

C15各年級運動專長課自編課程計畫

臺南市立永康國民中學109學年度第一學期
體育班自編教材游泳課程計畫教材來源

教材來源		自編		規劃者	蘇振展	
教學節數		每週(6)節本學期共(126)節				
課程目標		運動技能專長訓練				
相關領域						
能力指標 (總綱核心素 養)		3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5				
融入議題之能 力指標(議題實 質內涵)		提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力。				
週次	日期	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	評量方式	備註
1	08/31~09/04	30日開學日正式上課 3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	精熟專項技術 賽前調整 心理訓練	6	分組測驗	27、28日新生訓練
2	09/07~09/11	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	賽前調整 強化速度爆發 力訓練	6	全國總統盃游 泳錦標賽	
3	09/14~09/18	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	檢討. 調整 補強弱點技術 複習功課	6	檢討心得	
4	09/21~09/25	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	精熟專項技術 賽前調整 心理訓練	6	分組測驗	
5	09/28~10/02 (10/1~10/2連 假)	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	賽前調整 強化速度爆發 力訓練	6	臺南市中小學 游泳錦標賽	1日中秋節
6	10/05~10/09 (10/9補假)	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	檢討. 調整 補強弱點技術 複習功課	6	檢討心得	10日國慶日
7	10/12~10/16 (第一次定期預)	10/15、10/16 第一學期第一次定期評量				
8	10/19~10/23	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	體能訓練 提升柔軟度 分解練習	6	分組測驗	
9	10/26~10/30	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	阻力訓練 四式分解練習 著重柔軟操	6	分組測驗	29、30日三年級第一次複 習考(B1-3)
10	11/02~11/06	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	賽前調整 強化心理建設 戰術指導	6	分組測驗	
11	11/09~11/13	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	賽前調整 強化速度爆發 力訓練	6	全國南區(4) 游泳錦標賽	
12	11/16~11/20	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	體能訓練	6	分組測驗	

		3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	提升柔軟度 分解練習			
13	11/23~11/27 (第二次定期預)	11/26、11/27第一學期第二次定期評量				
14	11/30~12/4	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	肌耐力練習 專項技術提升 出發、轉身訓練	6	分組測驗	
15	12/7~12/11	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	賽前調整 強化心理建設 戰術指導	6	分組測驗	
16	12/14~12/18	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	賽前調整 強化心理建設 戰術指導	6	全國冬季游泳錦標賽	
17	12/21~12/25	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	肌耐力練習 專項技術提升 出發、轉身訓練	6	分組測驗	
18	12/28-01/01	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	賽前調整 強化心理建設 戰術指導	6	分組測驗	12/30~12/31運動會 1日元旦
19	01/04~01/08	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	賽前調整 強化速度爆發力訓練	6	1. 臺南市中運 2. 全國南區 (1)游泳錦標賽	
20	01/11~01/15 (第三次定期預)	1/14、1/15第一學期第三次定期評量				
21	01/18~01/22 1/22休業式	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	檢討. 調整 補強弱點技術 複習功課	6	檢討心得	

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

2. 「評量方式」請具體敘寫。

C15各年級運動專長課自編課程計畫

臺南市立永康國民中學109學年度第二學期
體育班自編教材游泳課程計畫教材來源

教材來源		自編		規劃者		蘇振展	
教學節數		每週(6)節本學期共(120)節					
課程目標		運動技能專長訓練					
相關領域							
能力指標 (總綱核心素 養)		3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5					
融入議題之能 力指標(議題實 質內涵)		提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力。					
週次	日期	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	評量方式	備註	
1	02/15~02/19 2/17開學	2/17開學日正式上課					
2	02/22~02/26	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	精熟專項技術 賽前調整 心理訓練	6	分組測驗		
3	03/1~03/05 (2/28放假)	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	賽前調整 強化速度爆發 力訓練	6	全國春季游泳 錦標賽	2/28和平	
4	03/08~03/12	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	肌耐力練習 專項技術提升 穩定專項技術	6	分組測驗		
5	03/15~03/19	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	賽前調整 強化速度爆發 力訓練	6	全國美津濃游 泳錦標賽		
6	03/22~03/26	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	檢討.調整 補強弱點技術 複習功課	6	春季分齡賽		
7	03/28~04/02 (第一次定期預 定)	3/26、3/27 第二學期第一次定期評量					
8	04/05~04/09 (4/4-4/5放假)	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	體能訓練 阻力訓練 四式分解練習	6	分組測驗	4/4 兒童節 4/5 掃墓節	
9	04/12~04/16	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	肌耐力練習 專項技術提升 穩定專項技術	6	分組測驗		
10	04/19~04/23	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	賽前調整 強化心理建設 戰術指導	6	全中運		
11	04/26~04/30	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	檢討.調整 補強弱點技術	6	檢討心得		
12	05/03~05/07	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	複習功課	6	準備會考	5/03、5/04第二學期第二 次定期評量(國三)	

13	05/10-05/14 (第二次定期預定)	5/16、5/17 第二學期第二次定期評量(國一二)				
14	05/17-05/21	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	複習功課	6	準備會考	5/22~5/23 109年國中教育會考
15	05/24-05/28	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	阻力訓練 四式分解練習 著重柔軟操	6	分組測驗	
16	05/31-06/04	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	肌耐力練習 專項技術提升 穩定專項技術	6	分組測驗	
17	06/07-06/11 (6/6放假)	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	賽前調整 強化心理建設 戰術指導	6	全國港都盃游泳錦標賽	6/11畢業典禮
18	06/14-06/18	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	檢討.調整 補強弱點技術	6	檢討心得	6/14端午節
19	06/21-06/25	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	檢討.調整 補強弱點技術	6	檢討心得	
20	06/28-07/02 (第三次定期預定) (6/30修業式)	6/28、6/29 第二學期第二次定期評量(國一二)				

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

2. 「評量方式」請具體敘寫。