

## 臺南市立南新國民中學 111 學年度第一學期七年級(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專業/游泳	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共( 105 )節
課程規範	<p>◎<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 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 type="checkbox"/>體育班校訂體育專業</p>				
設計理念	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練：基礎訓練、循環訓練、間歇訓練、反覆訓練、有氧訓練、無氧訓練。</li> <li>2. 技術訓練：划與協調性，加強專項技術提昇。</li> <li>3. 戰術訓練：配速與比賽流程模擬。</li> <li>4. 心理訓練：目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練、影片欣賞。</li> </ol>				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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合諧互動的素養。</p>				
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發掘並選拔游泳運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。</li> <li>2. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量。</li> <li>3. 培養本市優秀游泳選手。</li> <li>4. 經由技能，肯定自我，建立自信心。</li> <li>5. 培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養。</li> <li>6. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。</li> <li>7. 培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。</li> <li>8. 培養學生獨立生活的自我照護能力。</li> <li>9. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。</li> <li>10. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。</li> <li>11. 欣賞學生才藝，促進良好人際關係與團隊合作精神。</li> <li>12. 發展學生體育相關之文化素養與國際觀。</li> <li>13. 引導家長對子女學習成就之多元認同，肯定多元價值。</li> <li>14. 增進家長對學校的向心力，減少學生越區就讀。</li> </ol>				
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 1-5 週	25	<b>訓練期</b> 速耐力訓練 基本動作訓練	<b>體能學習</b> 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。 <b>技術學習</b> T-IV-2 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、划等 專項技術之進階技術。	<b>體能學習</b> P-IV-A1 心肺耐力、 柔軟度、肌力等一般體能 之原理原則。 <b>技術學習</b> 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. 培養本市優秀游泳選 手。 2. 養成學生規律運動與 健康生活的習慣。 3. 發掘並選拔游泳運動 優秀人才，計畫性長期訓 練，以提升運動技能表現。	1. long time 間歇訓練。 2. 速耐力訓練。 3. 心肺耐力。 4. 四式基本技術訓練。 5. 柔軟度。 ◆重點：著重在速耐力訓 練及基本動作加強。 ①每週二次重量訓練、長 跑、階梯訓練、岸上拉力 繩。	◆ (test)： 臺南市中小學游泳比賽。 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. 核心肌群。	浮板 划手板 阻力球 呼吸管 岸上拉力繩 半圓球(平衡)
第 6-10 週	25	<b>訓練期</b> 專項技術訓練	<b>體能學習</b> 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。 <b>技術學習</b>	<b>體能學習</b> P-IV-A1 心肺耐力、 柔軟度、肌力等一般體能 之原理原則。 <b>技術學習</b> 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. 經由技能，肯定自我， 建立自信心。 2. 培養學生獨立生活的 自我照護能力。 3. 欣賞學生才藝，促進 良好人際關係與團	1. long time 間歇訓練。 2. 速耐力訓練。 3. 肌耐力訓練。 4. 肌力訓練。 5. 長跑。 6. 水中專項阻力訓練。 7. 柔軟度。 ①每週兩次重量訓練、	◆ (test)： 高雄市議長盃全國分齡 游泳錦標賽。 1. 動作強化。 2. 出發轉身、跳水訓 練。 3. 要求高度的肌力與耐 力。 4. 以水中訓練為主，多	浮板 划手板 蛙鞋 半圓球(平衡)

