臺南市立金城國民中學 115 學年度第 1 學期七年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	七	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節
課程目標	**體育** 除進一步認識體適能及運動安全之外，並持續練習籃球、排球、羽球及棒球等運動，同時學習具挑戰性的徑賽與街舞，藉此培養出多元興趣與良好體能。				
該學習階段領域核心素養	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-J-B1 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，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 1 週 (8/31~9/4)	游泳	2	1.學習基本泳姿提升游泳效能。 2.藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。 3.藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4.透過水上划手練習、提升划手效能。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	發表 實作 觀察	**【海洋教育】** 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 2 週 (9/7~9/11)	游泳	2	1.學習基本泳姿提升游泳效能。 2.藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5	發表 實作 觀察	**【海洋教育】** 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。

			3.藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4.透過水上划手練習、提升划手效能。	的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	次以上）。		**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 3 週 (9/14~9/18)	游泳	2	1.藉由側身完成換氣。 2.捷泳划手，提升換氣效能。 3.表現局部或全身性的身體控制能力。 4.游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	發表 實作 觀察	**【海洋教育】** 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【全民國防教育課程】**
第 4 週 (9/21~9/25)	游泳	2	1.藉由側身完成換氣。 2.捷泳划手，提升換氣效能。 3.表現局部或全身性的身體控制能力。 4.游泳前進 25 公	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	發表 實作 觀察	**【海洋教育】** 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			尺（需換氣5次以上）。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。			**【全民國防教育課程】**
第5週 (9/28~10/2)	水上安全與自救	2	1.藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。 2.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 3.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 4.認識安全水域與警示旗。 5.自救學習技能操作。 6.浮具自製技能操作。 7.叫叫伸拋划救援法。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。	發表 觀察 實作	**【安全教育】** 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 **【海洋教育】** 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。
第6週 (10/5~10/9 第一次定期考)	水上安全與自救	2	1.藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。 2.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 3.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 4.認識安全水域與警示旗。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。	發表 觀察 實作	**【安全教育】** 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 **【海洋教育】** 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。

			5.自救學習技能操作。 6.浮具自製技能操作。 7.叫叫伸拋划救援法。				
第 7 週 (10/12~10/16 戶外教學)	體適能	2	1.了解體適能的定義。 2.分析體適能對生活的影響。 3.了解體適能的分類和要素。 4.分辨健康體適能與技能體適能的差異。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.問答：能正確說出體適能的定義。 2.問答：能理解體適能的重要性。 3.問答：能正確說出體適能的類別和要素。 4.實作：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【閱讀素養教育】** 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。
第 8 週 (10/19~10/23)	體適能	2	1.能正確實作體適能檢測方法。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.問答：能正確說出體適能的類別和要素。 2.體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【閱讀素養教育】** 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。

