臺南市立新興國民中學115學年度第一學期七年級特殊需求領域-體育專長課程計畫

課程名稱	體育專長	實施年級（班級組別）	七年級	教學節數	本學期共(　21　)節　；1節/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	提升運動認知。				
本教育階段總綱核心素養或校訂素養	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。				
課程目標	增加自我運動概念以及參加市級游泳比賽爭取佳績，融入團隊氛圍。				

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 0831 開學	1	游泳-水感練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。	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	增加划水感受與效率	基礎水中划水效率練習。 推水練習。 手腳協調練習。 (以捷式為基礎，並以其他泳姿為搭配)	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第二週	1	游泳-水感練習	1c-IV-1	T-IV-B1	增加划水感受	基礎水中划水效	實作評量	自編

0907~0911			了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。	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	與效率	率練習。 推水練習。 手腳協調練習。 (以捷式為基礎，並以其他泳姿為搭配)		電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第三週 0914~0918	1	游泳-水感練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。	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	增加划水感受與效率	基礎水中划水效率練習。 推水練習。 手腳協調練習。 (以捷式為基礎，並以其他泳姿為搭配)	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第四週 0921~0925	1	游泳-水感練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。	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	增加划水感受與效率	基礎水中划水效率練習。 推水練習。 手腳協調練習。 (以捷式為基礎，並以其他泳姿為	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				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		搭配)		
第五週 0928~1002	1	游泳-水感練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。	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	增加划水感受與效率	基礎水中划水效率練習。 推水練習。 手腳協調練習。 (以捷式為基礎，並以其他泳姿為搭配)	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第六週 成績評量週 (1)1005~1009	1	游泳-心肺耐力培養	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於表現的態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	增加自我心肺耐力，並增加自我的基礎能力。	基礎水中耐力訓練配合不同距離以及中低強度的耐力訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第七週 1012~1016	1	游泳-心肺耐力培養	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於表現的態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	增加自我心肺耐力，並增加自我的基礎能力。	基礎水中耐力訓練配合不同距離以及中低強度的耐力訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第八週 1019~1023	1	游泳-心肺耐力培養	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於表現的態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	增加自我心肺耐力，並增加自我的基礎能力。	基礎水中耐力訓練配合不同距離以及中低強度的耐力訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

			動技能 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第九週 1026~1030	1	游泳-心肺耐力培養	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於表現的態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	增加自我心肺耐力，並增加自我的基礎能力。	基礎水中耐力訓練配合不同距離以及中低強度的耐力訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十週 1102~1106	1	游泳-心肺耐力培養	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於表現的態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	增加自我心肺耐力，並增加自我的基礎能力。	基礎水中耐力訓練配合不同距離以及中低強度的耐力訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

			力，發展專項運動技能 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第十一週 1109~1113	1	游泳-自由式技巧	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4c-IV-2 分析評估個人體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 1d-IV-3 應用運動比賽的策略 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 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	自由式的流暢度提高。 正確的划水動作。 正確的打水動作。 減短自由式轉身時間。	水中移臂練習 自由式抬肩練習。 自由式滑水練習。 自由式打水練習。 水中滾轉訓練。 水中轉身距離練習。 轉身後連貫的水中技巧。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十二週 1116~1120	1	游泳-自由式技巧	1c-IV-1 了解各項運動基	T-IV-B3 跑、跳、擲/	自由式的流暢度提高。	水中移臂練習 自由式抬肩練	實作評量	自編 電子鐘

			礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4c-IV-2 分析評估個人體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 1d-IV-3 應用運動比賽的策略 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	踢、蹬、划之運動力學原理。 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	正確的划水動作。 正確的打水動作。 減短自由式轉身時間。	習。 自由式滑水練習。 自由式打水練習。 水中滾轉訓練。 水中轉身距離練習。 轉身後連貫的水中技巧。		浮板 划手板 蛙鞋
第十三週 成績評量週 (2)1123~1127	1	游泳-自由式技巧	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4c-IV-2 分析評	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起	自由式的流暢度提高。 正確的划水動作。 正確的打水動作。 減短自由式轉身時間。	水中移臂練習 自由式抬肩練習。 自由式滑水練習。 自由式打水練習。 水中滾轉訓練。 水中轉身距離練習。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

			估個人體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 1d-IV-3 應用運動比賽的策略 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	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		轉身後連貫的水中技巧。		
第十四週 1130~1204	1	游泳-自由式技巧	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4c-IV-2 分析評估個人體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 1d-IV-3 應用運動比賽的策略 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 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	自由式的流暢度提高。 正確的划水動作。 正確的打水動作。 減短自由式轉身時間。	水中移臂練習 自由式抬肩練習。 自由式滑水練習。 自由式打水練習。 水中滾轉訓練。 水中轉身距離練習。 轉身後連貫的水中技巧。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

