## 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		3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5						
養)								
融入議題之能								
力指標(議題實		提高運動競技知能,涵養運動倫理,發展多元運動能力。						
質內	习涵)							
週	日期	能力指標-代號	單元名稱	節數	評量方式	備註		
次		(學習內容、學習表現)	, , , , , ,	, , ,				
1	08/31~09/04	30日開學日正式上課	精熟專項技術	6	分組測驗	27、28日新生訓練		
		3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	賽前調整					
		3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	心理訓練					
2	09/07~09/11	5 3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	賽前調整	6	全國總統盃游			
2	007 01 007 11	3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	強化速度爆發		泳錦標賽			
		5	力訓練					
3	09/14~09/18	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	檢討.調整	6	檢討心得			
		3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	補強弱點技術 複習功課					
4	09/21~09/25	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	横	6	分組測驗			
1		3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	賽前調整		,			
		5	心理訓練					
5	09/28~10/02	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	賽前調整	6	臺南市中小學	1日中秋節		
	(10/1~10/2連 假)	3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	強化速度爆發 力訓練		游泳錦標賽			
6	10/05~10/09	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	檢討.調整	6	檢討心得	10日國慶日		
	(10/9補假)	3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	補強弱點技術					
	10/10/10/10	5	複習功課					
7	10/12~10/16 (第一次定期預)	10/15、10/16 第一學期第	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-	體能訓練	6	分組測驗			
		3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	提升柔軟度					
	10/26~10/30	5 3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	分解練習 阻力訓練	6	分組測驗	29、30日三年級第一次複		
9	10/20~10/30	3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	四式分解練習	0	7組 测 驗	29、30日三平級第一次復 習考(B1-3)		
		5	著重柔軟操			<b>4</b> (21 0)		
10	11/02~11/06	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	賽前調整	6	分組測驗			
		3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	強化心理建設					
11	11/09~11/13	5 3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	戰術指導 賽前調整	6	全國南區(4)			
11	11/08~11/13	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	費用調登 強化速度爆發	U	全國南區(4) 游泳錦標賽			
		5	力訓練		14 64 ALV NV X			
12	11/16~11/20	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	體能訓練	6	分組測驗			

		T	1	1	1	T
		3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	提升柔軟度			
		5	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-	肌耐力練習	6	分組測驗	
		3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	專項技術提升			
		5	出發、轉身訓			
			練			
15	12/7~12/11	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	賽前調整	6	分組測驗	
		3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	強化心理建設			
		5	戰術指導			
16	12/14~12/18	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	賽前調整	6	全國冬季游泳	
		3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	強化心理建設		錦標賽	
		5	戰術指導			
17	12/21~12/25	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	肌耐力練習	6	分組測驗	
		3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	專項技術提升			
		5	出發、轉身訓			
			練			
18	12/28~01/01	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	賽前調整	6	分組測驗	12/30~12/31運動會
		3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	強化心理建設			1日元旦
		5	戰術指導			
19	01/04~01/08	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	賽前調整	6	1. 臺南市中運	
		3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	強化速度爆發		2. 全國南區	
		5	力訓練		(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	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	檢討.調整	6	檢討心得	
	1/22修業式	3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	補強弱點技術			
		5	複習功課			

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		規劃者		蘇振展		
教學節數		每週(6)節本學期共(120)節			l .			
課程目標		運動技能專長訓練						
相關領域								
能力指標								
	網核心素	3-2-	-3, 3-2-4, 3-3-	1, 3-3-2	, 3-3-3, 3-3-4.	3-3-5		
(沁)	11/10 - W	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5						
	議題う能							
融入議題之能		担立军和英壮和处,汉美军和从四,双军名之军和处力。						
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。						
	-	<b>死力壮</b>	留二力顿	<b>然 舭</b>		備註		
週	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	川田正		
次								
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-	精熟專項技術	6	分組測驗			
	U4/44~U4/4U	3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	賽前調整					
		5	心理訓練					
3	03/1~03/05	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	賽前調整	6	全國春季游泳	2/28和平		
	(2/28放假)	3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	強化速度爆發 力訓練		錦標賽			
4	03/08~03/12	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	<b>加耐力練習</b>	6	分組測驗			
	33, 30 33/12	3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	專項技術提升					
		5	穩定專項技術					
5	03/15~03/19	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	賽前調整	6	全國美津濃游			
		3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5	強化速度爆發 力訓練		泳錦標賽			
6	03/22~03/26	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	檢討.調整	6	春季分龄賽			
	33. 22 33/ 23	3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	補強弱點技術					
	00,000,04,000	5	複習功課					
7	03/28~04/02 (第一次定期預	3/26、3/27 第二學期第一次定期評量						
0	定)	0 0 0 0 0 4 0 0 1 0	마바 사나 그 기 사는	l c	A has real red			
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-	體能訓練 阻力訓練	6	分組測驗	4/4 兒童節		
	(II I I OWE INC)	5	四式分解練習			4/5掃墓節		
9	04/12~04/16	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	肌耐力練習	6	分組測驗			
		3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	專項技術提升					
10	04/10 04/00	5	穩定專項技術	0	) L vo			
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-	賽前調整	6	全中運			
		3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3- 5	強化心理建設 戰術指導					
11	04/26~04/30	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	檢討.調整	6	檢討心得			
		3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	補強弱點技術					
	0.5 (0.0 0.5 ) 0.5	5			75 H A 1	F (00 F (04 Hz 22 ))		
12	05/03~05/07	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	複習功課	6	準備會考	5/03、5/04第二學期第二		
		3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5				次定期評量(國三)		
		·			1			

13	05/10~05/14						
	(第二次定期預	5/16、5/17 第二學期第二次定期評量(國一二)					
	定)						
14	05/17~05/21	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	複習功課	6	準備會考	5/22~5/23 109年國中教	
		3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-				育會考	
		5					
15	05/24~05/28	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	阻力訓練	6	分組測驗		
		3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	四式分解練習				
		5	著重柔軟操				
16	05/31~06/04	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	肌耐力練習	6	分組測驗		
		3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	專項技術提升				
		5	穩定專項技術				
17	06/07~06/11	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	賽前調整	6	全國港都盃游	6/11畢業典禮	
	(0 /0 x/ bm)	3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	強化心理建設		泳錦標賽		
	(6/6放假)	5	戰術指導				
18	06/14~06/18	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	檢討.調整	6	檢討心得	6/14端午節	
		3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	補強弱點技術				
		5	111 121 111 12111				
19	06/21~06/25	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-	檢討.調整	6	檢討心得		
		3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-	補強弱點技術				
		5	100 000 000				
20	06/28~07/02(				•		
	第三次定期預定)	6/28、6/29第二學期第二次定期評量(國一二)					
	(6/30修業式)						

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。