通過彰化縣政府備查文號114年02月03日府教體字第1140037314號

彰化縣113學年度大同國民中學
體育班

九年級體育專業課程計畫

113年03月19日體育班發展委員會審議通過

113年05月15日課程發展委員會審議通過

彰化縣立大同國民中學113學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數 ＼ 教育階段 / 階段/年級				國民中學 第四學習階段 7年級節數	8年級節數	9年級節數
部定課程	領域學習課程	語文	國語文（5）	5	5	5
			本土語言/新住民文(1)	1	1	
			英語文（3）	3	3	3
		數學(4)		4	4	4
		社會(3)（歷史、地理、公民與社會）		3	3	3
		自然科學(3)（理化、生物、地球科學）		3	3	3
		藝術(2-3)（音樂、視覺藝術、表演藝術）		2 音樂/視覺藝術	2 音樂/表演藝術	2 音樂/表演藝術
		綜合活動(2-3)（家政、童軍、輔導）		2 童軍/輔導	2 家政/輔導	2 家政/輔導
		科技(1-2)（資訊科技、生活科技）		1 資訊科技	1 生活科技	1 資訊科技
		健康與體育(2-3)（健康教育、體育）		2 健康/體育	2 健康/體育	2 健康/體育
	特殊類型班級課程	體育專業(5)(專項體能訓練、專項技術訓練)		5	5	5
七八年級領域學習節數(31-34) 九年級領域學習節數(30-34)				31	31	30
校訂課程	七八年級彈性學習課程(1-4) 九年級彈性學習課程(1-5)		統整性主題/專題/議題探究課程	0	0	1 新經濟的史地觀
			社團活動與技藝課程	1 聯課活動	1 聯課活動	1 聯課活動
			特殊需求領域課程（體育專業）	2 專項體能	2 專項體能	2 專項體能
			其他類課程	1 班會	1 班會	1 班會
七八年級學習總節數(33-35節) 九年級學習總節數(32-35節)				35	35	35

業務承辦 教師兼體育組長 謝惠靜　　教學組長 教師兼教學組長 余展群　　校長 大同國中校長 謝國士

單位主管 教師兼學務主任 黃子建　　教務主任 教務主任 蘇俊權

彰化縣立大同國民中學113學年度體育班體育專業課表

實施年級：□7年級 □8年級 ■9年級

星期 / 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項術科	專項術科	專項術科	專項術科	專項術科
第七節	專項體能				專項體能

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

業務承辦 教師兼體育組長 謝惠靜　　教學組長 教師兼教學組長 余展群

校長

單位主管 教師兼學務主任 [illegible]　　教務主任 教務主任 蘇俊權

大同國中校長 謝國士

彰化縣立大同國民中學113年度體育班體育專業課表

實施年級：□7年級□8年級■9年級　　導師：紀博文

星期／節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	田徑項目 李依蓉 劉侑承	田徑項目 李依蓉 劉侑承	田徑項目 李依蓉 劉侑承	田徑項目 李依蓉 劉侑承	田徑項目 李依蓉 劉侑承
	游泳項目 楊承翰	游泳項目 楊承翰	游泳項目 楊承翰	游泳項目 楊承翰	游泳項目 楊承翰
	網球項目 賴建豪	網球項目 賴建豪	網球項目 賴建豪	網球項目 賴建豪	網球項目 賴建豪
第七節	田徑項目 李依蓉 劉侑承				田徑項目 李依蓉 劉侑承
	游泳項目 楊承翰				游泳項目 楊承翰
	網球項目 賴建豪				網球項目 賴建豪

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立大同國民中學113學年度體育班(田徑)體育專業

課程計畫

說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3.[　]處為可選填之項目。

課程名稱	體育專業課程-田徑	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週2節）
實施年級	□7年級 □8年級 ■9年級	節數	每週 7 節 第 1 學期 共 141 節 第 2 學期 共 110 節
設計理念	本體育專業課程為田徑運動，給予學生競技體能基本的認知後，開始實施術科訓練，並在實施中，加深對於安全、防護的基本認知。		
課程目標	1. 理解並操作基本馬克操、活動操動作等相關技術要點。 2. 理解並操作敏捷反應、爆發力等提升個人身體素質培養之重要性。 3. 理解並操作跑、跳、擲專項基本動作要點。 4. 理解並操作跑、跳、擲專項基本動作之進階技術。 5. 理解並操作跑、跳、擲專項動作由靜態至動態之技術連貫。 6. 理解並操作跑、跳、擲專項競賽之規則。 7. 目標設定、心理技能、自我調整、臨場經驗。		
核心素養	■體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B3具備審美表現能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國家競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		

