

臺南市公立永康區永康國民中學 109 學年度第一學期八年級體育專業領域課程計畫

課程名稱	游泳專業學習	實施年級 (班級組別)	八年級	教學節數	本學期共(126)節；5+1 節/週。			
課程規範	<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 checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	針對游泳專長進行運動技能專長訓練，輔以運動科學知能，運動人文內涵，運動防護處置及運動倫理價值的基礎，搭配概念核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。							
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-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。 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。 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。 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	提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力。							
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	自編自選教材 或學習單
第一週 08/31~09/04	5	技術指導 戰術指導 心理建設	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專 項技術之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規 則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能 力	T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理 技巧	1. 專項之分析、 加強力量、速 度、柔韌性、協 調性等 2. 加強心理素質 3. 精熟基本技 術並融入戰術 訓練 4. 強化心理建設	1. 精熟專項技 術 2. 精熟配速運 用 3. 牢記競賽規 則 4. 預防運動傷 害之觀念建立 5. 肯定自我能 力	分組測驗 觀察學生是 否理解並做 出	測驗單
第二週	5	戰術指導	Ta-IV-2	Ta-IV-C2	訓練成果驗收	全國總統盃游	實戰比賽	比賽成績

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(部定+校訂)

09/07~09/11		心理建設	遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	競賽與情報蒐集 Ps -IV-D2 訓練、競賽與心理技巧		泳錦標賽		
第三週 09/14~09/18	5	技術指導 心理建設	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ps -IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	競賽結果之分析、檢討、修正	賽後檢討、調整	心理建設 複習功課	學習單
第四週 09/21~09/25	5	技術指導 戰術指導	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	1. 加強心理素質 2. 精熟基本技術並融入戰術訓練 3. 強化心理建設	1. 精熟專項技術 2. 精熟配速運用 3. 預防運動傷害之觀念建立 4. 肯定自我能力	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第五週 09/28~10/02 (10/1~10/2 連假)	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps -IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	訓練成果驗收	臺南市中小學 游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績
第六週 10/05~10/09 (10/9 補假)	5	技術指導 心理建設	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ps -IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	競賽結果之分析、檢討、修正	賽後檢討、調整	心理建設 複習功課	學習單
第七週	5	體能訓練	P-IV-2	P-IV-A2	1. 專項體能之培	1. 專項體能訓	分組測驗	測驗單

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(部定+校訂)

10/12~10/16 (第一次定期預)			了解與運用專項體能訓練之原理原則	敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	養 2.精熟四式動作組合表現。	練 2.加強協調訓練	觀察學生是否理解並做出	
第八週 10/19~10/23	5	體能訓練 技術指導	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1.綜合體能之培養 2.精熟四式動作的流暢度 3.培養專注能力	1.綜合體能訓練 2.反覆訓練 3.精熟四式轉身技術動作	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第九週 10/26~10/30	5	體能訓練 技術指導 戰術指導	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	1.綜合體能與技能之培養 2.全面性技術之培養 3.保持正確動作 4.強化出發、轉身、跳水訓練。	1.反覆訓練 2.加強肌力訓練 3.持續間歇訓練 4.接力訓練 5.強化柔軟度 6.意象訓練	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十週 11/02~11/06	5	技術指導 戰術訓練 心理建設	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1.優化專項之分析、技術、速度、柔韌性、協調性等 2.強化心理素質 3.模擬比賽	1.精熟專項技術 2.配速運用 3.了解競賽規則 4.意象訓練 5.提升自信心	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十一週 11/09~11/13	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理	訓練成果驗收	全國南區(4)游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績

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(部定+校訂)

