臺南市公立永康區永康國民中學 109 學年度第一學期八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)	八年級	教學節數 才	太 學期共(126)	節;5+1 節/主	周。			
課程規範			→ ·班 <mark>部定體育專業</mark> 領域■體育班校訂 <mark>體</mark> 育	專業						
設計理念		テ運動技能專長訓練, も力,以培養競技體能				倫理價值的基础	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 具備理角體-J-B1 具備情意體-J-B2 具備善用體-J-C1 具備生活	-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-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。 -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-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 -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。 -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	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 08/31~09/04 5	技術指導 戰術指導 心理建設	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 攤/踢、蹬、划等專 項技術之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規 則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能 力	T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理 技巧	1. 專項之分、 東力量、 東力量、 東力量、 大文、 東力量、 大文、 大学、 2. 加強、 型素、 大型、 大型、 、 大型、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	用 3. 牢記競賽規 則 4. 預防運動傷 害之觀念建立	分組測驗 觀察學生是 否理解並做 出	測驗單			
第二週 5	戰術指導	Ta-IV-2	Ta-IV-C2	訓練成果驗收	全國總統盃游	實戰比賽	比賽成績			

09/07~09/11		理建設	票領域課任司董(司及+ (Yā) 遵守並運用競賽規	競賽與情報蒐集		泳錦標賽		
			則、指令與道德	Ps -IV-D2				
			Ps-IV-2	訓練、競賽與心理				
			理解並演練溝通能	技巧				
			カ					
			T-IV-2	T-IV-B2	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、	接力準備動作與接	析、檢討、修正		複習功課	
第三週	拈	術指導	擲/踢、蹬、划等專	力動作之進階技術				
09/14~09/18		理建設	項技術之進階技術	Ps -IV-D2				
09/14/09/10		工人以	Ps-IV-2	訓練、競賽與心理				
			理解並演練溝通能	技巧				
			カ					
			T-IV-2	T-IV-B2	1. 加強心理素質	1. 精熟專項技	分組測驗	測驗單
			理解並操作跑、跳、	接力準備動作與接	2. 精熟基本技	術	觀察學生是	
			擲/踢、蹬、划等專	力動作之進階技術	術並融入戰術	2. 精熟配速運	否理解並做	
第四週	技	術指導	項技術之進階技術	Ta-IV-C2	訓練	用	出	
09/21~09/25		術指導	Ta-IV-2	競賽與情報蒐集	3. 強化心理建設	3. 預防運動傷		
03/21 03/23	12	111 111 1	遵守並運用競賽規			害之觀念建立		
			則、指令與道德			4. 肯定自我能		
			M 777 0	W 777 CO	1114 N 112 11	力	eden i druc eden	1 1 1 1 1
给 工 細			Ta-IV-2	Ta-IV-C2	訓練成果驗收	臺南市中小學	實戰比賽	比賽成績
第五週	and the	41 . 11 . 1学	遵守並運用競賽規	競賽與情報蒐集		游泳錦標賽		
09/28~10/02 5		術指導	則、指令與道德	Ps -IV-D2				
$(10/1 \sim 10/2)$	<i>(3)</i>	理建設	Ps-IV-2	訓練、競賽與心理				
連假)			理解並演練溝通能	技巧				
			力 T N/ 9	Т ту ро	故 审 从 田 » 八	安从1人21、2四秒	∵Ⅲ→+→n.	維羽 盟
			T-IV-2	T-IV-B2	競賽結果之分	賽後檢討、調整	心理建設	學習單
第六週			理解並操作跑、跳、	接力準備動作與接	析、檢討、修正		複習功課	
	技	術指導	擲/踢、蹬、划等專					
10/05~10/09 5	NO.	理建設	項技術之進階技術	Ps -IV-D2				
(10/9 補假)			Ps-IV-2	訓練、競賽與心理				
			理解並演練溝通能	技巧				
始上四	13.14	사 소리 /논	カ P-IV-2	D 177 A 9	1 亩石蜐化力的	1 亩石蛐丝剂	八加油版	油板留
第七週 5	贈	能訓練	Γ-1V-Δ	P-IV-A2	1. 專項體能之培	1. 專項體能訓	分組測驗	測驗單

