1 身心素質與 自我精進 C2 人際關係與 團隊合作	Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。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。	Ab-IV-1 體適能促進策略 與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方 基礎設計原則	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 心理素質與影片觀看	品德教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編教材