臺南市公立永康區永康國民中學114學年度第一學期七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)	七年級	教學節數	本學期共(105)節；5節/21週。
課程規範	◎■領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班部定專長領域　■體育班部定體育專業 ◎□彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程：□藝術才能班校訂專長領域 □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-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-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。				
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 09/01~09/05 9/01 開學日	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 理解並執行配速、規 則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理 技巧	訓練成果驗收	全國總統盃游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績
第二週 09/08~09/12	5	心理建設	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	競賽結果之分析、檢討、修正	賽後檢討、調整	複習功課	學習單
第三週 09/15~09/19	5	體能訓練 技術指導	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則 T-IV-B1	1.基礎體能之培養 2.連結基本四式動作	1.綜合體能訓練 2.四式協調訓練 3.強化技術層	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	學習單

			跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術	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		面		
第四週 09/22~09/26	5	技術指導 戰術指導 心理建設	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/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 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	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	1.精熟專項技術 2.配速運用 3.了解競賽規則 4.強化心理建設	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第五週 09/29~10/03	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 理解並執行配速、規 則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理 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 10/06~10/10 (10/06 中秋	5	技術指導 心理建設	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的 單一動	競賽結果之分析、檢討、修正	賽後檢討、調整	心理建設	學習單

節、10/10 國慶日連假)			Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	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 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧				
第七週 10/13~10/17 (第一次定期評量)	5	體能訓練 技術指導	P-IV-1 了解與運用一般體能訓 練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則 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	1.基本體能與技能之培養 2.全面性技術之培養 3.增加專項技術訓練	1.速耐力訓練，提升肌耐力 2.強化專項技術 3.要求柔軟度	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第八週 10/20~10/24	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/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 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	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 Ta-IV-C1	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

				配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧				
第九週 10/27~10/31	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 理解並執行配速、規 則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理 技巧	訓練成果驗收	全國南區(2)游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績
第十週 11/03~11/07	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/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 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	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 11/10~11/14	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 理解並執行配速、規 則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理 技巧	訓練成果驗收	全國冬季短水道游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績
第十二週	5	心理建設	Ps-IV-1 了解並運用心理技	Ps -IV-D1 目標設定、壓力管	競賽結果之分析、檢討、修正	1.賽後檢討、調整	心理建設	學習單

11/17~11/21			巧	理與自我對話等心理技巧		2.影片欣賞		
第十三週 11/24~11/28 (第二次定期評量)	5	體能訓練	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.維持基本體能 2.賽後技術修正	1.有氧訓練，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
第十四週 12/01~12/05	5	體能訓練 技術指導	P-IV-1 了解與運用一般體能訓 練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則 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	1.基本體能與技能之培養。 2.全面性技術之培養	1.加強速耐力 2.強化專項技術 3.要求柔軟度	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十五週 12/08~12/12	5	體能訓練 技術指導	P-IV-1 了解與運用一般體能訓 練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則 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	1.基本體能與技能之培養。 2.全面性技術之培養	1.加強速耐力 2.強化專項技術 3.要求柔軟度	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單

第十六週 12/15~12/19	5	體能訓練 技術指導	P-IV-1 了解與運用一般體能訓 練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則 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	1.基本體能與技能之培養。 2.全面性技術之培養	1.加強速耐力 2.強化專項技術 3.要求柔軟度	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十七週 12/22~12/26	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓 練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	1.基本體能與技能之培養 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.速度訓練 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
第十八週 12/29~01/02 (01/01 元旦)	5	技術指導 戰術訓練 心理建設	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的 單一動作、起始準 備、	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	1.精熟專項技術 2.配速運用 3.了解競賽規則	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單

			理解並執行配速、規 則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	3. 模擬比賽	4. 意象訓練 5. 提升自信心 6. 模擬比賽情境。		
第十九週 01/05~01/09	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 理解並執行配速、規 則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	訓練成果驗收	臺南市中運	實戰比賽	比賽成績
第廿週 01/12~01/16	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 理解並執行配速、規 則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	訓練成果驗收	全國南區(1)游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績
第廿一週 01/19~01/23 (第三次定期評量) 1/23 修業式	5	心理建設	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	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114學年度第二學期七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)	七年級	教學節數	本學期共(105)節；5節/21週。
課程規範	◎■領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班部定專長領域　■體育班部定體育專業 ◎□彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程：□藝術才能班校訂專長領域 ■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-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 02/09~02/13 2/11 開學	5	體能訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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	1.優化專項之分析、技術、速度、柔韌性、協調性等。	1.精熟專項技術 2.配速運用 3.加強速度練習及爆發力 4.意象訓練	觀察學生是否理解並做出	測驗單
第二週 02/16~02/20	5	體能訓練 技術指導	T-IV-1 理解並操作跑、跳、	T-IV-B1 跑、跳、擲/	1.優化專項之分析、技術、速	1.精熟專項技術 2.配速運用	分組測驗 觀察學生是否	測驗單

