## 臺南市公立南新國民中學 114 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/游泳 實施年級 八年級 教學節數 本學期共(21)週,(105)節
課程規範	<ul> <li>◎■領域學習課程-部定專長領域</li> <li>□藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域</li> <li>■體育班<mark>部定體育專業</mark></li> <li>◎□彈性學習課程-特殊需求領域課程</li> <li>專業課程: □藝術才能班校訂專長領域</li> <li>□體育班校訂體育專業</li> </ul>
設計理念	<ol> <li>體能訓練:基礎訓練、循環訓練、周歇訓練、反覆訓練、有氧訓練、無氧訓練。</li> <li>技術訓練:划與協調性,加強專項技術提昇。</li> <li>戰術訓練:配速與比賽流程模擬。</li> <li>心理訓練:目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練、影片欣賞。</li> </ol>
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-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合諧互動的素養。
課程目標	1. 發掘並選拔游泳運動優秀人才,計畫性長期訓練,以提升運動技能表現。 2. 輔導體育選手升學進路,成為學校穩定而正向的力量。 3. 培養本市優秀游泳選手。 4. 經由技能,肯定自我,建立自信心。 5. 培養學生具備體育運動的知識、態度與技能,增進體育的素養。 6. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。 7. 培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。 8. 培養學生獨立生活的自我照護能力。 9. 培養學生理新的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 10. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 11. 欣賞學生才藝,促進良好人際關係與團隊合作精神。 12. 發展學生體育相關之文化素養與國際觀。 13. 引導家長對子女學習成就之多元認同,肯定多元價值。 14. 增進家長對學校的向心力,減少學生越區就讀。
	課程架構脈絡

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

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 1-5 週	数 25	<b>比賽前期</b> 質. 量訓練 意象訓練	體P-IV-3 有運技T-操/專技心學習了無訓等荷運技T-操場項術理學習了氣練循容全護習理、技術學了訓、環、原。解練間訓負則與、歐練與與、歐練與與並樂等階	體P-IV-A1 學習 P-IV-A1 文 學習 心 大 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	1. 游人長提表 2. 動能備養發泳才期升現建的力所。遊優畫,技 學學職之選優畫,技 生欣涯素	1.2.3.4.接柔意興納如期鄉。練。。 6.7.① 訓中 1.2.3.4.接來,與 1.2.3.4. 1.3.4. 2.3.4. 3.4. 4.5.6.7.① 訓中 1.2.3.4. 5.6.7.① 訓中 1.2.3.4. 5.6.7.② 测力 1.2.3.4. 5.6.7. 5	◆臺學1.術2.之3.體技4.慢慢5.境6.7.評(ton泳加練練術全為。練提減擬 片準方 ton 以 中比專。各。面主 的高少比 欣備式 1. 小賽項 單 性加 質量。賽 賞比式 2. 金技 項 之強 要宜 情 。賽	使用教具或器材 地板墊 水中拉力繩 浮板
第 6-10 週	25	<b>比賽期</b> 專項技術反覆訓練 意象訓練	Ps-IV-1 了解並運用心理技巧。 技術學習 T-IV-2 理解並操作。 操作。 以前學習 大術學學學 大術學學學 大術學學 表術學學 大術學學 Ta-IV-1 理解並執行 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	<b>戰術學習</b> Ta-IV-C1 配速 與競賽規則。 <b>心理學習</b> 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	1. 培問劃。培體識於的 生動度進向 人名俄斯克斯勒 人名	1. 加強技術。 2. 加強速。 2. 加強速速力 2. 及暴費訓練技類。 4. 專及等別性技類。 ◆重點:著重在	而上做 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	划手板 浮板 呼吸管

