

## 臺南市公立東區忠孝國民中學 110 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 實施年級<br>(班級組別) | 七年級               | 教學<br>節數            | 本學期共(120 )節    |      |                          |                           |
| 課程規範                     | <input checked="" type="checkbox"/> <b>領域學習課程-部定專長領域</b><br><input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>部定專長領域</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班部定體育專業</b><br><input checked="" type="checkbox"/> <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b><br>專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>校訂專長領域</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班校訂體育專業</b> |                |                   |                     |                |      |                          |                           |
| 設計理念                     | 透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。                                                                                                                                                                                                                                    |                |                   |                     |                |      |                          |                           |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 | 體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境<br>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。<br>體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。<br>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。<br>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。                                                                |                |                   |                     |                |      |                          |                           |
| 課程目標                     | 第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                   |                     |                |      |                          |                           |
| 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<br>評量方式             | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材 |
| 第 1 週<br>(9/01 開學)       | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 了解游泳歷史         | Ta-III-2          | T-III-B2            | 瞭解游泳<br>發展歷史   |      | 報告<br><br>同儕互評           | 自編                        |
| 第 2 週                    | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 游泳概論           | Ta-III-2          | T-III-B2            | 近期發展<br>游泳成長概論 |      | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編                        |
| 第 3 週                    | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 游泳規則講述         | T-III-1<br>T-IV-1 | T-III-B1<br>T-IV-B1 | 自由式規則講<br>解    | 水中實作 | 實作                       | 自編                        |

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(國中新課綱版-部定+校訂)

|                      |   |                |                                            |                                                                |             |      |                      |    |
|----------------------|---|----------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------|------|----------------------|----|
|                      |   |                | T-V-1                                      | T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2                                    |             |      | 口試<br>同儕互評           |    |
| 第 4 週                | 6 | 游泳規則講述         | Ta-III-2<br><br>T-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-III-B2<br>T-III-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 仰式規則講解      | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 5 週                | 6 | 游泳規則講述         | Ta-III-2<br><br>T-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-III-B2<br>T-III-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 蛙式規則講解      | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 6 週<br>(10/7.8 段考) | 6 | 游泳規則講述         | Ta-III-2<br><br>T-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-III-B2<br>T-III-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 蝶式規則講解      | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 7 週                | 6 | 游泳規則講述         | Ta-III-2<br><br>T-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-III-B2<br>T-III-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 混合式規則講<br>解 | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 8 週                | 6 | 出發、轉身<br>跳水重要性 |                                            |                                                                | 出發的時間瞬<br>間 | 水中實作 | 實作                   |    |

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(國中新課綱版-部定+校訂)

|                         |   |                |                                        |                                                                |               |      |                  |    |
|-------------------------|---|----------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------|------|------------------|----|
|                         |   |                |                                        |                                                                |               |      | 口試<br>同儕互評       |    |
| 第 9 週                   | 6 | 出發、轉身<br>跳水重要性 | Ta-III-2<br>T-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-III-B2<br>T-III-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 轉身時間的重<br>要性  | 水中實作 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 10 週                  | 6 | 出發、轉身<br>跳水重要性 | Ta-III-2<br>T-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-III-B2<br>T-III-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 轉身後動作的<br>流暢性 | 水中實作 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 11 週                  | 6 | 自由式技術<br>分析訓練  | Ta-III-2<br>T-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-III-B2<br>T-III-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 自由式踢腳技<br>術訓練 | 水中實作 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 12 週                  | 6 | 自由式技術<br>分析訓練  | Ta-III-2<br>T-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-III-B2<br>T-III-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 自由式划手技<br>術訓練 | 水中實作 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 13 週<br>(11/24. 25 段) | 6 | 仰式技術<br>分析訓練   | Ta-III-2                               | T-III-B2<br>T-III-B1                                           | 仰式踢腳技術<br>訓練  | 水中實作 | 實作               | 自編 |

