

臺南市立土城高級中學（國中部）115 學年度第一學期九年級（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)	九年級	教學 節數	本學期共(105)節；5 節/週			
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	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	20	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，發展專項運動技能。	1. 心肺耐力訓練 (長距離路跑 6~8 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
第 5-8 週	20	輕艇基本動作訓練	(綜合)2b-IV-2	1. 心肺耐力訓練	建立完整	1. 教師授課 2. 學生	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)

		/體能訓練	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。	(長距離路跑 6~8 公里) 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) 3. 水上及陸上輕艇體能訓練(長距離技術划 10~14 公里) 4. 運動員基礎營養學介紹(碳水、蛋白質、脂肪)	的專項技術訓練概念，並延伸至生活，體現專業運動素養。	實際操作		
第 9-12 週	20	基本動作訓練/重量訓練	(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。	1. 心肺耐力訓練 (長距離路跑 6~9 公里) 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) 3. 水上及陸上輕艇體能訓練(長距離技術划 10~14 公里) 4. 建立水上動作技術 5. 運動員基礎營養品介紹(乳清蛋白、肌酸、丙胺酸等)	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 13-16 週	20	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	1. 心肺耐力訓練 (長距離路跑 6~9 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 10~14 公	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)

			身體 控制能力，發展專 項運動技能。	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				
第 17-21 週	25	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 200M 及 1000M 6. 輕艇規則探究	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 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）115 學年度第二學期九年級（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)	九年級	教學 節數	本學期共(90)節；5 節/週			
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	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	20	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 項運動技能。	1. 心肺耐力訓練 (長距離路跑 6~8 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	20	輕艇基本動作訓練 /體能訓練	(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. 心肺耐力訓練 (長距離路跑 6~8 公里) 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) 3. 水上及陸上輕艇 體能訓練(長距離 技術划 8~12 公里) 4. 運動員基礎營養 學介紹(碳水、蛋 白質、脂肪)	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 9-12 週	20	基本動作訓練/重量 訓練	(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。	1. 心肺耐力訓練 (長距離路跑 6~8 公里) 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) 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. 運動員基礎營養 品介紹(乳清蛋 白、肌酸、丙胺酸 等)	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 13-16 週	20	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	1. 心肺耐力訓練 (長距離路跑 6~8 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	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)

			力，發展專 項運動技能。	術 5.輕艇設備基礎探討(船艇 船槳 舵調整) 6.輕艇規則介紹				
第 17-18 週	10	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200M 及 1000M 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

◎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。