C6-1-1 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-D3 溝通   DS-IV-D3 溝通   DS-IV-D3 溝通   NS-IV-D3 溝面   NS-IV-D3 溝面   NS-IV-D3 ឝ面   NS-IV-D3 ឝ面		THE P1 43-7K (A. SAI	四十二三十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	岛屿和苗佳。	<b>猫、斑宝的</b> \\ T	9 山美組上畑	油 庇训婦 卫 畑 )	9 矛勒应1.	
Ps-IV-2 理解並 演練溝通能力。   Ps-IV-D3 溝通 演練溝通能力。   Ps-IV-D3 溝通				與情報蒐集。	練、競賽與心理	3. 培養學生獨	速度訓練及個人	2. 柔軟度加	
第				, , ,			專項技術練習。		
第				Ps-IV-2 理解並	Ps-IV-D3 溝通	照護能力。		3. 重質。	
第				演練溝通能力。	管道與方法。			4. 專注訓練。	
第								5. 保持良好的	
第 11-15 週 25 放穀期 健能學習 P-IV-3 了解與								身心狀況。	
Table   Ta								6. 集中並防止	
11-15 週	be br								
選用有氣訓練、問歌 訓練、循環訓練 等之內容、負荷、安全原則與 運動防護。  第16-18 週  第15 訓練期 選出有氣訓練、				體能學習		1. 培養學生體	1.協調性培養。	_	
無氣訓練、問歌 (		協調.	柔軟度訓練	P-IV-3 了解與	P-IV-A1 心肺耐	育問題解決及	2. 柔軟度。		岸上彈力帶
## 1	週			運用有氧訓練、	力、柔軟度、肌	規劃執行的能	3. 有氧訓練(抓		呼吸管
第 2 内容、負 則。				無氧訓練、間歇	(耐)力等一般	カ。	大游長距離)。		
第 15 <b>訓練期</b>				訓練、循環訓練	體能之原理原	2. 培養學生思	◆重點:著重在		
第 15 16-18 週       體能學習 P-IV-3 了解與 基本動作訓練       機能學習 P-IV-A1 心肺耐 力、柔軟度、肌       1. long time 間 歇訓練。 2. 養成學生規 別訓練。 2. 養成學生規 別計練。 3. 心肺耐力。       週六 Test (元禮拜一次)。 1. long time 間 別訓練。 2. 養成學生規 別計練。 2. 養成學生規 別計解。 2. 養成學生規 別共極 四力球 別手板 四力球 別手板 四力球 別手板 四力球 別手板 四力球 別手板 四人球 列車 四人球				等之內容、負	則。	辨與善用體育	放鬆肌肉、休	協調性。	
管道與方法。				荷、安全原則與	心理學習	運動的相關資	息。		
第       15       訓練期 速耐力訓練 基本動作訓練       禮能學習 P-IV-3 了解與 運用有氧訓練、       推能學習 P-IV-A1 心肺耐力、 力、柔軟度、肌       1. Iong time 間 歌訓練。 2. 養成學生規       週六 Test 				運動防護。	Ps-IV-D3 溝通	訊、產品和服			
第 15 16-18 週       15 並耐力訓練       機能學習 P-IV-3 了解與 運用有氧訓練、       1. 出養本市優 方游泳選手。 2. 養成學生規 3. 發展學生體 育相關之文化素養與國際 觀。 4. 引導家長對子女學習成就之多元認同,肯定多元價值。       1. 出核本市優 系游泳選手。 2. 養成學生規 3. 後藤學生規 3. 後藤學性規 3. 後藤學性規 3. 後藤學性規 3. 後藤學性規 3. 後藤學性規 3. 於藤子。 2. 養成學生規 3. 心肺耐力。       週六 Test (雨禮拜一次)。 1. 上楼本體能與 1. 上楼本體能與 1. 上楼本體能與 1. 上楼本體能與 1. 上楼本體能與 1. 上楼本體的與 1. 上楼本 體別表 1. 上楼本 體別表 1. 上楼本 2.					管道與方法。	務的素養。			