10/12~10/16 (第一次定期預)		了解與運用專項體 能訓練之原理原則	敏捷、協調、瞬發 力與速度等專項體 能之原理原則	養 2. 精熟四式動作 組合表現。	練 2. 加強協調訓 練	觀察學生是 否理解並做 出	
第八週 10/19~10/23 5	體能訓練 技術指導	P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練之原理原則 T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專 項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發 力與速度等專項體 能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術	1. 綜合體能之培養 2. 精熟四式動作的流暢度 3. 培養專注能力	3. 精熟四式轉	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 戰術指導	P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練之原理原則 T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等 項技術之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規 則、指令與道德	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發 力與速度等專項體 能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	1. 綜合體能與技能之培養 2. 全面性技術之培養 3. 保持正確動作 4. 強化出發練。	2. 加強肌力訓練 3. 持續間歇訓練 4. 接力訓練	分組測驗 觀察學生是 否理解並做 出	測驗單
第十週 11/02~11/06 5	技術指導 戰術訓練 心理建設	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專 項技術之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規 則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能 力	T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理 技巧	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	術	分組測驗 觀察學生是 否理解並做 出	測驗單
第十一週 11/09~11/13 5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規 則、指令與道德 Ps-IV-2	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理	訓練成果驗收	全國南區(4)游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績

 	, , , , , ,	== 147F \L 1 _ \dagger \L 1 _ \dagger \L 1 _ \dagger \L 1 _ \dagger \L 1 _ \dagger \L 1 _ \dagger \L 1 _ \dagger \L 1 _ \dagger \L 1 _ \dagger \L 2 _ \dag	理解並演練溝通能	技巧				
			力					
			P-IV-2	P-IV-A2	1. 專項體能之培	1. 專項體能訓	分組測驗	測驗單
第十二週	_		了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬發	養	練	觀察學生是	V 4 4 M
11/16~11/20	D 月	體能訓練	能訓練之原理原則	力與速度等專項體	2. 精熟四式動作	2. 加強協調訓	否理解並做	
11/10/11/20			70 b 6 C 71 - 2 71 71	能之原理原則	組合表現。	練	出	
			P-IV-2	P-IV-A2	1. 綜合體能之培	1. 綜合體能訓	分組測驗	測驗單
然 1 一 2 四			了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬發	養	練	觀察學生是	V 4 4 1
第十三週			能訓練之原理原則	力與速度等專項體	2. 精熟四式動作	2. 反覆訓練	否理解並做	
11/23~11/27)	體能訓練	T-IV-2	能之原理原則	的流暢度	3. 精熟四式轉	出	
(第二次定期	´ ‡	技術指導	理解並操作跑、跳、	T-IV-B2	3. 培養專注能力	身技術動作	Ш	
預)			擲/踢、蹬、划等專	接力準備動作與接	0.76 8 7 72 80 77	为权例到下		
			項技術之進階技術	力動作之進階技術				
			P-IV-2	P-IV-A2	1. 綜合體能與技	1. 反覆訓練	分組測驗	測驗單
			了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬發	能之培養	2. 加強肌力訓	觀察學生是	7,4,4,
			能訓練之原理原則	力與速度等專項體	2. 全面性技術之	練	否理解並做	
			T-IV-2	能之原理原則	培養	3. 持續間歇訓	出出	
第十四週		體能訓練	理解並操作跑、跳、	T-IV-B2	3. 保持正確動	練	ш	
11/30~12/4	5 1	技術指導	擲/踢、蹬、划等專	接力準備動作與接	作	4. 接力訓練		
11/00 12/4	單	践術指導	項技術之進階技術	力動作之進階技術	'. 4. 強化出發、轉	5. 強化柔軟度		
			Ta-IV-2	Ta-IV-C2	身、跳水訓練。	6. 意象訓練		
			遵守並運用競賽規	競賽與情報蒐集	7 201-21	0. 16 ge 11/10/e		
			則、指令與道德	加貝外的水				
			T-IV-2	T-IV-B2	1. 優化專項之分	1. 精熟專項技	分組測驗	測驗單
			理解並操作跑、跳、	接力準備動作與接	析、技術、速度、		觀察學生是	7.4.4.
			擲/踢、蹬、划等專	力動作之進階技術	柔韌性、協調性	2. 配速運用	否理解並做	
			項技術之進階技術	Ta-IV-C2	等	3. 了解競賽規	出出	
第十五週		技術指導	Ta-IV-2	競賽與情報蒐集	2. 強化心理素質	則	4	
12/7~12/11		践術訓練	遵守並運用競賽規	Ps -IV-D2	3. 模擬比賽	4. 意象訓練		
14/1 14/11	, ,	ン理建設	則、指令與道德	訓練、競賽與心理	フ・バルベ・O 只	5. 提升自信心		
			Ps-IV-2	技巧		5. VC/ II II 5		
			理解並演練溝通能					
			力					
	Fig. 1	践術指導	Ta-IV-2	Ta-IV-C2	訓練成果驗收	全國冬季游泳	實戰比賽	比賽成績
第十六週)	心理建設	遵守並運用競賽規	競賽與情報蒐集	- 101-100 > 10-100 100	錦標賽	A 1/4 - A	
			→ 1 	//O 只 / N / N / N / N		*** PP 另		