				參與身體活動。			
第 9 週 (10/26~10/30)	體適能	2	1.了解體適能運動處方基礎設計原則。 2.能評估個人體適能檢測結果。 3.能設計體適能促進的運動計畫。 4.能執行體適能運動處方。 5.能分析運動計畫執行成效。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.實作：能評估自己的體適能檢測結果。 2.實作：能正確的設計體適能運動處方。 3.實作：能實際執行運動計畫。 4.發表：能利用學習單規劃與記錄促進體適能的運動計畫，並分享執行成效。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第 10 週 (11/2~11/6)	籃球	2	1.從生活情境體會籃球運動不只需要個人動作的優異，更重要是團隊的合作。 2.認識場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3.了解籃球基本戰術與運動實踐。 4.了解持球三威脅的使用。 5.熟練持球動作與基本球感練習。 6.了解球感練習的重要性。 7.認識各種傳球技能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。	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。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察：學生能體認出籃球作為一團隊運動的精神何在。 2.觀察：學生能熟悉籃球場的規格與場中各界線所表示的意義。 3.觀察：能了解場上規則與裁判手勢。 4.觀察：能否做出正確的持球動作。 5.實作：三威脅姿勢與下一動作（跳投、傳球、切入）的連結使用。 6.觀察：是否能認真參與活動。 7.觀察：傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			8.能夠學習正確且有效率的傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。			球者的影響。	
第 11 週 (11/9~11/13 校慶運動會)	籃球	2	1.不應輕忽接球的重要性。 2.墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。 3.傳接球基本概念介紹。 4.與隊友合作運用傳接球完成進攻。	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察：手指是否張開，並將雙手置於胸前，重心略低，做好準備接球的姿勢。 2.觀察：墊步接球時，先跳再接球，而不是先接球再跳。 3.觀察：接完球後，面對籃框，成三威脅姿勢。 4.實作：能做出從不同方向跑動的墊步接球。 5.實作：透過聲音或手勢告知隊友希望的接球位置或是傳球的力道、速度。 6.觀察：是否有效運用身體將對手擋於背後以利接球。 7.觀察：接球方面產生問題，在溝通表達是否不足。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 12 週 (11/16~11/20)	籃球	2	1.認識各種傳球技能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。 2.能夠學習正確且有效率的傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。 3.不應該輕忽接球	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察：是否能認真練習運球動作。 2.觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			的重要性。 4.墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。	控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			
第 13 週 (11/23~11/27)	排球	2	1.認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 2.認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。 3.能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。 4.嘗試做移動性的低手擊球，並熟悉低手擊球的移動步伐。 5.引導學生思考在操作低手傳接球的過程中，自己遇到的問題，並嘗試讓學生自己去發現問題並作出改進。	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。 2.問答：學生能說出低手擊球的要領。 3.觀察：是否能觀察同學的低傳球動作並比較差異。 4.實作：學生能做出完整的低手傳球動作。 5.實作：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。 6.觀察：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。7.實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 14 週 (11/30~12/4 第二次定期考)	排球	2	1.找到最適合自己低手發球的擊球位置。 2.透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。 3.學會低手發球的	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.問答：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。 2.觀察：是否能與他人溝通討論，合作完成手感練習活動 3.實作：能依動作要領做出低手發球的動作。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			動作要領。 4.能善用低手發球及低手傳接球技術，並從比賽中了解排球的基本規則。 5.在 9 人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。 6.能熟練的控制低手發球的方向及位置。 7.能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。	比賽的各項策略。 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-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		4.發表：了解 9 人制排球比賽規則，能說出低手發球及接發球在比賽中有效的因應策略。 5.觀察：知道如何與他人溝通合作，從比賽中獲得勝利。 6.實作：能在活動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。	
第 15 週 (12/7~12/11)	羽球	2	1.認識羽球運動相關知識。 2.學會羽球握拍方法。 3.認識準備發球前的持球動作。 4.學會羽球正拍發高遠球與反拍發網前短球。 5.認識接發球區。 6.學會羽球基本步法。 7.能將基本步法實際運用在擊球或比賽上。	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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3c-IV-1 運用運動比賽中的各種策略。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-1 發展適合個人之專項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能夠具備正確的握拍動作。 3.實作：能夠成功發出有效球。 4.實作：能夠成功發出有效的網前短球與平抽球。 5.問答：能具體說出發球應遵守的規則。 6.問答：能具體說出網前短球的發球要領。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				技能。			
第 16 週 (12/14~12/18)	羽球	2	1.熟練米字步法。 2.了解米字步法運用時機。 3.認識與學會平抽球。 4.基本擊球策略的認識。 5.結合發球與平抽球的擊球練習。	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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3c-IV-1 運用運動比賽中的各種策略。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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能夠成功操作米字步法作為移動技巧。 3.問答：能具體說出米字步法的要領。 4.問答：能說出平抽球的特性為何？ 5.實作：能夠以平抽球結合米字步法作為進攻技巧。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 17 週 (12/21~12/25)	羽球	2	1.認識與了解不同擊球技巧，對羽球飛行路線與落點位置的差異性。	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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3c-IV-1 運用運動比賽中的各種策略。表現局部或全身性的身體控	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能夠成功操作米字步法作為移動技巧。 3.問答：能具體說出移位步法在比賽中的功能有哪些。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第 18 週 (12/28~1/1)	棒球	2	1.透過情境與場地規格，激發學生學習動機及參與感。 2.藉由棒球手套種類的認識，進而了解棒球比賽守備位置的性質。 3.引導學生了解各式握球法，並藉由握球法認識不同的球路特質。	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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.發表：能指出棒球守備位置。 2.實作：能正確使用手套進行自我傳接球。 3.觀察：能將球投入球檔，熟練手套接球。 4.實作：能正確的將手指握在縫線上。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 19 週 (1/4~1/8)	棒球	2	1.透過高肘傳球練習，學習基本傳球動作。 2.	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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.實作：轉身動作，將球投出。 2.觀察：了解傳球基本功，高肘傳球動作的重要性。 3.實作：藉由牆壁的反彈，作為球感練習。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【全民國防教育課程】**
第 20 週 (1/11~1/15 第三次定期考)	田徑	2	1.了解不同距離的跑者，短跑選手及長跑選手身體素質上的差異，以及動作上的不同。 2.了解跑步能力的	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.問答：能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。 2.實作：能作出短距離跑的動作要領。 3.實作：能作出長距離跑的動作要領。	**【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能

