臺南市公立永康區永康國民中學114學年度第一學期七年級體育專業領域課程計畫

			乔尔巴乔尔西 71	, , , , , ,		M M M M					
課程名稱		游泳專業學	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數 本	學期共(105)領	節;5 節/21	週。			
課程規範				, 班 <mark>部定體育專業</mark> 領域 □體育班校訂體	育專業						
設計理念		針對游泳專長進行	于運動技能專長訓練, 動能力,以培養競技體	輔以運動科學知能,這	運動人文內涵,運		1倫理價值的基	礎,搭配概念核			
本教育階段 總綱核心素 或校訂素養	養	體-J-B1 具備情意	e-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。 e-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。 e-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	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 09/01~09/05 9/01 開學日	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	全國總統盃游 泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績			
第二週 09/08~09/12	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 09/15~09/19	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	練	分組測驗 觀察學生是 否理解並做 出	學習單			

第四週 09/22~09/26	5	技術指導心理建設	環球性計量(同成上+代計) ・	跑蹬技作起作作續階T-跑蹬技作起作作續階Ta配Ps目理理、、術、始之、及技IV、、術、始之、及技IV-與IV設自巧、等單準、、動動解進,等單準、、動動解進,等單準、、動動解進,與各一準、動動解析,與各一準、、動動解析,與各一準、、動動解析,與各一準,與中的,與中心,與中的,與中心,與中的,與中心,與中心,與中心,與中心,與中心,與中心,與中心,與中心,與中心,與中心	1. 專項之分, 之分, 之分, 之分, 之分, 之。 之 。 之 。 之 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	3. 了解競賽規	分觀察解出出	測驗單
第五週 09/29~10/03	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 10/06~10/10 (10/06 中秋	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	競賽結果之分 析、檢討、修正	賽後檢討、調整	心理建設	學習單

節、10/10 國 慶日連假)			Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	作、起始準備、 起始作、連連結本 作、動作 作、動作 作、 動作 作、 動作 之、 時 力 時 力 時 力 間 大 形 一 下 の 力 り に し た り た り た り た り た り た り り り り と り り り り				
第七週 10/13~10/17 (第一次定期 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 小村力力理 大学原 大学原 大学原 大学原 大学原 大学原 大学原 大学の 大学の 大学の 大学の 大学の 大学の 大学の 大学の	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	練,提升肌耐	分組測驗 觀察學生 出出	測驗單
第八週 10/20~10/24	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、攤/踢,項 地等各事 技術的與解釋 一類 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	1.優化專項之分 析、技術、速 度、柔韌性、 調性等。 2.強化心理素質 3.模擬比賽	術 2. 配速運用 3. 了解競賽規	分組測驗 觀察學生是 否理解並做 出	測驗單

