

十二年國民基本教育課程綱要
綜合型高級中等學校

課程手冊

健康與體育領域

中 華 民 國 一 〇 八 年 五 月

目次

健康與體育領域課程發展與教學實施.....	1
(一) 發展沿革與特色.....	1
(二) 學習重點與核心素養呼應說明.....	5
(三) 學習重點說明.....	11
(四) 教學單元建議.....	13
(五) 議題融入說明.....	16
(六) 教學單元示例.....	17
(七) Q&A.....	36
附錄 1 新舊課程綱要差異比較.....	38
附錄 2 新舊課程綱要之課程實施銜接分析與建議.....	48

本手冊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，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。

健康與體育領域課程發展與教學實施

(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，重新界定綜合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。本次研修係以綜合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，強調培養綜合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綜合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。

健康與體育領域課程在「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，教導學生覺知各種生活情境，引導學生「健康賦權」與「運動參與」的歷程，培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣，並以正向與積極的態度面對人生。「互動」層面是強調個人、群體及環境的溝通思辨，培養學生透過健康倡議與體育活動的歷程，有效與他人互動，達到健康安適與運動遊憩的目的。「共好」層面是以行動力進行健康宣導，在課程中力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而實踐全人健康。

綜合型高級中等學校健康與體育領域與國民小學、國民中學的學習連貫，強調健康與

體育素養的奠定，並培養生涯抉擇的能力，課程發展著重終身運動與健康生活習慣的養成，重視學生的個別差異，使學生都能適性發展。以保障與維護國民體育參與與健康生活的落實。

綜合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《總綱》之「三面九項核心素養」規劃，訂定下列九項目標。

- 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：

綜合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 4 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：

綜合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(參考綜合型高級中等學校健康與體育領域課程綱要第7-9頁)

(B)學習內容整體說明(參考綜合型高級中等學校健康與體育領域課程綱要第9-10頁)

(4)實施要點：

十二年國民基本教育綜合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。參考綜合型高級中等學校健康與體育領域課程綱要第14-18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綜合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綜合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 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-4 建構健康自主管理的策略或行動。 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。	Da-V-2 傳統醫學的養生之道。	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。	應用傳統醫學養生之道的保健的概念與照護技能建立健康促進的行為模式與健康自我管理的策略及行動，以追求健康幸福的人生。
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。	Aa-V-3 健康老化，高齡、長期照護與安寧照護。	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。	系統性的思考、分析健康老化的意涵，探索高齡者的照護資源，並將健康技能與照護技巧融入生活情境，關懷生活中的高齡者，並能健康的面對未來自己的老化問題。
2b-V-2 因應多元的健康需求，積極調適與創新健康促進生活型態。 4a-V-2 對自我健康行為進行評價，並適時修正與改善。	Fb-V-1 健康生活型態的改善與執行策略。	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。	因應多元的健康需求，能調適、創新、規劃、實踐及反省自己的健康生活型態，適時的修正與改善以促進健康。
1a-V-1 詮釋生理、心理、社會與心	Db-V-2 健康親密關係經營能力的	健體-U-B1 具備掌握健康訊息	能掌握「全人的性」意涵，以健康的方式

健康與體育領域健康與護理科 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		
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。	培養。	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。	表達思想、價值觀及情感，並能應用各種生活技能於親密關係的發展中。
3b-V-3 精熟各種決策與批判技能。 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-2 食品安全與健康風險評估。	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。	適當運用有效的健康資訊、產品與服務在食品安全與健康風險評估中，並能應用媒體識讀及批判性的思考反思健康資訊的正確性及消費行為所衍生的環境倫理問題，並擬定健康行動策略。
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。 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。	Da-V-1 青少年常見身體健康問題及其保健。	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。	瞭解青少年常見的健康問題及影響因素，並能將多元的健康與自我照護技能適時的融入生活情境中，展現個人及群體健康生活行動的高度信心與效能感，並能建構健康的生活模式與人分享。
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。	對健康議題中的環境道德議題能主動參與有關的社會公益活動並公開進行健康倡議，有效地影響他人促進健康的信念或行動。
3b-V-2 精熟各種人際溝通互動技能。 4b-V-3 客觀地接納他	Db-V-3 性別多樣性的了解與尊重。	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	在生活中對性別多樣性能展現相互包容與尊重，客觀地接納他人的觀點，適時

