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(1)節，本學期共(21)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、足壘、游泳等運動，同時學習具挑戰性的徑賽，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	1	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）。	1.實作：完成指定泳姿 25 公尺，並測量完成時間，觀察學生的換氣技巧、動作協調與流暢度。 2.觀察：身體姿勢與手腳協調性，評估換氣時機與技巧，並注意學生是否能維持正確姿勢與游泳效能。 3.實作：在陸地上進行划手練習，評量其動作的協調性、準確性與持續時間。 4. 觀察：動作協調性、姿勢正確性，以及專注程度，並提供個別回饋。 5.實作：在水中進行划	**【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。

						手練習（如單手划水、浮板輔助），評量其動作流暢度、推進力與身體穩定性。 6. 觀察：在水中的手部運動軌跡、身體穩定性與推水效果，並提供即時回饋。	
第 2 週 (9/7~9/11)	游泳	1	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）。	1.實作：完成指定泳姿 25 公尺，並測量完成時間，觀察學生的換氣技巧、動作協調與流暢度。 2.觀察：身體姿勢與手腳協調性，評估換氣時機與技巧，並注意學生是否能維持正確姿勢與游泳效能。 3.實作：在陸地上進行划手練習，評量其動作的協調性、準確性與持續時間。 4. 觀察：動作協調性、姿勢正確性，以及專注程度，並提供個別回饋。 5.實作：在水中進行划手練習（如單手划水、浮板輔助），評量其動作流暢度、推進力與身體穩定性。 6. 觀察：在水中的手部	**【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。

						運動軌跡、身體穩定性與推水效果，並提供即時回饋。	
第 3 週 (9/14~9/18)	游泳	1	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）。	1.實作：完成指定泳姿 25 公尺，並測量完成時間，觀察學生的換氣技巧、動作協調與流暢度。 2.觀察：身體姿勢與手腳協調性，評估換氣時機與技巧，並注意學生是否能維持正確姿勢與游泳效能。 3.實作：在陸地上進行划手練習，評量其動作的協調性、準確性與持續時間。 4. 觀察：動作協調性、姿勢正確性，以及專注程度，並提供個別回饋。 5.實作：在水中進行划手練習（如單手划水、浮板輔助），評量其動作流暢度、推進力與身體穩定性。 6. 觀察：在水中的手部運動軌跡、身體穩定性與推水效果，並提供即時回饋。	**【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 4 週 (9/21~9/25)	游泳	1	1.學習基本泳姿提升游泳效能。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規	1.實作：完成指定泳姿 25 公尺，並測量完成時	**【海洋教育】** 海 J1 參與多元海洋

			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。	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。	定。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	間，觀察學生的換氣技巧、動作協調與流暢度。 2.觀察：身體姿勢與手腳協調性，評估換氣時機與技巧，並注意學生是否能維持正確姿勢與游泳效能。 3.實作：在陸地上進行划手練習，評量其動作的協調性、準確性與持續時間。 4. 觀察：動作協調性、姿勢正確性，以及專注程度，並提供個別回饋。 5.實作：在水中進行划手練習（如單手划水、浮板輔助），評量其動作流暢度、推進力與身體穩定性。 6. 觀察：在水中的手部運動軌跡、身體穩定性與推水效果，並提供即時回饋。	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 5 週 (9/28~10/2)	游泳	1	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。	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）。	1.實作：完成指定泳姿25公尺，並測量完成時間，觀察學生的換氣技巧、動作協調與流暢度。 2.觀察：身體姿勢與手腳協調性，評估換氣時	**【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。

			4.透過水上划手練習、提升划手效能。	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。		機與技巧，並注意學生是否能維持正確姿勢與游泳效能。 3.實作：在陸地上進行划手練習，評量其動作的協調性、準確性與持續時間。 4. 觀察：動作協調性、姿勢正確性，以及專注程度，並提供個別回饋。 5.實作：在水中進行划手練習（如單手划水、浮板輔助），評量其動作流暢度、推進力與身體穩定性。 6. 觀察：在水中的手部運動軌跡、身體穩定性與推水效果，並提供即時回饋。	
第 6 週 (10/5~10/9 第一次定期考)	游泳	1	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。	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）。	1.實作：完成指定泳姿 25 公尺，並測量完成時間，觀察學生的換氣技巧、動作協調與流暢度。 2.觀察：身體姿勢與手腳協調性，評估換氣時機與技巧，並注意學生是否能維持正確姿勢與游泳效能。 3.實作：在陸地上進行划手練習，評量其動作	**【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。

