

臺南市立新興國民中學 113 學年度第一學期七年級體育專業領域課程計畫

課程名稱	體育專業	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(22)節			
課程規範	<input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	提升運動認知。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。							
課程目標	增加自我運動概念以及參加市級游泳比賽爭取佳績，融入團隊氛圍。							
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 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第一週 8/30 開學	1	游泳-水感練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。	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	增加划水感受與效率	基礎水中划水效率練習。 推水練習。 手腳協調練習。 (以捷式為基礎，並 以其他泳姿為搭配)	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				技術				
第二週 9/2-9/6	1	游泳-水感練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。	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	增加划水感受與效率	基礎水中划水效率練習。 推水練習。 手腳協調練習。 (以捷式為基礎，並 以其他泳姿為搭配)	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第三週 9/9-9/13	1	游泳-水感練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。	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	增加划水感受與效率	基礎水中划水效率練習。 推水練習。 手腳協調練習。 (以捷式為基礎，並 以其他泳姿為搭配)	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

<p>第四週 9/16-9/20</p>	<p>1</p>	<p>游泳-水感練習</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。</p>	<p>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>	<p>增加划水感受與效率</p>	<p>基礎水中划水效率練習。 推水練習。 手腳協調練習。 (以捷式為基礎，並 以其他泳姿為搭配)</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋</p>
<p>第五週 9/23-9/27</p>	<p>1</p>	<p>游泳-水感練習</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。</p>	<p>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>	<p>增加划水感受與效率</p>	<p>基礎水中划水效率練習。 推水練習。 手腳協調練習。 (以捷式為基礎，並 以其他泳姿為搭配)</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋</p>
<p>第六週</p>	<p>1</p>	<p>游泳-心肺耐力培</p>	<p>1c-IV-3</p>	<p>P-IV-A1</p>	<p>增加自我心肺</p>	<p>基礎水中耐力訓練配</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編</p>

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

9/30-10/4		養	<p>了解身體發展與動作發展的關係 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於表現的態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則</p>	<p>耐力，並增加自我的基礎能力。</p>	<p>合不同距離以及中低強度的耐力訓練</p>		<p>電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋</p>
<p>第七週 10/7-10/11</p>	1	<p>游泳-心肺耐力培養</p>	<p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於表現的態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則</p>	<p>增加自我心肺耐力，並增加自我的基礎能力。</p>	<p>基礎水中耐力訓練配合不同距離以及中低強度的耐力訓練</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋</p>

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

<p>第八週 10/14-10/18 段考週</p>	<p>1</p>	<p>游泳-心肺耐力培養</p>	<p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於表現的態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p>	<p>增加自我心肺耐力，並增加自我的基礎能力。</p>	<p>基礎水中耐力訓練配合不同距離以及中低強度的耐力訓練</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋</p>
<p>第九週 10/21-10/25</p>	<p>1</p>	<p>游泳-心肺耐力培養</p>	<p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於表現的態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p>	<p>增加自我心肺耐力，並增加自我的基礎能力。</p>	<p>基礎水中耐力訓練配合不同距離以及中低強度的耐力訓練</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋</p>

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			體活動。					
第十週 10/28-11/1	1	游泳-心肺耐力培養	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於表現的態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	增加自我心肺耐力，並增加自我的基礎能力。	基礎水中耐力訓練配合不同距離以及中低強度的耐力訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十一週 11/4-11/8	1	游泳-自由式技巧	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4c-IV-2 分析評估個人體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 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、連結動作之準備、	自由式的流暢度提高。 正確的划水動作。 正確的打水動作。 減短自由式轉身時間。	水中移臂練習 自由式抬肩練習。 自由式滑水練習。 自由式打水練習。 水中滾轉訓練。 水中轉身距離練習。 轉身後連貫的水中技巧。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			1d-IV-3 應用運動比賽的策略 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術				
第十二週 11/11-11/15	1	游泳-自由式技巧	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4c-IV-2 分析評估個人體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 1d-IV-3 應用運動比賽的策略 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 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	自由式的流暢度提高。 正確的划水動作。 正確的打水動作。 減短自由式轉身時間。	水中移臂練習 自由式抬肩練習。 自由式滑水練習。 自由式打水練習。 水中滾轉訓練。 水中轉身距離練習。 轉身後連貫的水中技巧。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十三週 11/18-11/22	1	游泳-自由式技巧	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。	自由式的流暢度提高。 正確的划水動作。	水中移臂練習 自由式抬肩練習。 自由式滑水練習。 自由式打水練習。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板