健康與體育領域健康與護理科 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		
	人的觀點，適時回應以增進健康立場之共識。	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。	回應以增進健康立場之共識並營造良好人際與友善環境。
1a-V-4 探究促進全人健康的創新策略、資源與規範。 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。	Fa-V-3 全人健康的身心探索與整合技巧。	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。	探索促進全人健康身心整合的多元資源與技巧並在生活中實踐；能關心本土與國際間的健康議題。
1a-V-3 推論內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-V-4 建構健康自主管理的策略或行動。 2b-V-2 因應多元的健康需求，積極調適與創新健康促進生活型態	Eb-V-3 科技產品消費及其對健康的影響。	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。	引導學生系統性思考、分析、探索並學習規劃網路使用行為，能推論網路使用行為對健康造成的行為與風險，以促進健康。

2.體育

健康與體育領域體育科學習重點		健康與體育領域 核心素養	說明
學習表現	學習內容		
4c-V-3 規劃與反省個人體適能與運動技能的終身運動計畫。	Bc-V-2 終身運動的規劃方針與推廣。	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。	透過實踐運動技能、增加運動知識，有效地評估、選擇與規劃適合的運動處方，定期評估與修正並持之以恆，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終身運動計畫，建構應具備的素養，進而實現個人運動，探索自我觀，肯定自我價值。
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。	Cb-V-1 營養素在運動的機轉與進階攝取原則。	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。	面對不同運動情境能分析各項運動技能原理，應用系統思考、分析判斷與解決問題，積極面對各種挑戰。瞭解營養素在運動的機轉與進階攝取原則，適時補充運動時身體所需之能量。
4d-V-2 主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正。	Ab-V-2 體適能運動處方執行與應用策略。	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。	具備體適能之基本知識與運動處方應用策略，在執行相關運動處方前能蒐集、應用、分析資訊並規劃相關運動之策略，實踐過程中能選擇、發展、執行有效之個人或團體的策略，以積極創新的態度，進行運動計畫的調整與設計，用以因應各種不同的運動情境，並能在活動後能確實檢討計畫之實施成效。

健康與體育領域體育科學學習重點		健康與體育領域 核心素養	說明
學習表現	學習內容		
1c-V-2 應用動作發展、運動方法和營養知識，設計適合自己的運動處方，並運用於生活當中。	Bc-V-1 進階運動傷害的處理與風險規避。	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。	具備掌握肢體動作的能力，應用動作發展、運動方法和營養知識，設計適合的運動處方，在團體運動中，能以同理心與他人溝通並解決問題，更能進一步主動瞭解進階運動傷害的處理與風險規避，以維護運動之安全，並運用於生活當中。
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。	Cd-V-1 戶外休閒運動自我挑戰。	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。	進行自我運動挑戰時，能適時運用科技、資訊與媒體，登錄個別運動資料作為運動記錄，並且能識讀與批判資料所顯示之結果，反思所規劃之運動處方，從實踐中培養運動素養。
2d-V-1 實踐與分享運動在美學上的特質。	Ic-V-2 民俗運動團隊創思展演。	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、建構與分享。	透過探索運動與社會、歷史與文化之間的互動關係並尊重其發展，將不同之民俗運動，運用肢體動作之展演，引導個人或團體不同之經驗、思想、價值與情意表達，實踐與分享運動在美學上的特質。
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。	透過奧林匹克運動會精神的推展與分享，在運動競賽時，能遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。主動關心國際運動之相關道德課題與公共議題，培養相關的公民意識與社會責任，主動參與相關環保與社會公益之體育活動。

