

## 臺南市立安平國民中學 113 學年度第一學期九年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	風帆專長訓練	實施年級 (班級組別)	九年級 (風帆)	教學 節數	每週 3 節，共 22 週 本學期共( 66 )節			
課程規範	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>部定</b> 專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班 <b>部定體育專業</b> <input checked="" type="radio"/> <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 <b>校訂</b> 專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班 <b>校訂體育專業</b>							
設計理念	學習風帆基本動作、技能，具備健康運動觀念，提升風帆運動表現							
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-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-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	一、學習風帆基本知識及技能。 二、養成互助、團隊合作精神。 三、執行個人運動計畫，並養成規律運動的習慣。 四、利用專業項能，探索生涯方向，促進自我實現。							
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
第一週 8/30	5	風帆基礎概念動作	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1、達成風帆訓練基本體力 2、了解運動傷害防護基本概念	1、基本心肺耐力訓練 2、基礎重量訓練 3、基礎協調性、柔軟度訓練	1、能夠實際操作 2、能夠達成訓練基本體能	
第二週 9/02~9/06	5	風帆基礎概念動作	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、達成風帆訓練基本體力 2、了解運動傷害防護基本概念	1、基本心肺耐力訓練 2、基礎重量訓練 3、基礎協調性、柔軟度訓練	1、能夠實際操作 2、能夠達成訓練基本體能	
第三週	5	風帆基礎概念動作	P-IV-3 了解與運用	P-IV-A3 有氧	1、達成風帆訓練	1、基本心肺耐力訓練	1、能夠實際操作	

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)

9/09~9/13			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	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	基本體力 2、了解運動傷害防護基本概念	2、基礎重量訓練 3、基礎協調性、柔軟度訓練	2、能夠達成訓練基本體能	
第四週 9/16~9/20	5	風帆基礎概念動作	T-IV-1 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術	T-IV-B1 跑跳、踢、蹬、搖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	1、能正確完成救生衣穿戴 2、能了解帆船船體結構	1、救生衣穿戴 2、帆船器材結構 3、船體、桅杆拆裝與搬運保養	1、做到完成救生衣穿戴 2、做到船體的拆裝與保養 3、能夠說出船體結構部件名稱	
第五週 9/23~9/27	5	風帆基礎概念動作	T-IV-1 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術	T-IV-B1 跑跳、踢、蹬、搖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	1、能正確完成救生衣穿戴 2、能了解帆船船體結構 3、能了解帆船船體的拆裝與保養 4、能理解風帆基本操作原理	1、救生衣穿戴 2、帆船器材結構 3、船體、桅杆拆裝與搬運保養 4、陸地基本操作練習(起帆、轉向、航行)	1、做到完成救生衣穿戴 2、做到船體的拆裝與保養	
第六週 9/30~10/04	5	風帆基礎概念動作	T-IV-1 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術	T-IV-B3 跑、跳、踢、蹬、搖之運動力學原理	1、能了解帆船船體的拆裝與保養 2、能理解風帆基本操作原理	1、船體、桅杆拆裝與搬運保養 2、陸地基本操作練習(起帆、轉向、航行)	1、能夠說出船體結構部件名稱 2、做到整套器材部件組裝 3、做到陸地基本操作動作(起	

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)

							帆、轉向、航行)	
第七週 10/07~10/11	5	風帆基礎概念動作	T-IV-1 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術	T-IV-B1 跑跳、踢、蹬、搖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、能理解風帆基本操作原理 2、能完成水中基本操作(起帆、轉向、航行) 3、達成風帆訓練基本體力	1、基本心肺耐力訓練 2、重量訓練 3、船體、桅杆拆裝與搬運保 4、水中基本操作(起帆、轉向、航行)	1、做出水中基本操作(起帆、轉向、航行)	
第八週 10/14~10/18	5	風帆基礎概念動作	T-IV-1 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術	T-IV-B1 跑跳、踢、蹬、搖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、能理解風帆基本操作原理 2、能完成水中基本操作(起帆、轉向、航行)	1、基本心肺耐力訓練 2、重量訓練 3、船體、桅杆拆裝與搬運保	1、做出水中基本操作(起帆、轉向、航行)	
第九週 10/21~10/25	5	風帆基礎概念動作	T-IV-1 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術	T-IV-B1 跑跳、踢、蹬、搖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	1、能理解風帆基本操作原理 2、能完成水中基本操作(起帆、轉向、航行)	1、基本心肺耐力訓練 2、重量訓練 3、船體、桅杆拆裝與搬運保 4、水中基本操作(起帆、轉向、航行)	1、做出水中基本操作(起帆、轉向、航行)	

