

## 臺南市立新興國民中學 115 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 實施年級<br>(班級組別)                                                                                           | 八年級                                 | 教學<br>節數                                         | 本學期共( 105 )節               |              |                                    |
| 課程規範                     |    | ◎ <span style="background-color: red; color: black;">■</span> 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 <span style="background-color: blue; color: black;">■</span> 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                     |    | 穩定學生體能，加強保健概念，懂得運用專項專業知識，進而增加國家運動的競爭力。                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                          |                                     |                                                  |                            |              |                                    |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 |    | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。<br>健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。                                                                                                                                                                        |                                                                                                          |                                     |                                                  |                            |              |                                    |
| 課程目標                     |    | 羽球:參加台南市羽球競賽獲得前三名，並爭取獲得全國競賽前八名。                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                          |                                     |                                                  |                            |              |                                    |
| 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<br>評量方式 | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材          |
| 第一週<br>0831 開學           | 5  | 游泳-心肺耐力培養                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1c-IV-3<br>了解身體發展與動作發展的關係<br>2c-IV-3<br>表現自信樂觀勇於表現的態度。<br>3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能<br>4d-IV-2 | P-IV-A1<br>心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 | 增加自我心肺耐力，並增加自我的基礎能力。<br><br>增加訓練距離，以及加強自我呼吸調整能力。 | 基礎水中耐力訓練配合不同距離以及中低強度的耐力訓練。 | 實作評量         | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

|                  |   |           |                                                                                                                                |                                     |                                              |                            |      |                                    |
|------------------|---|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------|------|------------------------------------|
|                  |   |           | 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                                                                             |                                     |                                              |                            |      |                                    |
| 第二週<br>0907~0911 | 5 | 游泳-心肺耐力培養 | 1c-IV-3<br>了解身體發展與動作發展的關係<br>2c-IV-3<br>表現自信樂觀勇於表現的態度。<br>3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能<br>4d-IV-2<br>執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | P-IV-A1<br>心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 | 增加自我心肺耐力，並增加自我的基礎能力。<br>增加訓練距離，以及加強自我呼吸調整能力。 | 基礎水中耐力訓練配合不同距離以及中低強度的耐力訓練。 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |
| 第三週<br>0914~0918 | 5 | 游泳-心肺耐力培養 | 1c-IV-3<br>了解身體發展與動作發展的關係<br>2c-IV-3<br>表現自信樂觀勇於表現的態度。<br>3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能                                  | P-IV-A1<br>心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 | 增加自我心肺耐力，並增加自我的基礎能力。<br>增加訓練距離，以及加強自我呼吸調整能力。 | 基礎水中耐力訓練配合不同距離以及中低強度的耐力訓練。 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

|                  |   |           |                                                                                                                                |                                     |                                              |                            |      |                                    |
|------------------|---|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------|------|------------------------------------|
|                  |   |           | 4d-IV-2<br>執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                                                                  |                                     |                                              |                            |      |                                    |
| 第四週<br>0921~0925 | 5 | 游泳-心肺耐力培養 | 1c-IV-3<br>了解身體發展與動作發展的關係<br>2c-IV-3<br>表現自信樂觀勇於表現的態度。<br>3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能<br>4d-IV-2<br>執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | P-IV-A1<br>心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 | 增加自我心肺耐力，並增加自我的基礎能力。<br>增加訓練距離，以及加強自我呼吸調整能力。 | 基礎水中耐力訓練配合不同距離以及中低強度的耐力訓練。 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |
| 第五週<br>0928~1002 | 5 | 游泳-心肺耐力培養 | 1c-IV-3<br>了解身體發展與動作發展的關係<br>2c-IV-3<br>表現自信樂觀勇於表現的態度。<br>3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運                                     | P-IV-A1<br>心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 | 增加自我心肺耐力，並增加自我的基礎能力。<br>增加訓練距離，以及加強自我呼吸調整能力。 | 基礎水中耐力訓練配合不同距離以及中低強度的耐力訓練。 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

