

臺北市南門國民中學114學年度體育專業/游泳-專項體能訓練、專項技術訓練合科課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會(<input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學(<input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術(<input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input type="checkbox"/> 綜合活動(<input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技(<input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input type="checkbox"/> 健康與體育(<input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 體育 <input checked="" type="checkbox"/> 體育專業)							
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期							
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 自編教材			節數	專項體能訓練每週5節			
領域核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、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-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	一、認識身體組成結構，了解伸展、放鬆之重要性。二、了解各種常見之傷害，避免及減少運動傷害發生。三、進一步了解游泳技術之變化。四、展現運動禮節，落實相互尊以及互助合作之精神。五、學會運用科技產品進行比賽分析，並學會擬定改善之規劃。六、選擇正確的運動方式，勇於挑戰身體潛能。七、透過各比賽之成果，進行自我評鑑及改善，增加訓練績效，並讓學生在運動技術方面更加精熟。							
學習進度週次	單元/主題名稱	學習重點			評量方法	議題融入實質內涵	跨領域/科目協同教學	
		學習表現	學習內容					
第一學期	第1週至第2週	運動傷害處理 品德教育宣導 基本動作 基礎體能	了解專項運動規則、動作要領、運動傷害防護等概念	1. 制訂訓練明確規則 2. 瞭解學生對游泳基本認知 3. 訓練課程介紹 4. 運動前熱身及伸展 5. 基本動作訓練	6. 柔軟度訓練 7. 訓練後放鬆	實作表現 課堂觀察	性別平等教育-(性 J4) 人權教育-(J18) 環境教育-(J31)	無
	第3週至第4週	游泳基本認知 游泳陸上基本認知	了解專項運動的訓練方法並熟悉各種技能及訓練環境安全的概念	1. 動態伸展 2. 柔軟度訓練 3. 了解游泳須具備能力(肌力、肌耐力、協調性、爆發力、體能及柔軟度) 4. 基本動作 5. 動作耐力	6. 游泳比賽規則介紹	實作表現 課堂觀察		
	第5週	游泳基本能力養成	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1. 技術訓練(分解動作) 2. 四式打水訓練 3. 耐力訓練		實作表現 課堂觀察		
	第6週	游泳基本能力養成	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用配速訓練之內容、負荷、安全原則與運動防護	1. 技術訓練(踢腳訓練, 心肺訓練) 2. 跳水出發訓練 3. 短距離速度訓練 4. 速耐訓練 強化體能：肌力、心肺耐力、速度、爆發力、協調、反應等。		實作表現 課堂觀察		

第7週	游泳基本能力養成	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用平衡訓練、核心肌群訓練內容、負荷、安全原則	1. 技術訓練 2. 循環訓練 3. 間歇訓練 4. 中短距離速度訓練	實作表現 課堂觀察
第8週	游泳基本能力及陸上基本認知	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用速度訓練、核心訓練、速度力量訓練、體能循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1. 陸上游泳肌力訓練 2. 陸上四式姿勢訓練 3. 游泳陸上肌力訓練	實作表現 課堂觀察
第9週	游泳速度訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用速度訓練、核心訓練、速度力量訓練、體能循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1. 技術講解 2. 手部動作技術訓練 3. 出發技術訓練 4. 分段訓練	實作表現 課堂觀察
第10週	游泳速度訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用平衡訓練、核心肌群訓練內容、負荷、安全原則	1. 技術講解 2. 手部動作技術訓練 3. 出發技術訓練 4. 分段訓練	實作表現 課堂觀察
第11週	陸上體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	1. 體能訓練 2. 肌力訓練 3. 柔軟度訓練 4. 協調訓練	實作表現 課堂觀察
第12週	基本動作訓練	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念 1c-IV-1 了解各想運動基礎原理和規則 1c-IV-3 了解身體發展與運動發展關係 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3b-IV-1 熟悉各種自我調節技能 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能	1. 分解動作訓練 2. 技術講解 3. 配速訓練 4. 速耐訓練 5. 速度訓練 6. 個人專項速度訓練	實作表現 課堂觀察
第13週	基本動作訓練	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念 1c-IV-1 了解各想運動基礎原理和規則 1c-IV-3 了解身體發展與運動發展關係 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3b-IV-1 熟悉各種自我調節技能 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能	1. 分解動作訓練 2. 專項動作訓練 3. 轉身技術訓練 4. 協調訓練 5. 技術講解	實作表現 課堂觀察
第14週	基本動作訓練	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念 1c-IV-1 了解各想運動基礎原理和規則 1c-IV-3 了解身體發展與運動發展關係 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3b-IV-1 熟悉各種自我調節技能 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能	1. 分解動作訓練 2. 專項動作訓練 3. 轉身技術訓練 4. 協調訓練 5. 技術講解	實作表現 課堂觀察
第15週	比賽模擬訓練	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念 1c-IV-1 了解各想運動基礎原理和規則	1. 速度訓練	實作表現

