

## 臺南市公立永康區永康國民中學 114 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<br>(班級組別)                                       | 九年級                                                  | 教學節數          | 本學期共(105)節；5 節/21 週。 |              |                |
| 課程規範                           |    | ◎ <input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域<br><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<br>◎ <input type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>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<br>總綱核心素養<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>或學習單 |
| 第一週<br>09/01~09/05<br>9/01 開學日 | 5  | 戰術指導<br>心理建設                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德<br>Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力 | Ta-IV-C3<br>運動道德<br>Ps-IV-D3<br>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<br>09/08~09/12             | 5  | 技術指導<br>心理建設                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | T-IV-3<br>理解並操作接力動作之進階技術<br>Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力   | T-IV-B3<br>跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理<br>Ps-IV-D3<br>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<br>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)

|                                               |   |                      |                                                                                  |                                                                          |                                                                         |                                                       |                     |      |
|-----------------------------------------------|---|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------|------|
| 第三週<br>09/15~09/19                            | 5 | 技術指導<br>戰術指導<br>心理建設 | T-IV-3<br>理解並操作接力動作之進階技術<br>Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德<br>Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力 | T-IV-B3<br>跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理<br>Ta-IV-C3<br>運動道德<br>Ps-IV-D3<br>溝通管道與方法 | 1. 專項之分析、加強力量、速度、柔韌性、協調性等<br>2. 加強心理素質<br>3. 精熟基本技術並融入戰術訓練<br>4. 強化心理建設 | 1. 精熟專項技術<br>2. 精熟配速運用<br>3. 牢記競賽規則<br>4. 肯定自我能力      | 分組測驗<br>觀察學生是否理解並做出 | 測驗單  |
| 第四週<br>09/22~09/26                            | 5 | 技術指導<br>戰術指導<br>心理建設 | T-IV-3<br>理解並操作接力動作之進階技術<br>Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德<br>Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力 | T-IV-B3<br>跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理<br>Ta-IV-C3<br>運動道德<br>Ps-IV-D3<br>溝通管道與方法 | 1. 加強心理素質<br>2. 精熟基本技術並融入戰術訓練<br>3. 強化心理建設                              | 1. 精熟專項技術<br>2. 精熟配速運用<br>3. 預防運動傷害之觀念建立<br>4. 肯定自我能力 | 分組測驗<br>觀察學生是否理解並做出 | 測驗單  |
| 第五週<br>09/29~10/03                            | 5 | 戰術指導<br>心理建設         | Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德<br>Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力                             | Ta-IV-C3<br>運動道德<br>Ps-IV-D3<br>溝通管道與方法                                  | 訓練成果驗收                                                                  | 臺南市中小學<br>游泳錦標賽                                       | 實戰比賽                | 比賽成績 |
| 第六週<br>10/06~10/10<br>(10/06 中秋節、10/10 國慶日連假) | 5 | 技術指導<br>心理建設         | T-IV-3<br>理解並操作接力動作之進階技術<br>Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力                               | T-IV-B3<br>跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理<br>Ps-IV-D3<br>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<br>複習功課        | 學習單  |
| 第七週<br>10/13~10/17<br>(第一次定期評量)               | 5 | 體能訓練<br>技術指導         | P-IV-3<br>了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練                                               | P-IV-A3<br>有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、                                      | 1. 綜合體能之培養<br>2. 精熟四式動作的流暢度                                             | 1. 綜合體能訓練<br>2. 反覆訓練<br>3. 精熟四式轉                      | 分組測驗<br>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)

|                    |   |                      |                                                                                                               |                                                                                             |                                                               |                                                                     |                     |      |
|--------------------|---|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------|------|
|                    |   |                      | 等之內容、負荷、安全原則與運動防護<br>T-IV-3<br>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<br>Ps -IV-D3<br>溝通管道與方法                                                        | 3. 培養專注能力                                                     | 身技術動作                                                               |                     |      |
