

臺南市立新興國民中學 113 學年度第一學期八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)	八年級	教學 節數	本學期共(20)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，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。							
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-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	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。 增加訓練距離，以及加強自我呼吸調整能力。	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 跳繩

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)

			畫，實際參與身體活動。					
第二週 9/2-9/6	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。 增加訓練距離，以及加強自我呼吸調整能力。	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 跳繩
第三週 9/9-9/13	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	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。 增加訓練距離，以及加強自我呼吸調整能力。	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 跳繩

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)

			執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第四週 9/16-9/20	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。 增加訓練距離，以及加強自我呼吸調整能力。	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 跳繩
第五週 9/23-9/27	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	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。 增加訓練距離，以及加強自我呼吸調整能力。	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 跳繩

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)

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第六週 9/30-10/4	1	游泳-配速訓練	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 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。	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	增加游泳距離與速度的概念，並有效的發揮，自我評估肌力與距離的評估與調整	搭配間歇訓練，包含低強度、中強度、高強度，讓學生體會速度快與慢的自體感受與差別。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第七週 10/7-10/11		游泳-配速訓練	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 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。	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	增加游泳距離與速度的概念，並有效的發揮，自我評估肌力與距離的評估與調整	搭配間歇訓練，包含低強度、中強度、高強度，讓學生體會速度快與慢的自體感受與差別。	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-配速訓練	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	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負	增加游泳距離與速度的概念，並有效的發揮，自我評估肌力與距離	搭配間歇訓練，包含低強度、中強度、高強度，讓學生體會速度快與慢的自體感受與差別。	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)

			2c-IV-3 表現自信 樂觀勇於挑戰的 學習態度。	荷、安全原 則與運動防 護	的評估與調整			
第九週 10/21-10/25	1	游泳-配速訓練	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 2c-IV-3 表現自信 樂觀勇於挑戰的 學習態度。	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	增加游泳距離 與速度的概 念，並有效的 發揮，自我評 估肌力與距離 的評估與調整	搭配間歇訓練，包含 低強度、中強度、高 強度，讓學生體會速 度快與慢的自體感受 與差別。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十週 10/28-11/1	1	游泳-配速訓練	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 2c-IV-3 表現自信 樂觀勇於挑戰的 學習態度。	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	增加游泳距離 與速度的概 念，並有效的 發揮，自我評 估肌力與距離 的評估與調整	搭配間歇訓練，包含 低強度、中強度、高 強度，讓學生體會速 度快與慢的自體感受 與差別。	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-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	T-IV-B1 跑、跳、擲/ 踢、蹬、划 等各專項技 術的單一動	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	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)

			<p>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>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>力</p>			
<p>第十二週 11/11-11/15</p>	1	<p>游泳-仰式技術</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>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>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</p>	<p>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</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋</p>
<p>第十三週 11/18-11/22</p>	1	<p>游泳-仰式技術</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。</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>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</p>	<p>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</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)

			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。	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				
第十四週 11/25-11/29 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。	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	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
第十五週 12/2-12/6 戶外教育週	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	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	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)

			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。	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-仰式肌力訓練	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	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	提高仰式肌力與肌耐力。	搭配短距離速度培養，增強肌力，間歇訓練，增強肌耐力	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十七週 12/16-12/20	1	游泳-仰式肌力訓練	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	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	提高仰式肌力與肌耐力。	搭配短距離速度培養，增強肌力，間歇訓練，增強肌耐力	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-仰式肌力訓練	3c-IV-1 表現局部或全身	P-IV-A3 有氧訓練、	提高仰式肌力與肌耐力。	搭配短距離速度培養，增強肌力，間歇	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)

			性的身體控制能力，發展專項運動技能	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		訓練，增強肌耐力		浮板 划手板 蛙鞋
第十九週 12/30-1/3	1	游泳-仰式肌力訓練	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	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	提高仰式肌力與肌耐力。	搭配短距離速度培養，增強肌力，間歇訓練，增強肌耐力	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第二十週 1/6-1/10		游泳-仰式肌力訓練	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	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	提高仰式肌力與肌耐力。	搭配短距離速度培養，增強肌力，間歇訓練，增強肌耐力	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	1	游泳-仰式肌力訓練	3c-IV-1 表現局部或全身	P-IV-A3 有氧訓練、	提高仰式肌力與肌耐力。	搭配短距離速度培養，增強肌力，間歇	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)

段考週			性的身體控制能力，發展專項運動技能	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		訓練，增強肌耐力		浮板 划手板 蛙鞋
第二十二週 1/20 休業式	1	游泳-仰式肌力訓練	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	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	提高仰式肌力與肌耐力。	搭配短距離速度培養，增強肌力，間歇訓練，增強肌耐力	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

