



- 一、 本領域每週學習節數(3)節，共 (63) 節
- 二、 學校課程架構:



三、學習目標與評量方式

能力 指標	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 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。 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。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 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。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 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務上的權利與義務。 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】1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【環境教育】1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 【環境教育】2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 【環境教育】3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的了解，體會環境權的重要。 【環境教育】5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。 【資訊教育】4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。 【資訊教育】5-3-1 能了解網路的虛擬特性。
課程 目標	1.了解並能遵守籃球比賽基本規則，同時培養團隊活動的合作精神，及提升對基本裁判手勢的了解，藉由籃球規則讓學生更融入賽事，同時培養團隊合作默契。 2.學習羽球的基本步法及正手擊高遠球。 3.在學習低手和高手傳球後，將相關排球技能藉由簡易規則應用在比賽中。 4.透過教育部 SH150 方案，與身體活動金字塔概念的介紹，引導學生認同運動功能，並能增加每週身體活動量。 5.透過飛盤的學習，發展穩定性和操作性的運動技能，學習身體的控制，同時藉由遊戲或比賽的進行，體驗團體合作的感覺，欣賞自己和他人的表現，發揮運動精神。 6.從水汙染問題的探討開始，引導學生關心社區水汙染防治計畫，並且在日常生活中節約用水、愛惜水資源。 7.關心地球生態環境就應採取綠色消費行為，不論是食、衣、住、行、娛樂，都應該減少資源的浪費並且讓資源可以循環再使用，避免全球環境問題持續的惡化。 8.以討論及演練等方式，幫助學生了解成癮物質的危害並學習拒絕的方法。 9.透過案例說明一氧化碳中毒的處理步驟，訓練學生緊急應變的能力。 10.先透過青春期兩性常見的困擾，引導學生發表自己生長發育的變化，以及對這些變化的感覺，希望學生能用正確的態度面對，並接受成長的喜悅。除此之外還引導學生探討如何向異性表達好感，並學習在團體活動中增進彼此的了解。 11.提醒學生要培養獨立思考的能力，避免被錯誤的性資訊所誤導。同時要謹記網路交友安全守則，當心網路性陷阱。 12.讓學生對於愛滋病的防治有正確認知，並培養接納關懷愛滋病患的態度。

多元 評量 與 檢核 方式	1.實際演練 2.課堂問答 3.自我評量 4.觀察評量 5.小組發表 6.線上試題評量
---------------------------	--

四、課程進度表

週	日期	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	8/30-9/2	8/30開學	單元一、馳騁球場 活動 1 上籃練習 單元五、環保行動家 活動 1 護河小達人	健康促進議題 環境教育議題
第 2 週	9/5-9/9	中秋節連假	單元一、馳騁球場 活動 1 上籃練習 活動 2 防守動作與移位步伐 單元五、環保行動家 活動 1 護河小達人	健康促進議題 環境教育議題
第 3 週	9/12-9/16		單元一、馳騁球場 活動 2 防守動作與移位步伐 單元五、環保行動家 活動 2 垃圾偵查員	健康促進議題 環境教育議題
第 4 週	9/19-9/23		單元一、馳騁球場 活動 2 防守動作與移位步伐 單元五、環保行動家 活動 2 垃圾偵查員	健康促進議題 環保教育議題
第 5 週	9/26-9/30		單元一、馳騁球場 活動 2 對戰遊戲 單元五、環保行動家 活動 3 綠色消費愛地球	健康促進議題 環保教育議題 消費保險議題
第 6 週	10/3-10/7		單元一、馳騁球場 活動 2 對戰遊戲 單元五、環保行動家 活動 3 綠色消費愛地球	健康促進議題 環保教育議題
第 7 週	10/10-10/14	國慶日連假	單元一、馳騁球場 活動 4 趣味鬥牛賽 單元六、健康焦點新聞 活動 1 遠離酒害	健康促進議題

週	日期	學校行事	課程單元	統整與延伸 (含校本、議題融入、活動等)
第 8 週	10/17-10/21		單元一、馳騁球場 活動 4 趣味鬥牛賽 單元六、健康焦點新聞 活動 1 遠離酒害	健康促進議題
第 9 週	10/24-10/28		單元二、輕如鴻毛 活動 1 「羽」翼飛翔 單元六、健康焦點新聞 活動 2 防毒沾身	健康促進議題 毒品防治教育
第 10 週	10/31-11/4	期中評量週	單元二、輕如鴻毛 活動 1 「羽」翼飛翔 單元六、健康焦點新聞 活動 2 防毒沾身	健康促進議題 毒品防治教育
第 11 週	11/7-11/11	單元六、健康焦點新聞 活動3 壓力調適	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球 單元六、健康焦點新聞 活動 3 壓力調適	健康促進議題 家庭教育議題
第 12 週	11/14-11/18	單元七、知性時間 活動1 「性」是什麼	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球 單元六、健康焦點新聞 活動 3 壓力調適	健康促進議題 家庭教育議題
第 13 週	11/21-11/25	單元七、知性時間 活動2 如何與異性相處	單元三、排球樂無窮 活動 1 運動安全你我他 單元六、健康焦點新聞 活動 4 急救須知	健康促進議題 安全教育議題
第 14 週	11/28-12/2		單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 1 運動一級棒 單元六、健康焦點新聞 活動 4 急救須知	健康促進議題 安全教育議題
第 15 週	12/5-12/9		單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 2 一指神功 單元七、知性時間 活動 1 「性」是什麼	健康促進議題 性別平等教育
第 16 週	12/12-12/16		單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 3 飛鴿傳書 單元七、知性時間 活動 1 「性」是什麼	健康促進議題 性別平等教育

週	日期	學校行事	課程單元	統整與延伸 (含校本、議題融入、活動等)
第 17 週	12/19-12/23		單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 4 盤中乾坤 單元七、知性時間 活動 2 如何與異性相處	健康促進議題 性別平等教育
第 18 週	12/26-12/30		單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 5 撐箱跳躍 單元七、知性時間 活動 2 如何與異性相處	健康促進議題 性別平等教育
第 19 週	1/2-1/6	元旦連假	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 5 撐箱跳躍 單元七、知性時間 活動 3 性的自我保護	健康促進議題 性侵害防治法 性別平等教育
第 20 週	1/9-1/13	期末評量週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 6 有趣的體能遊戲 單元七、知性時間 活動 3 性的自我保護	健康促進議題 性侵害防治法 性別平等教育
第 21 週	1/16-1/19		單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 6 有趣的體能遊戲 單元七、知性時間 活動 3 性的自我保護	健康促進議題 性侵害防治法 性別平等教育

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