健康與體育領域體育科學學習重點		健康與體育領域 核心素養	說明
學習表現	學習內容		
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 陣地攻守性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。 Gb-V-1 水上安全、救生方法與仰漂60秒。	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。	在運動中能執行技術綜合應用及團隊綜合戰術，應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題，在表達個人想法外，能包容不同意見，建立良善溝通、協調之關係，凝聚團隊共識與團隊合作的互動學習。
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。	Ib-V-1 自由創作與社交舞蹈動作編排與展演。	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。	透過運動展演進行賞析、分享，以建構創作與鑑賞能力，瞭解不同運動領域的社會議題、歷史脈絡、多元文化內涵之間的互動關係，拓展國際化視野，主動關心全球體育議題或國際情勢並尊重其發展。

(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
1a-V-3 推論內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-V-4 建構健康自主管理的策略或行動。 2b-V-2 因應多元的健康需求，積極調適與創新健康促進生活型態。 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-3 科技產品消費及其對健康的影響。	上網不上癮	1.能覺察自己的網路使用行為。 2.能分析網路沉迷對健康及生活的影響。 3.能分析並探索網路沉迷的徵兆。 4.能規劃網路使用調適計畫並在生活中實踐。	(六)教學單元示例：第一節課活動一網路與我 (六)教學單元示例：第一節課活動二網路沉迷對健康及生活的影響 (六)教學單元示例：第二節課活動一網路沉迷追追追 (六)教學單元示例：第二節課活動二網路使用調適計畫

2.體育

學習表現	學習內容	單元名稱	學習目標	備註
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。	Cc-V-1 水域休閒運動自我挑戰。 Gb-V-1 水上安全、救生方法與仰漂 60 秒。	水域安全	能透過課程活動，學會水上安全的知識，並應用系統思考與後設分析，解決各種運動情境的問題。	(六)教學單元示例：單元一活動四

學習表現	學習內容	單元名稱	學習目標	備註
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。	Gb-V-1 水上安全、救生方法與仰漂 60 秒。	等待救援	能透過課程活動，學會水上安全與救生方法。	(六)教學單元示例：單元二活動七
3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。 3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。	Cc-V-1 水域休閒運動自我挑戰。 Gb-V-1 水上安全、救生方法與仰漂 60 秒。	即刻救援	能透過學習使用救生工具，學會岸上救生，並從競賽過程中，學習救生技能與策略，並應用系統思考與後設分析，解決各種運動情境的問題。	(六)教學單元示例：單元三活動五
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。 3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。	Cc-V-1 水域休閒運動自我挑戰。 Gb-V-1 水上安全、救生方法與仰漂 60 秒。 海 U1 熟練各項水域運動，具備安全之知能。	脫離險境	從穿越水中障礙的過程，實際應用所學到之自救技巧與知能，體驗海洋汙染對生物影響的嚴重性，從活動的過程中，激發對於海洋汙染的看法，並嘗試提出解決方案。	(六)教學單元示例：單元四活動四

(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

建議授課 學年/學期	單元名稱	學習內容	分配 節數	備註
十年級	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. 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。
	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。		
	健康飲食一起來	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。		

建議授課 學年/學期	單元名稱	學習內容	分配 節數	備註
		2.物質濫用防制與處遇。 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

建議每學期開設學分數：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
十年級	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

建議授課 學年/學期	單元名稱	學習內容	分配 節數	備註
	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」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示例	說明
海洋教育	海洋休閒	海 U1 熟練各項水域運動，具備安全之知能。	Gb-V-1 水上安全、意外落水自救、救生方法與仰漂 60 秒。 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。	在參與課程的活動中，熟悉使用所學得的水上安全防護技能，並知道如何安全的進行水域活動。

(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：健康與體育領域—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：		
<p>本課程設計以學生為中心，注重學習歷程，引導學生系統性思考、分析、探索並學習規劃網路使用行為，以涵養學生的健康素養及核心素養。</p> <p>透過活動設計引導學生覺察自己的「網路使用行為」，經由上網蒐尋文章或新聞案例，分析網路沉迷對健康及生活的影響，再應用生活案例分析探索網路沉迷的徵兆，最後以網路使用調適計畫的練習促使學生調適生活中的網路使用行為，以促進健康生活。</p>		
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，以解決人生各種體育與健康的問題。
學習重點	學習表現	1a-V-3 推論內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-V-4 建構健康自主管理的策略或行動。 2b-V-2 因應多元的健康需求，積極調適與創新健康促進生活型態。 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。
	學習內容	Eb-V-3 科技產品消費及其對健康的影響。
議題融入		