第 15 16-18 週       15 並耐力訓練       推能學習 P-IV-3 了解與基本動作訓練       P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌       1. 出表軟度、肌       1. long time 間 数訓練。 2. 表成學生規 3. 心肺耐力。 1. 基本體能與 1. 基本體能與 1. 基本體能與 2. 表成學生規 3. 心肺耐力。       1. 基本體能與 1. 上表檢證的與 2. 表成學生規 3. 心肺耐力。       1. 基本體能與 1. 上表檢證的與 2. 表成學生規 3. 心肺耐力。									
第 16-18 週       15 訓練期 速耐力訓練 基本動作訓練       體能學習 P-IV-3 了解與 運用有氧訓練、       1. 出榜本市優 5 済済泳選手。 2. 養成學生規 3. 心肺耐力。       1. long time 間 歇訓練。 2. 養成學生規 3. 心肺耐力。       週六 Test (雨禮拜一次)。 1. 基本體能與 1. 工具 2. 基本的力									
第 16-18 週       15 基本動作訓練       體能學習 P-IV-A1 心肺耐 方、柔軟度、肌 力、柔軟度、肌 力 表						素養與國際			
第 15 16-18 週     基本動作訓練     整能學習 P-IV-A1 心肺耐 力、柔軟度、肌     1. Iong time 間 歇訓練。 2. 養成學生規     週六 Test (雨禮拜一次)。 1. 基本體能與 划手板 2. 養成學生規     1. 基本體能與 1. 基本體能與 划手板 1. 基本體能與 1. 基本體能的 1						觀。			
第 15 割練期     體能學習 P-IV-3 了解與 基本動作訓練     型用有氧訓練、 力、柔軟度、肌 力、柔軟度、肌 型 表示 是						4. 引導家長對			
第 15 割練期     體能學習 P-IV-3 了解與 基本動作訓練     P-IV-A1 心肺耐 力、柔軟度、肌     1. 出養本市優 表游泳選手。 2. 養成學生規     1. long time 間 歇訓練。 2. 養成學生規     週六 Test (兩禮拜一次)。 1. 基本體能與 別手板 阻力球						子女學習成就			
第 15 16-18 週     15 連耐力訓練     開作     開作     開作     開作     日本動作訓練     開作     日本動作訓練     日本動作訓練     日本動作訓練     日本動作訓練     日本動作訓練     日本動作訓練     日本動作訓練     日本財子						之多元認同,			
第 15 16-18 週       15 訓練期       體能學習 P-IV-3 了解與 基本動作訓練       1. 培養本市優 P-IV-A1 心肺耐 秀游泳選手。						肯定多元價			
16-18       逮耐力訓練       P-IV-3 了解與       P-IV-A1 心肺耐 秀游泳選手。       歇訓練。       (兩禮拜一次)。       划手板         基本動作訓練       運用有氧訓練、       力、柔軟度、肌       2. 養成學生規       3. 心肺耐力。       1. 基本體能與       阻力球						值。			
16-18     逮耐力訓練     P-IV-3 了解與     P-IV-A1 心肺耐     秀游泳選手。     & 歇訓練。     (兩禮拜一次)。     划手板       基本動作訓練     運用有氧訓練、     力、柔軟度、肌     2. 養成學生規     3. 心肺耐力。     1. 基本體能與     阻力球	第	15 訓練期		體能學習	體能學習	1. 培養本市優	1.long time 問	週六 Test	浮板
選基本動作訓練 運用有氧訓練、 力、柔軟度、肌 2. 養成學生規 2. 速耐力訓練。 1. 基本體能與 阻力球 3. 心肺耐力。	16-18	速耐力	7訓練	P-IV-3 了解與	P-IV-A1 心肺耐	秀游泳選手。		(兩禮拜一次)。	划手板
3. 公卿例 刀 。	週	基本動	<b>为作訓練</b>	運用有氧訓練、	力、柔軟度、肌			1. 基本體能與	阻力球
				無氧訓練、間歇	(耐)力等一般	律運動與健康	3. <b>心</b> 神帆刀。	技能之培養。	呼吸管