				4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		的協調性、準確性與持續時間。 4. 觀察：動作協調性、姿勢正確性，以及專注程度，並提供個別回饋。 5.實作：在水中進行划手練習（如單手划水、浮板輔助），評量其動作流暢度、推進力與身體穩定性。 6. 觀察：在水中的手部運動軌跡、身體穩定性與推水效果，並提供即時回饋。	
第 7 週 (10/12~10/16 戶外教學)	田徑	1	1.引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。 2.引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。	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：能做出直立式起跑的動作要領。 2.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。 3.觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。 4.實作：能清楚 4×100 公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。 5.實作：明白及了解各種傳接棒的方式，並能做出幾種傳接棒的動作。 6.實作：能做出正確的傳接棒動作。 7.實作：選擇適合該團隊傳接棒策略及傳接棒	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【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。

						次策略，並思考選擇策略的重要性。 8.觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。	
第 8 週 (10/19~10/23)	田徑	1	1.引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。 2.引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。	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：能做出直立式起跑的動作要領。 2.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。 3.觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。 4.實作：能清楚 4×100 公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。 5.實作：明白及了解各種傳接棒的方式，並能做出幾種傳接棒的動作。 6.實作：能做出正確的傳接棒動作。 7.實作：選擇適合該團隊傳接棒策略及傳接棒次策略，並思考選擇策略的重要性。 8.觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【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 9 週 (10/26~10/30)	田徑	1	1.引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。 2.引導學生思考接	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.實作：能做出直立式起跑的動作要領。 2.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。 3.觀察：能正確做出短	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有

			力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。	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。		距離跑的動作要領。 4.實作：能清楚 4×100 公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。 5.實作：明白及了解各種傳接棒的方式，並能做出幾種傳接棒的動作。 6.實作：能做出正確的傳接棒動作。 7.實作：選擇適合該團隊傳接棒策略及傳接棒次策略，並思考選擇策略的重要性。 8.觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。	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 10 週 (11/2~11/6)	排球	1	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。	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。	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.引導：學生能說出低手擊球的要領。 3.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。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【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。

				3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。			
第 11 週 (11/9~11/13 校慶運動會)	排球	1	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.學會低手發球的動作要領。	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：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。 2.引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。3.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。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【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 12 週 (11/16~11/20)	籃球	1	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。	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接球者的影響。 3.觀察：手指是否張開，並將雙手置於胸前，重心略低，準備接球的姿勢做好。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【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

			3.不應該輕忽接球的重要性。 4.墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。	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。		4.觀察：墊步接球時，先跳再接球，而不是先接球再跳。 5.觀察：接完球後，面對籃框，成三威脅姿勢。 6.技能：能做出從不同方向跑動的墊步接球。 7.情意：透過聲音手勢告知隊友希望的接球位置或是傳球的力道、速度。	差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 13 週 (11/23~11/27)	籃球	1	1.傳接球基本概念介紹。 2.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.技能：是否有效運用身體將對手擋於背後以利接球。 2.情意：接球方面產生問題，在溝通表達是否不足。 3 觀察：是否能認真練習運球動作。 4.觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【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 14 週 (11/30~12/4 第二次定期考)	羽球	1	1.認識羽球運動的起源。 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。	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。 3c-IV-1 表現局部	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.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 4.實作：能夠成功發出有效球。 5.實作：能夠成功發出有效的網前短球與平抽	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【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。