			<p>在美學上的特質與表現方式</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4c-IV-2 分析評估個人體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的策略</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>	<p>T-IV-B1</p> <p>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>	<p>正確的打水動作。</p> <p>減短自由式轉身時間。</p>	<p>水中滾轉訓練。</p> <p>水中轉身距離練習。</p> <p>轉身後連貫的水中技巧。</p>		<p>蛙鞋</p>
<p>第十四週</p> <p>11/25-11/29</p> <p>段考週</p>	1	<p>游泳-自由式技巧</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4c-IV-2 分析評估個人體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的策略</p>	<p>T-IV-B3</p> <p>跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。</p> <p>T-IV-B1</p> <p>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、連結動作之準備、連結動作、</p>	<p>自由式的流暢度提高。</p> <p>正確的划水動作。</p> <p>正確的打水動作。</p> <p>減短自由式轉身時間。</p>	<p>水中移臂練習</p> <p>自由式抬肩練習。</p> <p>自由式滑水練習。</p> <p>自由式打水練習。</p> <p>水中滾轉訓練。</p> <p>水中轉身距離練習。</p> <p>轉身後連貫的水中技巧。</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編</p> <p>電子鐘</p> <p>浮板</p> <p>划手板</p> <p>蛙鞋</p>

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	聯合動作之銜續及完成動作之進階技術				
第十五週 12/2-12/6 戶外教育週	1	游泳-自由式技巧	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4c-IV-2 分析評估個人體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 1d-IV-3 應用運動比賽的策略 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 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	自由式的流暢度提高。 正確的划水動作。 正確的打水動作。 減短自由式轉身時間。	水中移臂練習 自由式抬肩練習。 自由式滑水練習。 自由式打水練習。 水中滾轉訓練。 水中轉身距離練習。 轉身後連貫的水中技巧。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十六週 12/9-12/13	1	游泳-協調訓練	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 1d-IV-2 反思自己的運動技能	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	完成姿勢的流暢度 增加速度能力	水中短距離衝刺 泳姿流暢度調整 協調運用在短距離衝刺當中	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				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				
第十七週 12/16-12/20	1	游泳-協調訓練	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 1d-IV-2 反思自己的運動技能	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	完成姿勢的流暢度 增加速度能力	水中短距離衝刺 泳姿流暢度調整 協調運用在短距離衝刺當中	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十八週 12/23-12/27	1	游泳-協調訓練	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 1d-IV-2 反思自己的運動技能	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	完成姿勢的流暢度 增加速度能力	水中短距離衝刺 泳姿流暢度調整 協調運用在短距離衝刺當中	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				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				
第十九週 12/30-1/3	1	游泳-協調訓練	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 1d-IV-2 反思自己的運動技能	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	完成姿勢的流暢度 增加速度能力	水中短距離衝刺 泳姿流暢度調整 協調運用在短距離衝刺當中	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第二十週 1/6-1/10	1	游泳-協調訓練	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 1d-IV-2 反思自己的運動技能	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、連結動	完成姿勢的流暢度 增加速度能力	水中短距離衝刺 泳姿流暢度調整 協調運用在短距離衝刺當中	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				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				
第二十一週 1/13-1/17 段考週	1	游泳-協調訓練	3d-IV-1 運用運動 技術的學習策 略。 1d-IV-2 反思自己 的運動技能	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	完成姿勢的流 場度 增加速度能力	水中短距離衝刺 泳姿流暢度調整 協調運用在短距離衝 刺當中	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第二十二週 1/20 休業式	1	游泳-協調訓練	3d-IV-1 運用運動 技術的學習策 略。 1d-IV-2 反思自己 的運動技能	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、連結動 作之準備、	完成姿勢的流 場度 增加速度能力	水中短距離衝刺 泳姿流暢度調整 協調運用在短距離衝 刺當中	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				連結動作、 聯合動作之 銜續及完成 動作之進階 技術				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立新興國民中學 113 學年度第二學期七年級體育專業領域課程計畫

