

壹、體育班課程計畫

一、體育班學習節數調整分配表

表 7-1 基隆市立中興國小 114 學年度體育班五、六年級學習節數調整分配表

學習領域			年級	
			五	六
綱要規定領域學習節數			26	26
領域課程	語文	本國語文	5	5
		本土語言/新住民	1	1
		英語	2	2
	數學(4)		4	4
	生活課程(6)	社會(2+1)	3	3
		自然科學(3)	3	3
		藝術(3)	3	3
		綜合活動(2)	2	2
	健康與體育(3)		3	3
	學校實際領域學習節數(A)		26	26
綱要規定校訂課程節數			4-7	4-7
彈性學習課程	類別	統整性探究課程	4	4
		社團活動與技藝課程	1	1
		特殊需求領域課程-體育專業(專項術科)	3	3
		其他(議題課程、學校行事活動)	1	1
	特殊類型班級課程(B)		3	3
每週學習總節數		綱要規定節數	30-33	30-33
		學校實際節數	36	36

備註：

- 體育班課程應依110年3月2日修正之高級中等以下學校體育班設立辦法第14條規定辦理，該條規定略以：體育班課程，應依體育班課程綱要與規範實施，並符合下列規定：國民中學體育專業課程，每週以六節至八節為限，並以上課日之第六節課以後實施為原則；出賽期間必要時，並得自各該主管機關所定國民小學、國民中學學生在校時間實施原則之非學習節數適當時間實施。
- 114學年度各年級體育班課表，應於開學前送本府備查。

二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

(一) 第一學期五年級體育班教學進度表

基隆市中興國民小學 114 學年度第一學期五年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

全學期教學重點及評量方式說明	
教學重點	評量方式
<p>游泳</p> <p>基本技術訓練 耐力訓練 力量訓練 速度訓練 傷害防護</p>	<p>教練評量：</p> <p>自由式</p> <p>手臂劃水：評估手臂劃水的技術正確性和力度、手臂動作的流暢性和協調性。</p> <p>腳部踢水：腳部踢水的力度和頻率、腳部動作與手臂劃水的協調性。</p> <p>仰泳</p> <p>背部劃水：評估背部劃水的技術正確性和力度、手臂和身體的協調性。</p> <p>轉身技巧：轉身技術的正確性和流暢性、轉身速度和出發反應。</p> <p>頭部穩定性：游泳過程中頭部的穩定性、呼吸動作的協調性。</p> <p>長距離游泳</p> <p>有氧耐力：評估長距離游泳的持久力、心肺功能的表現。</p> <p>陸上力量訓練</p> <p>核心力量：評估核心力量訓練的效果、核心力量對游泳技術的支持。</p> <p>水中阻力訓練</p> <p>水中力量和耐力：評估水中阻力訓練的效果、水中力量和耐力的提升情況。</p> <p>短距離衝刺訓練</p> <p>游泳速度和爆發力：評估短距離衝刺的速度和爆發力、衝刺訓練的技術正確性。</p> <p>傷害預防知識：</p> <p>評估學生對常見游泳傷害的了解、預防方法掌握程度、比賽前後的恢復技巧。</p>

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	游泳
1	8/29	1. 泳池環境介紹、注意事項與游泳技術測試 2. 了解學生現有的技術和能力
2	9/1-9/5	適應水性及基本熱身 1. 適應水性 2. 韻律呼吸技巧 3. 漂浮、登牆 4. 扶牆自由式踢腿練習 5. 陸上基本體能訓練
3	9/8-9/12	自由式踢腿練習 1. 扶牆自由式踢腿練習 2. 浮板自由式踢腿練習 3. 韻律呼吸 4. 登牆漂浮踢腿 5. 陸上基本體能訓練
4	9/15-9/19	自由式划手踢腿練習 1. 自由式 15 公尺浮板踢腿練習 2. 登牆漂浮踢腿 3. 陸上自由式划手練習 4. 陸上基本體能訓練
5	9/22-9/26	自由式划手踢腿練習 1. 自由式 25 公尺浮板踢腿練習 2. 陸上自由式划手練習 3. 自由式浮板踢腿加單臂划手練習. 4. 陸上基本體能訓練
6	9/29-10/3	自由式划手踢腿練習 1. 自由式 25 公尺浮板踢腿練習 2. 陸上自由式划手練習 3. 自由式陸上自由式划手練習 4. 浮板踢腿划手聯合動作 5. 陸上基本體能訓練 6. 成績測驗
7	10/6-10/10	自由式換氣練習 1. 自由式 50 公尺浮板踢腿練習 2. 自由式划手練習 3. 自由式浮板踢腿換氣聯合動作 4. 自由式浮板單臂踢腿換氣聯合動作 5. 自由式 15 公尺手腳聯合動作 6. 陸上基本體能訓練

