



- 一、 本領域每週學習節數(3)節，共(60)節
- 二、 學校課程架構：



三、學習目標與評量方式

能力 指標	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。 【人權教育】1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 【性別平等教育】2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。 【性別平等教育】3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【生涯發展教育】2-1-1 培養互助合作的生活態度。 【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】1-3-3 接納他人所喜歡的食物。 【家政教育】1-3-4 了解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 【家政教育】1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 【家政教育】1-3-7 認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【家政教育】3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 【家政教育】4-3-1 了解家人角色意義及其責任。 【家政教育】4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 【家政教育】4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。
----------	---

	【海洋教育】1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。 【海洋教育】1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。 【海洋教育】4-3-5 簡單分析氣象圖並解讀其與天氣變化的關係。 【環境教育】3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。 【環境教育】4-2-4 能辨識與執行符合環境保護概念之綠色消費行為。 【資訊教育】4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 【資訊教育】4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。
課程目標	1、單元介紹社區運動中較普遍的桌球和羽球兩項運動，希望學生能善用社區運動資源從事身體活動，並透過桌球推擋、控球，以及羽球握拍、擊球練習讓學生享受擊球樂趣，進行簡易比賽。最後，讓學生了解運動規則的重要性，建構認知與技能，以統整學習內容。 2、透過身體重心的轉移及手臂的推撐，學習「後滾翻」、「前、後滾翻分腿」等墊上運動，讓學生在活動中增強身體肌力，增進身體協調性和平衡感。 3、飲食在生活中扮演重要的角色，除滿足「維持生存」、「促進健康」等生理需求外，飲食也反應各地不同的風土民情，更是人們聯絡感情的重要媒介。本單元除了引導學生認識我國的飲食文化，也藉由經驗分享與討論，讓學生接納並尊重不同族群、不同國家的飲食特色與文化。 4、本單元以實際操作、觀察等方式，使學生了解蹲踞式起跑的優點與特色。單元中藉由不同的速度遊戲，來提高學生參與田徑活動的意願，以達到增進體能的目的。 5、透過網路介紹足球運動的起源與觀賞世界盃足球賽事，讓學生更了解足球運動的由來與發展。同時，透過國際性運動賽事的觀賞，體會不同文化背景的差異。 6、以團體遊戲方式，學習足球運動的運球、移動傳球技能，進而能從事足球運動。 7、在學習捷泳上肢划水動作及水中換氣技巧前，先引導學生了解防溺水、救溺方法等游泳安全須知，再教導其如何選擇合格、安全又衛生的游泳池，避免感染結膜炎，讓學生能快樂的享受戲水樂趣。 8、本單元以觀察、討論及檢核等方式，幫助學生了解如何選擇新鮮、安全的食物，並評估家中保存食物的方法，思考在食品消費上相關的權利與義務。同時藉由情境引導，讓學生知道浪費食物所衍生的問題，了解綠色消費的重要性。 9、本單元協助學生認識檳榔對健康的危害，並了解如何透過自我檢查及定期口腔檢查，來預防檳榔所引起的口腔疾病。 10、本單元藉由價值澄清技巧，讓學生辨別嚼檳榔的好壞，同時還透過拒絕技巧的演練，來提升學生拒絕同儕影響的能力。單元中亦透過社區調查及社區行動，來防制社區的檳榔問題。 11、家庭在每個人的成長過程中具有重要意義，單元中藉著對家庭的形成、功能與互動關係的了解，讓學生覺察家庭的重要性。 12、本單元讓學生了解家庭聚會的重要性，並透過家庭休閒活動的安排增進情感交流，藉著出遊的準備，明白各種影響安全的因素，學會事先做好準備，以預防事故傷害的發生。
多元評量與檢核方式	觀察評量、課堂問答，自我評量、實作評量

四、課程進度表

週	學校行事	課程單元	統整與延伸 (含校本、議題融入、活動等)
第 1 週	2/13開學	單元一、持拍大進擊 活動 1 桌球對對碰	生涯發展教育
第 2 週		單元一、持拍大進擊 活動 2 樂活桌球館	生涯發展教育
第 3 週		單元一、持拍大進擊 活動 2 樂活桌球館 活動 3 飛天白梭	生涯發展教育
第 4 週		單元一、持拍大進擊 活動 3 飛天白梭 活動 4 運動規則知多少	人權教育 生涯發展教育
第 5 週		單元二、矯健好身手 活動 1 後滾翻	生涯發展教育
第 6 週		單元二、矯健好身手 活動 2 滾翻分腿	生涯發展教育
第 7 週		單元六、飲食面面觀 活動 1 飲食學問大 活動 2 世界飲食大不同	人權教育 家政教育
第 8 週		單元六、飲食面面觀 活動 3 買得用心吃得安心	家政教育
第 9 週		單元六、飲食面面觀 活動 4 飲食安全自己把關 活動 5 消費小達人	家政教育 環境教育
第 10 週	期中評量週	單元四、超越自我 活動 1 跑在最前線 活動 2 障礙跑 活動 3 蹲踞式起跑	生涯發展教育 性別平等教育
第 11 週		單元四、超越自我 活動 4 全力衝刺 單元五、足下風雲 活動 1 足壇風雲 活動 2 前進自如	生涯發展教育 性別平等教育 資訊教育 安全教育
第 12 週		單元五、足下風雲 活動 3 傳球遊戲	生涯發展教育

週	學校行事	課程單元	統整與延伸 (含校本、議題融入、活動等)
第 13 週		單元五、足下風雲 活動 4 小組同樂競技	生涯發展教育
第 14 週		單元三、水中健將 活動 1 安全悠游 活動 2 游泳池須知	家政教育 海洋教育 性侵害防治教育
第 15 週		單元三、水中健將 活動 3 池畔「泳」者	海洋教育
第 16 週		單元三、水中健將 活動 4 划水換氣 活動 5 捷式聯合動作 活動 6 游泳保健	海洋教育 性侵害防治教育
第 17 週		單元七、檳榔物語 活動 1 紅脣故事 活動 2 拒絕檳榔入口	生涯發展教育
第 18 週		單元七、檳榔物語 活動 3 檳榔防制總動員	環境教育
第 19 週	期末評量週	單元八、樂在其中 活動 1 親親家人 活動 2 與家人相聚	家政教育 性別平等教育
第 20 週	6/30休業式	單元八、樂在其中 活動 3 出遊準備 活動 4 快樂鐵馬族	家政教育 生涯發展教育 安全教育

五、本課程是否有校外人士協助教學

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____

☐ 有，全學年實施

教學期程	校外人士協助 之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教 師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用 之教學資料，請說明：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致