學習階段重點	學習表現	P-IV-3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 T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力
	學習內容	P-IV-A3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 T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理 Ta-IV-C3運動道德 Ps-IV-D3溝通管道與方法 Ps-IV-D4訓練與競賽環境

學習進度/週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週 08/30	進展期	(8/30正式上課) 1.敏捷反應訓練 2.專項速度訓練 3.專項爆發力訓練	■檔案評量 ■實作評量 ■訓練日誌
	第2週 09/02-09/06	比賽前期	1.賽前技術調整 2.比賽技術訓練 3.比賽模擬	■訓練日誌
	第3週 09/09-09/13	競賽期	1.比賽技術訓練 2.賽後體能恢復	
	第4週 09/16-09/20	競賽期	1.比賽技術訓練 2.賽後體能恢復	臺北市秋季全國田徑公開賽
	第5週 09/23-09/27	競賽期	1.賽前技術調整 2.比賽技術訓練 3.比賽模擬	
	第6週 09/30-10/04	競賽期	1.賽前技術調整 2.比賽技術訓練 3.比賽模擬	
	第7週 10/07-10/11	恢復期	1.賽後體能恢復 2.非專項運動活動 3.賽後放鬆伸展	■訓練日誌
	第8週 10/14-10/18	進展期	1.敏捷反應訓練 2.專項速度訓練 3.專項爆發力訓練	■訓練日誌
	第9週 10/21-10/25	比賽前期	1.賽前技術調整 2.比賽技術訓練 3.比賽模擬	■訓練日誌

	第10週 10/28- 11/01	競賽期	1.比賽技術訓練 2.賽後體能恢復	全國中等學校田徑錦標賽
	第11週 11/04- 11/08	過渡期	1.基本核心訓練 2.非專項運動活動 3.肌肉柔軟度加強 4.關節活動度加強	■訓練日誌
	第12週 11/11- 11/15	過渡期	1.基本核心訓練 2.非專項運動活動 3.肌肉柔軟度加強 4.關節活動度加強	■訓練日誌
	第13週 11/18- 11/22	準備期	1.心肺耐力加強 2.肌力訓練加強 3.非專項運動培養 4.加強基本動作	■訓練日誌
	第14週 11/25- 11/29	準備期	1.心肺耐力加強 2.肌力訓練加強 3.強化基本動作(動作拆解)	■訓練日誌
	第15週 12/02- 12/06	準備期 (減量)	1.爆發力訓練 2.速度、協調、敏捷加強 3.專項術科測驗	階段性測驗
	第16週 12/09- 12/13	體能期	1.心肺耐力加強 2.肌力訓練加強 3.專項體能、基礎動作	■訓練日誌
	第17週 12/16- 12/20	體能期	1.心肺耐力加強 2.肌力訓練加強 3.專項體能、基礎動作	■訓練日誌
	第18週 12/23- 12/27	進展期	1.速度耐力訓練 2.專項體能訓練 3.身體敏捷訓練	■訓練日誌
	第19週 12/30- 01/03	進展期	1.速度耐力訓練 2.專項體能訓練 3.速度、協調、敏捷加強	■訓練日誌
	第20週 01/06- 01/10	進展期	1.速度耐力訓練 2.專項體能訓練 3.速度、協調、敏捷加強	■訓練日誌
	第21週 01/13- 01/17	進展期 (減量)	1.爆發力訓練 2.速度、協調、敏捷加強 3.專項技術組合	■訓練日誌
	第22週 01/20	進展期	1.速度、爆發力訓練 2.專項技術模擬 3.專項術科測驗	階段性測驗

