

## 臺南市立新興國民中學 113 學年度第一學期九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)	九年級	教學 節數	本學期共( 110 )節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <b>領域學習課程-部定專長領域</b> <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班部定體育專業</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b> 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	提升運動認知，提升運動技能，增加自我信心，進而為校為國爭取榮譽							
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	參加市級游泳比賽爭取佳績、參加全國級游泳賽事爭取佳績、爭取市級代表隊榮譽以及國家代表隊榮譽。							
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-水中肌耐力 訓練	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，心 肺耐力的提升	水中自由泳低度間歇 訓練 水中自由泳中度間歇 訓練 水中自由泳高間歇訓 練 水中打水間歇訓練 不同泳姿變換訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第二週 9/2-9/6	1	游泳-水中肌耐力 訓練	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	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，心 肺耐力的提升	水中自由泳低度間歇 訓練 水中自由泳中度間歇 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)

			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		水中自由泳高間歇訓練 水中打水間歇訓練 不同泳姿變換訓練		蛙鞋
第三週 9/9-9/13	1	游泳-水中肌耐力訓練	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，心肺耐力的提升	水中自由泳低度間歇訓練 水中自由泳中度間歇訓練 水中自由泳高間歇訓練 水中打水間歇訓練 不同泳姿變換訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第四週 9/16-9/20	1	游泳-水中肌耐力訓練	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，心肺耐力的提升	水中自由泳低度間歇訓練 水中自由泳中度間歇訓練 水中自由泳高間歇訓練 水中打水間歇訓練 不同泳姿變換訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第五週 9/23-9/27	1	游泳-水中肌耐力訓練	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	增加水中速度肌力能力，心肺耐力的提升	水中自由泳低度間歇訓練 水中自由泳中度間歇訓練 水中自由泳高間歇訓練	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)

				荷、安全原則與運動防護		水中打水間歇訓練 不同泳姿變換訓練		
第六週 9/30-10/4	1	游泳-速度訓練	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 。 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。	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	完成姿勢的流場度 增加速度能力	水中短距離衝刺。可搭配不同泳姿進行變化與調整 自由式短程速度 蝶式短程速度 仰式短程速度 蛙式短程速度	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第七週 10/7-10/11	1	游泳-速度訓練	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 。 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。	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	完成姿勢的流場度 增加速度能力	水中短距離衝刺。可搭配不同泳姿進行變化與調整 自由式短程速度 蝶式短程速度 仰式短程速度 蛙式短程速度	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第八週 10/14-10/18 段考週	1	游泳-速度訓練	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 。 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。	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	完成姿勢的流場度 增加速度能力	水中短距離衝刺。可搭配不同泳姿進行變化與調整 自由式短程速度 蝶式短程速度 仰式短程速度 蛙式短程速度	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第九週 10/21-10/25	1	游泳-速度訓練	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的	Ps-IV-D1 目標設定、	完成姿勢的流場度	水中短距離衝刺。可搭配不同泳姿進行變	實作評量	自編 電子鐘

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)

			學習態度。 。 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。	壓力管理與自我對話等心理技巧	增加速度能力	化與調整 自由式短程速度 蝶式短程速度 仰式短程速度 蛙式短程速度		浮板 划手板 蛙鞋
第十週 10/28-11/1	1	游泳-速度訓練	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 。 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。	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	完成姿勢的流暢度 增加速度能力	水中短距離衝刺。可搭配不同泳姿進行變化與調整 自由式短程速度 蝶式短程速度 仰式短程速度 蛙式短程速度	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-混合式技巧	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	提高游泳四個泳姿的平均能力 增加混合泳轉換技巧 提高混合泳適應能力	路上柔軟度 不同泳姿協調轉換訓練 混合式轉身訓練 混合式肌耐力訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				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				
第十二週 11/11-11/15	1	游泳-混合式技巧	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	提高游泳四個 泳姿的平均能 力 增加混合泳轉 換技巧 提高混合泳適 應能力	路上柔軟度 不同泳姿協調轉換訓 練 混合式轉身訓練 混合式肌耐力訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				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				
第十三週 11/18-11/22	1	游泳-混合式技巧	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	提高游泳四個 泳姿的平均能 力 增加混合泳轉 換技巧 提高混合泳適 應能力	路上柔軟度 不同泳姿協調轉換訓 練 混合式轉身訓練 混合式肌耐力訓練	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)

