

十二年國民基本教育技術型高級中等學校

一般科目領域課程綱要

課程手冊

健康與體育領域

中華民國一〇八年五月

目次

一、前言.....	1
二、部定課程架構.....	2
三、健康與體育領域課程發展與教學實施.....	5
(一) 發展沿革與特色.....	5
(二) 學習重點與核心素養呼應說明.....	9
(三) 學習重點說明.....	18
(四) 教學單元建議.....	21
(五) 議題融入說明.....	24
(六) 教學單元示例.....	26
(七) Q&A.....	50
四、結語.....	52
附錄 1 新舊課程綱要差異比較.....	53
附錄 2 新舊課程綱要之課程實施銜接分析與建議.....	63
附錄 3.8.1 健康與體育領域其他課程規劃建議.....	72

一、前言

技術型高級中等學校一般科目領域課程綱要課程手冊係就「十二年國民基本教育技術型高級中等學校一般科目領域課程綱要」之精神及內容進行說明及補充，並期落實新課程綱要理念的達成及內容的具體實踐。本手冊之發展，除依循《總綱》的理念外，更配合技術型高級中等學校一般科目各領域課程綱要內容進行發展，主要為協助現場教師及教科書編輯團隊了解課程目標、課程規劃理念及課程推動重點，讓使用者能夠進一步建構其教學設計、發展輔助教材、跨領域課程設計、評量策略等，以建立完整課程架構，回應核心素養目標，落實學生適性學習，發展各校特色及促進在地產業、文化之結合外，亦就學生的學習銜接、身心發展、生涯定向、生涯準備、獨立自主等理念融入課程之作法，提供參考與建議。

技術型高級中等學校一般科目領域課程綱要之發展，完全呼應《總綱》「自發」、「互動」及「共好」的理念，各領域/科目均與普通型高級中等學校及綜合型高級中等學校共同討論，以在共同的基礎上，發展適合技術型高級中等學校的課程，並與專業及實習科目課程，共同協助學生培養專業實務技能、陶冶職業道德、增進人文與科技素養、創造思考及適應社會變遷能力，奠定生涯發展基礎，提升務實致用之就業力。

本於全人教育的精神，強調學生是自發主動的學習者。在整個追求教學卓越的過程中，課程設計的良莠與實施的成效，扮演著最基礎且重要的角色。唯有透過課程品質管理的機制，將教學的卓越化落實到最底層的課程層面，以追求不斷的自我改善，如此卓越教學的境界才有可能達到。良好課程設計即是從完善的課程規劃與評量設計著手。

為強化現場教師理解及使用本手冊之意願，以及其功能效益，在發展規劃上除完全符應新課程綱要的精神及重點外，更強調以現在經驗接續未來的設計架構，並加入「教學單元建議」、「教學單元示例」、「新舊課程綱要差異比較」等，並針對新增重要內容加入深度說明，有效協助現場教師在推動課程的過程中，能有適當的參考工具，期能明確聚焦課程方向及提升課程推動效果。

本手冊研發工作首先由各領域課程綱要發展工作小組研擬，待各領域課程綱要課程手冊初稿完成後，並同步與普通型高級中等學校及綜合型高級中等學校各領域課程綱要課程手冊發展工作小組進行對話，確保後期中等教育學制間的共同性及一致性外，更透過三場次現場教師及學者專家的諮詢意見搜集、網路公聽及審查等方式等實徵性回饋資料作為修正參考。搜集之意見經工作小組充分的討論後，確認本課程手冊內容能夠確實符應教學現場之理解及需求，並廣徵各校適切可行的教學案例分享，共同提升教學效能並回應課程綱要素養導向教學規劃。

本手冊研發的具體工作項目包括：發展沿革與特色、學習重點與核心素養呼應說明、學習重點說明、教學單元建議、議題融入說明、教學單元示例、Q&A、新舊課程綱要差異比較、新舊課程綱要之課程實施銜接分析與建議及各領域補充資料等。已能涵蓋現場教師教學需求，並對各領域教師或教科書編輯者在編寫教材與教學設計時，提供參考的方向。

二、部定課程架構

十二年國民基本教育課程依據全人教育之理念，配合知識結構與屬性、社會變遷與知識創新及學習心理之連續發展原則，將學習範疇劃分為八大領域，提供學生基礎、寬廣且關聯的學習內涵，獲得較為統整的學習經驗，以培養具備現代公民所需之核心素養與終身學習的能力。高級中等學校教育階段，在領域課程架構下，以分科教學為原則，並透過跨領域/科目專題、實作/實驗課程或探索體驗等課程，強化跨領域或跨科的課程統整與應用。

技術型高級中等學校部定必修課程之規劃係養成學生的基本學力，並奠定適性發展的基礎，其包含達成各領域基礎學習的「一般科目」，以及讓學生獲得職業性向發展的「專業科目」及「實習科目」。有關部定必修科目之專業科目及實習科目課程規劃，請參見各群科課程綱要；一般科目課程類別、領域/科目及學分數、建議授課年段與學分配置，如下表所示。

單位：學分數

課程類別	領域/科目及學分數		建議授課年段與學分配置						備註		
			第一學年		第二學年		第三學年				
名稱	名稱	學分	一	二	一	二	一	二			
部 定 必 修 科 目	語文	國語文	16	3	3	3	3	2	2		
		英語文	12	2	2	2	2	2	2		
	數學	數學	4-8	2	2	【0-2】	【0-2】				各校可依群科屬性、學生生涯發展、學校發展特色彈性調減至 4 學分，合計為 4-8 學分。
		社會	歷史	6-10	【2-4】	【2-4】	【2】				1.「社會領域」包括「歷史」、「地理」、「公民與社會」三科，各校可依群科屬性、重大議題融入、學生生涯發展、學校發展特色、師資調配等彈性開設，合計為 6-10 學分。學生至少修習二科以上。 2.社會、自然科學與藝術領域必修課程可研擬跨科之統整型、探究型或實作型課程 2 學分。
			地理								
	公民與社會										
	自然科學	物理	4-6	【1-2】	【1-2】	【2】					1.「自然科學領域」包括「物理」、「化學」、「生物」三科，各校可依群科屬性、重大議題融入、學生生涯發展、學校發展特色、師資調配等因素彈性開設，合計為 4-6 學分。學生至少修習二科以上。 2.社會、自然科學與藝術領域必修課程可研擬跨科之統整型、探究型或實作型課程 2 學分。
		化學									
		生物									
	藝術	音樂	4	2	2						1.「藝術領域」包括「音樂」、「美術」、「藝術生活」三科，各校自選二科共 4 學分。 2.社會、自然科學與藝術領域必修課程可研擬跨科之統整型、探究型或實作型課程 2 學分。
		美術									
		藝術生活									
	綜合活動	生命教育	4	2	2						「綜合活動領域」包括「生命教育」、「生涯規劃」、「家政」、「法律與生活」、「環境科學概論」等五科，「科技領域」包括「生活科技」、「資訊科技」等二科，各校自選二科共 4 學分彈性開設。
		生涯規劃									
		家政									
法律與生活											
環境科學概論											
科技	生活科技	4	2	2							
	資訊科技										

課程類別	領域/科目及學分數			建議授課年段與學分配置						備註
				第一學年		第二學年		第三學年		
名稱	名稱	學分	一	二	一	二	一	二		
	健康與體育	健康與護理 體育	2 12	1 2	1 2					
		全民國防教育	2	1	1					全民國防教育得規劃於假日或寒、暑假實施，前述時間實施之課程，每學分不低於 18 節課。
	小計		66-76	18-21	18-21	11-13	7-9	6	6	各群依屬性不同得進行差異性規劃。
	專業科目									群共同專業科目，本群所屬之科別均應修習，計○○學分。
										適用於○○技能領域○○。
	實習科目									群共同實習科目，本群所屬之科別均應修習，計○○學分。
		○○技能領域								適用於○○科、○○科。
		○○技能領域								適用於○○科、○○科。
	小計		45-60							
部定必修學分合計		111-136								
校訂科目	校訂必修	專題實作	2-6							各校視需要自行規劃，須包括特殊需求領域課程。
		小計								
	校訂選修									各校開設規定選修學分 1.2-1.5 倍之選修課程，供學生自由選修。
小計										
校訂必修及選修學分上限合計		44-81								
學分上限總計 (每週節數)		180-192 (30-32)	30-32 (30-32)	30-32 (30-32)	30-32 (30-32)	30-32 (30-32)	30-32 (30-32)	30-32 (30-32)	30-32 (30-32)	部定必修、校訂必修及選修課程學分上限總計。
每週團體活動時間(節數)		12-18	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	六學期每週單位合計 12-18 節。	
每週彈性學習時間(節數)		6-12	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	六學期每週單位合計 6-12 節。	
每週總上課節數		210	35	35	35	35	35	35		

上表所列之部定必修一般科目課程所設置之學年、學期或學分數，各校得視實際需要酌予調整，惟科目內容有其學習先後順序者，應依序開設不得任意顛倒。另數學領域及自然科學領域課程綱要為能符應技術型高級中等學校群科需求，增進學生學習效益，乃進行分版規劃、群科分版歸屬，各校得依實際需求狀況（如：群科屬性、議題融入、學生生涯發展、學校發展特色、師資調配等因素）彈性調整教學單元順序與時數，並符應「十二年國民基本教育科目課程綱要總綱」之課程開設基本規範。

數學領域、自然科學領域課程綱要依群科需求之分版規劃、群科分版歸屬及建議開設學分數如下所示：

數學領域課程綱要分版規劃之建議開設學分數

群別	數學領域（分 A、B、C 三版）		
	部定必修學分數	建議使用版別	建議開設學分數
01 機械群	4-8	C 版	16
02 動力機械群			
03 電機與電子群			
04 化工群			
05 土木與建築群			
06 商業管理群		B 版	12
07 外語群			
08 設計群			
09 農業群			
10 食品群		A 版	4-8
11 家政群		B 版	12
12 餐旅群			
13 水產群			
14 海事群			
15 藝術群			

自然科學領域課程綱要分版規劃之建議開設學分數

群別	自然科學領域（分 A、B 二版，至少修習二科以上）						
	部定必修學分數	物理		化學		生物	
		建議使用版別	建議開設學分數	建議使用版別	建議開設學分數	建議使用版別	建議開設學分數
01 機械群	4-6	B 版	4-6	B 版	2-4	A 版	1-2
02 動力機械群							
03 電機與電子群							
04 化工群							
05 土木與建築群							
06 商業管理群		A 版	1-2	A 版	1	B 版	4
07 外語群							
08 設計群							
09 農業群							
10 食品群							
11 家政群		A 版	1-2	A 版	1	A 版	1-2
12 餐旅群							
13 水產群							
14 海事群							
15 藝術群				A 版	1		

三、健康與體育領域課程發展與教學實施

為了讓各界了解十二年國民基本教育如何進行各領域課程發展與教學實施，本手冊就發展沿革與特色、學習重點與核心素養呼應說明、學習重點說明、教學單元建議、議題融入說明、教學單元示例、Q&A 等七大面向進行相關說明。

(一) 發展沿革與特色

1. 研修背景

在十二年國民基本教育的理念下，為延續九年一貫課程的「健康與體育」領域目標，並以健康與體育領域課程前導研究為基礎，重新界定技術型高級中等學校健康與體育領域的學科範疇及課程綱要，以銜接不同教育階段的課程目標。本次研修係以技術型高級中等學校所規劃之健康與體育領域進行撰述。

綜觀世界發展情勢，諸多先進及鄰近的國家或地區如澳洲、紐西蘭、中國大陸、日本、瑞典、蘇格蘭等，將「健康與護理」與「體育」合併成為同一領域，強調培養技術型高級中等學校學生對於「健康與體育」領域的知識、理解、技能、價值與態度，課程內容涵蓋個人身心健康與身體發展、健康行為、身體活動、自我及群體管理的相關技巧，以達到提升學生的健康與體育素養為課程目標。除了借鏡國外的發展情勢外，也針對國內現場需求，做兩學科間重要內涵的調整，以利十二年國民基本教育技術型高級中等學校健康與體育領域在教學現場執行。

2. 研修目標

(1) 健康與體育領域理念目標與核心素養：

本領域主要在於培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，其課程在「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了下列三項重要內涵：

- A. 發展出以學生為主體，全人健康為理念之教育方針，提供人人有機會參與身體活動，透過結合生活情境的整合性學習。
- B. 運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
- C. 建立健康生活型態，培養日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。學習者進而能運用所學、善盡公民責任，使個人生命及整體社會生活更為美好。

健康與護理課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面，有不同的學習重點與實踐方式。在「自發」層面，以學生為主體，教導學生覺察各種生活情境，啟發學生「健康賦權」之基本人權，協助學生探索並建立自我價值觀，進而進行系統思考與解決問題的能力，以呈現自我精進與成長。「互動」層面是強調與自己、他人及環境的溝通思辨，建立合宜人際關係與合作方式，尊重、包容、關懷不同族群與多元文化間之差異，運用有效的策略與工具，進行人與環境間互動，在互動中影響他人、社區與環境，以達到健康安適之目的。「共好」層面則是讓學生理解人與人之間是緊密連結的，在地球村中每個人需要學習社會的多元性，透過個人與他人或群體良好互動的連結，以自我的行動力進行健康倡議，珍愛生命、人我照護、

珍惜資源，培養對社會文化、土地情感及全球視野，以達成健康促進及自然生態的永續發展，構築彼此更好的生活，以提升人類整體健康素質及生活品質。

體育課程提供人人有機會參與身體活動，除發展適合其年齡應有的體育知識、方法與運動技能，更應擴大至運用於日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。在「自發」的部分，於學習中需特別重視學生的自主學習和個別差異，並從中養成快樂與樂觀的態度，使學習者產生自信，進一步培養個人擅長的運動項目，確立運動嗜好，提升體適能與運動技能水準；「互動」的部分則是培養學習者透過各種觀察鑑賞、溝通與表達等工具，有效與他人互動，以增進團體合作、與他人溝通之社會技巧，從中陶冶國民應具備之藝術涵養與生活美感。「共好」是進一步在課程中不同的特殊團體、競賽身體活動中適當發揮運動精神，培養道德與社會責任，並表現符合社會規範之行為，最終力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而提升社區環境品質與他人健康。

技術型高級中等學校與國民小學、國民中學的學習連貫統整，且與普通型高級中等學校的學習並行，注重學生生命的主體性、學習者核心素養的培養、身心健全的發展，讓潛能得以適性開展、品德得以涵養。不單是在課程改革中具有劃時代的意義，更在新世紀的國家整體競爭力中擔負起職業教育奠定基礎的重要使命。

技術型高級中等學校的健康與體育課程基於前述理念引導下，為貼近世界各國教育與時代需求的發展趨勢，依據十二年國民基本教育課程綱要總綱之「三面九項核心素養」規劃，訂定下列九項領域課程目標與核心素養。

- A. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- B. 養成規律運動與健康生活的習慣。
- C. 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- D. 培養獨立生活的自我照護的能力。
- E. 培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
- F. 建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
- G. 培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。
- H. 培養良好人際關係與團隊合作精神。
- I. 發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。