8	10/13-10/17	自由式聯合動作 1. 自由式 50 公尺浮板踢腿練習 2. 自由式浮板單臂踢腿換氣聯合動作 3. 自由式浮板踢腿換氣聯合動作 4. 自由式 15 公尺手腳聯合動作 5. 陸上基本體能訓練
9	10/20-10/24	自由式聯合動作 1. 自由式 100 公尺浮板踢腿練習 2. 自由式浮板單臂踢腿換氣聯合動作 3. 自由式單臂踢腿換氣聯合動作 4. 自由式 25 公尺手腳聯合動作 5. 陸上基本體能訓練
10	10/27-10/31	自由式聯合動作 1. 自由式 100 公尺浮板踢腿練習 2. 自由式浮板單臂踢腿換氣聯合動作 3. 自由式單臂踢腿換氣聯合動作 4. 自由式 25 公尺手腳聯合動作 5. 陸上基本體能訓練 6. 成績測驗
11	11/3-11/7	自由式聯合動作 1. 自由式 200 公尺浮板踢腿練習 2. 自由式浮板單臂踢腿換氣聯合動作 3. 自由式單臂踢腿換氣聯合動作 4. 自由式 50 公尺手腳聯合動作 5. 陸上基本體能訓練
12	11/10-11/14	耐力、基本姿勢訓練 1. 陸上基本體能訓練 2. 15 公尺自由式基本姿勢練習 3. 50 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練
13	11/17-11/21	耐力、基本姿勢訓練 1. 陸上基本體能訓練 2. 15 公尺自由式基本姿勢練習 3. 100 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練
14	11/24-11/28	仰式基礎練習 1. 仰漂、仰式登牆漂浮 2. 15 公尺仰式踢腿練習 3. 100 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練 4. 陸上基本體能訓練 5. 成績測驗
15	12/1-12/5	仰式基礎練習 1. 仰漂、仰式登牆漂浮 2. 15 公尺仰式踢腿練習 3. 仰式划手練習 4. 100 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練 5. 陸上基本體能訓練

16	12/8-12/12	自由式、仰式動作混合練習 1. 自由式、仰式踢腿練習 2. 100 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練 3. 仰式手腳聯合動作練習 4. 自由式轉身練習
17	12/15-12/19	自由式、仰式動作混合練習 1. 自由式、仰式踢腿練習 2. 100 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練 3. 25 公尺仰式手腳聯合動作練習 4. 自由式、仰式轉身練習
18	12/22-12/26	自由式、仰式動作混合練習 1. 自由式、仰式踢腿練習 2. 100 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練 3. 25 公尺仰式手腳聯合動作練習 4. 自由式、仰式轉身練習
19	12/29-1/2	耐力訓練 1. 50 公尺自由式、仰式踢腿練習 2. 100 公尺自由式、50 公尺仰式手腳聯合動作。 3. 陸上基本體能 4. 成績測驗
20	1/5-1/9	耐力訓練 1. 50 公尺自由式、仰式踢腿練習 2. 100 公尺自由式、50 公尺仰式手腳聯合動作。 3. 陸上基本體能
21	1/12-1/16	綜合測驗週

填表說明：

(二) 第二學期五年級體育班教學進度表

基隆市中興國民小學 114 學年度第二學期五年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
游泳	自由泳：手臂劃水、側身呼吸、腳部踢水 仰泳：背部劃水、轉身技巧、頭部穩定 蝶泳：手臂劃水與腿部海豚踢配合 長距離游泳：提升有氧耐力與心肺功能 陸上力量訓練：增強核心、上肢與下肢力量 水中阻力訓練：提升水中力量與耐力 短距離衝刺訓練：提升速度與爆發力 比賽模擬訓練：提升實戰經驗與心理素質 運動傷害防護：基本熱身、預防傷害與恢復技巧	教學重點與評量要項
		自由泳 手臂劃水：技術正確、力度、流暢、側身呼吸：穩定、節奏、腳部踢水：力度、頻率、協調 仰泳 背部劃水：技術正確、協調、轉身技巧：流暢、速度、頭部穩定：游泳時的穩定性 蝶泳 手臂劃水：技術正確、力度 腿部海豚踢：力度、頻率 長距離游泳 有氧耐力：持久力、心肺功能(前後測 3、14、20 週實施) 陸上力量訓練 核心力量：訓練效果 上肢與下肢力量：力量提升(前後測 3、14、20 週實施) 水中阻力訓練 水中力量與耐力：訓練效果 短距離衝刺訓練 速度與爆發力：衝刺速度、爆發力(前後測 3、14、20 週實施) 比賽模擬訓練 實戰經驗：實戰經驗、心理素質 運動傷害防護 熱身與恢復：熱身、傷害預防、恢復技巧

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	游泳
1	2/11-2/13	自由泳技術提升 1. 改進手臂劃水技術 2. 練習側身呼吸技巧 3. 加強腳部踢水的力度和頻率 4. 練習轉身跳水技巧 5. 陸上基本體能
2	2/16-2/20	仰泳技術訓練 1. 強化背部劃水動作 2. 練習轉身技巧 3. 穩定頭部姿勢 4. 陸上基本體能 5. 成績測驗
3	2/23-2/27	技術綜合訓練 1. 自由泳、仰泳技術綜合訓練 2. 改進技術細節 3. 提升技術的穩定性 4. 成績測驗
4	3/2-3/6	耐力訓練 1. 400 公尺長距離游泳訓練(踢腿) 2. 改進游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能
5	3/9-3/13	耐力訓練 1. 400 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合) 2. 改進游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能
6	3/16-3/20	比賽策略演練 1. 學習比賽策略 2. 戰術配合訓練 3. 模擬比賽情境
7	3/23-3/27	比賽模擬 1. 比賽模擬訓練 2. 提升實戰經驗 3. 強化心理素質 4. 成績測驗

