# 基隆市中興國小體育班之學習節數調整分配表

一、體育班學習節數調整分配表（表 7-1）

| 學習領域 \ 年級 | | | | 五 | 六 |
|---|---|---|---|---|---|
| 領域課程 | 綱要規定領域學習節數 | | | 26 | 26 |
| | 語文 | 本國語文 | 國語文 | 5 | 5 |
| | | | 本土語言/新住民語文/臺灣手語 | 1 | 1 |
| | | 英語 | | 2 | 2 |
| | 數學(4) | | | 4 | 4 |
| | 生活課程(6) | 社會(2+1) | | 3 | 3 |
| | | 自然科學(3) | | 3 | 3 |
| | | 藝術(3) | | 3 | 3 |
| | | 綜合活動(2) | | 2 | 2 |
| | 健康與體育(3) | | | 3 | 3 |
| | **學校實際領域學習節數(A)** | | | **26** | **26** |
| 彈性學習課程 | 綱要規定校訂課程節數 | | | 4-7 | 4-7 |
| | 類別 | 統整性探究課程 | | | |
| | | 社團活動與技藝課程 | | | |
| | | 特殊需求領域課程 | | | |
| | | 其他(議題課程、學校行事活動) | | | |
| | 學校實際校訂課程節數(B) | | | | |
| 每週學習總節數(A+B) | | | 綱要規定節數 | 30-33 | 30-33 |
| | | | 學校實際節數 | | |

1. 體育班課程應依110年3月2日修正之高級中等以下學校體育班設立辦法第14條規定辦理，該條規定略以：體育班課程，應依十二年國民基本教育體育班課程實施規範及體育班體育專業領域課程綱要實施，並符合下列規定：國民小學、國民中學部定及校訂課程所開設之體育專業課程，國民小學合計每週以六節至七節，國民中學以六節至八節為限，並以上課日之第六節課以後實施為原則；出賽期間，必要時，並得自各該主管機關所定國民小學、國民中學學生在校時間實施原則之非學習節數適當時間實施。國民小學、國民中學體育專業課程，應以提升學生健康及體適能為主，著重多元運動能力之發展。體育班得利用晨間、例假日或寒、暑假，對學生實施課業輔導及集訓。
2. 115學年度各年級體育班課表，應於開學前送本府備查。

二、體育班課程計畫教學進度規劃

體育班教學進度表(表 7-2)

基隆市中興國民小學 115 學年度第 1 學期五年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

| 全學期教學重點及評量方式說明 | | |
|---|---|---|
| | 教學重點 | 評量方式 |
| **游泳** | 基本技術訓練<br>耐力訓練<br>力量訓練<br>速度訓練<br>傷害防護 | 教練評量：<br>自由式<br>**手臂劃水**：評估手臂劃水的技術正確性和力度、手臂動作的流暢性和協調性。<br>**腳部踢水**：腳部踢水的力度和頻率、腳部動作與手臂劃水的協調性。<br>仰泳<br>**背部劃水**：評估背部劃水的技術正確性和力度、手臂和身體的協調性。<br>**轉身技巧**：轉身技術的正確性和流暢性、轉身速度和出發反應。<br>**頭部穩定性**：游泳過程中頭部的穩定性、呼吸動作的協調性。<br>長距離游泳<br>**有氧耐力**：評估長距離游泳的持久力、心肺功能的表現。<br>陸上力量訓練<br>**核心力量**：評估核心力量訓練的效果、核心力量對游泳技術的支持。<br>水中阻力訓練<br>**水中力量和耐力**：評估水中阻力訓練的效果、水中力量和耐力的提升情況。<br>短距離衝刺訓練<br>**游泳速度和爆發力**：評估短距離衝刺的速度和爆發力、衝刺訓練的技術正確性。<br>**傷害預防知識**：<br>評估學生對常見游泳傷害的了解、預防方法掌握程度、比賽前後的恢復技巧。 |

| 各週教學進度及議題融入規劃 | | |
|---|---|---|
| 週<br>次 | 日期 | 游泳 |
| 1 | 08/31-09/04 | 1.泳池環境介紹、注意事項與游泳技術測試<br>2.了解學生現有的技術和能力 |
| 2 | 09/07-09/11 | **適應水性及基本熱身**<br>1.適應水性<br>2.韻律呼吸技巧<br>3.漂浮、登牆<br>4.姿勢調整<br>5.陸上基本體能訓練 |
| 3 | 09/14-09/18 | **自由式踢腿練習**<br>1.扶牆自由式踢腿練習<br>2.浮板自由式踢腿練習<br>3.韻律呼吸<br>4.登牆漂浮踢腿<br>5.姿勢調整<br>6.陸上基本體能訓練 |

| | | |
|---|---|---|
| 4 | 09/21-09/25 | **自由式划手踢腿練習**<br>1.自由式 15 公尺浮板踢腿練習<br>2.登牆漂浮踢腿<br>3.陸上自由式划手練習<br>4.姿勢調整<br>5.陸上基本體能訓練 |
| 5 | 09/28-10/02 | **自由式划手踢腿練習**<br>1.自由式 25 公尺浮板踢腿練習<br>2.陸上自由式划手練習<br>3 自由式浮板踢腿加單臂划手練習.<br>4.姿勢調整<br>5.陸上基本體能訓練 |
| 6 | 10/05-10/09 | **自由式划手踢腿練習**<br>1.自由式 25 公尺浮板踢腿練習<br>2.陸上自由式划手練習<br>3.自由式陸上自由式划手練習<br>4.浮板踢腿划手聯合動作<br>5.陸上基本體能訓練<br>6. 姿勢調整<br>7.成績測驗 |

| | | |
|---|---|---|
| 7 | 10/12-10/16 | **自由式換氣練習**<br>1.自由式 50 公尺浮板踢腿練習<br>2.自由式划手練習<br>3.自由式浮板踢腿換氣聯合動作<br>4.自由式浮板單臂踢腿換氣聯合動作<br>5.自由式 15 公尺手腳聯合動作<br>6. 姿勢調整<br>7.成績測驗 |
| 8 | 10/19-10/23 | **自由式聯合動作**<br>1.自由式 50 公尺浮板踢腿練習<br>2.自由式浮板單臂踢腿換氣聯合動作<br>3.自由式浮板踢腿換氣聯合動作<br>4.自由式 15 公尺手腳聯合動作<br>5.姿勢調整<br>6.陸上基本體能訓練 |
| 9 | 10/26-10/30 | **自由式聯合動作**<br>1.自由式 100 公尺浮板踢腿練習<br>2.自由式浮板單臂踢腿換氣聯合動作<br>3.自由式單臂踢腿換氣聯合動作<br>4.自由式 25 公尺手腳聯合動作<br>5.姿勢調整<br>6.陸上基本體能訓練 |

| | | |
|---|---|---|
| 10 | 11/02-11/06 | **自由式聯合動作**<br>1.自由式 100 公尺浮板踢腿練習<br>2.自由式浮板單臂踢腿換氣聯合動作<br>3.自由式單臂踢腿換氣聯合動作<br>4.自由式 25 公尺手腳聯合動作<br>5.陸上基本體能訓練<br>6.姿勢調整<br>7.成績測驗 |
| 11 | 11/09-11/13 | **自由式聯合動作**<br>1.自由式 200 公尺浮板踢腿練習<br>2.自由式浮板單臂踢腿換氣聯合動作<br>3.自由式單臂踢腿換氣聯合動作<br>4.自由式 50 公尺手腳聯合動作<br>5.姿勢調整<br>6.陸上基本體能訓練 |
| 12 | 11/16-11/20 | **耐力、基本姿勢訓練**<br>1.陸上基本體能訓練<br>2.15 公尺自由式基本姿勢練習<br>3.50 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練 |
| 13 | 11/23-11/27 | **耐力、基本姿勢訓練**<br>1.陸上基本體能訓練<br>2.15 公尺自由式基本姿勢練習<br>3.100 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練 |