				<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>第十四週 11/25-11/29 段考週</p>	1	游泳-混合式技巧	<p>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>	<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-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</p>	<p>提高游泳四個泳姿的平均能力 增加混合泳轉換技巧 提高混合泳適應能力</p>	<p>路上柔軟度 不同泳姿協調轉換訓練 混合式轉身訓練 混合式肌耐力訓練</p>	實作評量	<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>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>第十五週 12/2-12/6 戶外教育週</p>	1	<p>游泳-混合式技巧</p>	<p>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>	<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-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</p>	<p>提高游泳四個泳姿的平均能力 增加混合泳轉換技巧 提高混合泳適應能力</p>	<p>路上柔軟度 不同泳姿協調轉換訓練 混合式轉身訓練 混合式肌耐力訓練</p>	實作評量	<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)

				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				
第十六週 12/9-12/13	1	游泳-賽事模擬與 心理技巧	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。 3d-IV-3 應用思考 與分析能力，解 決運動情境問題 3b-IV-3 熟悉大部 分的決策與批判 技能。	Ta-IV-C2 競賽與情報 蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、 壓力管理與 自我對話等 心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽 與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽 環境	提高比賽信心 增強自我動機 提高適應比賽 能力 增加自我決策 能力	模擬比賽。 適應或解決比賽會出 現的困擾與壓力。 跳水訓練，模擬高壓 狀態時的比賽情境。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十七週	1	游泳-賽事模擬與	1d-IV-1。	Ta-IV-C2	提高比賽信心	模擬比賽。	實作評量	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(國中小新課綱版-部定+校訂)

12/16-12/20		心理技巧	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	增強自我動機 提高適應比賽能力 增加自我決策能力	適應或解決比賽會出現的困擾與壓力。 跳水訓練，模擬高壓狀態時的比賽情境。		電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十八週 12/23-12/27	1	游泳-賽事模擬與心理技巧	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	提高比賽信心 增強自我動機 提高適應比賽能力 增加自我決策能力	模擬比賽。 適應或解決比賽會出現的困擾與壓力。 跳水訓練，模擬高壓狀態時的比賽情境。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十九週 12/30-1/3	1	游泳-賽事模擬與心理技巧	1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	提高比賽信心 增強自我動機 提高適應比賽	模擬比賽。 適應或解決比賽會出現的困擾與壓力。	實作評量	自編 電子鐘 浮板

			1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	能力 增加自我決策能力	跳水訓練，模擬高壓狀態時的比賽情境。		划手板 蛙鞋
第二十週 1/6-1/10	1	游泳-賽事模擬與心理技巧	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	提高比賽信心 增強自我動機 提高適應比賽能力 增加自我決策能力	模擬比賽。 適應或解決比賽會出現的困擾與壓力。 跳水訓練，模擬高壓狀態時的比賽情境。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第二十一週 1/13-1/17 段考週	1	游泳-賽事模擬與心理技巧	1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、	提高比賽信心 增強自我動機 提高適應比賽能力 增加自我決策	模擬比賽。 適應或解決比賽會出現的困擾與壓力。 跳水訓練，模擬高壓狀態時的比賽情境。	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>礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p>	<p>壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>	能力			
<p>第二十二週 1/20 休業式</p>	1	<p>游泳-賽事模擬與心理技巧</p>	<p>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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p>	<p>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>	<p>提高比賽信心 增強自我動機 提高適應比賽能力 增加自我決策能力</p>	<p>模擬比賽。 適應或解決比賽會出現的困擾與壓力。 跳水訓練，模擬高壓狀態時的比賽情境。</p>	實作評量	<p>自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋</p>

◎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 學年度第二學期九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)	體育專業	教學 節數	本學期共( 110 )節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" 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 checked="" 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 type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	提升運動認知，提升運動技能，增加自我信心，進而為校為國爭取榮譽							
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	參加市級游泳比賽爭取佳績、參加全國級游泳賽事爭取佳績、爭取市級代表隊榮譽以及國家代表隊榮譽。							
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-速度與耐力訓練	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 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。	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 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	完成姿勢的流暢度 增加速度能力	水中短距離衝刺。可搭配不同泳姿進行變化與調整 中高強度間歇，增加與維持續航力。	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)

				護				
第二週 2/10-2/14	1	游泳-速度與速耐力訓練	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 。 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。	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 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	完成姿勢的流場度 增加速度能力	水中短距離衝刺。可搭配不同泳姿進行變化與調整 中高強度間歇，增加與維持續航力。	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-速度與速耐力訓練	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 。 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。	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 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	完成姿勢的流場度 增加速度能力	水中短距離衝刺。可搭配不同泳姿進行變化與調整 中高強度間歇，增加與維持續航力。	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)

