臺南市立安平國民中學 111 學年度第一學期八年級(體育專業領域_西式划船)課程計畫

課程名稱	西式划船	實施年級 (班級組別)	八年級/西式划船	教學 節數	本學期共(168)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	學習西式划船基本動作、技能，具備健康運動觀念，提升西式划船運動表現				
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、學習西式划船基本知識及技能。 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 1 週	8	基本體能	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B2 接力	1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內	1、基本操 2、長跑練習 3、短跑衝刺 4、折返跑 5、負重跑	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

				準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				
第 2 週	8	基本體能	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內 2、了解運動傷害防護基本概念	1、基本操 2、長跑練習 3、短跑衝刺 4、折返跑 5、負重跑	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	
第 3 週	8	陸上划船機訓練	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	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	1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內 2、達成 5000 公尺測功儀達 20 分內	1、3000 公尺測功儀練習 2、5000 公尺測功儀練習 3、10000 公尺測功儀練習 4、跑步練習	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

			T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理		5、單車練習		
第 4 週	8	陸上划船機訓練	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內 2、達成 5000 公尺測功儀達 20 分內	1、3000 公尺測功儀練習 2、5000 公尺測功儀練習 3、10000 公尺測功儀練習 4、跑步練習 5、單車練習	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

第 5 週	8	水上練習	T-IV-1 理解並操作跑、跳、攔/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、攔/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、攔/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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、攔/踢、蹬、划之運動力學原理	1、達成 2000 公尺划進 9 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內	1、6 公里計時划*2 2、9 公里計時划*2 3、18 公里時划*1 4、1500 公尺計時划*4 5、自行車公路 25 公里耐力訓練 6、2000 公尺計時測驗	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	
第 6 週	8	水上練習	T-IV-1 理解並操作跑、跳、攔/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、攔/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、攔/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-B2 接力準備動作與接	1、達成 2000 公尺划進 9 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內	1、6 公里計時划*2 2、9 公里計時划*2 3、18 公里時划*1 4、1500 公尺計時划*4 5、自行車公路 25 公里耐力訓練 6、2000 公尺計時測驗	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

				力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				
第 7 週	8	陸上划船機訓練	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內 2、達成 5000 公尺測功儀達 20 分內	1、3000 公尺測功儀練習 2、5000 公尺測功儀練習 3、10000 公尺測功儀練習 4、跑步練習 5、單車練習	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	
第 8 週	8	水上練習	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	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	1、達成 2000 公尺划進 9 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內	1、6 公里計時划*2 2、9 公里計時划*2 3、18 公里時划*1 4、1500 公尺計時划*4 5、自行車公路 25 公里耐力訓練 6、2000 公尺計時測驗	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

			T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				
第 9 週	8	陸上划船機訓練	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內 2、達成 5000 公尺測功儀達 20 分內	1、3000 公尺測功儀練習 2、5000 公尺測功儀練習 3、10000 公尺測功儀練習 4、跑步練習 5、單車練習	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

第 10 週	8	水上練習	T-IV-1 理解並操作跑、跳、攔/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、攔/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、攔/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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、攔/踢、蹬、划之運動力學原理	1、達成 2000 公尺划進 9 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內	1、6 公里計時划*2 2、9 公里計時划*2 3、18 公里時划*1 4、1500 公尺計時划*4 5、自行車公路 25 公里耐力訓練 6、2000 公尺計時測驗	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	
第 11 週	8	陸上划船機訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、攔/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、攔/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、攔/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-B2 接力準備動作與接	1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內 2、達成 5000 公尺測功儀達 20 分內	1、3000 公尺測功儀練習 2、5000 公尺測功儀練習 3、10000 公尺測功儀練習 4、跑步練習 5、單車練習	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

				力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				
第 12 週	8	水上練習	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1、達成 2000 公尺划進 9 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內	1、6 公里計時划*2 2、9 公里計時划*2 3、18 公里時划*1 4、1500 公尺計時划*4 5、自行車公路 25 公里耐力訓練 6、2000 公尺計時測驗	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	
第 13 週	8	陸上划船機訓練	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	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	1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內 2、達成 5000 公尺測功儀達 20 分內	1、3000 公尺測功儀練習 2、5000 公尺測功儀練習 3、10000 公尺測功儀練習 4、跑步練習 5、單車練習	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

			T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				
第 14 週	8	水上練習	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1、達成 2000 公尺划進 9 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內	1、6 公里計時划*2 2、9 公里計時划*2 3、18 公里時划*1 4、1500 公尺計時划*4 5、自行車公路 25 公里耐力訓練 6、2000 公尺計時測驗	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