| | | |
|---|---|---|
| 14 | 11/30-12/04 | **仰式基礎練習**<br>1.仰漂、仰式登牆漂浮<br>2.15 公尺仰式踢腿練習<br>3.100 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練<br>4.陸上基本體能訓練<br>5.姿勢調整<br>6.成績測驗 |
| 15 | 12/07-12/11 | **仰式基礎練習**<br>1.仰漂、仰式登牆漂浮<br>2.15 公尺仰式踢腿練習<br>3.仰式划手練習<br>4.100 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練<br>5.姿勢調整<br>6.陸上基本體能訓練 |
| 16 | 12/14-12/18 | **自由式、仰式動作混合練習**<br>1.自由式、仰式踢腿練習<br>2.100 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練<br>3.仰式手腳聯合動作練習<br>4.自由式轉身練習<br>5.姿勢調整 |

| | | |
|---|---|---|
| 17 | 12/21-12/25 | **自由式、仰式動作混合練習**<br>1.自由式、仰式踢腿練習<br>2.100 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練<br>3.25 公尺仰式手腳聯合動作練習<br>4.自由式、仰式轉身練習<br>5.姿勢調整 |
| 18 | 12/28-01/01 | **自由式、仰式動作混合練習**<br>1.自由式、仰式踢腿練習<br>2.100 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練<br>3.25 公尺仰式手腳聯合動作練習<br>4.自由式、仰式轉身練習<br>5.姿勢調整 |
| 19 | 01/04-01/08 | **耐力訓練**<br>1.50 公尺自由式、仰式踢腿練習<br>2.100 公尺自由式、50 公尺仰式手腳聯合動作。<br>3.陸上基本體能<br>4.姿勢調整<br>5.成績測驗 |
| 20 | 01/11-01/15 | **耐力訓練**<br>1.50 公尺自由式、仰式踢腿練習<br>2.100 公尺自由式、50 公尺仰式手腳聯合動作。<br>3.姿勢調整<br>4.陸上基本體能 |

| | | |
|---|---|---|
| 21 | 01/18-01/22 | 綜合測驗週 |

基隆市中興國民小學 115 學年度第 2 學期五年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

| 全學期教學重點及評量方式說明 | | |
|---|---|---|
| 科目名稱 | 教學重點 | 評量方式 |
| 游泳 | 自由泳：手臂劃水、側身呼吸、腳部踢水<br>仰泳：背部劃水、轉身技巧、頭部穩定長距離游泳：提升有氧耐力與心肺功能<br>蛙泳：手臂劃水與腿部踢腿配合<br>陸上力量訓練：增強核心、上肢與下肢力量<br>水中阻力訓練：提升水中力量與耐力<br>短距離衝刺訓練：提升速度與爆發力<br>比賽模擬訓練：提升實戰經驗與心理素質<br>運動傷害防護：基本熱身、預防傷害與恢復技巧 | 自由泳<br>手臂劃水：技術正確、力度、流暢、側身呼吸：穩定、節奏、腳部踢水：力度、頻率、協調<br>仰泳<br>背部劃水：技術正確、協調、轉身技巧：流暢、速度、頭部穩定：游泳時的穩定性<br>蛙泳<br>手臂劃水：技術正確、力度，腿部：踢腿範圍、力度、身體協調<br>腿部海豚踢：力度、頻率<br>長距離游泳<br>有氧耐力：持久力、心肺功能(前後測 3、14、20 週實施)<br>陸上力量訓練<br>核心力量：訓練效果<br>上肢與下肢力量：力量提升(前後測 3、14、20 週實施)<br>水中阻力訓練<br>水中力量與耐力：訓練效果<br>短距離衝刺訓練<br>速度與爆發力：衝刺速度、爆發力(前後測 3、14、20 週實施)<br>比賽模擬訓練<br>實戰經驗：實戰經驗、心理素質<br>運動傷害防護<br>熱身與恢復：熱身、傷害預防、恢復技巧 |

| 各週教學進度及議題融入規劃 | | |
|---|---|---|
| 週<br>次 | 日期 | 游泳 |
| 1 | 02/11-02/12 | 1.體能恢復訓練 |
| 2 | 02/15-02/19 | **耐力訓練**<br>1.600 公尺長距離游泳訓練(自由式手腳聯合、踢腿)<br>2.改進游泳姿勢<br>3.提升有氧耐力<br>4.陸上基本體能 |
| 3 | 02/22-02/26 | **耐力訓練**<br>1.600 公尺長距離游泳訓練(自由式手腳聯合、踢腿)<br>2.仰式基本動作練習<br>3.提升有氧耐力<br>4.陸上基本體能 |
| 4 | 03/01-03/05 | **耐力訓練**<br>1.800 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿)<br>2.仰式基本動作練習<br>3.提升有氧耐力<br>4.陸上基本體能仰、蛙式基本動作練習 |

| | | |
|---|---|---|
| 5 | 03/08-03/12 | **耐力訓練**<br>1.800 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿)<br>2.仰、蛙式基本動作練習<br>3.提升有氧耐力<br>4.陸上基本體能<br>5.成績測驗 |
| 6 | 03/15-03/19 | **仰式動作練習**<br>1.仰式踢腿練習<br>2.仰式划手分解動作練習<br>3.仰式聯合動作<br>4.陸上基本體能訓練 |
| 7 | 03/22-03/26 | **仰式動作練習**<br>1.仰式踢腿練習<br>2.仰式划手分解動作練習<br>3.仰式聯合動作<br>4.陸上基本體能訓練<br>5.1000 公尺耐力訓練 |
| 8 | 03/29-04/02 | **仰式動作練習**<br>1.仰式踢腿練習<br>2.仰式划手分解動作練習<br>3.仰式聯合動作<br>4.陸上基本體能訓練<br>5.1000 公尺自由式耐力訓練 |

| | | |
|---|---|---|
| 9 | 04/05-04/09 | **仰式動作練習**<br>1.仰式踢腿練習<br>2.仰式划手分解動作練習<br>3.仰式聯合動作<br>4.仰式跳水出發練習<br>5.陸上基本體能訓練<br>6.1000 公尺自由式耐力訓練 |
| 10 | 04/12-04/16 | **仰式動作練習**<br>1.仰式踢腿練習<br>2.仰式划手分解動作練習<br>3.仰式聯合動作<br>4.仰式跳水轉身出發練習<br>5.陸上基本體能訓練<br>6.1000 公尺自由式耐力訓練 |
| 11 | 04/19-04/23 | **蛙式動作練習**<br>1.蛙式踢腿、划手練習<br>2.25 公尺蛙式浮板踢腿(正反)<br>3.1000 公尺長距離游泳訓練<br>4.陸上體能訓練 |

| | | |
|---|---|---|
| 12 | 04/26-04/30 | **蛙式動作練習**<br>1.蛙式踢腿陸上、扶牆水中踢腿<br>2.25 公尺蛙式浮板踢腿(正反)<br>3.四式踢腿與手腳聯合動作練習<br>4.蛙式跳水、轉身練習<br>5.1000 公尺長距離游泳訓練 |
| 13 | 05/03-05/07 | **蛙泳技術訓練**<br>1.強化劃水踢腿動作<br>2.練習轉身技巧<br>3.穩定頭部姿勢<br>4.四式踢腿與手腳聯合動作練習<br>5.陸上基本體能 |
| 14 | 05/10-05/14 | **蛙泳技術訓練**<br>1.強化劃水踢腿動作<br>2.練習轉身技巧<br>3.穩定頭部姿勢<br>4.陸上基本體能<br>5.成績測驗 |

| | | |
|---|---|---|
| 15 | 05/17-05/21 | **蛙式動作練習**<br>1.蛙式踢腿、划手練習<br>2.25 公尺蛙式浮板踢腿(正反)<br>3.1000 公尺長距離游泳訓練<br>4.陸上體能訓練 |
| 16 | 05/24-05/28 | **自、仰、蛙式動作混合練習**<br>1.陸上基本體能訓練<br>2.蛙、仰、自三式踢腿、划手、聯合動作練習<br>3.1000 公尺自由式耐力訓練 |
| 17 | 05/31-06/04 | **自、仰、蛙式動作混合練習**<br>1.陸上基本體能訓練<br>2.蛙、仰、自三式踢腿、划手、聯合動作練習<br>3.1000 公尺自由式耐力訓練 |
| 18 | 06/07-06/11 | **自、仰、蛙式動作混合練習**<br>1.陸上基本體能訓練<br>2.蛙、仰、自三式動作練習<br>3.跳水、轉身練習<br>4.成績測驗 |
| 19 | 06/14-06/18 | **蝶式基本動作練習**<br>1.蝶式踢腿陸上、扶牆水中踢腿<br>2.15 公尺蝶式浮板踢腿(正反)<br>3.蛙、仰、自三式聯合動作練習 |

| | | |
|---|---|---|
| 20 | 06/21-06/25 | **蝶式基本動作練習**<br>1.蝶式踢腿(浮板)、漂浮打腿<br>2.蝶式浮板踢腿加換氣<br>3.蛙、仰、自三式聯合動作練習 |
| 21 | 06/28-06/30 | 綜合測驗週 |

