

臺南市立安平國民中學 111 學年度第一學期九年級 (體育專業領域_風帆)課程計畫

| | | | | | | | | |
|--------------------------|--|----------------|-------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---|--------------------------|---------------------------|
| 課程名稱 | 風帆專長訓練 | 實施年級 (班級組別) | 九年級/風帆 | 教學 節數 | 本學期共(168)節 | | | |
| 課程規範 | <input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班 部定 專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班 部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班 校訂 專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂 體育專業 | | | | | | | |
| 設計理念 | 學習風帆基本動作、技能，具備健康運動觀念，提升風帆運動表現 | | | | | | | |
| 本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養 | 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | | | | | | | |
| 課程目標 | 一、學習風帆基本知識及技能。 二、養成互助、團隊合作精神。 三、執行個人運動計畫，並養成規律運動的習慣。 四、利用專業項能，探索生涯方向，促進自我實現。 | | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | | |
| 教學期程 | 節數 | 單元與活動名稱 | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 學習評量 評量方式 | 自編自選教材 或學習單 使用教具或器材 |
| 第 1 週 | 8 | 風帆基礎概念動作 | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 | P-IV-A1 心肺力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 | 1、達成風帆訓練基本體力 2、了解運動傷害防護基本概念 | 1、基本心肺耐力訓練 2、基礎重量訓練 3、基礎協調性、柔軟度訓練 | 1、能夠實際操作 2、能夠達成訓練基本體能 | |
| 第 2 週 | 8 | 風帆基礎概念動作 | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 | 1、達成風帆訓練基本體力 2、了解運動傷害防護基本概念 | 1、基本心肺耐力訓練 2、基礎重量訓練 3、基礎協調性、柔軟度訓練 | 1、能夠實際操作 2、能夠達成訓練基本體能 | |
| 第 3 週 | 8 | 風帆基礎概念動作 | P-IV-3 了解與運用 | P-IV-A3 有氧 | 1、達成風帆訓練 | 1、基本心肺耐力訓練 | 1、能夠實際操作 | |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|-------|---|----------|---|---|---|---|---|--|
| | | | <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</p> | <p>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>基本體力 2、了解運動傷害防護基本概念</p> | <p>2、基礎重量訓練 3、基礎協調性、柔軟度訓練</p> | <p>2、能夠達成訓練基本體能</p> | |
| 第 4 週 | 8 | 風帆基礎概念動作 | <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術</p> | <p>T-IV-B1 跑跳、踢、蹬、搖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</p> | <p>1、能正確完成救生衣穿戴 2、能了解帆船船體結構</p> | <p>1、救生衣穿戴 2、帆船器材結構 3、船體、桅杆拆裝與搬運保養</p> | <p>1、能夠完成救生衣穿戴 2、做到船體的拆裝與保養 3、能夠說出船體結構部件名稱</p> | |
| 第 5 週 | 8 | 風帆基礎概念動作 | <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術</p> | <p>T-IV-B1 跑跳、踢、蹬、搖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</p> | <p>1、能正確完成救生衣穿戴 2、能了解帆船船體結構 3、能了解帆船船體的拆裝與保養 4、能理解風帆基本操作原理</p> | <p>1、救生衣穿戴 2、帆船器材結構 3、船體、桅杆拆裝與搬運保養 4、陸地基本操作練習(起帆、轉向、航行)</p> | <p>1、能夠完成救生衣穿戴 2、做出船體的拆裝與保養</p> | |
| 第 6 週 | 8 | 風帆基礎概念動作 | <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術</p> | <p>T-IV-B3 跑、跳、踢、蹬、搖之運動力學原理</p> | <p>1、能了解帆船船體的拆裝與保養 2、能理解風帆基本操作原理</p> | <p>1、船體、桅杆拆裝與搬運保養 2、陸地基本操作練習(起帆、轉向、航行)</p> | <p>1、能夠說出船體結構部件名稱 2、做到整套器材部件組裝 3、做出陸地基本操作動作(起</p> | |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|-------|---|----------|----------------------------|--|--|---|----------------------|--|
| | | | | | | | 帆、轉向、航行) | |
