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	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數 本	學期共(126)	節;5+1 節/š	周。			
課程規範	□藝術才能班 <mark>畫</mark>	■領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班 <mark>部定</mark> 專長領域 ■體育班 <mark>部定體育專業</mark> □彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: □藝術才能班 <mark>校訂</mark> 專長領域 ■體育班校訂體育專業								
設計理念	' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' '	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-B1 具備情意	-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。 -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。 -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	提高運動競技知負	岜,涵養運動倫理,發 層	展多元運動能力。							
			課程架構脈絡							
教學期程 數學期程	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。	2. 基本協調訓	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 心肌(耐)力等用 水原理原则 T-IV-B1 心等身上。 数等事件。 数等事件。 数等, 数等, 数等, 数等, 数, 数, 数, 数, 数, 数, 数, 数, 数, 数	1. 基礎體能之培養 2. 連結基本四式 動作	練	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)

		学术(例外)社(目) 重(印)(工)(人)	之進階技術				
第三週 09/14~09/18	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、 攤/踢、蹬、划等專 項技術	P-IV-A1 、	1. 基礎體能之培養 2. 注意基本四式 動作的流暢度	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	分組測驗 觀學生是 否理解並做 出	測驗單
第四週 09/21~09/25	技術指導 戦術指導 心理建設	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	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	1.專項之分析、 東項量、 東力量、 東力量、 東力量、 大速、 協 明性、 場性、 で の の の の の の の の の の の の の	1. 精熟專項技術 2. 配速運用 3. 了解競赛 則 4. 強化心理建 設	分組測驗生是否出	測驗單
第五週 09/28~10/02 (10/1~10/2 連假) 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	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)

	2 / 2 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1	$T_{-\Pi I}$	·	辞 年 仕 里 ゥ 八	塞然松計、细 析	小田建 加	與羽出
第六週 10/05~10/09 〔10/9 補假〕	技術指導心理建設	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	T-IV-B1 助等一、動動術進一以 以等一、動動術進 - IV-D1 以等,動性性, 以等, 以等, 以等, 以等, 以等, 以等, 以等, 以等	競賽結果之分析、檢討、修正	賽後檢討、調整	心理建設	學習單
第七週 10/12~10/16 (第一次定期 預)	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		分組測驗 觀察學生是 否理解並做 出	測驗單
第八週 10/19~10/23 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 心肌(耐)力理 不可力力原 T-IV-B1 本明 T-IV-B1 數等一、動動的 大學與 大學與 大學與 大學與 大學與 大學與 大學與 大學, 大學, 大學, 大學, 大學, 大學, 大學, 大學,	1. 基本體能與技能之培養 2. 全產 4. 增加專項技術訓練	1. 速耐力訓練,提升肌耐力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
第九週 10/26~10/30 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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度 肌(耐)力等一般體	1. 基本體能與技能之培養2. 全面性技術之	1. 反覆訓練 2. 加強肌力訓 練	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)