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

C0-1-1 脰冈		Trip     Trip					
		訓練、循環訓練	體能之原理原	生活的習慣。	4. 四式基本技術	2. 全面性技術	岸上拉力繩
		等之內容、負	則。	3. 發掘並選	訓練。	之培養。 3. 保持正確動	半圓球(平衡)
		荷、安全原則與	技術學習	拔游泳運動優	5. 柔軟度。	作。	
		運動防護。	T-IV-B1 跑、	秀人才,計畫	◆重點:著重在	4. 核心肌群。	
		技術學習	跳、擲/踢、	性長期訓練,	速耐力訓練及基		
		T-IV-2 理解並	蹬、划等各專項	以提升運動技	本動作加強。		
		操作跑、跳、擲	技術的單一動	能表現。	①每週二次重量		
		/踢、蹬、划等	作、起始準備、		訓練、長跑、階		
		專項技術之進階	起始動作、連結		梯訓練、岸上拉		
		技術。	動作之準備、連		力繩。		
			結動作、聯合動				
			作之銜續及完成				
			動作之進階技				
			術。				
第	15 訓練期	體能學習	體能學習	1. 經由技能,	1.long time	1. 動作強化。	浮板
19-21	專項技術訓練	P-IV-3 了解與	P-IV-A1 心肺耐	肯定自我,建	間歇訓練。	2. 出發轉身、	划手板
週		運用有氧訓練、	力、柔軟度、肌	立自信心。	2. 速耐力訓練。	跳水訓練。	蛙鞋
		無氧訓練、間歇	(耐)力等一般	2. 培養學生獨	3. 肌耐力訓練。 4. 肌力訓練。	3. 要求高度的	半圓球(平衡)
		訓練、循環訓練	體能之原理原	立生活的自我	5. 長跑。	肌力與耐力。	
		等之內容、負	則。	照護能力。	6. 水中專項阻力	4. 以水中訓練為主, 多以間歇	
		荷、安全原則與	技術學習	3. 欣賞學生	訓練。	為王, 夕以间歇   訓練培養。	
		運動防護。	T-IV-B1 跑、	才藝,促進良	7. 柔軟度。	5. 嚴格加強質	
		技術學習	跳、擲/踢、	好人際關係與	①每週兩次重量	與量的訓練,	
		T-IV-2 理解並	蹬、划等各專項	團隊合作精		耐力與速度共	
		111/2 坯阱亚	型 机寸石寸次	H 13-11 11/1/1	訓練、長踟、荲	同加強。	
		操作跑、跳、擲		神。	訓練、長跑、單看訓練。	同加強。 6. 多參加小型	
					訓練、長跑、単槓訓練。	6. 多參加小型	
		操作跑、跳、擲	技術的單一動			6. 多參加小型 比賽, 增加臨場	
		操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等	技術的單一動作、起始準備、			6. 多參加小型	

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

	作之銜續及完成 動作之進階技	
	術。	

<sup>◎</sup>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。

## 臺南市公立南新國民中學 114 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/游泳 實施年級 八年級   教學節數   本學期共(21)週,(105)節
課程規範	<ul> <li>◎■領域學習課程-部定專長領域</li> <li>□藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域</li> <li>■體育班<mark>部定體育專業</mark></li> <li>◎□彈性學習課程-特殊需求領域課程</li> <li>專業課程: □藝術才能班校訂專長領域</li> <li>□體育班校訂體育專業</li> </ul>
設計理念	<ol> <li>體能訓練:基礎訓練、循環訓練、周歇訓練、反覆訓練、有氧訓練、無氧訓練。</li> <li>技術訓練:划與協調性,加強專項技術提昇。</li> <li>戰術訓練:配速與比賽流程模擬。</li> <li>心理訓練:目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練、影片欣賞。</li> </ol>
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-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合諧互動的素養。
課程目標	1. 發掘並選拔游泳運動優秀人才,計畫性長期訓練,以提升運動技能表現。 2. 輔導體育選手升學進路,成為學校穩定而正向的力量。 3. 培養本市優秀游泳選手。 4. 經由技能,肯定自我,建立自信心。 5. 培養學生具備體育運動的知識、態度與技能,增進體育的素養。 6. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。 7. 培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。 8. 培養學生獨立生活的自我照護能力。 9. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 10. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 11. 欣賞學生才藝,促進良好人際關係與團隊合作精神。 12. 發展學生體育相關之文化素養與國際觀。 13. 引導家長對子女學習成就之多元認同,肯定多元價值。 14. 增進家長對學校的向心力,減少學生越區就讀。
	課程架構脈絡

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

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
寒 及 第 1-4	20	<b>訓練期</b> 速耐力 基本動作訓練	體P-運無訓等荷運技T-操/專技能P-3有訓、內安防學2下類類類循答全護22下數對於2年,與與關關訓負則與,以之與與,數數與與,數線與與,數線與與,數線與與,數線與與,數線與與,數線與與,數	體P-A1 (體則技T-跳蹬技作起動結作動術能P-A2 )之 學B1 /	1. 秀 2. 律生 3. 游人長提表卷泳成動的掘運,訓運。每選學與習並動計練動中手生健慣選優畫,技	1. 訓 2. 習 3. 習 4.歇. 5. 6. ◆速本① 訓訓繩度。耐 項 son線力軟點力作週、、與 加 術 ime。。著練強火、拉黎強強練 間 重及。重單力力 練 間 在基 量槓	1. (2. 技 3. 之 4. 作 5. 6. 跳 7. 為歇 8. 與力加週禮本之面養持心發訓水,練格的速。六拜本之面養持心發訓水,練格的速。六年體培性。正、肌轉練中以培加訓度、數。。術、動。、 練間。質耐同	浮板 租 呼岸 上 選 平衡)
第 5-8 週	20	比賽前期 質.量訓練 意象訓練	體能學習 P-IV-3 了解與 運用有氣練、間練、 無調練、內容 等之、安 等之、安 等 。 等 。 等 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐))等一般體能之原理原則。 戰術學習 Ta-IV-C1 配速	1. 發掘重數 掘動計 大力 長期 東 大力 期 東 大 大 期 東 大 大 期 東 大 大 大 大 大 リ リ リ リ リ リ リ リ リ リ リ リ リ リ	1. 反覆訓練。 2. 强机訓練。 3. 無氧力纖。 4. 拉力訓練。 5. 柔軟動訓練。 6. 柔軟動 7. 意動二次 1. 一、 1. 一 1. — 1. —	(test):  ◆	地板墊 水中拉力繩 划手板 浮板

