

計畫通過彰化縣政府112年11月30日府教體字第1120477751號備查文號

# 彰化縣112學年度大同國民中學 體育班

## 七年級體育專業課程計畫

大同國民中學課程發展委員會審議通過

中華民國112年05月12日

彰化縣立大同國民中學 112 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數		教育階段		國民中學		
		階段/年級		第四學習階段		
				7年級 節數	8年級 節數	9年級 節數
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)	5	5	5
			本土語言/ 新住民文(1)	1	1	
			英語文(3)	3	3	3
		數學(4)		4	4	4
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)		3	3	3
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)		3	3	3
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)		2 音樂/視覺 藝術	2 音樂/表演 藝術	2 音樂/表演 藝術
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)		2 童軍/輔導	2 童軍/輔導	2 家政/輔導
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)		1 資訊科技	1 生活科技	1 資訊科技
		健康與體育(2-3) (健康教育、體育)		2 健康/體育	2 健康/體育	2 健康/體育
特殊類型 班級課程	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)		5	5	5	
七八年級領域學習節數(31-34)				31	31	30
九年級領域學習節數(30-34)						
校訂課程	七八年級彈性學習課程(1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		0	0	1 新經濟的 史地觀
		社團活動與技藝課程		1 聯課活動	1 聯課活動	1 聯課活動
	九年級彈性學習課程(1-5)	特殊需求領域課程 (體育專業)		2 專項體能	2 專項體能	2 專項體能
		其他類課程		1 班會	1 班會	1 班會
七八年級學習總節數(33-35節)				35	35	35
九年級學習總節數(32-35節)						

業務承辦

教師兼體育組長 謝惠靜

教學組長

教師兼教學組長 余展群

校長

單位主管

教師兼主任 黃子建

教務主任

教務主任 蘇俊權

大同國中 謝國士 校長

彰化縣立大同國民中學 112 學年度體育班體育專業課表

實施年級：7 年級 8 年級 9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項術科	專項術科	專項術科	專項術科	專項術科
第七節	專項體能				專項體能

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

業務承辦 

教學組長 

校長

單位主管 

教務主任 



# 彰化縣立大同國民中學 112 學年度體育班體育專業課表

實施年級：7 年級 8 年級 9 年級

導師：

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	田徑項目 李依蓉 劉侑承	田徑項目 李依蓉 劉侑承	田徑項目 李依蓉 劉侑承	田徑項目 李依蓉 劉侑承	田徑項目 李依蓉 劉侑承
	游泳項目 許雅喬	游泳項目 許雅喬	游泳項目 許雅喬	游泳項目 許雅喬	游泳項目 許雅喬
	網球項目 賴建豪	網球項目 賴建豪	網球項目 賴建豪	網球項目 賴建豪	網球項目 賴建豪
第七節	田徑項目 李依蓉 劉侑承				田徑項目 李依蓉 劉侑承
	游泳項目 許雅喬				游泳項目 許雅喬
	網球項目 賴建豪				網球項目 賴建豪

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

# 彰化縣立大同國民中學112學年度體育班(田徑)體育專業

## 課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. [ ]處為可選填之項目。

課程名稱	體育專業課程-田徑	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週2節）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 7 節 第 1 學期 共 139 節 第 2 學期 共 129 節
設計理念	本體育專業課程為田徑運動，給予學生競技體能基本的認知後，開始實施術科訓練，並在實施中，加深對於安全、防護的基本認知。		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>理解並操作基本馬克操、活動操動作等相關技術要點。</li> <li>理解並操作敏捷反應、爆發力等提升個人身體素質培養之重要性。</li> <li>理解並操作跑、跳、擲專項基本動作要點。</li> <li>理解並操作跑、跳、擲專項基本動作之進階技術。</li> <li>理解並操作跑、跳、擲專項動作由靜態至動態之技術連貫。</li> <li>理解並操作跑、跳、擲專項競賽之規則。</li> <li>目標設定、心理技能、自我調整、臨場經驗。</li> </ol>		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。		