|                              |   |         |                                                                       |                                                 |                                     |                                          |      |                                    |
|------------------------------|---|---------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|------|------------------------------------|
|                              |   |         | 動技能<br>4d-IV-2<br>執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                  |                                                 |                                     |                                          |      |                                    |
| 第六週<br>成績評量週<br>(1)1005~1009 | 5 | 游泳-配速訓練 | 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能<br>2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 | 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 | 增加游泳距離與速度的概念，並有效的發揮，自我評估肌力與距離的評估與調整 | 搭配間歇訓練，包含低強度、中強度、高強度，讓學生體會速度快與慢的自體感受與差別。 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |
| 第七週<br>1012~1016             | 5 | 游泳-配速訓練 | 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能<br>2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 | 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 | 增加游泳距離與速度的概念，並有效的發揮，自我評估肌力與距離的評估與調整 | 搭配間歇訓練，包含低強度、中強度、高強度，讓學生體會速度快與慢的自體感受與差別。 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |
| 第八週<br>1019~1023             | 5 | 游泳-配速訓練 | 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能<br>2c-IV-3 表現自              | 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            | 增加游泳距離與速度的概念，並有效的發揮，自我評估肌力與距離的評估與調整 | 搭配間歇訓練，包含低強度、中強度、高強度，讓學生體會速度快與慢的自體感受與差別。 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |

## 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(國中小新課綱版-部定+校訂)

|                   |   |         |                                                                            |                                                 |                                     |                                                        |      |                                    |
|-------------------|---|---------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|------|------------------------------------|
|                   |   |         | 信樂觀勇於挑戰的學習態度。                                                              | 荷、安全原則與運動防護                                     |                                     |                                                        |      |                                    |
| 第九週<br>1026~1030  | 5 | 游泳-配速訓練 | 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能<br>2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。      | 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 | 增加游泳距離與速度的概念，並有效的發揮，自我評估肌力與距離的評估與調整 | 搭配間歇訓練，包含低強度、中強度、高強度，讓學生體會速度快與慢的自體感受與差別。               | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |
| 第十週<br>1102~1106  | 5 | 游泳-配速訓練 | 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能<br>2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。      | 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 | 增加游泳距離與速度的概念，並有效的發揮，自我評估肌力與距離的評估與調整 | 搭配間歇訓練，包含低強度、中強度、高強度，讓學生體會速度快與慢的自體感受與差別。               | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |
| 第十一週<br>1109~1113 | 5 | 游泳-仰式技術 | 1d-IV-1。<br>了解各項運動技能原理。<br>1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特 | T-IV-B1<br>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 | 提高仰式手腳協調流暢度<br>熟悉仰式身體平衡<br>增強仰泳肌耐力  | 路上柔軟度訓練<br>單臂仰泳姿勢訓練<br>仰泳肩膀滾轉訓練<br>仰泳肌耐力訓練<br>仰式正確打水訓練 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

|                               |   |         |                                                                                                          |                                                                            |                                    |                                                        |      |                                    |
|-------------------------------|---|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------|------|------------------------------------|
|                               |   |         | 質與表現方式<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。                                                                           | 作之準備、<br>連結動作、<br>聯合動作之銜續及完成動作之進階技術                                        |                                    |                                                        |      |                                    |
| 第十二週<br>1116~1120             | 5 | 游泳-仰式技術 | 1d-IV-1。<br>了解各項運動技能原理。<br>1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 | T-IV-B1<br>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 | 提高仰式手腳協調流暢度<br>熟悉仰式身體平衡<br>增強仰泳肌耐力 | 路上柔軟度訓練<br>單臂仰泳姿勢訓練<br>仰泳肩膀滾轉訓練<br>仰泳肌耐力訓練<br>仰式正確打水訓練 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |
| 第十三週<br>成績評量週<br>(2)1123~1127 | 5 | 游泳-仰式技術 | 1d-IV-1。<br>了解各項運動技能原理。<br>1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式                         | T-IV-B1<br>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、                       | 提高仰式手腳協調流暢度<br>熟悉仰式身體平衡<br>增強仰泳肌耐力 | 路上柔軟度訓練<br>單臂仰泳姿勢訓練<br>仰泳肩膀滾轉訓練<br>仰泳肌耐力訓練<br>仰式正確打水訓練 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |