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)

12/14~12/18	V	V MENTALINTHE MA	則、指令與道德	Ps -IV-D2				
12/14 12/10			Ps-IV-2	訓練、競賽與心理				
			理解並演練溝通能	技巧				
			.,,	127				
			カ T T O	. т. DО	计声 // 图、 \(\)	1 62444 1 12	-m -t- va	क्षेत्रच प्र
			T-IV-2	T-IV-B2	競賽結果之分	1. 賽後檢討、調	心理建設	學習單
第十七週			理解並操作跑、跳、	接力準備動作與接	析、檢討、修正	-		
$\begin{bmatrix} 37 & 2 & 2 \\ 12/21 & 12/25 \end{bmatrix}$ 5	1	技術指導	擲/踢、蹬、划等專	力動作之進階技術		2. 影片欣賞		
12/21~12/23			項技術之進階技術					
			T-IV-2	T-IV-B2	1. 優化專項之分	1. 精熟專項技	分組測驗	測驗單
			理解並操作跑、跳、	接力準備動作與接	析、技術、速度、	術	觀察學生是	
th 1 and		11 . 11 . 14 ⁴	擲/踢、蹬、划等專	力動作之進階技術	柔韌性、協調性	2. 配速運用	否理解並做	
第十八週 5	,	技術指導	項技術之進階技術	Ta-IV-C2	等	3. 意象訓練	出	
12/28~01/01		戰術訓練	Ta-IV-2	競賽與情報蒐集	2. 確實運用戰術	4. 提升自信心		
			遵守並運用競賽規	//O A // IN IR/O/N	3. 強化心理素質	2. 00/1 11		
			則、指令與道德		4. 模擬比賽			
			Ta-IV-2	Ta-IV-C2	訓練成果驗收	1. 臺南市中運	實戰比賽	比賽成績
			遵守並運用競賽規	競賽與情報蒐集	叫外从 个效权	2. 全國南區(1)	貝拟心質	10 17 10 10
给上上 迪		四\ 从 、上		RYPIN N R R PS - IV-D2				
第十九週 5	,	戰術指導	則、指令與道德			游泳錦標賽		
01/04~01/08		心理建設	Ps-IV-2	訓練、競賽與心理				
			理解並演練溝通能	技巧				
			カ D == 0	D 777 DC	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	4 20 10 10 10	J	राव नाम गाउँ
第廿週			Ps-IV-2	Ps -IV-D2	競賽結果之分	1. 賽後檢討、調	心理建設	學習單
01/11~01/15 5		心理建設	理解並演練溝通能	訓練、競賽與心理	析、檢討、修正	整		
(第三次定期		心理廷议	カ	技巧		2. 影片欣賞		
預)								
			P-IV-2	P-IV-A2	賽後調整	運動傷害防護	複習功課	學習單
			了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬發		課程		
第廿一週		17th /L > 1.1.1	能訓練之原理原則	力與速度等專項體				
01/18~01/22 5		體能訓練	Ps-IV-2	能之原理原則				
1/22 修業式		心理建設	理解並演練溝通能	Ps -IV-D2				
1/44 炒 未 八			力	訓練、競賽與心理				
			*	技巧				
				12. 1				