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(國中新課綱版-部定+校訂)

|        |   |              |                                            |                                                                |              |      |                          |    |
|--------|---|--------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|------|--------------------------|----|
| 考)     |   |              | T-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1                 | T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2                         |              |      | 口試<br><br>同儕互評           |    |
| 第 14 週 | 6 | 仰式技術<br>分析訓練 |                                            |                                                                | 仰式划手技術<br>訓練 |      | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 |    |
| 第 15 週 | 6 | 蛙式技術<br>分析訓練 | Ta-III-2<br><br>T-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-III-B2<br>T-III-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 蛙式踢腳技術<br>訓練 | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 16 週 | 6 | 蛙式技術<br>分析訓練 | Ta-III-2<br><br>T-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-III-B2<br>T-III-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 蛙式划手技術<br>訓練 | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 17 週 | 6 | 蝶式技術<br>分析訓練 | Ta-III-2<br><br>T-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-III-B2<br>T-III-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 蝶式踢腳技術<br>訓練 | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 18 週 | 6 | 蝶式技術<br>分析訓練 | Ta-III-2                                   | T-III-B2<br>T-III-B1                                           | 蝶式划手技術<br>訓練 | 水中實作 | 實作                       | 自編 |

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(國中新課綱版-部定+校訂)

|                                           |   |               |                                            |                                                                |               |      |                          |    |
|-------------------------------------------|---|---------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------|------|--------------------------|----|
|                                           |   |               | T-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1                 | T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2                         |               |      | 口試<br>同儕互評               |    |
| 第 19 週                                    | 6 | 混合式技術<br>分析訓練 | Ta-III-2<br><br>T-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-III-B2<br>T-III-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 姿勢轉換的技<br>術練習 | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 20 週                                    | 6 | 混合式技術<br>分析訓練 | Ta-III-2<br><br>T-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-III-B2<br>T-III-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 姿勢轉換的技<br>術練習 | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 21 週<br>(1/17、1/18<br>段考)<br>(1/20 休業式) | 6 | 第三次術科測<br>驗   |                                            |                                                                | 綜合技術測驗        | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 |    |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

## 臺南市公立東區忠孝國民中學 110 學年度第二學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                                            |                                                                |              |      |                          |                           |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|------|--------------------------|---------------------------|
| 課程名稱                     | 游泳專長                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 實施年級<br>(班級組別) | 七年級                                        | 教學<br>節數                                                       | 本學期共( 120 )節 |      |                          |                           |
| 課程規範                     | <input checked="" type="checkbox"/> <b>領域學習課程-部定專長領域</b><br><input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>部定</b> 專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班部定體育專業</b><br><input checked="" type="checkbox"/> <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b><br>專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>校訂</b> 專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班校訂體育專業</b>                                                                                             |                |                                            |                                                                |              |      |                          |                           |
| 設計理念                     | 透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                                            |                                                                |              |      |                          |                           |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 | 體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境<br>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。<br>體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。<br>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。<br>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。<br>體-E-C1 具備生活中有關運動的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。<br>體-E-C2 具備同理他人感受，在活動中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。<br>體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題。 |                |                                            |                                                                |              |      |                          |                           |
| 課程目標                     | 第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                                            |                                                                |              |      |                          |                           |
| 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<br>評量方式             | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材 |
| 第 1 週<br>(2/11 開學)       | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 複習上學期教導<br>技術  | Ta-III-2<br><br>T-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-III-B2<br>T-III-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 |              |      | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 |                           |

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(國中新課綱版-部定+校訂)

|       |   |        |                                                   |                                                                                          |                        |      |                          |    |
|-------|---|--------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------|--------------------------|----|
| 第 2 週 | 6 | 基礎體能訓練 | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1 | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 陸上體能訓練<br>水中基本體能<br>訓練 | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 3 週 | 6 | 基礎體能訓練 | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1 | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 陸上體能訓練<br>水中基本體能<br>訓練 | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 4 週 | 6 | 基礎體能訓練 | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1 | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 陸上體能訓練<br>水中基本體能<br>訓練 | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 5 週 | 6 | 基礎體能訓練 | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1 | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2                                | 陸上體能訓練<br>水中基本體能<br>訓練 | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |

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(國中新課綱版-部定+校訂)

|                           |   |         |                                                   |                                                                                          |                                 |      |                          |    |
|---------------------------|---|---------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------|--------------------------|----|
|                           |   |         |                                                   | T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1                                                              |                                 |      |                          |    |
| 第 6 週                     | 6 | 耐力訓練    | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1 | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 陸上跑步心肺<br>耐力訓練<br>水中長距離心<br>肺訓練 | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 7 週<br>(3/24.25 段<br>考) | 6 | 第一次術科測驗 |                                                   |                                                                                          |                                 |      | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 |    |
| 第 8 週                     | 6 | 耐力訓練    | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1 | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 陸上跑步心肺<br>耐力訓練<br>水中長距離心<br>肺訓練 | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 9 週                     | 6 | 耐力訓練    | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1 | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2                                | 陸上跑步心肺<br>耐力訓練<br>水中長距離心<br>肺訓練 | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |



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(國中新課綱版-部定+校訂)

|        |   |      |                                                    |                                                                                          |                                 |      |                          |    |
|--------|---|------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------|--------------------------|----|
|        |   |      |                                                    | T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1                                                              |                                 |      |                          |    |
| 第 10 週 | 6 | 耐力訓練 | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1  | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 陸上跑步心肺<br>耐力訓練<br>水中長距離心<br>肺訓練 | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 11 週 | 6 | 速度訓練 | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1  | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 短距離衝刺訓<br>練<br>出發衝刺訓練           | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 12 週 | 6 | 速度訓練 | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>6Ta-V-1 | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 短距離衝刺訓<br>練<br>出發衝刺訓練           | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 13 週 | 6 | 速度訓練 | Ps-III-1<br>Ta-III-1                               | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1                                                                   | 短距離衝刺訓<br>練                     | 水中實作 | 實作                       | 自編 |

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(國中新課綱版-部定+校訂)

|                       |   |         |                                                   |                                                                                          |                   |      |                          |    |
|-----------------------|---|---------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------|--------------------------|----|
|                       |   |         | T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1                         | Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1                           | 出發衝刺訓練            |      | 口試<br><br>同儕互評           |    |
| 第 14 週<br>(5/9.10 段考) | 6 | 第二次術科測驗 |                                                   |                                                                                          |                   |      | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 |    |
| 第 15 週                | 6 | 速度訓練    | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1 | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 短距離衝刺訓練<br>出發衝刺訓練 | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 16 週                | 6 | 組合速耐力訓練 | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1 | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 高強度組合訓練<br>短中距離衝刺 | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 17 週                | 6 | 組合速耐力訓練 | Ps-III-1<br>Ta-III-1                              | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1                                                                   | 高強度組合訓練           | 水中實作 | 實作                       | 自編 |

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(國中新課綱版-部定+校訂)

|                 |   |         |                                                   |                                                                                          |                   |      |                          |    |
|-----------------|---|---------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------|--------------------------|----|
|                 |   |         | T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1                         | Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1                           | 短中距離衝刺            |      | 口試<br><br>同儕互評           |    |
| 第 18 週          | 6 | 組合速耐力訓練 | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1 | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 高強度組合訓練<br>短中距離衝刺 | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 19 週<br>(畢業週) | 6 | 組合速耐力訓練 | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1 | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 高強度組合訓練<br>短中距離衝刺 | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 20 週          | 6 | 速度訓練    | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1 | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2            | 短距離衝刺訓練<br>出發衝刺訓練 | 水中實作 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |

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(國中新課綱版-部定+校訂)

|                                           |   |                               |  | Ta-V-C1 |  |  |                          |  |
|-------------------------------------------|---|-------------------------------|--|---------|--|--|--------------------------|--|
| 第 21 週<br>(6/27、6/28<br>段考)<br>(6/30 休業式) | 6 | 第三次術科測驗<br>綜合檢討本學期<br>精進相關技術。 |  |         |  |  | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 |  |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。