## 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(國中小新課綱版-部定+校訂)

|                   |   |         |                                                                                                          |                                                                    |                                    |                                                        |      |                                    |
|-------------------|---|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------|------|------------------------------------|
|                   |   |         | 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。                                                                                     | 連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術                                             |                                    |                                                        |      |                                    |
| 第十四週<br>1130~1204 | 5 | 游泳-仰式技術 | 1d-IV-1。<br>了解各項運動技能原理。<br>1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 | T-IV-B1<br>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、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 | 提高仰式手腳協調流暢度<br>熟悉仰式身體平衡<br>增強仰泳肌耐力 | 路上柔軟度訓練<br>單臂仰泳姿勢訓練<br>仰泳肩膀滾轉訓練<br>仰泳肌耐力訓練<br>仰式正確打水訓練 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |
| 第十五週<br>1207~1211 | 5 | 游泳-仰式技術 | 1d-IV-1。<br>了解各項運動技能原理。<br>1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式<br>3d-IV-1 運用運          | T-IV-B1<br>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、                  | 提高仰式手腳協調流暢度<br>熟悉仰式身體平衡<br>增強仰泳肌耐力 | 路上柔軟度訓練<br>單臂仰泳姿勢訓練<br>仰泳肩膀滾轉訓練<br>仰泳肌耐力訓練<br>仰式正確打水訓練 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

|                         |   |           |                                     |                                                 |             |                           |      |                                    |
|-------------------------|---|-----------|-------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------|---------------------------|------|------------------------------------|
|                         |   |           | 動技術的學習策略。                           | 聯合動作之銜續及完成動作之進階技術                               |             |                           |      |                                    |
| 第十六週<br>1214~1218       | 5 | 游泳-仰式肌力訓練 | 3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 | 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 | 提高仰式肌力與肌耐力。 | 搭配短距離速度培養，增強肌力，間歇訓練，增強肌耐力 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |
| 第十七週<br>1221~1225       | 5 | 游泳-仰式肌力訓練 | 3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 | 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 | 提高仰式肌力與肌耐力。 | 搭配短距離速度培養，增強肌力，間歇訓練，增強肌耐力 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |
| 第十八週<br>(戶外教育)1228~0101 | 5 | 游泳-仰式肌力訓練 | 3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 | P-IV-A3<br>有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等                 | 提高仰式肌力與肌耐力。 | 搭配短距離速度培養，增強肌力，間歇訓練，增強肌耐力 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋       |

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

|                               |   |           |                                     |                                                 |             |                           |      |                                    |
|-------------------------------|---|-----------|-------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------|---------------------------|------|------------------------------------|
|                               |   |           |                                     | 之內容、負荷、安全原則與運動防護                                |             |                           |      | 跳繩                                 |
| 第十九週<br>0104~0108             | 5 | 游泳-仰式肌力訓練 | 3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 | 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 | 提高仰式肌力與肌耐力。 | 搭配短距離速度培養，增強肌力，間歇訓練，增強肌耐力 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |
| 第二十週<br>成績評量週<br>(3)0111~0115 | 5 | 游泳-仰式肌力訓練 | 3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 | 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 | 提高仰式肌力與肌耐力。 | 搭配短距離速度培養，增強肌力，間歇訓練，增強肌耐力 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |
| 第二十一週<br>休業式<br>0118~0120     | 5 | 游泳-仰式肌力訓練 | 3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 | P-IV-A3<br>有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、                      | 提高仰式肌力與肌耐力。 | 搭配短距離速度培養，增強肌力，間歇訓練，增強肌耐力 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板             |

## 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(國中小新課綱版-部定+校訂)

|  |  |  |     |                                       |  |  |  |          |
|--|--|--|-----|---------------------------------------|--|--|--|----------|
|  |  |  | 動技能 | 循環訓練等<br>之內容、負<br>荷、安全原<br>則與運動防<br>護 |  |  |  | 蛙鞋<br>跳繩 |
|  |  |  |     |                                       |  |  |  |          |

◎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。

## 臺南市立新興國民中學 115 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                                                                                                                                                                                                                                                                     | 實施年級<br>(班級組別) | 八年級 | 教學<br>節數 | 本學期共( 105 )節 |
| 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                     | 提升運動認知，提升運動技能，增加自我信心，進而為校為國爭取榮譽                                                                                                                                                                                                                                          |                |     |          |              |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 | 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。<br>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。<br>健體-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                     | 參加市級游泳比賽爭取佳績、參加全國級游泳賽事爭取佳績。                                                                                                                                                                                                                                              |                |     |          |              |
| 課程架構脈絡                   |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |     |          |              |