| 第 7 週 | 8 | 風帆基礎概念動作 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術 | T-IV-B1 跑跳、踢、蹬、搖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 | 1、能理解風帆基本操作原理 2、能完成水中基本操作(起帆、轉向、航行) 3、達成風帆訓練基本體力 | 1、基本心肺耐力訓練 2、重量訓練 3、船體、桅杆拆裝與搬運保 4、水中基本操作(起帆、轉向、航行) | 1、做到水中基本操作(起帆、轉向、航行) | |
| 第 8 週 | 8 | 風帆基礎概念動作 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術 | T-IV-B1 跑跳、踢、蹬、搖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 | 1、能理解風帆基本操作原理 2、能完成水中基本操作(起帆、轉向、航行) | 1、基本心肺耐力訓練 2、重量訓練 3、船體、桅杆拆裝與搬運保 | 1、做出水中基本操作(起帆、轉向、航行) | |
| 第 9 週 | 8 | 風帆基礎概念動作 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術 | T-IV-B1 跑跳、踢、蹬、搖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 | 1、能理解風帆基本操作原理 2、能完成水中基本操作(起帆、轉向、航行) | 1、基本心肺耐力訓練 2、重量訓練 3、船體、桅杆拆裝與搬運保 4、水中基本操作(起帆、轉向、航行) | 1、做出水中基本操作(起帆、轉向、航行) | |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|--------|---|----------|---------------------------------|--------------------------|--|---------------------------------------|----------------------|--|
| | | | | 動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 | | | | |
| 第 10 週 | 8 | 風帆基礎概念動作 | T-IV-2 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術之進階技術 | T-IV-B2 航行準備動作與航行動作之進階技術 | 1、能理解風帆基本操作原理 2、能完成水中基本操作(起帆、轉向、航行) 3、達成風帆訓練基本體力 | 1、基本心肺耐力訓練 2、重量訓練 3、船體、桅杆拆裝與搬運保 | 1、做出水中基本操作(起帆、轉向、航行) | |
| 第 11 週 | 8 | 風帆基礎概念動作 | T-IV-2 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術之進階技術 | T-IV-B2 航行準備動作與航行動作之進階技術 | 1、能理解風帆基本操作原理 2、能完成水中基本操作(起帆、轉向、航行) | 1、基本心肺耐力訓練 2、重量訓練 3、船體、桅杆拆裝與搬運保 | 1、做出水中基本操作(起帆、轉向、航行) | |
| 第 12 週 | 8 | 風帆基礎概念動作 | T-IV-2 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術之進階技術 | T-IV-B3 跑、跳、踢、蹬、搖之運動力學原理 | 1、能理解風帆基本操作原理 2、能完成水中基本操作(起帆、轉向、航行) | 1、船體、桅杆拆裝與搬運保 2、水中基本操作(起帆、轉向、航行) | 1、做出水中基本操作(起帆、轉向、航行) | |
| 第 13 週 | 8 | 風帆基礎概念動作 | T-IV-2 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術之進階技術 | T-IV-B3 跑、跳、踢、蹬、搖之運動力學原理 | 1、能理解風帆基本操作原理 2、能完成水中基本操作(起帆、轉向、航行) | 1、船體、桅杆拆裝與搬運保 2、水中基本操作(起帆、轉向、航行) | 做出水中基本操作 | |
| 第 14 週 | 8 | 風帆基礎概念動作 | T-IV-2 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術之進階技術 | T-IV-B2 航行準備動作與航行動作之進階技術 | 水中基本操作(起帆、轉向、航行) | 基本心肺耐力訓練 | 做出水中實際操作 | |
| 第 15 週 | 8 | 風帆基礎概念動作 | T-IV-2 理解並操作 | T-IV-B2 航行 | 水中基本操作(起 | 基本心肺耐力訓練 | 做出水中實際操 | |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|--------|---|----------|-----------------------|------------------------------|---|---|-------------------------|--|
| | | | 跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術之進階技術 | 準備動作與航行動作之進階技術 | 帆、轉向、航行) | | 作 | |
| 第 16 週 | 8 | 風帆基礎概念動作 | T-IV-3 理解並操作航行動作之進階技術 | T-IV-B3 跑、跳、踢、蹬、搖之運動力學原理 | 1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 2、達成風帆訓練基本體力 3、具有團隊合作精神 | 1、重量訓練 2、水中基本操作(起帆、轉向、航行) 3、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 4、團隊事務分工 | 1、做到團隊紀律性 2、做出水中進階操作 | |
| 第 17 週 | 8 | 風帆基礎概念動作 | T-IV-3 理解並操作航行動作之進階技術 | T-IV-B3 跑、跳、踢、蹬、搖之運動力學原理 | 水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) | 1、重量訓練 2、水中基本操作(起帆、轉向、航行) | 1、做到團隊紀律性 2、做出水中進階操作 | |