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)

				動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術				
第十週 10/28~11/01	5	風帆基礎概念動作	T-IV-2 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術之進階技術	T-IV-B2 航行準備動作與航行動作之進階技術	1、能理解風帆基本操作原理 2、能完成水中基本操作(起帆、轉向、航行) 3、達成風帆訓練基本體力	1、基本心肺耐力訓練 2、重量訓練 3、船體、桅杆拆裝與搬運保	1、做出水中基本操作(起帆、轉向、航行)	
第十一週 11/04~11/08	5	風帆基礎概念動作	T-IV-2 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術之進階技術	T-IV-B2 航行準備動作與航行動作之進階技術	1、能理解風帆基本操作原理 2、能完成水中基本操作(起帆、轉向、航行)	1、基本心肺耐力訓練 2、重量訓練 3、船體、桅杆拆裝與搬運保	1、做到水中基本操作(起帆、轉向、航行)	
第十二週 11/11~11/15	5	風帆基礎概念動作	T-IV-2 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術之進階技術	T-IV-B3 跑、跳、踢、蹬、搖之運動力學原理	1、能理解風帆基本操作原理 2、能完成水中基本操作(起帆、轉向、航行)	1、船體、桅杆拆裝與搬運保 2、水中基本操作(起帆、轉向、航行)	1、做到水中基本操作(起帆、轉向、航行)	
第十三週 11/18~11/22	5	風帆基礎概念動作	T-IV-2 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術之進階技術	T-IV-B3 跑、跳、踢、蹬、搖之運動力學原理	1、能理解風帆基本操作原理 2、能完成水中基本操作(起帆、轉向、航行)	1、船體、桅杆拆裝與搬運保 2、水中基本操作(起帆、轉向、航行)	做到水中基本操作	
第十四週 11/25~11/29	5	風帆基礎概念動作	T-IV-2 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術之進	T-IV-B2 航行準備動作與航行動作之進階	水中基本操作(起帆、轉向、航行)	基本心肺耐力訓練	做到水中實際操作	

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)

			階技術	技術				
第十五週 12/02~12/06	5	風帆基礎概念動作	T-IV-2 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術之進階技術	T-IV-B2 航行準備動作與航行動作之進階技術	水中基本操作(起帆、轉向、航行)	基本心肺耐力訓練	做到水中實際操作	
第十六週 12/09~12/13	5	風帆基礎概念動作	T-IV-3 理解並操作航行動作之進階技術	T-IV-B3 跑、跳、踢、蹬、搖之運動力學原理	1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 2、達成風帆訓練基本體力 3、具有團隊合作精神	1、重量訓練 2、水中基本操作(起帆、轉向、航行) 3、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 4、團隊事務分工	1、做到團隊紀律性 2、做出水中進階操作	
第十七週 12/16~12/20	5	風帆基礎概念動作	T-IV-3 理解並操作航行動作之進階技術	T-IV-B3 跑、跳、踢、蹬、搖之運動力學原理	水中進階操作(頂風航行、搖帆航行)	1、重量訓練 2、水中基本操作(起帆、轉向、航行)	1、做到團隊紀律性 2、做出水中進階操作	
第十八週 12/23~12/27	5	風帆基礎概念動作	Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 2、達成風帆訓練基本體力 3、具有團隊合作精神	1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 2、團隊事務分工	1、做到團隊紀律性 2、做出水中進階操作	
第十九週 12/30~1/03	5	風帆基礎概念動作	Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 2、達成風帆訓練基本體力 3、具有團隊合作精神	1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 2、團隊事務分工	1、做到團隊紀律性 2、做出水中進階操作	
第二十週	5	風帆基礎概念動作	Ps-IV-2 理解並演	Ps-IV-D2 訓練	1、水中進階操作	1、水中進階操作(頂風	1、做到團隊紀律	

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)

1/06~1/10			練溝通能力	、競賽與心理技巧	(頂風航行、搖帆航行) 2、達成風帆訓練基本體力 3、具有團隊合作精神	航行、搖帆航行) 2、團隊事務分工	性 2、做出水中進階操作	
第二十一週 1/13~1/17	5	風帆基礎概念動作	Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 2、達成風帆訓練基本體力 3、具有團隊合作精神	1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 2、團隊事務分工	1、做到團隊紀律性 2、做出水中進階操作	
第二十二週 1/20	5 (休業式)	風帆基礎概念動作	Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 2、達成風帆訓練基本體力 3、具有團隊合作精神	1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 2、團隊事務分工	1、做到團隊紀律性 2、做出水中進階操作	

