

宜蘭縣五結國中 109 學年度體育班【體育專業課程/特殊需求領域課程】課程進度表

一、課程基本資料

課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 體育專業課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程	課程名稱	西式划船	
運動種類	<input checked="" type="checkbox"/> 挑戰型運動 <input type="checkbox"/> 競爭型運動 <input type="checkbox"/> 表現型運動 <input type="checkbox"/> 防衛型運動	學習階段/年級	第四(IV)學習階段	<input type="checkbox"/> 第一學期 <input checked="" type="checkbox"/> 第二學期
科目簡述	認識西式划船基本動作及技巧，培養其運動興趣，鍛鍊自身運動技能，達到競技運動及終身規律運動之目的。			
對應體育專業領域課程核心素養具體內涵 (填寫代號編碼及文字說明)	一、健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 二、健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 三、健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	課 網 議 題 融 入	一、海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 二、海J10 運用各種媒材與形式，從事以海洋為主題的藝術表現。 三、品J2 重視群體規範與榮譽。 四、安J6 了解運動設施安全的維護。 五、涯J3 覺察自己的能力與興趣。 六、涯J6 建立對於未來生涯的願景。驗。	
學習重點	學習表現	一、1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 二、2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 三、3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 四、3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		
	學習內容	一、Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 二、Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 三、Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 四、Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。		

二、每週課程進度表 課程名稱：西式划船

週次	課程主題	節數	教材 (含圖書、器材、影音資料等)	評量方式
1	1. 動態式熱身。 2. 快跑 100 公尺 X5 組。 3. 耐力長划 4500 公尺 X1 組；SF；20-22。	5+1	1. 碼錶。2. 節拍器。3. 擴音器。 4. 西划船艇。	■實作評量 ■課堂觀察
2	1. 動態式熱身。 2. 耐力長划 2000 公尺 X2 組；跑 1500 公尺 X2 組；SF：24-26。	5+1	1. 碼錶。2. 節拍器。3. 擴音器。 4. 西划船艇。	■實作評量 ■課堂觀察
3	1. 動態式熱身。 2. 基本動作 (手動、身動、分解、全程) 各 30 次；4X3 組；SF：24-26。	5+1	1. 碼錶。2. 測功儀。	■實作評量 ■課堂觀察
4	1. 動態式熱身。 2. 耐力跑 12 公里 X1 組。 3. 划船技術動作訓練。	5+1	1. 碼錶。2. 測功儀。	■實作評量 ■課堂觀察
5	1. 動態式熱身。 2. 測功儀訓練 1250X3 組；SF：26 (負重划)。	5+1	1. 碼錶。2. 測功儀。	■實作評量 ■課堂觀察
6	1. 動態式熱身。 2. 快跑 100 公尺 X5 組。 3. 耐力長划 4500 公尺 X1 組；SF；20-22。	5+1	1. 碼錶。2. 節拍器。3. 擴音器。 4. 西划船艇。	■實作評量 ■課堂觀察
7	段考週暫停練習			
8	1. 動態式熱身。 2. 耐力長划 2000 公尺 X2 組；跑 1500 公尺 X2 組；SF：24-26。	5+1	1. 碼錶。2. 節拍器。3. 擴音器。 4. 西划船艇。	■實作評量 ■課堂觀察
9	1. 動態式熱身。 2. 基本動作 (手動、身動、分解、全程) 各 30 次；4X3 組；SF：24-26。	5+1	1. 碼錶。2. 測功儀。	■實作評量 ■課堂觀察
10	1. 動態式熱身。	5+1	1. 碼錶。2. 測功儀。	■實作評量 ■課堂觀察

	2. 耐力跑 12 公里 X1 組。 3. 划船技術動作訓練。			
11	期中專項術科測驗	5+1	1. 碼錶。2. 節拍器。3. 擴音器。 4. 西划船艇。5. 記錄表	■實作評量 ■檔案評量 ■課堂觀察
12	1. 動態式熱身。 2. 測功儀訓練 1250X3 組；SF：26（負重划）。	5+1	1. 碼錶。2. 測功儀。	■實作評量 ■課堂觀察
13	1. 動態式熱身。 2. 快跑 100 公尺 X5 組。 3. 耐力長划 4500 公尺 X1 組；SF；20-22。	5+1	1. 碼錶。2. 節拍器。3. 擴音器。 4. 西划船艇。	■實作評量 ■課堂觀察
14	1. 動態式熱身。 2. 耐力長划 2000 公尺 X2 組；跑 1500 公尺 X2 組；SF：24-26。	5+1	1. 碼錶。2. 節拍器。3. 擴音器。 4. 西划船艇。	■實作評量 ■課堂觀察
15	1. 動態式熱身。 2. 基本動作（手動、身動、分解、全程）各 30 次；4X3 組；SF：24-26。	5+1	1. 碼錶。2. 測功儀。	■實作評量 ■課堂觀察
16	1. 動態式熱身。 2. 耐力跑 12 公里 X1 組。 3. 划船技術動作訓練。	5+1	1. 碼錶。2. 測功儀。	■實作評量 ■課堂觀察
17	1. 動態式熱身。 2. 測功儀訓練 1250X3 組；SF：26（負重划）。	5+1	1. 碼錶。2. 測功儀。	■實作評量 ■課堂觀察
18	1. 動態式熱身。 2. 快跑 100 公尺 X5 組。 3. 耐力長划 4500 公尺 X1 組；SF；20-22。	5+1	1. 碼錶。2. 節拍器。3. 擴音器。 4. 西划船艇。	■實作評量 ■課堂觀察
19	期中專項術科測驗	5+1	1. 碼錶。2. 節拍器。3. 擴音器。 4. 西划船艇。5. 記錄表	■實作評量 ■檔案評量 ■課堂觀察
20	段考週暫停練習			

三、課程評量方式及表現標準

評量方式及配分	1. 綜合技術應用實作及評量：比例 40 % <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它				
	2. 訓練日誌：比例 40 % <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它				
	3. 競技參賽運動表現：比例 20 % <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它				
教師自訂（教師應以課程對應之學習表現明確描述，分數及具體描述僅供參考）					
	課程目標	優 (90~100)	良(80-89)	可(70-79)	需努力(69 以下)
	理解並操作划船專項技術	能精熟表現理解並操作划船專項技術	能適切表現理解並操作划船專項技術	僅能部分表現理解並操作划船專項技術	僅能粗略表現理解並操作划船專項技術
	遵守並運用競賽規則、指令與道德	能精熟表現遵守並運用競賽規則、指令與道德	能適切表現遵守並運用競賽規則、指令與道德	僅能部分表現遵守並運用競賽規則、指令與道德	僅能粗略表現遵守並運用競賽規則、指令與道德
	了解並執行環境適應能力	能精熟表現環境適應能力	能適切表現環境適應能力	僅能部分表現環境適應能力	僅能粗略表現環境適應能力
	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	能充分理解划船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	能理解划船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	僅能理解部分划船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	僅能約略理解划船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
	槳頻配速與競賽規則	能充分理解槳頻配速與競賽規則	能理解槳頻配速與競賽規則	僅能理解部分槳頻配速與競賽規則	僅能約略理解槳頻配速與競賽規則
	運動道德	能充分理解運動道德	能理解運動道德	僅能理解部分運動道德	僅能約略理解運動道德