

臺北市濱江實驗國民中學109學年度7年級體育和健康教育—體育課程計畫

領域/科目	健康與體育(□健康教育■體育)		
教材版本	翰林版	節數	每週2節
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-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-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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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。		
課程目標	1. 引導學生善用運動相關科技、資訊資源，提高運動參與效能與機會。 2. 運用運動訓練原則，分析與解決運動參與問題。 3. 學習各項球類運動技能與相關規則。 4. 學習拔河、跳繩、大隊接力運動技能與相關規則 5. 學習規劃個人體適能訓練與完成體適能檢測。 6. 樂於參與各項班際競賽活動。 7. 學習將各種運動技能運用於團體活動與比賽中。 8. 培養終身運動的習慣與個人專項。 9. 學習游泳技能與具備自救能力。 10. 學習水上活動安全事項與防溺措施。		
重大概念	關係		
相關概念	動作 互動 適應		
全球背景	特徵/認同和關係		

學習進度 週次		單元 活動主題	學習重點		評量方法	議題融入 實質內涵	教學 設施 設備 需求	跨 領 域/科 目 協 同 教 學	備註
			學習 表現	學習 內容					
第 1 學期	第1週	體適能	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之技、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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	操場或體育館、標誌筒		
	第2週	體適能	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。 Cb-IV-1	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	操場或體育館、標誌筒		

		度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個體的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識					
第3週	游泳-自由式打水	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自樂觀、勇於挑戰的態度。 3c-IV-1 表現局全的體性控制能力，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。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 安J9 遵守環境設施設備的安全守則。	游泳池、浮板、浮球		

第4週	游泳-自由式打水划手	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自樂觀、勇於挑戰的態度。 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。	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。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	游泳池、浮板、浮球		
第5週	游泳-自由式換氣	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自樂觀、勇於挑戰的態度。 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。	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。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	游泳池、浮板、浮球		

第6週	田徑-起跑	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制力，發展專項運動技能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	操場或體育館、標誌筒		
第7週	田徑-起跑	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制力，發展專項運動技能。 4c-IV-1 分析並善用運	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	操場或體育館、標誌筒		

		動相關之技、資訊、媒體、產品與服務。						
第8週	拔河(校慶班際競賽)	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	操場、拔河繩		
第9週	拔河(校慶班際競賽)	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。 3d-IV-2	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	操場、拔河繩		

		運用運動比賽中的各種策略。	合動作。					
第10週	大力班賽 (校際) 接慶競	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動道德和實踐能力。 2c-IV-3 表現自信、樂觀、勇於挑戰的態度。 3d-IV-1 運用運動技術學習策略。	Bc- IV -1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb- IV -1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識 Ga- IV -1 跑、跳與推擲的基本技巧。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	操場、接力棒		
第11週	大力班賽 (校際) 接慶競	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動道德和實踐能力。 2c-IV-3 表現自信	Bc- IV -1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb- IV -1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識 Ga- IV -1 跑、跳與推擲的基	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	操場、接力棒		

		觀、勇於挑戰的態度。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	本技巧。					
第12週	跳繩	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的態度。 3c-IV-1 表現局全的體性控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應與思考能力分析能力，解決運動情境問題。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-1 民俗運動個人或團隊展演。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	體育館、跳繩		
第13週	班際跳繩活動	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	體育館、跳繩		

		則。 2c-IV-2 表現利他的態度，與他人理性溝通和諧互動。 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-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。	Ic- IV -1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic- IV -1 民俗運動個人或團隊展演。		係。			
第14週	籃球-運球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他的態度，與他人理性溝通和諧互動。 3d-IV-3 應與思	Bc- IV -1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb- IV -1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	籃球場、籃球		

		考能力與分析能力，解決運動情境問題。						
第15週	籃球－投籃	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-1 表現局部或全身性的控制能力，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。	Bc- IV -1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb- IV -1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	籃球場、籃球		
第16週	籃球－運球、投籃綜合活動	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-1 表現局部或全身性的控制能力，發展專項運	Bc- IV -1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb- IV -1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。	籃球場、籃球		

		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。						
第17週	籃球－運 球、投籃 綜合活 動	1c-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規 則。 3c-IV-1 表現局或全身 性的體控能力， 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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害 的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球 類運動動作組 合及團隊戰術。	籃球－運 球、投籃綜 合活動	【生涯規 劃教育】 涯 J14 培 養並涵化道 德倫理意義 於日常生活。	籃球場、籃 球		
第18週	羽球－發 球	1c-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規 則。 3d-IV-3 應與思考能力 與分析能力，解	Ha-IV-1 網／牆性球類 運動動作組合 及團隊戰術。	課程參與、 學習態度、 同儕互動、 實作與術科 測驗	【生涯規 劃教育】 涯 J3 覺察 自己的能 力與興趣。 涯 J4 了解 自己的人格 特質與價 值觀。	羽球場、羽 球球具		