◎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。

## 臺南市立安平國民中學 113 學年度第二學期九年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	風帆專長訓練	實施年級 (班級組別)	九年級 (風帆)	教學 節數	每週 3 節，共 19 週 本學期共 ( 57 ) 節			
課程規範	<input 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 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	學習風帆基本動作、技能，具備健康運動觀念，提升風帆運動表現							
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-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-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	一、學習風帆基本知識及技能。 二、養成互助、團隊合作精神。 三、執行個人運動計畫，並養成規律運動的習慣。 四、利用專業項能，探索生涯方向，促進自我實現。							
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
第一週 2/05~2/07	5	風帆進階技能體能	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1、心肺耐力 2、肌耐力 3、風帆專項體能 4、水中自救基本概念 5、了解運動傷害防護基本概念	1、路跑 2、重量訓練 3、陸上平衡訓練 4、陸上搖帆訓練	1、能夠實際操作 2、能夠達成訓練體能	
第二週 2/10~2/14	5	風帆進階技能體能	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、心肺耐力 2、肌耐力 3、風帆專項體能 4、了解運動傷害防護基本概	1、路跑 2、重量訓練 3、陸上平衡訓練 4、陸上搖帆訓練	1、能夠實際操作 2、能夠達成訓練體能	

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)

					念			
第三週 2/17~2/21	5	風帆進階技能體能	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	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	1、心肺耐力 2、肌耐力 3、風帆專項體能 4、了解運動傷害防護基本概 念	1、路跑 2、重量訓練 3、陸上平衡訓練 4、陸上搖帆訓練	1、能夠實際操作 2、能夠達成訓練體能	
第四週 2/24~2/28	5	風帆進階技能體能	T-IV-1 理解並操作 跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術	T-IV-B1 跑跳、踢、蹬、 搖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、能理解風帆進階操作原理 2、能完成水中基本操作(起帆、 轉向、航行) 3、水中進階操作(頂風航行、 搖帆航行) 4、達成風帆訓練競航體力	1、基本心肺耐力訓練 2、重量訓練 3、船體、桅杆拆裝與搬運保 4、水中基本操作(起帆、轉向、 航行) 5、水中進階操作(頂風航行、 搖帆航行)	1、做出水中基本操作(起帆、 轉向、航行) 2、做出水中進階操作	
第五週 3/03~3/07	5	風帆進階技能體能	T-IV-2 理解並操作 跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術之 進階技術	T-IV-B2 航行準備動作與航 行動作之進階技術  T-IV-B3 跑、跳、踢、蹬、搖之運動 力學原理	1、能理解風帆進階操作原理 2、能完成水中基本操作(起帆、 轉向、航行) 3、水中進階操作(頂風航行、 搖帆航行) 4、達成風帆訓練競航體力	1、重量訓練 2、船體、桅杆拆裝與搬運保 3、水中基本操作(起帆、轉向、 航行) 4、水中進階操作(頂風航行、 搖帆航行)	1、做出水中基本操作(起帆、 轉向、航行) 2、做出水中進階操作	
第六週	5	風帆進階技能體能	T-IV-2 理解並操作	T-IV-B2 航行	1、能理解風帆進	1、重量訓練	1、做出水中基本	



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)

3/10~3/14			跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術之進階技術	準備動作與航行動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、踢、蹬、搖之運動力學原理	階操作原理 2、能完成水中基本操作(起帆、轉向、航行) 3、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 4、達成風帆訓練競航體力	2、船體、桅杆拆裝與搬運保 3、水中基本操作(起帆、轉向、航行) 4、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行)	操作(起帆、轉向、航行) 2、做出水中進階操作	
第七週 3/17~3/21	5	風帆進階技能體能	T-IV-1 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術	T-IV-B1 跑跳、踢、蹬、搖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、能理解風帆進階操作原理 2、水中進階操作技能	1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 2、頂風換舷訓練 3、順風換舷訓練 4、頂風航行、側風航行、順風航行	1、做出水中進階操作、達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力	
第八週 3/24~3/28	5	風帆進階技能體能	T-IV-1 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術	T-IV-B1 跑跳、踢、蹬、搖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、能理解風帆進階操作原理 2、水中進階操作技能	1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 2、頂風換舷訓練 3、順風換舷訓練 4、頂風航行、側風航行、順風航行	1、做出水中進階操作、達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力	

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)