基隆市中興國民小學 115 學年度第 1 學期六年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

| 全學期教學重點及評量方式說明 | | |
|---|---|---|
| **游泳** | 教學重點 | 評量方式 |
| | 基本技術訓練<br>耐力訓練<br>力量訓練<br>速度訓練<br>傷害防護 | 教練評量：<br>自由式<br>**手臂劃水**：評估手臂劃水的技術正確性和力度、手臂動作的流暢性和協調性。<br>**腳部踢水**：腳部踢水的力度和頻率、腳部動作與手臂劃水的協調性。<br>仰泳<br>**背部劃水**：評估背部劃水的技術正確性和力度、手臂和身體的協調性。<br>**轉身技巧**：轉身技術的正確性和流暢性、轉身速度和出發反應。<br>**頭部穩定性**：游泳過程中頭部的穩定性、呼吸動作的協調性。<br>長距離游泳<br>**有氧耐力**：評估長距離游泳的持久力、心肺功能的表現。<br>陸上力量訓練<br>**核心力量**：評估核心力量訓練的效果、核心力量對游泳技術的支持。<br>水中阻力訓練<br>**水中力量和耐力**：評估水中阻力訓練的效果、水中力量和耐力的提升情況。<br>短距離衝刺訓練<br>**游泳速度和爆發力**：評估短距離衝刺的速度和爆發力、衝刺訓練的技術正確性。<br>**傷害預防知識**：<br>評估學生對常見游泳傷害的了解、預防方法掌握程度、比賽前後的恢復技巧。 |
| 各週教學進度及議題融入規劃 | | |

| 週<br>次 | 日期 | 游泳 |
| --- | --- | --- |
| 1 | 08/31-09/04 | 1.體能恢復訓練 |
| 2 | 09/07-09/11 | **耐力訓練**<br>1.600 公尺長距離游泳訓練(自由式手腳聯合、踢腿)<br>2.改進游泳姿勢<br>3.提升有氧耐力<br>4.陸上基本體能 |
| 3 | 09/14-09/18 | **耐力訓練**<br>1.600 公尺長距離游泳訓練(自由式手腳聯合、踢腿)<br>2.仰式基本動作練習<br>3.提升有氧耐力<br>4.陸上基本體能 |
| 4 | 09/21-09/25 | **耐力訓練**<br>1.800 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿)<br>2.仰式基本動作練習<br>3.提升有氧耐力<br>4.陸上基本體能仰、蛙式基本動作練習 |

| | | |
|---|---|---|
| 5 | 09/28-10/02 | **耐力訓練**<br>1.800 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿)<br>2.仰、蛙式基本動作練習<br>3.提升有氧耐力<br>4.陸上基本體能<br>5.成績測驗 |
| 6 | 10/05-10/09 | **仰式動作練習**<br>1.仰式踢腿練習<br>2.仰式划手分解動作練習<br>3.仰式聯合動作<br>4.陸上基本體能訓練 |
| 7 | 10/12-10/16 | **仰式動作練習**<br>1.仰式踢腿練習<br>2.仰式划手分解動作練習<br>3.仰式聯合動作<br>4.陸上基本體能訓練<br>5.1000 公尺耐力訓練 |
| 8 | 10/19-10/23 | **仰式動作練習**<br>1.仰式踢腿練習<br>2.仰式划手分解動作練習<br>3.仰式聯合動作<br>4.陸上基本體能訓練<br>5.1000 公尺自由式耐力訓練 |

| | | |
|---|---|---|
| 9 | 10/26-10/30 | **仰式動作練習**<br>1.仰式踢腿練習<br>2.仰式划手分解動作練習<br>3.仰式聯合動作<br>4.仰式跳水出發練習<br>5.陸上基本體能訓練<br>6.1000 公尺自由式耐力訓練 |
| 10 | 11/02-11/06 | **仰式動作練習**<br>1.仰式踢腿練習<br>2.仰式划手分解動作練習<br>3.仰式聯合動作<br>4.仰式跳水轉身出發練習<br>5.陸上基本體能訓練<br>6.1000 公尺自由式耐力訓練 |
| 11 | 11/09-11/13 | **蛙式動作練習**<br>1.蛙式踢腿、划手練習<br>2.25 公尺蛙式浮板踢腿(正反)<br>3.1000 公尺長距離游泳訓練<br>4.陸上體能訓練 |

| | | |
|---|---|---|
| 12 | 11/16-11/20 | **蛙式動作練習**<br>1.蛙式踢腿陸上、扶牆水中踢腿<br>2.25 公尺蛙式浮板踢腿(正反)<br>3.四式踢腿與手腳聯合動作練習<br>4.蛙式跳水、轉身練習<br>5.1000 公尺長距離游泳訓練 |
| 13 | 11/23-11/27 | **蛙泳技術訓練**<br>1.強化劃水踢腿動作<br>2.練習轉身技巧<br>3.穩定頭部姿勢<br>4.四式踢腿與手腳聯合動作練習<br>5.陸上基本體能 |
| 14 | 11/30-12/04 | **蛙泳技術訓練**<br>1.強化劃水踢腿動作<br>2.練習轉身技巧<br>3.穩定頭部姿勢<br>4.陸上基本體能<br>5.成績測驗 |

| | | |
|---|---|---|
| 15 | 12/07-12/11 | **蛙式動作練習**<br>1.蛙式踢腿、划手練習<br>2.25 公尺蛙式浮板踢腿(正反)<br>3.1000 公尺長距離游泳訓練<br>4.陸上體能訓練 |
| 16 | 12/14-12/18 | **自、仰、蛙式動作混合練習**<br>1.陸上基本體能訓練<br>2.蝶、仰、自三式踢腿、划手、聯合動作練習<br>3.1000 公尺自由式耐力訓練 |
| 17 | 12/21-12/25 | **自、仰、蛙式動作混合練習**<br>1.陸上基本體能訓練<br>2.蛙、仰、自三式踢腿、划手、聯合動作練習<br>3.1000 公尺自由式耐力訓練 |
| 18 | 12/28-01/01 | **自、仰、蛙式動作混合練習**<br>1.陸上基本體能訓練<br>2.蛙、仰、自三式動作練習<br>3.跳水、轉身練習<br>4.成績測驗 |
| 19 | 01/04-01/08 | **蝶式基本動作練習**<br>1.蝶式踢腿陸上、扶牆水中踢腿<br>2.15 公尺蝶式浮板踢腿(正反)<br>3.蛙、仰、自三式聯合動作練習 |

| | | |
|---|---|---|
| 20 | 01/11-01/15 | **蝶式基本動作練習**<br>1.蝶式踢腿(浮板)、漂浮打腿<br>2.蝶式浮板踢腿加換氣<br>3.蛙、仰、自三式聯合動作練習 |
| 21 | 01/18-01/20 | 綜合測驗週 |

