

臺北市北安國民中學 114 學年度體育班部定課程計畫

領域/科目		體育專業課程(划船)					
實施年級		<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期					
教材版本		<input type="checkbox"/> 選用教科書:____ <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週 5 節			
領域核心素養		<p>健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康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。</p> <p>健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>					
課程目標		十二年國民基本教育課程綱要以自發、互動、共好的理念出發。本課程期望培養學生自動自發能力，並與同儕良性溝通、討論，提升彼此專項運動能力，最後經由反覆的練習歷程，贏得比賽。					
學習進度 週次	單元/主題 名稱	學習重點		評量方法	議題融入實質內涵	跨領域/科目 協同教學	
		學習 表現	學習 內容				
第一學 期	第 1-2 週	運動傷害處理 品德教育宣導 基本動作 基礎體能	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	態度檢核、 課堂問答、 體能測驗	【性別平等教育】 性 J1、性 J2、性 J4、性 J12 【海洋教育】 海 J1、海 J6、海 J14 【品德教育】 品 EJU1、品 EJU2、品 EJU3、品 EJU4、品 EJU5、品 EJU6、品 EJU7、品 EJU8、品 EJU9、品 J1、品 J2、品 J7、品 J8、品 J9 【安全教育】 安 J1、安 J2、安 J3、安 J4、安 J5、安 J6、安 J7、安 J8、安 J9、安 J10、安 J11	
	第 3 週	室內划船機課程	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划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			
	第 4 週	划船機基礎訓練技巧	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理			
	第 5 週	划船機訓練種類及模式	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德			
	第 6 週	水上訓練 (平衡訓練)	Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧			
	第 7 週	水上訓練 (入水練習)					
	第 8 週	水上訓練 (出水練習)					
	第 9 週	全國秋季盃室內划船錦標賽					
	第 10 週	放鬆回復訓練					

	<table border="1"> <tr><td>第 11 週</td><td>槳頻節奏變化訓練 模式、啟航訓練</td></tr> <tr><td>第 12 週</td><td>體能與肌力訓練</td></tr> <tr><td>第 13 週</td><td>全國衝刺盃 划船錦標賽</td></tr> <tr><td>第 14 週</td><td>分批訓練、分批負 重、分批間歇</td></tr> <tr><td>第 15 週</td><td>槳頻節奏變化訓練 模式</td></tr> <tr><td>第 16 週</td><td>距離模式訓練</td></tr> <tr><td>第 17 週</td><td>啟航訓練</td></tr> <tr><td>第 18 週</td><td>全國划船錦標賽</td></tr> <tr><td>第 19 週</td><td>放鬆回復</td></tr> <tr><td>第 20 週</td><td>放鬆與定期評量</td></tr> </table>	第 11 週	槳頻節奏變化訓練 模式、啟航訓練	第 12 週	體能與肌力訓練	第 13 週	全國衝刺盃 划船錦標賽	第 14 週	分批訓練、分批負 重、分批間歇	第 15 週	槳頻節奏變化訓練 模式	第 16 週	距離模式訓練	第 17 週	啟航訓練	第 18 週	全國划船錦標賽	第 19 週	放鬆回復	第 20 週	放鬆與定期評量		Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境		【生涯規劃教育】 涯 J1、涯 J2、涯 J3、涯 J4、涯 J5、涯 J6、涯 J11、涯 J12、涯 J13、涯 J14、				
第 11 週	槳頻節奏變化訓練 模式、啟航訓練																												
第 12 週	體能與肌力訓練																												
第 13 週	全國衝刺盃 划船錦標賽																												
第 14 週	分批訓練、分批負 重、分批間歇																												
第 15 週	槳頻節奏變化訓練 模式																												
第 16 週	距離模式訓練																												
第 17 週	啟航訓練																												
第 18 週	全國划船錦標賽																												
第 19 週	放鬆回復																												
第 20 週	放鬆與定期評量																												
第二學 期	<table border="1"> <tr><td>第 1-2 週</td><td>室內划船機課程</td></tr> <tr><td>第 2-3 週</td><td>划船機基礎訓練技 巧</td></tr> <tr><td>第 4 週</td><td>划船機訓練種類及 模式</td></tr> <tr><td>第 5 週</td><td>水上訓練 (單雙槳訓練)</td></tr> <tr><td>第 6 週</td><td>水上訓練 (單雙槳訓練)</td></tr> <tr><td>第 7 週</td><td>全中運</td></tr> <tr><td>第 8 週</td><td>放鬆回復訓練</td></tr> <tr><td>第 9 週</td><td>放鬆回復訓練</td></tr> <tr><td>第 10 週</td><td>體能與肌力訓練</td></tr> <tr><td>第 11 週</td><td>體能與肌力訓練</td></tr> <tr><td>第 12 週</td><td>體能與肌力訓練</td></tr> <tr><td>第 13 週</td><td>分批訓練、分批負 重、分批間歇</td></tr> </table>	第 1-2 週	室內划船機課程	第 2-3 週	划船機基礎訓練技 巧	第 4 週	划船機訓練種類及 模式	第 5 週	水上訓練 (單雙槳訓練)	第 6 週	水上訓練 (單雙槳訓練)	第 7 週	全中運	第 8 週	放鬆回復訓練	第 9 週	放鬆回復訓練	第 10 週	體能與肌力訓練	第 11 週	體能與肌力訓練	第 12 週	體能與肌力訓練	第 13 週	分批訓練、分批負 重、分批間歇	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/ 踢、蹬、划 等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/ 踢、蹬、划 等專項技術之 進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力 等一般體能之 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 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 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划 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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力 學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與 自我對 話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	態度檢核、 課堂問答、 體能測驗	【性別平等教育】 性 J1、性 J2、性 J4、性 J12 【海洋教育】 海 J1、海 J6、海 J14 【品德教育】 品 EJU1、品 EJU2、品 EJU3、品 EJU4、品 EJU5、 品 EJU6、品 EJU7、品 EJU8、品 EJU9、品 J1、品 J2、品 J7、品 J8、品 J9 【安全教育】 安 J1、安 J2、安 J3、安 J4、安 J5、安 J6、安 J7、安 J8、安 J9、安 J10、安 J11 【生涯規劃教育】 涯 J1、涯 J2、涯 J3、涯 J4、涯 J5、涯 J6、涯 J11、涯 J12、涯 J13、涯 J14、
第 1-2 週	室內划船機課程																												
第 2-3 週	划船機基礎訓練技 巧																												
第 4 週	划船機訓練種類及 模式																												
第 5 週	水上訓練 (單雙槳訓練)																												
第 6 週	水上訓練 (單雙槳訓練)																												
第 7 週	全中運																												
第 8 週	放鬆回復訓練																												
第 9 週	放鬆回復訓練																												
第 10 週	體能與肌力訓練																												
第 11 週	體能與肌力訓練																												
第 12 週	體能與肌力訓練																												
第 13 週	分批訓練、分批負 重、分批間歇																												

第 14 週	短距離衝刺訓練				
第 15 週	水上訓練 (單雙槳訓練)				
第 16 週	水上與陸上划船機 技術綜合練習及升 學規畫輔導				
第 17 週	水上與陸上划船機 技術綜合練習及升 學規畫輔導				
第 18 週	準備 畢業典禮各項活動				
教學設施 設備需求	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元學習單。 3. 各類活動所需要的道具(船艇、船槳、槳頻器、自行車)				
備 註					