

臺南市立安平國民中學 113 學年度第一學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	西式划船專長訓練	實施年級 (班級組別)	七年級 (西式划船)	教學 節數	每週 5 節，共 22 週 本學期共(110)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班 部定 專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班 校訂 專長領域 <input type="checkbox"/> 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
第一週 8/30	5	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	

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)

				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				
第二週 9/02~9/06	5	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	
第三週 9/09~9/13	5	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	

			<p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>		5、單車練習		
<p>第四週 9/16~9/20</p>	5	陸上划船機訓練	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>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</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內</p> <p>2、達成 5000 公尺測功儀達 20 分內</p>	<p>1、3000 公尺測功儀練習</p> <p>2、5000 公尺測功儀練習</p> <p>3、10000 公尺測功儀練習</p> <p>4、跑步練習</p> <p>5、單車練習</p>	<p>1、觀察</p> <p>2、技能實作</p> <p>3、紀錄</p>	

<p>第五週 9/23~9/27</p>	<p>5</p>	<p>水上練習</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>1、達成 2000 公尺划進 9 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內</p>	<p>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</p>	<p>1、觀察 2、技能實作 3、紀錄</p>	
<p>第六週 9/30~10/04</p>	<p>5</p>	<p>水上練習</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>1、達成 2000 公尺划進 9 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內</p>	<p>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</p>	<p>1、觀察 2、技能實作 3、紀錄</p>	

				力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				
第七週 10/07~10/11	5	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	
第八週 10/14~10/18	5	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	

			<p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>				
<p>第九週 10/21~10/25</p>	5	陸上划船機訓練	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>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</p>	<p>1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內</p> <p>2、達成 5000 公尺測功儀達 20 分內</p>	<p>1、3000 公尺測功儀練習</p> <p>2、5000 公尺測功儀練習</p> <p>3、10000 公尺測功儀練習</p> <p>4、跑步練習</p> <p>5、單車練習</p>	<p>1、觀察</p> <p>2、技能實作</p> <p>3、紀錄</p>

<p>第十週 10/28~11/01</p>	5	水上練習	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>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</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>1、達成 2000 公尺划進 9 分內</p> <p>2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內</p>	<p>1、6 公里計時划*2</p> <p>2、9 公里計時划*2</p> <p>3、18 公里時划*1</p> <p>4、1500 公尺計時划*4</p> <p>5、自行車公路 25 公里耐力訓練</p> <p>6、2000 公尺計時測驗</p>	<p>1、觀察</p> <p>2、技能實作</p> <p>3、紀錄</p>	
<p>第十一週 11/04~11/08</p>	5	陸上划船機訓練	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>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</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接</p>	<p>1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內</p> <p>2、達成 5000 公尺測功儀達 20 分內</p>	<p>1、3000 公尺測功儀練習</p> <p>2、5000 公尺測功儀練習</p> <p>3、10000 公尺測功儀練習</p> <p>4、跑步練習</p> <p>5、單車練習</p>	<p>1、觀察</p> <p>2、技能實作</p> <p>3、紀錄</p>	

				力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				
第十二週 11/11~11/15	5	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	
第十三週 11/18~11/22	5	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	

			<p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>				
<p>第十四週 11/25~11/29</p>	5	水上練習	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>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</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>1、達成 2000 公尺划進 9 分內</p> <p>2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內</p>	<p>1、6 公里計時划*2</p> <p>2、9 公里計時划*2</p> <p>3、18 公里時划*1</p> <p>4、1500 公尺計時划*4</p> <p>5、自行車公路 25 公里耐力訓練</p> <p>6、2000 公尺計時測驗</p>	<p>1、觀察</p> <p>2、技能實作</p> <p>3、紀錄</p>	

第十五週 12/02~12/06	5	陸上划船機訓練	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>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</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內</p> <p>2、達成 5000 公尺測功儀達 20 分內</p>	<p>1、3000 公尺測功儀練習</p> <p>2、5000 公尺測功儀練習</p> <p>3、10000 公尺測功儀練習</p> <p>4、跑步練習</p> <p>5、單車練習</p>	<p>1、觀察</p> <p>2、技能實作</p> <p>3、紀錄</p>	
第十六週 12/09~12/13	5	水上練習	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>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</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接</p>	<p>1、達成 2000 公尺划進 9 分內</p> <p>2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內</p>	<p>1、6 公里計時划*2</p> <p>2、9 公里計時划*2</p> <p>3、18 公里時划*1</p> <p>4、1500 公尺計時划*4</p> <p>5、自行車公路 25 公里耐力訓練</p> <p>6、2000 公尺計時測驗</p>	<p>1、觀察</p> <p>2、技能實作</p> <p>3、紀錄</p>	

				力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				
第十七週 12/16~12/20	5	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	
第十八週 12/23~12/27	5	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	

