

## 臺南市公立永康區永康國民中學 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	游泳專業學習	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(102)節；5 節/20 週，2 節/1 週。			
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"/> <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 type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	針對游泳專長進行運動技能專長訓練，輔以運動科學知能，運動人文內涵，運動防護處置及運動倫理價值的基礎，搭配概念核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-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。 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。 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。							
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 8/30 開學日	2	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 理解並執行配速、 規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技 巧	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管 理與自我對話等心 理技巧	訓練成果驗收	全國總統盃游 泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績
第二週 09/02~09/06	5	心理建設	Ps-IV-1 了解並運用心理技 巧	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管 理與自我對話等心 理技巧	競賽結果之分 析、檢討、修正	賽後檢討、調 整	複習功課	學習單
第三週 09/09~09/13	5	體能訓練 技術指導	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、	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	1. 基礎體能之培 養 2. 連結基本四式 動作	1. 綜合體能訓 練 2. 四式協調訓 練 3. 強化技術層	分組測驗 觀察學生是 否理解並做 出	學習單

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)

			跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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		面		
第四週 09/16~09/20 (9/17 中秋節)	5	技術指導 戰術指導 心理建設	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	1. 專項之分析、加強力量、速度、柔韌性、協調性等 2. 加強心理素質	1. 精熟專項技術 2. 配速運用 3. 了解競賽規則 4. 強化心理建設	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第五週 09/23~09/27	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	訓練成果驗收	臺南市中小學游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績
第六週 09/30~10/04	5	技術指導 心理建設	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作	競賽結果之分析、檢討、修正	賽後檢討、調整	心理建設	學習單

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)

			Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	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 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧				
第七週 10/7~10/11 (10/10~10/11 國慶日連假)	5	體能訓練 技術指導	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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	1. 基本體能與技能之培養 2. 全面性技術之培養 3. 增加專項技術訓練	1. 速耐力訓練，提升肌耐力 2. 強化專項技術 3. 要求柔軟度	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第八週 10/14~10/18 (第一次定期 評量)	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	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 Ta-IV-C1	1. 優化專項之分析、技術、速度、柔軟性、協調性等。 2. 強化心理素質 3. 模擬比賽	1. 精熟專項技術 2. 配速運用 3. 了解競賽規則 4. 意象訓練 5. 提升自信心	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	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)

				配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧				
第九週 10/21~10/25	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	訓練成果驗收	全國南區(2)游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績
第十週 10/28~11/01	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	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	1. 精熟專項技術 2. 配速運用 3. 了解競賽規則 4. 意象訓練 5. 提升自信心	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十一週 11/04~11/08	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	訓練成果驗收	全國冬季短水道游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績
第十二週	5	心理建設	Ps-IV-1 了解並運用心理技	Ps -IV-D1 目標設定、壓力管	競賽結果之分析、檢討、修正	1. 賽後檢討、調整	心理建設	學習單

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)

11/11~11/15			巧	理與自我對話等心理技巧		2. 影片欣賞		
第十三週 11/18~11/22	5	體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則	1. 維持基本體能 2. 賽後技術修正	1. 有氧訓練，提升心肺能力 2. 調整動作	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十四週 11/25~11/29 (第二次定期評量)	5	體能訓練 技術指導	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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	1. 基本體能與技能之培養。 2. 全面性技術之培養	1. 加強速耐力 2. 強化專項技術 3. 要求柔軟度	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十五週 12/2~12/6	5	體能訓練 技術指導	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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	1. 基本體能與技能之培養。 2. 全面性技術之培養	1. 加強速耐力 2. 強化專項技術 3. 要求柔軟度	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	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)

<p>第十六週 12/9~12/13</p>	<p>5</p>	<p>體能訓練 技術指導</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</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>1. 基本體能與技能之培養。 2. 全面性技術之培養</p>	<p>1. 加強速耐力 2. 強化專項技術 3. 要求柔軟度</p>	<p>分組測驗 觀察學生是否理解並做出</p>	<p>測驗單</p>
<p>第十七週 12/16~12/20</p>	<p>5</p>	<p>體能訓練 技術指導 戰術訓練</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p>	<p>1. 基本體能與技能之培養 2. 全面性技術之培養 3. 保持正確動作 4. 強化出發、轉身、跳水訓練。</p>	<p>1. 反覆訓練 2. 加強肌力訓練 3. 速度訓練 4. 接力訓練 5. 強化柔軟度 6. 意象訓練</p>	<p>分組測驗 觀察學生是否理解並做出</p>	<p>測驗單</p>
<p>第十八週 12/23~12/27</p>	<p>5</p>	<p>技術指導 戰術訓練 心理建設</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1</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、</p>	<p>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</p>	<p>1. 精熟專項技術 2. 配速運用 3. 了解競賽規則</p>	<p>分組測驗 觀察學生是否理解並做出</p>	<p>測驗單</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(部定+校訂)

			理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	3. 模擬比賽	4. 意象訓練 5. 提升自信心 6. 模擬比賽情境。		
第十九週 12/30~01/03 (01/01 元旦)	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	訓練成果驗收	臺南市中運	實戰比賽	比賽成績
第廿週 01/06~01/10	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	訓練成果驗收	全國南區(1)游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績
第廿一週 01/13~01/17 (第三次定期評量)	5	心理建設	Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	賽後調整	運動傷害防護課程	複習功課	學習單
第廿二週 01/20		休業式						

