

臺南市立大灣高級中學 115 學年度第 1 學期 9 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) | 九年級 | 教學 節數 | 本學期共(100)節；5 節/週。 | | | |
| 課程規範 | <input checked="" type="checkbox"/> <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"/> <input 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 | 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 評量方式 | 自編自選 教材 或學習單 使用教具 |

| | | | | | | | | 或器材 |
|-------|---|-------------|---|---|---------|---|--|-----|
| 第 1 週 | 5 | 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 | 1. 划船基本知識(60%) 2. 專項技術能力(40%) | 自編 |
| 第 2 週 | 5 | 認識划船(續) | 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. 複習划船運動 2. 分解動作練習 3. 基本體能訓練 | 1. 划船基本知識(50%) 3. 專項技術能力(50%) | 自編 |
| 第 3 週 | 5 | 划船運動 | 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 | 基礎划船運動 | 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 4 週 | 5 | 划船運動 | 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 | 基礎划船運動 | 1. 分解動作練習 2. 基本體能訓練 3. 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 週 | 5 | 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 6 週 | 5 | 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. 分解動作練習 | 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 7 週 | 5 | 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. 出水動作訓練 2. 復位動作訓練 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 8 週 | 5 | 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. 分解動作訓練 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 週 | 5 | 划船動作技巧（水上訓練） | T-IV-3 理解並操作接力動作之 | Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自 | 學習划船 | 1. 水上安全 | 1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) | 自編 |

| | | | | | | | | |
|--------|---|--------------|---|---|----------|--|--|----|
| | | | 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 | 我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 | 動作技巧 | 2. 自救課程(救生衣) 3. 平槳動作 4. 平衡練習 | 3. 綜合技術應用(40%) | |
| 第 10 週 | 5 | 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. 水中自救課程 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 11 週 | 5 | 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. 水上基本動作訓練 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 12 週 | 5 | 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 | Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 | 學習划船動作技巧 | 1. 水上安全 2. 下水動作 3. 立槳動作分解 | 1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) | |

| | | | | | | | | |
|--------|---|----------------|--|---|------------|---|--|----|
| | | | 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-D2 訓練、 競賽與心理技 巧 | | 訓練 4. 水上練習 | | |
| 第 13 週 | 5 | 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、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 | 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(50%) 2. 專項技術能力(50%) | 自編 |
| 第 14 週 | 5 | 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、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 | 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. 技巧動作訓練 | 1. 專項體能表現(50%) 2. 專項技術能力(50%) | 自編 |
| 第 15 週 | 5 | 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、負 | 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 | 划船動作 技巧 | 1. 船上握槳動作 2. 全程立槳動作 3. 全程轉槳動作 練習 4. 技巧動作訓練 | 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 |

| | | | | | | | | |
|--------|---|----------------|--|---|--------------------|---|--|----|
| | | | 荷、安全原則 與運動防護 | 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 16 週 | 5 | 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、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 | 划船動作 技巧 | 1. 船上握槳動作 2. 全程立槳動作 3. 全程轉槳動作 練習 4. 轉槳動作訓練 | 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 |
| 第 17 週 | 5 | 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 18 週 | 5 | 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 19 週 | 5 | 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 | P-V-A2 敏捷、協 調、瞬發力與速度 等專項體能之設計 | 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 | 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)

| | | | | | | | | |
|--------|---|----------------|--|--|----------------|---|--|----|
| | | | Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 | 與執行 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 | | 3. 全程動作練習 4. 實際比賽模擬 | | |
| 第 20 週 | 5 | 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。

臺南市立大灣高級中學 115 學年度第 2 學期 9 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) | 九年級 | 教學 節數 | 本學期共(85)節；5 節/週。 | | | |
| 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 | 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 評量方式 | 自編自 選教材 或學習 |

| | | | | | | | | 單 |
|-------|---|----------------|---|---|--------------------|--|--|----|
| 第 1 週 | 5 | 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 | 1. 專項體能表現(50%) 2. 專項技術能力(50%) | 自編 |
| 第 2 週 | 5 | 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 3 週 | 5 | 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 4 週 | 5 | 划船動作技巧 雙槳船型 | T-IV-2 理解 並操作跑、跳、 | T-IV-B1 跑、 跳、擲/踢、蹬、划 | 學會划船 雙槳動作 | 1. 分解動作練習 2. 全程不轉槳動作練 | 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 |

| | | | | | | | | |
|-------|----|----------------|--|--|--------------------|--|--|----|
| | | | 擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 | 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 | 技巧 | 習 3. 全程轉槳動作練習 4. 週期性動作練習 | | |
| 第 5 週 | 5 | 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. 全程立槳動作 3. 全程轉槳動作練習 4. 技巧動作訓練 | 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 |
| 第 6 週 | 12 | 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. 全程立槳動作 3. 全程轉槳動作練習 4. 技巧動作訓練 | 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 |
| 第 7 週 | 5 | 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 8 週 | 5 | 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 週 | 5 | 划船技術 | P-V-1 規劃與 | P-V-A2 敏捷、 | 提升專項 | 1. 分解動作練習 | 1. 專項體能表現(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)

| | | | | | | | | |
|--------|----|--------------|------------------------|--|--------|--|--|----|
| | | 專項體能 | 實踐一般體能訓練 | 協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行 | 體能 | 2. 全程不轉槳動作練習 3. 全程轉槳動作練習 | 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) | |
| 第 10 週 | 5 | 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. 手、腳、推蹬 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 11 週 | 5 | 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. 手、腳、推蹬 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 12 週 | 12 | 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 週 | 5 | 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 14 週 | 5 | 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 15 週 | 5 | 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 | 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 |

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)

| | | | | | | | | |
|--------|---|--------|------------------------|--|----------|------------------------------------|--|----|
| | | | | 離、高度、時間與速度之關係 | | | | |
| 第 16 週 | 5 | 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 週 | 5 | 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. 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 18 週 | | | | | 畢業典禮 | | | |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。