			體驗生活的美感。					
第十五週 1207~1211	1	游泳-自由式技巧	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4c-IV-2 分析評估個人體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 1d-IV-3 應用運動比賽的策略 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 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	自由式的流暢度提高。 正確的划水動作。 正確的打水動作。 減短自由式轉身時間。	水中移臂練習 自由式抬肩練習。 自由式滑水練習。 自由式打水練習。 水中滾轉訓練。 水中轉身距離練習。 轉身後連貫的水中技巧。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十六週 1214~1218	1	游泳-協調訓練	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 1d-IV-2 反思自己的運動技能	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起	完成姿勢的流暢度 增加速度能力	水中短距離衝刺 泳姿流暢度調整 協調運用在短距離衝刺當中	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				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				
第十七週 1221~1225	1	游泳-協調訓練	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 1d-IV-2 反思自己的運動技能	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	完成姿勢的流暢度 增加速度能力	水中短距離衝刺泳姿流暢度調整協調運用在短距離衝刺當中	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十八週 (戶外教育)1228~0101	1	游泳-協調訓練	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 1d-IV-2 反思自己的運動技能	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	完成姿勢的流暢度 增加速度能力	水中短距離衝刺泳姿流暢度調整協調運用在短距離衝刺當中	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				完成動作之進階技術				
第十九週 0104~0108	1	游泳-協調訓練	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 1d-IV-2 反思自己的運動技能	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	完成姿勢的流暢度 增加速度能力	水中短距離衝刺泳姿流暢度調整協調運用在短距離衝刺當中	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第二十週 成績評量週 (3)0111~0115	1	游泳-協調訓練	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 1d-IV-2 反思自己的運動技能	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	完成姿勢的流暢度 增加速度能力	水中短距離衝刺泳姿流暢度調整協調運用在短距離衝刺當中	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第二十一週 休業式 0118~0120	1	游泳-協調訓練	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等	完成姿勢的流暢度 增加速度能力	水中短距離衝刺泳姿流暢度調整協調運用在短距	實作評量	自編 電子鐘 浮板

			1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能	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		離衝刺當中		划手板 蛙鞋

◎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。

臺南市立新興國民中學115學年度第二學期七年級特殊需求領域-體育專長課程計畫

課程名稱	體育專長	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(21)節 ；1 節/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	提升運動認知，增加自我信心。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-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	增加自我運動概念以及參加市級游泳比賽爭取佳績，自我認同。				

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 0211~0212	1	游泳-水感練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。	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	增加划水感受與效率	基礎水中划水效率練習 基礎打水練習 體驗水中作用力的運用	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				技術				
第二週 0215~0219	1	游泳-水感練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。	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	增加划水感受與效率	基礎水中划水效率練習 基礎打水練習 體驗水中作用力的運用	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第三週 0222~0226	1	游泳-水感練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。	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	增加划水感受與效率	基礎水中划水效率練習 基礎打水練習 體驗水中作用力的運用	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

第四週 0301~0305	1	游泳-水感練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。	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	增加划水感受與效率	基礎水中划水效率練習 基礎打水練習 體驗水中作用力的運用	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第五週 0308~0312	1	游泳-水感練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。	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	增加划水感受與效率	基礎水中划水效率練習 基礎打水練習 體驗水中作用力的運用	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第六週	1	游泳-水中肌耐力	1c-IV-4 了解身	P-IV-A3	增加水中速度	水中自由泳間歇訓	實作評量	自編

0315~0319		訓練	體發展運動和營養的關係。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫	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	肌力能力	練 水中打水間歇訓練		電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第七週 成績評量週 (1) 0322~0326	1	游泳-水中肌耐力訓練	1c-IV-4 了解身體發展運動和營養的關係。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫	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	增加水中速度 肌力能力	水中自由泳間歇訓練 水中打水間歇訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第八週 0329~0402	1	游泳-水中肌耐力訓練	1c-IV-4 了解身體發展運動和營	P-IV-A3 有氧訓練、	增加水中速度 肌力能力	水中自由泳間歇訓練	實作評量	自編 電子鐘

