臺南市立新興國民中學115學年度第一學期八年級特殊需求領域-體育專長課程計畫

課程名稱	體育專長	實施年級（班級組別）	八年級	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	穩定學生體能，加強保健概念，懂得運用專項專業知識，進而增加國家運動的競爭力。				
本教育階段總綱核心素養或校訂素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。				
課程目標	羽球:參加台南市羽球競賽獲得前三名，並爭取獲得全國競賽前八名。				

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-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	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。 增加訓練距離，以及加強自我呼吸調整能力。	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 跳繩

			執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第二週 0907~0911	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。 增加訓練距離，以及加強自我呼吸調整能力。	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 跳繩
第三週 0914~0918	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。 增加訓練距離，以及加強自我呼吸調整能力。	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 跳繩

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第四週 0921~0925	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。 增加訓練距離，以及加強自我呼吸調整能力。	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 跳繩
第五週 0928~1002	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。 增加訓練距離，以及加強自我呼吸調整能力。	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 跳繩

			動技能 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第六週 成績評量週 (1)1005~1009	1	游泳-配速訓練	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 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。	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	增加游泳距離與速度的概念，並有效的發揮，自我評估肌力與距離的評估與調整	搭配間歇訓練，包含低強度、中強度、高強度，讓學生體會速度快與慢的自體感受與差別。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 跳繩
第七週 1012~1016	1	游泳-配速訓練	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 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。	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	增加游泳距離與速度的概念，並有效的發揮，自我評估肌力與距離的評估與調整	搭配間歇訓練，包含低強度、中強度、高強度，讓學生體會速度快與慢的自體感受與差別。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 跳繩
第八週 1019~1023	1	游泳-配速訓練	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 2c-IV-3 表現自	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負	增加游泳距離與速度的概念，並有效的發揮，自我評估肌力與距離的評估與調整	搭配間歇訓練，包含低強度、中強度、高強度，讓學生體會速度快與慢的自體感受與差別。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 跳繩

			信樂觀勇於挑戰的學習態度。	荷、安全原則與運動防護				
第九週 1026~1030	1	游泳-配速訓練	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 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。	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	增加游泳距離與速度的概念，並有效的發揮，自我評估肌力與距離的評估與調整	搭配間歇訓練，包含低強度、中強度、高強度，讓學生體會速度快與慢的自體感受與差別。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 跳繩
第十週 1102~1106	1	游泳-配速訓練	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 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。	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	增加游泳距離與速度的概念，並有效的發揮，自我評估肌力與距離的評估與調整	搭配間歇訓練，包含低強度、中強度、高強度，讓學生體會速度快與慢的自體感受與差別。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 跳繩
第十一週 1109~1113	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	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	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 跳繩

			質與表現方式 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。	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 1116~1120	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。	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 跳繩
第十三週 成績評量週 (2)1123~1127	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	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、	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 跳繩

			3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	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 1130~1204	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。	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 跳繩
第十五週 1207~1211	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	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、	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 跳繩

			動技術的學習策略。	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-仰式肌力訓練	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-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	提高仰式肌力與肌耐力。	搭配短距離速度培養，增強肌力，間歇訓練，增強肌耐力	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 跳繩
第十七週 1221~1225	1	游泳-仰式肌力訓練	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-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	提高仰式肌力與肌耐力。	搭配短距離速度培養，增強肌力，間歇訓練，增強肌耐力	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 跳繩
第十八週 (戶外教育)1228~0101	1	游泳-仰式肌力訓練	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-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等	提高仰式肌力與肌耐力。	搭配短距離速度培養，增強肌力，間歇訓練，增強肌耐力	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

				之內容、負荷、安全原則與運動防護				跳繩
第十九週 0104~0108	1	游泳-仰式肌力訓練	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-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	提高仰式肌力與肌耐力。	搭配短距離速度培養，增強肌力，間歇訓練，增強肌耐力	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 跳繩
第二十週 成績評量週 (3)0111~0115	1	游泳-仰式肌力訓練	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-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	提高仰式肌力與肌耐力。	搭配短距離速度培養，增強肌力，間歇訓練，增強肌耐力	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 跳繩
第二十一週 休業式 0118~0120	1	游泳-仰式肌力訓練	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-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、	提高仰式肌力與肌耐力。	搭配短距離速度培養，增強肌力，間歇訓練，增強肌耐力	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板

			動技能	循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護				蛙鞋 跳繩

◎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學年度第二學期八年級特殊需求領域-體育專長課程計畫

課程名稱	體育專長	實施年級 (班級組別)	八年級	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。				
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 跳繩
第二週 0215~0219	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 跳繩
第三週 0222~0226	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	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 跳繩