8	3/30-4/3	<p>耐力訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 400 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合) 2. 改進游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能
9	4/6-4/10	<p>耐力訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 400 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合) 2. 改進游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能
10	4/13-4/17	<p>短距離衝刺</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 25、50 公尺衝刺訓練 2. 提升速度和爆發力 3. 技術與速度的結合訓練
11	4/20-4/24	<p>技術綜合訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自由泳、仰泳技術綜合訓練 2. 改進技術細節 3. 提升技術的穩定性
12	4/27-5/1	<p>技術綜合訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自由泳、仰泳技術綜合訓練 2. 改進技術細節 3. 提升技術的穩定性 4. 成績測驗
13	5/4-5/8	<p>耐力訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 800 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿) 2. 改進游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能
14	5/11-5/15	<p>耐力訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 800 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿) 2. 改進游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能
15	5/18-5/22	<p>蝶式基本動作練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 蝶式踢腿陸上、扶牆水中踢腿 2. 15 公尺蝶式浮板踢腿(正反) 3. 自由式、仰式踢腿與手腳聯合動作練習 4. 800 公尺長距離游泳訓練

16	5/25-5/29	蝶式基本動作練習 1. 蝶式踢腿(浮板)、漂浮打腿 2. 蝶式浮板踢腿加換氣 3. 自由式、仰式踢腿與手腳聯合動作練習 4. 800 公尺長距離游泳訓練
17	6/1-6/5	蝶式基本動作練習 1. 蝶式浮板踢腿加換氣 2. 蝶式浮板單臂划手加換氣 3. 蝶式單臂划手加換氣 4. 800 公尺長距離游泳訓練
18	6/8-6/12	蝶式基本動作練習 1. 蝶式浮板踢腿 2. 蝶式單臂划手 3. 蝶式姿勢練習 4. 800 公尺長距離游泳訓練
19	6/15-6/19	耐力訓練 1. 1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿) 2. 改進游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能
20	6/22-6/26	綜合測驗週

填表說明：

(三) 第一學期六年級體育班教學進度表

基隆市中興國民小學 114 學年度第一學期六年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
游泳	基本技術訓練 耐力訓練 力量訓練 速度訓練 傷害防護	教練評量： 自由式 手臂劃水：評估手臂劃水的技術正確性和力度、手臂動作的流暢性和協調性。 腳部踢水：腳部踢水的力度和頻率、腳部動作與手臂劃水的協調性。 仰泳 背部劃水：評估背部劃水的技術正確性和力度、手臂和身體的協調性。 轉身技巧：轉身技術的正確性和流暢性、轉身速度和出發反應。 頭部穩定性：游泳過程中頭部的穩定性、呼吸動作的協調性。 長距離游泳 有氧耐力：評估長距離游泳的持久力、心肺功能的表現。 陸上力量訓練 核心力量：評估核心力量訓練的效果、核心力量對游泳技術的支持。 水中阻力訓練 水中力量和耐力：評估水中阻力訓練的效果、水中力量和耐力的提升情況。 短距離衝刺訓練 游泳速度和爆發力：評估短距離衝刺的速度和爆發力、衝刺訓練的技術正確性。 傷害預防知識： 評估學生對常見游泳傷害的了解、預防方法掌握程度、比賽前後的恢復技巧

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	游泳
1	8/29	1. 體能恢復訓練
2	9/1-9/5	耐力訓練 1. 600 公尺長距離游泳訓練(自由式手腳聯合、踢腿) 2. 改進游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能
3	9/8-9/12	耐力訓練 1. 600 公尺長距離游泳訓練(自由式手腳聯合、踢腿) 2. 仰式基本動作練習 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能
4	9/15-9/19	耐力訓練 1. 800 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿) 2. 仰式基本動作練習 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能仰、蝶式基本動作練習
5	9/22-9/26	耐力訓練 1. 800 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿) 2. 仰、蝶式基本動作練習 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能 5. 成績測驗
6	9/29-10/3	仰式動作練習 1. 仰式踢腿練習 2. 仰式划手分解動作練習 3. 仰式聯合動作 4. 陸上基本體能訓練
7	10/6-10/10	仰式動作練習 1. 仰式踢腿練習 2. 仰式划手分解動作練習 3. 仰式聯合動作 4. 陸上基本體能訓練 5. 1000 公尺耐力訓練
8	10/13-10/17	仰式動作練習 1. 仰式踢腿練習 2. 仰式划手分解動作練習 3. 仰式聯合動作 4. 陸上基本體能訓練 5. 1000 公尺自由式耐力訓練