			T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。	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。	隊合作精神。	練、長跑、單槓訓練。	間歇訓練培養。 5. 嚴格加強質與量的訓練, 耐力與速度共同加強。 6. 多參加小型比賽, 增加臨場感及觀摩機會。	
第 11-15 週	25	比賽前期 質.量訓練 意象訓練	<b>體能學習</b> 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。 <b>技術學習</b> T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 <b>心理學習</b> Ps-IV-1 了解並運用心理技巧。	<b>體能學習</b> P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 <b>心理學習</b> 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。	1. 發掘並選拔游泳運動優秀人才, 計畫性長期訓練, 以提升運動技能表現。 2. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。	1. 反覆訓練。 2. 強肌力訓練。 3. 無氧訓練。 4. 拉力繩。 5. 接力訓練。 6. 柔軟度。 7. 意象訓練。 ①每週兩次重量訓練、長跑、水中拉力繩。	1. 週六 Test (兩禮拜一次)。 2. 增加專項技術訓練。 3. 熟練各單項之技術。 4. 以全面性之體能為主, 加強技術。 5. 訓練的質要慢慢提高, 量宜慢慢減少。 6. 模擬比賽情境。 7. 影片欣賞。 8. 為準備比賽而在訓練計劃上做調整。	地板墊 水中拉力繩 划手板 浮板
第 16-18 週	15	比賽期 專項技術反覆 訓練	<b>技術學習</b> T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/	<b>戰術學習</b> Ta-IV-C1 配速與競賽規則。	1. 培養學生體育問題解決及規劃執行的能	1. 加強技術性基本訓練。 2. 加強速度練	◆ 臺南市中 等學校聯合運 動會(全中運選	划手板 浮板 呼吸管

		<p>意象訓練</p> <p>踢、蹬、划等專項技術之進階技術。</p> <p><b>戰術學習</b></p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p><b>心理學習</b></p> <p>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。</p>	<p><b>心理學習</b></p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法。</p>	<p>力。</p> <p>2. 培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養。</p> <p>3. 培養學生獨立生活的自我照護能力。</p>	<p>習及爆發力。</p> <p>3. 反覆訓練。</p> <p>4. 專門性技術練習及比賽模擬。</p> <p>5. 意象訓練。</p> <p>◆重點：著重在速度訓練及個人專項技術練習。</p>	<p>拔賽)。</p> <p>(test)：</p> <p>◆ 全國南區</p> <p>(1)游泳比賽。</p> <p>1. 專項配速加強訓練。</p> <p>2. 柔軟度加強。</p> <p>3. 重質。</p> <p>4. 專注訓練。</p> <p>5. 保持良好的身心狀況。</p> <p>6. 集中並防止運動傷害。</p>		
第 19-20 週	10	<p><b>放鬆期</b></p> <p>協調、柔軟度訓練</p>	<p><b>體能學習</b></p> <p>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。</p>	<p><b>體能學習</b></p> <p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。</p> <p><b>心理學習</b></p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法。</p>	<p>1. 培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。</p> <p>2. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。</p> <p>3. 發展學生體育相關之文化素養與國際觀。</p> <p>4. 引導家長對子女學習成就之多元認同，</p>	<p>1. 協調性培養。</p> <p>2. 柔軟度。</p> <p>3. 有氧訓練(抓大游長距離)。</p> <p>◆重點：著重在放鬆肌肉、休息。</p>	<p>著重於：</p> <p>1. 柔軟度加強。</p> <p>2. 基本動作+協調性。</p>	<p>地板墊</p> <p>岸上彈力帶</p> <p>呼吸管</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(國中新課綱版-部定+校訂)