[◎]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 學年度第二學期八年級體育專業領域課程計畫

課程名稱		游泳專	業學習 (班級組別	八年級	教學節數	本學期共(120)領	5;5+1 節/週。	
課程規範		□藝術才角 ◎□彈性學 習	習課程-部定專長領域 E班 <mark>部定</mark> 專長領域 ■ 層課程-特殊需求領域課程 呈: □藝術才能班 <mark>校訂</mark> 專	E				
設計理念		針對游泳專長	走進行運動技能專長訓練 支運動能力,以培養競技	,輔以運動科學知	能,運動人文內涵		運動倫理價值的	基礎,搭配概念核
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-J-B1 具備信息衣達的能力,能以问理心與人傳通互動,业理解說及運動的基本概念,應用於日常生活中。 養						體的互動關係。	
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-2 了解與運用專項體能 訓練之原理原則 T-IV -2 理解並操作跑、跳、擲 /踢、蹬、划等專項技 術之進階技術		1. 綜合體能之培養 2. 精熟四式動作的流暢度 3. 培養專注能力	1. 綜合體能訓練 2. 反覆訓練 3. 精熟四式轉 身技術動作	分組測驗 觀察學生是否 理解並做出	測驗單
第二週 02/22~02/26	5	技術指導 戰術訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲	T-IV-B2 接力準備動作	1. 優化專項之分 析、技術、速度、	1. 精熟專項技術	分組測驗 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)

			/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規 則、指令與道德	進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐 集	柔韌性、協調性 等 2. 確實運用戰術 3. 強化心理素質 4. 模擬比賽	 配速運用 意象訓練 提升自信心 	理解並做出	
第三週 03/1~03/05 (2/28 放假)	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規 則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐 集 Ps -IV-D2 訓練、競賽與心 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-2 了解與運用專項體能 訓練之原理原則 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲 /踢、蹬、划等專項技 術之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規 則、指令與道德	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬 發力與速度等 專項體能之原	1. 綜合體能與技能之培養 2. 全面性技術之培養 3. 保持正確動 作之流線型 4. 強化出發、轉身、跳水訓練	1. 反覆訓練 2. 加強 間 線 3. 持續 間歇訓 4. 接力訓練 5. 強象訓練 6. 意象訓練	分組測驗 觀察學生是否 理解並做出	測驗單
第五週 03/15~03/19	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規 則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐 集 Ps -IV-D2 訓練、競賽與心 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-2 理解並演練溝通能力	Ps -IV-D2 訓練、競賽與心 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