9	10/20-10/24	<ol style="list-style-type: none"> 1. 仰式踢腿練習 2. 仰式划手分解動作練習 3. 仰式聯合動作 4. 仰式跳水出發練習 5. 陸上基本體能訓練 6. 1000 公尺自由式耐力訓練
10	10/27-10/31	<ol style="list-style-type: none"> 1. 仰式踢腿練習 2. 仰式划手分解動作練習 3. 仰式聯合動作 4. 仰式跳水轉身出發練習 5. 陸上基本體能訓練 6. 1000 公尺自由式耐力訓練
11	11/3-11/7	蝶式基本動作練習 <ol style="list-style-type: none"> 1. 蝶式浮板踢腿 2. 蝶式單臂划手 3. 蝶式姿勢練習 4. 陸上基本體能訓練
12	11/10-11/14	蝶式基本動作練習 <ol style="list-style-type: none"> 1. 蝶式浮板踢腿 2. 蝶式單臂、雙臂划手分解、聯合動作練習 3. 蝶式姿勢練習 4. 800 公尺長距離游泳訓練
13	11/17-11/21	蝶式基本動作練習 <ol style="list-style-type: none"> 1. 蝶式浮板踢腿 2. 蝶式單臂、雙臂划手分解、聯合動作練習 3. 蝶式姿勢練習 4. 800 公尺長距離游泳訓練
14	11/24-11/28	蝶式基本動作練習 <ol style="list-style-type: none"> 1. 蝶式浮板踢腿 2. 蝶式單臂、雙臂划手分解、聯合動作練習 3. 蝶式姿勢練習 4. 陸上基本體能訓練
15	12/1-12/5	蝶式基本動作練習 <ol style="list-style-type: none"> 1. 蝶式浮板踢腿 2. 蝶式單臂、雙臂划手分解、聯合動作練習 3. 蝶式跳水、轉身姿勢練習 4. 成績測驗
16	12/8-12/12	自、仰、蝶式動作混合練習 <ol style="list-style-type: none"> 1. 陸上基本體能訓練 2. 蝶、仰、自三式踢腿、划手、聯合動作練習 3. 1000 公尺自由式耐力訓練
17	12/15-12/19	自、仰、蝶式動作混合練習 <ol style="list-style-type: none"> 1. 陸上基本體能訓練 2. 蝶、仰、自三式踢腿、划手、聯合動作練習 3. 1000 公尺自由式耐力訓練

18	12/22-12/26	自、仰、蝶式動作混合練習 1. 陸上基本體能訓練 2. 蝶、仰、自三式動作練習 3. 跳水、轉身練習 4. 成績測驗
19	12/29-1/2	蛙式練習 1. 陸上基本體能訓練 2. 蛙式踢腿練習 3. 蝶、仰、自三式聯合動作練習
20	1/5-1/9	蛙式練習 1. 陸上基本體能訓練 2. 蛙式踢腿、划手練習 3. 蝶、仰、自三式聯合動作練習
21	1/12-1/16	綜合測驗週

填表說明：

(三) 第一學期六年級體育班教學進度表 基隆市中興國民小學 114 學年度第二學期六年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
游泳	自由泳：手臂劃水、側身呼吸、腳部踢水 仰泳：背部劃水、轉身技巧、頭部穩定 蝶泳：手臂劃水與腿部海豚踢配合 蛙泳：手臂劃水與腿部踢腿配合 長距離游泳：提升有氧耐力與心肺功能 陸上力量訓練：增強核心、上肢與下肢力量 水中阻力訓練：提升水中力量與耐力 短距離衝刺訓練：提升速度與爆發力 比賽模擬訓練：提升實戰經驗與心理素質 運動傷害防護：基本熱身、預防傷害與恢復技巧	教學重點與評量要項 自由泳 手臂劃水：技術正確、力度、流暢、側身呼吸：穩定、節奏、腳部踢水：力度、頻率、協調 仰泳 背部劃水：技術正確、協調、轉身技巧：流暢、速度、頭部穩定：游泳時的穩定性 蝶泳 手臂劃水：技術正確、力度。腿部海豚踢：力度、頻率。身體協調 蛙泳 手臂劃水：技術正確、力度，腿部：踢腿範圍、力度、身體協調 長距離游泳 有氧耐力：持久力、心肺功能(前後測 3、14、20 週實施) 陸上力量訓練 核心力量：訓練效果 上肢與下肢力量：力量提升(前後測 3、14、20 週實施) 水中阻力訓練 水中力量與耐力：訓練效果 短距離衝刺訓練 速度與爆發力：衝刺速度、爆發力(前後測 3、14、20 週實施) 比賽模擬訓練 實戰經驗：實戰經驗、心理素質 運動傷害防護：熱身與恢復：熱身、傷害預防、恢復技巧

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	游泳
1	2/11-2/13	自由泳技術提升 1. 改進手臂劃水技術 2. 練習側身呼吸技巧 3. 加強腳部踢水的力度和頻率 4. 練習轉身跳水技巧 5. 陸上基本體能
2	2/16-2/20	仰泳技術訓練 1. 強化背部劃水動作 2. 練習跳水轉身技巧 3. 穩定頭部姿勢 4. 陸上基本體能 5. 陸上基本體能
3	2/23-2/27	蝶泳技術訓練 1. 強化劃水踢腿動作 2. 練習轉身技巧 3. 穩定頭部姿勢 4. 陸上基本體能 5. 成績測驗
4	3/2-3/6	蛙式動作練習 1. 蛙式踢腿、划手練習 2. 25 公尺蛙式浮板踢腿(正反) 3. 1000 公尺長距離游泳訓練 4. 陸上體能訓練
5	3/9-3/13	蛙式動作練習 1. 蛙式踢腿陸上、扶牆水中踢腿 2. 25 公尺蛙式浮板踢腿(正反) 3. 四式踢腿與手腳聯合動作練習 4. 蛙式跳水、轉身練習 5. 1000 公尺長距離游泳訓練
6	3/16-3/20	蛙泳技術訓練 1. 強化劃水踢腿動作 2. 練習轉身技巧 3. 穩定頭部姿勢 4. 四式踢腿與手腳聯合動作練習 5. 陸上基本體能
7	3/23-3/27	蛙泳技術訓練 1. 強化劃水踢腿動作 2. 練習轉身技巧 3. 穩定頭部姿勢 4. 陸上基本體能 5. 成績測驗