			重要性；了解參與不同距離的田徑（徑賽）項目，應該使用不同的技巧。 3.了解在跑步時上半身擺手技巧的重要性。 4.如何檢視自己在跑步時擺臂的差異性。	樂觀、勇於挑戰學習態度。 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。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。		4.觀察：能理解擺臂的動作要領。 5.實作：能做出正確的擺臂姿勢。	力與興趣。
第 21 週 (1/18~1/20 第三次定期考、休業式)	田徑	2	1.了解蹲踞式起跑、直立式起跑的動作要領及其重 要性。 2.了解跑步能力的重要性，以及雙臂擺動與蹬地抬腿是達到快速跑的技巧。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 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。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.實作：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 2.實作：在操作蹲踞式起跑時調整自己適合的起跑姿 勢。 3.實作：能做出直立式起跑的動作要領。 4.觀察：學生是否能掌握起跑動作的時間，及動作是 否錯誤、需要修正。	**【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

◎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。
◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。
◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市立金城國民中學 115 學年度第 2 學期七年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	七	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節
課程目標	體育 了解如何欣賞運動，進而學習籃球、排球、桌球、足球、游泳與體操等運動技能，讓運動豐富生活，並學習在水上活動時保護自己的安全。				
該學習階段領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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-J-B1 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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 1 週 (2/11~2/12)	籃球	2	1.了解投籃技巧與命中率對於比賽勝負的影響。 2.認識不同投籃技巧與使用區域。 3.不同距離的得分計算與規則。 4.進籃方式分為擦板與空心球。 5.了解腿部力量與整個投籃動作之間的關係。 6.熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。 7.能夠注意哪些動作是錯誤的，進	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	觀察	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			而能自我修正。 8.學會運球上籃與動作要領。 9.傳接球移動時，維持身體平衡有助提高命中率。 10.能夠透過與隊友的合作傳球，達到投籃得分的目的。 11.投籃不進時，雖未獲得分，但另一個隊友，抓籃板並將球補進，仍可得一分，符合比賽情境。	題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第 2 週 (2/15~2/19)	籃球	2	1.上籃常出現於籃球場上的快攻狀況，同時也伴隨防守者的各種干擾與壓力。 2.在上籃動作的練習中加入有防守者干擾的情境學習。 3.上籃時由於後方仍有防守者，必須快速運球推進，並做出正確的上籃腳步，來獲取分數。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	觀察	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				技能。			
第 3 週 (2/22~2/26)	籃球	2	1.給球跟進投籃練習。 2.擺脫防守者完成接球投籃動作。 3.基本小組戰術介紹。 4.能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。 5.藉由比防守者人數優勢的情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。 6.了解個人命中率在不同投籃位置的變化。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	觀察	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 4 週 (3/1~3/5)	排球	2	1.引導學生了解舉球員在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2.學會正面高手傳球的動作要領。 3.引導學生了解舉球員在排球比賽中的重要性，提高學生學習動機。 4.提醒學生在球場上人人都可以是舉球員，在現今強力排球的比賽	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察 實作 發表	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			中，當球被防守起來，球場上的每一個人都可以協助修正球，提高團隊進攻戰力。 4.讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。 5.了解正面、背後高手傳球的動作要領。 6.讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。	比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第 5 週 (3/8~3/12)	排球	2	1.在高手傳球跑動練習中，提升學生控球能力及心肺耐力。 2.學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。 3.學會六人制排球比賽基本運作模式。 4.了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 實作	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

				題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第 6 週 (3/15~3/19)	排球	2	1.認識比賽常用裁判手勢與判決。 2.學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。 3.運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 實作	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
第 7 週 (3/22~3/26 第一次定期考)	足球	2	1.透過足球場地規格及演進，激發學生學習動機及參與感。 2.引導學生了解足球基本技術，藉由足球網袋認識不同的部位控	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	認知 情意 技能	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			球。 3.學會盤帶球要領。 4.展現盤帶球技能。	和諧互動。 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第 8 週 (3/29~4/2)	足球	2	1.讓學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。 2.了解並學會傳球的動作要領。 3.傳接球的綜合運用。 4.熟練傳接球的動作要領。 5.學習盤運球的技術動作。 6.表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	觀察 問答 實作	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第 9 週 (4/5~4/9)	體適能	2	1.了解體適能的定義。 2.分析體適能對生活的影響。 3.了解體適能的分類和要素。 4.分辨健康體適能與技能體適能的差異。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.問答：能正確說出體適能的定義。 2.問答：能理解體適能的重要性。 3.問答：能正確說出體適能的類別和要素。 4.實作：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【閱讀素養教育】** 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。
第 10 週 (4/12~4/16)	體適能	2	1.能正確實作體適能檢測方法。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.問答：能正確說出體適能的類別和要素。 2.體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【閱讀素養教育】** 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。