	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	能之原理原則 T-IV-B1 與 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類	培養 3. 保持正確動 作 4. 強化出發、轉 身、跳水訓練。	3. 持續間歇訓 練 4. 接力訓練 5. 強化柔軟度 6. 意象訓練	出	
第十週 5 戰領	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	T-IV-B1 跑、響不動物。 與等一、動物。 與等一、動物。 與其之。 一、動物。 與其之。 一、動物。 一、動物。 一、動物。 一、動物。 一、動物。 一、大型。 一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、	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	1. 精熟專項技 2. 配速運用 3. 了解競賽則 4. 意象自信心	分組測驗 觀察學生是 否理解並做 出	測驗單
	Ta-IV-1 理解並執行配速、規 則與情報蒐集 里建設 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	全國南區(4)游 泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績
第十二週 5 體育	作訓練 P-IV-1 了解與運用一般體	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度	1. 維持基本體能2. 賽後技術修正	1. 有氧訓練, 提升心肺能力	分組測驗 觀察學生是	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	1,3 00	9 (9 (<u>1) (1)</u>	能訓 練之原理原則	肌(耐)力等一般體		2. 調整動作	否理解並做	
				能之原理原則			出	
			P-IV-1	P-IV-A1	1. 基本體能與技	1. 加強速耐力	分組測驗	測驗單
			了解與運用一般體	心肺耐力、柔軟度	能之培養。	2. 強化專項技	觀察學生是	
			能訓 練之原理原則	肌(耐)力等一般體	2. 全面性技術之	術	否理解並做	
			T-IV-1	能之原理原則	培養	3. 要求柔軟度	出	
			理解並操作跑、跳、	T-IV-B1				
第十三週			擲/踢、蹬、划等專	跑、跳、擲/踢、蹬、				
11/23~11/27	5	體能訓練	項技術	划等各專項技術的				
(第二次定期	5	技術指導		單一動作、起始準				
預)				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-IV-1	P-IV-A1	1. 基本體能與技		分組測驗	測驗單
			了解與運用一般體	心肺耐力、柔軟度	能之培養	2. 加強肌力訓	觀察學生是	
			能訓 練之原理原則	肌(耐)力等一般體	2. 全面性技術之	練	否理解並做	
			T-IV-1	能之原理原則	培養	3. 速度訓練	出	
			理解並操作跑、跳、	T-IV-B1	3. 保持正確動	4. 接力訓練		
			擲/踢、蹬、划等專	跑、跳、擲/踢、蹬、	·	5. 強化柔軟度		
第十四週	_	體能訓練	項 技術	划等各專項技術的		6. 意象訓練		
11/30~12/4	5	技術指導	Ta-IV-1	單一動作、起始準	身、跳水訓練。			
11/00 12/4		戰術訓練	理解並執行配速、規					
			則與情報蒐集	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				
			Т пл 1	配速與競賽規則 T DV D1	1 佰川吉	1 岐岛市石口	که ایما سک	'마.I F.A. 므.
谷上 ナ油		技術指導	T-IV-1	T-IV-B1	1. 優化專項之分	1. 精熟專項技	分組測驗	測驗單
第十五週	5	戰術訓練	理解並操作跑、跳、	跑、跳、擲/踢、蹬、	析、技術、速度、	新 9 取法第用	觀察學生是	
12/7~12/11		心理建設	擲/踢、蹬、划等專	划等各專項技術的	柔韌性、協調性	2. 配速運用	否理解並做	
			項技術	單一動作、起始準	等。	3. 了解競賽規	出	

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-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	備、起始動作、連 結動作之準備、動作 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、		則 4. 意象訓練 5. 提升自信心 6. 模擬比賽情 境。		
第十六週 12/14~12/18 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	全國冬季游泳 錦標賽	實戰比賽	比賽成績
第十七週 12/21~12/25 5	技術指導	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 划等各事作, 對等動作, 對軍一動作 大型, 大型, 大型, 大型, 大型, 大型, 大型, 大型, 大型, 大型,	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
第十八週 12/28~01/01 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、攤/踢、攤/ 場等各轉項技術 場等各數作、數學 場所, 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、	1. 優化專項之分 析、技術、速度、 柔韌性、協調性 等 2. 戰術運用	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)

			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-Cl 配速與競賽規則 Ps-IV-Dl 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)	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 5 1/22 修業式	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	 課程規範 ○■領域學習課程-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 事業課程: □藝術才能班校訂專長領域 ●體育班校訂體育專業 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 									
設計理念		進行運動技能專長訓練, 動能力,以培養競技體能					動倫理價值的基礎	楚,搭配概念核心		
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-J-A2 具備 體-J-B1 具備 體-J-C1 具備	E-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。 E-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。 E-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。 E-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。 E-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	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 5 2/17 開學	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 、力原 、力原 、为原 、为原 、为原 、为原 、为原 、为原 、为原 ,为原 ,为原 ,为原 ,为原 ,为原 ,为原 ,为原 ,为原 ,为原 ,	能之培2.全面	體能與技養。性技術之	1. 加強速耐力 2. 強化專項技術 3. 要求公 4. 加強出發、轉 4. 加觸牆之技術	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)

■	BE ST IX	以以旦股月以股	 					
				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 跑路技作起動結作 數學 類的 與事動作 。 數學 的始作 。 數學 的始作 。 數 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	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	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)

	ME-4-IX	(例) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)		(01)	Т		ı	
				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 / 心度般則 T-跑蹬技作起動結作動化	2. 全面性技術之	1.有氧訓練,加 強心肺專項技術 2. 要求柔軟度	觀察學生是否	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)