(2) 時間分配：

技術型高級中等學校健康與體育領域健康與護理科目必修 2 學分、體育科目必修 12 學分。健康與護理科目得於總學分不變的情形下，視實際授課需求，規劃二節連排或單節課的方式進行課程學習。體育科目每學期應編排 2 學分（即每週 2 節課）之課程時數，得視實際授課需求，規劃二節連排或單節課的方式進行課程學習；如採 2 節課分散排課，應間隔一日以上方式安排。

(3) 學習重點：

A.課程架構的說明

(A) 學習表現，分為4項類別，分別為：

- a.認知：含「健康知識」、「技能概念」、「運動知識」、「技能原理」4個次項目。
- b.情意：含「健康覺察」、「健康正向態度」、「體育學習態度」、「運動欣賞」4個次項目。
- c.技能：含「健康技能」、「生活技能」、「技能表現」、「策略運用」4個次項目。
- d.行為：含「自我健康管理」、「健康倡議宣導」、「運動計畫」、「運動實踐」4個次項目。

(B) 學習內容，分為9項主題，分別為：

- a.生長、發展與體適能：含「生長、發育、老化與死亡」與「體適能」2個次項目。
- b.安全生活與運動防護：含「安全教育與急救」、「藥物教育」、「運動傷害與防護」與「防衛性運動」4個次項目。
- c.群體健康與運動參與：含「健康環境」、「運動知識」、「水域休閒運動」、「戶外休閒運動」與「其他休閒運動」5個次項目。
- d.個人衛生與性教育：含「個人衛生與保健」與「性教育」2個次項目。
- e.人、食物與健康消費：含「人與食物」與「健康消費」2個次項目。
- f.身心健康與疾病預防：含「健康心理」與「健康促進與疾病預防」二個次項目。
- g.挑戰類型運動：含「田徑」與「游泳」2個次項目。
- h.競爭類型運動：含「網/牆性球類運動」、「陣地攻守性球類運動」、「標的性球類運動」與「守備跑分性球類運動」4個次項目。
- i.表現類型運動：含「體操」、「舞蹈」與「民俗性運動」3個次項目。

B.學習重點整體說明：

技術型高級中等學校健康與體育領域學習重點整體說明，分為兩個部分如下：

(A) 學習表現整體說明（參考技術型高級中等學校健康與體育領域課程綱要第8-9頁）

(B) 學習內容整體說明（參考技術型高級中等學校健康與體育領域課程綱要第10-12頁）

(4) 實施要點：

十二年國民基本教育技術型高級中等學校健康與體育領域課程綱要之實施要點，從課程發展、教材編選、教學實施、教學資源、學習評量提出說明。參考技術型高級中等學校健康與體育領域課程綱要第15-19頁。

3.研修原則

本健康與體育領域課程綱要的研修原則，主要包括：

- (1) 符合十二年國民基本教育課程綱要總綱的理念與精神，在現行九年一貫及高級中等學校課程綱要之基礎上持續精進。

- (2) 強化健康與體育領域課程的連貫與統整，規劃培養以核心素養為導向的健康與體育領域課程與教學。
- (3) 以相關研究做為研修之基礎，適切融入性別平等、人權、海洋、環境等重要或新興議題。
- (4) 研修工作之進行符合專業原則及民主議事程序，能與各領域進行橫向的聯繫與縱向的接軌。
- (5) 廣納各方意見，調整課程綱要之內涵，裨益現場教師課程實踐之成效。
- (6) 訂定符合課程綱要研修之程序與共同規範之必要格式，與其他領域課程綱要研修，同步滾動調整修正。
- (7) 編輯「十二年國民基本教育技術型高級中等學校健康與體育領域課程綱要說明手冊」，協助現場教師理解新課程綱要的精神。

4. 研修特色

(1) 統整健康與體育領域的學習重點：

- A. 將健康與體育領域的學習表現整合為四項類別：(A) 認知；(B) 情意；(C) 技能；(D) 行為。
- B. 將健康與體育領域的學習內容整合為九項主題：(A) 生長、發展與體適能；(B) 安全生活與運動防護；(C) 群體健康與運動參與；(D) 個人衛生與性教育；(E) 人、食物與健康消費；(F) 身心健康與疾病預防；(G) 挑戰類型運動；(H) 競爭類型運動；(I) 表現類型運動。

(2) 以「學習表現」與「學習內容」進行教材編選

十二年國民基本教育技術型高級中等學校健康與體育領域的教材編選，須依據各學習階段「學習表現」和「學習內容」之對應表，轉化為各單元的主題及其學習目標，再依主題之學習目標研發學生學習教材與教師教學參考用書。依據對應表來編擬教材時，應考量其對應關係之適切、合理與相關性。未來將透過各種機制，協助教材研發者、教科用書編撰者與現場教師，將學習重點轉化為具體的課程設計與教材。

(二) 學習重點與核心素養呼應說明

「核心素養」是社會成員共同的素養，也是各個學習領域都應具備的素養。不同的學習領域或專門職業仍有其「專門素養」，「核心素養」並非用來取代「專門素養」，「素養」強調的是「知識、能力、態度」的整合，也就是說「素養」除了「知識、能力」之外，相當強調「態度」這個情意層面的展現。透過三面九項的「核心素養」，學生可以變得更加自律自主，更能與他人互動溝通，也更能參與公民社會。「核心素養」分三面九項敘述，但並非各自獨立，而是必須彼此支援、環環相扣。

健康與體育的領域「學習重點」（涵括「學習表現」與「學習內容」）可以視為學科的「專門素養」，在「教學」上應考量學習表現與學習內容之結合，引導學生習得相應的核心素養，並妥善運用學習歷程當中。

1. 健康與護理

健康與體育領域健康與護理科目學習重點		健康與體育領域 核心素養	說明
學習表現	學習內容		
1a-V-1 詮釋生理、心理、社會與心靈各層面健康的概念與意義。	Fa-V-3 全人健康的身心探索與整合技巧。	健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 目標是讓學生在「健康與體育專門素養」的學習過程中，同時在「身心素質與自我精進」上有所成長。 2. 可透過生理、心理、社會與心靈各層面之全人健康的自我探索與整合技巧，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值。 3. 期待學生能將「系統思考」與「解決問題」的相關知能，於生活中實踐應用，尋求有效因應的健康技能和生活技能，以解決人生中各種健康的問題。 4. 與其他 8 個核心素養適度搭配，使課程於進行中，適時融入各種相關核心素養的學習。 5. 宜透過多元評量，並訂定評量標準，

健康與體育領域健康與護理科目學習重點		健康與體育領域 核心素養	說明
學習表現	學習內容		
1b-V-3 評估生活情境的健康需求，尋求有效因應的健康技能和生活技能。	Da-V-2 傳統醫學的養生之道。	健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。	以觀察判斷學生表現的等級與程度。 1. 目標是讓學生在「健康與體育專門素養」的學習過程中，同時在「系統思考與解決問題」上有所成長。 2. 可透過結合「Da-V-1 青少年常見身體健康問題及其保健」學習多元保健策略。 3. 期待學生能將「系統思考」與「解決問題」的相關知能，於生活中實踐應用，以解決人生中各種健康的問題。 4. 與其他 8 個核心素養適度搭配，使課程於進行中，自然而然的承載數個核心素養的學習。 5. 宜透過多元評量，並訂定評量標準，以觀察判斷學生表現的等級與程度。
3a-V-2 運用多元策略，將健康與自我照護技能彈性調整融入生活情境，展現出個人及群體的健康生活模式。	Ea-V-2 飲食趨勢與健康體位管理。	健體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。	1. 目標是讓學生在「健康與體育專門素養」的學習過程中，同時在「規劃執行與創新應變」上有所成長。 2. 可透過腦力激盪，運用多元創新策略，規劃、實踐與檢討反省自己的健康體位管理計畫，展現個人健康生活模式，進而影響他人促進群體健康。 3. 期待學生能將「規

健康與體育領域健康與護理科目學習重點		健康與體育領域 核心素養	說明
學習表現	學習內容		
			<p>劃執行」與「創新應變」的相關知能，於健康生活中實踐應用。</p> <p>4.與其他 8 個核心素養適度搭配，使課程於進行中，自然而然的承載數個核心素養的學習。</p> <p>5.宜透過多元評量，並訂定評量標準，以觀察判斷學生表現的等級與程度。</p>
3b-V-2 精熟各種人際溝通互動技能。	Db-V-2 健康親密關係經營能力的培養。	健體-U-B1 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。	<p>1.目標是讓學生在「健康與體育專門素養」的學習過程中，同時在「符號運用與溝通表達」上有所成長。</p> <p>2.可透過健康親密關係的演練，學習想法、情意與價值之表達，以精熟人際溝通互動技能。</p> <p>3.期待學生能將「溝通表達」與「同理心」的相關知能，於生活中實踐應用，以解決人際溝通問題。</p> <p>4.與其他 8 個核心素養適度搭配，使課程於進行中，自然而然的承載數個核心素養的學習。</p> <p>5.宜透過多元評量，並訂定評量標準，以觀察判斷學生表現的等級與程度。</p>
4a-V-1 運用有效的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Eb-V-1 健康消費權利與義務。	健體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類體育與健康之相關媒體識讀與批	<p>1.目標是讓學生在「健康與體育專門素養」的學習過程中，同時在「資訊科技與媒體素養」</p>

健康與體育領域健康與護理科目學習重點		健康與體育領域 核心素養	說明
學習表現	學習內容		
		判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。	<p>上有所成長。</p> <p>2.可透過媒體上所傳播的健康消費訊息進行媒體識讀與批判討論，以擬定健康消費行動策略。</p> <p>3.期待學生能善用科技媒體，了解其效益與侷限。同時，對於媒體訊息要有反思與辨偽的能力。</p> <p>4.與其他 8 個核心素養適度搭配，使課程於進行中，自然而然的承載數個核心素養的學習。</p> <p>5.宜透過多元評量，並訂定評量標準，以觀察判斷學生表現的等級與程度。</p>
2b-V-1 樂於終身遵守健康的生活規範與價值觀。	Fb-V-1 健康生活型態的改善與執行策略。	健體-U-B3 具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。	<p>1.目標是讓學生在「健康與體育專門素養」的學習過程中，同時在「藝術涵養與美感素養」上有所成長。</p> <p>2.可進階了解健康生活型態的重要性與價值，並訂定樂於終身遵守的健康生活行為守則，透過健康行動之執行過程、對美善的人事地物進行賞析，以塑造美好的人生。</p> <p>3.期待學生能將「藝術涵養」與「美感素養」的相關知能，於健康生活中實踐應用。</p> <p>4.與其他 8 個核心素養適度搭配，使課程於進行中，自然</p>

健康與體育領域健康與護理科目學習重點		健康與體育領域 核心素養	說明
學習表現	學習內容		
			而然的承載數個核心素養的學習。 5.宜透過多元評量，並訂定評量標準，以觀察判斷學生表現的等級與程度。
4b-V-4 公開進行健康倡議，有效地影響他人促進健康的信念或行動。	Ca-V-1 健康的生活方式與環境永續之營造。	健體-U-C1 具備體育與健康的道德課題與公共議題之思考及對話素養，培養相關的公民意識與社會責任，主動參與有關的環保與社會公益活動。	1.目標是讓學生在「健康與體育專門素養」的學習過程中，同時在「道德實踐與公民意識」上有所成長。 2.可公開進行健康的生活方式與環境永續倡議，有效地影響他人促進健康環境信念或行動，以培養環保意識與社會責任。 3.期待學生能將所學到的「價值觀」，內化為個人的想法與態度。 4.與其他 8 個核心素養適度搭配，使課程於進行中，自然而然的承載數個核心素養的學習。 5.宜透過多元評量，並訂定評量標準，以觀察判斷學生表現的等級與程度。
4b-V-3 客觀地接納他人的觀點，適時回應以增進健康立場之共識。	Fa-V-1 創傷後壓力症候群。	健體-U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。	1.目標是讓學生在「健康與體育專門素養」的學習過程中，同時在「人際關係與團隊合作」上有所成長。 2.可透過創傷後壓力症候群的了解，在倡議並營造友善精神環境的過程中，學習換位思考，展現相互包容與尊

健康與體育領域健康與護理科目學習重點		健康與體育領域 核心素養	說明
學習表現	學習內容		
			<p>重，表現出團隊合作的精神與行動。</p> <p>3. 期待學生能將「人際關係」與「團隊合作」的相關知能，於生活中實踐應用。</p> <p>4. 與其他 8 個核心素養適度搭配，使課程於進行中，自然而然的承載數個核心素養的學習。</p> <p>5. 宜透過多元評量，並訂定評量標準，以觀察判斷學生表現的等級與程度。</p>
2a-V-1 主動關切與本土、國際等因素有關之健康、公共衛生議題。	Fb-V-2 全球急、慢性病的防治策略。	健體-U-C3 具備國際移動的能力，在堅定自我文化價值的同時，能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球體育與健康議題或國際情勢。	<p>1. 目標是讓學生在「健康與體育專門素養」的學習過程中，同時在「多元文化與國際理解」上有所成長。</p> <p>2. 可透過主動關心本土與國際急、慢性病之情勢與防治策略，以拓展國際化視野及預防疾病蔓延。</p> <p>3. 期待學生能將「多元文化」與「國際理解」的相關知能，應用於生活中。</p> <p>4. 與其他 8 個核心素養適度搭配，使課程於進行中，自然而然的承載數個核心素養的學習。</p> <p>5. 宜透過多元評量，並訂定評量標準，以觀察判斷學生表現的等級與程度。</p>

2.體育

健康與體育領域體育科目學習重點		健康與體育領域 核心素養	說明
學習表現	學習內容		
4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	Bd-V-2 各類技擊技能的應用與展演活動。	健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。	透過運動技能、認知、以及實際體驗後，能有效的評估、正確的選擇與規劃適合自己的運動處方、並持之以恆的實踐、定期評估及反覆修正，以增進體適能水準、建立身心健全的價值觀與自我肯定，進而規劃生涯所需之生命各階段運動計畫，並建構自身體適能的能力與所應具備的素養，進而實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。
3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。	Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。	學生能分析各項運動技能原理、區分不同運動情境，應用系統思考、分析判斷與解決問題，積極面對各種挑戰，享受在運動時的各種樂趣，以解決生活中各種運動與健康的問題。展現與超越個人的運動潛能及運動正面價值的傾向。
4c-V-3 檢核與反省個人體適能與運動技能的終身運動計畫。	Ab-V-1 體適能運動處方評估與設計原則。	健體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。	學生能在具備基本的運動知識與技能的基礎下，建構起在活動前能蒐集、應用、分析相關資訊，並擬定比賽或活動的策略計畫。能應用各項運動與健康相關的科技、資訊、媒體、產品與服務等訊息，並分析