第九週 10/27-10/31 5		<u> </u>	現場					
日標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧				配速與競賽規則				
理與自我對訴等心理技術 2 2 2 2 2 2 2 2 2								
第九週 10/27-10/31 1 10/27-10/31 5 10								I
Ta-IV-I 理解並執行配達、				理與自我對話等心				
10/27-10/31 5 職術指導 2月 2月 2月 2月 2月 2月 2月 2								
第十週 10/27-10/31 5			Ta-IV-1	Ta-IV-C1	訓練成果驗收	全國南區(2)游	實戰比賽	比賽成績
10/27-10/31 2 2 2 2 3 3 3 3 3 3			理解並執行配速、	配速與競賽規則		泳錦標賽		
PS-IV-1	第九週	戰術指導	規 則與情報蒐集	Ps -IV-D1				I
第十週 11/03-11/07 5 取術指導 心理建設 所有 2 Ta-IV-I 理解並操作跑、 競樂 構/踢、蹬 划等專項技術 Ta-IV-I 理解並執行配速、 規則與情報蒐集 Ps-IV-I 可解並運用心理技 巧 1. 優化專項之分 技術的單一動 作、趣始準備、 理解並執行配速、 規則與情報蒐集 Ps-IV-I 配速與競賽規則 Ps -IV-DI 目標設定、壓力管 理與自我對話等心 理核巧 1. 積熱專項技 術、技術、遠 設際學生是 3. 有機比比賽 4. 意象訓練 5. 提升自信心 出 第十一週 11/10-11/14 5 取術指導 心理建設 75 取術指導 心理建設 75 Ta-IV-CI 配達與競賽規則 Ps -IV-DI 目標設定、壓力管 理與自我對話等心 理核巧 75 訓練成果驗收 超速與放棄規則 Ps -IV-DI 目標設定、壓力管 理與自我對話等心 理核巧 75 立國冬季短水 道游冰錦標實 實與自我對話等心 理核巧 1日標設定、壓力管 理與自我對話等心 理度的管理與自我對話等心 理度的管理與自我對話等心 理度的管理與自我對話等心 理度的形 2 上審成績 道游冰錦標實 實際比賽 比審成績 管職比賽 上審成績 道游冰錦標實 管職比賽 上審成績 過濟冰錦標實 管職上賽 上審成績 一 2 第十二週 5 2 3 2 2 2 3 2 3 2 3 2 3 3 2 3 3 3 3 3	10/27~10/31	心理建設	Ps-IV-1	目標設定、壓力管				I
第十週 11/03-11/07 5 Ta-IV-1 理解並操作地、 跳、獅/踢、蹬、 划等專項技術 打a-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 1. 優化專項之分 粒、跳、獅/踢、遊 投術的 單一動 作、起始準 備、之結動 作、之準備、違結動 作、聯合動作、達結動 作、聯合動作之進 階技術 Ta-IV-CI 配述與競賽規則 Ps-IV-DI 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 術、技術。速 度、柔動性、協 。 2. 強化心理素質 3. 模擬比賽 1. 積熟專項技 衛度、達動線 5. 提升自信心 台 第十一週 11/10-11/14 Ta-IV-I 理解並執行配速、 規則與情報蒐集 Ps-IV-DI 目標設定、壓力管 工學自我對話等心 理及自我對話等心 理及主题的養規則 Ps-IV-DI 目標設定、壓力管 了解並運用心理技 巧 加練成果驗收 道游冰錦標賽 全國冬季短水 道游冰錦標賽 實戰比賽 實戰比賽 養職工事 實際比賽 比賽成發 上賽成發 直游冰錦標賽 第十二週 5 2 2 1. 審後檢計、 2 心理建設 2 學習單 第十二週 5 2 2 1. 審後檢計、 2 心理建設 5 小 2			了解並運用心理技	理與自我對話等心				
理解並操作地、			巧	理 技巧				
第十週 11/03-11/07 5 職職指導 2 職職,獨,獨 2 職職,獨,獨 2 監 2 2 配建運用 3、了解競賽規 2 否理解並做 出 3、了解競賽規 2 公職性等。 2 2 企業份 3、其級比賽 5、提升自信心 第十一週 11/10-11/14 五-IV-I 2 工a-IV-I 3 工a-IV-I 4 工a-IV-I 5 工a-IV-I 2 工a-IV-I 3 工a-IV-I 4 計練成果驗收 5 全國冬季短水 道游泳錦標賽 實戰比賽 2 比賽成績 第十一週 11/10-11/14 五-IV-I 2 工a-IV-I 2 工a-IV-I 2 計練成果驗收 5 全國冬季短水 道游泳錦標賽 世賽成績 第十一週 11/10-11/14 五-IV-I 2 工a-IV-I 2 計練成果驗收 5 並將冰錦標賽 上賽成績 第十二週 5 公理建設 5 公理建設 5 PS-IV-I 5 PS-IV-I 5 PS-IV-I 5 PS-IV-I 7 PS-IV-I 7 上賽後檢討、 公理建設 學習單			T-IV-1	T-IV-B1	1. 優化專項之分	1. 精熟專項技	分組測驗	測驗單
第十週 11/03-11/07 5 數術指導 取術指導 心理建設 Ta-IV-1 理解並執行配速、 規則與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管 理與自我對話等心理技巧 大術的單一動 作、起始準備、連結動 作、整始動作、連結動 作、整始動作之進 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. 了解競賽規 4. 意象訓練 5. 提升自信心 出 第十一週 11/10-11/14 Ta-IV-1 理解並執行配速、 規則與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管 理與自我對話等心理技巧 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管 可解並運用心理技 巧 訓練成果驗收 道游冰錦標賽 全國冬季短水 道游冰錦標賽 實戰比賽 直灣冰錦標賽 比賽成績 第十二週 5 公理建設 5 Ps-IV-D1 口育解並運用心理技 巧 目標設定、壓力管 理與自我對話等心理技巧 1. 賽後檢討、 心理建設 學習單			理解並操作跑、	跑、跳、擲/踢、	析、技術、速	術	觀察學生是	
第十週 11/03-11/07 第十週 11/03-11/07 第十一週 11/10-11/14 第十一週 11/10-11/14 5			跳、 擲/踢、蹬、	蹬、 划等各專項	度、柔韌性、協	2. 配速運用	否理解並做	
2			划等專項技術	技術的 單一動	調性等。	3. 了解競賽規	出	