| 第 18 週 | 8 | 風帆基礎概念動作 | Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 | Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 | 1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 2、達成風帆訓練基本體力 3、具有團隊合作精神 | 1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 2、團隊事務分工 | 1、做到團隊紀律性 2、做出水中進階操作 | |
| 第 19 週 | 8 | 風帆基礎概念動作 | Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 | Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 | 1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 2、達成風帆訓練基本體力 3、具有團隊合作精神 | 1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 2、團隊事務分工 | 1、做到團隊紀律性 2、做出水中進階操作 | |
| 第 20 週 | 8 | 風帆基礎概念動作 | Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 | Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 | 1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 2、達成風帆訓練基本體力 | 1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 2、團隊事務分工 | 1、做到團隊紀律性 2、做出水中進階操作 | |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|--------|---|----------|---------------------|--------------------------------------|---|---------------------------------|-------------------------|--|
| | | | | | 3、具有團隊合作精神 | | | |
| 第 21 週 | 8 | 風帆基礎概念動作 | Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 | Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 | 1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 2、達成風帆訓練基本體力 3、具有團隊合作精神 | 1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 2、團隊事務分工 | 1、做到團隊紀律性 2、做出水中進階操作 | |

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立安平國民中學 111 學年度第二學期九年級 (體育專業領域_風帆)課程計畫

| 課程名稱 | 風帆專長訓練 | 實施年級 (班級組別) | 九年級/風帆 | 教學 節數 | 本學期共(144)節 | | | |
|--------------------------|--|----------------|-------------------------|---------------------------------|---|--|-----------------------|---------------------------|
| 課程規範 | <input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班 部定 專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班 部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班 校訂 專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂 體育專業 | | | | | | | |
| 設計理念 | 學習風帆基本動作、技能，具備健康運動觀念，提升風帆運動表現 | | | | | | | |
| 本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養 | 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | | | | | | | |
| 課程目標 | 一、學習風帆基本知識及技能。 二、養成互助、團隊合作精神。 三、執行個人運動計畫，並養成規律運動的習慣。 四、利用專業項能，探索生涯方向，促進自我實現。 | | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | | |
| 教學期程 | 節數 | 單元與活動名稱 | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 學習評量 評量方式 | 自編自選教材 或學習單 使用教具或器材 |
| 第 1 週 | 8 | 風帆進階技能體能 | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 | P-IV-A1 心肺力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 | 1、心肺耐力 2、肌耐力 3、風帆專項體能 4、水中自救基本概念 5、了解運動傷害防護基本概念 | 1、路跑 2、重量訓練 3、陸上平衡訓練 4、陸上搖帆訓練 | 1、能夠實際操作 2、能達成訓練體能 | |
| 第 2 週 | 8 | 風帆進階技能體能 | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 | P-IV-A2 敏捷、協調、爆發力與速度等專項體能之原理原則 | 1、心肺耐力 2、肌耐力 3、風帆專項體能 4、了解運動傷害防護基本概念 | 1、路跑 2、重量訓練 3、陸上平衡訓練 4、陸上搖帆訓練 | 1、能夠實際操作 2、能達成訓練體能 | |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|-------|---|----------|--|--|---|--|--|--|