				參與身體活動。			
第 11 週 (4/19~4/23)	體適能	2	1.了解體適能運動處方基礎設計原則。 2.能評估個人體適能檢測結果。 3.能設計體適能促進的運動計畫。 4.能執行體適能運動處方。 5.能分析運動計畫執行成效。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.實作：能評估自己的體適能檢測結果。 2.實作：能正確的設計體適能運動處方。 3.實作：能實際執行運動計畫。 4.發表：能利用學習單規劃與記錄促進體適能的運動計畫，並分享執行成效。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【閱讀素養教育】** 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第 12 週 (4/26~4/30)	羽球	2	1.認識羽球運動相關知識。 2.學會羽球握拍方法。 3.認識準備發球前的持球動作。 4.學會羽球正拍發高遠球與反拍發網前短球。 5.認識接發球區。 6.學會羽球基本步法。 7.能將基本步法實際運用在擊球或比賽上。	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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3c-IV-1 運用運動比賽中的各種策略。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-1 發展適合個人之專項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能夠具備正確的握拍動作。 3.實作：能夠成功發出有效球。 4.實作：能夠成功發出有效的網前短球與平抽球。 5.問答：能具體說出發球應遵守的規則。 6.問答：能具體說出網前短球的發球要領。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				技能。			
第 13 週 (5/3~5/7)	羽球	2	1.熟練米字步法。 2.了解米字步法運用時機。 3.認識與學會平抽球。 4.基本擊球策略的認識。 5.結合發球與平抽球的擊球練習。	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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3c-IV-1 運用運動比賽中的各種策略。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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能夠成功操作米字步法作為移動技巧。 3.問答：能具體說出米字步法的要領。 4.問答：能說出平抽球的特性為何？ 5.實作：能夠以平抽球結合米字步法作為進攻技巧。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 14 週 (5/10~5/14 第二次定期考)	田徑	2	1.了解不同距離的跑者，短跑選手及長跑選手身體素質上的差異，以及動作上的不同。 2.了解跑步能力的重要性；了解參與不同距離的田徑（徑賽）項目，應該使用不同的技巧。 3.了解在跑步時上半身擺手技巧的重要性。 4.如何檢視自己在	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 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。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.問答：能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。 2.實作：能作出短距離跑的動作要領。 3.實作：能作出長距離跑的動作要領。 4.觀察：能理解擺臂的動作要領。 5.實作：能做出正確的擺臂姿勢。	**【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			跑步時擺臂的差異性。	境問題。			
第 15 週 (5/17~5/21)	田徑	2	1.了解蹲踞式起跑、直立式起跑的動作要領及其重 要性。 2.了解跑步能力的重要性，以及雙臂擺動與蹬地抬腿是達到快速跑的技巧。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 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。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.實作：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 2.實作：在操作蹲踞式起跑時調整自己適合的起跑姿 勢。 3.實作：能做出直立式起跑的動作要領。 4.觀察：學生是否能掌握起跑動作的時間，及動作是 否錯誤、需要修正。	**【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 16 週 (5/24~5/28)	游泳	2	1.學習基本泳姿提升游泳效能。 2.藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。 3.藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4.透過水上划手練習、提升划手效能。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-1 發展適合	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	發表 實作 觀察	**【海洋教育】** 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				個人之專項運動技能。			
第 17 週 (5/31~6/4)	游泳	2	1.學習基本泳姿提升游泳效能。 2.藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。 3.藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4.透過水上划手練習、提升划手效能。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	發表 實作 觀察	**【海洋教育】** 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 18 週 (6/7~6/11)	游泳	2	1.藉由側身完成換氣。 2.捷泳划手，提升換氣效能。 3.表現局部或全身性的身體控制能力。 4.游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	發表 實作 觀察	**【海洋教育】** 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【全民國防教育課程】**
第 19 週	游泳	2	1.藉由側身完成換	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動	發表	**【海洋教育】**

(6/14~6/18)			氣。 2.捷泳划手，提升換氣效能。 3.表現局部或全身性的身體控制能力。 4.游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	實作 觀察	海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【全民國防教育課程】**
第 20 週 (6/21~6/25 第三次定期考)	水上安全與自救	2	1.藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。 2.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 3.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 4.認識安全水域與警示旗。 5.自救學習技能操作。 6.浮具自製技能操作。 7.叫叫伸拋划救援法。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。	發表 觀察 實作	**【安全教育】** 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 **【海洋教育】** 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。
第 21 週 (6/28~6/30 第三次定期考、休業式)	水上安全與自救	2	1.藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。 2.讓學生了解常見	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生	發表 觀察 實作	**【安全教育】** 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 **【海洋教育】**

			水域意外發生的原因。 3.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 4.認識安全水域與警示旗。 5.自救學習技能操作。 6.浮具自製技能操作。 7.叫叫伸拋划救援法。	運動技能原理。 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。	步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。		海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。

◎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。
◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。
◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。