

臺南市立土城高級中學(國中部) 115 學年度第一學期八年級(體育特殊需求-輕艇)課程計畫

課程名稱	體育特殊需求-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	☐ 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	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 3~5 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)

			運動技能。					
第 5-8 週	4	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 3~5 公里) 2. 重訓基礎六項肌耐力加強訓練(臥推 趴拉 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 10~12 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	4	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 3~5 公里) 2. 重訓基礎六項肌耐力加強訓練(臥推 趴拉 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 10~12 公里) 4. 建立水上動作技術 5. 運動員基礎營養	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)

				品介紹(乳清蛋白、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 3~5 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 10~12 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 休業式	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	1. 心肺耐力及間歇訓練(有氧耐力及短跑間歇) 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)	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)

			專 項運動技能。	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				
--	--	--	----------	---	--	--	--	--

◎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 八年級（體育特殊需求-輕艇）課程計畫

課程名稱	體育特殊需求-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	□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	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	1. 心肺耐力訓練 (長距離路跑 4-6 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)

			力，發展專 項運動技能。					
第 5-8 週	4	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 4~6 公里) 2. 重訓基礎六項肌耐力加強訓練(臥推 趴拉 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	4	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 4~6 公里) 2. 重訓基礎六項肌耐力加強訓練(臥推 趴拉 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	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)

				品介紹(乳清蛋白、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 4~6 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	1. 心肺耐力及間歇訓練(有氧耐力及短跑間歇) 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	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)

			能。	動作技術探討 5. 賽會模擬比賽 200M 及 1000M 6. 輕艇規則介紹				
--	--	--	----	--	--	--	--	--

◎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。