## 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(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<br>評量方式 | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材          |
|------------------|----|------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------|
| 第一週<br>0211~0212 | 5  | 游泳-水中肌耐力訓練 | 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫 | 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 | 增加水中速度肌力能力，心肺耐力的提升 | 水中自由泳低度間歇訓練<br>水中自由泳中度間歇訓練<br>水中自由泳高間歇訓練<br>水中打水間歇訓練<br>不同泳姿變換訓練 | 實作評量         | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |
| 第二週<br>0215~0219 | 5  | 游泳-水中肌耐力訓練 | 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫 | 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 | 增加水中速度肌力能力，心肺耐力的提升 | 水中自由泳低度間歇訓練<br>水中自由泳中度間歇訓練<br>水中自由泳高間歇訓練<br>水中打水間歇訓練<br>不同泳姿變換訓練 | 實作評量         | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |
| 第三週<br>0222~0226 | 5  | 游泳-水中肌耐力訓練 | 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫 | 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  | 增加水中速度肌力能力，心肺耐力的提升 | 水中自由泳低度間歇訓練<br>水中自由泳中度間歇訓練<br>水中自由泳高間歇訓練<br>水中打水間歇訓練<br>不同泳姿變換訓練 | 實作評量         | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

|                  |   |                |                                                                    | 護                                               |                    |                                                                  |      |                                    |
|------------------|---|----------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------|
| 第四週<br>0301~0305 | 5 | 游泳-水中肌耐力<br>訓練 | 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫            | 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 | 增加水中速度肌力能力，心肺耐力的提升 | 水中自由泳低度間歇訓練<br>水中自由泳中度間歇訓練<br>水中自由泳高間歇訓練<br>水中打水間歇訓練<br>不同泳姿變換訓練 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |
| 第五週<br>0308~0312 | 5 | 游泳-水中肌耐力<br>訓練 | 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫            | 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 | 增加水中速度肌力能力，心肺耐力的提升 | 水中自由泳低度間歇訓練<br>水中自由泳中度間歇訓練<br>水中自由泳高間歇訓練<br>水中打水間歇訓練<br>不同泳姿變換訓練 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |
| 第六週<br>0315~0319 | 5 | 游泳-速度訓練        | 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。<br>。<br>4c-IV-2 分析評估個人體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Ps-IV-D1<br>目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧                 | 完成姿勢的流暢度<br>增加速度能力 | 水中短距離衝刺。<br>可搭配不同泳姿進行變化與調整                                       | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |
| 第七週              | 5 | 游泳-速度訓練        | 2c-IV-3 表現自                                                        | Ps-IV-D1                                        | 完成姿勢的流             | 水中短距離衝刺。                                                         | 實作評量 | 自編                                 |

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

|                        |   |         |                                                                |                                 |                    |                            |      |                                    |
|------------------------|---|---------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------|----------------------------|------|------------------------------------|
| 成績評量週<br>(1) 0322~0326 |   |         | 信樂觀勇於挑戰的學習態度。<br>。4c-IV-2 分析評估個人體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。            | 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧             | 場度<br>增加速度能力       | 可搭配不同泳姿進行變化與調整             |      | 電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩       |
| 第八週<br>0329~0402       | 5 | 游泳-速度訓練 | 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。<br>。4c-IV-2 分析評估個人體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Ps-IV-D1<br>目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 | 完成姿勢的流場度<br>增加速度能力 | 水中短距離衝刺。<br>可搭配不同泳姿進行變化與調整 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |
| 第九週<br>0405~0409       | 5 | 游泳-速度訓練 | 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。<br>。4c-IV-2 分析評估個人體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Ps-IV-D1<br>目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 | 完成姿勢的流場度<br>增加速度能力 | 水中短距離衝刺。<br>可搭配不同泳姿進行變化與調整 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |
| 第十週<br>0412~0416       | 5 | 游泳-速度訓練 | 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。                                       | Ps-IV-D1<br>目標設定、壓力管理與          | 完成姿勢的流場度<br>增加速度能力 | 水中短距離衝刺。<br>可搭配不同泳姿進行變化與調整 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板                    |

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

|                   |   |         |                                                                                                   |                                                                                                                   |                              |                                        |      |                                    |
|-------------------|---|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------|------|------------------------------------|
|                   |   |         | 。4c-IV-2 分析評估個人體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。                                                                | 自我對話等心理技巧                                                                                                         |                              |                                        |      | 划手板<br>蛙鞋<br>跳繩                    |
| 第十一週<br>0419~0423 | 5 | 游泳-蝶式技術 | 1d-IV-1。了解各項運動技能原理。<br>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 | P-IV-A1<br>心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則<br>T-IV-B1<br>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 | 增加蝶式的協調性與連貫流暢度，以便進而強化蝶泳的續航力。 | 路上柔軟度<br>水中蝶式腿練習<br>單臂蝶泳協調練習<br>蝶泳耐力訓練 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |
| 第十二週<br>0426~0430 | 5 | 游泳-蝶式技術 | 1d-IV-1。了解各項運動技能原理。                                                                               | P-IV-A1<br>心肺耐力、柔軟度、肌                                                                                             | 增加蝶式的協調性與連貫流暢度，以便進           | 路上柔軟度<br>水中蝶式腿練習<br>單臂蝶泳協調練習           | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板                    |

