

## 臺南市公立永康區永康國民中學 109 學年度第一學期七年級體育專業領域課程計畫

課程名稱	游泳專業學習	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(126)節；5+1 節/週。			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <b>領域學習課程-部定專長領域</b> <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"/> <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b> 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	針對游泳專長進行運動技能專長訓練，輔以運動科學知能，運動人文內涵，運動防護處置及運動倫理價值的基礎，搭配概念核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。							
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-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。							
課程目標	提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力。							
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 或學習單
第一週 08/31~09/04	5	體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則	1. 基礎體能之培養 2. 熟悉四式動作組合表現。	1. 體能訓練 2. 基本協調訓練	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第二週 09/07~09/11	5	體能訓練 技術指導	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則 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	1. 基礎體能之培養 2. 連結基本四式動作	1. 綜合體能訓練 2. 四式協調訓練 3. 強化技術層面	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

<p style="text-align: center;"><b>第三週</b> 09/14~09/18</p>	5	體能訓練 技術指導	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p>	<p>之進階技術 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則 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. 基礎體能之培養 2. 注意基本四式動作的流暢度</p>	<p>1. 綜合體能訓練 2. 提升心肺能力 3. 四式技術動作混和練習</p>	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
<p style="text-align: center;"><b>第四週</b> 09/21~09/25</p>	5	技術指導 戰術指導 心理建設	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 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</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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p>	<p>1. 專項之分析、加強力量、速度、柔軟性、協調性等 2. 加強心理素質</p>	<p>1. 精熟專項技術 2. 配速運用 3. 了解競賽規則 4. 強化心理建設</p>	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
<p style="text-align: center;"><b>第五週</b> 09/28~10/02 (10/1~10/2 連假)</p>	5	戰術指導 心理建設	<p>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</p>	<p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p>	訓練成果驗收	臺南市中小學 游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

<p>第六週 10/05~10/09 (10/9 補假)</p>	5	技術指導 心理建設	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</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 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧</p>	競賽結果之分析、檢討、修正	賽後檢討、調整	心理建設	學習單
<p>第七週 10/12~10/16 (第一次定期預)</p>	5	體能訓練	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 維持基本體能</li> <li>2. 賽後技術修正</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有氧訓練，提升心肺能力</li> <li>2. 調整動作</li> </ol>	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
<p>第八週 10/19~10/23</p>	5	體能訓練 技術指導	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則 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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本體能與技能之培養</li> <li>2. 全面性技術之培養</li> <li>3. 增加專項技術訓練</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 速耐力訓練，提升肌耐力</li> <li>2. 強化專項技術</li> <li>3. 要求柔軟度</li> </ol>	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
<p>第九週 10/26~10/30</p>	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本體能與技能之培養</li> <li>2. 全面性技術之</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 反覆訓練</li> <li>2. 加強肌力訓練</li> </ol>	分組測驗 觀察學生是否理解並做	測驗單

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

			<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p>	<p>能之原理原則</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>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p>	<p>培養</p> <p>3. 保持正確動作</p> <p>4. 強化出發、轉身、跳水訓練。</p>	<p>3. 持續間歇訓練</p> <p>4. 接力訓練</p> <p>5. 強化柔軟度</p> <p>6. 意象訓練</p>	出	
<p>第十週</p> <p>11/02~11/06</p>	5	<p>技術指導</p> <p>戰術訓練</p> <p>心理建設</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</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>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p>	<p>1. 優化專項之分析、技術、速度、柔韌性、協調性等。</p> <p>2. 強化心理素質</p> <p>3. 模擬比賽</p>	<p>1. 精熟專項技術</p> <p>2. 配速運用</p> <p>3. 了解競賽規則</p> <p>4. 意象訓練</p> <p>5. 提升自信心</p>	<p>分組測驗</p> <p>觀察學生是否理解並做出</p>	測驗單
<p>第十一週</p> <p>11/09~11/13</p>	5	<p>戰術指導</p> <p>心理建設</p>	<p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>	<p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p>	<p>訓練成果驗收</p>	<p>全國南區(4)游泳錦標賽</p>	<p>實戰比賽</p>	<p>比賽成績</p>
<p>第十二週</p>	5	<p>體能訓練</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度</p>	<p>1. 維持基本體能</p> <p>2. 賽後技術修正</p>	<p>1. 有氧訓練，提升心肺能力</p>	<p>分組測驗</p> <p>觀察學生是</p>	測驗單