8	3/30-4/3	比賽模擬 1. 比賽模擬訓練 2. 提升實戰經驗 3. 強化心理素質
9	4/6-4/10	耐力訓練 1. 800 公尺長距離游泳訓練(踢腿) 2. 改進游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能
10	4/13-4/17	耐力訓練 1. 800 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合) 2. 改進四式游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能
11	4/20-4/24	耐力訓練 1. 1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合) 2. 改進四式游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能
12	4/27-5/1	耐力訓練 1. 1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合) 2. 改進四式游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能
13	5/4-5/8	短距離衝刺 1. 25、50 公尺衝刺訓練 2. 提升速度和爆發力 3. 技術與速度的結合訓練
14	5/11-5/15	技術綜合訓練 1. 四式技術綜合訓練 2. 改進技術細節 3. 提升技術的穩定性
15	5/18-5/22	技術綜合訓練 1. 四式技術綜合訓練 2. 改進技術細節 3. 提升技術的穩定性 4. 成績測驗

16	5/25-5/29	耐力訓練 1. 1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿) 2. 改進四式游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能
17	6/1-6/5	耐力訓練 1. 1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿) 2. 改進四式游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能
18	6/8-6/12	耐力訓練 1. 1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿) 2. 改進游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能
19	6/15-6/19	耐力訓練 1. 1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿) 2. 改進游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能
20	6/22-6/26	畢業

三、體育班專項術科課程計畫

基隆市中興國小體育班 114 學年度專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業(游泳)	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	5 年級	節數	第 1/2 學期每週節(7 節) 第 2/2 學期每週節(7 節)
設計理念	<p>秉持培養優秀游泳選手之理念，本著『專業』之訓練原則，由訓練、課堂、生活中灌輸選手正確的技能、知能，透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力及綜合技術應用，各方面均能有效地提昇運動競技能力。</p>		
核心素養 具體內涵	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習重點	學習表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	

		<p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>		
	學習內容	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>		
	課程目標	<p>一、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。</p> <p>二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。</p> <p>三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。</p>		
	表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，展現高度投入之學習精神，並能於競賽場合中展現積極求勝之態度。		
	學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1	第1週	認識環境	<p>1. 泳池環境介紹、注意事項與游泳技術測試</p> <p>2. 了解學生現有的技術和能力</p>	

學期	第 2 週	適應水性及基本熱身	1、熱身技術訓練法 2、動態的伸展 3、靜態的拉筋	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第 3 週	自由式踢腿練習	1. 扶牆自由式踢腿練習 2. 浮板自由式踢腿練習 3. 韻律呼吸 4. 登牆漂浮踢腿 5. 陸上基本體能訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第 4 週	自由式划手踢腿練習	1. 自由式 15 公尺浮板踢腿練習 2. 登牆漂浮踢腿 3. 陸上自由式划手練習 4. 陸上基本體能訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第 5 週	自由式划手踢腿練習	1. 自由式 25 公尺浮板踢腿練習 2. 陸上自由式划手練習 3. 自由式浮板踢腿加單臂划手練習. 4. 陸上基本體能訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第 6 週	自由式划手踢腿練習	1. 自由式 25 公尺浮板踢腿練習 2. 陸上自由式划手練習 3. 自由式陸上自由式划手練習 4. 浮板踢腿划手聯合動作 5. 陸上基本體能訓練 6. 成績測驗	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) 4. 檢測 50 公尺自由式踢腿
	第 7 週	自由式換氣練習	1. 自由式 50 公尺浮板踢腿練習 2. 自由式划手練習 3. 自由式浮板踢腿換氣聯合動作 4. 自由式浮板單臂踢腿換氣聯合動作 5. 自由式 15 公尺手腳聯合動作 6. 陸上基本體能訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第 8 週	自由式聯合動作	1. 自由式 50 公尺浮板踢腿練習 2. 自由式浮板單臂踢腿換氣聯合動作	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%)