			理解並演練溝通能力	技巧				
第十二週 11/16~11/20	5	體能訓練	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	1. 專項體能之培養 2. 精熟四式動作組合表現。	1. 專項體能訓練 2. 加強協調訓練	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十三週 11/23~11/27 (第二次定期預)	5	體能訓練 技術指導	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1. 綜合體能之培養 2. 精熟四式動作的流暢度 3. 培養專注能力	1. 綜合體能訓練 2. 反覆訓練 3. 精熟四式轉身技術動作	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十四週 11/30~12/4	5	體能訓練 技術指導 戰術指導	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	1. 綜合體能與技能之培養 2. 全面性技術之培養 3. 保持正確動作 4. 強化出發、轉身、跳水訓練。	1. 反覆訓練 2. 加強肌力訓練 3. 持續間歇訓練 4. 接力訓練 5. 強化柔軟度 6. 意象訓練	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十五週 12/7~12/11	5	技術指導 戰術訓練 心理建設	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 優化專項之分析、技術、速度、柔韌性、協調性等 2. 強化心理素質 3. 模擬比賽	1. 精熟專項技術 2. 配速運用 3. 了解競賽規則 4. 意象訓練 5. 提升自信心	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十六週	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	訓練成果驗收	全國冬季游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績

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(部定+校訂)

12/14~12/18			則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	Ps -IV-D2 訓練、競賽與心理技巧				
第十七週 12/21~12/25	5	技術指導	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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	競賽結果之分析、檢討、修正	1. 賽後檢討、調整 2. 影片欣賞	心理建設	學習單
第十八週 12/28~01/01	5	技術指導 戰術訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	1. 優化專項之分析、技術、速度、柔韌性、協調性等 2. 確實運用戰術 3. 強化心理素質 4. 模擬比賽	1. 精熟專項技術 2. 配速運用 3. 意象訓練 4. 提升自信心	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十九週 01/04~01/08	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps -IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	訓練成果驗收	1. 臺南市中運 2. 全國南區(1) 游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績
第廿週 01/11~01/15 (第三次定期預)	5	心理建設	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	Ps -IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	競賽結果之分析、檢討、修正	1. 賽後檢討、調整 2. 影片欣賞	心理建設	學習單
第廿一週 01/18~01/22 1/22 修業式	5	體能訓練 心理建設	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 Ps -IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	賽後調整	運動傷害防護課程	複習功課	學習單

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立永康區永康國民中學 109 學年度第二學期八年級體育專業領域課程計畫

課程名稱	游泳專業學習	實施年級 (班級組別)	八年級	教學節數	本學期共(120)節；5+1 節/週。			
課程規範	<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 checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	針對游泳專長進行運動技能專長訓練，輔以運動科學知能，運動人文內涵，運動防護處置及運動倫理價值的基礎，搭配概念核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。							
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-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。 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。 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。 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	提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力。							
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	自編自選教材 或學習單
第一週 02/15~02/19 2/17 開學	5	體能訓練 技術指導	P-IV-2 了解與運用專項體能 訓練之原理原則 T-IV -2 理解並操作跑、跳、擲 /踢、蹬、划等專項技 術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬 發力與速度等 專項體能之原 理原則 T-IV-B2 接力準備動作 與接 力動作之 進階技術	1. 綜合體能之培 養 2. 精熟四式動作 的流暢度 3. 培養專注能力	1. 綜合體能訓 練 2. 反覆訓練 3. 精熟四式轉 身技術動作	分組測驗 觀察學生是否 理解並做出	測驗單
第二週 02/22~02/26	5	技術指導 戰術訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲	T-IV-B2 接力準備動作	1. 優化專項之分 析、技術、速度、	1. 精熟專項技 術	分組測驗 觀察學生是否	測驗單

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(部定+校訂)