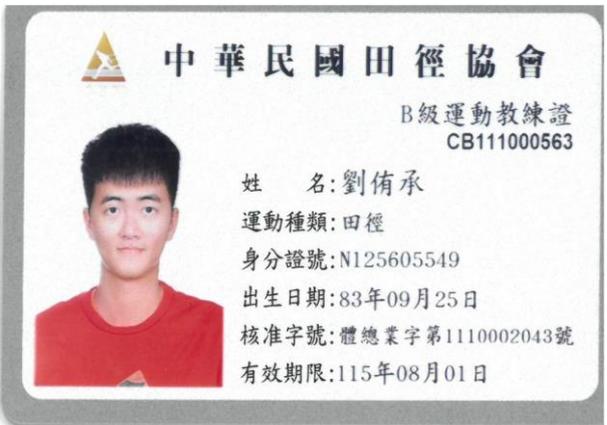
		<p>■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	
學習階段 重點	學習 表現	<p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則  P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則  P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護  T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術  T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術  T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術  Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集  Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1了解並運用心理技巧  Ps-IV-2理解並演練溝通能力  Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</p>	
	學習 內容	<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-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則  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  T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術  T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理  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  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  Ps-IV-D4訓練與競賽環境</p>	
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]
第 1 學 期	第1週 08/30- 09/01	進展期  (8/30正式上課) 1. 基礎動作訓練 2. 基礎體能訓練 3. 強化身體素質	<p>■檔案評量  ■實作評量  ■訓練日誌</p>
	第2週 09/04- 09/08	準備期  1. 心肺耐力加強 2. 肌力訓練加強 3. 強化基本動作	<p>■訓練日誌</p>
	第3週 09/11- 09/15	進展期  1. 敏捷反應訓練 2. 專項速度訓練 3. 專項爆發力訓練	<p>■訓練日誌</p>

第4週 09/18- 09/23	比賽前期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 競賽概念調整	■訓練日誌
第5週 09/25- 09/28	競賽期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	彰化縣縣長盃 田徑賽
第6週 10/02- 10/06	恢復期	1. 賽後體能恢復 2. 非專項運動活動 3. 賽後放鬆伸展	■訓練日誌
第7週 10/11- 10/13	過渡期	1. 基本核心訓練 2. 非專項運動活動 3. 肌肉柔軟度加強 4. 關節活動度加強	■訓練日誌
第8週 10/16- 10/20	準備期	1. 心肺耐力加強 2. 肌力訓練加強 3. 非專項運動培養 4. 加強基本動作	■訓練日誌
第9週 10/23- 10/27	準備期	1. 心肺耐力加強 2. 肌力訓練加強 3. 非專項運動培養 4. 加強基本動作	■訓練日誌
第10週 10/30- 11/03	術科測驗	專項術科測驗	11/2-5全國 中等學校田 徑錦標賽
第11週 11/06- 11/10	過渡期	1. 基本核心訓練 2. 非專項運動活動 3. 肌肉柔軟度加強 4. 關節活動度加強	■訓練日誌
第12週 11/13- 11/17	過渡期	1. 基本核心訓練 2. 非專項運動活動 3. 肌肉柔軟度加強 4. 關節活動度加強	■訓練日誌
第13週 11/20- 11/24	準備期	1. 心肺耐力加強 2. 肌力訓練加強 3. 非專項運動培養 4. 加強基本動作	■訓練日誌
第14週 11/27- 12/01	準備期	1. 心肺耐力加強 2. 肌力訓練加強 3. 強化基本動作	■訓練日誌
第15週 12/04- 12/08	術科測驗	專項術科測驗	階段性測驗 (100M、400M)