10 Z M11 / 10 / 1	10.136.97	1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1			1 市工聯州 2 12	1 市石胐사山	A harrist	niek m
第七週			P-IV-2 了解與運用專項體能	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬	1. 專項體能之培養	1. 專項體能訓練	分組測驗 觀察學生是否	測驗單
03/28~04/02(第	5	體能訓練	訓練之原理原則	發力與速度等	2. 精熟四式動作	2. 加強協調訓	理解並做出	
一次定期預定)		7. A. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7.	3 1 2 3 1 1 3 3 1 3 3 3 3	專項體能之原	組合表現	練		
)C/C/4/1/R/C/				理原則	, , ,	•		
			P-IV-2	P-IV-A2	1. 綜合體能之培	1. 綜合體能訓	分組測驗	測驗單
			了解與運用專項體能	敏捷、協調、瞬	養	練	觀察學生是否	
			訓練之原理原則	發力與速度等	2. 精熟四式動作	2. 反覆訓練	理解並做出	
第八週		體能訓練	T-IV-2	專項體能之原	的流暢度	3. 精熟四式轉		
04/05~04/09	5	短 起 技術指導	理解並操作跑、跳、擲	理原則	3. 培養專注能力	身技術動作		
(4/4~4/5 放假)		仅 侧 相 守	/踢、蹬、划等專項技	T-IV-B2				
			術之進階技術	接力準備動作				
				與接 力動作之				
				進階技術				
			T-IV-2	T-IV-B2	1. 優化專項之分	1. 精熟專項技	分組測驗	測驗單
			理解並操作跑、跳、擲		析、技術、速度、	術	觀察學生是否	
			/踢、蹬、划等專項技		柔韌性、協調性	2. 配速運用	理解並做出	
ble a com		技術指導	術之進階技術	進階技術	等	3. 意象訓練		
第九週	5	戰術訓練	Ta-IV-2	Ta-IV-C2	2. 強化出發、轉	4. 提升自信心		
04/12~04/16		心理建設	遵守並運用競賽規	競賽與情報蒐	身、跳水訓練			
		_	則、指令與道德	集	3. 確實運用戰術			
			Ps-IV-2	Ps -IV-D2	4. 強化心理素質			
			理解並演練溝通能力	訓練、競賽與心 理技巧	5. 模擬比賽			
			Ta-IV-2	Ta-IV-C2	訓練成果驗收	全中運	實戰比賽	比賽成績
			遵守並運用競賽規	競賽與情報蒐	101 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	I 1 - T	只 7人10 只	PU '貝' // X / "只
第十週		戰術指導	則、指令與道德	集				
04/19~04/23	5	心理建設	Ps-IV-2	Ps -IV-D2				
04/10/04/20			理解並演練溝通能力	訓練、競賽與心				
			11 = 1111 = 1121	理技巧				
			T-IV-2	T-IV-B2	1. 優化專項之分	1. 精熟專項技	分組測驗	測驗單
第十一週		技術指導	理解並操作跑、跳、擲	接力準備動作	析、技術、速度、	術	觀察學生是否	
	5	戰術訓練	/踢、蹬、划等專項技	與接 力動作之	柔韌性、協調性	2. 配速運用	理解並做出	
04/26~04/30		心理建設	術之進階技術	進階技術	等	3. 意象訓練		
			Ta-IV-2	Ta-IV-C2	2. 強化出發、轉	4. 提升自信心		