				護				
第四週 2/24-2/28	1	游泳-速度與速耐力訓練	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 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。	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 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	完成姿勢的流場度 增加速度能力	水中短距離衝刺。可搭配不同泳姿進行變化與調整 中高強度間歇，增加與維持續航力。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第五週 3/3-3/7	1	游泳-速度與速耐力訓練	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 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。	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 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	完成姿勢的流場度 增加速度能力	水中短距離衝刺。可搭配不同泳姿進行變化與調整 中高強度間歇，增加與維持續航力。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第六週	1	游泳-混合式技巧	1d-IV-1。	P-IV-A1	提高游泳四個	路上柔軟度	實作評量	自編

3/10-3/14			<p>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>	<p>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、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p>	<p>泳姿的平均能力 增加混合泳轉換技巧 提高混合泳適應能力</p>	<p>不同泳姿協調轉換訓練 混合式轉身訓練 混合式肌耐力訓練 搭配不同強度間歇訓練。</p>		<p>電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋</p>
第七週	1	游泳-混合式技巧	1d-IV-1。	P-IV-A1	提高游泳四個	路上柔軟度	實作評量	自編



3/17-3/21 段考週			<p>了解各項運動技能原理。</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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>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</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>泳姿的平均能力</p> <p>增加混合泳轉換技巧</p> <p>提高混合泳適應能力</p>	<p>不同泳姿協調轉換訓練</p> <p>混合式轉身訓練</p> <p>混合式肌耐力訓練</p> <p>搭配不同強度間歇訓練。</p>		<p>電子鐘</p> <p>浮板</p> <p>划手板</p> <p>蛙鞋</p>
第八週	1	游泳-混合式技巧	1d-IV-1。	P-IV-A1	提高游泳四個	路上柔軟度	實作評量	自編

3/24-3/28			<p>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>	<p>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、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p>	<p>泳姿的平均能力 增加混合泳轉換技巧 提高混合泳適應能力</p>	<p>不同泳姿協調轉換訓練 混合式轉身訓練 混合式肌耐力訓練 搭配不同強度間歇訓練。</p>		<p>電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋</p>
第九週	1	游泳-混合式技巧	1d-IV-1。	P-IV-A1	提高游泳四個	路上柔軟度	實作評量	自編

3/31-4/4			<p>了解各項運動技能原理。</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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>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</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>泳姿的平均能力</p> <p>增加混合泳轉換技巧</p> <p>提高混合泳適應能力</p>	<p>不同泳姿協調轉換訓練</p> <p>混合式轉身訓練</p> <p>混合式肌耐力訓練</p> <p>搭配不同強度間歇訓練。</p>		<p>電子鐘</p> <p>浮板</p> <p>划手板</p> <p>蛙鞋</p>
第十週	1	游泳-混合式技巧	1d-IV-1。	P-IV-A1	提高游泳四個	路上柔軟度	實作評量	自編

4/7-4/11			<p>了解各項運動技能原理。</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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>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</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>泳姿的平均能力</p> <p>增加混合泳轉換技巧</p> <p>提高混合泳適應能力</p>	<p>不同泳姿協調轉換訓練</p> <p>混合式轉身訓練</p> <p>混合式肌耐力訓練</p> <p>搭配不同強度間歇訓練。</p>		<p>電子鐘</p> <p>浮板</p> <p>划手板</p> <p>蛙鞋</p>
第十一週	1	游泳-賽事模擬與	1d-IV-1。	Ta-IV-C2	提高比賽信心	模擬比賽。	實作評量	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(國中小新課綱版-部定+校訂)