| 第八週<br>10/20~10/24 | 5 | 體能訓練<br>技術指導<br>戰術指導 | P-IV-3<br>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<br>T-IV-3<br>理解並操作接力動作之進階技術<br>Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德 | P-IV-A3<br>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<br>Ps -IV-D3<br>溝通管道與方法<br>Ta-IV-C3<br>運動道德 | 1. 綜合體能與技能之培養<br>2. 全面性技術之培養<br>3. 保持正確動作<br>4. 強化出發、轉身、跳水訓練。 | 1. 反覆訓練<br>2. 加強肌力訓練<br>3. 持續間歇訓練<br>4. 接力訓練<br>5. 強化柔軟度<br>6. 意象訓練 | 分組測驗<br>觀察學生是否理解並做出 | 測驗單  |
| 第九週<br>10/27~10/31 | 5 | 戰術指導<br>心理建設         | Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德<br>Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力                                                          | Ta-IV-C3<br>運動道德<br>Ps -IV-D3<br>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<br>11/03~11/07 | 5 | 體能訓練<br>技術指導<br>戰術指導 | P-IV-3<br>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<br>T-IV-3<br>理解並操作接力動作之進階技術                               | P-IV-A3<br>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<br>Ps -IV-D3<br>溝通管道與方法<br>Ta-IV-C3<br>運動道德 | 1. 綜合體能與技能之培養<br>2. 全面性技術之培養<br>3. 保持正確動作<br>4. 強化出發、轉身、跳水訓練。 | 1. 反覆訓練<br>2. 加強肌力訓練<br>3. 持續間歇訓練<br>4. 接力訓練<br>5. 強化柔軟度<br>6. 意象訓練 | 分組測驗<br>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<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德                                                      |                                                                        |                                          |                                       |                     |      |
| 第十一週<br>11/10~11/14              | 5 | 戰術指導<br>心理建設 | Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德<br>Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力                            | Ta-IV-C3<br>運動道德<br>Ps-IV-D3<br>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<br>11/17~11/21              | 5 | 技術指導<br>心理建設 | T-IV-3<br>理解並操作接力動作之進階技術<br>Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力                              | T-IV-B3<br>跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理<br>Ps-IV-D3<br>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<br>複習功課        | 學習單  |
| 第十三週<br>11/24~11/28<br>(第二次定期評量) | 5 | 體能訓練         | P-IV-3<br>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<br>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<br>2. 精熟四式動作組合表現。             | 1. 專項體能訓練<br>2. 加強協調訓練                | 分組測驗<br>觀察學生是否理解並做出 | 測驗單  |
| 第十四週<br>12/01~12/05              | 5 | 體能訓練<br>技術指導 | P-IV-3<br>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<br>T-IV-3<br>理解並操作接力動作之進階技術 | P-IV-A3<br>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<br>Ps-IV-D3<br>溝通管道與方法 | 1. 綜合體能之培養<br>2. 精熟四式動作的流暢度<br>3. 培養專注能力 | 1. 綜合體能訓練<br>2. 反覆訓練<br>3. 精熟四式轉身技術動作 | 分組測驗<br>觀察學生是否理解並做出 | 測驗單  |
| 第十五週<br>12/08~12/12              | 5 | 體能訓練<br>技術指導 | P-IV-3<br>了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間                                                      | P-IV-A3<br>有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循                                            | 1. 綜合體能之培養<br>2. 精熟四式動作                  | 1. 綜合體能訓練                             | 分組測驗<br>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<br>T-IV-3<br>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<br>Ps -IV-D3<br>溝通管道與方法                                                | 的流暢度<br>3. 培養專注能力                                             | 2. 反覆訓練<br>3. 精熟四式轉身技術動作                                            | 出                   |     |
| 第十六週<br>12/15~12/19               | 5 | 體能訓練<br>技術指導         | P-IV-3<br>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<br>T-IV-3<br>理解並操作接力動作之進階技術                               | P-IV-A3<br>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<br>Ps -IV-D3<br>溝通管道與方法                     | 1. 綜合體能之培養<br>2. 精熟四式動作的流暢度<br>3. 培養專注能力                      | 1. 綜合體能訓練<br>2. 反覆訓練<br>3. 精熟四式轉身技術動作                               | 分組測驗<br>觀察學生是否理解並做出 | 測驗單 |
| 第十七週<br>12/22~12/26               | 5 | 體能訓練<br>技術指導<br>戰術指導 | P-IV-3<br>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<br>T-IV-3<br>理解並操作接力動作之進階技術<br>Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德 | P-IV-A3<br>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<br>Ps -IV-D3<br>溝通管道與方法<br>Ta-IV-C3<br>運動道德 | 1. 綜合體能與技能之培養<br>2. 全面性技術之培養<br>3. 保持正確動作<br>4. 強化出發、轉身、跳水訓練。 | 1. 反覆訓練<br>2. 加強肌力訓練<br>3. 持續間歇訓練<br>4. 接力訓練<br>5. 強化柔軟度<br>6. 意象訓練 | 分組測驗<br>觀察學生是否理解並做出 | 測驗單 |
| 第十八週<br>12/29~01/02<br>(01/01 元旦) | 5 | 技術指導<br>戰術指導<br>心理建設 | T-IV-3<br>理解並操作接力動作之進階技術<br>Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規                                                               | T-IV-B3<br>跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理<br>Ta-IV-C3                                                   | 1. 加強心理素質<br>2. 精熟基本技術並融入戰術訓練                                 | 1. 精熟專項技術<br>2. 精熟配速運用                                              | 分組測驗<br>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<br>Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力                    | 運動道德<br>Ps -IV-D3<br>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<br>4. 肯定自我能力 |      |      |