(2/16~19 春節)			擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-Ⅳ-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集巧	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 Ta-Ⅳ-C1 配速與競賽規則	度、柔韌性、協調性等。 2. 戰術運用	3. 加強速度練習及爆發力 4. 意象訓練 5. 模擬比賽情境。	理解並做出	
第三週 02/23~02/27 (2/28 和平紀念日)	5	技術指導 戰術訓練	Ta-Ⅳ-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-Ⅳ-1 了解並運用心理技巧	Ta-Ⅳ-C1 配速與競賽規則 Ps -Ⅳ-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	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 03/02~03/06	5	戰術指導 心理建設	P-Ⅳ-1 了解與運用一般體能訓 練之原理原則 T-Ⅳ-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	P-Ⅳ-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則 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	1. 基本體能與技能之培養。 2. 全面性技術之培養	1. 有氧訓練，加強心肺耐力 2. 強化專項技術 3. 要求柔軟度	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單

第五週 03/09~03/13	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓 練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	1.強化體能與技術之培養。 2.戰術運用	1.加強速耐力 2.強化專項技術 3.要求柔軟度	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第六週 03/16~03/20	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	訓練成果驗收	全國美津濃游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績
第七週 03/23~03/27 (第一次定期評量)	5	心理建設	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	分析並修正優、缺點	檢討、調整	自我省思	學習單
第八週 03/30~04/03 (4/4 清明節)	5	體能訓練 技術指導	P-IV-1 了解與運用一般體能訓 練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度肌(耐)力等一般體能之原理原則 T-IV-B1	1.基本體能與技能之培養。 2.全面性技術之培養	1.有氧訓練，加強心肺耐力 2.強化專項技術 3.要求柔軟度	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單

			技術	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				
第九週 04/06~04/10	5	技術指導 戰術訓練 心理建設	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/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 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	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.賽前調整 4.意象訓練 5.提升自信心 6.模擬比賽情境。	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十週 04/13~04/17	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	訓練成果驗收	全中運	實戰比賽	比賽成績

第十一週 04/20~04/24	5	心理建設	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	分析並修正優、缺點	檢討、調整	自我省思	學習單
第十二週 04/27~05/01	5	技術指導 戰術訓練	T-Ⅳ-1 理解並操作跑、跳、擲/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	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 Ta-Ⅳ-C1 配速與競賽規則	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	1.精熟專項技術 2.配速運用 3.提升自信心	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十三週 05/04~05/08	5	戰術指導 心理建設	Ta-Ⅳ-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-Ⅳ-1 了解並運用心理技巧	Ta-Ⅳ-C1 配速與競賽規則 Ps -Ⅳ-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	訓練成果驗收	全國青少年	實戰比賽	比賽成績
第十四週 05/11~05/15 (第二次定期評量)	5	心理建設	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.競賽結果之分析、檢討、修正 2.賽後調整	1.賽後檢討、調整 2.影片欣賞	複習功課	學習單
第十五週 05/18~05/22	5	體能訓練	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.維持基本體能 2.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
第十六週 05/25~05/29	5	體能訓練 技術指導	P-Ⅳ-1 了解與運用一般體能	P-Ⅳ-A1 心肺耐力、柔軟	1.基本體能與技能之培養。	1.加強心肺耐力 2.強化專項技術	分組測驗 觀察學生是否	測驗單

			訓 練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	度肌(耐)力等一般體能之原理原則 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	2.全面性技術之培養	3.要求柔軟度	理解並做出	
第十七週 06/01~06/05	5	技術指導 戰術訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/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	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	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	1.精熟專項技術 2.配速運用 3.提升自信心	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第十八週 06/08~06/12	5	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	訓練成果驗收	全國港都盃游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績

第十九週 06/15~06/19 (6/19 端午節)	5	技術指導 心理建設	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	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 Ps -IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	競賽結果之分析、檢討、修正	賽後檢討、調整	心理建設	學習單
第廿週 06/22~06/26 (第三次定期評量) 6/26 修業式	5	體能訓練	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.維持基本體能 2.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
第廿一週 06/29~07/03 (6/30 修業式)	5	體能訓練	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.維持基本體能 2.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

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。