2 114 1 714 71		الدين معداد المعداد ال	遵守並運用競賽規	競賽與情報蒐	身、跳水訓練			
			則、指令與道德	集	3. 確實運用戰術			
			Ps-IV-2	Ps -IV-D2	4. 強化心理素質			
			理解並演練溝通能力	訓練、競賽與心	5. 模擬比賽			
				理技巧				
			Ta-IV-2	Ta-IV-C2	訓練成果驗收	全國青少年	實戰比賽	比賽成績
			遵守並運用競賽規	競賽與情報蒐				
第十二週	_	戰術指導	則、指令與道德	集				
05/03~05/07	5	心理建設	Ps-IV-2	Ps -IV-D2				
			理解並演練溝通能力	訓練、競賽與心				
				理技巧				
第十三週			Ps-IV-2	Ps -IV-D2	競賽結果之分	1. 賽後檢討、調	心理建設	學習單
05/10~05/14(第	5	心理建設	理解並演練溝通能力	訓練、競賽與心	析、檢討、修正	整	複習功課	
二次定期預定)				理技巧		2. 影片欣賞		
70,000			P-IV-2	P-IV-A2	1. 專項體能之培	1. 專項體能訓	分組測驗	測驗單
ht 1			了解與運用專項體能	敏捷、協調、瞬	養	練	觀察學生是否	
第十四週	5	體能訓練	訓練之原理原則	發力與速度等	2. 精熟四式動作	2. 加強協調訓	理解並做出	
05/17~05/21		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		專項體能之原	組合表現	練	,	
				理原則	, , ,	,		
			P-IV-2	P-IV-A2	1. 綜合體能之培	1. 綜合體能訓	分組測驗	測驗單
			了解與運用專項體能	敏捷、協調、瞬	養	練	觀察學生是否	
			訓練之原理原則	發力與速度等	2. 精熟四式動作	2. 反覆訓練	理解並做出	
第十五週		體能訓練	T-IV-2	專項體能之原	的流暢度	3. 精熟四式轉		
, ,	5	短舵訓練 技術指導	理解並操作跑、跳、擲	理原則	3. 培養專注能力	身技術動作		
05/24~05/28		投侧拍守	/踢、蹬、划等專項技	T-IV-B2				
			術之進階技術	接力準備動作				
				與接 力動作之				
				進階技術				
			T-IV-2	T-IV-B2	1. 優化專項之分	1. 精熟專項技	分組測驗	測驗單
		技術指導	理解並操作跑、跳、擲		析、技術、速度、	術	觀察學生是否	
第十六週	5	及	/踢、蹬、划等專項技		柔韌性、協調性	2. 配速運用	理解並做出	
05/31~06/04	J	十人7四 町10年	術之進階技術	進階技術	等	3. 意象訓練		
			Ta-IV-2	Ta-IV-C2	2. 強化出發、轉	4. 提升自信心		
			遵守並運用競賽規	競賽與情報蒐	身、跳水訓練			

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)

20 AM3.1 VIC (1	r () ()		則、指令與道德	集	3. 確實運用戰術			
			別、相マ 兴 理 億		. , ,			
					4. 強化心理素質			
			m == 0	m 00	5. 模擬比賽			
			Ta-IV-2	Ta-IV-C2	訓練成果驗收	全國港都盃游	實戰比賽	比賽成績
第十七週			遵守並運用競賽規	競賽與情報蒐		泳錦標賽		
06/07~06/11	5	戰術指導	則、指令與道德	集				
	J	心理建設	Ps-IV-2	Ps -IV-D2				
(6/6 放假)			理解並演練溝通能力	訓練、競賽與心				
				理技巧				
			T-IV-2	T-IV-B2	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	接力準備動作	析、檢討、修正			
炒 1 、四		ひないが	/踢、蹬、划等專項技	與接 力動作之				
第十八週	5	技術指導	術之進階技術	進階技術				
06/14~06/18		心理建設	Ps-IV-2	Ps -IV-D2				
			理解並演練溝通能力	訓練、競賽與心				
				理技巧				
			P-IV-2	P-IV-A2	1. 專項體能之培	1. 提升心肺能	分組測驗	測驗單
			了解與運用專項體能	敏捷、協調、瞬	養	力	觀察學生是否	2.4 AV
第十九週	5	體能訓練	訓練之原理原則	發力與速度等	2. 精熟四式動作	2. 調整動作	理解並做出	
06/21~06/25	J	胆阳训派	明然之外と小八	專項體能之原	組合表現	2. 明正到什	经开业队出	
				寻填	3. 賽後技術修正			
			P-IV-2	ェ次列 P−IV−A2	1. 綜合體能之培	1. 綜合體能訓	分組測驗	測驗單
				F-IV-A2 敏捷、協調、瞬	,	1. 标合腹脏訓 練		/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /
			了解與運用專項體能		養 9 性動四十和化	•	觀察學生是否	
第廿週			訓練之原理原則	發力與速度等	2. 精熟四式動作	2. 反覆訓練	理解並做出	
06/28~07/02(第	_	體能訓練	T-IV-2	專項體能之原	的流暢度	3. 精熟四式轉		
三次定期預定	5	技術指導	理解並操作跑、跳、擲	理原則	3. 培養專注能力	身技術動作		
			/踢、蹬、划等專項技	T-IV-B2		4. 要求柔軟度		
6/30 修業式)			術之進階技術	接力準備動作				
				與接 力動作之				
				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。