◎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 學年度第二學期八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)	八年級	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，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。							
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 2/10-2/14	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	P-IV-A3 有氧訓練、 無氧訓練、	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	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)

			4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫	間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護		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		划手板 蛙鞋
第三週 2/17-2/21	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 2/24-2/28	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 3/3-3/7	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	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、	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	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)

			4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫	間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護		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		划手板 蛙鞋
第六週 3/10-3/14	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	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第七週 3/17-3/21 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	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第八週 3/24-3/28	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	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	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)

			動技能，修正個人的運動計畫。					
第九週 3/31-4/4	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	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-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	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十一週 4/14-4/18	1	游泳-蝶式技術	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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動	增加蝶式的協調性與連貫流暢度，以便進而強化蝶泳的續航力。	路上柔軟度 水中蝶式腿練習 單臂蝶泳協調練習 蝶泳耐力訓練	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)

			略。	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 4/21-4/25 全運會	1	游泳-蝶式技術	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 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	增加蝶式的協調性與連貫流暢度，以便進而強化蝶泳的續航力。	路上柔軟度 水中蝶式腿練習 單臂蝶泳協調練習 蝶泳耐力訓練	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>第十三週 4/28-5/2</p>	<p>1</p>	<p>游泳-蝶式技術</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 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>增加蝶式的協調性與連貫流暢度，以便進而強化蝶泳的續航力。</p>	<p>路上柔軟度 水中蝶式腿練習 單臂蝶泳協調練習 蝶泳耐力訓練</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋</p>
<p>第十四週 5/5-5/9</p>	<p>1</p>	<p>游泳-蝶式技術</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</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 T-IV-B1 跑、跳、擲/</p>	<p>增加蝶式的協調性與連貫流暢度，以便進而強化蝶泳的續航力。</p>	<p>路上柔軟度 水中蝶式腿練習 單臂蝶泳協調練習 蝶泳耐力訓練</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋</p>

			與表現方式 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	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				
第十五週 5/12-5/16 段考週	1	游泳-蝶式技術	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 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	增加蝶式的協調性與連貫流暢度，以便進而強化蝶泳的續航力。	路上柔軟度 水中蝶式腿練習 單臂蝶泳協調練習 蝶泳耐力訓練	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)

				銜續及完成動作之進階技術				
第十六週 5/19-5/23	1	水中出發技巧與轉身。	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	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	增加自我水中蝶腿出發能力，以及仰臥蝶腿出發能力，並有效率的在訓練及比賽中運用。	在訓練中搭配出發訓練的原則原理，規律性的在課程中練習，並在規範中自我提升出發技巧與應用。	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	水中出發技巧與轉身。	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	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	增加自我水中蝶腿出發能力，以及仰臥蝶腿出發能力，並有效率的在訓練及比賽中運用。	在訓練中搭配出發訓練的原則原理，規律性的在課程中練習，並在規範中自我提升出發技巧與應用。	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)

				銜續及完成動作之進階技術				
第十八週 6/2-6/6	1	水中出發技巧與轉身。	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	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	增加自我水中蝶腿出發能力，以及仰臥蝶腿出發能力，並有效率的在訓練及比賽中運用。	在訓練中搭配出發訓練的原則原理，規律性的在課程中練習，並在規範中自我提升出發技巧與應用。	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	水中出發技巧與轉身。	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	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	增加自我水中蝶腿出發能力，以及仰臥蝶腿出發能力，並有效率的在訓練及比賽中運用。	在訓練中搭配出發訓練的原則原理，規律性的在課程中練習，並在規範中自我提升出發技巧與應用。	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)

				動作之進階 技術				
第二十週 6/16-6/20	1	水中出發技巧與 轉身。	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	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	增加自我水中蝶腿出發能力，以及仰臥蝶腿出發能力，並有效率的在訓練及比賽中運用。	在訓練中搭配出發訓練的原則原理，規律性的在課程中練習，並在規範中自我提升出發技巧與應用。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第二十一週 6/23-6/27 段考週	1	水中出發技巧與 轉身。	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	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	增加自我水中蝶腿出發能力，以及仰臥蝶腿出發能力，並有效率的在訓練及比賽中運用。	在訓練中搭配出發訓練的原則原理，規律性的在課程中練習，並在規範中自我提升出發技巧與應用。	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				
第二十二週 6/30 休業式	1	水中出發技巧與 轉身。	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	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	增加自我水中 蝶腿出發能 力，以及仰臥 蝶腿出發能 力，並有效率 的在訓練及比 賽中運用。	在訓練中搭配出發訓 練的原則原理，規律 性的在課程中練習， 並在規範中自我提升 出發技巧與應用。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

◎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。