# 基隆市中興國民小學 114 學年度第 2 學期六年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

| 全學期教學重點及評量方式說明 | | |
|---|---|---|
| | 教學重點 | 評量方式 |
| 游泳 | 自由泳：手臂劃水、側身呼吸、腳部踢水<br>仰泳：背部劃水、轉身技巧、頭部穩定<br>蝶泳：手臂劃水與腿部海豚踢配合<br>蛙泳：手臂劃水與腿部踢腿配合<br>長距離游泳：提升有氧耐力與心肺功能<br>陸上力量訓練：增強核心、上肢與下肢力量<br>水中阻力訓練：提升水中力量與耐力<br>短距離衝刺訓練：提升速度與爆發力<br>比賽模擬訓練：提升實戰經驗與心理素質<br>運動傷害防護：基本熱身、預防傷害與恢復技巧 | 自由泳<br>手臂劃水：技術正確、力度、流暢、側身呼吸：穩定、節奏、腳部踢水：力度、頻率、協調<br>仰泳<br>背部劃水：技術正確、協調、轉身技巧：流暢、速度、頭部穩定：游泳時的穩定性<br>蝶泳<br>手臂劃水：技術正確、力度。腿部海豚踢：力度、頻率。身體協調<br>蛙泳<br>手臂劃水：技術正確、力度，腿部：踢腿範圍、力度、身體協調<br>長距離游泳<br>有氧耐力：持久力、心肺功能(前後測 3、14、20 週實施)<br>陸上力量訓練<br>核心力量：訓練效果<br>上肢與下肢力量：力量提升(前後測 3、14、20 週實施)<br>水中阻力訓練<br>水中力量與耐力：訓練效果<br>短距離衝刺訓練<br>速度與爆發力：衝刺速度、爆發力(前後測 3、14、20 週實施)<br>比賽模擬訓練<br>實戰經驗：實戰經驗、心理素質<br>運動傷害防護：熱身與恢復：熱身、傷害預防、恢復技巧 |

| 各週教學進度及議題融入規劃 | | |
|---|---|---|
| 週<br>次 | 日期 | 游泳 |
| 1 | 02/11-02/12 | **自由泳技術提升**<br>1.改進手臂劃水技術<br>2.練習側身呼吸技巧<br>3.加強腳部踢水的力度和頻率<br>4.練習轉身跳水技巧<br>5.陸上基本體能 |
| 2 | 02/15-02/19 | **仰泳技術訓練**<br>1.強化背部劃水動作<br>2.練習跳水轉身技巧<br>3.穩定頭部姿勢<br>4.陸上基本體能<br>5.陸上基本體能 |
| 3 | 02/22-02/26 | **蛙泳技術訓練**<br>1.強化劃水踢腿動作<br>2.練習轉身技巧<br>3.穩定頭部姿勢<br>4.陸上基本體能<br>5.成績測驗 |

| | | |
|---|---|---|
| 4 | 03/01-03/05 | **蝶式基本動作練習**<br>1.蝶式浮板踢腿<br>2.蝶式單臂、雙臂划手分解、聯合動作練習<br>3.蝶式姿勢練習<br>4.800 公尺長距離游泳訓練 |
| 5 | 03/08-03/12 | **蝶式基本動作練習**<br>1.蝶式浮板踢腿<br>2.蝶式單臂、雙臂划手分解、聯合動作練習<br>3.蝶式姿勢練習<br>4.陸上基本體能訓練 |
| 6 | 03/15-03/19 | **蝶式基本動作練習**<br>1.蝶式浮板踢腿<br>2.蝶式單臂、雙臂划手分解、聯合動作練習<br>3.蝶式跳水、轉身姿勢練習<br>4.陸上基本體能訓練 |
| 7 | 03/22-03/26 | **蝶泳技術訓練**<br>1.強化劃水踢腿動作<br>2.練習轉身技巧<br>3.穩定頭部姿勢<br>4.陸上基本體能<br>5.成績測驗 |

| | | |
|---|---|---|
| 8 | 03/29-04/02 | **比賽模擬**<br>1.比賽模擬訓練<br>2.提升實戰經驗<br>3.強化心理素質 |
| 9 | 04/05-04/09 | **耐力訓練**<br>1.800 公尺長距離游泳訓練(踢腿)<br>2.改進游泳姿勢<br>3.提升有氧耐力<br>4.陸上基本體能 |
| 10 | 04/12-04/16 | **耐力訓練**<br>1.800 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合)<br>2.改進四式游泳姿勢<br>3.提升有氧耐力<br>4.陸上基本體能 |
| 11 | 04/19-04/23 | **耐力訓練**<br>1.1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合)<br>2.改進四式游泳姿勢<br>3.提升有氧耐力<br>4.陸上基本體能 |

| | | |
|---|---|---|
| 12 | 04/26-04/30 | **耐力訓練**<br>1.1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合)<br>2.改進四式游泳姿勢<br>3.提升有氧耐力<br>4.陸上基本體能 |
| 13 | 05/03-05/07 | **短距離衝**刺<br>1.25、50 公尺衝刺訓練<br>2.提升速度和爆發力<br>3.技術與速度的結合訓練 |
| 14 | 05/10-05/14 | **技術綜合訓練**<br>1.四式技術綜合訓練<br>2.改進技術細節<br>3.提升技術的穩定性 |
| 15 | 05/17-05/21 | **技術綜合訓練**<br>1.四式技術綜合訓練<br>2.改進技術細節<br>3.提升技術的穩定性<br>4.成績測驗 |

| | | |
|---|---|---|
| 16 | 05/24-05/28 | **耐力訓練**<br>1.1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿)<br>2.改進四式游泳姿勢<br>3.提升有氧耐力<br>4.陸上基本體能 |
| 17 | 05/31-06/04 | **耐力訓練**<br>1.1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿)<br>2.改進四式游泳姿勢<br>3.提升有氧耐力<br>4.陸上基本體能 |
| 18 | 06/07-06/11 | **耐力訓練**<br>1.1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿)<br>2.改進游泳姿勢<br>3.提升有氧耐力<br>4.陸上基本體能 |
| 19 | 06/14-06/18 | **耐力訓練**<br>1.1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿)<br>2.改進游泳姿勢<br>3.提升有氧耐力<br>4.陸上基本體能 |
| 20 | 06/21-06/25 | 畢業 |

115 學年度體育班體育專業課程計畫(表 7-3)

體育班體育專業課程計畫以年級為單位(每年級 1 份計畫)，不同年級應呈現不同課程內容，課程內容應循序漸進。

**基隆市中興國民小學體育班體育專業課程計畫**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 課程名稱 | 體育專業-專項術科<br>運動種類：游泳 | 課程類別 | 特殊類型班級課程<br>特殊需求領域課程 |
| 實施年級 | 五年級 | 節數 | 第 1/2 學期　每週 7 節<br>第 2/2 學期　每週 7 節 |
| 設計理念 | 本校體育班體育專業課程以「適性揚才、在地深耕、全人發展」為核心理念。結合基隆市海洋城市之環境韌性與學校體育傳統，課程設計著重於以下三面向：<br>• **專長扎根與潛能開發：** 針對體育班專長項目進行有系統的術科訓練，著重正確基礎動作型態與身體協調性發展，避免早期過度專項化造成的運動傷害，著重開發學生的運動潛能。<br>• **文武兼備與品格素養：** 強調「運動員學業不體貼、品格不打折」，將運動精神（團隊合作、尊師重道、勝不驕敗不餒）融入日常訓練，培養兼具學科知識、學術專長與良好品德的現代運動員。<br>• **健康促進與終身運動：** 透過運動科學基本知能的灌輸，引導學生建立正確的運動防護、營養調配與自主健康管理能力，奠定終身參與體育活動及職涯發展的基石。 | | |
| 核心素養具體內涵 | 依據總綱核心素養，對應中興國小五年級游泳體育班專業發展之具體表現：<br>**A1 身心素質與自我精進**<br>具備探討游泳訓練與身體發展的知能。透過長距離與高強度訓練，發展個人體能極限與水感，建立設定秒數目標、自我挑戰與追求卓越的積極態度。<br>**A2 系統思考與問題解決**<br>能在游泳訓練與模擬賽情境中，察覺自身阻力與動作盲點（如抱水角度、划手頻率），並透過教練指導與錄影回饋，主動尋求技術修正與配速微調的解決方法。<br>**A3 規劃執行與創新應變** | | |