健康與體育領域體育科目學習重點		健康與體育領域 核心素養	說明
學習表現	學習內容		
			與評估自我身心健康狀況及體適能條件，於活動中能選擇、發展、執行出有效的個人或團體的執行策略；以積極創新的態度，進行運動計畫的調整與設計，以因應各種不同情境所產生的結果，以務實推動的作為，進行各種再執行的策略或手段。活動後能確實檢討策略計畫之實施成效，以提升運動比賽或活動之表現。
2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。	Ib-V-1 自由創作與社交舞蹈動作編排與展演。	健體-U-B1 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。	透過肢體動作的表現與符號圖像，引導個人或群組以不同之經驗、思想、價值與情意的表達，進行適切的溝通協調，透過口語或教學設備的輔助，能以同理心與他人進行溝通，進而解決各種問題。
4c-V-1 批判與適當運用運動相關的科技、資訊和媒體、產品與服務。	Ab-V-1 體適能運動處方評估與設計原則。	健體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類體育與健康之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。	運用科技、資訊與媒體，查詢個人紀錄在同年齡層的相對位置，並能收集各項提升體適能的處方或文獻，記錄自己的成就，透過與師長同學的討論，能識讀與批判資訊來源的正確性與實用性，反思在正反資訊的議題上，提出對媒體素養的見解。
2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。	Ib-V-1 自由創作與社交舞蹈動作編排與展演。	健體-U-B3 具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構	能透過文獻、媒體、運動場館與各種運動賽事的多元收集與參與中，以口語表達、書面繪製或報告，針對不同運動領域的社會議題、歷史脈絡、

健康與體育領域體育科目學習重點		健康與體育領域 核心素養	說明
學習表現	學習內容		
		與分享。	文化內涵之間的互動關係，體現美善的各種人事地物，進行自我賞析、群組建構與團體分享，以建立創作與鑑賞能力。
2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。	Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。	健體-U-C1 具備體育與健康的道德課題與公共議題之思考及對話素養，培養相關的公民意識與社會責任，主動參與有關的環保與社會公益活動。	能深化運動道德的養成，並隨時收集公共議題，提出具體事實，思考道德與議題的連結，以省思公民意識與社會責任，透過課程學習與主動參與，應用在生活中各種環保與公益活動上。
2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。	Hd-V-1 守備跑分性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	健體-U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。	在活動中養成人際關係與團隊合作的互動學習，除展現個人想法外，且能包容不同意見，建立良善關係，積極溝通協調，凝聚團隊共識，建立共同目標，強調團隊合作，以「自發、互動、共好」的共同意識與信念。
2d-V-3 體會運動與社會、歷史與文化之間的互動關係，並尊重其發展。	Ic-V-1 民俗運動創新動作。	健體-U-C3 具備國際移動的能力，在堅定自我文化價值的同時，能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球體育與健康議題或國際情勢。	透過運動知識的學習與資訊科技應用的策略，能從國內知識的理解，擴大到國外多元運動類型的文化認識，能欣賞、關心、追蹤國內外活動與運動賽事資訊，主動關心體育活動與運動賽事的發展，進而關注國際間不同社會、歷史、文化與各種情勢的議題。

(三) 學習重點說明

本學習重點說明乃提供教科書編輯及教學現場教師參考，以引導教師進行課程設計、教材發展等，並透過教學活動加以實踐。

1.健康與護理

學習表現	學習內容	單元名稱	學習目標	備註
<p>1a-V-1 詮釋生理、心理、社會與心靈各層面健康的概念與意義。</p> <p>3b-V-4 因應於不同的健康情境，有效運用各種的生活技能，發展出個人及群體的健康生活模式。</p> <p>4b-V-3 客觀地接納他人的觀點，適時回應以增進健康立場之共識。</p>	Db-V-1 全人的性、自尊與愛的內涵。	<p>促進性健康 人生幸福行</p> <p>單元一：我的性成長</p> <p>單元二：溝通-聽聽看：不同性觀點的分享</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.理解全人的性各層面的意涵。 2.培養學生探索及覺察自己所具有之性觀念與性態度，透過課程活動檢視並調整自己之性觀念與性態度。 3.認同他人與自己具有之性觀念與性態度的差異並藉由課程活動運用傾聽能力達到同理心之溝通技巧。 4.運用多元面向思考增進不同視野觀點，落實人與人不同觀點間之相互尊重與包容的態度。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.全人的性的概念及其意義、引起動機（單元一：我的性成長）教師透過問答引導學生思考。 2.小組分享【學習單(一)圈選了哪些詞彙、學習單(二)詞彙分類的理由】。 3.傾聽能力(溝通技巧)【學習單(三)自我檢視】。
<p>1a-V-4 探究促進全人健康的創新策略、資源與規範。</p> <p>2b-V-3 展現個人及群體健康生活行動的高度信心與效能感。</p> <p>3a-V-2 運用多元策略，將健康與自我照護技能彈性調整融入生活情境，展現出個人及</p>	Ba-V-2 事故傷害處理。	安全急救我最行 急救最前線	<ol style="list-style-type: none"> 1.能述說事故傷害的處理原則。 2.能述說心肺復甦術 (CPR) 的重要性及施行時機與步驟。 3.能正確操作 CPR。 4.能述說異物哽塞的處理及預防方法並在生活中應用。 5.能正確操作哈姆立克急救法。 6.能正確操作自 	

學習表現	學習內容	單元名稱	學習目標	備註
<p>群體的健康生活模式。</p> <p>3b-V-4 因應於不同的健康情境，有效運用各種的生活技能，發展出個人及群體的健康生活模式。</p>			<p>動體外心臟電擊去顫器(AED)。</p> <p>7.能舉例說明緊急醫療救護系統的應用。</p> <p>8.培養主動救人的情操。</p>	
<p>1a-V-2 完整地分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-V-4 建構健康自主管理的策略或行動。</p> <p>2a-V-1 主動關切與本土、國際等因素有關之健康、公共衛生議題。</p> <p>3a-V-1 探索多元創新的方法，展現促進個人及群體健康的技能。</p> <p>4b-V-1 公開論述個人對促進健康的觀點與立場。</p>	Fb-V-2 全球急、慢性病的防治策略。	<p>用心儲存健康銀行，健康照護好自在</p> <p>疫想世界與慢性危機</p>	<p>1.能敘述慢性病的危險因子與預防方法。</p> <p>2.能依據傳染病的三角致病模式，分析人、病原體與環境之間的關係。</p> <p>3.能舉例說明慢性病與傳染病應具備的自我照護能力。</p> <p>4.能主動分享個人對全球防疫的概念及對社區健康的責任感。</p> <p>5.能主動關心本土、國際等相關疫情。</p>	

2.體育

學習表現	學習內容	單元名稱	學習目標	備註
1d-V-1 分析各項運動技能原理。 3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。	Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	舉足輕重	能透過傳球與跑位，學會足球進攻及防守的技能與策略。	例(五)單元示例：單元一活動五
3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。 3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。	Ab-V-2 體適能運動處方執行與應用策略。 Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	舉足輕重	能透過傳球與跑位，學會足球進攻及防守的技能與策略。並應用系統思考與後設分析，解決各種運動情境的問題。	例(五)單元示例：單元一活動六
2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。	Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	舉足輕重	能透過傳球、跑位、接應與掩護，學會足球進攻及防守的技能與策略。	例(五)單元示例：單元一活動六
1d-V-2 評估運動比賽的各項策略。 3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。	Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	舉足輕重	能透過傳球、跑位、接應、掩護與合作，瞭解與學會足球進攻及防守的技能與策略，並體驗足球比賽之樂趣。	例(五)單元示例：單元一活動七
2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。 3c-V-3 因應不同的運動情境，展現與超越個人的運動潛能。	Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。 Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	足以自豪	能透過正規足球比賽之體驗，以瞭解足球比賽之全貌。	例(五)單元示例：單元二活動三

(四) 教學單元建議

教科書出版業者宜參照本教學單元建議進行教科書編輯，實際授課時數得依課程銜接與學生學習之需要彈性調整。

科目/版別：健康與護理

建議每學期開設學分數：1 或 2

建議授課 學年/學期	單元名稱	學習內容	分配 節數	備註
一 學 年	用心儲存健康銀行， 健康照護好自在	1.健康生活型態的改善與執行。 2.全球急、慢性病的辨識與防治。 3.疾病照護與自主管理。		1.各單元名稱、內容之順序可依學生學習需求彈性調整。 2.各單元名稱、內容綱要順序可依教師專業、教科書特色而彈性調整。 3.各單元分配節數，可依學生學習需求及社區資源與特性調整，原則上 18 節/學分。 4.單元內容亦可進行跨主題式的教材設計，須包含應有的內容綱要。 5.可依各校需求進行 2 學分/學期的課程設計，教材內容要包含各單元名稱下的所有內容綱要，唯其順序皆可彈性調整，發展教材特色。
	多元健康照護我最行	1.青少年常見身體健康問題及其保健。 2.傳統醫學的養生之道。		
	健康飲食鬥陣來	1.疾病與飲食管理。 2.飲食趨勢與健康體位管理。		
	促進性健康 人生幸福行	1.全人的性內涵探討與自尊與愛的發展與提升。 2.健康親密關係經營能力的培養。 3.性別多樣性的認識與尊重。 4.避孕原理、方法及人工流產的認識。 5.生殖系統疾病預防、保健及關懷行動的實踐與倡議。 6.遭受性騷擾與性侵害被害人關懷倡議行動。		
	溫馨時刻照護你我他	1.受孕、懷孕及胚胎發育。 2.產後照護與母乳哺餵。 3.健康老化與高齡照護。		
	紓壓好自在	1.創傷後壓力症候群的認識。 2.身心失調的預防與處理。 3.全人健康的身心探索與整合技巧。		
	藥物防制最前線	1.成癮處方藥物的正確使用與檢視。 2.物質濫用防制與處遇。		

建議授課 學年/學期	單元名稱	學習內容	分配 節數	備註
		3.自己或他人避免濫用成癮物質倡議技能的應用。		
	安全急救我最行	1.職業安全衛生。 2.事故傷害處理。 3.常見急症的處理技能。		
	健康消費高手聰明購	1.健康消費權利與義務。 2.食品安全與健康風險評估。 3.科技產品消費及其對健康的影響。		
	健康環境我力行	1.健康環境的整體營造。 2.健康的生活方式與環境永續。		

科目/版別：體育

建議開設學分數：2/2/2/2/2/2

健康與體育領域課程綱要教材之訂定，體育學習內容考量周延性與多元化原則，因此包含之運動類別、項目繁多。基於不同階段學生身心發展需求、興趣及學校場地設備之差異性，故將體育授課內容比例依階段訂定比例範圍，俾能達到促進學生均衡發展、落實核心素養涵育的目標。比例範圍如下表：

建議授課 學年/學期	單元名稱	學習內容	分配 節數	備註
全 六 冊	生長、發展與體適能	1.體適能	5-10%	體適能活動及體適能檢測
	安全生活與運動防護	1.運動傷害與防護 2.防衛性運動	5-10%	1.運動傷害與防護 2.跆拳道、柔道、空手道
	群體健康與運動參與	1.運動知識 2.水域休閒運動 3.戶外休閒運動 4.其他休閒運動	5-20%	1.營養攝取、奧林匹克運動會精神推展與分享、運動設施永續發展與風險評估 2.水上救生、划船、衝浪、浮潛 3.飛盤、自行車、滑輪溜冰 4.重量訓練 5.其他
	挑戰類型運動	1.田徑 2.游泳	10-30%	1.田徑 2.游泳、水球、蹺泳 3.其他
	競爭類型運動	1.網/牆性球類運動 2.陣地攻守性球類運動 3.標的性球類運動 4.守備跑分性球類運動	40-60%	1.羽球、排球、桌球、網球 2.籃球、足球 3.撞球、木球、法式滾球 4.棒球、壘球 5.其他
	表現類型運動	1.體操 2.舞蹈 3.民俗性運動	10-20%	1.體操 2.舞蹈 3.跳繩、扯鈴、武術、拔河 4.其他
	其他	1.健康與運動休閒	0-5 %	安全教育與傷害防護、運動與健康、健康與休閒生活、特色課程（單/多領域課程設計）

★課程節數配合學校體育設施、教學師資以及教學環境等條件來進行課程彈性之調整，故以比例分配之方式呈現。

★教學單元名稱共七大項，內容綱要之教學內容項目眾多，上述只簡單舉例說明以提供參考。

(五) 議題融入說明

教師教學時，除涵蓋於健康與體育領域之教材內容外，可透過健康與體育領域內容之連結、延伸、統整與轉化，進行議題之融入，亦可將人物、典範、習俗或節慶等加入教材，或採隨機教學，並於作業、作品、展演、參觀、社團與團體活動中，以多元方式融入議題。經由討論、對話、批判與反思，使教室成為知識建構與發展的學習社群，增進議題學習之品質。

進行議題教育時，透過本領域之學習重點與議題實質內涵之連結、延伸、統整與轉化，培養學生對議題探究、思辨與實踐的能力。性別平等教育、人權教育、環境教育與海洋教育四項議題融入相關課程綱要學習重點之示例，請參見領域課程綱要之附錄二。

下表係針對人權教育融入本課程綱要「學習重點」之示例進一步說明，以作為教材編選與教學實施之參考。

1. 健康與護理

議題	學習主題	實質內涵	融入課程綱要學習重點之示例	說明
人權教育	人權的基本概念	人 U1 理解普世人權意涵的時代性及聯合國人權公約對人權保障的意義。	4b-V-4 公開進行健康倡議，有效地影響他人促進健康的信念或行動。	在學習健康環境營造課程活動時，可以透過健康是基本人權，人人都可以參與營造健康環境的倡議行動，學習如何透過言論與集會結社的途徑，公開討論、溝通與協商，主張與倡議營造健康的生活環境人人有責，並請同學分享倡議過程與心得。
	人權與民主法治	人 U3 認識我國重要的人權立法及其意義，理解保障人權之憲政原理與原則。	Ca-V-1 健康的生活方式與環境永續之營造。	

2.體育

議題	學習主題	實質內涵	融入課程綱要學習重點之示例	說明
人權教育	人權與生活實踐	人 U6 探討歧視少數民族、排除異類、污名化等現象，理解其經常和政治經濟不平等、種族主義等互為因果，並提出相關的公民行動方案。	2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。	運動是基本的人權，例如奧運會及世界盃等賽事皆有保障名額制度，甚至於2016年巴西奧運會有難民代表和獨立運動員代表出賽，在在突顯人人都有參與運動的權利。藉由課程活動的設計，強化學生對於人權的認知，探討了解少數民族及排除異類等現象，理解其經常和政治經濟不平等互為因果關係，使學生具備尊重不同族群及文化的良好公民素養，進而能討論提出相關的公民行動方案。

