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: <u>郭泰延</u> 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	體-J-B2	體-J-C3		
具備善用競技運動 的各項資源,擬定 運	具備善用相關科 技、資訊及媒體, 以增	具備敏察和接納多 元文化的涵養,關 心		
動計畫,有效執行並發揮主動學習 與創	進競技運動學 習的素養,並察覺、 思辨	本土與國際競技 運動議題,並尊重 與欣		
新求變的能 力。	人與科技、資 訊、媒體的互動關 係。	賞其間的差 異。		

四、本學期課程內涵:

第一學期

教學進度週	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	評量方式
次						內容重點	
第 1-4 週	基礎體能	P-IV-3	P-IV-A3	速度、耐力、肌力、	1. 基礎耐力	品德教育、	上課參與
	技術	能訓練之原理原則	有氧訓練、無氧訓	爆發力、敏捷、熟練	2. 個別基本技術	以鍛鍊身,	態度檢核
	(1)平衡	了解與運用有氧訓	練、間歇訓練、循	度。	3. 心理素質與影	培養競爭心	技能測驗
	練習	練、無氧訓練、間	環 訓練等之內容、		片觀看	力	分組競賽
		歇 訓練、循環訓練	負 荷、安全原則與				
		等之 內容、負荷、	運動 防護 技				
		安全原 則與運動防	T-IV-B1				
		護	跑、跳、擲/踢、				
		T-IV-1	蹬、 划等各專項技				

		理解並操作跑、	術的 單一動作、起				
		跳、 擲/踢、蹬、	始準 備、起始動				
		划等專項 技術	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	P-IV-3	P-IV-A3	速度、耐力、肌力、	1. 基礎耐力	品德、以鍛	上課參與
	技術	能訓練之原理原則	有氧訓練、無氧訓	爆發力、敏捷、熟練	2. 個別基本技術	鍊身,培養	態度檢核
	(1)划槳	了解與運用有氧訓	練、間歇訓練、循	度。	3. 心理素質與影	競爭心力	技能測驗
	練習	練、無氧訓練、間	環 訓練等之內容、		片觀看		分組競賽
		歇 訓練、循環訓練	負 荷、安全原則與				
		等之 內容、負荷、	運動 防護 技				
		安全原 則與運動防	T-IV-B1				
		護	跑、跳、擲/踢、				
		T-IV-1	蹬、 划等各專項技				
		理解並操作跑、	術的 單一動作、起				
		跳、 擲/踢、蹬、	始準 備、起始動				
		划等專項 技術	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	P-IV-3	P-IV-A3	耐力、敏捷、協調與	1. 初階肌力、肌	品德、以鍛	上課參與
	技術	能訓練之原理原則	有氧訓練、無氧訓	平衡感、熟練度、企	耐力	鍊身,培養	態度檢核
	(1)左右	了解與運用有氧訓	練、間歇訓練、循	圖心、鬥志、信心、	2. 個別基本技術	競爭心力	技能測驗
	操控船練	練、無氧訓練、間	環 訓練等之內容、	責任與團隊互助合作	3. 心理素質與影		分組競賽
	羽首	歇 訓練、循環訓練	負 荷、安全原則與		片觀看		

		等之 內容、負荷、	運動 防護 技				
		安全原 則與運動防	T-IV-B1				
		護	跑、跳、擲/踢、				
		T-IV-1	蹬、 划等各專項技				
		T	術的 單一動作、起				
		跳、 擲/踢、蹬、	始準 備、起始動				
		划等專項 技術	作、連結 動作之準				
		Ta-IV-1	一備、連結動作、聯				
		理解並執行配速、	合動作之銜續 及完				
		規 則與情報蒐集	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	P-IV-3	P-IV-A3	耐力、敏捷、協調與	1. 初階肌力、肌	品德、以鍛	上課參與
	技術	能訓練之原理原則	有氧訓練、無氧訓	平衡感、熟練度、企	耐力	鍊身,培養	態度檢核
	(1) 髖關	了解與運用有氧訓	練、間歇訓練、循	圖心、鬥志、信心、	2. 個別基本技術	競爭心力	技能測驗
	節帶動船	練、無氧訓練、間	環 訓練等之內容、	責任與團隊互助合作	3. 心理素質與影		分組競賽
	練習	歇 訓練、循環訓練	負 荷、安全原則與		片觀看		
		等之 內容、負荷、	運動 防護 技				
	(2)綜合	安全原 則與運動防	T-IV-B1				
	比賽練習	護	跑、跳、擲/踢、				
		T-IV-1	蹬、 划等各專項技				
		理解並操作跑、	術的 單一動作、起				
		Ta-IV-1	始準 備、起始動				
		理解並執行配速、	作、連結 動作之準				

		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	P-IV-3	P-IV-A3	耐力、敏捷、協調與	1. 初階肌力、肌	品德、以鍛	上課參與
	技術	能訓練之原理原則	有氧訓練、無氧訓	平衡感、熟練度、企	耐力	鍊身,培養	態度檢核
	(1)綜合	了解與運用有氧訓	練、間歇訓練、循	圖心、鬥志、信心、	2. 個別基本技術	競爭心力	技能測驗
	比賽練習	練、無氧訓練、間	環 訓練等之內容、	責任與團隊互助合作	3. 基礎團隊技術		分組競賽
		歇 訓練、循環訓練	負 荷、安全原則與		4. 心理素質與影		
		等之 內容、負荷、	運動 防護 技		片觀看		
		安全原 則與運動防	T-IV-B1				
		護	跑、跳、擲/踢、				
		T-IV-1	蹬、 划等各專項技				
		理解並操作跑、	術的 單一動作、起				
		Ps-IV-1	始準 備、起始動				
		了解並運用心理技	作、連結 動作之準				
		巧	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				