4/14-4/18		心理技巧	<p>了解各項運動技能原理。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p>	<p>競賽與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>	<p>增強自我動機</p> <p>提高適應比賽能力</p> <p>增加自我決策能力</p>	<p>適應或解決比賽會出現的困擾與壓力。</p> <p>跳水訓練，模擬高壓狀態時的比賽情境。</p>		<p>電子鐘</p> <p>浮板</p> <p>划手板</p> <p>蛙鞋</p>
第十二週 4/21-4/25 全運會	1	游泳-賽事模擬與心理技巧	<p>1d-IV-1。</p> <p>了解各項運動技能原理。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p>	<p>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>	<p>提高比賽信心</p> <p>增強自我動機</p> <p>提高適應比賽能力</p> <p>增加自我決策能力</p>	<p>模擬比賽。</p> <p>適應或解決比賽會出現的困擾與壓力。</p> <p>跳水訓練，模擬高壓狀態時的比賽情境。</p>	實作評量	<p>自編</p> <p>電子鐘</p> <p>浮板</p> <p>划手板</p> <p>蛙鞋</p>
第十三週 4/28-5/2	1	游泳-賽事模擬與心理技巧	<p>1d-IV-1。</p> <p>了解各項運動技能原理。</p>	<p>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集</p>	<p>提高比賽信心</p> <p>增強自我動機</p> <p>提高適應比賽</p>	<p>模擬比賽。</p> <p>適應或解決比賽會出現的困擾與壓力。</p>	實作評量	<p>自編</p> <p>電子鐘</p> <p>浮板</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)

			1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	能力 增加自我決策能力	跳水訓練，模擬高壓狀態時的比賽情境。		划手板 蛙鞋
第十四週 5/5-5/9	1	游泳-賽事模擬與心理技巧	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	提高比賽信心 增強自我動機 提高適應比賽能力 增加自我決策能力	模擬比賽。 適應或解決比賽會出現的困擾與壓力。 跳水訓練，模擬高壓狀態時的比賽情境。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十五週 5/12-5/16 段考週	1	游泳-長期訓練計畫與規劃	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。	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	增加自律能力，對長期運動有自我規畫課程，及自我安排週期之能	了解課程安排及訓練目標。 了解游泳運動週期之變化。 規劃賽事目標與課程	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)

				Ps-IV-D2 訓練、競賽 與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽 環境	力。 加強自我反思 與探討。 增加運動訓練 熱忱，及欣賞 他人運動之審 美觀。	目標。 有效管理及長期追蹤 自我的能力。		
第十六週 5/19-5/23	11	游泳-長期訓練計畫與規劃	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。	Ps-IV-D1 目標設定、 壓力管理與 自我對話等 心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽 與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽 環境	增加自律能力，對長期運動有自我規畫課程，及自我安排週期之能力。 加強自我反思與探討。 增加運動訓練熱忱，及欣賞他人運動之審美觀。	了解課程安排及訓練目標。 了解游泳運動週期之變化。 規劃賽事目標與課程目標。 有效管理及長期追蹤自我的能力。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十七週 5/26-5/30	1	游泳-長期訓練計畫與規劃	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。	Ps-IV-D1 目標設定、 壓力管理與 自我對話等 心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽 與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽	增加自律能力，對長期運動有自我規畫課程，及自我安排週期之能力。 加強自我反思與探討。 增加運動訓練熱忱，及欣賞	了解課程安排及訓練目標。 了解游泳運動週期之變化。 規劃賽事目標與課程目標。 有效管理及長期追蹤自我的能力。	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)

				環境	他人運動之審美觀。			
第十八週 6/2-6/6	1	游泳-長期訓練計畫與規劃	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。	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	增加自律能力，對長期運動有自我規畫課程，及自我安排週期之能力。 加強自我反思與探討。 增加運動訓練熱忱，及欣賞他人運動之審美觀。	了解課程安排及訓練目標。 了解游泳運動週期之變化。 規劃賽事目標與課程目標。 有效管理及長期追蹤自我的能力。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十九週 6/9-6/13	1	游泳-長期訓練計畫與規劃	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。	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	增加自律能力，對長期運動有自我規畫課程，及自我安排週期之能力。 加強自我反思與探討。 增加運動訓練熱忱，及欣賞他人運動之審美觀。	了解課程安排及訓練目標。 了解游泳運動週期之變化。 規劃賽事目標與課程目標。 有效管理及長期追蹤自我的能力。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第二十週 6/16-6/20	1	游泳-長期訓練計畫與規劃	4c-IV-2 分析評估個人體適能與運動技能，修正個	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與	增加自律能力，對長期運動有自我規畫	了解課程安排及訓練目標。 了解游泳運動週期之	實作評量	自編 電子鐘 浮板



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)

			人的運動計畫。	自我對話等 心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽 與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽 環境	課程，及自我 安排週期之能 力。 加強自我反思 與探討。 增加運動訓練 熱忱，及欣賞 他人運動之審 美觀。	變化。 規劃賽事目標與課程 目標。 有效管理及長期追蹤 自我的能力。		划手板 蛙鞋
第二十一 週 6/23-6/27 段考週								
第二十二 週 6/30 休業式								

◎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。