(六) 教學單元示例

本教學單元示例乃供教科書編輯及教學現場教師參考，以結合十二年國民基本教育課程綱要發展之理念進行相關課程教學。

科目：健康與護理		教學年級：十年級
課程設計原則與教學理念說明：		
一、課程設計原則		
<p>本單元以全人的性 (sexuality) 為主軸，依循著健康與體育領域課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面所設計的二個單元。第一單元「我的性成長」著重在「自發」的部分，以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境狀態是影響個體對性觀點與性態度的因素之一，並引導學生「解開人生價值結」的澄清過程，協助學生思考並建立正確的性價值觀體系，進而進行系統思考與問題回應，以呈現自我精進與成長。第二單元「溝通-聽聽看：不同性觀點的分享」著重在「互動」的部分，強調與周遭人事物溝通思辨，與人建立適宜的合作方式與人際關係，透過小組討論與分享尋求相互尊重、包容與關懷他人的性觀念與性態度並了解不同與多元文化的差異。在「共好」的部分，讓學生理解每一個人都是緊密連結，在這一個地球村中每個人需要學習社會的多元性，透過個人與他人或群體良好互動的連結，以自我的行動力進行健康倡議，珍愛生命，構築彼此更好的共同生活，以提升人類整體健康素質。</p>		
二、教學理念		
<p>健康與體育領域主要在於培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了下列三項重要內涵：(一)發展出以學生為主體，全人健康為理念之教育方針，提供人人有機會參與身體活動，透過結合生活情境的整合性學習。(二)運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。(三)建立健康生活型態，培養日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。學生進而能運用所學、善盡公民責任，使個人及整體社會的生活、生命更為美好。</p>		
核心素養、學習重點、議題融入對應情形		
核心素養		健體-U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。
學習重點	學習表現	1a-V-1 詮釋生理、心理、社會與心靈各層面健康的概念與意義。 3b-V-4 因應於不同的健康情境，有效運用各種的生活技能，發展出個人及群體的健康生活模式。 4b-V-3 客觀地接納他人的觀點，適時回應以增進健康立場之共識。
	學習內容	Db-V-1 全人的性、自尊與愛的內涵。
議題融入		性 U1 肯定自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同，突破個人發展的性別限制。
單元名稱：促進性健康 人生幸福行		教學節數： 3
教學資源/設備需求：單槍投影機、電腦、學習單 (附件)。		
單元學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1.理解全人的性各層面的意涵。 2.認同他人與自己持有之性觀念與性態度的差異並藉由課程活動運用傾聽能力達到同理心之溝通技巧。 3.運用多元面向思考增進不同視野觀點，落實人與人不同觀點間之相互尊重與包容的態度。

單元名稱： 促進性健康 人生幸福行		教學節數： 3
	4.培養學生探索及覺察自己所持有之性觀念與性態度,透過課程活動檢視並調整自己之性觀念與性態度。	
教學準備	教師：準備與課程相關的教材以及相關的資料如學習單，並製作多媒體輔助教材。 學生：以 5-6 人為一組，並選出小組長、紀錄與報告者各 1 名。	
與其他科目連結建議	公民與社會	

教學活動		教具/ 教學方法	建議 節數	備註
教師活動	學生活動			
<p>單元一：我的性成長</p> <p>引起動機（教學時間：：10 分）</p> <p>一、教師透過問答引導學生思考：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.「性」是甚麼？你想到了些甚麼？ 2.你從哪裡獲得有關於「性」的訊息？ 3.你覺得「性」是可以提出來討論/溝通的嗎？ 4.你覺得有那些因素影響了自己對「性」的看法？ <p>二、教師說明「性」(sexuality) 是甚麼？包含哪些層面？</p> <p>發展活動</p> <p>【活動一】學習單之活動（教學時間：15 分）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.發下學習單 2.詞彙解釋。 <p>【活動二】圈選與性有關的詞彙並分類之（教學時間：15 分）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請學生圈選其認為與性有關的詞彙。 2.請學生寫出其認為與性有關但沒有在學習單中的詞彙。 3.請學生將圈選出的詞彙加以編列號碼。 4.請學生將圈選出的詞彙作一一的範疇分類，若其認為此詞彙可以同時分到不同範疇類別時，就同時都列入該不同的類別之中。 <p>綜合活動（教學時間：10 分）</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、教師根據學生的內容說明性 (sexuality) 的範疇有哪些。 二、教師指導學生根據自己所寫的性聯想係屬於哪一個性範疇，是否 		<p>B5 空白紙 1 張/人</p> <p>學習單（一）</p> <p>學習單（二）</p>	3	

教學活動		教具/ 教學方法	建議 節數	備註
教師活動	學生活動			
<p>可以將其放在不同的範疇內。</p> <p>單元二：溝通-聽聽看：不同性觀點</p> <p>的分享</p> <p>引起動機（教學時間：10分）</p> <p>一、教師說明何謂「性觀念」與「性態度」，影響個人形成「性觀念」與「性態度」的因素。</p> <p>二、教師提醒學生：每個人的成長背景與經驗不同，造成了每個人的性觀念與性態度上的差異，因此性觀念的溝通應該秉持著相互尊重與包容的態度以達到良好人際關係的成效。</p> <p>三、教師透過名人伏爾泰語錄引導學生思考「我不同意你的觀點，但是我誓死捍衛你說話的權利。」在人際溝通中的意涵。</p> <p>發展活動</p> <p>【活動一】溝通-聽聽看：不同性觀點的分享—人際互動中傾聽能力的介紹（教學時間：15分）</p> <p>1.教師說明藉由不同性觀點的分享作為學習人際溝通中傾聽介質的意義與重要性。</p> <p>2.教師提醒學生人際關係的基礎在於「傾聽」，「傾聽」是人際溝通最重要的環節之一，每個人都能「聽」別人說話，卻不是人人都「會聽」。</p> <p>3.教師說明「傾聽」時需要注意的方法與技巧。</p> <p>【活動二】溝通-聽聽看：練習曲--小組分享與討論（教學時間：25分）</p> <p>1.將學生分組 5-6 人／組</p> <p>2.請每位學生跟小組成員分享自己圈選了哪些與性有關的詞彙，為什麼？</p> <p>3.請小組成員選出每位（或至少 2/3 位）成員都有圈選的詞彙，成員分享自己將此詞彙分類於哪個類別，為什麼這麼分類？</p> <p>【活動三】小組報告與分享（教學時</p>		<p>小組分享與討論 進行傾聽技巧的 練習</p>		

教學活動		教具/ 教學方法	建議 節數	備註
教師活動	學生活動			
<p>間：20分)</p> <p>邀請3-4組成員分享該組選出之詞彙，其成員分別放入了哪些類別？其理由為何？</p> <p>【活動四】溝通-聽聽看：自我檢視學習單（教學時間：10分）</p> <p>發下「聽聽看」自我測驗學習單請學生進行自我檢視。</p> <p>綜合活動（教學時間：20分）</p> <p>教師進行綜合說明：</p> <p>一、每個人都試圖說明自己對性辭的解釋與分類，但都是各說各話。若去找研究「性」的專家學者們的論點，他們也是各執一詞。</p> <p>二、當我們試圖對性欲賦予一決斷性的觀點時，性的某些部分已由此中巧妙的流失了，無法看到「性」的全貌。</p> <p>三、我們應學習時時反思自己的真正內心所思考為何？受甚麼因素的影響？才能檢視自己的意識形態是否具有偏見。</p> <p>四、擁有傾聽能力的人越具有同理心的能力，就越能與他人溝通，使自己成長。</p> <p>五、唯有願意學習從不同的角度思考事物的不同面向，才能獲得嶄新與擴大的視野觀點，跳脫既有思考的圍限才有產生新創意的可能性。</p> <p>【課後心得】</p> <p>1.本活動讓你印象深刻的是哪些部分？為什麼？</p> <p>2.帶給您的收穫與感想有哪些？</p> <p>3.透過這個活動讓您修正或改變您的性態度、想法及行為有哪些？</p> <p>4.在性相關議題上你想要了解的議題還有哪些？</p>	<p>完成學習單</p>	<p>學習單（三）</p>		
<p>學習評量（教師依適性適能教學需求，選擇合宜項目融入教學設計流程，進行評量與檢核）</p> <p>課後心得內容之評量</p>				

詞彙

以下的詞請把你/妳認為與性相關的詞圈選起來

生小孩 生殖器官 性器官 月經 夢遺 自慰 習俗
懷孕 性病 避孕 性慾望 危險期 性交 性侵害 老人
愛情 墮胎 親密關係 異性戀 走婚 乳癌 歡愉 自尊
性別氣質 代理孕母 身體形象 自我認同 性別文化 禁慾
愉悅 處女膜 人工生殖 媒體 援交 性禁忌 一夜情
隱私 性騷擾 壓抑 性開放 3P 情色 S/M 肛交
慰安婦 性高潮 依靠 青春期 貞節牌坊 色情
性別教養 人工流產 亂倫 更年期 婚姻 性冷感
處女情結 同性戀 草食男 肉食女 口交 自信心
性無能 性工作

分類

請你/妳將圈選的字詞做一分類(可以重複分類,不限單一類別)

經濟	生理	醫療
社會文化 /關係	性	自我形象 與認同
政治	其他(如宗教、 法律、教育等)	心理/情慾

★備註：每個人對於性相關的想法與觀點都不同，因此哪些辭彙與性有關是為個人之主觀想法，此活動之目的期望每個人能理解自己與他人都有不同的觀點，應該學習尊重與包容他人之觀點與表達想法的權利。

學習單 (三) 傾聽態度的自我檢視單

請回想剛剛進行小組分享及討論時，自己是否做到以下的事項：

項 目	是	否
1.當小組成員說話時，我有放下手邊的工作/手機，讓自己的心情放輕鬆且表情柔和。		
2.當小組成員說話時，我有專注傾聽，沒有在心中冒出自己的想法與意見。		
3.當小組成員說話時，我的眼睛有注視著對方，表示出對他的尊重。		
4.當小組成員說話時，我能適時的點頭或微笑，表示出對他的支持。		
5.當我不太理解小組成員的談話內容時，我會適時且溫和的提問。		
6.聽小組成員說話時，我能適時給予簡短的回應，表示出「我聽到了也了解你所說的內容」。		
7.當小組成員說話時，我會觀察他的表情、動作、語調，試著揣摩對方的感受。		
8.當小組成員說話時，我沒有插嘴中斷對方的說話。		
9.當小組成員說話時，我不會將話題拉回自己的身上，例如：「如果是我，我都怎麼做.....。」。		
10.我不會用吼叫或帶有責罵的語氣跟小組成員說話。		
11.我會暫時放棄我的意見和反應，先試著揣摩對方的思維及立場思考。		
12.我覺得小組成員有感受到我感同身受的態度。		

資料整理來源：

- 1.傾聽，不可思議的力量：學會諮商師的聽話術，你和別人都受益（2013），蔡昭儀譯，究竟出版社。
- 2.傾聽能力：溝通不是「說」出來的，是「聽」出來的（2014），林冠汾譯，春光出版社。

小組成員互評表

請你依據小組成員們的參與度予以勾選。

項目	成員 1 座號：				成員 2 座號：				成員 3 座號：				成員 4 座號：				成員 5 座號：			
	優	良	可	待改進	優	良	可	待改進	優	良	可	待改進	優	良	可	待改進	優	良	可	待改進
成員參與討論的程度																				
成員們專注傾聽你說話的程度																				
給予你回應的態度讓你覺得有受到尊重																				
給予你回應的言語讓你覺得有被了解																				

評分標準

優：全程參與討論且積極發表

良：全程參與討論、偶而發表

可：全程參與討論、無發表

待改進：未參與討論、無發表

課後心得評量表

等級 \ 項目	A 內容豐富並提出 合理性的觀點	B 內容尚可並提出 合理性的觀點	C 內容簡單並提出 合理性的觀點	D 內容零碎並無提 出任何觀點
心得內容				

課程設計原則與教學理念說明：

一、課程設計原則

本課程設計的構想是遵循十二年國民基本教育核心素養為導向的概念，選擇以競爭類型運動主題中之陣地攻守性球類運動次項目的足球運球為學習內容，將體育課程中所欲教導學生的運動技能，擺脫習見的反覆練習單一動作技能之形式，轉而採取寓教於樂之方式，運用一系列遊戲活動之實施並藉由與他人配對之互動、互助模式共同學習、增加運動參與時間及反覆思考解決問題來完成教學目標，以進行問題解決活動，養成尊重、負責、參與、領導、與關懷他人的個人與社會責任行為等之認知、情意、技能與行為四項類別的學習表現為目的。

學生已有初淺接觸過足球運動之相關經驗與認知，但尚未具備有對足球運球之各項技術與比賽規則等之更正確且深入的認知與技能學習方法；對於人權教育等議題之認知與態度亦較無正確之方向，因此，本教材之教學內容與學習表現目標適合學生學習。課程第一節課「舉足輕重」：希望學生能了解足球運球之相關知識，並且要求每位學生之左、右腳都能做到左右、前後及雙腳左右交互等方向之運球技術；第二節課「足以自豪」：藉由活動得以讓學生感受到在真實的情境下利用雙腳傳接球；也得以了解自己對停球動作的技能施作是否正確有效；第三節課：「足以過人」：乃希望男、女生都能熟練足球運球之各種技巧運用於活動中，並能藉由充分的討論，思考如何運用戰術及發揮團隊合作之學習目的；第四節「鼎足而立」：除持續促進學習保留外，亦藉由真人的防守，增加臨場感和增添學習的氣氛，以活絡教學，並融入了人權議題的思考，期使能了解規則制定的意義以養成遵理守法的態度，更盼可培養運動家「勝不驕，敗不餒」之精神。

二、教學理念

體育課程提供人人有機會參與身體活動，除發展適合其年齡應有的體育知識、方法與運動技能，更應擴大至運用於日常生活中之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

核心素養、學習重點、議題融入對應情形

核心素養		健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。 健體-U-B1 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。 健體-U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。
學習重點	學習表現	1d-V-2 評估運動比賽的各項策略。 2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。 2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。 3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。 3c-V-3 因應不同的運動情境，展現與超越個人的運動潛能。 3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。
	學習內容	Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。 Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。
議題融入		人U5理解世界上有不同的國家、族群和文化，並尊重其文化權。

單元名稱： 足球（1舉足輕重、2足以自豪、 教學節數： 4 3足以過人、4鼎足而立）	
教學資源/設備需求： 足球、壘包、標誌錐、哨子。	
單元學習目標	<p>本教學內容包括了傳統的技能取向教學的做法，在分組方面具備了運動教育模式的概念，在活動設計上也包括了理解式球類教學法的概念。此外，本教材除體育課程之目標外，亦融入國際教育之精神內涵，藉由國際運動賽事的介紹，使學生瞭解臺灣與國際間在世界運動文化中的處境、且能瞭解我國未能參加世界盃足球賽的原因以及奧會模式參與國際運動或組織的原因和背後的意涵。</p> <p>（一）認知方面</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解足球運動的起源。 2.瞭解足球運動的基本規則。 3.瞭解足球運動的安全相關知識。 4.瞭解基本攻擊和防守的方式。 5.瞭解足球運動的專業術語。 6.瞭解參與世界盃足球賽的條件。 7.瞭解何謂奧會模式。 8.能從歷史脈絡中理解我國在國際運動社會的角色與處境。 <p>（二）情意方面</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能與同學相互配合練習和比賽。 2.培養國際視野及國家意識。 <p>（三）技能方面</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能做出控球、盤球、拉球以及足底停球動作。 2.能做出足內側傳球及停球動作。 3.能做出基本攻擊和防守動作。 <p>（四）行為方面</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能有計畫的增進足球運動技能。 2.能於課後主動參與足球運動。
教學準備	如附錄。
與其他科目連結建議	無。

教學活動		教具/ 教學方法	建議 節數	備註
教師活動	學生活動			
單元一 舉足輕重 【活動一】足球起源 （教學時間：3分鐘） 教師以提問方式詢問學生全世界參與及觀賞人口最多的一個運動項目是什麼？接著介紹足球的起源發展情形及國際足球總會的概況。 【活動二】安全知能 （教學時間：3分鐘） 教學前，應先檢視活動地點是否平坦？是否有石塊或其他可能造成傷	暖身活動（5分鐘） 聽講	哨子 教師講述 教師講述	1	對應學習表現及議題融入以代碼顯示 ◎多元評量的方式，包含課堂觀察、口語問答、技能實作、認知測驗卷、運動行為計畫實踐表與閱讀理解學習單等。 教學時適時