第九週 04/12~04/16	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 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	T-IV-B1 N-B1、 W-B1 W-B1 W-B1 W-B1 W-B1 W-B1 W-B1 W-B1	1.優化專項之分 析、技術、協 類性、協 等。 2.強化心理素 3.模擬比賽	3. 賽前訓練 4. 意象自信 5. 提擬比 6. 模擬 境。	分組測驗觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十週 04/19~04/23	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	全中運	實戰比賽	比賽成績
第十一週 04/26~04/30	5	技術指導 戦術訓練 心理建設	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲 /踢、蹬、划等專項技 術 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	T-IV-B1 跑、類 數 數 數 數 的 數 的 始 作 之 動 的 始 作 之 動 的 始 作 之 , 續 的 始 作 , 續 , 之 , 行 。 行 。 之 之 行 之 行 之 之 行 之 行 之 行 之 行 之 行	柔韌性、協調性 等。 2. 強化心理素質	1. 精熟專項技術 2. 配升 自 信 3. 提升 副 4. 意 擬 5. 模 境 。	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)

	ME-T-IX		[月亭未祝以床任] 宣(印化+位	· ·	T			Ţ
				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. 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	2. 全面性技術之	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)

Z 111 1 /	10 /1 [/		月子未识戏杯注印 \equiv $($ \cap $($ \cap $($ \cap $($ \cap $($ \cap $($ $)$ $)$		1 值儿亩西山八	1 性的由石山小	1 An HI €A	油 医
			T-W-1	T-IV-B1	1. 優化專項之分	1. 精熟專項技術	分組測驗	測驗單
第十六週 05/31~06/04			理解並操作跑、跳、擲		析、技術、速度、	2. 配速運用	觀察學生是否	
			/踢、蹬、划等專項技	蹬、划等各專項		3. 提升自信心	理解並做出	
		技術指導戰術訓練	術	技術的 單一動	等。			
	5		Ta-IV-1	作、起始準 備、	2. 強化心理素質			
			理解並執行配速、規	起始動作、連結				
			則與情報蒐集	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				
			Ta-IV-1	Ta-IV-C1	訓練成果驗收	全國港都盃游泳	實戰比賽	比賽成績
然 1 1 NB			理解並執行配速、規	配速與競賽規則		錦標賽	X 1X = X	- X/X X
第十七週 06/07~06/11 (6/6 放假)	5	戰術指導 心理建設	則與情報蒐集	Ps -IV-D1		- F PR X		
			Ps-IV-1	目標設定、壓力				
			了解並運用心理技巧	管理與自我對話				
				等心理技巧				
			T-IV-1	T-IV-B1	競賽結果之分	賽後檢討、調整	心理建設	學習單
			理解並操作跑、跳、 擲	跑、跳、擲/踢、		负反弧的 奶正		2 4 7
第十八週 06/14~06/18	5	技術指導心理建設	/踢、蹬、划等專項技	蹬、划等各專項	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			
			術	技術的 單一動				
			Ps-IV-1	作、起始準 備、				
			了解並運用心理技巧	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-IV-1	P-IV-A1	1. 維持基本體能	1. 提升心肺能力	分組測驗	測驗單
第十九週	5	體能訓練	了解與運用一般體能	心肺耐力、柔軟	2. 賽後技術修正	2. 調整動作	觀察學生是否	1/1/JW T
			1/17六七/11 / / / / / / / / / / / / / / / / / /	一种"4777 木秋	4. 具及汉州沙土	4. 97 止 初 17	利尔丁工尺 1	

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			理解並做出	
				般體能之原理原				
				則				
			P-IV-1	P-IV-A1	1. 基本體能與技	1. 加強心肺耐力	分組測驗	測驗單
			了解與運用一般體能	心肺耐力、柔軟	能之培養。	2. 強化專項技術	觀察學生是否	
			訓 練之原理原則	度肌(耐)力等一	2. 全面性技術之	3. 要求柔軟度	理解並做出	
			T-IV-1	般體能之原理原	培養			
ht			理解並操作跑、跳、 擲	則				
第廿週			/踢、蹬、划等專項技	T-IV-B1				
06/28~07/02	5	體能訓練 技術指導	術	跑、跳、擲/踢、				
第三次定期				蹬、划等各專項				
預定		投侧拍守		技術的 單一動				
6/30 修業式				作、起始準 備、				
0/00 沙东式				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				

[◎]教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。