				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。		球。 6.問答：能具體說出發球應遵守的規則。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 15 週 (12/7~12/11)	羽球	1	1.學會羽球基本步法。 2.能將基本步法實際運用。在擊球或比賽上。 3.熟練米字步法。 4.米字步法運用時機。 5.認識與學會平抽球。 6.基本擊球策略的認識。 7.結合發球與平抽球的擊球練習。 8 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。 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。	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.問答：能具體說出網前短球的發球要領。 3.實作：能夠成功操作米字步法作為移動技巧。 4.問答：能具體說出米字步法的要領。 5.問答：平抽球的特性為何？ 6.實作：能夠以平抽球結合米字步法作為進攻技巧。 7.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 8.問答：能具體說出移位步法在比賽中的功能有哪些？	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【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 (12/14~12/18)	足壘球	1	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球。 3.學會盤帶球要領。 4.展現盤帶球技	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1.認知：評估學生對足球基本規則、技術原理與策略的理解，並檢視他們能否將這些知識有效應用於比賽或練習中。 2.情意：觀察學生的參與態度、合作精神、反思與學習動機，特別是在小組合作或對抗練習中表現出的行為。 3.技能：實際操作、技	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			能。	專像運動技能。 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。		術測試（如控球、盤帶、傳球等基本技術），以及模擬比賽中的技能表現。	
第 17 週 (12/21~12/25)	足壘球	1	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球。 3.學會盤帶球要領。 4.展現盤帶球技能。	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，發展專像運動技能。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1.認知：評估學生對足球基本規則、技術原理與策略的理解，並檢視他們能否將這些知識有效應用於比賽或練習中。 2.情意：觀察學生的參與態度、合作精神、反思與學習動機，特別是在小組合作或對抗練習中表現出的行為。 3.技能：實際操作、技術測試（如控球、盤帶、傳球等基本技術），以及模擬比賽中的技能表現。	**【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 18 週 (12/28~1/1)	體適能	1	1.了解體適能的定義。 2.分析體是能對生活的影響。 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。	**【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)	體適能	1	1.能正確實作體適能檢測方法。 2.了解體適能運動處方基礎設計原則。 3.能評估個人體適能檢測結果。 4.能設計體適能促進的運動計畫。	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。
第 20 週 (1/11~1/15	田徑	1	1.了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	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	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護

第三次定期考)			跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2.體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。	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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	起跑時調整自己適合的起跑姿勢。	自己與尊重他人的身體自主權。 **【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 21 週 (1/18~1/20 第三次定期考、休業式)	田徑	1	1.了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2.體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。	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.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。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

◎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。

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(1)節，本學期共(21)節
課程目標	體育 了解如何欣賞運動，進而學習籃球、排球、足球、游泳等運動技能，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	1	1.認識換手運球的目的以及技巧。 2.學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。 3.能運用所學運球方法，達成進攻目的。	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-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：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。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【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 2 週 (2/15~2/19)	籃球	1	1.瞭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。	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，解決運動情感的問題。 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。	1.認知：測試學對投籃技巧、不同距離得分規則及進籃方式（擦板與空心球）的知識理解，例如通過問答題或論述題。 2.認知：透過模擬情境或實際比賽中觀察學生如何根據情況選擇合適的投籃技巧，並運用策略來提升表現。 3.觀察：在比賽或練習中投籃的命中率，並評估其選擇合適技巧的能力。 4.觀察：在比賽中如何運用不同的投籃技巧，並適當地應用得分規則和策略。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 3 週 (2/22~2/26)	羽球	1	1.學會羽球基本步法。 2.能將基本步法實際運用。在擊球或比賽上。 3.熟練米字步法。 4.米字步法運用時機。 5.認識與學會平抽球。 6.基本擊球策略的認識。 7.結合發球與平抽球的擊球練習。 8 認識與了解不同	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。 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	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.問答：能具體說出網前短球的發球要領。 3.實作：能夠成功操作米字步法作為移動技巧。 4.問答：能具體說出米字步法的要領。 5.問答：平抽球的特性為何？ 6.實作：能夠以平抽球結合米字步法作為進攻技巧。 7.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【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。