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

11/16~11/20			能訓練之原理原則	肌(耐)力等一般體能之原理原則		2. 調整動作	否理解並做出	
第十三週 11/23~11/27 (第二次定期預)	5	體能訓練 技術指導	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度 肌(耐)力等一般體能之原理原則 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	1. 基本體能與技能之培養。 2. 全面性技術之培養	1. 加強速耐力 2. 強化專項技術 3. 要求柔軟度	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十四週 11/30~12/4	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度 肌(耐)力等一般體能之原理原則 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	1. 基本體能與技能之培養 2. 全面性技術之培養 3. 保持正確動作 4. 強化出發、轉身、跳水訓練。	1. 反覆訓練 2. 加強肌力訓練 3. 速度訓練 4. 接力訓練 5. 強化柔軟度 6. 意象訓練	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十五週 12/7~12/11	5	技術指導 戰術訓練 心理建設	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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	1. 優化專項之分析、技術、速度、柔韌性、協調性等。	1. 精熟專項技術 2. 配速運用 3. 了解競賽規則	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

			<p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>	<p>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>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p>	<p>2. 強化心理素質</p> <p>3. 模擬比賽</p>	<p>則</p> <p>4. 意象訓練</p> <p>5. 提升自信心</p> <p>6. 模擬比賽情境。</p>		
<p>第十六週</p> <p>12/14~12/18</p>	5	戰術指導 心理建設	<p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>	<p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p>	訓練成果驗收	<p>全國冬季游泳錦標賽</p>	實戰比賽	比賽成績
<p>第十七週</p> <p>12/21~12/25</p>	5	技術指導	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</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>競賽結果之分析、檢討、修正</p>	<p>1. 賽後檢討、調整</p> <p>2. 影片欣賞</p>	心理建設	學習單
<p>第十八週</p> <p>12/28~01/01</p>	5	技術指導 戰術訓練	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</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. 優化專項之分析、技術、速度、柔韌性、協調性等</p> <p>2. 戰術運用</p>	<p>1. 精熟專項技術</p> <p>2. 配速運用</p> <p>3. 意象訓練</p>	<p>分組測驗</p> <p>觀察學生是否理解並做出</p>	測驗單

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

				Ta-IV-C1 配速與競賽規則				
第十九週 01/04~01/08	5	戰術指導 心理建設	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	訓練成果驗收	1. 臺南市中運 2. 全國南區(1) 游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績
第廿週 01/11~01/15 (第三次定期預)	5	心理建設	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	競賽結果之分析、檢討、修正	1. 賽後檢討、調整 2. 影片欣賞	心理建設	學習單
第廿一週 01/18~01/22 1/22 修業式	5	心理建設	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	賽後調整	運動傷害防護課程	複習功課	學習單

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

## 臺南市公立永康區永康國民中學 109 學年度第二學期七年級體育專業領域課程計畫

課程名稱	游泳專業學習	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(120)節；5+1 節/週。			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <b>領域學習課程-部定專長領域</b> <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"/> <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b> 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	針對游泳專長進行運動技能專長訓練，輔以運動科學知能，運動人文內涵，運動防護處置及運動倫理價值的基礎，搭配概念核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。							
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-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	提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力。							
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 或學習單
第一週 02/15~02/19 2/17 開學	5	體能訓練 技術指導	P-IV-1 了解與運用一般體能 訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲 /踢、蹬、划等專項技 術	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟 度肌(耐)力等一 般體能之原理原 則 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	1. 基本體能與技 能之培養。 2. 全面性技術之 培養	1. 加強速耐力 2. 強化專項技術 3. 要求柔軟度 4. 加強出發、轉 身、觸牆之技術	分組測驗 觀察學生是否 理解並做出	測驗單



C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

				作之銜續及完成動作之進階技術				
第二週 02/22~02/26	5	技術指導 戰術訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集巧	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	1. 優化專項之分析、技術、速度、柔韌性、協調性等。 2. 戰術運用	1. 精熟專項技術 2. 配速運用 3. 加強速度練習及爆發力 4. 意象訓練 5. 模擬比賽情境。	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第三週 03/1~03/05 (2/28 放假)	5	戰術指導 心理建設	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	訓練成果驗收	全國春季游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績
第四週 03/08~03/12	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則 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	1. 強化體能與技術之培養。 2. 戰術運用	1. 加強速耐力 2. 強化專項技術 3. 要求柔軟度	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

				動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則				
第五週 03/15~03/19	5	戰術指導 心理建設	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	訓練成果驗收	全國美津濃游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績
第六週 03/22~03/26	5	心理建設	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	分析並修正優、缺點	檢討、調整	自我省思	學習單
第七週 03/28~04/02 第一次定期 預定	5	體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則	1. 維持基本體能 2. 賽後技術修正	1. 提升心肺能力 2. 調整動作	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第八週 04/05~04/09 (4/4~4/5 放假)	5	體能訓練 技術指導	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則 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	1. 基本體能與技能之培養。 2. 全面性技術之培養	1. 有氧訓練，加強心肺耐力 2. 強化專項技術 3. 要求柔軟度	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

