

臺南市公立永康區永康國民中學 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	游泳專業學習	實施年級 (班級組別)	九年級	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"/> 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	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-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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 8/30 開學日	2	戰術指導 心理建設	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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	技術指導 心理建設	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	競賽結果之分析、檢討、修正	賽後檢討、調整	心理建設 複習功課	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)

<p>第三週 09/09-09/13</p>	5	<p>技術指導 戰術指導 心理建設</p>	<p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	<p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p>	<p>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 3. 精熟基本技術並融入戰術訓練 4. 強化心理建設</p>	<p>1. 精熟專項技術 2. 精熟配速運用 3. 牢記競賽規則 4. 肯定自我能力</p>	<p>分組測驗 觀察學生是否理解並做出</p>	<p>測驗單</p>
<p>第四週 09/16-09/20 (9/17 中秋節)</p>	5	<p>技術指導 戰術指導 心理建設</p>	<p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	<p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p>	<p>1. 加強心理素質 2. 精熟基本技術並融入戰術訓練 3. 強化心理建設</p>	<p>1. 精熟專項技術 2. 精熟配速運用 3. 預防運動傷害之觀念建立 4. 肯定自我能力</p>	<p>分組測驗 觀察學生是否理解並做出</p>	<p>測驗單</p>
<p>第五週 09/23-09/27</p>	5	<p>戰術指導 心理建設</p>	<p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	<p>Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p>	<p>訓練成果驗收</p>	<p>臺南市中小學 游泳錦標賽</p>	<p>實戰比賽</p>	<p>比賽成績</p>
<p>第六週 09/30-10/04</p>	5	<p>技術指導 心理建設</p>	<p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	<p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法</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 複習功課</p>	<p>學習單</p>
<p>第七週 10/7-10/11 (10/10-10/11 國慶日連假)</p>	5	<p>體能訓練 技術指導</p>	<p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練</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、</p>	<p>1. 綜合體能之培養 2. 精熟四式動作的流暢度</p>	<p>1. 綜合體能訓練 2. 反覆訓練 3. 精熟四式轉</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)

			等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	負荷、安全原則與運動防護 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	3. 培養專注能力	身技術動作		
第八週 10/14~10/18 (第一次定期評量)	5	體能訓練 技術指導 戰術指導	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、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-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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 Ps -IV-D3 溝通管道與方法 Ta-IV-C3 運動道德	1. 綜合體能與技能之培養 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。	1. 反覆訓練 2. 加強肌力訓練 3. 持續間歇訓練 4. 接力訓練 5. 強化柔軟度 6. 意象訓練	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第九週 10/21~10/25	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	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 戰術指導	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、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-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 Ps -IV-D3 溝通管道與方法 Ta-IV-C3 運動道德	1. 綜合體能與技能之培養 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。	1. 反覆訓練 2. 加強肌力訓練 3. 持續間歇訓練 4. 接力訓練 5. 強化柔軟度 6. 意象訓練	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)

			Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德					
第十一週 11/04~11/08	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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 11/11~11/15	5	技術指導 心理建設	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	競賽結果之分析、檢討、修正	賽後檢討、調整	心理建設 複習功課	學習單
第十三週 11/18~11/22	5	體能訓練	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、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-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	1. 專項體能之培養 2. 精熟四式動作組合表現。	1. 專項體能訓練 2. 加強協調訓練	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-3 了解與運用有氧訓練、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-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 綜合體能之培養 2. 精熟四式動作的流暢度 3. 培養專注能力	1. 綜合體能訓練 2. 反覆訓練 3. 精熟四式轉身技術動作	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-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循	1. 綜合體能之培養 2. 精熟四式動作	1. 綜合體能訓練	分組測驗 觀察學生是否理解並做	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)

			歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	的流暢度 3. 培養專注能力	2. 反覆訓練 3. 精熟四式轉身技術動作	出	
第十六週 12/9~12/13	5	體能訓練 技術指導	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、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-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	1. 綜合體能之培養 2. 精熟四式動作的流暢度 3. 培養專注能力	1. 綜合體能訓練 2. 反覆訓練 3. 精熟四式轉身技術動作	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十七週 12/16~12/20	5	體能訓練 技術指導 戰術指導	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、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-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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 Ps -IV-D3 溝通管道與方法 Ta-IV-C3 運動道德	1. 綜合體能與技能之培養 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。	1. 反覆訓練 2. 加強肌力訓練 3. 持續間歇訓練 4. 接力訓練 5. 強化柔軟度 6. 意象訓練	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十八週 12/23~12/27	5	技術指導 戰術指導 心理建設	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C3	1. 加強心理素質 2. 精熟基本技術並融入戰術訓練	1. 精熟專項技術 2. 精熟配速運用	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)