		3. 自由式浮板踢腿換氣聯合動作 4. 自由式 15 公尺手腳聯合動作 5. 陸上基本體能訓練	3. 綜合技術應用(40%)
第 9 週	自由式聯合動作	1. 自由式 100 公尺浮板踢腿練習 2. 自由式浮板單臂踢腿換氣聯合動作 3. 自由式單臂踢腿換氣聯合動作 4. 自由式 25 公尺手腳聯合動作 5. 陸上基本體能訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 10 週	自由式聯合動作	1. 自由式 100 公尺浮板踢腿練習 2. 自由式浮板單臂踢腿換氣聯合動作 3. 自由式單臂踢腿換氣聯合動作 4. 自由式 25 公尺手腳聯合動作 5. 陸上基本體能訓練 6. 成績測驗	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) 4. 檢測 25 公尺自由式
第 11 週	自由式聯合動作	1. 自由式 200 公尺浮板踢腿練習 2. 自由式浮板單臂踢腿換氣聯合動作 3. 自由式單臂踢腿換氣聯合動作 4. 自由式 50 公尺手腳聯合動作 5. 陸上基本體能訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 12 週	耐力、基本姿勢訓練	1. 陸上基本體能訓練 2. 15 公尺自由式基本姿勢練習 3. 50 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 13 週	耐力、基本姿勢訓練	1. 陸上基本體能訓練 2. 15 公尺自由式基本姿勢練習 3. 100 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 14 週	仰式基礎練習	1. 仰漂、仰式登牆漂浮 2. 15 公尺仰式踢腿練習 3. 100 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練 4. 陸上基本體能訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) 4. 檢測 50 公尺自由式

		5. 成績測驗	
第 15 週	仰式基礎練習	1. 仰漂、仰式登牆漂浮 2. 15 公尺仰式踢腿練習 3. 仰式划手練習 4. 100 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練 5. 陸上基本體能訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 16 週	自由式、仰式動作混合練習	1. 自由式、仰式踢腿練習 2. 100 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練 3. 仰式手腳聯合動作練習 4. 自由式轉身練習	1. 課堂討論 2. 口語問答
第 17 週	自由式、仰式動作混合練習	1. 自由式、仰式踢腿練習 2. 100 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練 3. 25 公尺仰式手腳聯合動作練習 4. 自由式、仰式轉身練習	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 18 週	自由式、仰式動作混合練習	1. 自由式、仰式踢腿練習 2. 100 公尺自由式踢腿、手腳聯合訓練 3. 25 公尺仰式手腳聯合動作練習 4. 自由式、仰式轉身練習	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 19 週	耐力訓練	1. 50 公尺自由式、仰式踢腿練習 2. 100 公尺自由式、50 公尺仰式手腳聯合動作。 3. 陸上基本體能 4. 成績測驗	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 20 週	耐力訓練	1. 50 公尺自由式、仰式踢腿練習 2. 100 公尺自由式、50 公尺仰式手腳聯合動作。 3. 陸上基本體能	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 21 週		綜合測驗週	1. 專項體能表現(30%)

				2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) 4. 檢測 50 公尺自由式、仰式
第 2 學 期	第 1 週	自由泳技術 提升	1. 改進手臂劃水技術 2. 練習側身呼吸技巧 3. 加強腳部踢水的力度和頻率 4. 練習轉身跳水技巧 5. 陸上基本體能	1. 態度檢核 2. 課堂問答 3. 實務操作
	第 2 週	仰泳技術訓 練	1. 強化背部劃水動作 2. 練習轉身技巧 3. 穩定頭部姿勢 4. 陸上基本體能 5. 成績測驗	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) 4. 檢測 50 公尺自由式、50 公尺仰式踢 腿
	第 3 週	技術綜合訓 練	1. 自由泳、仰泳技術綜合訓練 2. 改進技術細節 3. 提升技術的穩定性 4. 成績測驗	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) 4. 檢測 50 公尺自由式、50 公尺仰式
	第 4 週	耐力訓練	1. 400 公尺長距離游泳訓練(踢腿) 2. 改進游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第 5 週	耐力訓練	1. 400 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合) 2. 改進游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第 6 週	比賽策略演 練	1. 學習比賽策略 2. 戰術配合訓練 3. 模擬比賽情境	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第 7 週	比賽模擬	1. 比賽模擬訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%)

		2. 提升實戰經驗 3. 強化心理素質 4. 成績測驗	3. 綜合技術應用(40%) 4. 檢測 100 公尺自由式
第 8 週	耐力訓練	1. 400 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合) 2. 改進游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 9 週	耐力訓練	1. 400 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合) 2. 改進游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能	1. 態度檢核 2. 課堂問答 3. 實務操作
第 10 週	短距離衝刺	1. 25、50 公尺衝刺訓練 2. 提升速度和爆發力 3. 技術與速度的結合訓練	1. 態度檢核 2. 課堂問答 3. 實務操作
第 11 週	技術綜合訓練	1. 自由泳、仰泳技術綜合訓練 2. 改進技術細節 3. 提升技術的穩定性	1. 態度檢核 2. 課堂問答 3. 實務操作
第 12 週	技術綜合訓練	1. 自由泳、仰泳技術綜合訓練 2. 改進技術細節 3. 提升技術的穩定性 4. 成績測驗	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) 4. 檢測 100 公尺仰式
第 13 週	耐力訓練	1. 800 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿) 2. 改進游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 14 週	耐力訓練	1. 800 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿) 2. 改進游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能	1. 態度檢核 2. 課堂問答 3. 實務操作