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

Cb-1-1 體	技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階	與競賽規則。 <b>心理學習</b> Ps-IV-D1 目標 設定、壓力管理 與自我對話等心	能力及職涯準備所需之素養。	中拉力繩。	強技術。 4. 訓練的質要 慢慢提高,量 宜慢慢減少。 5. 模擬比賽情 境。	
	技術。 <b>戰術學習</b> Ta-IV-1 理解並 執行配速、規則 與情報蒐集。 <b>心理學習</b> Ps-IV-1 了解並 運用心理技巧。	理技巧。 Ps-IV-D2 訓 練、競賽與心理 技巧。			6. 影片欣賞。 7. 為準備計劃 上做調整。	
第 9-12	世間 P-運無訓等荷運戦 Ta執與心 Ps運用 M 作 W - 3 有訓、內安防學 Ta - 1 行情理 IV - 2 平 3 氧練循容全護習 Ta - 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1	<b>戰術學習</b> Ta-IV-C1 配速 與 <b>理學習</b> Ps-IV-D1 目標 與 <b>理學</b> Ps-IV-D2 自 與 理技巧 與 理技巧 Ps-IV-D2 線 巧 Ps-IV-D3 清 管 首 第	1. 育規力 2. 備知技育 3. 立照卷題執 養育、,素養活能學解行學運態增養學的力生決的 生動度進。生自。體及能 具的與體 獨我	1. 本 2. 及 3. 4. 習 5. ◆ 速 專 ① 拉納 練 強 發 覆 門 比 象 點 訓 技 週 週 继 技 摸 練 著 及 練 次 數 損 損 損 緩 。 衛 擬 。 重 個 習 水 值 習 水 值 習 水 值 图 水 值 图 水 值 一 0 中 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	(test) 全學 一	划手板 浮板 呼吸管 水中拉力繩

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

			演練溝通能力。					
第	10	放鬆期	體能學習	體能學習	1. 培養學生體	1. 協調性培養。	著重於:	地板墊
13-14		協調.柔軟度訓練	P-IV-3 了解與	P-IV-A1 心肺耐	育問題解決及	2. 柔軟度。	1. 柔軟度加強。	岸上彈力帶
週			運用有氧訓練、	力、柔軟度、肌	規劃執行的能	3. 有氧訓練(抓	2. 基本動作+協	呼吸管
			無氧訓練、間歇	(耐)力等一般	カ。	大游長距離)。	調性。	
			訓練、循環訓練	體能之原理原	2. 培養學生思	◆重點:著重在		
			等之內容、負	則。	辨與善用體育	放鬆肌肉、休		
			荷、安全原則與	心理學習	運動的相關資	息。		
			運動防護。	Ps-IV-D3 溝通	訊、產品和服			
				管道與方法。	務的素養。			
					3. 發展學生體			
					育相關之文化			
					素養與國際觀。			
					4. 引導家長對			
					子女學習成就			
					之多元認同,			
					肯定多元價			
					值。			
第	10	過渡期	體能學習	體能學習	1. 經由技能,	1.long time 問	(test):	划手板
15-16		四式基本動作訓練	P-IV-3 了解與	P-IV-A1 心肺耐	肯定自我,建	歇訓練。	◆ 全國中正	浮板
週			運用有氧訓練、	力、柔軟度、肌	立自信心。	2. 循環訓練。 3. 心肺耐力。	盃游泳錦標	划手板
			無氧訓練、間歇	(耐)力等一般	2. 培養學生具	4. 四式基本動作	賽。	岸上拉力繩
			訓練、循環訓練	體能之原理原	備體育運動的	調整。	1. 基本體能與	
			等之內容、負	則。	知識、態度與	5. 拉力繩	技能之培養。	
			荷、安全原則與	技術學習	技能,增進體	6. 柔軟度。	2. 肌耐力、速 耐力。	
			運動防護。	T-IV-B1 跑、	育的素養。	◆重點:著重在	3. 保持正確動	
			技術學習	跳、擲/踢、	3. 養成學生規	調整及基本動作	作。	
			T-IV-2 理解並	蹬、划等各專項	律運動與健康	加強。	4. 核心肌群。	