學習進度/週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第2學期	第1週 02/10- 02/14	比賽前期	1.賽前技術調整 2.比賽技術訓練 3.比賽模擬	■檔案評量 ■實作評量 ■訓練日誌
	第2週 02/17- 02/21	比賽前期	1.賽前技術調整 2.比賽技術訓練 3.比賽模擬	2月中彰縣中小學
	第3週 02/24- 02/27	競賽期	1.賽前技術調整 2.比賽技術訓練 3.比賽模擬	預計2底港都盃
	第4週 03/03- 03/07	競賽期	1.賽前技術調整 2.比賽技術訓練 3.比賽模擬	預計3月青年盃
	第5週 03/10- 03/14	進展期	1.賽後恢復調整 2.專項基本訓練 3.賽後分析	■訓練日誌
	第6週 03/17- 03/21	進展期	1.專項技術動作訓練 2.專項速度耐力訓練 3.專項速度訓練 4.陸上專項肌力訓練 5.柔軟度訓練	階段性測驗 (100M、400M)
	第7週 03/24- 03/28	進展期	1.專項技術動作訓練 2.專項速度耐力訓練 3.專項速度訓練 4.專項肌力、爆發力訓練 5.柔軟度訓練	■訓練日誌
	第8週 03/31- 04/02	比賽前期	1.賽前技術調整 2.比賽技術訓練 3.比賽模擬	■訓練日誌
	第9週 04/07- 04/11	比賽前期	1.賽前技術調整 2.比賽技術訓練 3.比賽模擬	個人專項測驗
	第10週 04/14- 04/18	比賽前期	1.比賽技術訓練 2.專項速度訓練 3.陸上專項肌力、爆發力訓練 4.柔軟度訓練	■訓練日誌
	第11週 04/21- 04/25	比賽期	1.比賽技術訓練 2.專項速度訓練	全中運
	第12週 04/28- 05/02	過渡期	1.基本核心訓練 2.球類運動 3.肌肉柔軟度加強	■訓練日誌

			4.關節活動度加強	
	第13週 05/05- 05/09	準備期	1.基本核心訓練 2.非專項運動活動 3.肌肉柔軟度加強 4.關節活動度加強	■訓練日誌
	第14週 05/12- 05/16	體能期	1.專項體能訓練(龍舟) 2.上肢體能加強 3.肌肉柔軟度加強 4.關節活動度加強	■訓練日誌
	第15週 05/19- 05/23	體能期	1.專項體能訓練(龍舟) 2.上肢體能加強 3.肌肉柔軟度加強 4.關節活動度加強	■訓練日誌
	第16週 05/26- 05/29	比賽期 (龍舟賽)	1.專項技術動作訓練(龍舟) 2.賽前模擬	■訓練日誌
	第17週 06/02- 06/06	過渡期	1.專項基礎訓練 2.球類運動 3.瑜珈運動	■訓練日誌

評量規劃	1.定期/總結性評量:比例 40 % □紙筆測驗 ■實作評量 □檔案評量 ■作業評定■口頭報告 □同儕互□評課堂觀察□其它_____ 2.平時/形成性評量:比例 60 % □紙筆測驗 ■實作評量 □檔案評量 □作業評定■口頭報告 □同儕互評■課堂觀察 ■其它 體育班訓練日誌書寫		
教學設施設備需求	場地:操場、活動中心、重量訓練室 器材:小欄架、欄架、槓鈴、跳高墊、起跑架、彈力帶、壺鈴、藥球等		
教材來源	教練根據比賽計畫與學生訓練進度，自編學習進度。	師資來源	一位專任運動教練 一位代理體育教師
備註			

田徑專任運動教練：李依蓉	代理體育教師：劉侑承

彰化縣立大同國民中學113學年度體育班(游泳)體育專業

課程計畫

說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3.[　]處為可選填之項目。

課程名稱	體育專業課程-游泳	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週2節）
實施年級	□7年級 □8年級 ■9年級	節數	每週 7 節 第 1 學期 共 141 節 第 2 學期 共 110 節
設計理念	1. 培訓基層游泳選手，配合國家發展競技運動政策。 2. 基礎動作教學，並漸進式提升選手競技能力。 3. 以週期化訓練安排，協助選手提升運動表現。 4. 培養選手生活、練習、上學的正向態度，引導選手邁向頂尖。		
課程目標	1.培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。 2.精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。 3.發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 4.提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。		
核心素養	體-J-A1、體-J-A2、體-J-A3、體-J-B1、體-J-B2、體-J-B3、體-J-C1、體-J-C2、體-J-C3		
學習階段重點	學習表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1 理解並操作踢、蹬、划等專項 技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規 則與情報蒐集。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規 則、指令與道德。 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	