				護				
第四週 0301~0305	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 跳繩
第五週 0308~0312	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 跳繩
第六週 0315~0319	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	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 跳繩
第七週	1	游泳-速度訓練	2c-IV-3 表現自	Ps-IV-D1	完成姿勢的流	水中短距離衝刺。	實作評量	自編

成績評量週 (1) 0322~0326			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。	目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	場度 增加速度能力	可搭配不同泳姿進行變化與調整		電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 跳繩
第八週 0329~0402	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	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 跳繩
第九週 0405~0409	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	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 跳繩
第十週 0412~0416	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	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	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。	自我對話等心理技巧				划手板 蛙鞋 跳繩
第十一週 0419~0423	1	游泳-蝶式技術	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 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	增加蝶式的協調性與連貫流暢度，以便進而強化蝶泳的續航力。	路上柔軟度 水中蝶式腿練習 單臂蝶泳協調練習 蝶泳耐力訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 跳繩
第十二週 0426~0430	1	游泳-蝶式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌	增加蝶式的協調性與連貫流暢度，以便進	路上柔軟度 水中蝶式腿練習 單臂蝶泳協調練習	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。 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。	（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	而強化蝶泳的續航力。	蝶泳耐力訓練		划手板 蛙鞋 跳繩
第十三週 成績評量週 (2)0503~0507	1	游泳-蝶式技術	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 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準	增加蝶式的協調性與連貫流暢度，以便進而強化蝶泳的續航力。	路上柔軟度 水中蝶式腿練習 單臂蝶泳協調練習 蝶泳耐力訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 跳繩

				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-蝶式技術	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 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	增加蝶式的協調性與連貫流暢度，以便進而強化蝶泳的續航力。	路上柔軟度 水中蝶式腿練習 單臂蝶泳協調練習 蝶泳耐力訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 跳繩
第十五週	1	游泳-蝶式技術	1d-IV-1。	P-IV-A1	增加蝶式的協	路上柔軟度	實作評量	自編

0517~0521			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。	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	調性與連貫流暢度，以便進而強化蝶泳的續航力。	水中蝶式腿練習 單臂蝶泳協調練習 蝶泳耐力訓練		電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 跳繩
第十六週 0524~0528	1	水中出發技巧與轉身。	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	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、	增加自我水中蝶腿出發能力，以及仰臥蝶腿出發能力，並有效率的在訓練及比賽中運用。	在訓練中搭配出發訓練的原則原理，規律性的在課程中練習，並在規範中自我提升出發技巧與應用。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 跳繩

				聯合動作之銜續及完成動作之進階技術				
第十七週 0531~0604	1	水中出發技巧與轉身。	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	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	增加自我水中蝶腿出發能力，以及仰臥蝶腿出發能力，並有效率的在訓練及比賽中運用。	在訓練中搭配出發訓練的原則原理，規律性的在課程中練習，並在規範中自我提升出發技巧與應用。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 跳繩
第十八週 (畢業典禮)0607~0611	1	水中出發技巧與轉身。	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	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	增加自我水中蝶腿出發能力，以及仰臥蝶腿出發能力，並有效率的在訓練及比賽中運用。	在訓練中搭配出發訓練的原則原理，規律性的在課程中練習，並在規範中自我提升出發技巧與應用。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 跳繩

				銜續及完成動作之進階技術				
第十九週 0614~0618	1	水中出發技巧與轉身。	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	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	增加自我水中蝶腿出發能力，以及仰臥蝶腿出發能力，並有效率的在訓練及比賽中運用。	在訓練中搭配出發訓練的原則原理，規律性的在課程中練習，並在規範中自我提升出發技巧與應用。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 跳繩
第二十週 成績評量週 (3)0621~0625	1	水中出發技巧與轉身。	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	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	增加自我水中蝶腿出發能力，以及仰臥蝶腿出發能力，並有效率的在訓練及比賽中運用。	在訓練中搭配出發訓練的原則原理，規律性的在課程中練習，並在規範中自我提升出發技巧與應用。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 跳繩

				動作之進階技術				
第二十一週 休業式 0628~0630	1	水中出發技巧與轉身。	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	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	增加自我水中蝶腿出發能力，以及仰臥蝶腿出發能力，並有效率的在訓練及比賽中運用。	在訓練中搭配出發訓練的原則原理，規律性的在課程中練習，並在規範中自我提升出發技巧與應用。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 跳繩

◎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。