教學活動		教具/ 教學方法	建議 節數	備註
教師活動	學生活動			
<p>害之物品？提醒學生在足球教學過程中應注意事項。包括：禁止鏟球、不故意將球朝他人身上踢、不做無謂且多餘的身體碰撞以及可穿長襪或護脛以保護小腿等。</p> <p>【活動三】分組 (教學時間：3 分鐘) 為提供學生最高的活動參與比例，教師將全班學生依過去運動表現，分成數組，每組人數約 10 人左右。並以極短時間內完成：取隊名、選隊長以及隊呼等分組相關工作。</p>	分組討論			提醒足球運動的起源 2c-V-1 2c-V-1 2c-V-2
<p>【活動四】拉球 (教學時間：3 分鐘) 教師介紹拉球動作，包括：左腳拉球，左腳停球；右腳拉球，右腳停球；左腳拉球，右腳停球；以及右腳拉球，左腳停球，分配空間使學生依組別練習。</p>	聽講練習	足球、哨子		3c-V-1
<p>【活動五】盤球及停球 (教學時間：3 分鐘) 教師介紹盤球及停球動作，包括：以足內/外側進行盤球與停球。</p>	聽講練習	足球、哨子		3c-V-1
<p>【活動六】攻城堡比賽 (教學時間：20 分鐘) 全班分成 4 組(此 4 組依學生能力，平均分配，除非特殊原因，否則 4 週內成員皆不改變)。各隊依序盤球向對隊進攻，中途 2 隊相遇時則先停球再以猜拳方式決定勝負。勝者繼續往前進攻，敗者除回至隊伍後方外，下一位隊員在確定己方敗了之後，隨即盤球前進，中途 2 隊相遇時則以猜拳方式決定勝負。反覆行之，直至任何一隊到達對方城堡則獲勝。但若兩隊相遇均未停球，則兩隊均需回到中心點再行開始；若其中一隊未停球，則已停球的那一隊可繼續前進，等未停球的那一隊追上再停球，或到達對方城堡為止。</p>	分組練習			◎ 形成性 評量：學生均能參與討論回答及融入課堂活動進行操作。 (觀察、口語與實作評量) 3d-V-1 2c-V-2 3c-V-2
<p>【活動七】問題討論與家庭作業 (教學時間：10 分鐘) 問題：</p>	討論與分享	足球、哨子、標誌錐		1d-V-2 3d-V-1

教學活動		教具/ 教學方法	建議 節數	備註
教師活動	學生活動			
<p>(1) 在攻城堡的比賽中，如何才能克敵致勝？</p> <p>(2) 你覺得攻城堡的練習及比賽，能獲得什麼知識與能力？</p> <p>(3) 你最喜歡的足球選手是誰？為什麼？</p> <p>家庭作業：四種拉球方式拉（左腳拉球，左腳停球；右腳拉球，右腳停球；左腳拉球，右腳停球；以及右腳拉球，左腳停球）各 30 次。</p>	課後練習	比賽積分計錄表 附錄：學習單 1		3c-V-2 3c-V-1
<p>單元二 足以自豪</p> <p>【活動一】足內側傳球 (教學時間：3 分鐘)</p> <p>教師介紹及示範足內側傳球動作，包括：助跑、身體平衡、左右接近球的角度、支撐腳的位置、起腳方式、與球接觸的部位以及跟隨動作等。</p>	暖身活動 (5 分鐘) 聽講練習	哨子 足球	1	3c-V-1
<p>【活動二】足內側停球 (教學時間：12 分鐘)</p> <p>教師介紹及示範足內側停球動作，包括：支撐腳的位置、以及與球接觸的部位。分組開始練習足內側傳球。</p>	聽講練習	足球		3c-V-1 3c-V-2
<p>【活動三】足壘球比賽 (教學時間：20 分鐘)</p> <p>比賽時，投手以腳將球踢出滾地球，打者以腳踢球做為打擊方式。踢出後隨即跑壘（為增加傳球機會及積極性，建議不對跑/進壘數設限），全程以腳完成比賽練習。踢出之球若比跑者更快傳到壘，且被壘手將球停於壘上，即為封殺；若踢出高飛球，防守者以除了手以外的身體任何一部份，在球未落地時碰觸，則算被接殺；觸殺則必須以腳停球，並以身體任何一部位碰觸跑者身體即可。</p>	參與活動	足球、壘包、標誌錐、哨子 比賽積分計錄表		2c-V-1 2c-V-2 3d-V-1 3c-V-3 3c-V-2 3c-V-1 ◎ 形成性評量：學生均能參與討論回答及融入課堂活動進行操作。 (觀察、口語與實作評量)
<p>【活動四】問題與討論 (教學時間：10 分鐘)</p> <p>(1) 在足壘球比賽中，如何才能克敵致勝？</p> <p>(2) 你覺得足壘球比賽及練習，能獲</p>	分享與討論	附錄：學習單 2		1d-V-2

教學活動		教具/ 教學方法	建議 節數	備註	
教師活動	學生活動				
<p>得什麼知識與能力？</p> <p>(3) 請同學分享自己最喜歡的足球明星以及為什麼？</p> <p>單元三 足以過人</p> <p>【活動一】如影隨行 (教學時間：10 分鐘)</p> <p>二人一組，成前後方式預備。前者以足控球，並在指定區域內盤球並隨意改變方向，後者（未持球）除跟隨前者外，亦必須做出與前者相同動作。俟教師之哨音響起，則角色互換，反複交替數次。隨後，2 人採面對面方式，其中 1 人以腳控球，另一人則嘗試抄截。若球被抄截，則角色互換，反覆行之。</p> <p>【活動二】亂中有序 (教學時間：10 分鐘)</p> <p>在場地中央放置約全體人數二分之一的球，並設置 4 個球門。4 個隊伍均有指定要進球的門。比賽開始時，只能以腳盤球或傳球方式，將球射進指定球門。過程中可抄截他人的球，但不得拿取已進門的球。當所有的球都進球門之後，隨即計算各隊進球數，以多者為勝，反覆進行數次後，統計各隊進球數，做為積分之依據。</p> <p>【活動三】門戶開放 (教學時間：15 分鐘)</p> <p>在場地 4 邊均設置 1 個球門（以標誌錐替代，共 4 個球門），4 個隊伍 2 個球同時比賽。比賽開始及有任何一隊得分，均在場中央墜球後開始。每個隊伍均有指定要進球的門，但沒有守門員。比賽開始時，只能以腳盤球或傳球方式，將球射進指定球門。過程中可抄截他人的球，但若球已進門，則從中場墜球後，重新進入比賽。</p> <p>【活動四】問題與討論 (教學時間：7 分鐘)</p> <p>1. 在亂中有序和門戶開放的比賽中，如何才能得更多的分數？</p> <p>2. 你覺得亂中有序和門戶開放的比賽</p>		<p>暖身活動(五分鐘) 練習</p> <p>參與活動</p> <p>參與活動</p> <p>分享與討論</p>	<p>哨子 哨子、足球</p> <p>哨子、足球、標誌錐 比賽積分計錄表</p> <p>哨子、足球、標誌錐 比賽積分計錄表</p> <p>教師講述</p>	<p>1</p>	<p>2c-V-1 2c-V-2 3c-V-1 3c-V-2 3c-V-3</p> <p>◎ 形成性 評量：學生均能參與討論回答及融入課堂活動進行操作。 (觀察、口語與實作評量) 3d-V-1 3c-V-3 2c-V-1 2c-V-2 3c-V-1</p> <p>3d-V-1 3c-V-2 3c-V-3 2c-V-1 2c-V-2 3c-V-1</p> <p>2c-V-2 1d-V-2</p>

教學活動		教具/ 教學方法	建議 節數	備註
教師活動	學生活動			
<p>中，如何才能不被他隊得更多的分數？</p> <p>3.你覺得亂中有序和門戶開放的比賽及練習，能獲得什麼知識與能力？</p> <p>4.討論足球專業術語，並說明其概念與意義。教師以足球專業術語、亂中有序和門戶開放的比賽及練習為基礎，介紹簡易的足球規則，包括主要位置的功能任務，使學生們在接觸比賽之前，具備一定的認知。</p> <p>【活動五】家庭作業 (教學時間：3分鐘) 本單元家庭作業分為動態及靜態 (1) 動態作業：以足內側對牆踢球，球反彈後直接以另一隻腳踢回，反覆操作，左和右腳各 100 次以上。(2) 靜態作業：各國舉辦國際大型運動賽會，通常都加入國家的特色，臺灣若舉辦國際運動賽會，我們可以呈現哪些特色？此外，臺灣有可能舉辦如世界盃足球賽嗎？為什麼？舉辦世界盃足球賽的條件為何？</p> <p>單元四 鼎足而立 【活動一】分組比賽 (教學時間：20分鐘) 前面 3 節課獲得排名第 3 和第 4 名相互比賽，以爭取第 3 名。第 1 和第 2 名則擔任裁判、司線員以及同儕評量 (同儕評量內容請參閱附件)。接著進行決賽：由前面 3 節課獲得排名第 1 和第 2 名相互比賽，以爭取第 1 名。第 3 和第 4 名則擔任裁判、司線員以及同儕評量。</p> <p>【頒獎】(教學時間：5分鐘) 教師頒獎給獲勝的隊伍。並透過此一程序，傳遞奧運精神。老師針對今天的上課內容做綜合結論，瞭解學生的學習狀況。並請所有隊伍派代表做心得報告，內容以為什麼會贏或輸的原因為主。老師則適時傳遞面對輸或贏的正向意義的訊息 (比如：奧運精神)。除頒獎外，原則是通通有獎。可能是實質的獎</p>	<p>課後練習及學習單</p> <p>由各隊自行暖身、練習、討論以及確認工作內容。(五分鐘) 參與</p> <p>聽講</p>	<p>附錄：學習單 3</p> <p>哨子</p> <p>哨子、足球、標誌錐</p> <p>同儕互評表</p> <p>教師講述</p>	<p>1</p>	<p>3c-V-2 3c-V-1</p> <p>2c-V-1 2c-V-2 3c-V-1 3c-V-2</p> <p>◎ 形成性評量：學生均能參與討論回答及融入課堂活動進行操作。 (觀察、口語與實作評量) 2c-V-1 2c-V-2</p>

教學活動		教具/ 教學方法	建議 節數	備註
教師活動	學生活動			
<p>勵（比如：加分或獎勵），也可能是精神層面的獎勵（比如：肯定與賞識）。</p> <p>【活動二】教師提問 （教學時間：10 分鐘）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.各國舉辦國際大型運動賽會，通常都加入國家的特色，臺灣若舉辦國際運動賽會，我們可以呈現哪些特色？ 2.臺灣有可能舉辦如世界盃足球賽嗎？為什麼？舉辦世界盃足球賽的條件為何？ 3.我國參加國際運動比賽使用的名稱是什麼？ 4.我國參加國際運動比賽使用的旗子是什麼？ 5.其他國家使用的名稱和旗子是什麼？為什麼我們要使用現有的名稱和旗子？ 		討論與分享	教師提問	人 U5
<p>【活動三】教師統整 （教學時間：7 分鐘）</p> <p>透過提問及學生的回答，教師應使學生瞭解臺灣與國際間在世界運動文化中的處境以及奧會模式參與國際運動或組織的原因和背後的意涵。此外，若我國舉辦國際大型運動賽會，得以呈現哪些特色？教師引導學生進行討論，並分析與歸納討論內容的可行性。</p>		聽講	教師講述	人 U5 2c-V-2
<p>【活動四】家庭作業 （教學時間：3 分鐘）</p> <p>本單元家庭作業分為動態及靜態</p> <p>(1) 動態作業：以足內側踢球，並嘗試以身體阻隔防守者及轉身動作，向左和向右各 30 次。(2) 靜態作業：何謂奧會模式？請問世界盃足球賽使用哪一廠牌的球做為大會比賽用球？為什麼？以及為什麼有國家積極爭取舉辦大型運動賽會？請以某一國家或城市舉辦的國際大型運動賽會為例。</p>		課後練習及學習單	附錄：學習單 4	3c-V-2 3c-V-1 1d-V-2

學習評量：（教師可依教學需求，選擇合宜項目融入教學課程設計，進行評量與檢核）

一、認知部份

- 應用運動防護原理 設計自我運動處方 分析技能原理
 評估比賽策略

二、情意部份

- 遵守運動規範 展現相互包容 實踐與分享運動美學
 展現鑑賞與評析能力

三、技能部份

- 表現身體的控制能力 熟練運動技能 展現個人運動潛能
 熟練比賽策略 解決運動情境問題

四、行為部份

- 適當運用相關科技、產品與服務 檢討運動技能水準
 規劃終身運動計劃 發展專項運動技能

學習單評量表

1.原則說明：

- (1) 為求提升學生學習興趣及學習自信，本單元採多元評量方式。
- (2) 利用學習單、分組練習與競賽等方式，做為運動知識與技能之形成性評量。
- (3) 教師可依照教學現場、目標、學生能力做加深、加廣或適性學習調整。

2.評量活動檢核表

實施方式 日期	足球運動知識	足球運動技能	人際互動與團隊精神	分組活動參與	學習態度	作業學習單	備註
(第一節)	●	●	●	●	●	●	
(第二節)		●	●	●	●	●	
(第三節)	●	●	●	●	●	●	
(第四節)		●	●	●	●	●	

附錄：

【單元一】

教師以提問方式詢問學生全世界參與及觀賞人口最多的一個運動項目是什麼？接著介紹足球的起源發展情形及國際足球總會的概況。教學時應適時提醒足球運動的起源，可追溯至2500年前的戰國時期《戰國策·齊策》曾記載蘇秦與齊宣王會面時，提到人民安居樂業，喜歡「蹋鞠」亦稱（蹴鞠）的遊戲。其中「蹋」或「蹴」是踢的意思，「鞠」指的則是球。英國是把這項運動發展很好的國家。最早的足球並沒有規則，經常出現粗暴的行為，因而被視為一種粗野的運動。英皇愛德華二世甚至於1314年全國禁止從事足球運動。到1603年，英皇詹姆士一世才再度允許人們從事足球運動。1840年足球運動被帶至校園，但比賽方法卻大相逕庭。直到1848年，劍橋大學才印行10條「劍橋大學足球規則」，應該是現代足球運動之濫觴。

國際足球總會（International Federation of Football Association；簡稱FIFA）是一個國際性的足球體育組織，由六個地區性足球協會組成，分別是：亞洲足球聯盟、非洲足球協會、中北美洲及加勒比海足球協會、南美洲足球協會、大洋洲足球協會以及歐洲足球協會所組成。總部設於瑞士蘇黎世。至2016年五月計有211個會員協會。由於足球在世界各地的影響力，成為一個非常獨立的國際體育組織，亦為最具影響力的國際體育運動組織之一。