	學習內容	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 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。 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集。 Ta-IV-C3 運動道德。 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧。 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。

學習進度/週次		單元/主題	教學內容	［評量］
第1學期	第1週 08/30	基礎期	(8/30正式上課) 1.蝶仰蛙自四式基本動作訓練 2.有氧耐力訓練，如長時間不休息持續游泳 3.強化穿蛙鞋打腿 4.腳背柔軟度訓練	第一學期 訓練日誌
	第2週 09/02- 09/06	基礎期	1.蝶仰蛙自四式基本動作訓練 2.有氧耐力訓練，如長時間不休息持續游泳 3.陸上全身性體能訓練，如跑步&啞鈴等	訓練日誌 中距離術科測驗
	第3週 09/09- 09/13	基礎期	1.蝶仰蛙自四式基本動作訓練 2.專項速度耐力訓練，如長時間不休息持續游泳 3.專項速度訓練，如水下50公尺衝刺 4.陸上全身性體能訓練，如跑步&啞鈴等	訓練日誌
	第4週 09/16- 09/20	基礎期	1.蝶仰蛙自四式基本動作訓練 2.專項速度耐力訓練，如長時間不休息持續游泳 3.專項速度訓練，如水下25&50&75公尺衝刺 4.強化蝶式打腿，與四式的出發流暢度 5.陸上全身性體能訓練，如跑步&啞鈴等	訓練日誌 中距離術科測驗
	第5週 09/23- 09/27	基礎期	1.捷式技術動作練習，如划手推水&踢腳等 2.仰式技術動作，如跳水&划手轉肩推水等 3.衝刺能力訓練，如模擬比賽的感覺 4.有氧耐力訓練，如長時間不休息持續游泳 5.陸上全身性體能訓練，如跑步&啞鈴等	隊內測驗: 指定項目 x1 自選項目 x1
	第6週 09/30- 10/04	賽事: 彰化縣長盃游泳錦標賽	1. 以賽代訓 2. 比賽規則學習，如跳水&水下&碰牆&轉身 3. 賽後檢討及目標設定	賽事成績 心得檢討

	第7週 10/07- 10/11	段考週	1.休息與調整 2.安排非專項運動之體能活動	訓練日誌
	第8週 10/14- 10/18	基礎期	1.捷式技術動作練習，如划手推水&踢腳等 2.蝶式技術動作，如蝶腳&蝶腰&划手動作修正 3.速度耐力訓練，如跑步 4.陸上全身性體能訓練，如跑步&啞鈴等 5.陸上專項輔助訓練	訓練日誌 蝶式術科測驗
	第9週 10/21- 10/25	進展期	1.捷式技術動作練習，如划手推水&踢腳等 2.蝶式技術動作、衝刺能力訓練 3.速度耐力訓練，如跑步 4.陸上全身性體能訓練，如跑步&啞鈴等 5.陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群	隊內測驗: 指定項目 x1 自選項目 x1
	第10週 10/28- 11/01	進展期	1.速度耐力訓練，如跑步 2.專項技術訓練，如選受 3.陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群	訓練日誌 專項測驗
	第11週 11/04- 11/08	比賽前期	1.速度耐力訓練，如跑步 2.專項速度訓練，如水下25&50&75公尺衝刺 3.陸上專項肌力、爆發力訓練，如肩背腹手肌群 4.賽前調整，如報名各項目的姿勢調整 5.賽事目標設定、賽事資訊查詢 6.放鬆與伸展，如滾筒放鬆&按摩球等 7.北區移地訓練，標準場地實際演練	訓練日誌 比賽項目衝刺
	第12週 11/11- 11/15	賽事: 全國冬季短水道游泳錦標賽	1. 以賽代訓 2. 比賽規則學習，如跳水&水下&碰牆&轉身 3.適應標準比賽場地水深3米的泳池，以及短水道快速節奏調整划手頻率 4. 賽後檢討及目標設定	訓練日誌 專項測驗
	第13週 11/18- 11/22	進展期	1.速度耐力訓練，如跑步 2.專項速度訓練，如水下25&50&75公尺衝刺 3.陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群 4.強化肩關節柔軟度，提升自由式抬手伸肩流暢度	訓練日誌 賽後檢討
	第14週 11/25- 11/29	段考週	1.休息與調整 2.安排非專項運動之體能活動	訓練日誌
	第15週 12/02- 12/06	進展期	1.速度耐力訓練，如跑步 2.專項速度訓練，如水下25&50&75公尺衝刺	訓練日誌