| | | |
|---|---|---|
| | | 參與日常訓練計畫（含陸上與水上）的執行，理解賽前暖身、賽後調息的流程。在比賽情境或多變的泳道環境中，展現靈活的應變力與賽前心理調適能力。<br>**B1 符號運用與溝通表達**<br>熟練運用游泳術語（如：單趟包干、划手次數 DPS、心率計算）與戰術圖解進行溝通；能有效解讀訓練課表（Interval training），並在訓練後表達自己的身體與技術感受。<br>**C2 人際關係與團隊合作**<br>在團體水道訓練與接力賽事中，體認個人對於水道秩序與團隊榮譽的責任。展現包容、鼓勵隊友的態度，與教練及隊友協作，爭取接力賽事最高榮譽。 |
| 學習重點 | 學習表現 | 1d-Ⅲ-1 評估並修正自己的游泳划手、踢水動作與轉身技術，以提升水中的前進效益。<br><br>1d-Ⅲ-2 理解並應用游泳競賽規則（如：出發犯規、轉身觸牆規定）與接力配棒戰術。<br><br>2c-Ⅲ-2 表現出水上運動員精神，如：遵守水道禮儀、服從裁判、尊重對手，並在接力賽中展現團隊合作行為。<br><br>2d-Ⅲ-1 積極參與高質量的游泳專業訓練，面對長距離或間歇訓練展現持之以恆的毅力與心理韌性。<br><br>3c-Ⅲ-1 熟練運用四式複合動作技術，展現流暢的水中推進、划頻與划幅控制能力。<br><br>3d-Ⅲ-2 在接力賽或隊內對抗賽中，能與隊友有效溝通、協調棒次，並執行起跳接棒時機的戰術。 |
| | 學習內容 | **Ab-Ⅲ-1 競技游泳基礎體能：**陸上核心肌群訓練（棒式、側棒式）、肩關節與髖關節柔韌度、水中有氧心肺耐力與速度間歇訓練。<br><br>**Bc-Ⅲ-1 游泳專項複合技術：**四式（蝶、仰、蛙、自）技術優化與細部拆解（如：自由式高肘抱水、蛙式窄踢、蝶式二次腿時機）。 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 出發跳水技術（抓台式/弓步式出發）與出發後的水中流線型划手踢腿（Under water kick)。<br><br>各泳式之進階轉身技術（自由式與仰式的翻滾轉身、蛙式與蝶式的觸牆轉身及水下動作)。 | | |
| 課程目標 | | • **精進游泳專項技術：**熟練並修正四式（蝶、仰、蛙、自）之複合推進動作，並優化出發跳水、水中流線型與轉身（Flip/Open turn）的技術效益。<br><br>• **建構水上競技體能：**系統化提升學生的有氧心肺耐力、無氧速耐力與水上爆發力，並搭配陸上核心與敏捷性訓練，強化身體素養。<br><br>• **內化運動科學與配速思維：**引導學生理解游泳阻力、流體力學基礎概念，並學會運用碼錶進行自主配速管理與訓練記錄分析。<br><br>• **培育自律與抗壓心理：**在長期且高強度的水上訓練中，培養面對停滯期與競賽壓力的心理韌性，並展現自律（如：提早暖身、自主恢復）與團隊合作（如：接力賽事）之運動品格。 | | |
| 表現任務<br>(總結性評量) | | 出發與水下動作、流暢轉身水道、禮儀與團隊精神、數據記錄、心態反思 | | |
| 學習進度<br>週次/節數 | | 單元子題 | 單元內容與學習活動 | [檢核點(形成性評量)] |
| 第<br>1<br>學<br>期 | 第<br>1-4<br>週 | 1.認識環境<br>2.適應水性及基本熱身<br>3.自由式踢腿練習<br>4.自由式划手踢腿練習 | 1-1 泳池環境介紹、注意事項與游泳技術測試<br>1-2 了解學生現有的技術和能力<br>2-1 熱身技術訓練法<br>2-2 動態的伸展<br>2-3 靜態的拉筋<br>3-1 扶牆自由式踢腿練習<br>3-2 浮板自由式踢腿練習<br>3-2 韻律呼吸 | 1.專項體能表現(30%)<br>2.專項技術能力(30%)<br>3.綜合技術應用(40%) |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 3-4 登牆漂浮踢腿<br>4-1 自由式 15 公尺浮板踢腿練習<br>4-2 登牆漂浮踢腿<br>4-3 陸上自由式划手練習<br>4-4 陸上基本體能訓練 | |
| | 第<br>5-8<br>週 | 1. 自由式划手踢腿練習<br>2. 自由式划手踢腿練習<br>3. 自由式換氣練習<br>4. 自由式聯合動作 | 1-1 自由式 25 公尺浮板踢腿練習<br>1-2 陸上自由式划手練習<br>1-3 自由式浮板踢腿加單臂划手練習.<br>1-4 陸上基本體能訓練<br>2-1 自由式 25 公尺浮板踢腿練習<br>2-2 陸上自由式划手練習<br>2-3 自由式陸上自由式划手練習<br>2-4 浮板踢腿划手聯合動作<br>2-5 陸上基本體能訓練<br>2-6 成績測驗<br>3-1 自由式 50 公尺浮板踢腿練習<br>3-2 自由式划手練習<br>3-3 自由式浮板踢腿換氣聯合動作<br>3-4 自由式浮板單臂踢腿換氣聯合動作<br>3-5 自由式 15 公尺手腳聯合動作<br>3-6 陸上基本體能訓練<br>4-1 自由式 50 公尺浮板踢腿練習<br>4-2 自由式浮板單臂踢腿換氣聯合動作<br>4-3 自由式浮板踢腿換氣聯合動作<br>4-4 自由式 15 公尺手腳聯合動作<br>4-5 陸上基本體能訓練 | 1.專項體能表現(30%)<br>2.專項技術能力(30%)<br>3.綜合技術應用(40%)<br>4.檢測 50 公尺自由式踢腿 |
| | 第<br>9-12<br>週 | 1.自由式聯合動作<br>2.自由式聯合動作<br>3.自由式聯合動作<br>4.耐力、基本姿勢訓練 | 1-1 自由式 100 公尺浮板踢腿練習<br>1-2 自由式浮板單臂踢腿換氣聯合動作<br>1-3 自由式單臂踢腿換氣聯合動作<br>1-4 自由式 25 公尺手腳聯合動作<br>1-5 姿勢調整 | 1.專項體能表現(30%)<br>2.專項技術能力(30%)<br>3.綜合技術應用(40%) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 1-6 陸上基本體能訓練<br>2-1 自由式 100 公尺浮板踢腿練習<br>2-2 自由式浮板單臂踢腿換氣聯合動作 2-3 自由式單臂踢腿換氣聯合動作<br>2-4 自由式 25 公尺手腳聯合動作<br>2-5 陸上基本體能訓練<br>2-6 姿勢調整<br>2-7 成績測驗<br>3-1 自由式 200 公尺浮板踢腿練習<br>3-2 自由式浮板單臂踢腿換氣聯合動作<br>3-3 自由式單臂踢腿換氣聯合動作<br>3-4 自由式 50 公尺手腳聯合動作<br>3-5 姿勢調整<br>3-6 陸上基本體能訓練<br>4-1 陸上基本體能訓練<br>4-2.15 公尺自由式基本姿勢練習<br>4-3.50 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練 | |
| 第<br>13-16<br>週 | 1.耐力、基本姿勢訓練<br>2.仰式基礎練習<br>3.仰式基礎練習<br>4.自由式、仰式動作混合練習 | 1-1 陸上基本體能訓練<br>1-2.15 公尺自由式基本姿勢練習<br>1-3.100 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練<br>2-1. 仰漂、仰式登牆漂浮<br>2-2.15 公尺仰式踢腿練習<br>2-3.100 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練<br>2-4. 陸上基本體能訓練<br>2-5. 姿勢調整<br>2-6. 成績測驗<br>3-1. 仰漂、仰式登牆漂浮<br>3-2.15 公尺仰式踢腿練習<br>3-3. 仰式划手練習<br>3-4.100 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練<br>3-5. 姿勢調整 | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%)<br>4. 檢測 50 公尺自由式<br>5. 課堂討論<br>6. 口語問答 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 3-6.陸上基本體能訓練<br>4-1.自由式、仰式踢腿練習<br>4-2.100 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練<br>4-3.仰式手腳聯合動作練習<br>4-4.自由式轉身練習<br>4-5.姿勢調整 | |
| | 第<br>17-21<br>週 | 1.自由式、仰式動作混合練習<br>2.自由式、仰式動作混合練習<br>3.耐力訓練<br>4.耐力訓練 | 1-1.自由式、仰式踢腿練習<br>1-2.100 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練<br>1-3.25 公尺仰式手腳聯合動作練習<br>1-4.自由式、仰式轉身練習<br>1-5.姿勢調整<br>2-1.自由式、仰式踢腿練習<br>2-2.100 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練<br>2-3.25 公尺仰式手腳聯合動作練習<br>2-4.自由式、仰式轉身練習<br>2-5.姿勢調整<br>3-1.50 公尺自由式、仰式踢腿練習<br>3-2.100 公尺自由式、50 公尺仰式手腳聯合動作。<br>3-3.陸上基本體能<br>3-4.姿勢調整<br>3-5.成績測驗<br>4-1.50 公尺自由式、仰式踢腿練習<br>4-2.100 公尺自由式、50 公尺仰式手腳聯合動作。<br>4-3.姿勢調整<br>4-4.陸上基本體能<br>綜合測驗週 | 1.專項體能表現(30%)<br>2.專項技術能力(30%)<br>3.綜合技術應用(40%)<br>4.檢測 50 公尺自由式、仰式 |
| 第<br>2<br>學 | 第<br>1-4<br>週 | 1.耐力訓練<br>2.耐力訓練<br>3.耐力訓練 | 體能恢復訓練<br>1-1.600 公尺長距離游泳訓練(自由式手腳聯合、踢腿) | 1.專項體能表現(30%)<br>2.專項技術能力(30%)<br>3.綜合技術應用(40%) |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 期 | | | 1-2.改進游泳姿勢<br>1-3.提升有氧耐力<br>1-4.陸上基本體能<br>2-1.600 公尺長距離游泳訓練(自由式手腳聯合、踢腿)<br>2-2.仰式基本動作練習<br>2-3.提升有氧耐力<br>2-4.陸上基本體能<br>3-1.800 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿)<br>3-2.仰式基本動作練習<br>3-3.提升有氧耐力<br>3-4.陸上基本體能仰、蛙式基本動作練習 | |
| | 第<br>5-8<br>週 | 1.耐力訓練<br>2.仰式動作練習<br>3.仰式動作練習<br>4.仰式動作練習 | 1-1.800 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿)<br>1-2.仰、蛙式基本動作練習<br>1-3.提升有氧耐力<br>1-4.陸上基本體能<br>1-5.成績測驗<br>2-1.仰式踢腿練習<br>2-2.仰式划手分解動作練習<br>2-3.仰式聯合動作<br>2-4.陸上基本體能訓練<br>3-1.仰式踢腿練習<br>3-2.仰式划手分解動作練習<br>3-3.仰式聯合動作<br>3-4.陸上基本體能訓練<br>3-5.1000 公尺耐力訓練<br>4-1.仰式踢腿練習<br>4-2.仰式划手分解動作練習<br>4-3.仰式聯合動作<br>4-4.陸上基本體能訓練<br>4-5.1000 公尺自由式耐力訓練 | 1.專項體能表現(30%)<br>2.專項技術能力(30%)<br>3.綜合技術應用(40%)<br>4.檢測 50 公尺自由式、50 公尺仰式、50 公尺仰式踢腿 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 第<br>9-12<br>週 | 1.仰式動作練習<br>2.仰式動作練習<br>3.蛙式動作練習<br>4.蛙式動作練習 | 1-1.仰式踢腿練習<br>1-2.仰式划手分解動作練習<br>1-3.仰式聯合動作<br>1-4.仰式跳水出發練習<br>1-5.陸上基本體能訓練<br>1-6.1000 公尺自由式耐力訓練<br>2-1.仰式踢腿練習<br>2-2.仰式划手分解動作練習<br>2-3.仰式聯合動作<br>2-4.仰式跳水轉身出發練習<br>2-5.陸上基本體能訓練<br>2-6.1000 公尺自由式耐力訓練<br>3-1.蛙式踢腿、划手練習<br>3-2.25 公尺蛙式浮板踢腿(正反)<br>3-3.1000 公尺長距離游泳訓練<br>3-4.陸上體能訓練<br>4-1.蛙式踢腿陸上、扶牆水中踢腿<br>4-2.25 公尺蛙式浮板踢腿(正反)<br>4-3.四式踢腿與手腳聯合動作練習<br>4-4.蛙式跳水、轉身練習<br>4-5.1000 公尺長距離游泳訓練 | 1.專項體能表現(30%)<br>2.專項技術能力(30%)<br>3.綜合技術應用(40%) |
| 第<br>13-16<br>週 | 1.蛙泳技術訓練<br>2.蛙泳技術訓練<br>3.蛙式動作練習<br>4.自、仰、蛙式動作混合練習 | 1-1.強化劃水踢腿動作<br>1-2.練習轉身技巧<br>1-3.穩定頭部姿勢<br>1-4.四式踢腿與手腳聯合動作練習<br>1-5.陸上基本體能<br>2-1.強化劃水踢腿動作<br>2-2.練習轉身技巧<br>2-3.穩定頭部姿勢<br>2-4.陸上基本體能<br>2-5.成績測驗 | 1.專項體能表現(30%)<br>2.專項技術能力(30%)<br>3.綜合技術應用(40%)<br>4.檢測 50 公尺自由式、50 公尺仰式、50 公尺蛙式踢腿 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 3-1.蛙式踢腿、划手練習<br>3-2.25 公尺蛙式浮板踢腿(正反)<br>3-3.1000 公尺長距離游泳訓練<br>3-4.陸上體能訓練<br>4-1.陸上基本體能訓練<br>4-2.蛙、仰、自三式踢腿、划手、聯合動作練習<br>4-3.1000 公尺自由式耐力訓練 | |
| | 第<br>17-20<br>週 | 1. 自、仰、蛙式動作混合練習<br>2. 自、仰、蛙式動作混合練習<br>3.蝶式基本動作練習<br>4.蝶式基本動作練習 | 1-1.陸上基本體能訓練<br>1-2.蛙、仰、自三式踢腿、划手、聯合動作練習<br>1-3.1000 公尺自由式耐力訓練<br>2-1.陸上基本體能訓練<br>2-2.蛙、仰、自三式動作練習<br>2-3.跳水、轉身練習<br>2-4.成績測驗<br>3-1.蝶式踢腿陸上、扶牆水中踢腿<br>3-2.15 公尺蝶式浮板踢腿(正反)<br>3-3.蛙、仰、自三式聯合動作練習<br>4-1.蝶式踢腿(浮板)、漂浮打腿<br>4-2.蝶式浮板踢腿加換氣<br>4-3.蛙、仰、自三式聯合動作練習<br>綜合測驗週 | 1.專項體能表現(30%)<br>2.專項技術能力(30%)<br>3.綜合技術應用(40%)<br>4.檢測 100 公尺自由式、50 公尺仰式、50 公尺蛙式<br>5.態度檢核<br>6.課堂問答<br>7.實務操作 |
| 議題融入 | □品德 □性別 □人權 □環境 □海洋 □生命 □法治 □科技<br>□資訊 □能源 □安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化<br>□閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益 | | | |
| 教學設施設備需求 | | | | |
| 教材來源 | 1. 體育專業領域課程綱要<br>2. 自編教材 | | 師資來源 | 體育班教師 |