	第16週 12/11- 12/15	體能期	1. 心肺耐力加強 2. 肌力訓練加強 3. 強化基本動作	■訓練日誌
	第17週 12/18- 12/22	體能期	1. 心肺耐力加強 2. 肌力訓練加強 3. 強化基本動作	■訓練日誌
	第18週 12/25- 12/29	進展期	1. 速度耐力訓練 2. 專項體能訓練 3. 身體敏捷訓練	■訓練日誌
	第19週 01/02- 01/05	進展期	1. 速度耐力訓練 2. 專項體能訓練 3. 身體敏捷訓練	■訓練日誌
	第20週 01/08- 01/12	進展期	1. 速度耐力訓練 2. 專項體能訓練 3. 身體敏捷訓練	■訓練日誌
	第21週 01/15- 01/19	術科測驗	專項術科測驗	階段性測驗 (100M、400M)
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第2學期	第1週 02/16- 02/17	比賽前期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	■檔案評量 ■實作評量 ■訓練日誌
	第2週 02/19- 02/23	比賽前期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	預計2月中彰 縣中小學
	第3週 02/26- 03/01	競賽期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	預計2底港都盃
	第4週 03/04- 03/08	競賽期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	預計3月初青年 盃
	第5週 03/11- 03/15	進展期	1. 賽後恢復調整 2. 專項基本訓練 3. 賽後分析	■訓練日誌
	第6週 03/18- 03/22	進展期	1. 專項技術動作訓練 2. 專項速度耐力訓練 3. 專項速度訓練 4. 陸上專項肌力訓練 5. 柔軟度訓練	階段性測驗 (100M、400M)
	第7週 03/25- 03/29	進展期	1. 專項技術動作訓練 2. 專項速度耐力訓練 3. 專項速度訓練	■訓練日誌

		4. 專項肌力、爆發力訓練 5. 柔軟度訓練	
第8週 04/01- 04/03	比賽前期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	■ 訓練日誌
第9週 04/08- 04/12	比賽前期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	個人專項測驗
第10週 04/15- 04/19	比賽前期	1. 比賽技術訓練 2. 專項速度訓練 3. 陸上專項肌力、爆發力訓練 4. 柔軟度訓練	■ 訓練日誌
第11週 04/22- 04/26	比賽期	1. 比賽技術訓練 2. 專項速度訓練	4/21-27全中 運
第12週 04/29- 05/03	恢復期	1. 賽後體能恢復 2. 非專項運動活動 3. 賽後放鬆伸展	■ 訓練日誌
第13週 05/06- 05/10	過渡期	1. 基本核心訓練 2. 非專項運動活動 3. 肌肉柔軟度加強 4. 關節活動度加強	■ 訓練日誌
第14週 05/13- 05/17	過渡期	1. 基本核心訓練 2. 非專項運動活動 3. 肌肉柔軟度加強 4. 關節活動度加強	■ 訓練日誌
第15週 05/20- 05/24	進展期	1. 專項技術動作訓練 2. 專項速度耐力訓練 3. 專項速度訓練 4. 陸上專項肌力訓練 5. 柔軟度訓練	■ 訓練日誌
第16週 05/27- 05/31	進展期	1. 專項技術動作訓練 2. 專項速度耐力訓練 3. 專項速度訓練 4. 陸上專項肌力訓練 5. 柔軟度訓練	■ 訓練日誌
第17週 06/03- 06/07	減量週	1. 專項技術動作訓練 2. 專項速度訓練 3. 專項肌力訓練 4. 柔軟度訓練	■ 訓練日誌
第18週 06/11- 06/14	進展期	1. 專項技術動作訓練 2. 專項速度耐力訓練 3. 專項速度訓練	階段性測驗 (100M、400M)

		4. 專項肌力、爆發力訓練 5. 柔軟度訓練	
第19週 06/17- 06/21	進展期	1. 專項技術動作訓練 2. 專項速度耐力訓練 3. 專項速度訓練 4. 專項肌力、爆發力訓練 5. 柔軟度訓練	■訓練日誌
第20週 06/24- 06/28	減量期	1. 基本動作維持 2. 基本體能維持	■檔案評量 ■實作評量 ■訓練日誌
評量規劃	1. 定期/總結性評量:比例 40 % <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input checked="" type="checkbox"/> 作業評定 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互 <input type="checkbox"/> 評課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它 _____ 2. 平時/形成性評量:比例 60 % <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它 體育班訓練日誌書寫		
教學設施 設備需求	場地:操場、活動中心、重量訓練室 器材:小欄架、欄架、槓鈴、跳高墊、起跑架、彈力帶、壺鈴、藥球等		
教材來源	教練根據比賽計畫與學生訓練 進度，自編學習進度。	師資來源	一位專任運動教練 一位代理體育教師
備註			