盤球比的是速度與穩定性，而停球則具備理解式教學的概念，亦即，希望學生建立當盤球有防守出現時，雖可改向或傳球，但停球亦為選項之一。建議距離至少約在40公尺以上的草地進行。第1名獲得4分、第2名獲得3分、第3名獲得2分以及第4名獲得1分。且愈至後面活動的比賽積分應愈高，以維持學生求勝之動機。也就是說，縱使活動一的比賽結果不甚理想，但有可能在活動二追回積分。因此，關於比賽名次的給分，教師應於該比賽之前決定並宣佈，並將各隊積分情形公告於佈告欄上（體育課公佈在上課場地旁邊；非體育課則公佈在教室），本教材比賽時序的持續時間，建議為25分鐘以上，但教師仍應依實際情形，增減比賽場次及時間。此外，本教材之設計，原則上是所有同學均需參與，不建議有候補選手做法。亦即：教學過程之比賽活動，重點應在全員參與學習活動，人數是否完全相同並不需要給予特別的關注。

【單元二】

- (一) 足內側傳球：教師介紹足內側傳球動作，包括：助跑、身體平衡、左右接近球的角度、支撐腳的位置、起腳方式、與球接觸的部位以及跟隨動作等。
 - (二) 足內側停球：教師介紹足內側停球動作，包括：支撐腳的位置以及與球接觸的部位。
足內側傳球動作：
 1. 降低重心，以協調的步伐助跑向欲踢的球，且保持微微側邊的接近，並以雙手協助保持身體平衡。
 2. 支撐腳略為彎曲站在球的側後方（至多不應超過球的中心點），腳尖則朝向欲踢球的方向。
 3. 踢球時，膝蓋略為彎曲，踝關節緊繃，足側正對球正中心。
 4. 踢球後，身體微微向後仰，腳以維持姿勢並推送出去，直到身體重心隨之跟隨動作。
- ◎教學小錦囊：在足球教學活動進行中，能有射門得分的機會是一種令人非常振奮的成功經驗。而成功射門必須建立在有效傳球的基礎上。或者說，有效傳球是有效射門的必要條件之一。雖然可透過個人、雙人、多人以及不同的排列組合練習方式，達到有效教學的目標。但是，似乎缺少了喚醒學生積極及樂在學習的靈魂。為引起學生練習傳球的動機，以學生熟知的足壘球比賽做為練習方式。教師說明與解釋下列專有名詞的概念：

※足球專有名詞及概念：

中文	英文	概念
守門員	Goalkeeper	指防守球門的球員，在禁區中可用手處理來球（隊友踢的球則不得用手），離開禁區則與一般球員相同。
越位	Off side	指的是攻方向前傳球時，接球運動員允許的規定位置。一球員是不是在越位位置上，有兩個條件決定，一是球的位置及對方站在最後第二位的球員位置。當球員所在的位置比球和站在最後第二位的對方球員更靠近對方底線就處於越位位置。但若此球員處於本方半場內，則不受此限制。如果球員和第二名對方球員平行，則不算越位。
自由球	Free kick	比賽中發生犯規後重新開始比賽的方法。自由球又區分為兩種：分別為直接自由球與間接自由球。直接自由球（踢球隊員可將球直接射入犯規隊球門得分）及間接自由球（踢球隊員不得直接射門得分，球在進球門前必須被其他隊員踢或觸及）。
黃牌/紅牌	Yellow/ Red card	當球員在比賽中犯規，但並不非常嚴重，裁判員會舉起黃牌，予以警告。紅牌則是嚴重犯規時，命令球員離場。2張黃牌，等同1張紅牌。
半準決賽	Semi-final	爭奪冠軍的前一場比賽。
決賽	Finals	爭奪冠軍的最後一場比賽。
帽子戲法	Hat-trick	在足球賽中帽子戲法是指一名球員在一場比賽中進3球或以上的表現。
球門/得分	Goal	球門；進球數。
擲界外球	Throw over head	當球整個越過邊線（在空中或在地面），則判給另一隊員從場外發球。發球進場則必須雙手持球過頂擲出。
角球	Corner	當球最後被防守隊員碰觸，整個越過球門線（在空中或在地面），但並未進球，則判給進攻隊員一個角球。

【單元四】

自 1981 年中華奧會與國際奧會簽署協議後，臺灣的運動選手恢復參與國際體育活動機會，但許多現象，卻令人難以接受。國際奧會對各承認國家奧會的稱謂都以國家名稱，如美國奧會（United States Olympic Committee）、英國奧會（the British Olympic Committee），中國奧會亦稱為「中國奧會」（Chinese Olympic Committee）而不稱「中國北京奧會」（Chinese Peking Olympic Committee），可是只有對我奧會稱為「中華台北奧會（Chinese Taipei Olympic Committee）」，國際奧會的修憲似乎只在限制我國，只要求我國改名、換旗、換歌，對中國及其他國家則不受限制，國際奧會顯然對臺灣不公平。

奧林匹克憲章規定，各國參加奧運會所使用之旗、歌、名牌，均為團旗、團歌、團名牌，可是窺諸歷屆奧運，所有參加奧運會的國家或地區，都以代表其國家或地區的國旗、國歌、國名參加，唯獨我國（地區）的名稱是「中華民國」，卻要求我國代表團名稱改為「中華台北」，旗幟也不能用「國旗」而要用中華台北奧會的「會旗」，唱的歌也要唱「國旗歌」而不是「國歌」，國際奧會修憲擺明的只適用我國。1981 年，當時我國的大陸政策採取「不退讓、不迴避」的原則，我國也考慮「存在才有希望」，作下同意更名為「中華台北」的決定，但「中華台北」是我奧會對國際奧會的「組織名稱」，並不同於「中華民國政府」，國際體育社會對「中華台北」已漸漸誤導了，臺灣政府及體育人士，實有必要對國際體壇發聲，爭回我國該有的權益。

※同儕互評記錄表

____年____班 足球評量表										
序	做 決 定			技能執行			回 位			總 分
01	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
02	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
03	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
04	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
05	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
06	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
07	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
08	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
09	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

※比賽積分計錄表

隊 名	攻城堡比賽	足壘球比賽	亂中有序	門戶開放	總積分

※學習單

學習單 1

班別：_____ 姓名：_____ 座號：_____

序號	內 容	達成情形	附記
01	左腳拉球，左腳停球30次	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
02	右腳拉球，右腳停球30次	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
03	左腳拉球，右腳停球30次	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
04	右腳拉球，左腳停球30次	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
05	盤球400公尺以上，且約 10公尺停球1次	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
06	製作一張對開之海報（以隊為單位）	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
07	最喜歡的足球選手是：_____國家；姓名：_____。 身高：____公分；體重：____公斤；主要位置：_____。		
08	請說明最喜歡這位選手的原因：		

學習單 2

班別：_____ 姓名：_____ 座號：_____

序號	內 容		達成情形	附記
01	以足內側踢球，且在目測情況下，球體必須直線且持續滾動 3 公尺以上，左和右腳各成功 25 次。		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
02	請將下列專業術語轉成英文，並請描述其大意。			
中文	英文	概 念 簡 述		
守門員				
擲界外球				
球門/得分				
決賽				
準決賽				
黃牌/紅牌				
越位				
自由球				
帽子戲法				
角球				

學習單 3

班別：_____ 姓名：_____ 座號：_____

序號	內 容	達成情形	附記
01	以足內側對牆踢球，球反彈後直接以另一隻腳踢回，反複操作，左和右腳各 50 次以上。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
02	各國舉辦國際大型運動賽會，通常都加入國家的特色，臺灣若舉辦國際運動賽會，我們可以呈現哪些特色？		
03	舉辦世界盃足球賽的條件為何？		
04	臺灣有可能舉辦如世界盃足球賽嗎？為什麼？		

學習單 4

班別：_____ 姓名：_____ 座號：_____

序號	內 容	達成情形	附記
01	以足內側踢球，並嘗試以身體阻隔 防守者及轉身動作，向左和右各30 次。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
02	我國參加國際運動比賽使用的名稱是什麼？使用的旗子是什麼？為 什麼我們要使用現有的名稱和旗子？		
03	請問世界盃足球賽使用哪一廠牌的球做為大會比賽用球？為什麼？		
04	為什麼有些國家積極爭取舉辦大型運動賽會？請以某一國家或城市舉辦的國際大型運動賽會為例。		

(七) Q&A

本 Q&A 乃預設實施十二年國民基本教育課程綱要可能面臨之問題，以解決教科書編輯及教學現場教師相關教學疑慮。

Q1：請問十二年國民基本教育技術型高級中等學校健康與體育領域課程綱要教材編寫，關於學習重點、授課時數分配有相關規定嗎？

A：體育科學習重點及授課時數分配在三年學習規劃下，應考量以達成核心素養導向為原則，其學習表現及學習內容，不一定須在單一學期或單一年度裡全部涵蓋在內。可採一項學習表現對應一項學習內容；或一項學習表現對應多項學習內容；或多項學習表現對應一項學習內容；或多項學習表現對應多項學習內容。建議應以漸進式設計，針對身體能力或素養堆疊養成方式，兼採普通型高級中等學校有關體育科學習內容之比例原則，進行教材規劃、編寫及實作部分；十二年國民基本教育技術型高級中等學校健康與護理領域課程綱要，並未明文規定學習內容教材編選的順序及授課節數之分配，教材編寫者應以「學習者為中心」，考量學習者特質與學習需求進行相關編寫，只要在符合邏輯理路下，教材編寫可充分發揮創意與創造性，這正是 108 技術型高級中等學校健康與護理課程綱要的特色之一。

Q2：對於技術型高級中等學校健康與體育領域課程綱要，教材編選時應注意事項為何？

A：「核心素養」係為十二年國民基本教育課程發展的主軸，因此健康與體育領域課程綱要是以核心素養為導向之課程設計，期望培養學生成為「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」等三大面向均衡發展的現代國民。「核心素養」強調學習不宜以學科知識及技能為限，而應關注學習教材應與生活經驗的結合，透過實踐力行而彰顯學習者的全人發展，因此教材編選時應以此作為參考方向。

Q3：課綱文本中對於學習表現和學習內容如何界定？

A：健康與體育領域學習重點由「學習表現」與「學習內容」所組成。

1.學習表現：學習表現是強調以學習者為中心的概念，學習表現重視認知、情意與、技能與行為之學習展現，代表健康與體育領域的非「內容」，應能具體展現或呼應健康與體育領域核心素養。

2.學習內容：學習內容需能涵蓋該健康與體育領域之重要事實、概念、原理原則、技能、態度與後設認知等知識。學習內容是健康與體育領域重要的、基礎的內容，教材編寫者將學習內容做適當的轉化，以發展適當的教材。

學習表現及學習內容，不一定需在單一學期或單一年度裡全部涵蓋在內，可採一項學習表現對應一項學習內容；或一項學習表現對應多項學習內容；或多項學習表現對應一項學習內容；或多項學習表現對應多項學習內容；學習內容與學習表現需結合編織在一起，構築完整的學習。

Q4：每個學習單元都一定要對應到核心素養嗎？

A：健康與體育課程結合本領域之基本理念與課程目標外，應依循《總綱》各教育階段核

心素養之具體內涵，在健康與體育領域內有具體的展現。「核心素養」為課程發展之主軸，建議各單元能呼應核心素養，並發展素養導向之評量設計。

Q5：如何在教材編寫中將議題融入？

A：議題教育的實施包含正式與非正式課程，學校課程的發展與教材編選應以學生經驗為中心選取教材。在掌握議題之基本理念與不同教育階段之實質內涵下，連結本科內容，以問題覺知、知識理解、技能習得及實踐行動等不同層次循序引導學生學習，發展教材並編輯教學手冊。教師教學時，除涵蓋領域／群科／科目之教材內容外，可透過本科內容之連結、延伸、統整與轉化，進行議題之融入，亦可將人物、典範、習俗或節慶等加入教材，或採隨機教學，並於作業、作品、展演、參觀、社團與團體活動中，以多元方式融入議題。經由討論、對話、批判與反思，進行議題探究，增進議題學習之品質，促使師生成為知識建構與發展的學習社群。

舉例而言，Ba-V-1 職業安全衛生可融入性別平等議題、Ca-V-2 健康的生活方式與環境永續可融入海洋教育。

Q6：如何對學生進行學習評量？

A：學習評量應兼顧學生身心發展、個別差異、文化差異與特殊需求，給予彈性、適性的評量方式。特殊需求學生的評量可選擇較適合其身心狀況的項目來進行整體性的評量。健康與護理課程應重視日常生活健康習慣之落實情形，且在所處生活情境的脈絡下，考量學生個別的健康狀況、家庭環境與進步幅度，以診斷學生健康問題，施以健康指導，藉此促進學生實踐健康的生活型態。體育課程應考量學生個別的起點行為與進步幅度，以診斷學習困難、培養運動參與及欣賞的興趣與行為習慣為最高原則。體育成績評量應具多元性，要能確實評估學生的學習表現，而非評定學生的天賦本能，評量項目應包含認知、情意、技能及行為實踐，以呼應學生身體力行之理想。運用多元評量策略，可採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、家長評量、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。

四、結語

我國職業學校課程自民國40年起歷經六次修訂，大約10至15年修訂一次。其中因應中學九年一貫課程，參酌「後期中等教育共同核心課程」而研修95暫行綱要；99課程綱要更將課程「標準」定名為課程「綱要」，強調多元，呼應學生需要、群科差異、產業變革等因素，進行多元課程綱要設計。民國103年，公布「十二年國民基本教育總綱」，可說是自一連串的教育改革措施之中，應運而生的第三次課程綱要修訂。

本次課程綱要的發展重點，係於全人教育的精神之下，強調學生是自發主動的學習者，而良好的課程設計則至關重要，完善的課程規劃與評量設計則是關鍵。在整個追求教學卓越的過程中，課程設計的良好與實施的成效，扮演著最基礎且重要的角色。唯有透過課程品質管理的機制，將教學的卓越化落實到最底層的課程層面，以追求不斷的自我改善，如此卓越教學的境界才有可能達到。

本課程手冊秉持課程品質管理的精神，並簡述課程大綱的基本原則，期能對所有擔當此教學神聖使命的教師有所助益。這本課程手冊並不是要作為教師們施教的規範或唯一準則，或成為教師施教的束縛。如何讓教師在穩健的教育理論基礎上，能夠發展並發現教學的樂趣，才是本課程手冊的最大目的。

附錄 1 新舊課程綱要差異比較

本處之差異比較乃為提供教科書編輯及教學現場教師參考，以了解新舊課程綱要於「課程內容」規劃之差異。

科目/版別：健康與護理

項次	新課程綱要	99 課程綱要	備註
課程目標	<p>十二年國民基本教育健康與體育課程訂定下列九項課程目標。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.培養學生具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2.養成學生規律運動與健康生活的習慣。 3.培養學生健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 4.培養學生獨立生活的自我照護能力。 5.培養學生思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 6.建構學生運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。 7.培養學生關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 8.培養學生良好人際關係與團隊合作精神。 9.發展學生健康與體育相關之文化素養與國際觀。 	<p>「健康與護理」課程欲達成之目標如下：</p> <p>培養學生健康促進與疾病防治的知識、態度與技能，學習營造健康支持性環境、維護個人與環境安全、擬定健康生活策略與實踐方法以及運用健康資訊、產品和服務的能力。教學主要內容包含健康生活型態的日常實踐、預防慢性病與傳染病的方法、學習正向面對老化與死亡、培養緊急急救與常見事故傷害處理的原則和技能並實務操作、認識消費者應有權益與義務並學習察覺辨識及運用健康資訊於日常生活、促進心理健康並學習面對心理問題、認識並拒絕物質濫用、培養性健康所需的知識、態度和行為。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.新課程綱要為「健康與體育領域」課程目標；99 課程綱要為「健康與護理」課程目標。 2.新課程綱要課程目標為素養導向；99 課程綱要為能力導向。 3.新課程綱要課程目標新增養成學生規律運動與健康生活的習慣、培養學生獨立生活的自我照護能力、建構學生運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康、培養學生良好人際關係與團隊合作精神、發展學生健康與體育相關之文化素養與國際觀；減少項目為維護個人與環境安全的能力。
時間分配	1.健康與護理為必修 2 學分。	學分數:2 建議開課學期:第一學年	1.實施新課程綱要，各校建議視學生興趣