			<p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>				
<p>第十九週 12/30~1/03</p>	5	<p>陸上划船機訓練</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>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</p>	<p>1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內</p> <p>2、達成 5000 公尺測功儀達 20 分內</p>	<p>1、3000 公尺測功儀練習</p> <p>2、5000 公尺測功儀練習</p> <p>3、10000 公尺測功儀練習</p> <p>4、跑步練習</p> <p>5、單車練習</p>	<p>1、觀察</p> <p>2、技能實作</p> <p>3、紀錄</p>

第二十週 1/06~1/10	5	水上練習	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>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</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>1、達成 2000 公尺划進 9 分內</p> <p>2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內</p>	<p>1、6 公里計時划*2</p> <p>2、9 公里計時划*2</p> <p>3、18 公里時划*1</p> <p>4、1500 公尺計時划*4</p> <p>5、自行車公路 25 公里耐力訓練</p> <p>6、2000 公尺計時測驗</p>	<p>1、觀察</p> <p>2、技能實作</p> <p>3、紀錄</p>	
第二十一週 1/13~1/17	5	陸上划船機訓練	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>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</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接</p>	<p>1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內</p> <p>2、達成 5000 公尺測功儀達 20 分內</p>	<p>1、3000 公尺測功儀練習</p> <p>2、5000 公尺測功儀練習</p> <p>3、10000 公尺測功儀練習</p> <p>4、跑步練習</p> <p>5、單車練習</p>	<p>1、觀察</p> <p>2、技能實作</p> <p>3、紀錄</p>	

				力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				
第二十二週 1/20	5	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	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	

◎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 113 學年度第二學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	西式划船專長訓練	實施年級 (班級組別)	七年級 (西式划船)	教學 節數	每週 5 節，共 22 週 本學期共(110)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班 部定 專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班 校訂 專長領域 <input type="checkbox"/> 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
第一週 2/05~2/07	5	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	

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)

				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				
第二週 2/10~2/14	5	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	
第三週 2/17~2/21	5	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		
第四週 2/24~2/28	5	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	

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)

<p>第五週 3/03~3/07</p>	<p>5</p>	<p>水上練習</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>1、達成 2000 公尺划進 9 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內</p>	<p>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</p>	<p>1、觀察 2、技能實作 3、紀錄</p>	
<p>第六週 3/10~3/14</p>	<p>5</p>	<p>水上練習</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>1、達成 2000 公尺划進 9 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內</p>	<p>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</p>	<p>1、觀察 2、技能實作 3、紀錄</p>	

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)

				力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				
第七週 3/17~3/21	5	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	
第八週 3/24~3/28	5	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				
第九週 3/31~4/04	5	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	

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)

<p>第十週 4/07~4/11</p>	<p>5</p>	<p>水上練習</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>1、達成 2000 公尺划進 9 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內</p>	<p>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</p>	<p>1、觀察 2、技能實作 3、紀錄</p>	
<p>第十一週 4/14~4/18</p>	<p>5</p>	<p>陸上划船機訓練</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>1、觀察 2、技能實作 3、紀錄</p>	

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)

				力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				
第十二週 4/25	5	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	
第十三週 4/28~5/02	5	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				
第十四週 5/05~5/09	5	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	

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)

第十五週 5/12~5/16	5	陸上划船機訓練	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>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</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>1、達成 3000 公尺跑步達 14 分內</p> <p>2、達成 5000 公尺測功儀達 20 分內</p>	<p>1、3000 公尺測功儀練習</p> <p>2、5000 公尺測功儀練習</p> <p>3、10000 公尺測功儀練習</p> <p>4、跑步練習</p> <p>5、單車練習</p>	<p>1、觀察</p> <p>2、技能實作</p> <p>3、紀錄</p>	
第十六週 5/19~5/23	5	水上練習	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>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</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接</p>	<p>1、達成 2000 公尺划進 9 分內</p> <p>2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內</p>	<p>1、6 公里計時划*2</p> <p>2、9 公里計時划*2</p> <p>3、18 公里時划*1</p> <p>4、1500 公尺計時划*4</p> <p>5、自行車公路 25 公里耐力訓練</p> <p>6、2000 公尺計時測驗</p>	<p>1、觀察</p> <p>2、技能實作</p> <p>3、紀錄</p>	

				力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				
第十七週 5/26~5/30	5	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	
第十八週 6/02~6/06	5	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				
第十九週 6/09~6/13	5	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	

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)

<p>第二十週 6/16~6/20</p>	<p>5</p>	<p>水上練習</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>1、達成 2000 公尺划進 9 分內 2、達成 1000 公尺划進 4 分 20 秒內</p>	<p>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</p>	<p>1、觀察 2、技能實作 3、紀錄</p>	
<p>第二十一週 6/23~6/27</p>	<p>5</p>	<p>陸上划船機訓練</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>1、觀察 2、技能實作 3、紀錄</p>	

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)

				力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				
第二十二週 6/30	5	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	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	

◎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。