|                                        |   |         |                                                                                                                               |                                                                                                                                |                              |                                                           |      |                                                               |
|----------------------------------------|---|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------|
|                                        |   |         | <p>1c-IV-1<br/>了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>                                 | <p>(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>T-IV-B1<br/>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</p>                       | 而強化蝶泳的續航力。                   | 蝶泳耐力訓練                                                    |      | <p>划手板</p> <p>蛙鞋</p> <p>跳繩</p>                                |
| <p>第十三週<br/>成績評量週<br/>(2)0503~0507</p> | 5 | 游泳-蝶式技術 | <p>1d-IV-1。<br/>了解各項運動技能原理。</p> <p>1c-IV-1<br/>了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> | <p>P-IV-A1<br/>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>T-IV-B1<br/>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</p> | 增加蝶式的協調性與連貫流暢度，以便進而強化蝶泳的續航力。 | <p>路上柔軟度</p> <p>水中蝶式腿練習</p> <p>單臂蝶泳協調練習</p> <p>蝶泳耐力訓練</p> | 實作評量 | <p>自編</p> <p>電子鐘</p> <p>浮板</p> <p>划手板</p> <p>蛙鞋</p> <p>跳繩</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(國中小新課綱版-部定+校訂)

|                   |   |         |                                                                                                          |                                                                                                                   |                              |                                        |      |                                    |
|-------------------|---|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------|------|------------------------------------|
|                   |   |         |                                                                                                          | 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                                                                             |                              |                                        |      |                                    |
| 第十四週<br>0510~0514 | 5 | 游泳-蝶式技術 | 1d-IV-1。<br>了解各項運動技能原理。<br>1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 | P-IV-A1<br>心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則<br>T-IV-B1<br>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 | 增加蝶式的協調性與連貫流暢度，以便進而強化蝶泳的續航力。 | 路上柔軟度<br>水中蝶式腿練習<br>單臂蝶泳協調練習<br>蝶泳耐力訓練 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |
| 第十五週              | 5 | 游泳-蝶式技術 | 1d-IV-1。                                                                                                 | P-IV-A1                                                                                                           | 增加蝶式的協                       | 路上柔軟度                                  | 實作評量 | 自編                                 |

|                   |   |            |                                                                                                         |                                                                                                                 |                                                |                                                     |      |                                                |
|-------------------|---|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------|------------------------------------------------|
| 0517~0521         |   |            | <p>了解各項運動技能原理。<br/>1c-IV-1<br/>了解各項運動基礎原理和規則。<br/>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式<br/>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> | <p>心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則<br/>T-IV-B1<br/>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</p> | <p>調性與連貫流暢度，以便進而強化蝶泳的續航力。</p>                  | <p>水中蝶式腿練習<br/>單臂蝶泳協調練習<br/>蝶泳耐力訓練</p>              |      | <p>電子鐘<br/>浮板<br/>划手板<br/>蛙鞋<br/>跳繩</p>        |
| 第十六週<br>0524~0528 | 5 | 水中出發技巧與轉身。 | <p>1d-IV-1。<br/>了解各項運動技能原理。<br/>1c-IV-1<br/>了解各項運動基礎原理和規則</p>                                           | <p>T-IV-B1<br/>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、</p>                                               | <p>增加自我水中蝶腿出發能力，以及仰臥蝶腿出發能力，並有效率的在訓練及比賽中運用。</p> | <p>在訓練中搭配出發訓練的原則原理，規律性的在課程中練習，並在規範中自我提升出發技巧與應用。</p> | 實作評量 | <p>自編<br/>電子鐘<br/>浮板<br/>划手板<br/>蛙鞋<br/>跳繩</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(國中小新課綱版-部定+校訂)