| | |
|---|---|
| 備註 | |

# 基隆市中興國民小學體育班體育專業課程計畫

| | | | |
|---|---|---|---|
| 課程名稱 | 體育專業-專項術科<br>運動種類：游泳 | 課程類別 | 特殊類型班級課程<br>特殊需求領域課程 |
| 實施年級 | 六年級 | 節數 | 第 1/2 學期　每週 7 節<br>第 2/2 學期　每週 7 節 |
| 設計理念 | 本校體育班體育專業課程以「適性揚才、在地深耕、全人發展」為核心理念。結合基隆市海洋城市之環境韌性與學校體育傳統，課程設計著重於以下三面向：<br>• **專長扎根與潛能開發：** 針對體育班專長項目進行有系統的術科訓練，著重正確基礎動作型態與身體協調性發展，避免早期過度專項化造成的運動傷害，著重開發學生的運動潛能。<br>• **文武兼備與品格素養：** 強調「運動員學業不體貼、品格不打折」，將運動精神（團隊合作、尊師重道、勝不驕敗不餒）融入日常訓練，培養兼具學科知識、學術專長與良好品德的現代運動員。<br>• **健康促進與終身運動：** 透過運動科學基本知能的灌輸，引導學生建立正確的運動防護、營養調配與自主健康管理能力，奠定終身參與體育活動及職涯發展的基石。 | | |
| 核心素養具體內涵 | **A1 身心素質與自我精進**<br>熟知游泳高強度訓練對個人生理的影響。能獨立設定中長程賽事目標與秒數突破計畫，展現極高自律性，具備追求巔峰卓越與自我實現的精神。<br>**A2 系統思考與問題解決**<br>能系統化分析自己與對手的技術優劣勢（如出發慢、後程失速等），整合日常訓練數據與錄影回饋，與教練討論並主動執行精準的動作修正方案。<br>**A3 規劃執行與創新應變**<br>具備獨立進行賽前熱身、動態伸展與賽後乳酸排除（如放鬆游、滾筒按摩）的規劃執行力。在面對起跳失誤、泳鏡進水等突發賽況時，能展現沉著應變與心理調適力。<br>**B1 符號運用與溝通表達**<br>熟練解讀複雜的國際游泳訓練課表（如：不同強度等級之有氧/無氧間歇組數），並能運用精準的體育與生理術語，與教練、隊友交流技術體會 | | |