 <p>中華民國田徑協會 A級運動教練證 CA110000321</p> <p>姓名:李依蓉 運動種類:田徑 身分證號:N225252059 出生日期:79年10月16日 核准字號:體總業字第1100001664號 有效期限:114年08月27日</p>	 <p>中華民國田徑協會 B級運動教練證 CB111000563</p> <p>姓名:劉侑承 運動種類:田徑 身分證號:N125605549 出生日期:83年09月25日 核准字號:體總業字第1110002043號 有效期限:115年08月01日</p>
田徑專任運動教練：李依蓉	代理體育教師：劉侑承

# 彰化縣立大同國民中學112學年度體育班(游泳)體育專業

## 課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. [ ]處為可選填之項目。

課程名稱	體育專業課程-游泳	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週2節）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 7 節 第 1 學期 共 139 節 第 2 學期 共 129 節
設計理念	1. 培訓基層游泳選手，配合國家發展競技運動政策。 2. 基礎動作教學，並漸進式提升選手競技能力。 3. 以週期化訓練安排，協助選手提升運動表現。 4. 培養選手生活、練習、上學的正向態度，引導選手邁向頂尖。		
課程目標	1. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。 2. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。 3. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 4. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。		
核心素養	體-J-A1、體-J-A2、體-J-A3、體-J-B1、體-J-B2、體-J-B3、體-J-C1、體-J-C2、體-J-C3		
學習階段重點	學習表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1 理解並操作踢、蹬、划等專項技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	

		學習內容	<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-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>T-IV-B1 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>Ta-IV-C1 配速與競賽規則。</p> <p>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集。</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德。</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>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。</p>	
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週 08/30- 09/01	賽事: 111年全國總統盃 游泳錦標賽	(8/30正式上課) 1. 以賽代訓 2. 檢測並了解學生現階段能力 3. 每一位學生的報名項目賽前調整 4. 比賽規則學習，如跳水&水下&碰牆&轉身 5. 賽後檢討及目標設定	賽事成績 心得檢討
	第2週 09/04- 09/08	基礎期	1. 蝶仰蛙自四式基本動作訓練 2. 有氧耐力訓練，如長時間不休息持續游泳 3. 陸上全身性體能訓練，如跑步&啞鈴等	訓練日誌 中距離術科測驗
	第3週 09/11- 09/15	基礎期	1. 蝶仰蛙自四式基本動作訓練 2. 專項速度耐力訓練，如長時間不休息持續游泳 3. 專項速度訓練，如水下25公尺衝刺 4. 陸上全身性體能訓練，如跑步&啞鈴等	訓練日誌
	第4週 09/18- 09/23	基礎期	1. 蝶仰蛙自四式基本動作訓練 2. 專項速度耐力訓練，如長時間不休息持續游泳 3. 專項速度訓練，如水下25公尺衝刺 4. 陸上全身性體能訓練，如跑步&啞鈴等	訓練日誌 中距離術科測驗
	第5週 09/25- 09/28	基礎期	1. 捷式技術動作練習，如划手推水&踢腳等 2. 仰式技術動作，如跳水&划手轉肩推水等 3. 衝刺能力訓練，如模擬比賽的感覺 4. 有氧耐力訓練，如長時間不休息持續游泳 5. 陸上全身性體能訓練，如跑步&啞鈴等	隊內測驗： 指定項目 x1 自選項目 x1
	第6週 10/02- 10/06	基礎期	1. 捷式技術動作練習，如划手推水&踢腳等 2. 蛙式技術動作，如蛙手&蛙腳動作修正 3. 有氧耐力訓練，如長時間不休息持續游泳 4. 陸上全身性體能訓練，如跑步&啞鈴等	訓練日誌 仰/蛙術科測驗