單元名稱：上網不上癮		教學節數：2 節（100 分鐘）
教學資源/設備需求：電腦、投影機		
單元學習目標	一、能覺察自己的網路使用行為。 二、能分析網路沉迷對身、心健康及生活的影響。 三、能分析、探索網路成迷的徵兆。 四、能規劃網路使用調適計畫並在生活中實踐。	
教學準備	一、學生備有能上網的手機。 二、教材編製(投影片、學習單、影片)。	
與其他科目連結建議	資訊科技、生活科技	

教學活動		教具/ 教學方法	建議 節數	備註
教師活動	學生活動			
第一節課 【引起動機】 一、老師播放有網路與沒有網路對生活影響的對照圖組。 二、問學生在這些圖組中你印象最深刻的是哪一組？為什		投影片 / 問答法	10 分鐘	

教學活動		教具/ 教學方法	建議 節數	備註
教師活動	學生活動			
麼？哪一張圖與你現在的生活最貼近？ 【活動一】網路與我 一、請學生填寫「網路與我」學習單。 二、請 2~4 位學生分享完成的學習單內容。 三、老師綜整學生分享的內容，並說明此活動乃希望同學們覺察自己的網路使用行為及生活的影響。	書寫「網路與我」學習單	「網路與我」學習單，如附件一	10 分鐘	
【活動二】網路沉迷對健康及生活的影響 一、請同學手機上網查詢「網路沉迷對健康及生活的影響」文章或新聞三則，並將內容摘要及分析寫在學習單上。 二、請各組同學分享學習單內容。 三、老師綜整同學報告並補充說明因網路使用行為而造成身心健康、人際互動及安全的影響。	上網查詢並書寫「網路沉迷對健康及生活的影響」學習單	上網的手機、「網路沉迷對健康及生活的影響」學習單，如附件二	20 分鐘	
【綜合活動】 一、詢問學生這節課的學習有沒有新的收穫或與你之前觀念不同的內涵？ 二、上網搜尋資料、瀏覽網頁或遊戲，可以提升學習、增加新知或抒解壓力，但若影響生活、學習或沈迷其中，便要適時的調整網路使用行為以免影響健康及安全。 三、說明下一節課的課程內容。			10 分鐘	
第二節課 【引起動機】 老師以問答法複習上一節課的重要概念並說明這節課的學習活動與目標。			5 分鐘	
【活動一】網路沉迷追追追 一、發下 <u>千城/沐悅</u> 的生活事件學習單，同學依學習單內容圈			15 分鐘	

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>出你覺得千城/沐悅的網路沉迷徵兆。</p> <p>二、各組同學分享學習單內容，並說明為什麼有這些徵兆是網路沉迷了？</p> <p>三、老師綜整並說明網路沉迷徵兆。</p> <p>【活動二】網路使用調適計畫</p> <p>一、老師說明網路使用調適計畫步驟。</p> <p>二、請各組同學對千城/沐悅擇一，規劃「網路使用調適計畫」。</p> <p>三、各組同學分享報告。</p> <p>四、老師綜整並補充同學的報告內容。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>一、希望同學們在生活中善用網路成為工具，但需注意隨時覺察是否有網路沉迷的徵兆，以調整使用行為，促進健康生活。</p>	<p>小組書寫「網路沉迷追追追」學習單</p> <p>小組討論書寫「網路使用調適計畫」學習單</p>	<p>「網路沉迷追追追」學習單，如附件三</p> <p>「網路使用調適計畫」學習單，如附件四</p>	<p>25 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	

實作任務評量

你是「健康樂活社團」的教學幹部，在跨校社團成果展時需向參加成果展的同學宣導「上網不上癮」主題，提醒同學在使用網路時能注意其對健康及生活的影響、覺察網路沈迷徵兆及分享網路使用調適計畫。你必須（一）分享一則網路使用行為，影響健康及生活的故事；（二）以案例引導並說明使同學瞭解網路沈迷的徵兆；（三）以案例設計一份網路使用調適計畫。

