

臺南市立安平國民中學 113 學年度第一學期九年級 (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) | 九年級 (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觀念 | 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> | | <p>5、單車練習</p> | | |
| <p>第四週 9/16~9/20</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</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> | 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 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> | 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 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> |

| | | | | | | | | |
|---------------------|---|---------|---|--|--|--|---------------------------------------|--|
| 第十週 10/28~11/01 | 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> | |
| 第十一週 11/04~11/08 | 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 學年度第二學期九年級 (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) | 九年級 (西式划船) | 教學 節數 | 每週 5 節，共 19 週 本學期共(95)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觀念 | 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 | <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 | | |
| 第四週 2/24~2/28 | 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> | |

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> | |

| | | | | | | | | |
|------------------|---|---------|--|---|---|---|------------------------|--|
| | | | | 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)

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|---------|---|--|--|--|---------------------------------------|--|
| 第十週 4/07~4/11 | 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> | |
| 第十一週 4/14~4/18 | 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> | |

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 | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

◎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。