第九週 3/31~4/04	5	風帆進階技能體能	T-IV-2 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術之進階技術	T-IV-B2 航行準備動作與航行動作之進階技術  T-IV-B3 跑、跳、踢、蹬、搖之運動力學原理	1、水中進階操作技能 2、能達成頂風換舷、順風換舷改變風浪板的動作 3、能達成頂風航行、側風航行、順風航行	1、水中進階操作(頂風航行、搖帆航行) 2、頂風換舷訓練 3、順風換舷訓練 4、頂風航行、側風航行、順風航行	1、做出水中進階操作、達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力	
第十週 4/07~4/11	5	風帆進階技能體能	T-IV-2 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術之進階技術	T-IV-B2 航行準備動作與航行動作之進階技術  T-IV-B3 跑、跳、踢、蹬、搖之運動力學原理	1、水中進階操作技能 2、能達成頂風換舷、順風換舷改變風浪板的動作 3、能達成頂風航行、側風航行、順風航行	1、頂風換舷訓練 2、順風換舷訓練 3、頂風航行、側風航行、順風航行	1、做出水中進階操作、達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力	
第十一週 4/14~4/18	5	風帆進階技能體能	T-IV-1 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術	T-IV-B1 跑跳、踢、蹬、搖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、湧、浪指定風向航行 2、繞標練習	1、頂風換舷訓練 2、順風換舷訓練 3、頂風航行、側風航行、順風航行	1、能夠達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力	
第十二週 4/25	5	風帆進階技能體能	T-IV-1 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術	T-IV-B1 跑跳、踢、蹬、搖等各專項技術的單一動	1、湧、浪指定風向航行 2、繞標練習	1、頂風換舷訓練 2、順風換舷訓練 3、頂風航行、側風航行、順風航行	1、能夠達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力	

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、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				
第十三週 4/28~5/02	5	風帆進階技能體能	T-IV-1 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術	T-IV-B1 跑跳、踢、蹬、搖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、湧、浪指定風向航行 2、繞標練習	1、頂風換舷訓練 2、順風換舷訓練 3、頂風航行、側風航行、順風航行	1、能夠達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力	
第十四週 5/05~5/09	5	風帆進階技能體能	T-IV-2 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術之進階技術	T-IV-B2 航行準備動作與航行動作之進階技術	1、湧、浪指定風向航行 2、繞標練習	1、頂風換舷訓練 2、順風換舷訓練 3、頂風航行、側風航行、順風航行	1、能夠達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力	
第十五週 5/12~5/16	5	風帆進階技能體能	T-IV-2 理解並操作跑、跳、踢、蹬、搖等專項技術之進階技術	T-IV-B2 航行準備動作與航行動作之進階技術	1、湧、浪指定風向航行 2、繞標練習	1、頂風換舷訓練 2、順風換舷訓練 3、頂風航行、側風航行、順風航行 4、繞標練習	1、能夠達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力 3、做出繞標航行	
第十六週 5/19~5/23	5	風帆進階技能體能	T-IV-3 理解並操作航行動作之進階技	T-IV-B3 跑、跳、踢、	1、湧、浪指定風向航行	1、頂風換舷訓練 2、順風換舷訓練	1、能夠達成控制航行方向能力	

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)

			術	蹬、搖之運動力學原理	2、繞標練習	3、頂風航行、側風航行、順風航行 4、繞標練習	2、能夠達成穩定板體操作能力 3、做出繞標航行	
第十七週 5/26~5/30	5	風帆進階技能體能	T-IV-3 理解並操作航行動作之進階技術	T-IV-B3 跑、跳、踢、蹬、搖之運動力學原理	1、湧、浪指定風向航行 2、繞標練習	1、頂風換舷訓練 2、順風換舷訓練 3、頂風航行、側風航行、順風航行 4、繞標練習	1、能夠達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力 3、做出繞標航行	
第十八週 6/02~6/06	5	風帆進階技能體能	Ta-IV-1 理解並執行航線、規則與情報蒐集	Ta-IV-C1 航線與競賽規則	1、繞標練習 2、航行規範、禮儀 3、能瞭解競賽規則	1、頂風換舷訓練 2、順風換舷訓練 3、頂風航行、側風航行、順風航行 4、繞標練習 5、運用規則	1、能夠達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力 3、做出繞標航行 4、做到實用規則	
第十九週 6/09~6/13	5	風帆進階技能體能	Ta-IV-1 理解並執行航線、規則與情報蒐集	Ta-IV-C1 航線與競賽規則	1、航行規範、禮儀 2、能瞭解競賽規則	1、頂風航行、側風航行、順風航行 2、繞標練習 3、運用規則	1、能夠達成控制航行方向能力 2、能夠達成穩定板體操作能力 3、做出繞標航行 4、做到實用規則	

◎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。