臺南市立新興國民中學115學年度第一學期九年級特殊需求領域-體育專長課程計畫

課程名稱	體育專長	實施年級 (班級組別)	九年級	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，提升運動技能，增加自我信心，進而為校為國爭取榮譽				
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	參加市級游泳比賽爭取佳績、參加全國級游泳賽事爭取佳績、爭取市級代表隊榮譽以及國家代表隊榮譽。				

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-水中肌耐力訓練	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，心肺耐力的提升	水中自由泳低度間歇訓練 水中自由泳中度間歇訓練 水中自由泳高間歇訓練 水中打水間歇訓練 不同泳姿變換訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第二週 0907~0911	1	游泳-水中肌耐力訓練	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環	增加水中速度肌力能力，心肺耐力的提升	水中自由泳低度間歇訓練 水中自由泳中度	實作評量	自編 電子鐘 浮板

			題 4c-Ⅳ-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫	訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護		間歇訓練 水中自由泳高間歇訓練 水中打水間歇訓練 不同泳姿變換訓練		划手板 蛙鞋
第三週 0914~0918	1	游泳-水中肌耐力訓練	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，心肺耐力的提升	水中自由泳低度間歇訓練 水中自由泳中度間歇訓練 水中自由泳高間歇訓練 水中打水間歇訓練 不同泳姿變換訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第四週 0921~0925	1	游泳-水中肌耐力訓練	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，心肺耐力的提升	水中自由泳低度間歇訓練 水中自由泳中度間歇訓練 水中自由泳高間歇訓練 水中打水間歇訓練 不同泳姿變換訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第五週 0928~1002	1	游泳-水中肌耐力訓練	3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，	P-Ⅳ-A3 有氧訓練、無氧訓	增加水中速度肌力能力，心	水中自由泳低度間歇訓練	實作評量	自編 電子鐘

			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	練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	肺耐力的提升	水中自由泳中度間歇訓練 水中自由泳高間歇訓練 水中打水間歇訓練 不同泳姿變換訓練		浮板 划手板 蛙鞋
第六週 成績評量週 (1)1005~1009	1	游泳-速度訓練	2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 。 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。	Ps-Ⅳ-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	完成姿勢的流場度 增加速度能力	水中短距離衝刺。可搭配不同泳姿進行變化與調整 自由式短程速度 蝶式短程速度 仰式短程速度 蛙式短程速度	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第七週 1012~1016	1	游泳-速度訓練	2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 。 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。	Ps-Ⅳ-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	完成姿勢的流場度 增加速度能力	水中短距離衝刺。可搭配不同泳姿進行變化與調整 自由式短程速度 蝶式短程速度 仰式短程速度 蛙式短程速度	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第八週 1019~1023	1	游泳-速度訓練	2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。	Ps-Ⅳ-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技	完成姿勢的流場度 增加速度能力	水中短距離衝刺。可搭配不同泳姿進行變化與	實作評量	自編 電子鐘 浮板

			。 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。	巧		調整 自由式短程速度 蝶式短程速度 仰式短程速度 蛙式短程速度		划手板 蛙鞋
第九週 1026~1030	1	游泳-速度訓練	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 。 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。	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	完成姿勢的流場度 增加速度能力	水中短距離衝刺。可搭配不同泳姿進行變化與調整 自由式短程速度 蝶式短程速度 仰式短程速度 蛙式短程速度	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十週 1102~1106	1	游泳-速度訓練	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 。 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。	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	完成姿勢的流場度 增加速度能力	水中短距離衝刺。可搭配不同泳姿進行變化與調整 自由式短程速度 蝶式短程速度 仰式短程速度 蛙式短程速度	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十一週 1109~1113	1	游泳-混合式技巧	1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基	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	提高游泳四個泳姿的平均能力 增加混合泳轉換技巧	路上柔軟度 不同泳姿協調轉換訓練 混合式轉身訓練 混合式肌耐力訓	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

			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。	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	提高混合泳適應能力	練		
第十二週 1116~1120	1	游泳-混合式技巧	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、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結	提高游泳四個泳姿的平均能力 增加混合泳轉換技巧 提高混合泳適應能力	路上柔軟度 不同泳姿協調轉換訓練 混合式轉身訓練 混合式肌耐力訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				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)1123~1127	1	游泳-混合式技巧	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	提高游泳四個泳姿的平均能力 增加混合泳轉換技巧 提高混合泳適應能力	路上柔軟度 不同泳姿協調轉換訓練 混合式轉身訓練 混合式肌耐力訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十四週 1130~1204	1	游泳-混合式技巧	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。	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	提高游泳四個泳姿的平均能力 增加混合泳轉換技巧 提高混合泳適	路上柔軟度 不同泳姿協調轉換訓練 混合式轉身訓練 混合式肌耐力訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

