

臺南市公立東區忠孝國民中學 109 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	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(120)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <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 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 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	透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境 體-J-B3 具備審美與表現的能力，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-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。 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-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。							
課程目標	第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。							
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 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第 1 週 (8/31 開學)	6	了解游泳歷史	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	瞭解游泳 發展歷史		報告 同儕互評	自編
第 2 週	6	游泳概論	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	近期發展 游泳成長概論		實作 口試 同儕互評	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(國中新課綱版-部定+校訂)

第 3 週	6	游泳規則講述	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	自由式規則講解	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 4 週	6	游泳規則講述	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	仰式規則講解	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 5 週	6	游泳規則講述	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	蛙式規則講解	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 6 週	6	游泳規則講述	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	蝶式規則講解	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 7 週 (10/15、10/16 段考)	6	游泳規則講述	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	混合式規則講解	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 8 週	6	出發、轉身 跳水重要性	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	出發的時間瞬間	水中實作	實作 口試	

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(國中新課綱版-部定+校訂)

			4d-IV-1				同儕互評	
第 9 週	6	出發、轉身 跳水重要性	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	轉身時間的重 要性	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 10 週	6	出發、轉身 跳水重要性	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	轉身後動作的 流暢性	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 11 週	6	自由式技術 分析訓練	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	自由式踢腳技 術訓練	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 12 週 (11/18-11/20 校外教學)	6	自由式技術 分析訓練	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	自由式划手技 術訓練	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 13 週	6	仰式技術 分析訓練	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	仰式踢腳技術 訓練	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 14 週 (12/2、12/3 段 考)	6	仰式技術 分析訓練		Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	仰式划手技術 訓練		實作	

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(國中新課綱版-部定+校訂)

							口試 同儕互評	
第 15 週	6	蛙式技術 分析訓練	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	蛙式踢腳技術 訓練	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 16 週	6	蛙式技術 分析訓練	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	蛙式划手技術 訓練	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 17 週	6	蝶式技術 分析訓練	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	蝶式踢腳技術 訓練	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 18 週	6	蝶式技術 分析訓練	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	蝶式划手技術 訓練	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 19 週	6	混合式技術 分析訓練	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	姿勢轉換的技 術練習	水中實作	實作 口試 同儕互評	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(國中新課綱版-部定+校訂)

第 20 週	6	混合式技術 分析訓練	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	姿勢轉換的技 術練習	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 21 週 (1/19、1/20 段 考) (1/22 休業式)	6	第三次術科測 驗			綜合技術測驗	水中實作	實作 口試 同儕互評	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立東區忠孝國民中學 109 學年度第二學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	游泳專長	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(120)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <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 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 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	透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境 體-J-B3 具備審美與表現的能力，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-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。 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-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-E-C1 具備生活中有關運動的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 體-E-C2 具備同理他人感受，在活動中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題。							
課程目標	第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。							
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 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第 1 週 (2/17 開學)	6	複習上學期教導 技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1			實作 口試 同儕互評	
第 2 週	6	基礎體能訓練	1c-IV-1 1d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3	陸上體能訓練 水中基本體能	水中實作	實作	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(國中新課綱版-部定+校訂)

			2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	訓練		口試 同儕互評	
第 3 週	6	基礎體能訓練	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	陸上體能訓練 水中基本體能 訓練	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 4 週	6	基礎體能訓練	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	陸上體能訓練 水中基本體能 訓練	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 5 週	6	基礎體能訓練	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	陸上體能訓練 水中基本體能 訓練	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 6 週 (3/25、3/26 段考)	6	耐力訓練	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	陸上跑步心肺 耐力訓練 水中長距離心 肺訓練	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 7 週	6	第一次術科測驗		Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1			實作 口試 同儕互評	

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(國中新課綱版-部定+校訂)

第 8 週	6	耐力訓練	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	陸上跑步心肺 耐力訓練 水中長距離心 肺訓練	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 9 週	6	耐力訓練	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	陸上跑步心肺 耐力訓練 水中長距離心 肺訓練	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 10 週	6	耐力訓練	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	陸上跑步心肺 耐力訓練 水中長距離心 肺訓練	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 11 週	6	速度訓練	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	短距離衝刺訓 練 出發衝刺訓練	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 12 週	6	速度訓練	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	短距離衝刺訓 練 出發衝刺訓練	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 13 週 (5/10、5/11 段考)	6	第二次術科測驗					實作 口試	

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(國中新課綱版-部定+校訂)

							同儕互評	
第 14 週 (5/15、5/16 會考)	6	速度訓練	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	短距離衝刺訓 練 出發衝刺訓練	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 15 週	6	速度訓練	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	短距離衝刺訓 練 出發衝刺訓練	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 16 週	6	組合速耐力訓練	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	高強度組合訓 練 短中距離衝刺	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 17 週	6	組合速耐力訓練	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	高強度組合訓 練 短中距離衝刺	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 18 週	6	組合速耐力訓練	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	高強度組合訓 練 短中距離衝刺	水中實作	實作 口試 同儕互評	自編
第 19 週 (6/24、6/25 段考)	6	組合速耐力訓練	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	高強度組合訓 練 短中距離衝刺	水中實作	實作	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(國中新課綱版-部定+校訂)

			3c-IV-2 4d-IV-1				口試 同儕互評	
第 20 週 (6/30 休業式)	6	第三次術科測驗 綜合檢討本學期 精進相關技術。					實作 口試 同儕互評	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。