評分標準

等級 項目	A 80~100%	B 70~79%	C 60~69%	D 50~59%	E 0~49%
(一)	能完整且正確的說出網路使用對健康及生活的影響	能正確說出大部分的網路使用對健康及生活的影響	能簡單說出網路使用對健康及生活的影響	能零碎說出網路使用對健康及生活的影響	未達 D 等級
(二)	能完整且正確的說出網路沈迷的徵兆	能正確的說出大部分的網路沈迷的徵兆	能簡單的說出網路沈迷的徵兆	能零碎的說出網路沈迷的徵兆	未達 D 等級
(三)	能完整且正確的依步驟規劃網路調適計畫	能正確的依步驟規劃大部分的網路調適計畫	能簡單的依步驟規劃網路調適計畫	零碎的規劃網路調適計畫	未達 D 等級

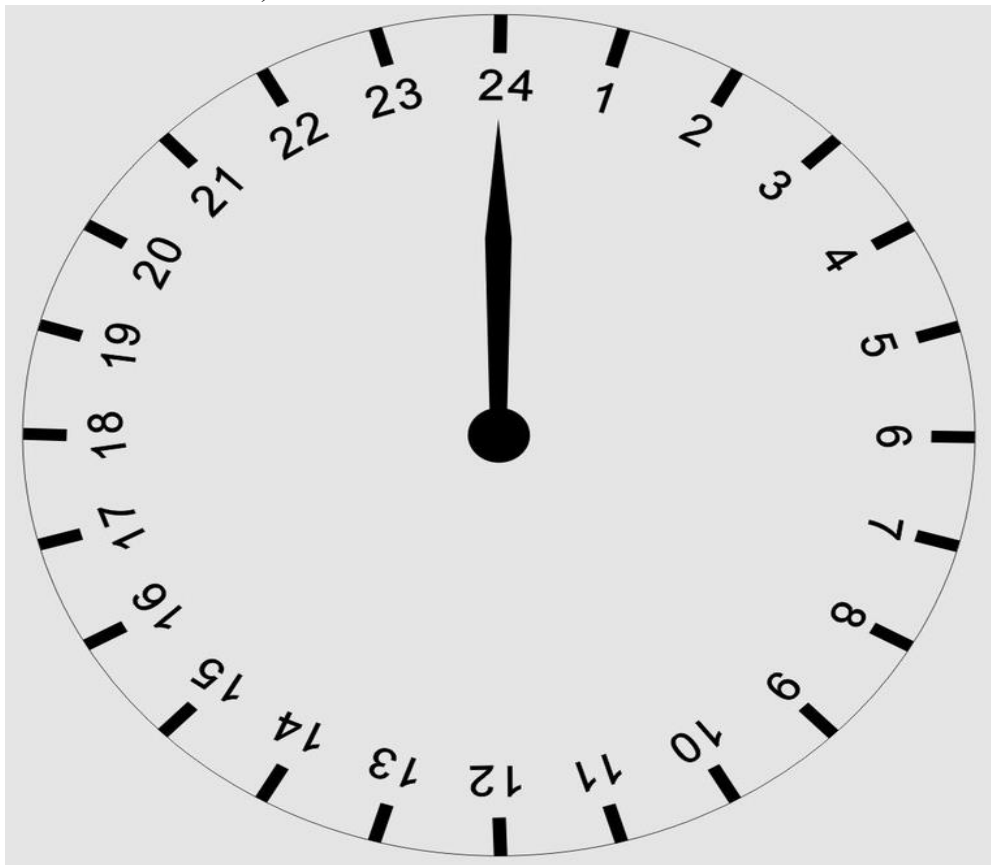
「網路與我」學習單

一、我覺得我的網路使用行為對我生活的影響？

正向影響

負向影響

二、我每日網路使用時間(請在時鐘上塗顏色並註明主要使用功能，如學習、社交、購物、遊戲...)