課程名稱	體育專業	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(22)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	提升運動認知，增加自我信心。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-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	增加自我運動概念以及參加市級游泳比賽爭取佳績，自我認同。							
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 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第一週 2/5-2/8	1	游泳-水感練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信 樂觀勇於挑戰的 學習態度。	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 作之準備、 連結動作、 聯合動作之 銜續及完成 動作之進階	增加划水感受 與效率	基礎水中划水效率練 習 基礎打水練習 體驗水中作用力的運 用	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				技術				
第二週 2/10-2/14	1	游泳-水感練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。	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	增加划水感受與效率	基礎水中划水效率練習 基礎打水練習 體驗水中作用力的運用	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第三週 2/17-2/21	1	游泳-水感練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。	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	增加划水感受與效率	基礎水中划水效率練習 基礎打水練習 體驗水中作用力的運用	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

<p>第四週 2/24-2/28</p>	<p>1</p>	<p>游泳-水感練習</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>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>	<p>增加划水感受與效率</p>	<p>基礎水中划水效率練習 基礎打水練習 體驗水中作用力的運用</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋</p>
<p>第五週 3/3-3/7</p>	<p>1</p>	<p>游泳-水感練習</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>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>	<p>增加划水感受與效率</p>	<p>基礎水中划水效率練習 基礎打水練習 體驗水中作用力的運用</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋</p>
<p>第六週</p>	<p>1</p>	<p>游泳-水中肌耐力</p>	<p>1c-IV-4 了解身體</p>	<p>P-IV-A3</p>	<p>增加水中速度</p>	<p>水中自由泳間歇訓練</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編</p>

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

3/10-3/14		訓練	發展運動和營養的關係。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫	有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	肌力能力	水中打水間歇訓練		電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第七週 3/17-3/21 段考週	1	游泳-水中肌耐力訓練	1c-IV-4 了解身體發展運動和營養的關係。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	增加水中速度 肌力能力	水中自由泳間歇訓練 水中打水間歇訓練	實作評量	
第八週 3/24-3/28	1	游泳-水中肌耐力訓練	1c-IV-4 了解身體發展運動和營養的關係。 2c-IV-2 表現利他	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、	增加水中速度 肌力能力	水中自由泳間歇訓練 水中打水間歇訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫	循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護				蛙鞋
第九週 3/31-4/4	1	游泳-水中肌耐力訓練	1c-IV-4 了解身體發展運動和營養的關係。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	增加水中速度 肌力能力	水中自由泳間歇訓練 水中打水間歇訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十週 4/7-4/11	1	游泳-水中肌耐力訓練	1c-IV-4 了解身體發展運動和營養的關係。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	增加水中速度 肌力能力	水中自由泳間歇訓練 水中打水間歇訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