			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。	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	應能力			
第十五週 1207~1211	1	游泳-混合式技巧	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	提高游泳四個泳姿的平均能力 增加混合泳轉換技巧 提高混合泳適應能力	路上柔軟度 不同泳姿協調轉換訓練 混合式轉身訓練 混合式肌耐力訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術				
第十六週 1214~1218	1	游泳-賽事模擬與心理技巧	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	提高比賽信心 增強自我動機 提高適應比賽能力 增加自我決策能力	模擬比賽。 適應或解決比賽會出現的困擾與壓力。 跳水訓練，模擬高壓狀態時的比賽情境。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十七週 1221~1225	1	游泳-賽事模擬與心理技巧	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	提高比賽信心 增強自我動機 提高適應比賽能力 增加自我決策能力	模擬比賽。 適應或解決比賽會出現的困擾與壓力。 跳水訓練，模擬高壓狀態時的比賽情境。	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-賽事模擬與心理技巧	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	提高比賽信心 增強自我動機 提高適應比賽能力 增加自我決策能力	模擬比賽。 適應或解決比賽會出現的困擾與壓力。 跳水訓練，模擬高壓狀態時的比賽情境。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十九週 0104~0108	1	游泳-賽事模擬與心理技巧	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	提高比賽信心 增強自我動機 提高適應比賽能力 增加自我決策能力	模擬比賽。 適應或解決比賽會出現的困擾與壓力。 跳水訓練，模擬高壓狀態時的比賽情境。	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-賽事模擬與心理技巧	1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1	提高比賽信心 增強自我動機 提高適應比賽	模擬比賽。 適應或解決比賽會出現的困擾與	實作評量	自編 電子鐘 浮板

			1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	能力 增加自我決策能力	壓力。 跳水訓練，模擬高壓狀態時的比賽情境。		划手板 蛙鞋
第二十一週 休業式 0118~0120	1	游泳-賽事模擬與心理技巧	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	提高比賽信心 增強自我動機 提高適應比賽能力 增加自我決策能力	模擬比賽。 適應或解決比賽會出現的困擾與壓力。 跳水訓練，模擬高壓狀態時的比賽情境。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 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學年度第二學期九年級特殊需求領域-體育專長課程計畫

課程名稱	體育專長	實施年級 (班級組別)	九年級	教學 節數	本學期共(　18　)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，提升運動技能，增加自我信心，進而為校為國爭取榮譽				
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	參加市級游泳比賽爭取佳績、參加全國級游泳賽事爭取佳績、爭取市級代表隊榮譽以及國家代表隊榮譽。				

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	5	游泳-速度與速耐力訓練	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 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。	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 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	完成姿勢的流場度 增加速度能力	水中短距離衝刺。可搭配不同泳姿進行變化與調整 中高強度間歇，增加與維持續航力。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第二週 0215~0219	5	游泳-速度與速耐力訓練	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰	Ps-IV-D1 目標設定、壓力	完成姿勢的流場度	水中短距離衝刺。可搭配不同	實作評量	自編 電子鐘

			的學習態度。 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。	管理與自我對話等心理技巧 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	增加速度能力	泳姿進行變化與調整 中高強度間歇，增加與維持續航力。		浮板 划手板 蛙鞋
第三週 0222~0226	5	游泳-速度與速耐力訓練	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 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。	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 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	完成姿勢的流場度 增加速度能力	水中短距離衝刺。可搭配不同泳姿進行變化與調整 中高強度間歇，增加與維持續航力。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第四週 0301~0305	5	游泳-速度與速耐力訓練	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 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。	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 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、	完成姿勢的流場度 增加速度能力	水中短距離衝刺。可搭配不同泳姿進行變化與調整 中高強度間歇，增加與維持續航力。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				安全原則與運動防護				
第五週 0308~0312	5	游泳-速度與速耐力訓練	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 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。	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 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	完成姿勢的流場度 增加速度能力	水中短距離衝刺。可搭配不同泳姿進行變化與調整 中高強度間歇，增加與維持續航力。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第六週 0315~0319	5	游泳-混合式技巧	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、划等各專項技術的單一	提高游泳四個泳姿的平均能力 增加混合泳轉換技巧 提高混合泳適應能力	路上柔軟度 不同泳姿協調轉換訓練 混合式轉身訓練 混合式肌耐力訓練 搭配不同強度間歇訓練。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				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				
第七週 成績評量週 (1) 0322~0326	5	游泳-混合式技巧	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	提高游泳四個泳姿的平均能力 增加混合泳轉換技巧 提高混合泳適應能力	路上柔軟度 不同泳姿協調轉換訓練 混合式轉身訓練 混合式肌耐力訓練 搭配不同強度間歇訓練。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				階技術				
第八週 0329~0402	5	游泳-混合式技巧	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	提高游泳四個泳姿的平均能力 增加混合泳轉換技巧 提高混合泳適應能力	路上柔軟度 不同泳姿協調轉換訓練 混合式轉身訓練 混合式肌耐力訓練 搭配不同強度間歇訓練。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第九週 0405~0409	5	游泳-混合式技巧	1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	提高游泳四個泳姿的平均能力 增加混合泳轉換技巧 提高混合泳適應	路上柔軟度 不同泳姿協調轉換訓練 混合式轉身訓練 混合式肌耐力訓	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