			3.陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群	
	第16週 12/09- 12/13	過渡期	1.速度耐力訓練，如跑步 2.專項速度訓練，如水下25&50&75公尺衝刺 3.陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群4.比賽技術訓練，如跳水&划手轉肩推水等 5.冥想訓練，如自我思考	訓練日誌
	第17週 12/16- 12/20	過渡期	1.速度耐力訓練，如跑步 2.專項速度訓練，如水下25&50&75公尺衝刺 3.陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群 4.比賽技術訓練，如跳水&划手轉肩推水等 5.冥想訓練，如自我思考	訓練日誌
	第18週 12/23- 12/27	進展期	1.速度耐力訓練，如跑步 2.專項速度訓練，如水下25公尺衝刺 3.陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群	訓練日誌
	第19週 12/30- 01/03	進展期	1.速度耐力訓練，如跑步 2.專項速度訓練，如水下25公尺衝刺 3.陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群	訓練日誌 陸上體能測驗
	第20週 01/06- 01/10	術科測驗	1.階段性專項術科測驗	隊內測驗: 指定項目 x1 自選項目 x1
	第21週 01/13- 01/17	術科測驗	1. 階段性專項術科測驗 2. 學期末檢討	隊內測驗: 指定項目 x1 自選項目 x1.
	第22週 01/20	段考週	1.休息與調整 2.安排非專項運動之體能活動	訓練日誌
學習進度/週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第2學期	第1週 02/10- 02/14	基礎期	(2/10開學，正式上課) 1.捷式技術動作練習，如划手推水&踢腳等 2.蝶式技術、體能訓練，如岸邊模擬動作 3.有氧耐力訓練，如長時間不休息持續游泳 4.陸上全身性體能訓練，如跑步&啞鈴等 5.柔軟度訓練，如滾筒放鬆&按摩球&拉筋等 6.目標設定	第2學期 訓練日誌 蝶式術科測驗 柔軟度測驗
	第2週 02/17- 02/21	基礎期	1.捷式技術動作練習，如划手推水&踢腳等 2.蛙式技術、體能訓練，如岸邊模擬動作 3.有氧耐力訓練，如長時間不休息持續游	訓練日誌 蛙式術科測驗 中距離術科測驗

			泳 4.陸上全身性體能訓練，如跑步&啞鈴等 5.柔軟度訓練，如滾筒放鬆&按摩球&拉筋等	柔軟度測驗
	第3週 02/24-02/27	基礎期	1.捷式技術動作練習，如划手推水&踢腳等 2.仰式技術、體能訓練，如跳水&划手轉肩推水等 3.有氧耐力訓練，如長時間不休息持續游泳 4.陸上全身性體能訓練，如跑步&啞鈴等 5.柔軟度訓練，如滾筒放鬆&按摩球&拉筋等	訓練日誌 仰式術科測驗 柔軟度測驗
	第4週 03/03-03/07	進展期	1. 蝶仰蛙自四式基本動作訓練 2.速度耐力訓練，如跑步 3.陸上全身性體能訓練，如跑步&啞鈴等 4.陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群 5.柔軟度訓練，如滾筒放鬆&按摩球&拉筋等	訓練日誌 混合式術科測驗 柔軟度測驗
	第5週 03/10-03/14	基礎期	1.捷式技術動作練習，如划手推水&踢腳等 2.蝶式技術、體能訓練，如岸邊模擬動作 3.有氧耐力訓練，如長時間不休息持續游泳 4.陸上全身性體能訓練，如跑步&啞鈴等 5.柔軟度訓練，如滾筒放鬆&按摩球&拉筋等	訓練日誌 中距離術科測驗 柔軟度測驗
	第6週 03/17-03/21	進展期	1.專項技術動作訓練，如岸邊模擬動作 2.專項速度耐力訓練，如長時間不休息游泳 3.專項速度訓練，如水下50公尺衝刺 4.陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群 5.柔軟度訓練，如滾筒放鬆&按摩球&拉筋等	隊內測驗: 指定項目 x1 自選項目 x1
	第7週 03/24-03/28	段考週	1.休息與調整 2.安排非專項運動之體能活動	訓練日誌
	第8週 03/31-04/02	賽事: 彰化教育盃游泳錦標賽	1. 以賽代訓 2. 比賽規則學習，如跳水&水下&碰牆&轉身 3. 賽後檢討及目標設定 4.適應2米以上標準競賽泳池，以及跳水台 5.全中運模擬調整	訓練日誌 賽後檢討
	第9週 04/07-04/11	比賽前期	1.比賽技術訓練 2.專項速度訓練，如水下50公尺衝刺 3.陸上專項肌力、爆發力訓練	訓練日誌