<p>第九週 04/12~04/16</p>	5	<p>技術指導 戰術訓練 心理建設</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲 /踢、蹬、划等專項技術 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</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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力 管理與自我對話 等心理技巧</p>	<p>1. 優化專項之分析、技術、速度、柔韌性、協調性等。 2. 強化心理素質 3. 模擬比賽</p>	<p>1. 精熟專項技術 2. 配速運用 3. 賽前調整 4. 意象訓練 5. 提升自信心 6. 模擬比賽情境。</p>	<p>分組測驗 觀察學生是否 理解並做出</p>	<p>測驗單</p>
<p>第十週 04/19~04/23</p>	5	<p>戰術指導 心理建設</p>	<p>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</p>	<p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力 管理與自我對話 等心理技巧</p>	<p>訓練成果驗收</p>	<p>全中運</p>	<p>實戰比賽</p>	<p>比賽成績</p>
<p>第十一週 04/26~04/30</p>	5	<p>技術指導 戰術訓練 心理建設</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲 /踢、蹬、划等專項技術 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</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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1</p>	<p>1. 優化專項之分析、技術、速度、柔韌性、協調性等。 2. 強化心理素質 3. 模擬比賽</p>	<p>1. 精熟專項技術 2. 配速運用 3. 提升自信心 4. 意象訓練 5. 模擬比賽情境。</p>	<p>分組測驗 觀察學生是否 理解並做出</p>	<p>測驗單</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

				目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧				
第十二週 05/03~05/07	5	戰術指導 心理建設	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	訓練成果驗收	全國青少年	實戰比賽	比賽成績
第十三週 05/10~05/14 第二次定期 預定	5	心理建設	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	1. 競賽結果之分析、檢討、修正 2. 賽後調整	1. 賽後檢討、調整 2. 影片欣賞	複習功課	學習單
第十四週 05/17~05/21	5	體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則	1. 維持基本體能 2. 賽後技術修正	1. 提升心肺能力 2. 調整動作	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十五週 05/24~05/28	5	體能訓練 技術指導	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則 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	1. 基本體能與技能之培養。 2. 全面性技術之培養	1. 加強心肺耐力 2. 強化專項技術 3. 要求柔軟度	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

<p>第十六週 05/31~06/04</p>	5	<p>技術指導 戰術訓練</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲 /踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p>	<p>1. 優化專項之分析、技術、速度、 柔韌性、協調性 等。 2. 強化心理素質</p>	<p>1. 精熟專項技術 2. 配速運用 3. 提升自信心</p>	<p>分組測驗 觀察學生是否 理解並做出</p>	<p>測驗單</p>
<p>第十七週 06/07~06/11 (6/6 放假)</p>	5	<p>戰術指導 心理建設</p>	<p>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</p>	<p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps-IV-D1 目標設定、壓力 管理與自我對話 等心理技巧</p>	<p>訓練成果驗收</p>	<p>全國港都盃游泳 錦標賽</p>	<p>實戰比賽</p>	<p>比賽成績</p>
<p>第十八週 06/14~06/18</p>	5	<p>技術指導 心理建設</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲 /踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力 管理與自我對話 等心理技巧</p>	<p>競賽結果之分析、 檢討、修正</p>	<p>賽後檢討、調整</p>	<p>心理建設</p>	<p>學習單</p>
<p>第十九週</p>	5	<p>體能訓練</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟</p>	<p>1. 維持基本體能 2. 賽後技術修正</p>	<p>1. 提升心肺能力 2. 調整動作</p>	<p>分組測驗 觀察學生是否</p>	<p>測驗單</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

06/21~06/25			訓練之原理原則	度肌(耐)力等一般體能之原理原則			理解並做出	
<p style="text-align: center;">第廿週 06/28~07/02 第三次定期 預定 6/30 修業式</p>	5	體能訓練 技術指導	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能 訓練之原理原則</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲 /踢、蹬、划等專項技 術</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟 度肌(耐)力等一 般體能之原理原 則</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. 基本體能與技 能之培養。</p> <p>2. 全面性技術之 培養</p>	<p>1. 加強心肺耐力</p> <p>2. 強化專項技術</p> <p>3. 要求柔軟度</p>	<p>分組測驗 觀察學生是否 理解並做出</p>	測驗單

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。