			1c-IV-3 了解身體發展與運動發展關係 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3b-IV-1 熟悉各種自我調節技能 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 3d-IV-1 運用運動技術學習策略 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能	2. 柔軟度訓練 3. 協調訓練 4. 技術講解 5. 測驗	課堂觀察		
	第16週	陸上體能訓練	1c-IV-1 了解各想運動基礎原理和規則 1c-IV-3 了解身體發展與運動發展關係 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3b-IV-1 熟悉各種自我調節技能 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 3d-IV-1 運用運動技術學習策略 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能	1. 體能訓練 2. 肌力訓練 3. 柔軟度訓練 4. 協調訓練	實作表現 課堂觀察		
	第17週	游泳基本動作訓練	1c-IV-1 了解各想運動基礎原理和規則 1c-IV-3 了解身體發展與運動發展關係 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3b-IV-1 熟悉各種自我調節技能 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 3d-IV-1 運用運動技術學習策略 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能	1. 分解動作訓練 2. 專項動作訓練 3. 轉身技術訓練 4. 協調訓練 5. 技術講解	實作表現 課堂觀察		
	第18週	專項速度訓練	1c-IV-1 了解各想運動基礎原理和規則 1c-IV-3 了解身體發展與運動發展關係 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3b-IV-1 熟悉各種自我調節技能 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 3d-IV-1 運用運動技術學習策略 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能	1. 技術講解 2. 打水速度訓練 3. 循環訓練 4. 分段訓練 5. 間歇訓練	實作表現 課堂觀察		
	第19週	正式比賽	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德斯便和實踐能力 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能 3d-IV-2 應用思考與分析能力，解決運動情境問題	1. 年度中等學校運動會 (全中運選拔賽, 國際少年運動會選拔賽)	實作表現		
	第20週 至 第21週	賽後放鬆	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念 1c-IV-1 了解各想運動基礎原理和規則 1c-IV-3 了解身體發展與運動發展關係 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3b-IV-1 熟悉各種自我調節技能 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能	1. 賽後檢討 2. 賽後訓練檢討 3. 下學期目標及規劃 4. 放鬆調整 5. 心理建設：建立自信心、習慣壓力、學習自我紓壓與放鬆。	實作表現 課堂觀察		
第二學期	第1週 至 第2週	運動傷害處理 品德教育宣導 基本動作 基礎體能	了解專項運動規則、動作要領、運動傷害防護等概念	1. 制訂訓練明確規則 2. 瞭解學生對游泳基本認知 3. 訓練課程介紹 4. 運動前熱身及伸展 5. 基本動作訓練 6. 柔軟度訓練 7. 訓練後放鬆	實作表現 課堂觀察		
	第3週	游泳基本認知 游泳陸上基本認知	了解專項運動的訓練方法並熟悉各種技能及訓練環境安全的概念	1. 動態伸展 2. 柔軟度訓練 3. 了解游泳須具備能力 6. 游泳比賽規則介紹	實作表現 課堂觀察		

				(肌力、肌耐力、協調性、爆發力、體能及柔軟度) 4. 基本動作 5. 動作耐力		
第4週 至 第5週	游泳基本能力養成	了解專項運動的訓練方法並熟悉各種技能及訓練環境安全的概念		1. 技術訓練(分解動作) 2. 四式打水訓練 3. 耐力訓練	實作表現 課堂觀察	
第6-9週	游泳基本能力養成	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用配速訓練之內容、負荷、安全原則與運動防護		1. 技術訓練 (踢腳訓練, 心肺訓練) 2. 跳水出發訓練 3. 短距離速度訓練 4. 速耐訓練 強化體能：肌力、心肺耐力、速度、爆發力、協調、反應等。	實作表現 課堂觀察	
第10週 至 第12週	游泳基本能力養成 游泳速度訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用速度訓練、核心訓練、速度力量訓練、體能循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護		1. 技術訓練 7. 技術講解 2. 循環訓練 8. 手部動作技術訓練 3. 間歇訓練 9. 出發技術訓練 4. 中短距離速度訓練 10. 分段訓練 5. 陸上游泳肌力訓練 6. 陸上四式姿勢訓練	實作表現 課堂觀察	
第13週 至 第17週	陸上體能訓練 基本動作訓練 比賽模擬訓練	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念 1c-IV-1 了解各想運動基礎原理和規則 1c-IV-3 了解身體發展與運動發展關係 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3b-IV-1 熟悉各種自我調節技能 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能		1. 體能訓練 2. 肌力訓練 3. 柔軟度訓練 4. 協調訓練	實作表現 課堂觀察	
第18週至 第20週	陸上體能訓練 游泳基本動作訓練 專項速度訓練	1c-IV-1 了解各想運動基礎原理和規則 1c-IV-3 了解身體發展與運動發展關係 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3b-IV-1 熟悉各種自我調節技能 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 3d-IV-1 運用運動技術學習策略 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能		1. 技術講解 2. 打水速度訓練 3. 循環訓練 4. 分段訓練 5. 間歇訓練	實作表現 課堂觀察	
教學設施 設備需求	1. 教學場地(游泳池、操場) 2. 教學器材(浮板、划手板、蛙鞋、腳圈、呼吸管、瑜珈墊、重訓器材、跳繩、路上拉力繩、TRX、影音設備等)					
備 註	課程撰寫者：方美惠					