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

第 15 <b>訓練期</b>	操作跑、跳、擲 /踢、蹬、划等 專項技術之進階 技術。	技術 起動作 大 動 作 大 動 作 大 動 作 本 的 作 本 的 作 本 的 作 之 的 的 作 之 的 作 是 的 成 的 作 是 的 成 的 的 成 他 他 他 他 他 他 他 他 他 他 他 他 他 他 他	生活的習慣。 4. 欣賞學生良 數, 促進與 人際關係神。 1. 經由技能,	①每週二次重量 訓練、長跑、岸 上拉力繩。 1. long time 間	強。 1. 週六 Test	浮板
第 15 訓練期 速耐力訓練 運動	<b>№</b> P-運無訓等荷運技 T-操/專技戰 T 執與 N F T T T T T T T T T T T T T T T T T T	<b>題</b> P-力(體則技T-跳蹬技作起動結作完技能Ⅳ、耐能。術V、統術、始作動之成術了-A1 軟力原 習 1 // // // // // // // // // // // // /	1. 肯立 2. 立照 3. 藝人隊四自信養活能賞促關作人我心學的力學進係關作权我心學的力學進係關作服,。生自。生良與神脈,。生有。生良與神	1. 歌循語。 2. 3. 4. ◆ 速本①訓訓繩 2. 3. 4. ◆ 速本①訓訓繩度:訓細度:訓加二二與上二二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	1. ( 2. 技 3.之 4.作 5. 6. 為歇 7. 與耐共避禮基 能 全培保。核以主訓嚴量力同以拜本之面養持一心水,練格的與加口一體 培性。正 肌中以培加訓速強力,與。 術 動 。練間。質,	好知 阻 呼 岸 里 里 里 里 里 里 里 里 里 里 里 里 里 里 里 里 里 里

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

	1	專業領域課怪計畫(國中小		1				I
第	10	訓練期	體能學習	體能學習	1. 培養本市優	1. 速度與爆發力	(test):	浮板
20-21		專項技術訓練	P-IV-3 了解與	P-IV-A1 心肺耐	秀游泳選手。	訓練。	◆ 臺南市委	划手板
			運用有氧訓練、	力、柔軟度、肌	2. 養成學生規	2. 速耐力加強練	員盃游泳比	蛙鞋
週			無氧訓練、間歇	(耐)力等一般	律運動與健康	羽。	賽。 1. 基本體能與	半圓球(平衡)
及暑假			訓練、循環訓練	體能之原理原	生活的習慣。	3. 專項技術練	技能之培養。	
			等之內容、負	則。	3. 發掘並選	羽。	2. 全面性技術	
			荷、安全原則與	技術學習	拔游泳運動優	4.long time 問	之培養。	
			運動防護。	T-IV-B1 跑、	秀人才,計畫	歇訓練。	3. 保持正確動	
			技術學習	跳、擲/踢、	性長期訓練,	5. 柔軟度。	作。	
			T-IV-2 理解並	蹬、划等各專項	以提升運動技	◆重點:著重在	4. 核心肌群。	
			操作跑、跳、擲	技術的單一動	能表現。	速耐力訓練及基	5. 以水中訓練	
			/踢、蹬、划等	作、起始準備、		本動作加強。	為主,多以間歇 訓練培養。	
			專項技術之進階	起始動作、連結		①每週二次重量	6. 嚴格加強質	
			技術。	動作之準備、連		訓練、長跑、單槓	與量的訓練,耐	
				結動作、聯合動		訓練。	力與速度共同	
				作之銜續及完成			加強。	
				動作之進階技				
				術。				
				戰術學習				
				Ta-IV-C1 配速				
				與競賽規則。				

<sup>◎</sup>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。