			擊球技巧，對羽球飛行路線與落點位置的差異性。	技能。		8.問答：能具體說出移位步法在比賽中的功能有哪些？	
第 4 週 (3/1~3/5)	羽球	1	1.瞭解羽球後場區域擊球與高擊球的關聯。 2.認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3.體驗高擊球動作揮擊的感覺。 4.運用不同丟擲力量、角度瞭解可產生的效果。 5.認識與學會長球技術。 6.認識與學會殺球技術。 7.能分辨殺球與長球動作要領的不同處。	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。 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。 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.說明：學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。 2.實作：學生能夠做出高手丟羽球的動作。 3.觀察：完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。 4.實作：學生能完成長球、殺球、切球的球路落點與效益。 5.觀察：是否能夠熱烈參與活動與討論。 6.實作：學生能依動作要領成功擊出長球。 7.實作：學生能依動作要領成功擊出殺球。 8.觀察：是否能夠與同儕合作並熱烈參與活動。 9.實作：完成紀錄表並寫下優點或改進建議。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【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 5 週 (3/8~3/12)	足壘球	1	1.使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	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1.情意：對傳球、接球、盤運球等技術的理論理解，以及如何在不同情境下運用這些技能。 2.認知：在團隊合作中的態度、情感管理、溝通與互動能力，特別是在比賽或訓練過程中的協作精神與自我調節。 3.技能：在實際操作中	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			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。	控制能力，發展專像運動技能。 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。		的技術熟練度，特別是傳接球和盤運球的精確度與有效運用。	
第 6 週 (3/15~3/19)	足壘球	1	1.使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，發展專像運動技能。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1.情意：對傳球、接球、盤運球等技術的理論理解，以及如何在不同情境下運用這些技能。 2.認知：在團隊合作中的態度、情感管理、溝通與互動能力，特別是在比賽或訓練過程中的協作精神與自我調節。 3.技能：在實際操作中的技術熟練度，特別是傳接球和盤運球的精確度與有效運用。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第 7 週 (3/22~3/26 第一次定期考)	體適能	1	1.認識肌力訓練相關知識。 2.了解增進肌肉適能的益處	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1.問答：學生能夠了解哪些是生活情境中的肌力訓練。 2.觀察：認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。 3.實作：學生能運用肌力訓練知識規畫適合自己的訓練計畫。	**【生涯規劃教育】** 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 **【閱讀素養教育】** 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
第 8 週 (3/29~4/2)	體適能	1	規畫與改善肌肉適能。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1.問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2.實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3.觀察：學會各部分肌群的訓練動作。	**【生涯規劃教育】** 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 **【閱讀素養教育】** 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
第 9 週 (4/5~4/9)	田徑	1	1.認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。 2.瞭解跳躍在各項運動中的運用範疇。 3.瞭解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。 4.透過活動瞭解雙	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.說明：學生能夠清楚了解立定跳遠的動作要領。 2.問答：學生能說出立定跳遠的要領，並觀察同學的動作比較出差異性。 3.實作：學生能做出立定跳遠的動作。 4.實作：學生能在手持重物擺臂下，立定跳遠跳出更遠的距離。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【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】**

			手助擺的重要性。 5.透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而瞭解並嘗試做出跳躍的多樣性。 6.活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。 7.能瞭解提升助跑速度的重要性。 8.能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。 9.能了解並做出起跳動作的動作要領。	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 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。		5.問答：學生能感受並說出手持重物及徒手的立定跳遠之間的差異性。 6.觀察：是否能透過教師示範及資料蒐集，合作設計 出的跳躍多樣組合動作。 7.觀察：學生是否能夠鼓勵他人，共同完成挑戰。	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 10 週 (4/12~4/16)	田徑	1	1.能瞭解提升助跑速度的重要性。 2.能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。 3.能了解並做出起跳動作的動作要領。 4.能瞭解起跳時，身體爆發力的重要性，並做出抗阻力的起跳動作。 5.能瞭解用力踩蹬起跳製造出來的高度之重要性並	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 3c-IV-2 發展動作	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.說明：學生能夠清楚了解跳遠規則。 2.發表：學生透過影片能看懂並說出對規則的認識， 進而能發現問題並解決。 3.說明：活動中學生能了解並自行調整角錐距離。 4.實作：能在活動中跑出流暢的助跑節奏、速度及做 出身體姿勢的控制。 5.實作：能做出雙臂協調向上帶動及單腳起跳動作， 並能借助拍球來體會到空中時間。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【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。

			能做出空中平衡動作。 6.能理解空中走步式的動作要領並試著協調做出連貫動作。	創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 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。		6.觀察：覺察同學動作缺失並能幫助同學調整動作。 7.實作：能依動作要領做出起跳動作及空中走步式動作。 8.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 9.實作：能在椅子上做出平衡身體的動作。 10.實作：能正確地做出落地動作。 11.發表：能評估自身的狀況，進而選擇適合自己的跳遠方式展現。 12.觀察：學生能在成果發表中欣賞同學，能肯定讚賞他人。	
第 11 週 (4/19~4/23)	排球	1	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.學會低手發球的動作要領。	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。	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：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。 2.引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。3.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。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【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。

				3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。			
第 12 週 (4/26~4/30)	排球	1	1.透過影片欣賞，引導學生觀看舉球員與隊友間的暗號戰術，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。讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。 3.了解正面、背後高手傳球的動作要領。 4.讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。	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。	1.提問：能夠理解與思考，提出問題讓學生反思傳球技巧的原理與應用，並引導學生深入理解戰術與技術的關聯。 2.觀察：通過觀察學生的練習過程與比賽表現，評估他們對技巧的掌握情況，尤其是戰術的運用與高手傳球的控制。 3.實作：設計具挑戰性的練習，讓學生在實際操作中應用所學的技能，並根據表現進行即時反饋與改進。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 13 週 (5/3~5/7)	籃球	1	1.讓學生在空手跑動接球上籃練習中，找到最好的傳球時機與位置。 2.讓學生在3人一組直線上籃練習	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察：是否認真參與空手跑動接球上籃練習活動。 2.實作：掌握 3 人小組直線上籃技巧，運用傳導推進完成上籃練習。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有