			養的關係。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫	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		水中打水間歇訓練		浮板 划手板 蛙鞋
第九週 0405~0409	1	游泳-水中肌耐力訓練	1c-IV-4 了解身體發展運動和營養的關係。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫	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	增加水中速度肌力能力	水中自由泳間歇訓練 水中打水間歇訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十週 0412~0416	1	游泳-水中肌耐力訓練	1c-IV-4 了解身體發展運動和營養的關係。	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、	增加水中速度肌力能力	水中自由泳間歇訓練 水中打水間歇訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板

			2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫	間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護				划手板 蛙鞋
第十一週 0419~0423	1	游泳-蛙式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 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 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划	強化蛙式肌群，提高蛙式手腳協調性，增加蛙泳續航力與基礎原理。	路上柔軟度與陸上蛙腳姿勢練習 水中蛙泳出發大划手技巧 蛙式手部技術訓練 蛙式腳部技術訓練 蛙式節奏練習 蛙式手腳協調訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				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				
第十二週 0426~0430	1	游泳-蛙式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 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 T-IV-B1 跑、跳、擲/	強化蛙式肌群，提高蛙式手腳協調性，增加蛙泳續航力與基礎原理。	路上柔軟度與陸上蛙腳姿勢練習 水中蛙泳出發大划手技巧 蛙式手部技術訓練 蛙式腳部技術訓練 蛙式節奏練習 蛙式手腳協調訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				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				
第十三週 成績評量週 (2)0503~0507	1	游泳-蛙式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 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 T-IV-B1	強化蛙式肌群，提高蛙式手腳協調性，增加蛙泳續航力與基礎原理。	路上柔軟度與陸上蛙腳姿勢練習 水中蛙泳出發大划手技巧 蛙式手部技術訓練 蛙式腳部技術訓練 蛙式節奏練習 蛙式手腳協調訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				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				
第十四週 0510~0514	1	游泳-蛙式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 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	強化蛙式肌群，提高蛙式手腳協調性，增加蛙泳續航力與基礎原理。	路上柔軟度與陸上蛙腳姿勢練習 水中蛙泳出發大划手技巧 蛙式手部技術訓練 蛙式腳部技術訓練 蛙式節奏練習 蛙式手腳協調訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				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				
第十五週 0517~0521	1	游泳-蛙式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 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	強化蛙式肌群，提高蛙式手腳協調性，增加蛙泳續航力與基礎原理。	路上柔軟度與陸上蛙腳姿勢練習 水中蛙泳出發大划手技巧 蛙式手部技術訓練 蛙式腳部技術訓練 蛙式節奏練習 蛙式手腳協調訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				護 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				
第十六週 0524~0528	1	游泳-仰式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 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	提高仰式手腳協調流暢度 熟悉仰式身體平衡 增強仰泳肌耐力	路上柔軟度訓練 單臂仰泳姿勢訓練 仰泳肩膀滾轉訓練 仰泳肌耐力訓練 仰式正確打水訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				則與運動防護 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				
第十七週 0531~0604	1	游泳-仰式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 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	提高仰式手腳協調流暢度 熟悉仰式身體平衡 增強仰泳肌耐力	路上柔軟度訓練 單臂仰泳姿勢訓練 仰泳肩膀滾轉訓練 仰泳肌耐力訓練 仰式正確打水訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				則與運動防護 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				
第十八週 (畢業典禮)0607~0611	1	游泳-仰式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 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	提高仰式手腳協調流暢度 熟悉仰式身體平衡 增強仰泳肌耐力	路上柔軟度訓練 單臂仰泳姿勢訓練 仰泳肩膀滾轉訓練 仰泳肌耐力訓練 仰式正確打水訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				則與運動防護 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				
第十九週 0614~0618	1	游泳-仰式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 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	提高仰式手腳協調流暢度 熟悉仰式身體平衡 增強仰泳肌耐力	路上柔軟度訓練 單臂仰泳姿勢訓練 仰泳肩膀滾轉訓練 仰泳肌耐力訓練 仰式正確打水訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				則與運動防護 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				
第二十週 成績評量週 (3)0621~0625	1	游泳-仰式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 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	提高仰式手腳協調流暢度 熟悉仰式身體平衡 增強仰泳肌耐力	路上柔軟度訓練 單臂仰泳姿勢訓練 仰泳肩膀滾轉訓練 仰泳肌耐力訓練 仰式正確打水訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				則與運動防護 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				
第二十一週 休業式 0628~0630	1	游泳-仰式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 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	提高仰式手腳協調流暢度 熟悉仰式身體平衡 增強仰泳肌耐力	路上柔軟度訓練 單臂仰泳姿勢訓練 仰泳肩膀滾轉訓練 仰泳肌耐力訓練 仰式正確打水訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				則與運動防護 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				

◎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。