			3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫	則與運動防護				
第十一週 4/14-4/18	1	游泳-蛙式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 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、連結動作之準備、	強化蛙式肌群，提高蛙式手腳協調性，增加蛙泳續航力與基礎原理。	路上柔軟度與陸上蛙腳姿勢練習 水中蛙泳出發大划手技巧 蛙式手部技術訓練 蛙式腳部技術訓練 蛙式節奏練習 蛙式手腳協調訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				連結動作、 聯合動作之 銜續及完成 動作之進階 技術				
第十二週 4/21-4/25 全運會	1	游泳-蛙式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技 能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基 礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動 在美學上的特質 與表現方式 3d-IV-1 運用運動 技術的學習策 略。	P-IV-A1 心肺耐力、 柔軟度、肌 (耐)力等 一般體能之 原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、 無氧訓練、 間歇訓練、 循環訓練等 之內容、負 荷、安全原 則與運動防 護 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、連結動 作之準備、	強化蛙式肌 群，提高蛙式 手腳協調性， 增加蛙泳續航 力與基礎原 理。	路上柔軟度與陸上蛙 腳姿勢練習 水中蛙泳出發大划手 技巧 蛙式手部技術訓練 蛙式腳部技術訓練 蛙式節奏練習 蛙式手腳協調訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				連結動作、 聯合動作之 銜續及完成 動作之進階 技術				
第十三週 4/28-5/2	1	游泳-蛙式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技 能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基 礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動 在美學上的特質 與表現方式 3d-IV-1 運用運動 技術的學習策 略。	P-IV-A1 心肺耐力、 柔軟度、肌 (耐)力等 一般體能之 原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、 無氧訓練、 間歇訓練、 循環訓練等 之內容、負 荷、安全原 則與運動防 護 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、連結動 作之準備、	強化蛙式肌 群，提高蛙式 手腳協調性， 增加蛙泳續航 力與基礎原 理。	路上柔軟度與陸上蛙 腳姿勢練習 水中蛙泳出發大划手 技巧 蛙式手部技術訓練 蛙式腳部技術訓練 蛙式節奏練習 蛙式手腳協調訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				連結動作、 聯合動作之 銜續及完成 動作之進階 技術				
第十四週 5/5-5/9	1	游泳-蛙式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技 能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基 礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動 在美學上的特質 與表現方式 3d-IV-1 運用運動 技術的學習策 略。	P-IV-A1 心肺耐力、 柔軟度、肌 (耐)力等 一般體能之 原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、 無氧訓練、 間歇訓練、 循環訓練等 之內容、負 荷、安全原 則與運動防 護 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、連結動 作之準備、	強化蛙式肌 群，提高蛙式 手腳協調性， 增加蛙泳續航 力與基礎原 理。	路上柔軟度與陸上蛙 腳姿勢練習 水中蛙泳出發大划手 技巧 蛙式手部技術訓練 蛙式腳部技術訓練 蛙式節奏練習 蛙式手腳協調訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				連結動作、 聯合動作之 銜續及完成 動作之進階 技術				
第十五週 5/12-5/16 段考週	1	游泳-蛙式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技 能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基 礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動 在美學上的特質 與表現方式 3d-IV-1 運用運動 技術的學習策 略。	P-IV-A1 心肺耐力、 柔軟度、肌 (耐)力等 一般體能之 原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、 無氧訓練、 間歇訓練、 循環訓練等 之內容、負 荷、安全原 則與運動防 護 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、連結動 作之準備、	強化蛙式肌 群，提高蛙式 手腳協調性， 增加蛙泳續航 力與基礎原 理。	路上柔軟度與陸上蛙 腳姿勢練習 水中蛙泳出發大划手 技巧 蛙式手部技術訓練 蛙式腳部技術訓練 蛙式節奏練習 蛙式手腳協調訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				連結動作、 聯合動作之 銜續及完成 動作之進階 技術				
第十六週 5/19-5/23	1	游泳-仰式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技 能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基 礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動 在美學上的特質 與表現方式 3d-IV-1 運用運動 技術的學習策 略。	P-IV-A1 心肺耐力、 柔軟度、肌 (耐)力等 一般體能之 原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、 無氧訓練、 間歇訓練、 循環訓練等 之內容、負 荷、安全原 則與運動防 護 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、連結動 作之準備、	提高仰式手腳 協調流暢度 熟悉仰式身體 平衡 增強仰泳肌耐 力	路上柔軟度訓練 單臂仰泳姿勢訓練 仰泳肩膀滾轉訓練 仰泳肌耐力訓練 仰式正確打水訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				連結動作、 聯合動作之 銜續及完成 動作之進階 技術				