			4.柔軟度訓練，如滾筒放鬆&按摩球&拉筋等	
	第10週 04/14- 04/18	比賽前期	1.專項速度訓練，如水下50公尺衝刺 2.陸上專項肌力、爆發力訓練 3.賽前調整 4.賽事資訊查詢 5.放鬆與伸展，如滾筒放鬆&按摩球&拉筋等	訓練日誌 比賽項目前測
	第11週 04/21- 04/25	比賽: 全國中等學校運動會	1.專項速度訓練，如水下50公尺衝刺 2.陸上專項肌力、爆發力訓練 3.比賽技術訓練，如跳水&划手轉肩推水等 4.冥想訓練，如自我思考 5.適應標準比賽場地水深3米的泳池	賽事成績 賽事學習單
	第12週 04/28- 05/02	過渡期	1.賽後體能恢復 2.非專項運動活動 3.賽後放鬆伸展，如滾筒放鬆&按摩球&拉筋等 4.賽後檢討、目標設定	訓練日誌
	第13週 05/05- 05/09	進展期	1.專項技術動作訓練，如岸邊模擬動作 2.專項速度耐力訓練，如水下400公尺 3.專項速度訓練，如水下50公尺衝刺 4.陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群 5.柔軟度訓練，如滾筒放鬆&按摩球&拉筋等	訓練日誌 陸上體能測驗
	第14週 05/12- 05/16	段考週	1.休息與調整 2.安排非專項運動之體能活動	訓練日誌
	第15週 05/19- 05/23	進展期	1.專項技術動作訓練，如岸邊模擬動作 2.專項速度耐力訓練，如長時間不休息訓練 3.專項速度訓練，如水下25&50&75公衝刺 4.陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群 5.柔軟度訓練，如滾筒放鬆&按摩球&拉筋等	訓練日誌 陸上體能測驗
	第16週 05/26- 05/29	進展期	1.專項技術動作訓練，如岸邊模擬動作 2.專項速度耐力訓練，如長時間不休息游泳 3.專項速度訓練，如水下25&50&75公尺衝刺 4.陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群 5.柔軟度訓練，如滾筒放鬆&按摩球&拉筋等	隊內測驗: 指定項目 x1 自選項目 x1

	第17週 06/02- 06/06	減量週	1.專項技術動作訓練，如岸邊模擬動作 2.專項速度訓練，如水下25&50&75公衝刺 3.陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群 4.柔軟度訓練，如滾筒放鬆&按摩球&拉筋等	訓練日誌 短距離術科測驗
評量規劃	1.定期/總結性評量:比例 40 % ■紙筆測驗 ■實作評量 指定項目/自選項目測驗成績、技巧 □檔案評量 □作業評定 □口頭報告 □同儕互評 □課堂觀察 □其它 2.平時/形成性評量:比例 60 % □紙筆測驗 ■實作評量 術科測驗成績 □檔案評量 □作業評定 ■口頭報告 □同儕互評■課堂觀察 ■其它 體育班訓練日誌書寫、賽事學習單			
教學設施設備需求	場地:游泳池、活動中心、重量訓練室 器材:計時器、碼表、浮板、蛙鞋、呼吸管、划手板、彈力帶、抗力球、壺鈴、藥球			
教材來源	1.體育專業領域課程綱要 2.根據比賽計畫與學生訓練進度，自編學習進度。 3.參考國際頂尖選手與教練所分享的技術，自編技術教學教材。	師資來源	一位約僱運動教練	
備註	教練根據比賽計畫與學生訓練進度，調整學習進度。			

游泳約僱運動教練：楊承翰