◎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 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	游泳專業學習	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(100)節；3節/1週，5節/19週，2節/1週。			
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"/> 體育班部定體育專業 <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	針對游泳專長進行運動技能專長訓練，輔以運動科學知能，運動人文內涵，運動防護處置及運動倫理價值的基礎，搭配概念核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-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。 體-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。 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。 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。 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	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 02/05~02/07 2/05開學	3	體能訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術	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	1. 優化專項之分 析、技術、速 度、柔韌性、協 調性等。	1. 精熟專項技術 2. 配速運用 3. 加強速度練習 及爆發力 4. 意象訓練	觀察學生是否 理解並做出	測驗單
第二週	5	體能訓練	T-IV-1	T-IV-B1	1. 優化專項之分	1. 精熟專項技術	分組測驗	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)

02/10~02/14		技術指導	理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集巧	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	析、技術、速度、柔韌性、協調性等。 2. 戰術運用	2. 配速運用 3. 加強速度練習及爆發力 4. 意象訓練 5. 模擬比賽情境。	觀察學生是否理解並做出	
第三週 02/17~02/21	5	技術指導 戰術訓練	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	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 02/24~02/28 (2/28 和平紀念日)	5	戰術指導 心理建設	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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	1. 基本體能與技能之培養。 2. 全面性技術之培養	1. 有氧訓練，加強心肺耐力 2. 強化專項技術 3. 要求柔軟度	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	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)

<p>第五週 03/03~03/07</p>	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能 訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規 則與情報蒐集</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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p>	<p>1. 強化體能與技 術之培養。 2. 戰術運用</p>	<p>1. 加強速耐力 2. 強化專項技術 3. 要求柔軟度</p>	分組測驗 觀察學生是否 理解並做出	測驗單
<p>第六週 03/10~03/14</p>	5	戰術指導 心理建設	<p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規 則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>	<p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps-IV-D1 目標設定、壓力 管理與自我對話 等心理技巧</p>	訓練成果驗收	全國美津濃游泳 錦標賽	實戰比賽	比賽成績
<p>第七週 03/17~03/21 (第一次定期 評量)</p>	5	心理建設	<p>Ps-IV-1 了解並運用心理技 巧</p>	<p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力 管理與自我對話 等心理技巧</p>	分析並修正優、 缺點	檢討、調整	自我省思	學習單
<p>第八週 03/24~03/28</p>	5	體能訓練 技術指導	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能 訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項</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</p>	<p>1. 基本體能與技 能之培養。 2. 全面性技術之 培養</p>	<p>1. 有氧訓練，加 強心肺耐力 2. 強化專項技術 3. 要求柔軟度</p>	分組測驗 觀察學生是否 理解並做出	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)

			技術	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				
第九週 03/31~04/04 (4/4 清明節)	5	技術指導 戰術訓練 心理建設	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	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	1. 精熟專項技術 2. 配速運用 3. 賽前調整 4. 意象訓練 5. 提升自信心 6. 模擬比賽情境。	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十週 04/07~04/11	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	訓練成果驗收	全中運	實戰比賽	比賽成績

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)

第十一週 04/14~04/18	5	心理建設	Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	分析並修正優、缺點	檢討、調整	自我省思	學習單
第十二週 04/25 (4/18-24 全中運)	2	技術指導 戰術訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	1. 優化專項之分析、技術、速度、柔軟性、協調性等。 2. 強化心理素質	1. 精熟專項技術 2. 配速運用 3. 提升自信心	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十三週 04/28~05/02	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	訓練成果驗收	全國青少年	實戰比賽	比賽成績
第十四週 05/05~05/09	5	心理建設	Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	1. 競賽結果之分析、檢討、修正 2. 賽後調整	1. 賽後檢討、調整 2. 影片欣賞	複習功課	學習單
第十五週 05/12~05/16 (第二次定期評量)	5	體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則	1. 維持基本體能 2. 賽後技術修正	1. 提升心肺能力 2. 調整動作	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十六週 05/19~05/23	5	體能訓練 技術指導	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一	1. 基本體能與技能之培養。 2. 全面性技術之	1. 加強心肺耐力 2. 強化專項技術 3. 要求柔軟度	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	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)

			T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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	培養			
第十七週 05/26~05/30 (5/31 端午節)	5	技術指導 戰術訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	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	1. 精熟專項技術 2. 配速運用 3. 提升自信心	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十八週 06/02~06/06	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	訓練成果驗收	全國港都盃游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績

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)

<p>第十九週 06/09~06/13</p>	<p>5</p>	<p>技術指導 心理建設</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</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 Ps -IV-D1 目標設定、壓力 管理與自我對話 等心理技巧</p>	<p>競賽結果之分 析、檢討、修正</p>	<p>賽後檢討、調整</p>	<p>心理建設</p>	<p>學習單</p>
<p>第二十週 06/16~06/20</p>	<p>5</p>	<p>技術指導 心理建設</p>	<p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力</p>	<p>T-IV-B2 接力準備動作與 接力動作之進 階技術 Ps -IV-D2 訓練、競賽與心 理技巧</p>	<p>競賽結果之分 析、檢討、修正</p>	<p>賽後檢討、調整</p>	<p>心理建設</p>	<p>學習單</p>
<p>第二十一週 06/23~06/27 (第三次定期 評量)</p>	<p>5</p>	<p>體能訓練</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能 訓練之原理原則</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬 發力與速度等專 項體能之原理原 則</p>	<p>1. 專項體能之培 養 2. 精熟四式動作 組合表現 3. 賽後技術修正</p>	<p>1. 提升心肺能力 2. 調整動作</p>	<p>分組測驗 觀察學生是否 理解並做出</p>	<p>測驗單</p>
<p>第二十二週 06/30</p>		<p>修業式</p>						

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。