| 第十九週<br>01/05~01/09                          | 5 | 戰術指導<br>心理建設 | Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德<br>Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力 | Ta-IV-C3<br>運動道德<br>Ps -IV-D3<br>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<br>01/12~01/16                           | 5 | 戰術指導<br>心理建設 | Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德<br>Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力 | Ta-IV-C3<br>運動道德<br>Ps -IV-D3<br>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<br>01/19~01/23<br>(第三次定期評量)<br>1/23 修業式 | 5 | 心理建設         | Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力                               | Ps -IV-D3<br>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<br>2. 影片欣賞       | 心理建設 | 學習單  |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

## 臺南市公立永康區永康國民中學 114 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<br>(班級組別) | 九年級                                                                             | 教學節數                                                                    | 本學期共(90)節；5 節/18 週。                      |                                       |                     |                |
| 課程規範                          | ◎ <input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域<br><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<br>◎ <input type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>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<br>總綱核心素養<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>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<br>或學習單 |
| 第一週<br>02/09~02/13<br>2/11 開學 | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 體能訓練<br>技術指導   | P-IV-3<br>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<br>T-IV-3<br>理解並操作接力動作之進階技術 | P-IV-A3<br>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<br>Ps -IV-D3<br>溝通管道與方法 | 1. 綜合體能之培養<br>2. 精熟四式動作的流暢度<br>3. 培養專注能力 | 1. 綜合體能訓練<br>2. 反覆訓練<br>3. 精熟四式轉身技術動作 | 分組測驗<br>觀察學生是否理解並做出 | 測驗單            |
| 第二週                           | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 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)

|                                    |   |                      |                                                                                                               |                                                                                    |                                                                  |                                                                     |                     |      |
|------------------------------------|---|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------|------|
| 02/16~02/20<br>(2/16~19 春節)        |   | 戰術訓練                 | 理解並操作接力動作之進階技術<br>Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德                                                                  | 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理<br>Ta-IV-C3<br>運動道德                                             | 析、技術、速度、柔韌性、協調性等<br>2. 確實運用戰術<br>3. 強化心理素質<br>4. 模擬比賽            | 術<br>2. 配速運用<br>3. 意象訓練<br>4. 提升自信心                                 | 觀察學生是否理解並做出         |      |
| 第三週<br>02/23~02/27<br>(2/28 和平紀念日) | 5 | 戰術指導<br>心理建設         | Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德<br>Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力                                                          | Ta-IV-C3<br>運動道德<br>Ps-IV-D3<br>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 |
| 第四週<br>03/02~03/06                 | 5 | 體能訓練<br>技術指導         | P-IV-3<br>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<br>T-IV-3<br>理解並操作接力動作之進階技術                               | P-IV-A3<br>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<br>Ps-IV-D3<br>溝通管道與方法             | 1. 綜合體能之培養<br>2. 精熟四式動作的流暢度<br>3. 培養專注能力                         | 1. 綜合體能訓練<br>2. 反覆訓練<br>3. 精熟四式轉身技術動作                               | 分組測驗<br>觀察學生是否理解並做出 | 測驗單  |
| 第五週<br>03/09~03/13                 | 5 | 體能訓練<br>技術指導<br>戰術訓練 | P-IV-3<br>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<br>T-IV-3<br>理解並操作接力動作之進階技術<br>Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德 | P-IV-A3<br>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<br>Ps-IV-D3<br>溝通管道與方法<br>Ta-IV-C3 | 1. 綜合體能與技能之培養<br>2. 全面性技術之培養<br>3. 保持正確動作之流線型<br>4. 強化出發、轉身、跳水訓練 | 1. 反覆訓練<br>2. 加強肌力訓練<br>3. 持續間歇訓練<br>4. 接力訓練<br>5. 強化柔軟度<br>6. 意象訓練 | 分組測驗<br>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)

|                                 |   |                      |                                                                                  |                                                                           |                                                                                   |                                             |                     |      |
|---------------------------------|---|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------|------|