第十週 11/03~11/07 5 機能訓練 技術指導 戰術訓練 規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 作之準備、連結動 作、聯合動作之链 階技術 Ta-IV-CI 配速與競賽規則 Ps -IV-DI 目標設定、壓力管 理與自我對話等心 理技巧 5 提升自信心 第十一週 11/10~11/14 5 取術指導 心理建設 Ta-IV-I 理解並執行配速、 規則與情報蒐集 Ps-IV-I 了解並運用心理技巧 巧 Ta-IV-DI 目標設定、壓力管 理與自我對話等心 理技巧 訓練成果驗收 道游泳錦標賽 全國冬季短水 道游泳錦標賽 實戰比賽 道游泳錦標賽 比賽成績 第十二週 5 心理建設 Ps-IV-I Ps-IV-DI 財政管 理與自我對話等心 理技巧 1. 賽後檢討、 心理建設 學習單			Ta-IV-1	作、起始準 備、	2. 強化心理素質	則		
第十週			理解並執行配速、	起始動作、連結動	3. 模擬比賽	4. 意象訓練		
第十週		131k /L x 1 /k	規 則與情報蒐集	作之準備、連結動		5. 提升自信心		
11/03~11/07	第十週			作、聯合動作之銜				
第十一週 11/10~11/14 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-1 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 道游泳錦標賽 全國冬季短水 道游泳錦標賽 比賽成績 第十二週 5 以理建設 5 Ps-IV-1 Ps-IV-1 日標設定、壓力管 理與自我對話等心 理 技巧 1.賽後檢討、 心理建設 學習單	5		了解並運用心理技					
第十一週 11/10~11/14 5 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 Ta-IV-C1 可能速與競賽規則 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 道游泳錦標賽 全國冬季短水 道游泳錦標賽 實戰比賽 比賽成績 第十二调 5 心理建設 Ps-IV-D1 計算 以理建設 中s-IV-D1 計算 以理建設 學習單	11, 00 11. 0.	戦術訓練						
第十一週 11/10~11/14 5 取術指導 心理建設 万 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 Ta-IV-C1 即應達與競賽規則 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 道游泳錦標賽 全國冬季短水 道游泳錦標賽 實戰比賽 比賽成績 第十二调 5 心理建設 下 Ps-IV-1 Ps-IV-D1 財務實結果之分 競賽結果之分 1. 賽後檢討、 心理建設 學習單			,					
第十一週 11/10~11/14 5 Ta-IV-1 理解並執行配速、 規則與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管 理解並執行配速、 規則與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管 了解並運用心理技 巧 訓練成果驗收 查國冬季短水 道游泳錦標賽 全國冬季短水 道游泳錦標賽 實戰比賽 證券冰錦標賽 第十二週 5 公理建設 以理建設 以理建設 Ps-IV-D1 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管 理與自我對話等心 理技巧 工理建設 理技巧 1. 賽後檢討、 心理建設 學習單				配速與競賽規則				
第十一週 11/10~11/14 5 取術指導 2 Ta-IV-1 2 Ta-IV-C1 3 訓練成果驗收 6 全國冬季短水 道游泳錦標賽 實戰比賽 比賽成績 第十一週 11/10~11/14 財務指導 2 以理建設 5 Ps-IV-D1 2 目標設定、壓力管 2 理與自我對話等心 2 理與自我對話等心 2 理與自我對話等心 2 理數百 1.賽後檢討、 心理建設 學習單								I
第十一週 11/10~11/14 5 取術指導 理解並執行配速、 規則與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管 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 自標設定、壓力管 理與自我對話等心 理技巧 1.賽後檢討、 心理建設 必理建設				目標設定、壓力管				
第十一週 11/10~11/14 5 取術指導 理解並執行配速、 規則與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管 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 自標設定、壓力管 理與自我對話等心 理技巧 1.賽後檢討、 心理建設 必理建設				理與自我對話等心				I
第十一週 11/10~11/14 5 理解並執行配速、 規則與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管 理與自我對話等心 理 技巧 超方 日標設定、壓力管 理與自我對話等心 理 技巧 日表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表				理技巧				I
第十一週 11/10~11/14 5 戰術指導 心理建設 規則與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管 了解並運用心理技 理與自我對話等心 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. 賽後檢討、 心理建設 學習單			Ta-IV-1	Ta-IV-C1	訓練成果驗收	全國冬季短水	實戰比賽	比賽成績
11/10~11/14 0 心理建設 Ps-IV-1 目標設定、壓力管 理與自我對話等心理 技巧 第十二调 5 心理建設 Ps-IV-1 Ps -IV-D1 競賽結果之分 1. 賽後檢討、 心理建設 學習單			理解並執行配速、	配速與競賽規則		道游泳錦標賽		
11/10~11/14 心理建設 PS-IV-I 目標設定、壓力管 了解並運用心理技 理與自我對話等心 理技巧 第十二调 PS-IV-I PS-IV-DI 競賽結果之分 1. 賽後檢討、 心理建設 學習單	第十一週	戰術指導	規 則與情報蒐集	Ps -IV-D1				
第十二调 了解並運用心理技 理與自我對話等心 理技巧 Ps-IV-1 Ps-IV-D1 競賽結果之分 1. 賽後檢討、 心理建設 學習單	11/10~11/14	心理建設	Ps-IV-1	目標設定、壓力管				
第十二调 5 心理建設 Ps-IV-1 Ps -IV-D1 競賽結果之分 1. 賽後檢討、 心理建設 學習單			了解並運用心理技	理與自我對話等心				
第十二個			巧	理 技巧				
第十一週	始 1 - 1	い四神山	Ps-IV-1	Ps -IV-D1	競賽結果之分	1. 賽後檢討、	心理建設	學習單
	東十一週 5	心理廷設	了解並運用心理技	目標設定、壓力管	析、檢討、修正	調整		

