

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 5 節，共 22 週 本學期共(110)節			
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 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 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 5 節，共 19 週 本學期共(95)節			
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 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。