			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-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	能力	練 搭配不同強度間歇訓練。		
第十週 0412~0416	5	游泳-混合式技巧	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	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	提高游泳四個泳姿的平均能力 增加混合泳轉換技巧 提高混合泳適應能力	路上柔軟度 不同泳姿協調轉換訓練 混合式轉身訓練 混合式肌耐力訓練 搭配不同強度間歇訓練。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

			略。	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				
第十一週 0419~0423	5	游泳-賽事模擬與心理技巧	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	提高比賽信心 增強自我動機 提高適應比賽能力 增加自我決策能力	模擬比賽。 適應或解決比賽會出現的困擾與壓力。 跳水訓練，模擬高壓狀態時的比賽情境。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十二週 0426~0430	5	游泳-賽事模擬與心理技巧	1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 1c-IV-1	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力	提高比賽信心 增強自我動機 提高適應比賽能力	模擬比賽。 適應或解決比賽會出現的困擾與壓力。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板

			了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	增加自我決策能力	跳水訓練，模擬高壓狀態時的比賽情境。		蛙鞋
第十三週 成績評量週 (2)0503~0507	5	游泳-賽事模擬與心理技巧	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	提高比賽信心 增強自我動機 提高適應比賽能力 增加自我決策能力	模擬比賽。 適應或解決比賽會出現的困擾與壓力。 跳水訓練，模擬高壓狀態時的比賽情境。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十四週 0510~0514	5	游泳-賽事模擬與心理技巧	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。 3d-IV-3 應用思	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2	提高比賽信心 增強自我動機 提高適應比賽能力 增加自我決策能力	模擬比賽。 適應或解決比賽會出現的困擾與壓力。 跳水訓練，模擬高壓狀態時的比賽情境。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

			考與分析能力，解決運動情境問題 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境				
第十五週 0517~0521	5	游泳-長期訓練計畫與規劃	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。	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	增加自律能力，對長期運動有自我規畫課程，及自我安排週期之能力。 加強自我反思與探討。 增加運動訓練熱忱，及欣賞他人運動之審美觀。	了解課程安排及訓練目標。 了解游泳運動週期之變化。 規劃賽事目標與課程目標。 有效管理及長期追蹤自我的能力。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十六週 0524~0528	5	游泳-長期訓練計畫與規劃	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。	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	增加自律能力，對長期運動有自我規畫課程，及自我安排週期之能力。 加強自我反思與探討。 增加運動訓練熱忱，及欣賞他人運動之審美觀。	了解課程安排及訓練目標。 了解游泳運動週期之變化。 規劃賽事目標與課程目標。 有效管理及長期追蹤自我的能力。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第十七週 0531~0604	5	游泳-長期訓練計畫與規劃	4c-IV-2 分析評估個人體適能與運動技能，修正	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話	增加自律能力，對長期運動有自我規畫課程，及	了解課程安排及訓練目標。 了解游泳運動週	實作評量	自編 電子鐘 浮板

			個人的運動計畫。	等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	自我安排週期之能力。 加強自我反思與探討。 增加運動訓練熱忱，及欣賞他人運動之審美觀。	期之變化。 規劃賽事目標與課程目標。 有效管理及長期追蹤自我的能力。		划手板 蛙鞋
第十八週 (畢業典禮)0607~0611	5	游泳-長期訓練計畫與規劃	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。	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	增加自律能力，對長期運動有自我規畫課程，及自我安排週期之能力。 加強自我反思與探討。 增加運動訓練熱忱，及欣賞他人運動之審美觀。	了解課程安排及訓練目標。 了解游泳運動週期之變化。 規劃賽事目標與課程目標。 有效管理及長期追蹤自我的能力。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 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。