11/17~11/21		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	巧	理與自我對話等心		2. 影片欣賞		
				理技巧				
第十三週			P-IV-1	P-IV-A1	1. 維持基本體能	1. 有氧訓練,	分組測驗	測驗單
11/24~11/28	_	13.h A.L. V. J. A.F.	了解與運用一般體	心肺耐力、柔軟度	2. 賽後技術修正	提升心肺能力	觀察學生是	
(第二次定期	5	體能訓練	能訓 練之原理原則	肌(耐)力等一般體		2. 調整動作	否理解並做	
評量)				能之原理原則			出	
第十四週12/01~12/05	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 NET-IV-B1 N	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 12/08~12/12	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 N-A1 N-A1 N-A1 N-A1 N-A1 N-A1 N-B1 N-	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 觀察學並做 出	測驗單

■ この 一	以 且股月	現以課任司 重(可止+(Yil)	T	T	T		11
		P-IV-1	P-IV-A1	1. 基本體能與技	1. 加強速耐力	分組測驗	測驗單
		了解與運用一般體	心肺耐力、柔軟度	能之培養。	2. 強化專項技	觀察學生是	
		能訓 練之原理原則	肌(耐)力等一般體	2. 全面性技術之	術	否理解並做	
		T-IV-1	能之原理原則	培養	3. 要求柔軟度	出	
		理解並操作跑、	T-IV-B1				
		跳、 擲/踢、蹬、	跑、跳、擲/踢、				
第十六週	體能訓練	划等專項技術	蹬、 划等各專項				
12/15~12/19 5	技術指導		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-IV-1	P-IV-A1	1. 基本體能與技	1. 反覆訓練	分組測驗	測驗單
		了解與運用一般體	心肺耐力、柔軟度	能之培養	2. 加強肌力訓	觀察學生是	
		能訓 練之原理原則	肌(耐)力等一般體	2. 全面性技術之	練	否理解並做	
		T-IV-1	能之原理原則	培養	3. 速度訓練	出	
		理解並操作跑、	T-IV-B1	3. 保持正確動	4. 接力訓練		
		跳、 擲/踢、蹬、	跑、跳、擲/踢、	作	5. 強化柔軟度		
	11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	划等專項 技術	蹬、 划等各專項	4. 強化出發、轉	6. 意象訓練		
第十七週	體能訓練	Ta-IV-1	技術的 單一動	身、跳水訓練。			
$12/22 \sim 12/26$ 5	技術指導	理解並執行配速、	作、起始準 備、				
	戰術訓練	規 則與情報蒐集	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				
		T-IV-1	T-IV-B1	1. 優化專項之分	1. 精熟專項技	分組測驗	測驗單
第十八週	技術指導	理解並操作跑、	跑、跳、擲/踢、	析、技術、速	術	觀察學生是	·
12/29~01/02 5	戰術訓練	跳、 擲/踢、蹬、	蹬、 划等各專項	度、柔韌性、協		否理解並做	
(01/01 元旦)	心理建設	划等專項技術	技術的 單一動	調性等。	3. 了解競賽規	出	
		Ta-IV-1	作、起始準 備、	2. 強化心理素質			
= 1		1	1	1	I	I	1