			則、指令與道德 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	運動道德 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	3. 強化心理建設	3. 預防運動傷害之觀念建立 4. 肯定自我能力		
第十九週 12/30~01/03 (01/01 元旦)	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	訓練成果驗收	臺南市中運	實戰比賽	比賽成績
第二十週 01/06~01/10	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	訓練成果驗收	全國南區(1)游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績
第二十一週 01/13~01/17 (第三次定期評量)	5	心理建設	Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps -IV-D3 溝通管道與方法	競賽結果之分析、檢討、修正	1. 賽後檢討、調整 2. 影片欣賞	心理建設	學習單
第二十二週 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 學年度第二學期九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)	九年級	教學節數	本學期共(89)節；5節/17週+2節/2週。			
課程規範	<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	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-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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	2	體能訓練 技術指導	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、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-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	1. 綜合體能之培養 2. 精熟四式動作的流暢度 3. 培養專注能力	1. 綜合體能訓練 2. 反覆訓練 3. 精熟四式轉身技術動作	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 style="text-align: center;">第二週 02/10~02/14 2/13 開學</p>	5	體能訓練 技術指導	<p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、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-3 理解並操作接力動作之進階技術</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>Ps -IV-D3 溝通管道與方法</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能之培養 2. 精熟四式動作的流暢度 3. 培養專注能力 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 反覆訓練 3. 精熟四式轉身技術動作 	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
<p style="text-align: center;">第三週 02/17~02/21</p>	5	技術指導 戰術訓練	<p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	<p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 優化專項之分析、技術、速度、柔韌性、協調性等 2. 確實運用戰術 3. 強化心理素質 4. 模擬比賽 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 精熟專項技術 2. 配速運用 3. 意象訓練 4. 提升自信心 	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
<p style="text-align: center;">第四週 02/24~02/28 (2/28 和平紀念日)</p>	5	戰術指導 心理建設	<p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	<p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps -IV-D3 溝通管道與方法</p>	訓練成果驗收	全國春季游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績
<p style="text-align: center;">第五週 03/03~03/07</p>	5	體能訓練 技術指導	<p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、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-3 理解並操作接力動作之進階技術</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>Ps -IV-D3 溝通管道與方法</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能之培養 2. 精熟四式動作的流暢度 3. 培養專注能力 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練 2. 反覆訓練 3. 精熟四式轉身技術動作 	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>第六週 03/10~03/14</p>	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	<p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、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-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</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 Ps -IV-D3 溝通管道與方法 Ta-IV-C3 運動道德</p>	<p>1. 綜合體能與技能之培養 2. 全面性技術之培養 3. 保持正確動作之流線型 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. 持續間歇訓練 4. 接力訓練 5. 強化柔軟度 6. 意象訓練</p>	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
<p>第七週 03/17~03/21 (第一次定期評量)</p>	5	戰術指導 心理建設	<p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	<p>Ta-IV-C3 運動道德 Ps -IV-D3 溝通管道與方法</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>第八週 03/24~03/28</p>	5	心理建設	<p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	<p>Ps -IV-D3 溝通管道與方法</p>	競賽結果之分析、檢討、修正	<p>1. 賽後檢討、調整 2. 影片欣賞</p>	心理建設	學習單
<p>第九週 03/31~04/04 (4/4 清明節)</p>	5	體能訓練	<p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、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>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>1. 專項體能之培養 2. 精熟四式動作組合表現</p>	<p>1. 專項體能訓練 2. 加強協調訓練</p>	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
<p>第十週 04/07~04/11</p>	5	技術指導 戰術訓練 心理建設	<p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-2</p>	<p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>1. 優化專項之分析、技術、速度、柔韌性、協調性等</p>	<p>1. 精熟專項技術 2. 配速運用 3. 意象訓練</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)

			遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	2. 強化出發、轉身、跳水訓練 3. 確實運用戰術 4. 強化心理素質 5. 模擬比賽	4. 提升自信心		
第十一週 04/14~04/18	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	訓練成果驗收	全中運	實戰比賽	比賽成績
第十二週 04/25 (4/18-24 全中運)	2	心理建設	Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps -IV-D3 溝通管道與方法	競賽結果之分析、檢討、修正	1. 賽後檢討、調整 2. 影片欣賞	心理建設	學習單
第十三週 04/28~05/02 (第二次定期評量)	5	技術指導 戰術訓練 心理建設	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C3 運動道德 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	1. 優化專項之分析、技術、速度、柔韌性、協調性等 2. 強化出發、轉身、跳水訓練 3. 確實運用戰術 4. 強化心理素質 5. 模擬比賽	1. 精熟專項技術 2. 配速運用 3. 意象訓練 4. 提升自信心	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十四週 05/05~05/09	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	訓練成果驗收	全國青少年	實戰比賽	比賽成績
第十五週 05/12~05/16	5	心理建設	Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps -IV-D3 溝通管道與方法	競賽結果之分析、檢討、修正	1. 賽後檢討、調整 2. 影片欣賞	心理建設 複習功課	學習單
第十六週	5	體能訓練	P-IV-3	P-IV-A3	1. 專項體能之培	1. 專項體能訓	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)

05/19~05/23			了解與運用有氧訓練、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	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	養 2. 精熟四式動作組合表現	練 2. 加強協調訓練	觀察學生是否理解並做出	
第十七週 05/26~05/30 (5/31 端午節)	5	體能訓練 技術指導	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、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-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	1. 綜合體能之培養 2. 精熟四式動作的流暢度 3. 培養專注能力	1. 綜合體能訓練 2. 反覆訓練 3. 精熟四式轉身技術動作	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	技術指導 戰術訓練	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C3 運動道德	1. 優化專項之分析、技術、速度、柔韌性、協調性等 2. 強化出發、轉身、跳水訓練 3. 確實運用戰術 4. 強化心理素質 5. 模擬比賽	1. 精熟專項技術 2. 配速運用 3. 意象訓練 4. 提升自信心	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十九週 06/09~06/13	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	訓練成果驗收	全國港都盃游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績
第二十週		畢業典禮						

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)

06/16							
-------	--	--	--	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。