項次	新課程綱要	99 課程綱要	備註
	2.建議授課年段與學分配置為高一上、下學期各一學分。	第一、二學期	及需求開設加深加廣選修。 2.開設學期具彈性，建議高一開設必修課程，高二、高三開設加深加廣及多元選修課程。
核心素養	108 課程健康與體育領域核心素養 V-U-A1 至 V-U-C3 共分三面九項。	無	「核心素養」為課程發展之主軸，橫向連結各領域科目間的統整，縱向連貫國民小學、國民中學及高級中等學校的一般領域/科目。
教材綱要	新課程綱要之教材綱要以「學習重點」的方式呈現，課程架構的二維向度為「學習表現」與「學習內容」對應表，再轉化為各單元主題與學習目標。	99 課程綱要之教材綱要分為六大主題：促進健康生活型態、促進安全生活、促進健康消費、促進心理健康、促進無菸及無物質濫用的生活、促進性健康。	新課程綱要發展出「學習重點」，並由「學習表現」與「學習內容」所組成，需與核心素養相呼應。而各單元的主題及其學習目標是由「學習表現」和「學習內容」相對應轉化產出，與現行之教材大綱呈現方式有所不同。
學習表現	新課程綱要學習表現向度有四項，健康與護理科的類別次項目分別為： 1.認知：「健康知識」、「技能概念」。 2.情意：含「健康覺察」、「健康正向態度」。 3.技能：含「健康技能」、「生活技能」。 4.行為：含「自我健康管理」、「健康倡議宣導」。	無。	99 課程綱要「健康與護理」課程為培養核心能力。
學習內容	新課程綱要學習內容包括 6 項主題、各主題與次	99 課程綱要之教材綱要有六大主題，項下的主要	新課程綱要第五學習階段學習內容除 99 課

項次	新課程綱要	99 課程綱要	備註
	<p>項目及第五學習階段學習內容如下：</p> <p>1.生長、發展與體適能： (1) 生長、發育、老化與死亡：受孕、懷孕及胚胎發育；產後照護與母乳哺餵；健康老化與高齡照護。</p> <p>2.安全生活與運動防護： (1) 安全教育與急救：職業安全衛生；事故傷害處理；常見急症的處理技能。 (2) 藥物教育：成癮處方藥物的正確使用與檢視；物質濫用防制與處遇；自己或他人避免濫用成癮物質倡議技能的應用。</p> <p>3.群體健康與運動參與： (1) 健康環境：健康環境的整體營造；健康的生活方式與環境永續。</p> <p>4.個人衛生與性教育： (1) 個人衛生與保健：青少年常見身體健康問題及其保健；傳統醫學的養生之道。 (2) 性教育：「全人的性」內涵探討與自尊與愛的發展與提升；健康親密關係經營能力的培養；性別多樣性的認識與尊重；避孕原理、方法及人工流</p>	<p>內容如下：</p> <p>1.健康生活型態：健康生活型態的實踐、健康體位的管理、認識常見慢性疾病和傳染病、正向面對老化與死亡。</p> <p>2.安全生活：急救的基本原則與技能、事故傷害處理的原則與技能。</p> <p>3.健康消費：消費資訊辨識、消費者的責任與權益。</p> <p>4.心理健康：自尊、自信、自我效能與心理健康、情緒與壓力管理技巧、人際溝通技巧、解決問題的能力、精神疾病與防治。</p> <p>5.無菸及無物質濫用生活：物質濫用的認識、拒絕物質濫用的技能。</p> <p>6.性健康：全人的性觀念、同性戀的認識、健康兩性交往的生活技能、安全的性行為與避孕的方法、生育健康與人工流產、愛滋病與其他性接觸傳染病、性騷擾及性侵害、性健康資源協助。</p>	<p>程綱要教材綱要外，新增「受孕、懷孕及胚胎發育」、「產後照護與母乳哺餵」、「職業安全衛生」、「健康環境的整體營造」、「青少年常見身體健康問題及其保健」、「傳統醫學的養生之道」、「疾病與飲食管理」、「科技產品消費及其對健康的影響」、「創傷後壓力症候群的認識」、「疾病照護與自主管理」等十項學習內容；「人際溝通技巧」、「解決問題的能力」等二項屬生活技能，移至學習表現。</p>

項次	新課程綱要	99 課程綱要	備註
	<p>產的認識；生殖系統疾病預防、保健及關懷行動的實踐與倡議；遭受性騷擾與性侵害被害人關懷倡議行動。</p> <p>5.人、食物與健康消費：</p> <p>(1) 人與食物：疾病與飲食管理；飲食趨勢與健康體位管理。</p> <p>(2) 消費者健康：健康消費權利與義務；食品安全與健康風險評估；科技產品消費及其對健康的影響。</p> <p>6.身心健康與疾病預防：</p> <p>(1) 健康心理：創傷後壓力症候群的認識；身心失調的預防與處理；全人健康的身心探索與整合技巧。</p> <p>(2) 健康促進與疾病預防：健康生活型態的改善與執行；全球急、慢性病的辨識與防治；疾病照護與自主管理。</p>		
節數分配	<p>可依據學生需求及社區資源特性來分配各單元的節數，原則上每學分規劃 18 節課。</p>	<p>99 課程綱要主要內容參考節數如下：「健康生活型態」與「健康體位的管理」共 3 節、「常見慢性疾病和傳染病的認識」3 節、「老化的準備與照護老人」2 節、「自救救人的原則」1 節、「事故處理的技能」5 節、「聰明消費的思維」1 節、「消</p>	<p>新課程單元內容建議採跨主題設計，全冊內容包括全部的第五階學習內容，無節數規範，可貼近學生生活來作整體設計或發展教師專業及社區特性。</p>

項次	新課程綱要	99 課程綱要	備註
		<p>費者的責任與權益」1節、「自尊與心理健康」1節、「情緒與壓力管理技巧」、「人際溝通技巧」、「解決問題的能力」共2節、「心理疾病與防治」2節、「物質濫用的認識」與「對物質濫用說不」共2節、「全人的性觀念」1節、「同性戀的認識」1節、「健康兩性交往的生活技能」3節、「避孕方法的認識」、「生育健康與人工流產」、「愛滋病的防治」、「性騷擾、性侵害的預防」、「資源的尋求」共4節。</p>	
<p>議題融入</p>	<p>性別平等教育、人權教育、環境教育與海洋教育，為全球關注、屬國家當前重要政策，是培養現代國民與世界公民之關鍵內涵。四項議題融入健康與護理第五學習階段學習內容示例：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.性別平等教育：性別多樣性的認識與尊重、針對遭受性騷擾與性侵害被害人倡議關懷行動。 2.人權教育：健康環境的整體營造。 3.環境教育：健康的生活方式與環境永續。 4.海洋教育：事故傷害處理。 	<p>鼓勵議題融入課程。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.議題教育的實施包含正式與非正式課程，學校課程的發展與教材編選應以學生生活經驗為中心，選取生活化教材。 2.議題之融入可透過科目內容之連結、延伸、統整與轉化等方式進行，亦可將人物、典範、習俗或節慶等加入教材，或採隨機教學，並於作業、作品、展演、參觀、社團與團體活動中，以多元方式融入議題。 3.議題融入課程使學生連結社會脈動，培養學生批判思考及解決問題的能力。

科目/版別：體育

項次	新課程綱要	99 課程綱要	備註
課程目標	<p>十二年國民基本教育健康與體育課程訂定下列九項課程目標。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2.養成規律運動與健康生活的習慣。 3.培養學生健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 4.培養獨立生活的自我照護能力。 5.培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 6.建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。 7.培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 8.培養良好人際關係與團隊合作精神。 9.發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。 	<p>「體育科目」課程欲達成之目標如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.協助學生認識體育功能，建立正確的體育觀念。 2.引導學生充實體育知識，奠定良好的運動基礎。 3.協助學生增進運動技能，提升身體的適應能力。 4.養成學生良好運動習慣，樹立良好的運動道德。 5.引導學生養成運動興趣，提升休閒生活的品質。 	<p>新課程綱要課程目標為素養導向；現行課程綱要則為能力導向。</p>
時間分配	<ol style="list-style-type: none"> 1.體育科目三年必修共 12 學分。 2.每學期均為必修 2 學分。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.體育科目三年必修共 12 學分。 2.每學期均為必修 2 學分。 	<p>與現行課程綱要學分數相同。</p>

項次	新課程綱要	99 課程綱要	備註
核心素養	新課程綱要之學習重點需與核心素養能夠相互呼應，且能透過學習重點落實體育科之核心素養，並引導跨領域／跨科目的課程設計，以增進課程發展的嚴謹度。	無規範。	新課程綱要依循總綱在各教育階段新增列了三面九項之核心素養，而核心素養之具體內涵需結合體育科之基本理念與課程目標並相呼應。
教材綱要	新課程綱要之教材大綱以「學習重點」的方式呈現，並敘寫成「學習表現」與「學習內容」，且要能夠與「體育科核心素養」相呼應。而「學習表現」和「學習內容」之對應表，轉化為各單元的主題及其學習目標，與現行之課程目標有所不同。	現行課程綱要教材大綱直接編列「單元主題」，而每項單元主題各有其「內容綱要」。	新課程綱要發展出「學習重點」，並敘寫成「學習表現」與「學習內容」，且需與核心素養相呼應。而各單元的主题及其學習目標是由「學習表現」和「學習內容」相對應轉化產出，與現行之教材大綱呈現方式有所不同。
學習表現	新課程綱要體育科的學習表現向度，共分為4項類別： 1. 認知：「運動知識」、「技能原理」。 2. 情意：「體育學習態度」、「運動欣賞」。 3. 技能：「技能表現」、「策略運用」。 4. 行為：「運動計畫」、「運動實踐」。	無規範。	新課程綱要之學習表現是強調以學生為中心的概念，學習表現重視認知、情意與技能之學習展現，代表著非「內容」，與現行課程綱要著重於認知（體育常識）、情意（運動精神及學習態度）以及技能（運動技能）有所不同，且新課程綱要之學習表現需能具體展現及呼應體育學科之核心素養。

項次	新課程綱要	99 課程綱要	備註
學習內容	<p>1.課程學習內容包含了生長、發展與體適能、安全生活與運動防護、群體健康與運動參與、挑戰類型運動、競爭類型運動及表現類型運動等 6 項主題。</p> <p>2.每項課程主題依序區分次項目，內容有體適能、運動傷害與防護、防衛性運動、運動知識、水域休閒運動、戶外休閒運動、其他休閒運動、田徑、游泳、網/牆性球類運動、陣地攻守性球類運動、標的性球類運動、守備跑分性球類運動體操、舞蹈與民俗性運動等，共 16 個次項目。</p> <p>3.次項目學習內容重點以能選擇與規劃、追求自我發展、綜合應用以及創思展演與推展分享為主。</p>	<p>1.課程學習內容有短距離跑、急行跳遠、地板運動、舞蹈、拳術、籃球、排球、桌球等，每學期安排 27-28 項主題。</p> <p>2.每學期之單元主題學習內容大致均不同，且另外再編撰內容綱要。</p> <p>3.部分運動單元主題又區分為男、女生不同之學習內容或先前單元主題動作進階課程，學習內容重點以動作技能為主。</p>	<p>1.新課程綱要在課程單元主題學習內容與現行課程綱要有所差異，新課程綱要競爭性運動是依照理解式球類教學 (TGfU) 進行分類，再依其特性分出次項目；而現行課程綱要則依各單項運動直接作為課程單元，並依其運動特性再作細分。</p> <p>2.新課程綱要之學習內容涉及重要事實、概念、原理原則、技能、態度與後設認知等知識。雖不像現行課程綱要要一樣將教學內容細項臚列，其主要的目的是要讓教學現場的教師能依教學現況，更有彈性地運用教學資源，期使激發出更多富有創意之教學方法。</p>

項次	新課程綱要	99 課程綱要	備註
節數分配	每單元主題課程節數是以比例範圍來作分配，每項主題分配範圍不同。	每單元主題課程分配節數為 2 節。	<p>1.新課程綱要每項主題課程是依比例範圍來進行分配，比例由 5-60% 不等；而現行課程綱要每單元主題節數分配則是固定為 2 節。</p> <p>2.新課程綱要單元主題節數分配方式，主要是要讓教學現場的教師能依教學現況，更有彈性地運用，不會因場地及師資等限制，而影響到正常教學。</p>
編碼	<p>1.學習表現：第 1 碼為表現的類別，從 1-4 共分為 4 項類別，各項類別增列次項目（a、b、c、d）的編碼；第 2 碼為學習階段別 V；第 3 碼為流水號。</p> <p>2.學習內容：第 1 碼為內容的主題，必修課程從 A-I 共分為 9 項主題，A-I 主題增列次項目（a、b、c...）的編碼；第 2 碼為學習階段別 V；第 3 碼為流水號。</p>	無規範。	新課程綱要在學習表現及學習內容的類別有進行編碼分類，以利讀者閱讀查詢。

項次	新課程綱要	99 課程綱要	備註
議題融入	<p>1.十二年國民基本教育總綱「自發」、「互動」及「共好」之基本理念，為與社會脈動、生活情境緊密連結，以議題教育培養學生批判思考及解決問題的能力，以提升學生面對議題的責任感與行動力。</p> <p>2.議題融入教育的實施方式包含正式與非正式課程，其中性別平等教育、人權教育、環境教育與海洋教育，為全球關注、屬國家當前重要政策。而這四項議題之核心價值、基本理念、核心素養、學習目標、學習重點與實施要點應連結議題之學習主題與實質內涵，以落實議題之學習目標。</p>	鼓勵議題融入課程。	新課程綱要新增加性別平等教育、人權教育、環境教育與海洋教育，而這四項議題為目前全球關注、屬國家當前重要政策。議題融入教育主要希望學生能與社會脈動連結，培養學生批判思考及解決問題的能力，並能追求尊重多元、同理關懷、公平正義與永續發展等核心價值，以提升學生學習成果，並發揮全面性議題教育之功能，與現行課程綱要不同。

附錄 2 新舊課程綱要之課程實施銜接分析與建議

因應十二年國民基本教育 108 學年由一年級（小一）、七年級（國一）、十年級（高一）逐年實施，必然造成原先接受現行九年一貫課程的學生必須轉換十二年國民基本教育新課程，新舊課程轉換可能出現教材、教學等銜接問題。

十二年國民基本教育新課程健康與體育學習領域的學習重點是隨著「人」的生長、成熟而逐漸加深、加廣，其意義代表著「人」只要生理與心理發展成熟至某一階段，某些基本能力亦會自然達成，故新舊課程應注意的銜接點「可能」出現差異，但「不一定」會出現銜接差異，對轉軌學生在健康與體領域學習困難的處理，應由教學者專業判斷，瞭解學生健康行為習慣的實踐與身體活動發展的成熟度等起點行為的情況，決策自己的教學計畫，讓學生順利銜接延續習得健康與體領域基本知能與具備核心素養。