	<u>公司四户公元四户777</u>	現場(では、10世代刊)	1-115116 + 116	0 14 162 11 152	1 在名山北		
		理解並執行配速、	起始動作、連結動	3. 模擬比賽	4. 意象訓練		
		規 則與情報蒐集	作之準備、連結動		5. 提升自信心		
		Ps-IV-1	作、聯合動作之銜		6. 模擬比賽情		
		了解並運用心理技	續及完成動作之進		境。		
		巧	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				
		Ta-IV-1	Ta-IV-C1	訓練成果驗收	臺南市中運	實戰比賽	比賽成績
<i>k</i> k 1 1 vm		理解並執行配速、	配速與競賽規則				7, 1, 7,
第十九週	戰術指導	規 則與情報蒐集	Ps -IV-D1				
01/05~01/09 5	心理建設	Ps-IV-1	目標設定、壓力管				
		了解並運用心理技	理與自我對話等心				
		巧	理技巧				
		Ta-IV-1	Ta-IV-C1	訓練成果驗收	全國南區(1)游	實戰比賽	比賽成績
		理解並執行配速、	配速與競賽規則	S to to be a second	泳錦標賽	X IXIO X	10 A //\(\dagger\)
第廿週 _	戰術指導	規 則與情報蒐集	Ps -IV-D1		14-24 W 英		
01/12~01/16 5	心理建設	Ps-IV-1	目標設定、壓力管				
01/12/01/10		了解並運用心理技	理與自我對話等心				
		巧	理技巧				
第廿一週		Ps-IV-1	Ps -IV-D1	賽後調整	運動傷害防護	複習功課	學習單
		了解並運用心理技	目標設定、壓力管	貝及叫正	課程	及日ツ叶	丁日十
01/19~01/23		万胜建州心理权	理與自我對話等心		四个7土		
(第三次定期 5	心理建設		理技巧				
評量)			土仅つ				
1/23 修業式							
1/10/0 水 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 114 學年度第二學期七年級體育專業領域課程計畫