三、仔細思考，我覺得我花在使用網路的時間：太多/適當/太少（請圈選一個）。
這些使用網路行為都是必要的嗎？理由為何？

附件二

「網路沉迷對健康及生活的影響」學習單

<p>一、文章標題</p> <p>二、文章內容摘要</p> <p>三、文章來源</p>	<p>一、文章標題</p> <p>二、文章內容摘要</p> <p>三、文章來源</p>	<p>一、文章標題</p> <p>二、文章內容摘要</p> <p>三、文章來源</p>
<p>一、綜合上面三篇文章，網路沉迷對健康及生活的影響如下：</p> <p>二、這些文章內容，帶給我們什麼啟示？</p>		

附件三

「網路沉迷追追追」學習單

網路沉迷的特徵如下：

- (一)強迫性：無法克制上網的衝動。
- (二)耐受性：上網時間越來越長。
- (三)戒斷性：不能上網時出現了身心症狀的健康問題，如情緒焦慮、暴躁等。
- (四)人際問題：和家人、朋友互動減少，每天總是急著上網。自信不足，置身人群中會很不自在，易緊張焦慮，說話快而簡單。
- (五)時間管理的問題。

以下案例請大家一起檢視，符合哪些網路沉迷特徵，請在文字下方畫線並寫上網路沉迷特徵種類。

案例一

高三學生千城，放學後常常關在房間玩網路遊戲到隔天清晨。某日奶奶起床看到，提醒他「天快亮了，休息一下，明天還要上學。」千城不甩奶奶，一直玩到天亮，奶奶叫他「吃早餐了，不要玩了。」千城不耐煩的回「你很煩耶，管真多！」奶奶氣得趨前欲拔電腦的電源插頭，千城竟大吼：「你敢拔插頭，我就打你！」

案例二

沐悅發現同學都在玩某一款線上遊戲，為了和他們有共同話題，自己也跟著玩。日以繼夜沉迷其中，導致上學經常趴在桌上補眠，或在桌下偷打手機遊戲，老師提醒他，他則當場對老師破口大罵。一次放假，他兩天兩夜都在打線上遊戲，幾乎沒睡，隔天上學途中騎車自撞電線桿，經過路人協助送醫。在急診室，他向媽媽哭訴：「我每一科都不及格，壓力很大，但又很想玩手機遊戲，怎麼辦？」

附件四

「網路使用調適計畫」學習單

網路使用調適計畫步驟	我是千城/沐悅的計畫						
一、發現問題 覺察自己網路使用行為的問題與影響。	如：我因上網到凌晨 3 點，早上起不來，第一節曠課						
二、分析問題的原因 分析導致其過度網路使用行為的潛在心理問題。	如：在網路世界獲得成就感且在遊戲裡有夥伴						
三、擬定改變目標 擬定具體可行的目標。	如：每天能主動與 2 位同學講話或打招呼、每天 23 點前上床睡覺、上網每 30 分鐘適度休息。						
四、擬定執行計畫 擬定調適過度網路使用行為的行動計畫並執行。	如：主動與同儕互動（從座位周遭的同學開始）、每天 23 點前上床睡覺（設定鬧鈴或請家人協助提醒）、上網每 30 分鐘適度休息（設定鬧鈴提醒）。						
五、自我監控、確實執行並填寫紀錄卡 逐步降低上網時間培養出對時間的敏感度與對自我的監控能力							
天數	第 1 天	第 2 天	第 3 天	第 4 天	第 5 天	第 6 天	第 7 天
使用網路行動檢核 (有做到請打勾)							
1.23 點前上床睡覺							
2.上網每 30 分鐘適度休息							
3.主動與同儕互動							
4.							
5.							
檢視未執行的原因							
寫下這週的心得							