第 15 週	8	陸上划船機訓練	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內 2、達成 5000 公尺測功儀達 20 分內	1、3000 公尺測功儀練習 2、5000 公尺測功儀練習 3、10000 公尺測功儀練習 4、跑步練習 5、單車練習	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	
第 16 週	8	水上練習	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B2 接力準備動作與接	1、達成 2000 公尺划進 9 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內	1、6 公里計時划*2 2、9 公里計時划*2 3、18 公里時划*1 4、1500 公尺計時划*4 5、自行車公路 25 公里耐力訓練 6、2000 公尺計時測驗	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

				力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				
第 17 週	8	陸上划船機訓練	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內 2、達成 5000 公尺測功儀達 20 分內	1、3000 公尺測功儀練習 2、5000 公尺測功儀練習 3、10000 公尺測功儀練習 4、跑步練習 5、單車練習	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	
第 18 週	8	水上練習	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	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	1、達成 2000 公尺划進 9 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內	1、6 公里計時划*2 2、9 公里計時划*2 3、18 公里時划*1 4、1500 公尺計時划*4 5、自行車公路 25 公里耐力訓練 6、2000 公尺計時測驗	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

			T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				
第 19 週	8	陸上划船機訓練	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內 2、達成 5000 公尺測功儀達 20 分內	1、3000 公尺測功儀練習 2、5000 公尺測功儀練習 3、10000 公尺測功儀練習 4、跑步練習 5、單車練習	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

第 20 週	8	水上練習	T-IV-1 理解並操作跑、跳、攔/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、攔/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、攔/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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、攔/踢、蹬、划之運動力學原理	1、達成 2000 公尺划進 9 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內	1、6 公里計時划*2 2、9 公里計時划*2 3、18 公里時划*1 4、1500 公尺計時划*4 5、自行車公路 25 公里耐力訓練 6、2000 公尺計時測驗	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	
第 21 週	8	陸上划船機訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、攔/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、攔/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、攔/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-B2 接力	1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內 2、達成 5000 公尺測功儀達 20 分內	1、3000 公尺測功儀練習 2、5000 公尺測功儀練習 3、10000 公尺測功儀練習 4、跑步練習 5、單車練習	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

				準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				

◎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 111 學年度第二學期八年級(體育專業領域_西式划船)課程計畫

課程名稱	西式划船	實施年級 (班級組別)	八年級/西式划船	教學 節數	本學期共(160)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	學習西式划船基本動作、技能，具備健康運動觀念，提升西式划船運動表現				
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、學習西式划船基本知識及技能。 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 1 週	8	基本體能	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B2 接力	1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內	1、基本操 2、長跑練習 3、短跑衝刺 4、折返跑 5、負重跑	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

				準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				
第 2 週	8	基本體能	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內 2、了解運動傷害防護基本概念	1、基本操 2、長跑練習 3、短跑衝刺 4、折返跑 5、負重跑	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	
第 3 週	8	陸上划船機訓練	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	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	1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內 2、達成 5000 公尺測功儀達 20 分內	1、3000 公尺測功儀練習 2、5000 公尺測功儀練習 3、10000 公尺測功儀練習 4、跑步練習	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

			T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理		5、單車練習		
第 4 週	8	陸上划船機訓練	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內 2、達成 5000 公尺測功儀達 20 分內	1、3000 公尺測功儀練習 2、5000 公尺測功儀練習 3、10000 公尺測功儀練習 4、跑步練習 5、單車練習	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

第 5 週	8	水上練習	T-IV-1 理解並操作跑、跳、攔/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、攔/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、攔/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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、攔/踢、蹬、划之運動力學原理	1、達成 2000 公尺划進 9 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內	1、6 公里計時划*2 2、9 公里計時划*2 3、18 公里時划*1 4、1500 公尺計時划*4 5、自行車公路 25 公里耐力訓練 6、2000 公尺計時測驗	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	
第 6 週	8	水上練習	T-IV-1 理解並操作跑、跳、攔/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、攔/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、攔/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-B2 接力準備動作與接	1、達成 2000 公尺划進 9 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內	1、6 公里計時划*2 2、9 公里計時划*2 3、18 公里時划*1 4、1500 公尺計時划*4 5、自行車公路 25 公里耐力訓練 6、2000 公尺計時測驗	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