第7週 10/11- 10/13	段考週	1. 休息與調整 2. 安排非專項運動之體能活動	訓練日誌
第8週 10/16- 10/20	基礎期	1. 捷式技術動作練習，如划手推水&踢腳等 2. 蝶式技術動作，如蝶腳&蝶腰&划手動作修正 3. 速度耐力訓練，如跑步 4. 陸上全身性體能訓練，如跑步&啞鈴等 5. 陸上專項輔助訓練	訓練日誌 蝶式術科測驗
第9週 10/23- 10/27	進展期	1. 捷式技術動作練習，如划手推水&踢腳等 2. 蝶式技術動作、衝刺能力訓練 3. 速度耐力訓練，如跑步 4. 陸上全身性體能訓練，如跑步&啞鈴等 5. 陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群	隊內測驗： 指定項目 x1 自選項目 x1
第10週 10/30- 11/03	進展期	1. 速度耐力訓練，如跑步 2. 專項技術訓練，如選受 3. 陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群	訓練日誌 專項測驗
第11週 11/06- 11/10	減量週	1. 速度耐力訓練，如跑步 2. 專項技術訓練，如划手姿勢及踢腳次數 3. 陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群	訓練日誌
第12週 11/13- 11/17	進展期	1. 速度耐力訓練，如跑步 2. 專項速度訓練，如水下25&50公尺衝刺 3. 陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群	訓練日誌 專項測驗
第13週 11/20- 11/24	進展期	1. 速度耐力訓練，如跑步 2. 專項速度訓練，如水下25&50公尺衝刺 3. 陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群	訓練日誌 專項測驗
第14週 11/27- 12/01	段考週	1. 休息與調整 2. 安排非專項運動之體能活動	訓練日誌
第15週 12/04- 12/08	比賽前期	1. 速度耐力訓練，如跑步 2. 專項速度訓練，如水下25&50公尺衝刺 3. 陸上專項肌力、爆發力訓練，如肩背腹手肌群 4. 賽前調整，如報名各項目的姿勢調整 5. 賽事目標設定、賽事資訊查詢 6. 放鬆與伸展，如滾筒放鬆&按摩球等	訓練日誌 比賽項目前測
第16週 12/11- 12/15	比賽： 全國冬季短水道分 齡游泳錦標賽	1. 速度訓練，如跑步 2. 專項速度訓練，如水下25公尺衝刺 3. 陸上專項肌力、爆發力訓練，如肩背腹手肌群 4. 比賽技術訓練，如跳水&划手轉肩推水等 5. 冥想訓練，如自我思考	賽事成績 賽事學習單
第17週 12/18-	過渡期	1. 非專項運動活動 2. 賽後檢討、恢復	訓練日誌

	12/22			
	第18週 12/25- 12/29	進展期	1. 速度耐力訓練，如跑步 2. 專項速度訓練，如水下25公尺衝刺 3. 陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群	訓練日誌
	第19週 01/02- 01/05	進展期	1. 速度耐力訓練，如跑步 2. 專項速度訓練，如水下25公尺衝刺 3. 陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群	訓練日誌 陸上體能測驗
	第20週 01/08- 01/12	術科測驗	1. 階段性專項術科測驗	隊內測驗： 指定項目 x1 自選項目 x1
	第21週 01/15- 01/19	段考週	1. 休息與調整 2. 安排非專項運動之體能活動	訓練日誌
	學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]
第2學期	第1週 02/16- 02/17	基礎期	(2/16開學，正式上課) 1. 捷式技術動作練習，如划手推水&踢腳等 2. 蝶式技術、體能訓練，如岸邊模擬動作 3. 有氧耐力訓練，如長時間不休息持續游泳 4. 陸上全身性體能訓練，如跑步&啞鈴等 5. 柔軟度訓練，如滾筒放鬆&按摩球&拉筋等 6. 目標設定	訓練日誌 蝶式術科測驗 柔軟度測驗
	第2週 02/19- 02/23	基礎期	1. 捷式技術動作練習，如划手推水&踢腳等 2. 蛙式技術、體能訓練，如岸邊模擬動作 3. 有氧耐力訓練，如長時間不休息持續游泳 4. 陸上全身性體能訓練，如跑步&啞鈴等 5. 柔軟度訓練，如滾筒放鬆&按摩球&拉筋等	訓練日誌 蛙式術科測驗 中距離術科測驗 柔軟度測驗
	第3週 02/26- 03/01	基礎期	1. 捷式技術動作練習，如划手推水&踢腳等 2. 仰式技術、體能訓練，如跳水&划手轉肩推水等 3. 有氧耐力訓練，如長時間不休息持續游泳 4. 陸上全身性體能訓練，如跑步&啞鈴等 5. 柔軟度訓練，如滾筒放鬆&按摩球&拉筋等	訓練日誌 仰式術科測驗 柔軟度測驗
	第4週 03/04- 03/08	進展期	1. 蝶仰蛙自四式基本動作訓練 2. 速度耐力訓練，如跑步 3. 陸上全身性體能訓練，如跑步&啞鈴等	訓練日誌 混合式術科測驗 柔軟度測驗

