

110 學年度嘉義縣布袋國民中學體育班九年級第一二學期體育專業領域**挑戰**類型運動-**游泳**教學計畫表 設計者：莊銘凱

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：**6 節**（專業領域**5 節**+特殊需求專業領域**1 節**）

三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
<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-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。</p>	<p>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。</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和諧互動的素養。</p>

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-5 週	體能/綜合體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	■認識專項體能與一般體能差別 ■體能訓練與體適能 ■融入安全教育議題	■認識游泳四式 ■長距離自由式、跳台跳水、岸邊跳水、浮板踢水衝刺 ■判斷常見事故傷害	■參與態度 ■觀察記錄 ■實作評量
第 6 週	技術/組合技術訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、	T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、	■速耐力訓練 ■爆發力訓練 ■放鬆訓練	■游泳四式中長距離 ■跳水、水中衝刺 ■水中伸展、划頻(DPS) ■陸上核心模擬專項 ■游泳四式短距離衝刺	■參與態度 ■觀察記錄 ■合作能力
第 7 週	第一次段考			■核心訓練 ■增強式訓練		
第 8-13 週	技術/組合技術訓練					

		划等專項技術之進階技術。	連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。	<ul style="list-style-type: none"> ■阻力訓練 ■融入品德教育議題 	<ul style="list-style-type: none"> ■陸上拉力繩、划手板 ■溝通合作與和諧人際關係 	
第 14 週	第二段考	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	Ta-IV-C1 配速與競賽規則	<ul style="list-style-type: none"> ■專項訓練 1. 四式綜合技術游 2. 混合四式配速游 3. 長距離中強度游泳 ■游泳規則介紹 ■融入品德教育議題 	<ul style="list-style-type: none"> ■規則之遵守與參賽禮儀 ■重視群體規範與榮譽 ■知行合一與自我反省 	<ul style="list-style-type: none"> ■參與態度 ■觀察記錄 ■合作能力 ■運動賽事(中小學運動會)
第 15-18 週	戰術/實戰戰術訓練	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德			
第 19-20 週	心理/選手心理訓練	Ps-IV-1 熟悉運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中,處理競技運動的問題	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	<ul style="list-style-type: none"> ■競技心理訓練 1. 意象訓練 2. 專注力訓練 3. 放鬆練習 4. 物理治療 ■融入品德教育議題 	<ul style="list-style-type: none"> ■觀賞賽事 ■筋膜放鬆(滾筒) ■重視群體規範與榮譽 	<ul style="list-style-type: none"> ■參與態度 ■觀察記錄
第 21 週	第三次段考		Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估			

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-6 週	體能/綜合體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項	P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟	<ul style="list-style-type: none"> ■認識專項體能與一般體能差別 ■體能訓練與體適能 	<ul style="list-style-type: none"> ■認識游泳四式 ■長距離自由式、跳台跳水、 	<ul style="list-style-type: none"> ■參與態度 ■觀察記錄 ■實作評量

		體能訓練	度、 爆發力等一般體能	■融入安全教育議題	岸邊跳水、浮板踢水衝刺 ■判斷常見事故傷害	
第 7 週	第一次段考	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術	T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等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。	■速耐力訓練 ■爆發力訓練 ■放鬆訓練 ■核心訓練 ■增強式訓練 ■阻力訓練 ■融入品德教育議題	■游泳四式中長距離 ■跳水、水中衝刺 ■水中伸展、划頻(DPS) ■陸上核心模擬專項 ■游泳四式短距離衝刺 ■陸上拉力繩、划手板 ■溝通合作與和諧人際關係	■參與態度 ■觀察記錄 ■合作能力
第 8-13 週	技術/組合技術訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術。				
第 14 週	第二段考	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	■專項訓練 1. 四式綜合技術游 2. 混合四式配速游 3. 長距離中強度游泳 ■游泳規則介紹 ■融入品德教育議題	■規則之遵守與參賽禮儀 ■重視群體規範與榮譽 ■知行合一與自我反省	■參與態度 ■觀察記錄 ■合作能力 ■運動賽事(全縣運動會)
第 15-17 週	戰術/實戰戰術訓練	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德				
第 18-19 週	心理/選手心理訓練	Ps-IV-1 熟悉運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中,處理競	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	■競技心理訓練 1. 意象訓練 2. 專注力訓練 3. 放鬆練習	■觀賞賽事 ■筋膜放鬆(滾筒) ■重視群體規範與榮譽	■參與態度 ■觀察記錄
第 20 週	第三次段考					

		技運動的問題	Ps-IV-D2 各種心理技巧 於專項訓練與 競賽的執行與 評估	4. 物理治療 ■融入品德教育議題		
--	--	--------	---	----------------------	--	--