| | | |
|---|---|---|
| | | **C2 人際關係與團隊合作**<br>在畢業前的各項重大賽事（接力賽）中，承擔團隊核心責任，展現溝通、協調與激勵同儕的領袖特質，並透過學長姊的典範效應，傳承校隊優良風氣 |
| 學習重點 | 學習表現 | 1d-Ⅲ-1 精準評估並結合運動科學反饋，修正自身專項泳式的微細動作，極大化水推進效益。<br><br>1d-Ⅲ-2 熟知國際游泳總會（AQUA）最新競賽規則，並能在多變的賽事情境中靈活運用接力棒次與個人配速戰術。<br><br>2c-Ⅲ-2 展現成熟的運動員領袖風範，勝不驕、敗不餒，包容並激勵隊友，共同維護團隊與學校榮譽。<br><br>2d-Ⅲ-1 面對畢業前的高強度、大運量訓練，展現超越過往的心理韌性與持之以恆的競技執著。<br><br>3c-Ⅲ-1 展現高水準的四式複合技術，並能在高速前進中精準控制划頻（Stroke Rate）與划幅（Distance Per Stroke）。<br><br>3d-Ⅲ-2 在大型賽事或模擬對抗中，主動與隊友進行戰術溝通、分析棒次排序，並流暢執行高效、低風險的「搶跳/接棒」技術。 |
| | 學習內容 | **Ab-Ⅲ-1 競技游泳高階體能：**<br><br>• 陸上專項力量訓練：加強核心抗旋轉能力、上肢拉引力（阻力帶應用）與下肢推牆爆發力。<br>• 水上專項體能：高強度乳酸耐受力訓練、最大攝氧量（$VO_2\max$）有氧擴展。<br><br>**Bc-Ⅲ-1 游泳專項技術極致化：**<br><br>• 四式技術之微米修正（如：自/仰式身體軸心滾轉幅度優化、蛙式寬度減小以降低阻力、蝶式胸腹波浪銜接）。<br>• 出發技術細緻化：抓台與弓步式出發的空中拋物線與入水點控制，水下蝶腳與流線型（Streamline）時效極大化（追求至15 公尺極限）。 |

| | | |
|---|---|---|
| | | • 高階轉身與觸牆技術：翻滾轉身（Flip Turn）之身體滾轉時機與速度不減速推牆；終點衝刺與單/雙手精準觸牆技巧。<br><br>**Bc-Ⅲ-2 賽事戰術與運動心理技能：**<br><br>• 針對個人主要項目（50 米、100 米、200 米、混合式）設計個人專屬配速表。<br>• 接力賽事之「極限接棒反應時間（Reaction Time）」專項訓練。<br>• 運動心理學應用：賽前焦慮調適、意象演練（Mental Imagery）與自信心重建。<br><br>**Cc-Ⅲ-1 運動傷害自主預防與生涯修復：**<br><br>高強度訓練期之營養補充概念（碳水化合物與蛋白質搭配）、泳者肩及過度訓練症候群（Overtraining）的自我監測、冰敷與動態恢復應用。<br><br>**Dd-Ⅲ-1 賽事賞析與生涯銜接：**<br><br>奧運及世錦賽頂尖選手技術與戰術分析、國中體育班（游泳專項）訓練銜接說明、終身運動與競技生涯規劃。 |
| 課程目標 | | • **卓越專項競技表現：**精煉個人專長泳式（蝶/仰/蛙/自）之高階技術，優化「出發入水夾角、轉身推牆爆發力與水下蝶腳極大化」，全面提升競賽秒數。<br><br>• **實踐運動科學管理：**引導學生學會解讀自身訓練數據（划頻、划幅、間歇訓練秒數差、心率區間），並能依據數據反饋，與教練共同微調技術與配速策略。 |

<table>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="3">• 建構高階競技心理與戰術：熟練賽前意象放鬆、專注力維持等心理技能；深化短、中、長距離及團體接力賽事的臨場戰術應變能力。<br><br>• 形塑團隊領袖與自律品格：培養六年級身為學長姊的責任感與領導力（如協助水道管理、帶領低年級暖身），並內化高度自律的運動生活管理（運動營養、自主修復與傷害預防）。</td></tr>
<tr><td colspan="2">表現任務<br>(總結性評量)</td><td colspan="3">划幅與配速實踐、技術與傷害反思、高階轉身與衝刺觸牆、水下阻力最小化</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習進度<br>週次/節數</td><td>單元子題</td><td>單元內容與學習活動</td><td>[檢核點(形成性評量)]</td></tr>
<tr><td rowspan="2">第<br>1<br>學<br>期</td><td>第<br>1-4<br>週</td><td>1.耐力訓練<br>2.耐力訓練<br>3.耐力訓練</td><td>體能恢復訓練<br>1-1.600 公尺長距離游泳訓練(自由式手腳聯合、踢腿)<br>1-2.改進游泳姿勢<br>1-3.提升有氧耐力<br>1-4.陸上基本體能<br>2-1.600 公尺長距離游泳訓練(自由式手腳聯合、踢腿)<br>2-2.仰式基本動作練習<br>2-3.提升有氧耐力<br>2-4.陸上基本體能<br>3-1.800 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿)<br>3-2.仰式基本動作練習<br>3-3.提升有氧耐力<br>3-4.陸上基本體能仰、蛙式基本動作練習</td><td>1.專項體能表現(30%)<br>2.專項技術能力(30%)<br>3.綜合技術應用(40%)</td></tr>
<tr><td>第<br>5-8<br>週</td><td>1.耐力訓練<br>2.仰式動作練習<br>3.仰式動作練習<br>4.仰式動作練習</td><td>1-1.800 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿)<br>1-2.仰、蛙式基本動作練習<br>1-3.提升有氧耐力<br>1-4.陸上基本體能<br>1-5.成績測驗</td><td>1.專項體能表現(30%)<br>2.專項技術能力(30%)<br>3.綜合技術應用(40%)</td></tr>
</table>