							·	1	
課程名稱		游泳專	業學習 實施年 (班級組)	七年級	教學節數	本學期共(105)節;5 節/21	週。	
課程規範		□藝術才能 ◎□ 彈性學習	/課程-部定專長領域 E班 <mark>部定</mark> 專長領域 /課程-特殊需求領域課 E: □藝術才能班 <mark>校訂</mark> 專						
設計理念			建行運動技能專長訓練 運動能力,以培養競技體				動倫理價值的基礎	楚,搭配概念核心	
本教育階段 總綱核心素着 或校訂素養	國核心素養 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。								
課程目標									
			I	課程架構	手脈絡				
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	
2/11 開學	5	體能訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術	各專項技術的 單所, 是 一備、起動作 是 一件 一件 一样 一样 一样 一样 一样 一样 一样 一样 一样 一样 一样 一样 一样	1.優化專項之分析、技術、速度、不動性、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 02/16~02/20	5	體能訓練 技術指導	T-IV-1 理解並操作跑、跳、	T-IV-B1 跑、跳、擲/	1. 優化專項之分析、技術、速	1. 精熟專項技術2. 配速運用	分組測驗 觀察學生是否	測驗單	

(2/16~19春節)			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	踢各單準作準作衛達 整項動、結連合完技 、技作起動結動成術 大體連合完技 Ta-IV-C1 電速 開始 與 類 的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	度、柔韌性、協 調性等。 2. 戰術運用	3. 加強速度練習 及爆發力 4. 意象訓練 5. 模擬比賽情 境。	理解並做出	
第三週 02/23~02/27 (2/28 和平 紀念日)	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 03/02~03/06	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	2. 全面性技術之	 有氧訓練,加強心肺功力 强化中央域域 强化水柔軟度 	分組測驗觀察學生是否理解並做出	測驗單

第五週 03/09~03/13	5	體能指訓練對術訓練	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-IV-A1 D-IV-MI D-IV-MI D-IV-MI D-IV-B1 D-	2. 戰術運用	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
第六週 03/16~03/20	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	全國美津濃游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績
第七週 03/23~03/27 (第一次定期 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	分析並修正優、 缺點	檢討、調整	自我省思	學習單
第八週 03/30~04/03 (4/4 清明 節)	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	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. 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

			技術	跑踢各軍軍 作準 作衛之 地路 項 , 以 上 , 本 有 , 本 有 , 是 , 本 有 , 是 , 本 有 , 是 , 本 有 , 是 , 本 有 , 是 , 本 有 , 是 , 本 有 , 是 , 本 有 , 是 , 本 有 , 是 有 , 是 有 , 是 有 , 是 有 , 是 有 , 是 有 , 是 有 , 是 有 , 是 有 , 是 有 , 是 有 , 是 有 , 有 有 , 是 , 是				
第九週 04/06~04/10	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 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 N、專一備、構、續進IV-B1 與野動、轉進、聯及階一型與理理 上述,以上,與於是與理理的, 一個,與於一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個,	1.優化專項之分 析、技術性、 寒質、 寒質、 水、 大術性、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で	1. 精熟 專項技術 2. 審 3. 賽 4. 意 4. 意 5. 提擬 6. 境 6. 境	分組測驗觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十週 04/13~04/17	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