			中，學會比賽基本三人小組進攻戰術。 3.了解快速進攻戰術的特性與要領。 4.能熟練做出轉守為攻的快速進攻戰術。	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 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。			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 14 週 (5/10~5/14 第二次定期考)	籃球	1	1.運用教練戰術板模擬演練方式，讓學生了解快速進攻的跑動傳球路線。 2.從戰術執行結果檢核表，自我檢驗是否了解戰術目的，並能有效執行。	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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.發表：能說出快速進攻戰術—以多打少的四大要領。 2.觀察：能與他人溝通合作，從錯誤中學習調整。 3.實作：能在活動中熟練的做出 2 人快速進攻戰術。 4.觀察：戰術執行前，是否認真參與教練戰術板模擬 演練活動。 5.觀察：戰術執行後，是否能了解執行過程的優與劣，並加以改善。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【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。

				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。			
第 15 週 (5/17~5/21)	游泳	1	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）。	1.實作：設計針對性的實作練習，如側身換氣、捷泳划手、身體控制練習等，讓學生在實際操作中掌握技巧並提高游泳表現 2.觀察：通過觀察學生在游泳過程中的換氣技巧、划水技巧、身體協調性和整體游泳表現，評估學生是否能夠有效完成換氣並保持游泳的流暢性。	**【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 16 週 (5/24~5/28)	游泳	1	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	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）。	1.實作：設計針對性的實作練習，如側身換氣、捷泳划手、身體控制練習等，讓學生在實際操作中掌握技巧並提高游泳表現 2.觀察：通過觀察學生在游泳過程中的換氣技巧、划水技巧、身體協調性和整體游泳表現，評估學生是否能夠有效完成換氣並保持游泳的	**【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。

				專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		流暢性。	
第 17 週 (5/31~6/4)	游泳	1	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）。	1.實作：設計針對性的實作練習，如側身換氣、捷泳划手、身體控制練習等，讓學生在實際操作中掌握技巧並提高游泳表現 2.觀察：通過觀察學生在游泳過程中的換氣技巧、划水技巧、身體協調性和整體游泳表現，評估學生是否能夠有效完成換氣並保持游泳的流暢性。	**【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	1	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	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）。	1.實作：設計針對性的實作練習，如側身換氣、捷泳划手、身體控制練習等，讓學生在實際操作中掌握技巧並提高游泳表現 2.觀察：通過觀察學生在游泳過程中的換氣技巧、划水技巧、身體協調性和整體游泳表現，評估學生是否能夠有效完成換氣並保持游泳的流暢性。	**【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。

				技能。			
第 19 週 (6/14~6/18)	游泳	1	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）。	1.實作：設計針對性的實作練習，如側身換氣、捷泳划手、身體控制練習等，讓學生在實際操作中掌握技巧並提高游泳表現 2.觀察：通過觀察學生在游泳過程中的換氣技巧、划水技巧、身體協調性和整體游泳表現，評估學生是否能夠有效完成換氣並保持游泳的流暢性。	**【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 20 週 (6/21~6/25 第三次定期考)	游泳	1	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）。	1.實作：設計針對性的實作練習，如側身換氣、捷泳划手、身體控制練習等，讓學生在實際操作中掌握技巧並提高游泳表現 2.觀察：通過觀察學生在游泳過程中的換氣技巧、划水技巧、身體協調性和整體游泳表現，評估學生是否能夠有效完成換氣並保持游泳的流暢性。	**【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 21 週 (6/28~6/30	游泳	1	1.藉由側身完成換氣。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規	1.實作：設計針對性的實作練習，如側身換	**【海洋教育】** 海 J1 參與多元海洋

第三次定期考、休業式)			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）。	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。	定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	氣、捷泳划手、身體控制練習等，讓學生在實際操作中掌握技巧並提高游泳表現 2.觀察：通過觀察學生在游泳過程中的換氣技巧、划水技巧、身體協調性和整體游泳表現，評估學生是否能夠有效完成換氣並保持游泳的流暢性。	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。

◎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。