

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彈性課程計畫

| | | | | | | | | |
|--------------------------|---|----------------|--|--|-------------------|------------|--------------|----------------|
| 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(20)節；1節/20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 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 | 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 | 0 | 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 | 1 | 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> | 1 | <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> | 1 | <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> | 1 | <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> | 1 | <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> | 1 | <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) | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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) | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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) | 1 | 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 |
| 第廿週 01/06~01/10 | 1 | 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 |
| 第廿一週 01/13~01/17 (第三次定期評量) | 1 | 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 |
| 第廿二週 01/20 | | | | | | | | |

◎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彈性課程計畫

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|----------------|---|--|--|---------------------------------------|---------------------|----------------|
| 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(17)節；1節/17週。 | | | |
| 課程規範 | <input type="radio"/> <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="radio"/> 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 | 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 | 0 | 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 | 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)

| | | | 法 | | | | | |
|------------------------------------|---|--------------|---|---|--|---|---------------------|------|
| 第二週 02/10~02/14 2/13 開學 | 1 | 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 |
| 第三週 02/17~02/21 | 1 | 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. 確實運用戰術 3. 強化心理素質 4. 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 |
| 第四週 02/24~02/28 (2/28 和平紀念日) | 1 | 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 | 全國春季游泳錦標賽 | 實戰比賽 | 比賽成績 |
| 第五週 03/03~03/07 | 1 | 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 | 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. 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)

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|----------------------|---|---|--|---|---------------------|------|
| | | | 作之進階技術 | Ps -IV-D3 溝通管道與方法 | | | | |
| 第六週 03/10~03/14 | 1 | 體能訓練 技術指導 戰術訓練 | 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 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. 保持正確動作之流線型 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 |
| 第七週 03/17~03/21 (第一次定期評量) | 1 | 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 | 全國美津濃游泳錦標賽 | 實戰比賽 | 比賽成績 |
| 第八週 03/24~03/28 | 1 | 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 |
| 第九週 03/31~04/04 (4/4 清明節) | 1 | 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 |
| 第十週 | 1 | 技術指導 | T-IV-3 | T-IV-B3 | 1. 優化專項之分 | 1. 精熟專項技 | 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)

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|----------------------|--|---|---|---|---------------------|------|
| 04/07~04/11 | | 戰術訓練 心理建設 | 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 | 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 | 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 | 術 2. 配速運用 3. 意象訓練 4. 提升自信心 | 觀察學生是否理解並做出 | |
| 第十一週 04/14~04/18 | 1 | 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) | 0 | 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) | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 心理建設 | Ps-IV-3 | Ps -IV-D3 | 競賽結果之分析 | 1. 賽後檢討、 | 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)

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|--------------|---|---|---|---|---------------------|------|
| 05/12~05/16 | | | 了解並執行環境適應能力 | 溝通管道與方法 | 析、檢討、修正 | 調整 2. 影片欣賞 | 複習功課 | |
| 第十六週 05/19~05/23 | 1 | 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 |
| 第十七週 05/26~05/30 (5/31 端午節) | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | Ta-IV-C3 運動道德 Ps -IV-D3 溝通管道與方 | 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)

| | | | | | | | | |
|---------------|--|------|-------------|---|--|--|--|--|
| | | | 了解並執行環境適應能力 | 法 | | | | |
| 第二十週 06/16 | | 畢業典禮 | | | | | | |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。