

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(105)節；5 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 評量方式	自編自選 教材 或學習單 使用教具

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(90)節；5 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 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。