臺南市立新興國民中學 111 學年度第1學期7年級 (體育專業領域)課程計畫

			. ,		《 (
課程名稱	體育專業	實施年級 (班級組別	- 七年	級節	· 太學期丑(Q5)箭						
課程規範	□藝術才能班 <mark>部</mark> ◎□ 彈性學習課 程	□藝術才能班 <mark>部定</mark> 專長領域 □體育班<mark>部定體育專業</mark> ◎□ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □									
設計理念	提升運動認知,增	提升運動認知,增加自我信心。									
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	[[] [] [] [] [] [] [] [] [] [
課程目標	課程目標 增加自我運動概念以及參加市級游泳比賽爭取佳績。										
			課程	星架構脈絡							
教學期程	苗一朗汪勘夕稲	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 24	4 游泳-水感練習	1c-IV-1 了解各項運動基 礎原理和規則。 1d-IV-1。 了解各項運動技 能原理。	T-IV-B1 、、專單、、、準作之或 類別術 、工學與 、、準作之成 學 等 , 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	增加划水感受與效率	基礎水中划水效率練習。 推水練習。 手腳協調練習。 (以捷式為基礎,並以 其他泳姿為搭配)	X 11 11 2	自编音形板手板				

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)

			大学公际压用 更(図17)	進階技術				
第 6-10 週	22	游泳-心肺耐力培	1c-IV-3	P-IV-A1	增加自我心肺	基礎水中耐力訓練配	實作評量	自編
		養	了解身體發展與	心肺耐力、柔	耐力,並增加自	合不同距離以及中低		電子鐘
			動作發展的關係	軟度、肌(耐)	我的基礎能力。	強度的耐力訓練		浮板
			2c-IV-3	力等一般體				划手板
			表現自信樂觀勇	能之原理原				蛙鞋
			於表現的態度。	貝				
			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-2					
			執行個人運動計					
			畫,實際参與身					
			體活動。					
第 11-15 週	23	游泳-自由式技巧	1c-IV-1	T-IV-B3	自由式的流暢	水中移臂練習	實作評量	自編
			了解各項運動基	跑、跳、擲/	度提高。	自由式抬肩練習。		電子鐘
			礎原理和規則。	踢、蹬、划之	正確的划水動	自由式滑水練習。		浮板
			2d-IV-1 了解運	運動力學原 理。	作。	自由式打水練習。		划手板
			動在美學上的特	T-IV-B1	正確的打水動	水中滾轉訓練。		蛙鞋
			質與表現方式	跑、跳、擲/	作。	水中轉身距離練習。		
			3b-IV-3 熟悉大	踢、蹬、划等	減短自由式轉	轉身後連貫的水中技		
			部分的決策與批	各專項技術	身時間。	巧。		
			判技能。	的單一動				
			4c-IV-2 分析評	作、起始準				
			估個人體適能與	備、起始動				
			運動技能,修正 個人的運動計	作、連結動作				
			四八的进期司					

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(國中小新課網版-部定+校訂)

CO-1-1 藝術才能等技術或質簡身斑脑序	畫。 1d-IV-3應用運動比賽的策略 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。	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 16-21 週 26 游泳-協調訓練	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 1d-IV-2 反思自己的運動技能	T-IV-B1 N、專單、、、準作之成階 上級蹬項一起起連備、衝動技 類別術 準動動結結、聯續作術 工學 工學 工學 工學 工學 工學 工學 工學 工學 工學 工學 工學 工學	完成姿勢的流場度増加速度能力	水中短距離衝刺泳姿流暢度調整協調運用在短距離衝刺當中	實作評量	自編電子板 對

[◎]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 111 學年度第2學期7年級 (體育專業領域)課程計畫

				, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		(
課程名稱		體育專業 實施年級 七年級 教學 本學期共(89)節									
課程規範		 ◎■領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班部定專長領域 ◎□彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: □藝術才能班校訂專長領域 □體育班校訂體育專業 									
設計理念	:	提升運動認知,增	提升運動認知,增加自我信心。								
本教育階類 總綱核心素 或校訂素 課程目標	·養 養	健體-J-B1 具備情; 健體-J-C2 具備利何	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。 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。 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。 增加自我運動概念以及參加市級游泳比賽爭取佳績。								
				課程	星架構脈絡						
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	23	游泳-水感練習	Ic-IV-1 了解各項運動基。 Id-IV-1。 了解各項運動 能原理。 2c-IV-3表現自 信樂習態 的學習態	T-NB1 以	增加划水感	基礎水中划水效率:習基礎打水練習體驗水中作用力的:用		自编章形板手板板鞋			

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)

第 6-10 週	20	游泳-水中肌耐力訓練	TC-IV-4 写 1C-IV-4 運動。 1C-IV-2 運動。 2C-IV-2 的理型 2C-IV-2 的理互應 1C-IV-3 的理 2C-IV-3 的 2C-IV-3 的	P-IV-A3 有氧訓練等、原 類線、 2 頁 則 護 等 等 系 の 一 の 一 の 一 の の の の の の の り の り の り り り り	增加水中速度 肌力能力	水中自由泳間歇訓練水中打水間歇訓練	實作評量	自編 電 浮 坂 野 野 野 野 野 野 野 野 野 野 野 野 野 野 野 野 野 野
第 11-15 週	25	游泳-蛙式技術	技化-IV-1。 Id-IV-1。 可能 Ic-IV-1 可解原 IC-IV-1 可以-1 可以-1 可與規則 型型規則 型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型	P-IV-A1 小的度等之 IV-A1 小的,一原 A3 練等、原防IV-A1 小的,一原 A3練、循內荷與 護原 、間環 、運動T-IV-B1	強化蛙式肌 群,提高蛙式,提高蛙式,提高蛙式,提高蛙,增加,增加,增加,增加,增加,以重量,以重量,以重量,以重量,以重量,以重量,以重量,以重量,以重量,以重量	路上柔軟度與陸上蛙 整子 整子 整子 整子 整子 整子 整子 整子 是 是 是 是 是 是 是 是	實作評量	自電浮划蛙鞋

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(國中小新課網版-部定+校訂)

第 16-20 週 21 游泳-仰式技術	1d W 1 a	跑踢各的作備作之動作完進、、專單、、、準作之成階、、技動始始結、聯續作術、技動始始結、聯續作術學以-A1	担守伽卡丰殿	切 L 矛 勘 庇 訓/毒	举作沙阜	<i>h</i> 46
第 16-20 週 21 游泳-仰式技術	1d-IV-1。 了解各理。 1c-IV-1了礎是IV-1了與 2d-IV-1學與 3d-IV-1學 3d-IV-1的 4 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	P-心軟力能則P-有氧訓練容全動T-跑踢-N-m度等之 IV 氧訓練等、原防IV、、一一种,一原 A3 練、循內荷與 B1、、代體原 、間環 、運 擲划、不耐體原 、 電影	提高湖、海、海、海、海、海、海、海、海、海、海、海、海、海、海、海、海、海、海、海	路上柔軟度訓練 單臂仰泳姿勢訓練 仰泳肩膀滾轉訓練 仰泳肌耐力水訓練 仰式正確打水訓練	實作評量	自電浮划蛙

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(國中小新課網版-部定+校訂)

-專項技術	
1單一動	
·、起始準	
f、起始動	
:、連結動作	
_準備、連結	
5作、聯合動	
之銜續及	
乙成動作之	
些性技術	
作量作乙分作完	为單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作之準備、連結動作之衛續及 定成動作之 建階技術

[◎]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。