

## 臺南市立土城高級中學(國中部)113學年度第一學期八年級(藝術才能專長領域)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專業-輕艇	實施年級 (班級組別)	八年級	教學 節數	本學期共(21)節；1節/週			
課程規範	<input 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 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	輕艇運動課程規劃重點為使學生瞭解基礎技術動作要領，提升專業技能與基本體能。							
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-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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。 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。							
課程目標	1. 了解輕艇基本動作重要性，建立基本動作 2. 加強心肺耐力及肌力建立優良的體能 3. 培育學生團隊合作、守時、自律的習慣							
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1-4週	4	輕艇基本動作訓練 /平衡操向	(綜合)2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項	1. 心肺耐力訓練 (長距離路跑8~12公里) 2. 重訓基礎六項神經傳導練習(臥推 臥拉 肩推 下拉 深蹲 硬舉) 3. 陸上輕艇測功儀體能訓練	建立完整的專項技術訓練概念，並延伸至生活，體現專業運動素養。	1. 教師授課 2. 學生實際操作	平時成績 100%	自編

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 5-8 週	4	輕艇基本動作訓練 / 體能訓練	<p>運動技能。</p> <p>(綜合)2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 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。</p>	<p>1. 心肺耐力訓練 (長距離路跑 8~12 公里)</p> <p>2. 重訓基礎六項肌耐力加強訓練(臥推 臥拉 肩推 下拉 深蹲 硬舉)</p> <p>3. 水上及陸上輕艇體能訓練(長距離技術划 8~12 公里)</p> <p>4. 運動員基礎營養學介紹(碳水、蛋白質、脂肪)</p>	<p>建立完整的專項技術訓練概念，並延伸至生活，體現專業運動素養。</p>	<p>1. 教師授課 2. 學生實際操作</p>	<p>平時成績 100%</p>	<p>自編</p>
第 9-12 週	4	基本動作訓練/重量訓練	<p>(綜合)2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。 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。</p>	<p>1. 心肺耐力訓練 (長距離路跑 8~12 公里)</p> <p>2. 重訓基礎六項肌耐力加強訓練(臥推 臥拉 肩推 下拉 深蹲 硬舉)</p> <p>3. 水上及陸上輕艇體能訓練(長距離技術划 8~12 公里)</p> <p>4. 建立水上動作技術</p> <p>5. 運動員基礎營養品介紹(乳清蛋白、肌酸、丙胺酸)</p>	<p>建立完整的專項技術訓練概念，並延伸至生活，體現專業運動素養。</p>	<p>1. 教師授課 2. 學生實際操作</p>	<p>平時成績 100%</p>	<p>自編</p>

第 13-16 週	4	輕艇基本動作訓練 /體能訓練	(綜合)2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作 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。	等) 1. 心肺耐力訓練 (長距離路跑 8~12 公里) 2. 重訓六項肌耐力及肌力加強訓練 (臥推 臥拉 肩推 下拉 深蹲 硬舉) 3. 水上及陸上輕艇體能訓練(長距離技術划 8~12 公里) 4. 建立水上動作技術 5. 輕艇設備基礎探討(船艇 船槳 舵調整) 6. 輕艇規則介紹	建立完整的專項技術訓練概念，並延伸至生活，體現專業運動素養。	1. 教師授課 2. 學生實際操作	平時成績 100%	自編
第 17-21 週	5	基本動作訓練/重量訓練	(綜合)2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 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。	1. 心肺耐力及間歇訓練(長跑及短跑間歇) 2. 肌力與體能綜合訓練(重訓心肺交叉循環訓練) 3. 水上輕艇體能訓練(間歇 負重 阻力 控頻訓練) 4. 單人及多人配艇動作技術探討 5. 賽會模擬比賽	建立完整的專項技術訓練概念，並延伸至生活，體現專業運動素養。	1. 教師授課 2. 學生實際操作	平時成績 100%	自編

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)

