

臺南市公立南新國民中學 114 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(21)週，(105)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 ☒ 體育班部定體育專業 ◎ ☐ 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	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
第 1-5 週	25	比賽前期 質.量訓練 意象訓練	體能學習 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。 技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 心理學習 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧。	體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 心理學習 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。	◆ (test): 臺南市中小學游泳比賽。 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,加強技術。 4.訓練的質要慢慢提高,量宜慢慢減少。 5.模擬比賽情境。 6.影片欣賞。 7.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 6-10 週	25	比賽期 專項技術反覆訓練 意象訓練	技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 戰術學習 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則	戰術學習 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 心理學習 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	1.培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。 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。	1.加強技術性基本訓練。 2.加強速度練習及爆發力。 3.反覆訓練。 4.專門性技術練習及比賽模擬。 5.意象訓練。 ◆重點：著重在	◆ 臺南市中等學校聯合運動會(全中運選拔賽)。 (test): ◆ 全國南區(2)游泳比賽。 1.專項配速加強訓練。	划手板 浮板 呼吸管

			與情報蒐集。 心理學習 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	3. 培養學生獨立生活的自我照護能力。	速度訓練及個人專項技術練習。	2. 柔軟度加強。 3. 重質。 4. 專注訓練。 5. 保持良好的身心狀況。 6. 集中並防止運動傷害。	
第 11-15 週	25	放鬆期 協調. 柔軟度訓練	體能學習 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。	體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 心理學習 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。	週六 Test (兩禮拜一次)。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 16-18 週	15	訓練期 速耐力訓練 基本動作訓練	體能學習 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇	體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般	1. 培養本市優秀游泳選手。 2. 養成學生規律運動與健康	1. long time 間歇訓練。 2. 速耐力訓練。 3. 心肺耐力。	週六 Test (兩禮拜一次)。 1. 基本體能與技能之培養。	浮板 划手板 阻力球 呼吸管

			訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。	體能之原理原則。 技術學習 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。	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。	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。	2. 全面性技術之培養。 3. 保持正確動作。 4. 核心肌群。	岸上拉力繩 半圓球(平衡)
第 19-21 週	15	訓練期 專項技術訓練	體能學習 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。 技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。	體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 技術學習 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。	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. 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、長跑、單槓訓練。	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,多以間歇訓練培養。 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。	浮板 划手板 蛙鞋 半圓球(平衡)

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

				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。

臺南市公立南新國民中學 114 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(21)週，(105)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 ☒ 體育班部定體育專業 ◎ ☐ 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	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	訓練期 速耐力 基本動作訓練	體能學習 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。 技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。	體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 技術學習 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。	1. 週六 Test (兩禮拜一次)。 2. 基本體能與技能之培養。 3. 全面性技術之培養。 4. 保持正確動作。 5. 核心肌群。 6. 出發轉身、跳水訓練。 7. 以水中訓練為主，多以間歇訓練培養。 8. 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	比賽前期 質.量訓練 意象訓練	體能學習 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。	體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 戰術學習 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、水	(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

			技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 戰術學習 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 心理學習 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧。	與競賽規則。 心理學習 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。	能力與職涯準備所需之素養。	中拉力繩。	強技術。 4. 訓練的質要慢慢提高,量宜慢慢減少。 5. 模擬比賽情境。 6. 影片欣賞。 7. 為準備比賽而在訓練計劃上做調整。	
第 9-12 週	20	比賽期 專項技術反覆訓練 意象訓練	體能學習 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。 戰術學習 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 心理學習 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧。 Ps-IV-2 理解並	戰術學習 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 心理學習 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。 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. 培養學生具備體育運動的知識、態度與技能,增進體育的素養。 3. 培養學生獨立生活的自我照護能力。	1. 加強技術性基本訓練。 2. 加強速度練習及爆發力。 3. 反覆訓練。 4. 專門性技術練習及比賽模擬。 5. 意象訓練。 ◆重點： 著重在速度訓練及個人專項技術練習。 ①每週二次水中拉力繩。	(test): ◆ 全國中等學校運動會。 ◆ 全國青少年游泳錦標賽。 1. 專項配速加強訓練。 2. 柔軟度加強。 3. 重質。 4. 專注訓練。 5. 保持良好的身心狀況。 6. 集中並防止運動傷害。	划手板 浮板 呼吸管 水中拉力繩

			演練溝通能力。					
第 13-14 週	10	放鬆期 協調. 柔軟度訓練	體能學習 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。	體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 心理學習 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	過渡期 四式基本動作訓練	體能學習 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。 技術學習 T-IV-2 理解並	體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 技術學習 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。 4. 核心肌群。 5. 柔軟度加	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。	強。	
第 17-19 週	15	訓練期 速耐力訓練	體能學習 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。 技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 戰術學習 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。	體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 技術學習 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。	1. 週六 Test (兩禮拜一次)。 2. 基本體能與技能之培養。 3. 全面性技術之培養。 4. 保持正確動作。 5. 核心肌群。 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 20-21 週 及暑假	10	訓練期 專項技術訓練	體能學習 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。 技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。	體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。 技術學習 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。 戰術學習 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。	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. 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。	(test)： ◆臺南市委員盃游泳比賽。 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 蛙鞋 半圓球(平衡)
------------------------	----	---------------	--	---	--	---	--	---

◎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。