|                         |   |            |                                                     |                                                                            |                                         |                                              |      |                                    |
|-------------------------|---|------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|------|------------------------------------|
|                         |   |            |                                                     | 聯合動作之銜續及完成動作之進階技術                                                          |                                         |                                              |      |                                    |
| 第十七週<br>0531~0604       | 5 | 水中出發技巧與轉身。 | 1d-IV-1。<br>了解各項運動技能原理。<br>1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則 | T-IV-B1<br>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 | 增加自我水中蝶腿出發能力，以及仰臥蝶腿出發能力，並有效率的在訓練及比賽中運用。 | 在訓練中搭配出發訓練的原則原理，規律性的在課程中練習，並在規範中自我提升出發技巧與應用。 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |
| 第十八週<br>(畢業典禮)0607~0611 | 5 | 水中出發技巧與轉身。 | 1d-IV-1。<br>了解各項運動技能原理。<br>1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則 | T-IV-B1<br>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 | 增加自我水中蝶腿出發能力，以及仰臥蝶腿出發能力，並有效率的在訓練及比賽中運用。 | 在訓練中搭配出發訓練的原則原理，規律性的在課程中練習，並在規範中自我提升出發技巧與應用。 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |

## 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(國中小新課綱版-部定+校訂)

|                               |   |                |                                                             |                                                                                                                            |                                                                 |                                                                  |      |                                    |
|-------------------------------|---|----------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------|
|                               |   |                |                                                             | 銜續及完成<br>動作之進階<br>技術                                                                                                       |                                                                 |                                                                  |      |                                    |
| 第十九週<br>0614~0618             | 5 | 水中出發技巧與<br>轉身。 | 1d-IV-1。<br>了解各項運動技<br>能原理。<br>1c-IV-1<br>了解各項運動基<br>礎原理和規則 | T-IV-B1<br>跑、跳、擲/<br>踢、蹬、划<br>等各專項技<br>術的單一動<br>作、起始準<br>備、起始動<br>作、連結動<br>作之準備、<br>連結動作、<br>聯合動作之<br>銜續及完成<br>動作之進階<br>技術 | 增加自我水中<br>蝶腿出發能<br>力，以及仰臥<br>蝶腿出發能<br>力，並有效率<br>的在訓練及比<br>賽中運用。 | 在訓練中搭配出發<br>訓練的原則原理，<br>規律性的在課程中<br>練習，並在規範中<br>自我提升出發技巧<br>與應用。 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |
| 第二十週<br>成績評量週<br>(3)0621~0625 | 5 | 水中出發技巧與<br>轉身。 | 1d-IV-1。<br>了解各項運動技<br>能原理。<br>1c-IV-1<br>了解各項運動基<br>礎原理和規則 | T-IV-B1<br>跑、跳、擲/<br>踢、蹬、划<br>等各專項技<br>術的單一動<br>作、起始準<br>備、起始動<br>作、連結動<br>作之準備、<br>連結動作、<br>聯合動作之<br>銜續及完成                | 增加自我水中<br>蝶腿出發能<br>力，以及仰臥<br>蝶腿出發能<br>力，並有效率<br>的在訓練及比<br>賽中運用。 | 在訓練中搭配出發<br>訓練的原則原理，<br>規律性的在課程中<br>練習，並在規範中<br>自我提升出發技巧<br>與應用。 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

|                           |   |                |                                                             | 動作之進階<br>技術                                                                                                                |                                                                 |                                                                  |      |                                    |
|---------------------------|---|----------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------|
| 第二十一週<br>休業式<br>0628~0630 | 5 | 水中出發技巧與<br>轉身。 | 1d-IV-1。<br>了解各項運動技<br>能原理。<br>1c-IV-1<br>了解各項運動基<br>礎原理和規則 | T-IV-B1<br>跑、跳、擲/<br>踢、蹬、划<br>等各專項技<br>術的單一動<br>作、起始準<br>備、起始動<br>作、連結動<br>作之準備、<br>連結動作、<br>聯合動作之<br>銜續及完成<br>動作之進階<br>技術 | 增加自我水中<br>蝶腿出發能<br>力，以及仰臥<br>蝶腿出發能<br>力，並有效率<br>的在訓練及比<br>賽中運用。 | 在訓練中搭配出發<br>訓練的原則原理，<br>規律性的在課程中<br>練習，並在規範中<br>自我提升出發技巧<br>與應用。 | 實作評量 | 自編<br>電子鐘<br>浮板<br>划手板<br>蛙鞋<br>跳繩 |
|                           |   |                |                                                             |                                                                                                                            |                                                                 |                                                                  |      |                                    |

◎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。