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	P-IV-3	P-IV-A3	速度、耐力、肌力、	1. 基礎耐力	品德、以鍛	上課參與
	技術	能訓練之原理原則	有氧訓練、無氧訓	爆發力、敏捷、熟練	2. 個別基本技術	鍊身,培養	態度檢核
	(1)控制	了解與運用有氧訓	練、間歇訓練、循	度。	3. 心理素質與影	競爭心力	技能測驗
	划槳練習	練、無氧訓練、間	環 訓練等之內容、		片觀看		分組競賽
		歇 訓練、循環訓練	負 荷、安全原則與				
		等之 內容、負荷、	運動 防護 技				
		安全原 則與運動防	T-IV-B1				
		護	跑、跳、擲/踢、				
		T-IV-1	蹬、 划等各專項技				
		理解並操作跑、	術的 單一動作、起				
		跳、 擲/踢、蹬、	始準 備、起始動				
		划等專項 技術	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	P-IV-3	P-IV-A3	速度、耐力、肌力、	1. 基礎耐力	品德、以鍛	上課參與
	技術	能訓練之原理原則	有氧訓練、無氧訓	爆發力、敏捷、熟練	2. 個別基本技術	鍊身,培養	態度檢核
	(1)划船	了解與運用有氧訓	練、間歇訓練、循	度。	3. 心理素質與影	競爭心力	技能測驗
	踢、蹬	練、無氧訓練、間	環 訓練等之內容、		片觀看		分組競賽
	練習	歇 訓練、循環訓練	負 荷、安全原則與				
		等之 內容、負荷、	運動 防護 技				
		安全原 則與運動防	T-IV-B1				

5010 m	즐 마는 Bb 스트	護 T-IV-1 理解並操作跑、 跳、 擲/踢、蹬、 划等專項 技術 P-IV-3	跑、鄉/場/場 場 等 動作 場 等 動作	7.1.	1 à mh ur la ur	The support	1 半股 众 传
1	初技(1) 入體體術 (1) 水練習 (1) 水轉	P-1V-3 之類與無線內 原用訓練內 原用訓練內 原用訓練。 原理, 上述, 上述, 上述, 上述, 上述, 上述, 上述, 上述	P-IV-A3 · 副荷動V、、的準、、動動V、 · 無練內原 · 訓術、防B1、等一、結結之之已 · 無練內原 · 無練內原 · 女養 · 鄭各動起動 · 衛階 · 大田 · 大田	耐力、敏捷、協調與、協調、協調、協調、協調、協調、問題、問題、問題、以及、自己、自己、自己、自己、自己、自己、自己、自己、自己、自己、自己、自己、自己、	 初階肌力、肌 耐力 個別基本技術 親看 	品德,治	上態技分與核測競賽

			競賽與情報蒐集				
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	品德、以鍛	上課參與
	技術	能訓練之原理原則	有氧訓練、無氧訓	平衡感、熟練度、企	耐力	鍊身,培養	態度檢核
	(1)入水	了解與運用有氧訓	練、間歇訓練、循	圖心、鬥志、信心、	2. 個別基本技術	競爭心力	技能測驗
	角度練習	練、無氧訓練、間	環 訓練等之內容、	責任與團隊互助合作	3. 心理素質與影		分組競賽
	(2)團隊	歇 訓練、循環訓練	負 荷、安全原則與		片觀看		
	比賽練習	等之 內容、負荷、	運動 防護 技				
		安全原 則與運動防	T-IV-B1				
		護	跑、跳、擲/踢、				
		T-IV-1	蹬、 划等各專項技				
		理解並操作跑、	術的 單一動作、起				
		Ta-IV-1	始準 備、起始動				
		理解並執行配速、	作、連結 動作之準				
		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 17-21 週	進階體能	P-IV-3	P-IV-A3	耐力、敏捷、協調與	1. 初階肌力、肌	品德、以鍛	上課參與
	技術	能訓練之原理原則	有氧訓練、無氧訓	平衡感、熟練度、企	耐力	鍊身,培養	態度檢核
	(1)配合	了解與運用有氧訓	練、間歇訓練、循	圖心、鬥志、信心、	2. 個別基本技術	競爭心力	技能測驗
	划槳跟轉	練、無氧訓練、間	環 訓練等之內容、	責任與團隊互助合作	3. 基礎團隊技術		分組競賽
	體練習	歇 訓練、循環訓練	負 荷、安全原則與		4. 心理素質與影		
		等之 內容、負荷、	運動 防護 技		片觀看		

(2)團門	遂 安全原 則與運動防	T-IV-B1		
比賽練	習護	跑、跳、擲/踢、		
	T-IV-1	蹬、 划等各專項技		
	理解並操作跑、	術的 單一動作、起		
	Ps-IV-1	始準 備、起始動		
	了解並運用心理技	作、連結 動作之準		
	巧	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		