第 15 週	蝶式基本動作練習	1. 蝶式踢腿陸上、扶牆水中踢腿 2. 15 公尺蝶式浮板踢腿(正反) 3. 自由式、仰式踢腿與手腳聯合動作練習 4. 800 公尺長距離游泳訓練	1. 態度檢核 2. 課堂問答
第 16 週	蝶式基本動作練習	1. 蝶式踢腿(浮板)、漂浮打腿 2. 蝶式浮板踢腿加換氣 3. 自由式、仰式踢腿與手腳聯合動作練習 4. 800 公尺長距離游泳訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 17 週	蝶式基本動作練習	1. 蝶式浮板踢腿加換氣 2. 蝶式浮板單臂划手加換氣 3. 蝶式單臂划手加換氣 4. 800 公尺長距離游泳訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 18 週	蝶式基本動作練習	1. 蝶式浮板踢腿 2. 蝶式單臂划手 3. 蝶式姿勢練習 4. 800 公尺長距離游泳訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 19 週	耐力訓練	1. 1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿) 2. 改進游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 20 週		綜合測驗週	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) 4. 檢測 200 公尺自由式、100 公尺仰式
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育		
評量規劃	【上學期】 一、個人技術(30%)		

	二、平時測驗(40%) 三、課堂學習態度(30%) 【下學期】 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	【場地】 游泳池、體能訓練室 【器材】 浮板。		
教材來源	1. 體育專業科目領域課程綱要 2. 補充教材 3. 教師自編	師資來源	體育班教師
備註			

基隆市中興國小體育班 114 學年度專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業(游泳)	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	6 年級	節數	第 1/2 學期每週節(7 節) 第 2/2 學期每週節(7 節)
設計理念	<p>秉持培養優秀游泳選手之理念，本著『專業』之訓練原則，由訓練、課堂、生活中灌輸選手正確的技能、知能，透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力及綜合技術應用，各方面均能有效地提昇運動競技能力。</p>		
核心素養 具體內涵	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習重點	學習表現	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p>	

		Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
	學習內容	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-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 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 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境		
	課程目標	五、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。 六、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。 七、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 八、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。		
	表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，展現高度投入之學習精神，並能於競賽場合中展現積極求勝之態度。		
	學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第 1 學期	第1週	體能恢復訓練	體能恢復訓練	
	第2週	耐力訓練	1. 600公尺長距離游泳訓練(自由式手脚聯合、踢腿) 2. 改進游泳姿勢	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)

		<ul style="list-style-type: none"> 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能 	
第 3 週	耐力訓練	<ul style="list-style-type: none"> 1. 600 公尺長距離游泳訓練(自由式手腳聯合、踢腿) 2. 仰式基本動作練習 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 4 週	耐力訓練	<ul style="list-style-type: none"> 1. 600 公尺長距離游泳訓練(自由式手腳聯合、踢腿) 2. 仰式基本動作練習 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 5 週	耐力訓練	<ul style="list-style-type: none"> 1. 800 公尺長距離游泳訓練(自由式手腳聯合、踢腿) 2. 仰式基本動作練習 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能 5. 成績測驗 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) 4. 檢測 25 公尺蝶式踢腿
第 6 週	仰式動作練習	<ul style="list-style-type: none"> 1. 仰式踢腿練習 2. 仰式划手分解動作練習 3. 仰式聯合動作 4. 陸上基本體能訓練 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) 4. 50 公尺仰式成績檢測
第 7 週	仰式動作練習	<ul style="list-style-type: none"> 1. 仰式踢腿練習 2. 仰式划手分解動作練習 3. 仰式聯合動作 4. 陸上基本體能訓練 5. 1000 公尺耐力訓練 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 8 週	仰式動作練習	<ul style="list-style-type: none"> 1. 仰式踢腿練習 2. 仰式划手分解動作練習 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)

		3. 仰式聯合動作 4. 陸上基本體能訓練 5. 1000 公尺自由式耐力訓練	
第 9 週	仰式動作練習	1. 仰式踢腿練習 2. 仰式划手分解動作練習 3. 仰式聯合動作 4. 仰式跳水出發練習 5. 陸上基本體能訓練 6. 1000 公尺自由式耐力訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 10 週	仰式動作練習	1. 仰式踢腿練習 2. 仰式划手分解動作練習 3. 仰式聯合動作 4. 仰式跳水轉身出發練習 5. 陸上基本體能訓練 6. 1000 公尺自由式耐力訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 11 週	蝶式基本動作練習	1. 蝶式浮板踢腿 2. 蝶式單臂划手 3. 蝶式姿勢練習 4. 陸上基本體能訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 12 週	蝶式基本動作練習	1. 蝶式浮板踢腿 2. 蝶式單臂、雙臂划手分解、聯合動作練習 3. 蝶式姿勢練習 4. 800 公尺長距離游泳訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 13 週	蝶式基本動作練習	1. 蝶式浮板踢腿 2. 蝶式單臂、雙臂划手分解、聯合動作練習 3. 蝶式姿勢練習 4. 800 公尺長距離游泳訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 14 週	蝶式基本動作練習	1. 蝶式浮板踢腿 2. 蝶式單臂、雙臂划手分解、聯合動作練習	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)