		<ul style="list-style-type: none"> <li>4. 陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群</li> <li>5. 柔軟度訓練，如滾筒放鬆&amp;按摩球&amp;拉筋等</li> </ul>	
第5週 03/11- 03/15	基礎期	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 捷式技術動作練習，如划手推水&amp;踢腳等</li> <li>2. 蝶式技術、體能訓練，如岸邊模擬動作</li> <li>3. 有氧耐力訓練，如長時間不休息持續游泳</li> <li>4. 陸上全身性體能訓練，如跑步&amp;啞鈴等</li> <li>5. 柔軟度訓練，如滾筒放鬆&amp;按摩球&amp;拉筋等</li> </ul>	<p>訓練日誌 中距離術科測驗 柔軟度測驗</p>
第6週 03/18- 03/22	進展期	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 專項技術動作訓練，如岸邊模擬動作</li> <li>2. 專項速度耐力訓練，如長時間不休息游泳</li> <li>3. 專項速度訓練，如水下25公尺衝刺</li> <li>4. 陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群</li> <li>5. 柔軟度訓練，如滾筒放鬆&amp;按摩球&amp;拉筋等</li> </ul>	<p>隊內測驗： 指定項目 x1 自選項目 x1</p>
第7週 03/25- 03/29	段考週	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 休息與調整</li> <li>2. 安排非專項運動之體能活動</li> </ul>	<p>訓練日誌</p>
第8週 04/01- 04/03	進展期	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 專項技術動作訓練，如岸邊模擬動作</li> <li>2. 專項速度耐力訓練，如長時間不休息游泳</li> <li>3. 專項速度訓練，如水下25公尺衝刺</li> <li>4. 陸上專項肌力、爆發力訓練</li> <li>5. 柔軟度訓練，如滾筒放鬆&amp;按摩球&amp;拉筋等</li> </ul>	<p>訓練日誌 專項術科測驗</p>
第9週 04/08- 04/12	比賽前期	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 比賽技術訓練</li> <li>2. 專項速度訓練，如水下25公尺衝刺</li> <li>3. 陸上專項肌力、爆發力訓練</li> <li>4. 柔軟度訓練，如滾筒放鬆&amp;按摩球&amp;拉筋等</li> </ul>	<p>訓練日誌</p>
第10週 04/15- 04/19	比賽前期	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 專項速度訓練，如水下25公尺衝刺</li> <li>2. 陸上專項肌力、爆發力訓練</li> <li>3. 賽前調整</li> <li>4. 賽事資訊查詢</li> <li>5. 放鬆與伸展，如滾筒放鬆&amp;按摩球&amp;拉筋等</li> </ul>	<p>訓練日誌 比賽項目前測</p>
第11週 04/22- 04/26	比賽： 全國中等學校 運動會	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 專項速度訓練，如水下25公尺衝刺</li> <li>2. 陸上專項肌力、爆發力訓練</li> <li>3. 比賽技術訓練，如跳水&amp;划手轉肩推水等</li> <li>4. 冥想訓練，如自我思考</li> </ul>	<p>賽事成績 賽事學習單</p>
第12週 04/29-	過渡期	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 賽後體能恢復</li> <li>2. 非專項運動活動</li> </ul>	<p>訓練日誌</p>