| 第 3 週 | 8 | 風帆進階技能體能 | P-IV-3 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 | 1、心肺耐力 2、肌耐力 3、風帆專項體能 4、了解運動傷害 防護基本概 念 | 1、路跑 2、重量訓練 3、陸上平衡訓練 4、陸上搖帆訓練 | 1、能夠實際操作 2、能達成訓練體 能 | |
| 第 4 週 | 8 | 風帆進階技能體能 | T-IV-1 理解並操作 跑、跳、踢、蹬、 搖等專項技術 | T-IV-B1 跑 跳、踢、蹬、 搖等各專項技 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 | 1、能理解風帆進 階操作原理 2、能完成水中基 本操作(起帆、 轉向、航行) 3、水中進階操作 (頂風航行、搖 帆航行) 4、達成風帆訓練 競航體力 | 1、基本心肺耐力訓練 2、重量訓練 3、船體、桅杆拆裝與 搬運保 4、水中基本操作(起 帆、轉向、航行) 5、水中進階操作(頂風 航行、搖帆航行) | 1、做到水中基本 操作(起帆、轉 向、航行) 2、做出水中進階 操作 | |
| 第 5 週 | 8 | 風帆進階技能體能 | T-IV-2 理解並操作 跑、跳、踢、蹬、 搖等專項技術之進 階技術 | T-IV-B2 航行 準備動作與航 行動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、踢、 蹬、搖之運動 力學原理 | 1、能理解風帆進 階操作原理 2、能完成水中基 本操作(起帆、 轉向、航行) 3、水中進階操作 (頂風航行、搖 帆航行) 4、達成風帆訓練 競航體力 | 1、重量訓練 2、船體、桅杆拆裝與 搬運保 3、水中基本操作(起 帆、轉向、航行) 4、水中進階操作(頂風 航行、搖帆航行) | 1、做到水中基本 操作(起帆、轉 向、航行) 2、做出水中進階 操作 | |
| 第 6 週 | 8 | 風帆進階技能體能 | T-IV-2 理解並操作 跑、跳、踢、蹬、 | T-IV-B2 航行 準備動作與航 | 1、能理解風帆進 階操作原理 | 1、重量訓練 2、船體、桅杆拆裝與 | 1、做到水中基本 操作(起帆、轉 | |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|-------|---|----------|----------------------------|--|--|---|---|--|
| | | | 搖等專項技術之進階技術 | 行動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、踢、蹬、搖之運動力學原理 | 2、能完成水中基本操作(起帆、轉向、航行) 3、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 4、達成風帆訓練競航體力 | 搬運保 3、水中基本操作(起帆、轉向、航行) 4、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) | 向、航行) 2、做到水中進階操作 | |
| 第 7 週 | 8 | 風帆進階技能體能 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術 | T-IV-B1 跑跳、踢、蹬、搖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 | 1、能理解風帆進階操作原理 2、水中進階操作技能 | 1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 2、頂風換舷訓練 3、順風換舷訓練 4、頂風航行、側風航行、順風航行 | 1、做到水中進階操作、達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力 | |
| 第 8 週 | 8 | 風帆進階技能體能 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術 | T-IV-B1 跑跳、踢、蹬、搖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 | 1、能理解風帆進階操作原理 2、水中進階操作技能 | 1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 2、頂風換舷訓練 3、順風換舷訓練 4、頂風航行、側風航行、順風航行 | 1、做到水中進階操作、達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力 | |
| 第 9 週 | 8 | 風帆進階技能體能 | T-IV-2 理解並操作 | T-IV-B2 航行準備動作與航 | 1、水中進階操作技能 | 1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) | 1、做到水中進階操作、達成控 | |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|--------|---|----------|---------------------------------|--|---|--|---|--|
| | | | 跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術之進階技術 | 行動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、踢、蹬、搖之運動力學原理 | 2、能達成頂風換舷、順風換舷改變風浪板的動作 3、能達成頂風航行、側風航行、順風航行 | 2、頂風換舷訓練 3、順風換舷訓練 4、頂風航行、側風航行、順風航行 | 制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力 | |
| 第 10 週 | 8 | 風帆進階技能體能 | T-IV-2 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術之進階技術 | T-IV-B2 航行準備動作與航行動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、踢、蹬、搖之運動力學原理 | 1、水中進階操作技能 2、能達成頂風換舷、順風換舷改變風浪板的動作 3、能達成頂風航行、側風航行、順風航行 | 1、頂風換舷訓練 2、順風換舷訓練 3、頂風航行、側風航行、順風航行 | 1、做到水中進階操作、達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力 | |
