

114 學年度嘉義縣民雄國民中學體育班七、八、九年級第一二學期體育專業領域挑戰型運動-輕艇教學計畫表(表十一之三)

設計者：郭泰延

教學者：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/總節數：_____/_____

三、課程設計理念：學習輕艇的技巧、培養團隊精神、學習團隊合作、以鍛鍊身心，培養競爭力

四、課程目標：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、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
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。	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。	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。

四、本學期課程內涵：

第一學期

教學進度週次	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	融入議題之內容重點	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	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	品德教育、以鍛鍊身，培養競爭心力	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 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	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	品德、以鍛鍊身，培養競爭心力	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	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	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	品德、以鍛鍊身，培養競爭心力	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽

		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	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				
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、	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	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	品德、以鍛 鍊身，培養 競爭心力	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽

		規 則與情報蒐集	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 17-22 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	品德、以鍛鍊身，培養競爭心力	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽

第二學期

教學進度週次	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	融入議題之內容重點	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	品德、以鍛鍊身，培養競爭心力	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	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	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	品德、以鍛鍊身，培養競爭心力	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽

		護 T-IV-1 理解並操作跑、 跳、擲/踢、蹬、 划等專項 技術	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				
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	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	品德、以鍛 鍊身，培養 競爭心力	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽

第 13-16 週	初階體能技術 (1)入水角度練習 (2)團隊比賽練習	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	競賽與情報蒐集 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	品德、以鍛鍊身，培養競爭心力	上課參與 態度檢核 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	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、	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	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	品德、以鍛鍊身，培養競爭心力	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽

	(2)團隊 比賽練習	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	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				
--	---------------	---	--	--	--	--	--