				200M 及 1000M 6. 輕艇規則介紹				
第 22 週		休業式						

◎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。

## 臺南市立土城高級中學(國中部)113學年度第二學期八年級(藝術才能專長領域)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專業-輕艇	實施年級 (班級組別)	八年級	教學 節數	本學期共(21)節;1節/週			
課程規範	<input 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 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	輕艇運動課程規劃重點為使學生瞭解基礎技術動作要領,提升專業技能與基本體能。							
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-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 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。 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。							
課程目標	1. 了解輕艇基本動作重要性,建立基本動作 2. 加強心肺耐力及肌力建立優良的體能 3. 培育學生團隊合作.守時.自律的習慣							
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1-4週	4	輕艇基本動作訓練 /平衡操向	(綜合)2b-IV-1 參與各項團體活動,與他人有效溝通與合作,並負責完成分內工作 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項	1. 心肺耐力訓練 (長距離路跑8~12公里) 2. 重訓基礎六項神經傳導練習(臥推 臥拉 肩推 下拉 深蹲 硬舉) 3. 陸上輕艇測功儀體能訓練	建立完整的專項技術訓練概念,並延伸至生活,體現專業運動素養。	1. 教師授課 2. 學生實際操作	平時成績 100%	自編

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 5-8 週	4	輕艇基本動作訓練 / 體能訓練	<p>運動技能。</p> <p>(綜合)2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。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。</p>	<p>1. 心肺耐力訓練 (長距離路跑 8~12 公里)</p> <p>2. 重訓基礎六項肌耐力加強訓練(臥推 臥拉 肩推 下拉 深蹲 硬舉)</p> <p>3. 水上及陸上輕艇體能訓練(長距離技術划 8~12 公里)</p> <p>4. 運動員基礎營養學介紹(碳水、蛋白質、脂肪)</p>	<p>建立完整的專項技術訓練概念，並延伸至生活，體現專業運動素養。</p>	<p>1. 教師授課 2. 學生實際操作</p>	<p>平時成績 100%</p>	<p>自編</p>
第 9-12 週	4	基本動作訓練/重量訓練	<p>(綜合)2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。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。</p>	<p>1. 心肺耐力訓練 (長距離路跑 8~12 公里)</p> <p>2. 重訓基礎六項肌耐力加強訓練(臥推 臥拉 肩推 下拉 深蹲 硬舉)</p> <p>3. 水上及陸上輕艇體能訓練(長距離技術划 8~12 公里)</p> <p>4. 建立水上動作技術</p> <p>5. 運動員基礎營養品介紹(乳清蛋</p>	<p>建立完整的專項技術訓練概念，並延伸至生活，體現專業運動素養。</p>	<p>1. 教師授課 2. 學生實際操作</p>	<p>平時成績 100%</p>	<p>自編</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)

				白、肌酸、丙胺酸等)				
第 13-16 週	4	輕艇基本動作訓練 / 體能訓練	(綜合)2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作 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。	1. 心肺耐力訓練 (長距離路跑 8~12 公里) 2. 重訓六項肌耐力及肌力加強訓練 (臥推 臥拉 肩推 下拉 深蹲 硬舉) 3. 水上及陸上輕艇體能訓練(長距離技術划 8~12 公里) 4. 建立水上動作技術 5. 輕艇設備基礎探討(船艇 船槳 舵調整) 6. 輕艇規則介紹	建立完整的專項技術訓練概念，並延伸至生活，體現專業運動素養。	1. 教師授課 2. 學生實際操作	平時成績 100%	自編
第 17-21 週	5	基本動作訓練/重量訓練	(綜合)2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 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。	1. 心肺耐力及間歇訓練(長跑及短跑間歇) 2. 肌力與體能綜合訓練(重訓心肺交叉循環訓練) 3. 水上輕艇體能訓練(間歇 負重 阻力 控頻訓練) 4. 單人及多人配艇動作技術探討	建立完整的專項技術訓練概念，並延伸至生活，體現專業運動素養。	1. 教師授課 2. 學生實際操作	平時成績 100%	自編

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)

				5. 賽會模擬比賽 200M 及 1000M 6. 輕艇規則介紹				
第 22 週		休業式						

◎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。