| 第 11 週 | 8 | 風帆進階技能體能 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術 | T-IV-B1 跑跳、踢、蹬、搖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 | 1、湧、浪指定風向航行 2、繞標練習 | 1、頂風換舷訓練 2、順風換舷訓練 3、頂風航行、側風航行、順風航行 | 1、能夠達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力 | |
| 第 12 週 | 8 | 風帆進階技能體能 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術 | T-IV-B1 跑跳、踢、蹬、搖等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動 | 1、湧、浪指定風向航行 2、繞標練習 | 1、頂風換舷訓練 2、順風換舷訓練 3、頂風航行、側風航行、順風航行 | 1、能夠達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力 | |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|--------|---|----------|---------------------------------|--|-----------------------|--|--|--|
| | | | | 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 13 週 | 8 | 風帆進階技能體能 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術 | T-IV-B1 跑跳、踢、蹬、搖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 | 1、湧、浪指定風向航行 2、繞標練習 | 1、頂風換舷訓練 2、順風換舷訓練 3、頂風航行、側風航行、順風航行 | 1、能夠達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力 | |
| 第 14 週 | 8 | 風帆進階技能體能 | T-IV-2 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術之進階技術 | T-IV-B2 航行準備動作與航行動作之進階技術 | 1、湧、浪指定風向航行 2、繞標練習 | 1、頂風換舷訓練 2、順風換舷訓練 3、頂風航行、側風航行、順風航行 | 1、能夠達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力 | |
| 第 15 週 | 8 | 風帆進階技能體能 | T-IV-2 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術之進階技術 | T-IV-B2 航行準備動作與航行動作之進階技術 | 1、湧、浪指定風向航行 2、繞標練習 | 1、頂風換舷訓練 2、順風換舷訓練 3、頂風航行、側風航行、順風航行 4、繞標練習 | 1、能夠達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力 3、做到繞標航行 | |
| 第 16 週 | 8 | 風帆進階技能體能 | T-IV-3 理解並操作航行動作之進階技術 | T-IV-B3 跑、跳、踢、蹬、搖之運動力學原理 | 1、湧、浪指定風向航行 2、繞標練習 | 1、頂風換舷訓練 2、順風換舷訓練 3、頂風航行、側風航行、順風航行 | 1、能夠達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力 | |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|--------|---|----------|---------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--|--|--|
| | | | | | | 4、繞標練習 | 3、做到繞標航行 | |
| 第 17 週 | 8 | 風帆進階技能體能 | T-IV-3 理解並操作航行動作之進階技術 | T-IV-B3 跑、跳、踢、蹬、搖之運動力學原理 | 1、湧、浪指定風向航行 2、繞標練習 | 1、頂風換舷訓練 2、順風換舷訓練 3、頂風航行、側風航行、順風航行 4、繞標練習 | 1、能夠達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力 3、做到繞標航行 | |
| 第 18 週 | 8 | 風帆進階技能體能 | Ta-IV-1 理解並執行航線、規則與情報蒐集 | Ta-IV-C1 航線與競賽規則 | 1、繞標練習 2、航行規範、禮儀 3、能瞭解競賽規則 | 1、頂風換舷訓練 2、順風換舷訓練 3、頂風航行、側風航行、順風航行 4、繞標練習 5、運用規則 | 1、能夠達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力 3、做到繞標航行 4、做到實用規則 | |
| 第 19 週 | 8 | 風帆進階技能體能 | Ta-IV-1 理解並執行航線、規則與情報蒐集 | Ta-IV-C1 航線與競賽規則 | 1、航行規範、禮儀 2、能瞭解競賽規則 | 1、頂風航行、側風航行、順風航行 2、繞標練習 3、運用規則 | 1、能夠達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力 3、做到繞標航行 4、能夠實用規則 | |
| 第 20 週 | 8 | 風帆進階技能體能 | Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與運動道德 | Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 | 1、航行規範、禮儀 2、能瞭解競賽規則 | 1、頂風航行、側風航行、順風航行 2、繞標練習 3、運用規則 | 1、能夠達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力 3、做到繞標航行 4、能夠實用規則 | |

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。