

## 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	教學 節數	本學期共(95)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <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 type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	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	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。 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，絕不輕言放棄。							
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	24	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 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	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)	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

第 6-10 週	22	游泳-心肺耐力培養	<p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀勇於表現的態度。</p> <p>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</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>進階技術</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>增加自我心肺耐力，並增加自我的基礎能力。</p>	<p>基礎水中耐力訓練配合不同距離以及中低強度的耐力訓練</p>	實作評量	<p>自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋</p>
第 11-15 週	23	游泳-自由式技巧	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4c-IV-2 分析評估個人體適能與運動技能，修正個人的運動計</p>	<p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。</p> <p>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</p>	<p>自由式的流暢度提高。 正確的划水動作。 正確的打水動作。 減短自由式轉身時間。</p>	<p>水中移臂練習 自由式抬肩練習。 自由式滑水練習。 自由式打水練習。 水中滾轉訓練。 水中轉身距離練習。 轉身後連貫的水中技巧。</p>	實作評量	<p>自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋</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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			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 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	完成姿勢的流暢度 增加速度能力	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 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

◎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 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(89)節			
課程規範	<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</b> 專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班部定體育專業</b> <input checked="" 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</b> 專長領域 <input type="checkbox"/> <b>體育班校訂體育專業</b>							
設計理念	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	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。							
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	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。	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	增加划水感受與效率	基礎水中划水效率練習 基礎打水練習 體驗水中作用力的運用	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

第 6-10 週	20	游泳-水中肌耐力訓練	<p>1c-IV-4 了解身體發展運動和營養的關係。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫</p>	<p>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</p>	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 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第 11-15 週	25	游泳-蛙式技術	<p>1d-IV-1。了解各項運動技能原理。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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>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</p> <p>T-IV-B1</p>	強化蛙式肌群，提高蛙式手脚協調性，增加蛙泳續航力與基礎原理。	路上柔軟度與陸上蛙腳姿勢練習 水中蛙泳出發大划手技巧 蛙式手部技術訓練 蛙式腳部技術訓練 蛙式節奏練習 蛙式手脚協調訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				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				
第 16-20 週	21	游泳-仰式技術	1d-IV-1。了解各項運動技能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	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-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-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等	提高仰式手腳協調流暢度 熟悉仰式身體平衡 增強仰泳肌耐力	路上柔軟度訓練 單臂仰泳姿勢訓練 仰泳肩膀滾轉訓練 仰泳肌耐力訓練 仰式正確打水訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				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				

◎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。