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 2-1.仰式踢腿練習<br>2-2.仰式划手分解動作練習<br>2-3.仰式聯合動作<br>2-4.陸上基本體能訓練<br>3-1.仰式踢腿練習<br>3-2.仰式划手分解動作練習<br>3-3.仰式聯合動作<br>3-4.陸上基本體能訓練<br>3-5.1000 公尺耐力訓練<br>4-1.仰式踢腿練習<br>4-2.仰式划手分解動作練習<br>4-3.仰式聯合動作<br>4-4.陸上基本體能訓練<br>4-5.1000 公尺自由式耐力訓練 | |
| 第<br>9-12<br>週 | 1.仰式動作練習<br>2.仰式動作練習<br>3.蛙式動作練習<br>4.蛙式動作練習 | 1-1.仰式踢腿練習<br>1-2.仰式划手分解動作練習<br>1-3.仰式聯合動作<br>1-4.仰式跳水出發練習<br>1-5.陸上基本體能訓練<br>1-6.1000 公尺自由式耐力訓練<br>2-1.仰式踢腿練習<br>2-2.仰式划手分解動作練習<br>2-3.仰式聯合動作<br>2-4.仰式跳水轉身出發練習<br>2-5.陸上基本體能訓練<br>2-6.1000 公尺自由式耐力訓練<br>3-1.蛙式踢腿、划手練習<br>3-2.25 公尺蛙式浮板踢腿(正反)<br>3-3.1000 公尺長距離游泳訓練<br>3-4.陸上體能訓練<br>4-1.蛙式踢腿陸上、扶牆水中踢腿 | 1.專項體能表現(30%)<br>2.專項技術能力(30%)<br>3.綜合技術應用(40%) |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 4-2.25 公尺蛙式浮板踢腿(正反)<br>4-3.四式踢腿與手腳聯合動作練習<br>4-4.蛙式跳水、轉身練習<br>4-5.1000 公尺長距離游泳訓練 | |
| | 第<br>13-16<br>週 | 1.蛙泳技術訓練<br>2.蛙泳技術訓練<br>3.蛙式動作練習<br>4.自、仰、蛙式動作混合練習 | 1-1.強化劃水踢腿動作<br>1-2.練習轉身技巧<br>1-3.穩定頭部姿勢<br>1-4.四式踢腿與手腳聯合動作練習<br>1-5.陸上基本體能<br>2-1.強化劃水踢腿動作<br>2-2.練習轉身技巧<br>2-3.穩定頭部姿勢<br>2-4.陸上基本體能<br>2-5.成績測驗<br>3-1.蛙式踢腿、划手練習<br>3-2.25 公尺蛙式浮板踢腿(正反)<br>3-3.1000 公尺長距離游泳訓練<br>3-4.陸上體能訓練<br>4-1.陸上基本體能訓練<br>4-2.蝶、仰、自三式踢腿、划手、聯合動作練習<br>4-3.1000 公尺自由式耐力訓練 | 1.專項體能表現(30%)<br>2.專項技術能力(30%)<br>3.綜合技術應用(40%)<br>4.檢測 50 公尺自由式、50 公尺蛙式<br>5.課堂討論<br>6.口語問答 |
| | 第<br>17-21<br>週 | 1.自、仰、蛙式動作混合練習<br>2.自、仰、蛙式動作混合練習<br>3.蝶式基本動作練習<br>4.蝶式基本動作練習<br>5.綜合測驗週 | 1-1.陸上基本體能訓練<br>1-2.蛙、仰、自三式踢腿、划手、聯合動作練習<br>1-3.1000 公尺自由式耐力訓練<br>2-1.陸上基本體能訓練<br>2-2.蛙、仰、自三式動作練習<br>2-3.跳水、轉身練習<br>2-4.成績測驗<br>3-1.蝶式踢腿陸上、扶牆水中踢腿 | 1.專項體能表現(30%)<br>2.專項技術能力(30%)<br>3.綜合技術應用(40%)<br>4.50 公尺自由式、仰式、蝶式擇二式測驗 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 3-2.15 公尺蝶式浮板踢腿(正反)<br>3-3.蛙、仰、自三式聯合動作練習<br>4-1.蝶式踢腿(浮板)、漂浮打腿<br>4-2.蝶式浮板踢腿加換氣<br>4-3.蛙、仰、自三式聯合動作練習<br>綜合測驗週 | |
| 第2學期 | 第1-4週 | 1.自由泳技術提升<br>2.仰泳技術訓練<br>3.蛙泳技術訓練<br>4.蝶式基本動作練習 | 1-1.改進手臂劃水技術<br>1-2.練習側身呼吸技巧<br>1-3.加強腳部踢水的力度和頻率<br>1-4.練習轉身跳水技巧<br>1-5.陸上基本體能<br>2-1.強化背部劃水動作<br>2-2.練習跳水轉身技巧<br>2-3.穩定頭部姿勢<br>2-4.陸上基本體能<br>2-5.陸上基本體能<br>3-1.強化劃水踢腿動作<br>3-2.練習轉身技巧<br>3-3.穩定頭部姿勢<br>3-4.陸上基本體能<br>3-5.成績測驗<br>4-1.蝶式浮板踢腿<br>4-2.蝶式單臂、雙臂划手分解、聯合動作練習<br>4-3.蝶式姿勢練習<br>4-4.800 公尺長距離游泳訓練 | 1.專項體能表現(30%)<br>2.專項技術能力(30%)<br>3.綜合技術應用(40%)<br>4.檢測 50 公尺自由式、仰式 |
| | 第5-8週 | 1.蝶式基本動作練習<br>2.蝶式基本動作練習<br>3.蝶泳技術訓練<br>4.比賽模擬 | 1-1.蝶式浮板踢腿<br>1-2.蝶式單臂、雙臂划手分解、聯合動作練習<br>1-3.蝶式姿勢練習<br>1-4.陸上基本體能訓練<br>2-1.蝶式浮板踢腿<br>2-2.蝶式單臂、雙臂划手分解、聯合動作練習 | 1.專項體能表現(30%)<br>2.專項技術能力(30%)<br>3.綜合技術應用(40%)<br>4.檢測比賽項目 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 2-3.蝶式跳水、轉身姿勢練習<br>2-4.陸上基本體能訓練<br>3-1.強化劃水踢腿動作<br>3-2.練習轉身技巧<br>3-3.穩定頭部姿勢<br>3-4.陸上基本體能<br>3-5.成績測驗<br>4-1.比賽模擬訓練<br>4-2.提升實戰經驗<br>4-3.強化心理素質 | |
| 第<br>9-12<br>週 | 1.耐力訓練<br>2.耐力訓練<br>3.耐力訓練<br>4.耐力訓練 | 1-1.800 公尺長距離游泳訓練(踢腿)<br>1-2.改進游泳姿勢<br>1-3.提升有氧耐力<br>1-4.陸上基本體能<br>2-1.800 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合)<br>2-2.改進四式游泳姿勢<br>2-3.提升有氧耐力<br>2-4.陸上基本體能<br>3-1.1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合)<br>3-2.改進四式游泳姿勢<br>3-3.提升有氧耐力<br>3-4.陸上基本體能<br>4-1.1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合)<br>4-2.改進四式游泳姿勢<br>4-3.提升有氧耐力<br>4-4.陸上基本體能 | 1.專項體能表現(30%)<br>2.專項技術能力(30%)<br>3.綜合技術應用(40%)<br>4.態度檢核<br>5.課堂問答<br>6.實務操作 |
| 第<br>13-16<br>週 | 1. 短距離衝刺<br>2. 技術綜合訓練<br>3. 技術綜合訓練<br>4. 耐力訓練 | 1-1.25、50 公尺衝刺訓練<br>1-2.提升速度和爆發力<br>1-3.技術與速度的結合訓練<br>2-1.四式技術綜合訓練<br>2-2.改進技術細節 | 1.專項體能表現(30%)<br>2.專項技術能力(30%)<br>3.綜合技術應用(40%)<br>4.檢測 100 公尺四式混合泳 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 2-3.提升技術的穩定性<br>3-1.四式技術綜合訓練<br>3-2.改進技術細節<br>3-3.提升技術的穩定性<br>3-4.成績測驗<br>4-1.1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿)<br>4-2.改進四式游泳姿勢<br>4-3.提升有氧耐力<br>4-4.陸上基本體能 | 5.態度檢核<br>6.課堂問答<br>7.實務操作 |
| | 第<br>17-20<br>週 | 1.耐力訓練<br>2.耐力訓練<br>3.耐力訓練 | 1-1.1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿)<br>1-2.改進四式游泳姿勢<br>1-3.提升有氧耐力<br>1-4.陸上基本體能<br>2-1.1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿)<br>2-2.改進游泳姿勢<br>2-3.提升有氧耐力<br>2-4.陸上基本體能<br>3-1.1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿)<br>3-2.改進游泳姿勢<br>3-3.提升有氧耐力<br>3-4.陸上基本體能 | 1.專項體能表現(30%)<br>2.專項技術能力(30%)<br>3.綜合技術應用(40%)<br>4.態度檢核<br>5.課堂問答<br>6.實務操作 |
| 議題融入 | □品德 □性別 □人權 □環境 □海洋 □生命 □法治 □科技<br>□資訊 □能源 □安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化<br>□閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益 | | | |
| 教學設施設備需求 | | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 教材來源 | 3. 體育專業領域課程綱要<br>4. 自編教材 | 師資來源 | 體育班教師 |
| 備註 | | | |

三、體育班課程發展組織與運作

體育班 115 學年度課程計畫之體育班發展委員會決議-紀錄

檢附上會議紀錄及簽到表(出席人員、職稱務必呈現，如請假請註明，不可空白)。