		決運動 情境問 題。 4d-IV-1 發展適 合個人 之專項 運動技 能。						
第19週	羽球－發 球	1c-IV-1 了解各 項運動 基礎原 理和規 則。 3d-IV-3 應與思 考能力 分析能 力，解 決運動 情境問 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 運動作 組合及 團隊戰 術。	課程參與、 學習態度、 同儕互動、 實作與術科 測驗	【生涯規 劃教育】 涯J3 覺察 自己的能 力與興趣。 涯J4 了解 自己的人格 特質與價 值觀。	羽球場、羽 球球具		
第20週	羽球－ 正、反手 擊球	1c-IV-1 了解各 項運動 基礎原 理和規 則。 3d-IV-3 應與思 考能力 分析能 力，解 決運動 情境問 題。	Ha-IV-1 網／牆 性球類 運動作 組合及 團隊戰 術。	課程參與、 學習態度、 同儕互動、 實作與術科 測驗	【生涯規 劃教育】 涯J3 覺察 自己的能 力與興趣。 涯J4 了解 自己的人格 特質與價 值觀。	羽球場、羽 球球具		

			4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
	第21週	羽球 - 正手、反手擊球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 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。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。	羽球場、羽球球具		
第2學期	第1週	籃球 - 傳、接球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他的態度，與他人理性溝通和諧互動。 3d-IV-3 應與思考能力	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。	籃球場、籃球		

			與分析能力，解決運動情境問題。						
第2週	籃球－傳、接球	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-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。	籃球場、籃球			
第3週	籃球－傳、接、運球綜合練習	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-3 應與思考能力	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	籃球場、籃球			

		與分析能力，解決運動情境問題。						
第4週	足球－基本球感	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自樂觀、勇於挑戰的態度。 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。	Ab- IV -1 體適能促進策略與活動方法。 Hb- IV -1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	體育館、足球		
第5週	足球－基本球感	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自樂觀、勇於挑戰的態度。 3c-IV-1 表現局部或全	Ab- IV -1 體適能促進策略與活動方法。 Hb- IV -1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	體育館、足球		

			身性的身體控制能力，發展專項運動技能。						
第6週	足球－基本球感	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自樂觀、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。	Ab- IV -1 體適能促進策略與活動方法。 Hb- IV -1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	體育館、足球			
第7週	足球－板車足球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1	Ab- IV -1 體適能促進策略與活動方法。 Hb- IV -1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	體育館、足球、板車			

			表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。						
第8週	體適能	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的態度。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	操場或體育館			
第9週	體適能	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	操場或體育館			

			學習態度。 4c-IV-2 分析並評估個人的體能與運動技能，修正個人的運動計畫。						
	第10週	桌球—發球練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 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。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	桌球桌球場、桌球具		
	第11週	桌球—正手平推練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	桌球桌球場、桌球具		

			決運動 情境問 題。 4d-IV-1 發展適 合個人 之專項 運動技 能。						
第12週	桌球—反 手平推練 習	1c-IV-1 了解各 項運動 基礎原 理和規 則。 3d-IV-3 應與思 考能力 與分析 能力， 解決運 動情境 問題。 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。 Ha-IV-1 網/牆性 球類運 動動作 組合及 團隊戰 術。	課程參與、 學習態度、 同儕互動、 實作與術科 測驗	【安全教 育】 安J9遵守 環境設施 設備的安 全守則。	桌球 桌、桌 球球 具			
第13週	羽球—發 球練習	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。 3d-IV-3 應與思 考能力 與分析 能力， 解決運 動情境 問題。	Cb-IV-1 運動精 神、運 動營養 攝取知 識、適 合個人 運動所 需營養 素知識 Ha-IV-1 網/牆性 球類運 動動作 組合及 團隊戰 術。	課程參與、 學習態度、 同儕互動、 實作與術科 測驗	【性別平 等教育】 性J11去 除性別 刻板與 性別偏 見的情 感表達 與溝通 ，具備 與他人 平等互 動能力 。	羽球 桌、羽 球球 具			

			決運動情境問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之技、資訊、媒體、產品與服務。						
	第14週	羽球—後場動作介紹	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。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	羽球場、羽球球具		
	第15週	羽球—後	1d-IV-1	Cb-IV-1	課程參與、	【性別平	羽球		

		場高遠球 練習	了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之技、資、訊、媒、體、產、品與服務。	運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	場、羽球、球具		
第16週		羽球—後 場高遠球 練習	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。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	羽球、球具		

			情境問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之技、資、訊、媒、體、產、品與服務。						
第17週	游泳—自由式打水划手練習	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 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-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。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【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。 【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。	游泳池、浮板、浮球			
第18週	游泳—自由式換氣練習	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。	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	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【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	游泳池、浮板、浮球			

			能力，解決運動情境問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。		能。 【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。			
第19週	游泳—自由式聯合動作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 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-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。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【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。 【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。	游泳池、浮板、浮球			
第20週	水上運動會活動練習	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他的態	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	課程參與、學習態度、同儕互動、實作與術科測驗	【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	游泳池、浮板、浮球			

			度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。	域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb- IV -2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。		能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。			
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