			Ps-IV-1	Ps -IV-D1	分析並修正優、	檢討、調整	自我省思	學習單
第十一週	5	小田神机	了解並運用心理技 巧	目標設定、壓力	缺點			
04/20~04/24	9	心理建設		管理與自我對話				
				等心理技巧				
			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
			理解並操作跑、跳、	跑、跳、擲/	析、技術、速	2. 配速運用	觀察學生是否	
			擲/踢、蹬、划等專項	踢、蹬、 划等	度、柔韌性、協	3. 提升自信心	理解並做出	
			技術	各專項技術的	調性等。			
			Ta-IV-1	單一動作、起始	2. 強化心理素質			
第十二週		技術指導	理解並執行配速、規	準 備、起始動				
	5	戰術訓練	則與情報蒐集	作、連結動作之				
04/27~05/01				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				
			Ta-IV-1	Ta-IV-C1	訓練成果驗收	全國青少年	實戰比賽	比賽成績
			理解並執行配速、規	配速與競賽規則				
第十三週	5	戰術指導	則與情報蒐集	Ps -IV-D1				
05/04~05/08	0	心理建設	Ps-IV-1	目標設定、壓力				
			了解並運用心理技巧	管理與自我對話				
				等心理技巧				
第十四週			Ps-IV-1	Ps -IV-D1	1. 競賽結果之分	1. 賽後檢討、調	複習功課	學習單
05/11~05/15	5	心理建設	了解並運用心理技 巧	目標設定、壓力	析、檢討、修正	整		
(第二次定期	J	心垤廷砹		管理與自我對話	2. 賽後調整	2. 影片欣賞		
評量)				等心理技巧				
			P-IV-1	P-IV-A1	1. 維持基本體能	1. 提升心肺能力	分組測驗	測驗單
第十五週			了解與運用一般體能	心肺耐力、柔軟	2. 賽後技術修正	2. 調整動作	觀察學生是否	
05/18~05/22	5	體能訓練	訓 練之原理原則	度肌(耐)力等一			理解並做出	
00/10~00/22				般體能之原理原				
				則				
第十六週	5	體能訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 基本體能與技	1. 加強心肺耐力	分組測驗	測驗單
05/25~05/29	J	技術指導	了解與運用一般體能	心肺耐力、柔軟	能之培養。	2. 強化專項技術	觀察學生是否	

- CU-1-1 雲帆刀 肥守	"以识"《旦腔月址腔月	等未視以誅怪。 置(司)止+仪。					1
CO-1-1 荟께 /	P. 区域 (基本) (基本) (基本) (基本) (基本) (基本) (基本) (基本)	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	度般則 T-跑踢各單準作準作銜之肌能 B1 以。、專一備連、聯及階別 B1、、技作起轉達合完技力原 擲划術、始動結動成術等理 / 等的起動作動作動作動作動 / 等 始		3. 要求柔軟度	理解並做出	No. Let V. H.
第十七週 06/01~06/05	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 N、S。 下-IV-B1 、、 以 、、 以 、、 以 、、 以 、、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	1.優化專項之分 析、柔韌性、柔韌性、 意性等。 2.強化心理素質	 精熟專項技術 配速用 提升自信心 	分組測驗學生是否理解並做出	測驗單
第十八週 06/08~06/12 5	- 戦術指導 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)

第十九週 06/15~06/19 (6/19 端午 節)	技術指導心理建設	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 攤/踢、蹬、划等專項 技術 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	T-IV-B1 N、專一備、作作街之Ps目管等IV、、專一備連、聯及階IV設與理動、結連合完技DI、我與性人對的起動作動成術I、我巧的起動作動作動作動壓對	競賽結果之分析、檢討、修正	賽後檢討、調整	心理建設	學習單
第廿週 06/22~06/26 (第三次定期 5 評量) 6/26 修業式	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
第廿一週 06/29~07/03 (6/30 修業 5 式)	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

[◎]教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。