

臺南市公立永康區永康國民中學 115 學年度第一學期七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)	七年級	教學節數	本學期共(105)節；5 節/21 週。			
課程規範	◎■領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班部定專長領域 ■體育班部定體育專業 ◎□彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: □藝術才能班校訂專長領域 □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-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-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，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 08/31~09/04 8/31 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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管	訓練成果驗收	全國總統盃游 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)

			了解並運用心理技巧	理與自我對話等心理技巧				
第二週 09/07~09/11	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 09/14~09/18	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 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、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	1.基礎體能之培養 2.連結基本四式動作	1.綜合體能訓練 2.四式協調訓練 3.強化技術層面	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	學習單
第四週 09/21~09/25 (9/25~9/26 中秋節、教師節連假)	5	技術指導 戰術指導 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、	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動	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	1.精熟專項技術 2.配速運用 3.了解競賽規則 4.強化心理建	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)

			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、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 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		設		
第五週 09/28~10/02	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 10/05~10/09 (10/10 國慶日 連假)	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 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的 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	競賽結果之分析、檢討、修正	賽後檢討、調整	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)

				Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等 心理 技巧				
第七週 10/12~10/16 (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 心肺耐力、柔軟度 肌(耐)力等一般體 能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、 蹬、 划等各專項 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	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	1.速耐力訓 練，提升肌耐 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
第八週 10/19~10/23	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	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、 蹬、 划等各專項 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	1.優化專項之分 析、技術、速 度、柔韌性、協 調性等。 2.強化心理素質 3.模擬比賽	1.精熟專項技 術 2.配速運用 3.了解競賽規 則 4.意象訓練 5.提升自信心	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)

			了解並運用心理技巧	續及完成動作之進階技術 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				
第九週 10/26~10/30	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	全國南區游泳錦標賽(2)	實戰比賽	比賽成績
第十週 11/02~11/06	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、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術的單一動作、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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	1.優化專項之分析、技術、速度、柔韌性、協調性等。 2.強化心理素質 3.模擬比賽	1.精熟專項技術 2.配速運用 3.了解競賽規則 4.意象訓練 5.提升自信心	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)

				Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧				
第十一週 11/09~11/13	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		臺南市中運	實戰比賽	比賽成績
第十二週 11/16~11/20	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	檢驗訓練成果	全國冬季短水道游泳錦標賽	心理建設	學習單
第十三週 11/23~11/27 (第二次定期評量)	5	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	訓練成績之檢討、修正	賽後檢討、調整	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十四週 11/30~12/04	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、	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 跑、跳、擲/踢、	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

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)

			划等專項技術	蹬、划等各專項技術的單一動作、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				
第十五週 12/07~12/11	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 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、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	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
第十六週 12/14~12/18	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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則	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

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)

			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				
第十七週 12/21~12/25	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	1.基本體能與技能之培養 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.速度訓練 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)

第十八週 12/28~01/01 (01/01 元旦)	5	技術指導 戰術訓練 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 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、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 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	1.優化專項之分析、技術、速度、柔韌性、協調性等。 2.強化心理素質 3.模擬比賽	1.精熟專項技術 2.配速運用 3.了解競賽規則 4.意象訓練 5.提升自信心 6.模擬比賽情境。	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十九週 01/04~01/08	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		實戰比賽	比賽成績
第廿週 01/11~01/15	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管	訓練成果驗收	全國南區(1)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)

			了解並運用心理技巧	理與自我對話等心理技巧				
第廿一週 01/18~01/22 (第三次定期 評量) 1/23 修業式	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	賽後調整	運動傷害防護課程	複習功課	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 115 學年度第二學期七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)	七年級	教學節數	本學期共(105)節；5 節/21 週。
課程規範	◎☒領域學習課程-部定專長領域 ☐藝術才能班部定專長領域 ☒體育班部定體育專業 ◎☐彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程：☐藝術才能班校訂專長領域 ☐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				

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)

		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-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 02/08~02/12 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	T-IV-B1 跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等 各專項技術的 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	1.優化專項之分 析、技術、速 度、柔韌性、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

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)

				完成動作之進 階技術				
第二週 02/15~02/19 (2/16~19 春 節)	5	體能訓練 技術指導	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 則與情報蒐集巧	T-IV-B1 跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等 各專項技術的 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規 則	1.優化專項之分 析、技術、速 度、柔韌性、協 調性等。 2.戰術運用	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 5.模擬比賽情 境。	分組測驗 觀察學生是否 理解並做出	測驗單
第三週 02/22~02/26 (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		實戰比賽	比賽成績
第四週	5	戰術指導 心理建設	P-IV-1 了解與運用一般體能	P-IV-A1 心肺耐力、柔	1.基本體能與技 能之培養。	1.有氧訓練，加 強心肺耐力	分組測驗 觀察學生是否	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)

03/01~03/05			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	軟度肌(耐力)等一般體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、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	2.全面性技術之培養	2.強化專項技術 3.要求柔軟度	理解並做出	
第五週 03/08~03/12	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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 心肺耐力、柔軟度肌(耐力)等一般體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起	1.強化體能與技術之培養。 2.戰術運用	全國春季游泳錦標賽	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)

				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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則				
第六週 03/15~03/19	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		實戰比賽	比賽成績
第七週 03/22~03/26 (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	全國美津濃游泳錦標賽	自我省思	學習單
第八週 03/29~04/02 (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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原	1.基本體能與技能之培養。 2.全面性技術之培養	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

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)

			理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、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				
第九週 04/05~04/09	5	技術指導 戰術訓練 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 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、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	1.優化專項之分析、技術、速度、柔韌性、協調性等。 2.強化心理素質 3.模擬比賽	1.精熟專項技術 2.配速運用 3.賽前調整 4.意象訓練 5.提升自信心 6.模擬比賽情境。	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-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				
第十週 04/12~04/16	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
第十一週 04/19~04/23	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
第十二週 04/26~04/30	5	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	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術的單一動作、起始準備、起始	1.優化專項之分析、技術、速度、柔韌性、協調性等。 2.強化心理素質	1.精熟專項技術 2.配速運用 3.提升自信心	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)

			則與情報蒐集	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				
第十三週 05/03~05/07	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		實戰比賽	比賽成績
第十四週 05/10~05/14 (第二次定期評量)	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	1.競賽結果之分析、檢討、修正 2.賽後調整	1.賽後檢討、調整 2.影片欣賞	複習功課	學習單
第十五週 05/17~05/21	5	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

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)

第十六週 05/24~05/28	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 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、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	1.基本體能與技能之培養。 2.全面性技術之培養	1.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
第十七週 05/31~06/04	5	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 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連	1.優化專項之分析、技術、速度、柔軟性、協調性等。 2.強化心理素質	青年盃	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)

				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				
第十八週 06/07~06/11	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	中正盃	實戰比賽	比賽成績
第十九週 06/14~06/18 (6/19 端午節)	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 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、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	競賽結果之分析、檢討、修正	賽後檢討、調整	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)

				階技術 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧				
第廿週 06/21~06/25 (第三次定期 評量) 6/26 修業式	5	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 06/28~07/02 (6/30 修業式)	5	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。