			/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	與接 力動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	柔韌性、協調性等 2. 確實運用戰術 3. 強化心理素質 4. 模擬比賽	2. 配速運用 3. 意象訓練 4. 提升自信心	理解並做出	
第三週 03/1~03/05 (2/28 放假)	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps -IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	訓練成果驗收	全國春季游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績
第四週 03/08~03/12	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	1. 綜合體能與技能之培養 2. 全面性技術之培養 3. 保持正確動作之流線型 4. 強化出發、轉身、跳水訓練	1. 反覆訓練 2. 加強肌力訓練 3. 持續間歇訓練 4. 接力訓練 5. 強化柔軟度 6. 意象訓練	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第五週 03/15~03/19	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps -IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	訓練成果驗收	全國美津濃游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績
第六週 03/22~03/26	5	心理建設	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	Ps -IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	競賽結果之分析、檢討、修正	1. 賽後檢討、調整 2. 影片欣賞	心理建設	學習單

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(部定+校訂)

第七週 03/28~04/02(第一次定期預定)	5	體能訓練	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	1. 專項體能之培養 2. 精熟四式動作組合表現	1. 專項體能訓練 2. 加強協調訓練	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第八週 04/05~04/09 (4/4~4/5 放假)	5	體能訓練 技術指導	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1. 綜合體能之培養 2. 精熟四式動作的流暢度 3. 培養專注能力	1. 綜合體能訓練 2. 反覆訓練 3. 精熟四式轉身技術動作	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第九週 04/12~04/16	5	技術指導 戰術訓練 心理建設	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 優化專項之分析、技術、速度、柔韌性、協調性等 2. 強化出發、轉身、跳水訓練 3. 確實運用戰術 4. 強化心理素質 5. 模擬比賽	1. 精熟專項技術 2. 配速運用 3. 意象訓練 4. 提升自信心	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十週 04/19~04/23	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	訓練成果驗收	全中運	實戰比賽	比賽成績
第十一週 04/26~04/30	5	技術指導 戰術訓練 心理建設	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-2	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-C2	1. 優化專項之分析、技術、速度、柔韌性、協調性等 2. 強化出發、轉	1. 精熟專項技術 2. 配速運用 3. 意象訓練 4. 提升自信心	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單

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(部定+校訂)

			遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	競賽與情報蒐集 Ps -IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	身、跳水訓練 3.確實運用戰術 4.強化心理素質 5.模擬比賽			
第十二週 05/03~05/07	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps -IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	訓練成果驗收	全國青少年	實戰比賽	比賽成績
第十三週 05/10~05/14(第二次定期預定)	5	心理建設	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	Ps -IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	競賽結果之分析、檢討、修正	1.賽後檢討、調整 2.影片欣賞	心理建設 複習功課	學習單
第十四週 05/17~05/21	5	體能訓練	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	1.專項體能之培養 2.精熟四式動作組合表現	1.專項體能訓練 2.加強協調訓練	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十五週 05/24~05/28	5	體能訓練 技術指導	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1.綜合體能之培養 2.精熟四式動作的流暢度 3.培養專注能力	1.綜合體能訓練 2.反覆訓練 3.精熟四式轉身技術動作	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十六週 05/31~06/04	5	技術指導 戰術訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐	1.優化專項之分析、技術、速度、柔韌性、協調性等 2.強化出發、轉身、跳水訓練	1.精熟專項技術 2.配速運用 3.意象訓練 4.提升自信心	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單

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(部定+校訂)

			則、指令與道德	集	3. 確實運用戰術 4. 強化心理素質 5. 模擬比賽			
第十七週 06/07~06/11 (6/6 放假)	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	訓練成果驗收	全國港都盃游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績
第十八週 06/14~06/18	5	技術指導 心理建設	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	競賽結果之分析、檢討、修正	賽後檢討、調整	心理建設	學習單
第十九週 06/21~06/25	5	體能訓練	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	1. 專項體能之培養 2. 精熟四式動作組合表現 3. 賽後技術修正	1. 提升心肺能力 2. 調整動作	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第廿週 06/28~07/02(第三次定期預定 6/30 修業式)	5	體能訓練 技術指導	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1. 綜合體能之培養 2. 精熟四式動作的流暢度 3. 培養專注能力	1. 綜合體能訓練 2. 反覆訓練 3. 精熟四式轉身技術動作 4. 要求柔軟度	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。