

臺南市公立永康區永康國民中學 114 學年度第一學期九年級體育專業領域彈性課程計畫

課程名稱	游泳專業學習	實施年級 (班級組別)	九年級	教學節數	本學期共(21)節；1 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-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 09/01~09/05 9/01 開學日	1	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-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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	1	技術指導 心理建設	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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

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)

第三週 09/15~09/19	1	技術指導 戰術指導 心理建設	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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. 肯定自我能力	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	測驗單
第四週 09/22~09/26	1	技術指導 戰術指導 心理建設	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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 09/29~10/03	1	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-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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 中秋節、10/10 國慶日連假)	1	技術指導 心理建設	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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 10/13~10/17 (第一次定期評量)	1	體能訓練 技術指導	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、	1. 綜合體能之培養 2. 精熟四式動作的流暢度	1. 綜合體能訓練 2. 反覆訓練 3. 精熟四式轉	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)

			等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	負荷、安全原則與運動防護 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	3. 培養專注能力	身技術動作		
第八週 10/20~10/24	1	體能訓練 技術指導 戰術指導	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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 Ps -IV-D3 溝通管道與方法 Ta-IV-C3 運動道德	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
第九週 10/27~10/31	1	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-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	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	1	體能訓練 技術指導 戰術指導	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 Ps -IV-D3 溝通管道與方法 Ta-IV-C3 運動道德	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

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)

			Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德					
第十一週 11/10~11/14	1	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-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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 11/17~11/21	1	技術指導 心理建設	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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
第十三週 11/24~11/28 (第二次定期評量)	1	體能訓練	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. 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
第十四週 12/01~12/05	1	體能訓練 技術指導	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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
第十五週 12/08~12/12	1	體能訓練 技術指導	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循	1. 綜合體能之培養 2. 精熟四式動作	1. 綜合體能訓練	分組測驗 觀察學生是否理解並做	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)

			歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	的流暢度 3. 培養專注能力	2. 反覆訓練 3. 精熟四式轉身技術動作	出	
第十六週 12/15~12/19	1	體能訓練 技術指導	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	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
第十七週 12/22~12/26	1	體能訓練 技術指導 戰術指導	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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 Ps -IV-D3 溝通管道與方法 Ta-IV-C3 運動道德	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
第十八週 12/29~01/02 (01/01 元旦)	1	技術指導 戰術指導 心理建設	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C3	1. 加強心理素質 2. 精熟基本技術並融入戰術訓練	1. 精熟專項技術 2. 精熟配速運用	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 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	運動道德 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	3. 強化心理建設	3. 預防運動傷害之觀念建立 4. 肯定自我能力		
第十九週 01/05~01/09	1	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-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	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	1	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-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	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	1	心理建設	Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps -IV-D3 溝通管道與方法	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

◎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 學年度第二學期九年級體育專業領域彈性課程計畫

課程名稱	游泳專業學習	實施年級 (班級組別)	九年級	教學節數	本學期共(18)節；1 節/18 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-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 02/09~02/13 2/11 開學	1	體能訓練 技術指導	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	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

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)

第二週 02/16~02/20 (2/16~19 春節)	1	技術指導 戰術訓練	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C3 運動道德	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
第三週 02/23~02/27 (2/28 和平紀念日)	1	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-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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	1	體能訓練 技術指導	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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
第五週 03/09~03/13	1	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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

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	Ta-IV-C3 運動道德				
第六週 03/16~03/20	1	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-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	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)	1	心理建設	Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps -IV-D3 溝通管道與方法	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
第八週 03/30~04/03 (4/4 清明節)	1	體能訓練	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. 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
第九週 04/06~04/10	1	技術指導 戰術訓練 心理建設	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C3 運動道德 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	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 04/13~04/17	1	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-3 了解並執行環境適	Ta-IV-C3 運動道德 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	訓練成果驗收	全中運	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)

			應能力					
第十一週 04/20~04/24	1	心理建設	Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps -IV-D3 溝通管道與方法	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
第十二週 04/27~05/01	1	技術指導 戰術訓練 心理建設	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C3 運動道德 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	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
第十三週 05/04~05/08 (第二次定期評量)	1	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-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	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	1	心理建設	Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps -IV-D3 溝通管道與方法	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
第十五週 05/18~05/22	1	體能訓練	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. 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
第十六週 05/25~05/29	1	體能訓練 技術指導	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	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	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)

			則與運動防護 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ps -IV-D3 溝通管道與方法		身技術動作		
第十七週 06/01~06/05	1	技術指導 戰術訓練	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C3 運動道德	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
第十八週 06/08~06/12 (畢業週)	1	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-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps -IV-D3 溝通管道與方法	訓練成果驗收	全國港都盃游泳錦標賽	實戰比賽	比賽成績

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。