現行九年一貫課程健康與體育學習領域之能力指標共分三個學習階段（小一至小三、小四至小六、國一至國三）以及現行普通高級中學課程綱要包含健康與護理、體育兩科之核心能力，十二年國民基本教育新課程健康與體育學習領域之學習重點共分五個學習階段，小六升國一為第三個學習階段結束，進入第四個學習階段，國三升高一為第四個學習階段結束，進入第五個學習階段。以下即就國三銜接高一轉軌十二年國民基本教育新課程學習重點，對應九貫舊課程能力指標所缺漏的學習內涵，進行分析與提出新舊課程銜接教學實施建議與補充教學資源，以供學校、教學者規劃適性化的銜接課程之參考。

有關新舊課程銜接之補充教學資源與教學實施建議，具體做法可包括：

- (1) 可以參考國家教育研究研發健康與體育領域教材教學模組或教師可以自行搜尋網站資源：以提供充實的健康與體領域課程銜接之教學素材與資源。
- (2) 加強課程與教學銜接知能：針對國民中學一年級與高級中等學校一年級之健康與體領域授課教師，辦理課程銜接增能，可列為各縣市實施教學輔導之重點。
- (3) 組成區域學校策略聯盟：定期對話進行共備，針對不同版本之新舊課程教科書進行分析。
- (4) 列入學校總體/領域/學科課程計畫：將健康與體領域課程銜接之差異教學具體列入學校課程計畫中，並據以實施。
- (5) 施行學習成就檢測或評量：學校必要時實施診斷測驗，評估學生健康教育與體育學習起點行為，以安排適性的活動。
- (6) 以「融入式」的補強教學為原則：儘量將待銜接教材內涵融入健體課程計畫。
- (7) 課程的銜接方式著重適時、適量：課程的銜接教學不宜急於第一個學期內全部實施，因為健康與體領域學習重點沒有分年段，將待銜接教材內涵與學習階段內各學期所採用教材的相關單元進行銜接，如此，不僅可讓學生獲得較為完整概念，更可避免集中式的疲勞轟炸，同時也應避免大量外加銜接教材增加師生教學與學習上的負擔。以下就以健康教育、體育學科在國三銜接高一階段，說明課程實施銜接的分析與建議：

一、健康與護理

十二年國民基本教育 第四學習階段學習重點 (七至九年級)		九年一貫 第三學習階段能力指標 (國民中學一至三年級)		需要銜接的 學習內容	補充教學資源/ 教學實施建議
學習表現	學習內容	能力指標	補充說明		
<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動與策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p>	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。</p>	<p>蒐集自己生長發育的質與量資料，如：身高、體重、胸圍、器官、系統的變化及心智的成熟等。</p> <p>1.具備正確的用藥觀念，並能指出常見錯誤的用藥文化。</p> <p>2.分析菸、酒、檳榔、咖啡因及其他成癮藥物對生理、心理、</p>	<p>增加自我生長發展狀態自我評估與相對的因應策略，並深入探究個體差異的理解與尊重。</p> <p>1.正確用藥資源諮詢之尋求。</p> <p>2.藥品廣告、媒體、科技等傳播資訊分析。</p> <p>3.成癮物質自我控制的概念，新課程中應該增列面對</p>	<p>1.可以參考國家教育研究院研發健康與體育領域教材教學模組或教師可以自行搜尋網站資源，以提供「青少年生長發展自我評估」課程銜接學習內容的教學素材與資源。</p> <p>2.施行「探究個體差異的理解與尊重」學習成就評量，評估學生起點行為，以設計合宜的課程活動予以補強。</p> <p>1.可以參考國家教育研究院研發健康與體育領域教材教學模組或教師可以自行搜尋網站資源，以提供「正確用藥與成癮</p>

十二年國民基本教育 第四學習階段學習重點 (七至九年級)		九年一貫 第三學習階段能力指標 (國民中學一至三年級)		需要銜接的 學習內容	補充教學資源/ 教學實施建議
學習表現	學習內容	能力指標	補充說明		
求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	社會的影響，並演示拒絕的技巧，避免使用之。 3. 知道菸、酒、檳榔、成癮藥物的法律及相關規定（如：少年福利法、菸害防制法等），並認識戒除菸、酒、檳榔或成癮物質的資源機構。	物質濫用的迷思及應有的正向態度。 4. 成癮物質戒治資源的自主行動與資源運用。 綠色消費生活型態倡議、實踐的行動方案。	「物質戒治」課程銜接學習內容之教學素材與資源。 2. 施行「正確用藥與成癮物質戒治」學習成就評量，評估學生起點行為，以設計合宜的課程活動予以補強。 3. 採取「融入式」補強教學為原則，將需銜接之「正確用藥與成癮物質戒治資源運用」融入高級中等學校「Bb-V-2 物質濫用防制與處遇」學習內容中。 1. 可以參考國家教育研究院研發健康與體育領域教材或教師組可以自行搜尋網站

十二年國民基本教育 第四學習階段學習重點 (七至九年級)		九年一貫 第三學習階段能力指標 (國民中學一至三年級)		需要銜接的 學習內容	補充教學資源/ 教學實施建議
學習表現	學習內容	能力指標	補充說明		
<p>我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與</p>	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p>	<p>1.熟悉並妥善運用性別權益相關資訊，如：求助與申訴管道、相關法律、資源等。</p>	<p>1.優生保健的相關內涵與重要概念。</p> <p>2.不同性傾向的尊重。</p> <p>3.身體自主權維護表達與行動。</p>	<p>資源，以提供「綠色消費生活」課程銜接學習內容之教學素材與資源。</p> <p>2.施行「綠色消費生活」學習成就評量，評估學生起點行為，以設計合宜的課程活動予以補強。</p> <p>3.採取「融入式」的補強教學為原則，將需銜接之「綠色消費生活型態實踐與倡議」融入高級中等學校「Ca-V-1 健康的生活方式與環境永續」學習內容中實施。</p> <p>1.施行「不同性傾向的尊重。」、「身體自主權維護表達與行動」學習成就評量，評估學生起</p>

十二年國民基本教育 第四學習階段學習重點 (七至九年級)		九年一貫 第三學習階段能力指標 (國民中學一至三年級)		需要銜接的 學習內容	補充教學資源/ 教學實施建議
學習表現	學習內容	能力指標	補充說明		
務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。	2.認識性與性別角色。 3.解釋形成、維持、結束親密關係的影響因素，並學習尊重他人選擇及失戀調適。 4.了解約會及團體邀約的重要性，並根據社會規範來確認與異性交往的原則，如：尊重隱私、個人安全等。 5.了解負責任的愛與性為人生帶來快樂，激發創造力與生命力。		點行為，以設計合宜的課程活動予以補強。 2.採取「融入式」的補強教學為原則，將需銜接之「優生保健內涵與重要概念」融入高級中等學校「Db-V-4 避孕原理、方法及人工流產」學習內容中實施。
	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.能理解與練習有效溝通的技巧，並實際應用在與家人、朋友、異性、師長的相處上。 2.應用協商、解決爭執的技巧以協調家庭、運動團	增加人際溝通的因素分析，以熟悉操作各種「人際溝通互動」技能於不同的生活溝通情境之中。	施行「增加人際溝通的因素分析」學習成就評量，評估學生起點行為，以設計合宜的課程活動予以補強。

十二年國民基本教育 第四學習階段學習重點 (七至九年級)		九年一貫 第三學習階段能力指標 (國民中學一至三年級)		需要銜接的 學習內容	補充教學資源/ 教學實施建議
學習表現	學習內容	能力指標	補充說明		
			隊、工作場所等團體之成員間不同的目的、能力與需求。		
	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.分析國人十大死亡原因的轉變，了解慢性病對健康的威脅，進而有效延遲發病時間及降低得病的風險。 2.主動關懷因不同族群、地域、社經而產生的健康不均等現象。	不同性別者平均餘命健康指標，所以銜接課程應該關注在同一個健康議題之下所存在的性別差異。	採取「融入式」的補強教學為原則，將需銜接之「不同性別者平均餘命健康指標」融入高級中等學校「Aa-V-3 健康老化，高齡、長期照護與安寧照護」或「Fb-V-1 健康生活型態的改善與執行策略」學習內容中實施。

二、體育

九年一貫舊課程的學習主題軸與相對應能力指標的描述是以大方向、大原則之方式呈現，較難具體看出體育課程學習的實質內涵。因此，十二年國民基本教育健康與體育領域新課程綱要中，體育科的學習內容與學習表現大幅度地增修了九年一貫舊課程綱要的內容，也重組了各學習階段的學習內容與學習表現，以較具體的方式來呈現，但仍保有九年一貫舊課程綱要的內容、原則與方向之精神，且更添加豐富了體育課程的學習內涵廣度與深度。所以，在新、舊課程綱要之課程實施銜接上，較無法以逐一並列對照說明的方式呈現，而採取原則性的說明與建議如下：

- 1.新課程各學習階段的學習內容與學習表現如果與舊有的課程教學進度相吻合時，則可接續按新課程綱要的步調繼續實施；如果某課程進度超前時，則該課程先停止，轉向加強較缺乏或落後的課程內容。
- 2.新課程如有新增的課程內容部分，各學習階段的教師盡可能幫忙建立、補充起學習的腳步，並視學生的先備條件，得跨階段學習內容來進行教學，以短暫彌補銜接學習上的落差。

3.運動技能部分，新課程綱要將之放置分列於不同的主題內，並具體地表列符合該主題精神的運動項目，希望表達該學習主題的性質與運動類別項目的特性來達成各核心素養的目標。然考量現實教學現場之各校場地、設備、師資等的不一致狀況，在技能學習上較無法按部就班的依照所劃分的學習階段來銜接，因此，建議老師能盡可能地針對學生的先備條件進行分析，以訂定現階段狀況的教學進度與課程目標。

4.新、舊課程銜接重點分析與新增教學內容及改變作法之實施配套如下表：

十二年國民基本教育 第四學習階段學習重點 (七至九年級)		九年一貫 第三學習階段 (國民中學一至三年級)		需要銜接的 學習內容	補充教學資源/ 教學實施建議
學習表現	學習內容	能力指標	補充說明 (主題軸)		
1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	無	運動參與	九年一貫舊課程較缺乏聚焦在運動設施的安全使用規定與辨別上的教學活動。	教師可利用教導學習各項運動時，特別針對搭配上所會運用的器材與設施進行安全的判別(如器具是否完好?破損程度是否有安全顧慮?球充氣量與彈性是否適當等)與維護器材的方法及使用時的規定，以確保運動時安全無虞。
2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	無	健康心理	十二年國民基本教育新課程新增的奧林匹克運動會的精神實踐方面的學習內容。	教師可透過影片與資料的蒐整進行奧林匹克運動會精神的教學，讓學生明瞭奧運格言是以「更快、更高、更強」的目標，要求運動員不斷地努力追求自我超越與自我實現的人生

十二年國民基本教育 第四學習階段學習重點 (七至九年級)		九年一貫 第三學習階段 (國民中學一至三年級)		需要銜接的 學習內容	補充教學資源/ 教學實施建議
學習表現	學習內容	能力指標	補充說明 (主題軸)		
					態度。此外，教師也可鼓勵學生落實技能學習努力不懈的精神，以精進身心素質。
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。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	3-3-4 在活動練習中應用各種策略，以增進運動表現	運動技能	十二年國民基本教育新課程特別強調須藉由系統性思考、分析與不斷地討論、對話之過程，以解決運動情境問題的教學活動。	教師可利用在教導團體性球類運動項目的時機，透過提問題或設狀況（例如為什麼球會打偏？如果..，那麼要如何做才會比較好等），讓學生進行個別或小組的討論後，發表看法與作法，然後再嘗試去做看看之滾動修正過程，應用思考與分析，探索並解決運動情境的問題（例如大隊接力排棒次排序、策略的討論），以培養其系統思考與解決問題的素養。
	防衛性、水域、戶外、其他休閒運動、田徑、游		運動技能	九年一貫舊課程以運動技能一主題軸含括所有運動項目，易	本課程手冊在第玖項次課程規劃建議中，會將各學習階段中

十二年國民基本教育 第四學習階段學習重點 (七至九年級)		九年一貫 第三學習階段 (國民中學一至三年級)		需要銜接的 學習內容	補充教學資源/ 教學實施建議
學習表現	學習內容	能力指標	補充說明 (主題軸)		
	泳體操、舞蹈、民俗運動。			形成學習層面偏重、失衡的情況。	每項主題明訂授課時數建議，希望各校能依此彈性的授課時數百分比，評估各校的教學場地、設備、師資等因素參酌授課，以全面、不偏廢的原則進行教學，以利核心素養的全面達成。
	性別平等、人權、環境、海洋教育等議題融入			九年一貫舊課程之議題採個別獨立，要求適時融入課程中。但十二年國民基本教育新課程綱要採取必須融入課程中。	十二年國民基本教育新課程綱要明訂第一類重要議題必須融入課程中，第二類的議題則可選擇性地融入。然品德、法治、生涯教育在體育課程中佔有極重要的教育內涵，因此，仍希望能多融入課程中為宜，以利相關核心素養之達成。教學實施的配套可參閱本手冊項次六議題融入說明。

附錄 3.8.1 健康與體育領域其他課程規劃建議

健康與體育領域課程綱要教材之訂定，體育學習內容考量周延性與多元化原則，因此包含之運動類別、項目繁多。基於不同學習階段學生身心發展需求、興趣及學校場地設備之差異性，故將體育授課內容訂定比例範圍，俾能達到促進學生均衡發展、落實核心素養涵育的目標，據以進行教材規劃、編寫及實作部分。因此，建議老師能針對學生的先備條件進行分析，以訂定現階段狀況的教學進度與課程目標，並盡可能含括所有主題類型的運動項目之學習內容與學習表現為原則。

一、以技術型高級中等學校健康與體育領域之體育課程學習內容舉例：

主題	次項目	學習內容舉例	授課比例範圍 (%)
生長、發展與體適能	體適能	體適能活動及體適能檢測	5-10
安全生活與運動防護	運動傷害與防護	運動傷害與防護	5-10
	防衛性運動	跆拳道、柔道、空手道	
群體健康與運動參與	運動知識	營養攝取、奧林匹克運動會精神推展與分享、運動設施永續發展與風險評估	5-20
	水域休閒運動	水上救生、划船、衝浪、浮潛	
	戶外休閒運動	飛盤、自行車、溜冰	
	其他休閒運動	健身運動	
挑戰類型運動	田徑	田徑	10-30
	游泳	游泳、水球、蹺泳	
競爭類型運動	網/牆性球類運動	羽球、排球、桌球、網球	40-60
	陣地攻守性球類運動	籃球、足球	
	標的性球類運動	撞球、木球、法式滾球	
	守備跑分性球類運動	棒球、壘球	
表現類型運動	體操	體操	10-20
	舞蹈	舞蹈	
	民俗性運動	跳繩、扯鈴、武術、拔河	
其他	健康與運動休閒	安全教育與傷害防護、運動與健康、健康與休閒生活、特色課程（單/多領域課程設計）	0-5