

臺南市立大灣高級中學 115 學年度第 1 學期 7 年級(體育專業領域)課程計畫

課程名稱		體育專業-划船	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(42)節；2 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		划船專項課程的規劃可以使學生對划船運動提高興趣，在專項體能表現、專項技術能力、團隊分組提升訓練表現，能有效地提昇運動競技運動能力。						
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-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適 當的策略，處理與解決各項問題。 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-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察 覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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。						
課程目標		一、培養專項運動之競技體能(體能訓練):能依划船專項運動之特性執行個 人體能訓練，增進划船專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準(技術訓練):能藉由划船專項運動技術的學習 與鍛鍊，發展個人與團隊之划船專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):能經由划船專項運動戰術戰略之 執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質(心理訓練):能運用科學之訓練方法，有效發 展並提升划船專項運動競賽之心理素質。						
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	自編 自選 教材 或學

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)

								習單
第 1-4 週	8	認識划船	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-III-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能	認識划船運動	1.認識划船運動 2.分解動作練習 3.基本體能訓練 4.陸上與水上划船運動	1. 划船基本知識(20%) 2. 專項體能表現(40%) 3. 專項技術能力(40%)	自編
第 5-8 週	8	陸上划船（測功儀訓練）	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	T-III-B2 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、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基礎技術	學習測功儀動作	1.手部動作 2.腳蹬動作 3.全程動作 4.週期動作練習	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	自編
第 9-12 週	8	划船動作技巧（水上訓練）	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 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	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	學習划船動作技巧	1.水上安全 2.下水動作 3.平槳動作 4.平衡練習	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	自編
第 13-16 週	8	划船動作技巧專項體能	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、	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、	增進專項體能	1.船上握槳動作 2.手部拉槳（不轉槳）動作 3.腿部拉槳動作練習 4.協調訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	自編

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)

			負荷、安全原則與運動防護	聯合動作之銜續及完成動作之進階技術				
第 17-20 週	8	划船動作技巧 雙槳船型	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	P-V-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	學會划船雙槳動作技巧	1.分解動作練習 2.全程不轉槳動作練習 3.全程動作練習 4.實際比賽模擬	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	自編
第 21 週		休業式						

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

臺南市立大灣高級中學 115 學年度第 2 學期 7 年級(體育專業領域)課程計畫

課程名稱		體育專業- 划船	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(42)節；2 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		划船專項課程的規劃可以使學生對划船運動提高興趣，在專項體能表現、專項技術能力、團隊分組提升訓練表現，能有效地提昇運動競技運動能力。						
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-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適 當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 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-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察 覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 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。						
課程目標		一、培養專項運動之競技體能(體能訓練):能依划船專項運動之特性執行個人體能訓練，增進划船專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準(技術訓練):能藉由划船專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之划船專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):能經由划船專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質(心理訓練):能運用科學之訓練方法，有效發展並提升划船專項運動競賽之心理素質。						
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	自編 自選 教材

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)

								或學習單
第 1-4 週	8	划船動作技巧 雙槳船型	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、連結動作、聯合 動作之銜續及完成動 作之進階技術	學會划船 雙槳動作 技巧	1.分解動作練習 2.全程不轉槳動作練 習 3.全程轉槳動作練習 4.週期性動作練習	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	自編
第 5-8 週	8	划船動作技巧 單槳船型	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	Ta-IV-C3運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競 賽與心理技 巧	學會划船 雙槳動作 技巧	1.船上握槳動作 2.手部拉槳（不轉 槳）動作 3.腿部拉槳動作練習	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	自編
第 9-12 週	8	划船技術 專項體能	P-V-1 規劃與實 踐一般體 能訓練	P-V-A2 敏捷、協 調、瞬發力與速度等 專項體能之設計與執 行	提升專項 體能	1.分解動作練習 2.全程不轉槳動作練 習 3.全程轉槳動作練習	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	自編
第 13-16 週	8	專項技術	T-III-3 知道並 操作接力動 作之基礎技術	T-III-B1 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專 項技術與距離、高 度、時間與速度之關 係	增進專項 技術	1.多人挺配艇訓練 2.分組練習 3.執行訓練課程	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	自編
第 17-20 週	8	模擬比賽情境	Ta-III-1 認識及 實施配速	Ta-III-C1 配速概念 Ta-III-C2 競賽規則 與指令	了解實際 比賽情況	1.了解比賽規則 2.模擬比賽 3.配合指令與規則	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%)	自編

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)

							3. 綜合技術應用(40%)	
第 21 週		休業式						

- ◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。
- ◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。
- ◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。