		3. 蝶式姿勢練習 4. 陸上基本體能訓練	
第 15 週	蝶式基本動作練習	1. 蝶式浮板踢腿 2. 蝶式單臂、雙臂划手分解、聯合動作練習 3. 蝶式跳水、轉身姿勢練習 4. 成績測驗	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) 4. 檢測 50 公尺蝶式
第 16 週	自、仰、蝶式動作混合練習	1. 陸上基本體能訓練 2. 蝶、仰、自三式踢腿、划手、聯合動作練習 3. 1000 公尺自由式耐力訓練	1. 課堂討論 2. 口語問答
第 17 週	自、仰、蝶式動作混合練習	1. 陸上基本體能訓練 2. 蝶、仰、自三式踢腿、划手、聯合動作練習 3. 1000 公尺自由式耐力訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 18 週	自、仰、蝶式動作混合練習	1. 陸上基本體能訓練 2. 蝶、仰、自三式動作練習 3. 跳水、轉身練習 4. 成績測驗	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) 4. 自由式 50 公尺檢測 5. 仰式、蝶式(任選一式檢測)
第 19 週	蛙式練習	1. 陸上基本體能訓練 2. 蛙式踢腿練習 3. 蝶、仰、自三式聯合動作練習	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 20 週	蛙式練習	1. 陸上基本體能訓練 2. 蛙式踢腿、划手練習 3. 蝶、仰、自三式聯合動作練習	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 21 週		綜合測驗週	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) 4. 50 公尺自由式、仰式、蝶式擇二式測驗

第 2 學 期	第 1 週	自由泳技術 提升	<ol style="list-style-type: none"> 1. 改進手臂劃水技術 2. 練習側身呼吸技巧 3. 加強腳部踢水的力度和頻率 4. 練習轉身跳水技巧 5. 陸上基本體能 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 態度檢核 2. 課堂問答 3. 實務操作
	第 2 週	仰泳技術訓 練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強化背部劃水動作 2. 練習跳水轉身技巧 3. 穩定頭部姿勢 4. 陸上基本體能 5. 陸上基本體能 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第 3 週	蝶泳技術訓 練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強化劃水踢腿動作 2. 練習轉身技巧 3. 穩定頭部姿勢 4. 陸上基本體能 5. 成績測驗 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) 4. 檢測 50 公尺蝶式
	第 4 週	蛙式動作練 習	<ol style="list-style-type: none"> 1. 蛙式踢腿、划手練習 2. 25 公尺蛙式浮板踢腿(正反) 3. 四式踢腿與手腳聯合動作練習 4. 1000 公尺長距離游泳訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第 5 週	蛙式動作練 習	<ol style="list-style-type: none"> 1. 蛙式踢腿陸上、扶牆水中踢腿 2. 25 公尺蛙式浮板踢腿(正反) 3. 四式踢腿與手腳聯合動作練習 4. 蛙式跳水、轉身練習 5. 1000 公尺長距離游泳訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第 6 週	蛙泳技術訓 練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強化劃水踢腿動作 2. 練習轉身技巧 3. 穩定頭部姿勢 4. 四式踢腿與手腳聯合動作練習 5. 陸上基本體能 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)

第 7 週	蛙泳技術訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強化劃水踢腿動作 2. 練習轉身技巧 3. 穩定頭部姿勢 4. 陸上基本體能 5. 成績測驗 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) 4. 檢測 50 公尺蛙式
第 8 週	比賽模擬	<ol style="list-style-type: none"> 1. 比賽模擬訓練 2. 提升實戰經驗 3. 強化心理素質 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 9 週	耐力訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 800 公尺長距離游泳訓練(踢腿) 2. 改進游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 10 週	耐力訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 800 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合) 2. 改進四式游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 11 週	耐力訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合) 2. 改進四式游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 態度檢核 2. 課堂問答 3. 實務操作
第 12 週	耐力訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合) 2. 改進四式游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 態度檢核 2. 課堂問答 3. 實務操作
第 13 週	短距離衝刺	<ol style="list-style-type: none"> 1. 25、50 公尺衝刺訓練 2. 提升速度和爆發力 3. 技術與速度的結合訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 14 週	技術綜合訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 四式技術綜合訓練 2. 改進技術細節 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 態度檢核 2. 課堂問答

		3. 提升技術的穩定性	3. 實務操作
第 15 週	技術綜合訓練	1. 四式技術綜合訓練 2. 改進技術細節 3. 提升技術的穩定性 4. 成績測驗	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%) 4. 檢測 100 公尺四式混合泳
第 16 週	耐力訓練	1. 1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿) 2. 改進四式游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能	1. 態度檢核 2. 課堂問答 3. 實務操作
第 17 週	耐力訓練	1. 1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿) 2. 改進四式游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能	1. 態度檢核 2. 課堂問答
第 18 週	耐力訓練	1. 1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿) 2. 改進游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 19 週	耐力訓練	1. 1000 公尺長距離游泳訓練(手腳聯合、踢腿) 2. 改進游泳姿勢 3. 提升有氧耐力 4. 陸上基本體能	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 20 週		畢業	
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育		

評量規劃	<p>【上學期】</p> <p>一、個人技術(30%)</p> <p>二、平時測驗(40%)</p> <p>三、課堂學習態度(30%)</p> <p>【下學期】</p> <p>一、個人技術(30%)</p> <p>二、平時測驗(20%)</p> <p>三、課堂學習態度(30%)</p> <p>四、參賽運動表現(20%)</p>		
教學設施 設備需求	<p>【場地】游泳池、體能訓練室</p> <p>【器材】浮板。</p>		
教材來源	<p>4. 體育專業科目領域課程綱要</p> <p>5. 補充教材</p> <p>6. 教師自編</p>	師資來源	體育班教師
備註			