|                                 |   |                      |                                                                                  | 運動道德                                                                      |                                                                                   |                                             |                     |      |
| 第六週<br>03/16~03/20              | 5 | 戰術指導<br>心理建設         | Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德<br>Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力                             | Ta-IV-C3<br>運動道德<br>Ps -IV-D3<br>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 |
| 第七週<br>03/23~03/27<br>(第一次定期評量) | 5 | 心理建設                 | Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力                                                           | Ps -IV-D3<br>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<br>2. 影片欣賞                       | 心理建設                | 學習單  |
| 第八週<br>03/30~04/03<br>(4/4 清明節) | 5 | 體能訓練                 | P-IV-3<br>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<br>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<br>2. 精熟四式動作組合表現                                                       | 1. 專項體能訓練<br>2. 加強協調訓練                      | 分組測驗<br>觀察學生是否理解並做出 | 測驗單  |
| 第九週<br>04/06~04/10              | 5 | 技術指導<br>戰術訓練<br>心理建設 | T-IV-3<br>理解並操作接力動作之進階技術<br>Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德<br>Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力 | T-IV-B3<br>跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理<br>Ta-IV-C3<br>運動道德<br>Ps -IV-D3<br>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<br>2. 強化出發、轉身、跳水訓練<br>3. 確實運用戰術<br>4. 強化心理素質<br>5. 模擬比賽 | 1. 精熟專項技術<br>2. 配速運用<br>3. 意象訓練<br>4. 提升自信心 | 分組測驗<br>觀察學生是否理解並做出 | 測驗單  |
| 第十週<br>04/13~04/17              | 5 | 戰術指導<br>心理建設         | Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德<br>Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力                             | Ta-IV-C3<br>運動道德<br>Ps -IV-D3<br>溝通管道與方法                                  | 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<br>04/20~04/24              | 5 | 心理建設                 | Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力                                                           | Ps -IV-D3<br>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<br>2. 影片欣賞                       | 心理建設                | 學習單  |
| 第十二週<br>04/27~05/01              | 5 | 技術指導<br>戰術訓練<br>心理建設 | T-IV-3<br>理解並操作接力動作之進階技術<br>Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德<br>Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力 | T-IV-B3<br>跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理<br>Ta-IV-C3<br>運動道德<br>Ps -IV-D3<br>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<br>2. 強化出發、轉身、跳水訓練<br>3. 確實運用戰術<br>4. 強化心理素質<br>5. 模擬比賽 | 1. 精熟專項技術<br>2. 配速運用<br>3. 意象訓練<br>4. 提升自信心 | 分組測驗<br>觀察學生是否理解並做出 | 測驗單  |
| 第十三週<br>05/04~05/08<br>(第二次定期評量) | 5 | 戰術指導<br>心理建設         | Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德<br>Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力                             | Ta-IV-C3<br>運動道德<br>Ps -IV-D3<br>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 |
| 第十四週<br>05/11~05/15              | 5 | 心理建設                 | Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力                                                           | Ps -IV-D3<br>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<br>2. 影片欣賞                       | 心理建設<br>複習功課        | 學習單  |
| 第十五週<br>05/18~05/22              | 5 | 體能訓練                 | P-IV-3<br>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<br>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<br>2. 精熟四式動作組合表現                                                       | 1. 專項體能訓練<br>2. 加強協調訓練                      | 分組測驗<br>觀察學生是否理解並做出 | 測驗單  |
| 第十六週<br>05/25~05/29              | 5 | 體能訓練<br>技術指導         | P-IV-3<br>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<br>有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負                                      | 1. 綜合體能之培養<br>2. 精熟四式動作的流暢度<br>3. 培養專注能力                                          | 1. 綜合體能訓練<br>2. 反覆訓練<br>3. 精熟四式轉身技術動作       | 分組測驗<br>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-3<br>理解並操作接力動作之進階技術                               | 荷、安全原則與運動防護<br>Ps -IV-D3<br>溝通管道與方法               |                                                                                   |                                             |                     |      |
| 第十七週<br>06/01~06/05          | 5 | 技術指導<br>戰術訓練 | T-IV-3<br>理解並操作接力動作之進階技術<br>Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德 | T-IV-B3<br>跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理<br>Ta-IV-C3<br>運動道德 | 1. 優化專項之分析、技術、速度、柔韌性、協調性等<br>2. 強化出發、轉身、跳水訓練<br>3. 確實運用戰術<br>4. 強化心理素質<br>5. 模擬比賽 | 1. 精熟專項技術<br>2. 配速運用<br>3. 意象訓練<br>4. 提升自信心 | 分組測驗<br>觀察學生是否理解並做出 | 測驗單  |
| 第十八週<br>06/08~06/12<br>(畢業週) | 5 | 戰術指導<br>心理建設 | Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德<br>Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力   | Ta-IV-C3<br>運動道德<br>Ps -IV-D3<br>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 |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。