					肯定多元價 值。			
--	--	--	--	--	-------------	--	--	--

## 臺南市立南新國民中學 111 學年度第二學期七年級(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專業/游泳	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共( 100 )節
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <b>領域學習課程-部定專長領域</b> <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>部定專長領域</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班部定體育專業</b> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b> 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>校訂專長領域</b> <input type="checkbox"/> <b>體育班校訂體育專業</b>				
設計理念	1. 體能訓練：基礎訓練、循環訓練、間歇訓練、反覆訓練、有氧訓練、無氧訓練。 2. 技術訓練：划與協調性，加強專項技術提昇。 3. 戰術訓練：配速與比賽流程模擬。 4. 心理訓練：目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練、影片欣賞。				
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-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合諧互動的素養。				
課程目標	1. 發掘並選拔游泳運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量。 3. 培養本市優秀游泳選手。 4. 經由技能，肯定自我，建立自信心。 5. 培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養。 6. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。 7. 培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。 8. 培養學生獨立生活的自我照護能力。 9. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 10. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 11. 欣賞學生才藝，促進良好人際關係與團隊合作精神。 12. 發展學生體育相關之文化素養與國際觀。 13. 引導家長對子女學習成就之多元認同，肯定多元價值。 14. 增進家長對學校的向心力，減少學生越區就讀。				
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
寒假 及 第 1-4 週	20	<b>訓練期</b> 速耐力 基本動作訓練	<b>體能學習</b> 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。 <b>技術學習</b> T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。	<b>體能學習</b> P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 <b>技術學習</b> 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. 培養本市優秀游泳選手。 2. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。 3. 發掘並選拔游泳運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。	1. 速度與爆發力訓練。 2. 速耐力加強練習。 3. 專項技術練習。 4. long time 間歇訓練。 5. 拉力繩。 6. 柔軟度。 ◆重點:著重在速耐力訓練及基本動作加強。 ①每週二次重量訓練、長跑、單槓訓練、岸上拉力繩。	(test): ◆ 全國南區(2)分齡游泳比賽。 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. 核心肌群。 5. 出發轉身、跳水訓練。 6. 以水中訓練為主,多以間歇訓練培養。 7. 嚴格加強質與量的訓練,耐力與速度共同加強。	浮板 划手板 阻力球 呼吸管 岸上拉力繩 半圓球(平衡)
第 5-8 週	20	<b>比賽前期</b> 質.量訓練 意象訓練	<b>體能學習</b> 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。	<b>體能學習</b> P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 <b>戰術學習</b> Ta-IV-C1 配速	1. 發掘並選拔游泳運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2. 建構學生運動的美學欣賞	1. 反覆訓練。 2. 強肌力訓練。 3. 無氧訓練。 4. 拉力繩。 5. 接力訓練。 6. 柔軟度。 7. 意象訓練。 ①每週二次重量訓練、長跑、	(test): ◆ 全國美津濃盃分齡游泳錦標賽。 1. 增加專項技術訓練。 2. 熟練各單項之技術。 3. 以全面性之體能為主,加	地板墊 水中拉力繩 划手板 浮板

			<p><b>技術學習</b> T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。</p> <p><b>戰術學習</b> Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p><b>心理學習</b> Ps-IV-1 了解並運用心理技巧。</p>	<p>與競賽規則。</p> <p><b>心理學習</b> Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。</p>	<p>能力及職涯準備所需之素養。</p>	<p>水中拉力繩。</p>	<p>強技術。</p> <p>4. 訓練的質要慢慢提高,量宜慢慢減少。</p> <p>5. 模擬比賽情境。</p> <p>6. 影片欣賞。</p> <p>7. 為準備比賽而在訓練計劃上做調整。</p>	
第 9-12 週	20	<p><b>比賽期</b> 專項技術反覆訓練 意象訓練</p>	<p><b>體能學習</b> 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。</p> <p><b>戰術學習</b> Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p><b>心理學習</b> Ps-IV-1 了解並運用心理技巧。 Ps-IV-2 理解並</p>	<p><b>戰術學習</b> Ta-IV-C1 配速與競賽規則。</p> <p><b>心理學習</b> Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法。</p>	<p>1. 培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。</p> <p>2. 培養學生具備體育運動的知識、態度與技能,增進體育的素養。</p> <p>3. 培養學生獨立生活的自我照護能力。</p>	<p>1. 加強技術性基本訓練。</p> <p>2. 加強速度練習及爆發力。</p> <p>3. 反覆訓練。</p> <p>4. 專門性技術練習及比賽模擬。</p> <p>5. 意象訓練。</p> <p>◆重點:著重在速度訓練及個人專項技術練習。</p> <p>①每週二次水中拉力繩。</p>	<p>(test):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 全國 e 世代游泳比賽。</li> <li>◆ 全國中等學校運動會。</li> <li>◆ 臺南市全國青少年游泳錦標賽。</li> </ul> <p>1. 專項配速加強訓練。</p> <p>2. 柔軟度加強。</p> <p>3. 重質。</p> <p>4. 專注訓練。</p> <p>5. 保持良好的身心狀況。</p> <p>6. 集中並防止運動傷害。</p>	<p>划手板 浮板 呼吸管 水中拉力繩</p>