				力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				
第 7 週	8	陸上划船機訓練	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內 2、達成 5000 公尺測功儀達 20 分內	1、3000 公尺測功儀練習 2、5000 公尺測功儀練習 3、10000 公尺測功儀練習 4、跑步練習 5、單車練習	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	
第 8 週	8	水上練習	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	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	1、達成 2000 公尺划進 9 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內	1、6 公里計時划*2 2、9 公里計時划*2 3、18 公里時划*1 4、1500 公尺計時划*4 5、自行車公路 25 公里耐力訓練 6、2000 公尺計時測驗	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

			T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				
第 9 週	8	陸上划船機訓練	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內 2、達成 5000 公尺測功儀達 20 分內	1、3000 公尺測功儀練習 2、5000 公尺測功儀練習 3、10000 公尺測功儀練習 4、跑步練習 5、單車練習	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

第 10 週	8	水上練習	T-IV-1 理解並操作跑、跳、攔/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、攔/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、攔/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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、攔/踢、蹬、划之運動力學原理	1、達成 2000 公尺划進 9 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內	1、6 公里計時划*2 2、9 公里計時划*2 3、18 公里時划*1 4、1500 公尺計時划*4 5、自行車公路 25 公里耐力訓練 6、2000 公尺計時測驗	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	
第 11 週	8	陸上划船機訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、攔/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、攔/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、攔/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-B2 接力準備動作與接	1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內 2、達成 5000 公尺測功儀達 20 分內	1、3000 公尺測功儀練習 2、5000 公尺測功儀練習 3、10000 公尺測功儀練習 4、跑步練習 5、單車練習	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

				力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				
第 12 週	8	水上練習	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1、達成 2000 公尺划進 9 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內	1、6 公里計時划*2 2、9 公里計時划*2 3、18 公里時划*1 4、1500 公尺計時划*4 5、自行車公路 25 公里耐力訓練 6、2000 公尺計時測驗	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	
第 13 週	8	陸上划船機訓練	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	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	1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內 2、達成 5000 公尺測功儀達 20 分內	1、3000 公尺測功儀練習 2、5000 公尺測功儀練習 3、10000 公尺測功儀練習 4、跑步練習 5、單車練習	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

			T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				
第 14 週	8	水上練習	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1、達成 2000 公尺划進 9 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內	1、6 公里計時划*2 2、9 公里計時划*2 3、18 公里時划*1 4、1500 公尺計時划*4 5、自行車公路 25 公里耐力訓練 6、2000 公尺計時測驗	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

第 15 週	8	陸上划船機訓練	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內 2、達成 5000 公尺測功儀達 20 分內	1、3000 公尺測功儀練習 2、5000 公尺測功儀練習 3、10000 公尺測功儀練習 4、跑步練習 5、單車練習	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	
第 16 週	8	水上練習	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B2 接力準備動作與接	1、達成 2000 公尺划進 9 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內	1、6 公里計時划*2 2、9 公里計時划*2 3、18 公里時划*1 4、1500 公尺計時划*4 5、自行車公路 25 公里耐力訓練 6、2000 公尺計時測驗	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

				力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				
第 17 週	8	水上練習	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1、達成 2000 公尺划進 11 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 50 秒內 3、達成 6 公里技時划達到 34 分內	1、6 公里計時划*2 2、9 公里計時划*2 3、18 公里時划*1 4、1500 公尺計時划*4 5、自行車公路 25 公里耐力訓練 6、2000 公尺計時測驗	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	
第 18 週	8	水上練習	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	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一	1、達成 2000 公尺划進 10 分內 2、達成 1000 公	1、6 公里計時划*2 2、9 公里計時划*2 3、18 公里時划*1 4、1500 公尺計時划	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

			作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	尺划進 4 分 40 秒內 3、達成 6 公里技時划達到 33 分內	*4 5、自行車公路 25 公里耐力訓練 6、2000 公尺計時測驗		
第 19 週	8	水上練習	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作	1、達成 2000 公尺划進 9 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 30 秒內 3、達成 6 公里技時划達到 31 分內	1、6 公里計時划*2 2、9 公里計時划*2 3、18 公里時划*1 4、1500 公尺計時划*4 5、自行車公路 25 公里耐力訓練 6、2000 公尺計時測驗	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

				之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				
第 20 週	8	水上練習 競賽規則及運用	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 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	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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 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	1、達成 2000 公尺划進 9 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內 3、達成 9 公里技時划進 45 分內 4、能瞭解競賽規則	1、6 公里計時划*2 2、9 公里計時划*2 3、18 公里時划*1 4、1500 公尺計時划*4 5、自行車公路 25 公里耐力訓練 6、2000 公尺計時測驗 7、運用規則	1、觀察 2、技能實作 3、紀錄	

◎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。