05/03		3. 賽後放鬆伸展，如滾筒放鬆&按摩球&拉筋等 4. 賽後檢討、目標設定	
第13週 05/06- 05/10	進展期	1. 專項技術動作訓練，如岸邊模擬動作 2. 專項速度耐力訓練，如水下100公尺 3. 專項速度訓練，如水下25公尺衝刺 4. 陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群 5. 柔軟度訓練，如滾筒放鬆&按摩球&拉筋等	訓練日誌 陸上體能測驗
第14週 05/13- 05/17	段考週	1. 休息與調整 2. 安排非專項運動之體能活動	訓練日誌
第15週 05/20- 05/24	進展期	1. 專項技術動作訓練，如岸邊模擬動作 2. 專項速度耐力訓練，如長時間不休息訓練 3. 專項速度訓練，如水下25公尺衝刺 4. 陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群 5. 柔軟度訓練，如滾筒放鬆&按摩球&拉筋等	訓練日誌 陸上體能測驗
第16週 05/27- 05/31	進展期	1. 專項技術動作訓練，如岸邊模擬動作 2. 專項速度耐力訓練，如長時間不休息游泳 3. 專項速度訓練，如水下25公尺衝刺 4. 陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群 5. 柔軟度訓練，如滾筒放鬆&按摩球&拉筋等	隊內測驗： 指定項目 x1 自選項目 x1
第17週 06/03- 06/07	減量週	1. 專項技術動作訓練，如岸邊模擬動作 2. 專項速度訓練，如水下25公尺衝刺 3. 陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群 4. 柔軟度訓練，如滾筒放鬆&按摩球&拉筋等	訓練日誌 短距離術科測驗
第18週 06/11- 06/14	進展期	1. 專項技術動作訓練，如岸邊模擬動作 2. 專項速度耐力訓練，如長時間不休息游泳 3. 專項速度訓練，如水下25公尺衝刺 4. 陸上專項肌力、爆發力訓練 5. 柔軟度訓練，如滾筒放鬆&按摩球&拉筋等	訓練日誌 專項術科測驗 柔軟度測驗
第19週 06/17- 06/21	術科測驗	1. 階段性專項術科測驗	隊內測驗： 指定項目 x1 自選項目 x1
第20週 06/24- 06/28	段考週	1. 休息與調整 2. 安排非專項運動之體能活動	訓練日誌

評量規劃	<p>1. 定期/總結性評量:比例 40 %  <input checked="" type="checkbox"/>紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/>實作評量 <u>指定項目/自選項目測驗成績、技巧</u>  <input type="checkbox"/>檔案評量 <input type="checkbox"/>作業評定 <input type="checkbox"/>口頭報告  <input type="checkbox"/>同儕互評 <input type="checkbox"/>課堂觀察 <input type="checkbox"/>其它</p> <p>2. 平時/形成性評量:比例 60 %  <input type="checkbox"/>紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/>實作評量 <u>術科測驗成績</u>  <input type="checkbox"/>檔案評量 <input type="checkbox"/>作業評定 <input checked="" type="checkbox"/>口頭報告  <input type="checkbox"/>同儕互評<input checked="" type="checkbox"/>課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/>其它 <u>體育班訓練日誌書寫、賽事學習單</u></p>		
教學設施 設備需求	<p>場地:游泳池、活動中心、重量訓練室          器材:計時器、碼表、浮板、蛙鞋、呼吸管、划手板、彈力帶、抗力球、壺鈴、藥球</p>		
教材來源	<p>1. 體育專業領域課程綱要          2. 根據比賽計畫與學生訓練進度，自編學習進度。          3. 參考國際頂尖選手與教練所分享的技術，自編技術教學教材。</p>	師資來源	約僱專任運動教練
備註	教練根據比賽計畫與學生訓練進度，調整學習進度。		

臺教授體部字第1020041824號



## 教育部學校專任運動 教練證書

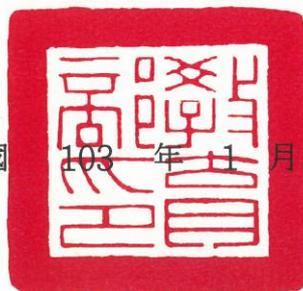


章永欣君民國78年7月16日出生  
(N125302285)經依照各級學校專  
任運動教練資格審定辦法之規定  
審定合格發給(游泳)初級專任  
運動教練證書

證書編號：A0410300004

此證

部長蔣偉寧



中華民國 103 年 1 月 8 日

游泳約僱運動教練：章永欣