第 13-14 週	10	<b>放鬆期</b> 協調. 柔軟度訓練	<b>體能學習</b> 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。	<b>體能學習</b> P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 <b>心理學習</b> Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	1. 培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。 2. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 3. 發展學生體育相關之文化素養與國際觀。 4. 引導家長對子女學習成就之多元認同，肯定多元價值。	1. 協調性培養。 2. 柔軟度。 3. 有氧訓練(抓大游長距離)。 ◆重點：著重在放鬆肌肉、休息。	著重於： 1. 柔軟度加強。 2. 基本動作+協調性。	地板墊 岸上彈力帶 呼吸管
第 15-16 週	10	<b>過渡期</b> 四式基本動作訓練	<b>體能學習</b> 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。 <b>技術學習</b> T-IV-2 理解並	<b>體能學習</b> P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 <b>技術學習</b> T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項	1. 經由技能，肯定自我，建立自信心。 2. 培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養。 3. 養成學生規律運動與健康	1. long time 間歇訓練。 2. 循環訓練。 3. 心肺耐力。 4. 四式基本動作調整。 5. 拉力繩 6. 柔軟度。 ◆重點：著重在調整及基本動作加強。	(test)： ◆ 全國青少年游泳比賽。 ◆ 全國中正盃游泳錦標賽。 1. 基本體能與技能之培養。 2. 肌耐力、速耐力。 3. 保持正確動作。	划手板 浮板 划手板 岸上拉力繩

			操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。	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。	生活的習慣。 4. 欣賞學生才藝，促進良好人際關係與團隊合作精神。	①每週二次重量訓練、長跑、岸上拉力繩。	4. 核心肌群。 5. 柔軟度加強。	
第 17-20 週	20	訓練期 速耐力訓練	<b>體能學習</b> 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。 <b>技術學習</b> T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 <b>戰術學習</b> Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。	<b>體能學習</b> P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 <b>技術學習</b> 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. 經由技能，肯定自我，建立自信心。 2. 培養學生獨立生活的自我照護能力。 3. 欣賞學生才藝，促進良好人際關係與團隊合作精神。	1. long time 間歇訓練。 2. 循環訓練。 3. 拉力繩。 4. 柔軟度。 ◆重點:著重在速耐力訓練及基本動作加強。 ①每週二次重量訓練、長跑、單槓訓練、岸上拉力繩。	(test): ◆ 全國南區(3)分齡游泳比賽。 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. 核心肌群。 5. 以水中訓練為主,多以間歇訓練培養。 6. 嚴格加強質與量的訓練,耐力與速度共同加強。	浮板 划手板 阻力球 呼吸管 岸上拉力繩 半圓球(平衡)
暑假		訓練期 專項技術訓練	<b>體能學習</b> P-IV-3 了解與	<b>體能學習</b> P-IV-A1 心肺耐	1. 培養本市優秀游泳選手。	1. 速度與爆發力訓練。	(test): ◆ 臺南市委員盃游泳比賽。	浮板 划手板

		<p>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。</p> <p><b>技術學習</b> T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。</p>	<p>力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。</p> <p><b>技術學習</b> 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。</p> <p><b>戰術學習</b> Ta-IV-C1 配速與競賽規則。</p>	<p>2. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。</p> <p>3. 發掘並選拔游泳運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。</p>	<p>2. 速耐力加強練習。</p> <p>3. 專項技術練習。</p> <p>4. long time 間歇訓練。</p> <p>5. 柔軟度。</p> <p>◆重點：著重在速耐力訓練及基本動作加強。</p> <p>①每週二次重量訓練、長跑、單槓訓練。</p>	<p>1. 基本體能與技能之培養。</p> <p>2. 全面性技術之培養。</p> <p>3. 保持正確動作。</p> <p>4. 核心肌群。</p> <p>5. 以水中訓練為主，多以間歇訓練培養。</p> <p>6. 嚴格加強質與量的訓練，耐力與速度共同加強。</p>	<p>蛙鞋 半圓球(平衡)</p>
--	--	--	--	--	---	---	-----------------------