第十七週 5/26-5/30	1	游泳-仰式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技 能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基 礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動 在美學上的特質 與表現方式 3d-IV-1 運用運動 技術的學習策 略。	P-IV-A1 心肺耐力、 柔軟度、肌 (耐)力等 一般體能之 原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、 無氧訓練、 間歇訓練、 循環訓練等 之內容、負 荷、安全原 則與運動防 護 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、連結動 作之準備、	提高仰式手腳 協調流暢度 熟悉仰式身體 平衡 增強仰泳肌耐 力	路上柔軟度訓練 單臂仰泳姿勢訓練 仰泳肩膀滾轉訓練 仰泳肌耐力訓練 仰式正確打水訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				連結動作、 聯合動作之 銜續及完成 動作之進階 技術				
第十八週 6/2-6/6	1	游泳-仰式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技 能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基 礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動 在美學上的特質 與表現方式 3d-IV-1 運用運動 技術的學習策 略。	P-IV-A1 心肺耐力、 柔軟度、肌 (耐)力等 一般體能之 原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、 無氧訓練、 間歇訓練、 循環訓練等 之內容、負 荷、安全原 則與運動防 護 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、連結動 作之準備、	提高仰式手腳 協調流暢度 熟悉仰式身體 平衡 增強仰泳肌耐 力	路上柔軟度訓練 單臂仰泳姿勢訓練 仰泳肩膀滾轉訓練 仰泳肌耐力訓練 仰式正確打水訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				連結動作、 聯合動作之 銜續及完成 動作之進階 技術				
第十九週 6/9-6/13	1	游泳-仰式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技 能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基 礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動 在美學上的特質 與表現方式 3d-IV-1 運用運動 技術的學習策 略。	P-IV-A1 心肺耐力、 柔軟度、肌 (耐)力等 一般體能之 原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、 無氧訓練、 間歇訓練、 循環訓練等 之內容、負 荷、安全原 則與運動防 護 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、連結動 作之準備、	提高仰式手腳 協調流暢度 熟悉仰式身體 平衡 增強仰泳肌耐 力	路上柔軟度訓練 單臂仰泳姿勢訓練 仰泳肩膀滾轉訓練 仰泳肌耐力訓練 仰式正確打水訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				連結動作、 聯合動作之 銜續及完成 動作之進階 技術				
第二十週 6/16-6/20	1	游泳-仰式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技 能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基 礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動 在美學上的特質 與表現方式 3d-IV-1 運用運動 技術的學習策 略。	P-IV-A1 心肺耐力、 柔軟度、肌 (耐)力等 一般體能之 原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、 無氧訓練、 間歇訓練、 循環訓練等 之內容、負 荷、安全原 則與運動防 護 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、連結動 作之準備、	提高仰式手腳 協調流暢度 熟悉仰式身體 平衡 增強仰泳肌耐 力	路上柔軟度訓練 單臂仰泳姿勢訓練 仰泳肩膀滾轉訓練 仰泳肌耐力訓練 仰式正確打水訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				連結動作、 聯合動作之 銜續及完成 動作之進階 技術				
第二十一週 6/23-6/27 段考週	1	游泳-仰式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技 能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基 礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動 在美學上的特質 與表現方式 3d-IV-1 運用運動 技術的學習策 略。	P-IV-A1 心肺耐力、 柔軟度、肌 (耐)力等 一般體能之 原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、 無氧訓練、 間歇訓練、 循環訓練等 之內容、負 荷、安全原 則與運動防 護 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、連結動 作之準備、	提高仰式手腳 協調流暢度 熟悉仰式身體 平衡 增強仰泳肌耐 力	路上柔軟度訓練 單臂仰泳姿勢訓練 仰泳肩膀滾轉訓練 仰泳肌耐力訓練 仰式正確打水訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				連結動作、 聯合動作之 銜續及完成 動作之進階 技術				
第二十二週 6/30 休業式	1	游泳-仰式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技 能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基 礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動 在美學上的特質 與表現方式 3d-IV-1 運用運動 技術的學習策 略。	P-IV-A1 心肺耐力、 柔軟度、肌 (耐)力等 一般體能之 原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、 無氧訓練、 間歇訓練、 循環訓練等 之內容、負 荷、安全原 則與運動防 護 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、連結動 作之準備、	提高仰式手腳 協調流暢度 熟悉仰式身體 平衡 增強仰泳肌耐 力	路上柔軟度訓練 單臂仰泳姿勢訓練 仰泳肩膀滾轉訓練 仰泳肌耐力訓練 仰式正確打水訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				連結動作、 聯合動作之 銜續及完成 動作之進階 技術				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。