

臺南市立安平國民中學 114 學年度第一學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	風帆專長訓練	實施年級 (班級組別)	七年級 (風帆)	教學 節數	每週 3 節，共 21 週 本學期共(63)節			
課程規範	◎ ☐ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☐ 體育班部定體育專業 ◎ ☒ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： ☐ 藝術才能班校訂專長領域 ☒ 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
第一週	3	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	
第二週	3	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	
第三週	3	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	

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

			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	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	基本體力 2、了解運動傷害防護基本概念	2、基礎重量訓練 3、基礎協調性、柔軟度訓練	作 2、能夠達成訓練基本體能	
第四週	3	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	1、能正確完成救生衣穿戴 2、能了解帆船船體結構	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	1、做到完成救生衣穿戴 2、做到船體的拆裝與保養 3、能夠說出船體結構部件名稱	
第五週	3	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	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	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)	1、做到完成救生衣穿戴 2、做到船體的拆裝與保養	
第六週	3	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-B3 跑、跳、踢、蹬、搖之運動力學原理	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	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)	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、做到陸地基本操作動作	

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

							(起帆、轉向、航行)	
第七週	3	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、做出水中基本操作(起帆、轉向、航行)	
第八週	3	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)	
第九週	3	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 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				
第十週	3	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)	
第十一週	3	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、做到水中基本操作(起帆、轉向、航行)	
第十二週	3	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、做到水中基本操作(起帆、轉向、航行)	
第十三週	3	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)	做到水中基本操作	
第十四週	3	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	做到水中實際操作	
第十五週	3	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	做到水中實際操	

C6-1-1 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	
第十六週	3	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	
第十七週	3	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	
第十八週	3	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	
第十九週	3	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	
第二十週	3	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 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			
第二十一週	3	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 114 學年度第二學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	風帆專長訓練	實施年級 (班級組別)	七年級 (風帆)	教學 節數	每週 3 節，共 21 週 本學期共(60)節			
課程規範	◎ ☐ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☐ 體育班部定體育專業 ◎ ☒ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： ☐ 藝術才能班校訂專長領域 ☒ 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
第一週	3	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	
第二週	0							
第三週	3	風帆基礎概念動作	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	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、	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	

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

			運動防護	安全原則 與 運動防護				
第四週	3	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	1、能正確完成救生衣穿戴 2、能了解帆船船體結構	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	1、做到完成救生衣穿戴 2、做到船體的拆裝與保養 3、能夠說出船體結構部件名稱	
第五週	3	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	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	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)	1、做到完成救生衣穿戴 2、做到船體的拆裝與保養	
第六週	3	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-B3 跑、跳、踢、蹬、搖之運動力學原理	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	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)	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、做到陸地基本操作動作(起帆、轉向、航行)	
第七週	3	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	1、能理解風帆基本操作原理 2、能完成水中基	1、基本心肺耐力訓練 2、重量訓練 3、船體、桅杆拆裝與	1、做出水中基本操作(起帆、轉向、航	

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

				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	本操作(起帆、轉向、航行) 3、達成風帆訓練基本體力	搬運保 4、水中基本操作(起帆、轉向、航行)	行)	
第八週	3	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)	
第九週	3	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 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 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

第十週	3	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)	
第十一週	3	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、做到水中基本操作(起帆、轉向、航行)	
第十二週	3	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、做到水中基本操作(起帆、轉向、航行)	
第十三週	3	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)	做到水中基本操作	
第十四週	3	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	做到水中實際操作	
第十五週	3	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	做到水中實際操作	
第十六週	3	風帆基礎概念動作	T-IV-3 理解並操作	T-IV-B3	1、水中進階操作	1、重量訓練	1、做到團隊紀	

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

			航行動作之進階技術	跑、跳、踢、蹬、搖之運動力學原理	(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	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	律性 2、做出水中進階操作	
第十七週	3	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	
第十八週	3	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	
第十九週	3	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	
第二十週	3	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 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	
第二十一週	3	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	1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行)	1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行)	1、做到團隊紀律性	

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

				Ps-IV-D4 訓練 與競賽環境	帆航行) 2、達成風帆訓練 基本體力 3、具有團隊合 作精神	2、團隊事務分工	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。