科目：體育		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，選擇以群體健康與運動參與主題中之水域休閒運動次項目的水上救生為學習內容，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。</p> <p>學生已有接觸過水上活動之相關經驗與認知，但尚未具備有對水上救生之各項技術更正確且深入的認知與技能學習方法；對於環境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「水域安全」：希望學生能具備水域安全之相關知識，並且要求每位學生都能熟悉各項水域警告標示；第二節課「等待救援」：藉由活動讓學生除了練習基本自救技巧水母漂、仰漂、踩水外，也讓學生體驗在救生過程中時間的緊湊性；第三節課「即刻救援」：乃希望學生能夠發揮急智，利用手中有的器材救援溺者；第四節「脫離險境」：除持續促進學習保留外，亦藉由設置水中塑膠障礙的情境，增加臨場感和學習的氣氛以活絡教學，並融入了海洋教育的思考，期能使學生了解自己所屬環境的重要性，更盼可培養環境保育之精神。</p>		
二、教學理念		
<p>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。</p>		
核心素養、學習重點、議題融入對應情形		
核心素養		<p>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。</p> <p>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> <p>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。</p> <p>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。</p>
學習重點	學習表現	<p>1d-V-2 評估運動比賽的各項策略。</p> <p>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。</p> <p>2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。</p> <p>3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。</p> <p>3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。</p> <p>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。</p>
	學習內容	<p>Cc-V-1 水域休閒運動自我挑戰。</p> <p>Gb-V-1 水上安全、救生方法與仰漂 60 秒。</p>
議題融入		海U1 熟練各項水域運動，具備安全之知能。

單元名稱： 水上救生（1 水域安全、2 等待救援、3 即刻救援、4 脫離險境）		教學節數： 4 節
教學資源/設備需求： 水域安全標誌數組、警示旗幟兩組、救生桿、救生圈、救生繩、哨子、塑膠漁網數個、寶特瓶多支。		
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。此外，本教材除體育課程之目標外，亦融入海洋教育之精神內涵，藉由水域脫困的活動，使學生瞭解人類在日常生活中製造的塑料垃圾，對水中的生物是如何的壓迫與威脅，進而反思自身在生活中，對環境是否友善，從而改變自己的行為。</p> <p>（一）認知方面</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解水上救生的安全相關知識。 2.瞭解水上救生的水中自救技術。 3.瞭解水上救生的岸上救生技術。 4.瞭解如何從有障礙的水域中脫困。 <p>（二）情意方面</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能與同學相互配合練習與合作。 2.培養水上安全意識以及海洋教育意識。 <p>（三）技能方面</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能正確實施救溺五步叫叫伸拋划。 2.能做出韻律呼吸、水母漂、水中站立、仰漂、踩水動作。 3.能做出物品救援技術。 4.能做出水中糾纏脫困技術。 <p>（四）行為方面</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能有計劃的增進水上救生技能。 2.能於課後主動練習水上救生技術。 	
教學準備		
與其他科目連結建議	健康與護理。 地球科學。	

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 水域安全 準備活動 【活動一】 水域安全標誌及警戒旗幟介紹 （教學時間：5 分鐘） 教師集合學生就地坐下，以口述及圖示方式介紹水域安全標誌代表的意義，以及警示旗幟代表的意義。並以提問的方式增強學生的記憶。並告知這些標誌將應用於等一下的活動。	暖身活動（5 分鐘） 聽講		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>【活動二】分組入水 (教學時間：5 分鐘) 學生 6-7 個人一組，淋浴下水並移動到自己所屬的水道。</p> <p>主要活動 【活動三】游泳熱身 (教學時間：5 分鐘) 教師以哨音引導學生練習游泳熱身。</p> <p>【活動四】水域探索 (教學時間：15 分鐘) 教師將安全標誌撒入各水道中，各水道小組必須在最短的時間內，將所有在自己水道裡的標誌搜齊，每個人一次只能拿一個標誌，拿起或碰到標誌後，就不得以任何方式碰觸其他標誌，違規者總成績加 30 秒。教師在岸上會隨時變換警示旗幟顏色，當警示旗幟顏色為綠色或黃色時，學生可以移動；當旗幟顏色為紅色時，學生不可移動，移動者該隊總時間加 30 秒。小隊成員收齊標誌後，必須回答該標誌代表的意義，答錯一題加 5 秒。時間最短的那組勝出。</p> <p>綜合活動 【活動五】問題討論與學習單 (教學時間：10 分鐘) 問題： (1)在水域探索活動中，如何才能最短的時間內完成標誌的收集？ (2)在探索時，你是如何知道旗幟變換的？觀察旗幟變化為什麼很重要？ (3)請問你現在知道了幾種安全標誌？</p>	<p>分組並下水</p> <p>練習自己會的游泳技能</p> <p>分組競賽活動</p> <p>討論與分享</p>	<p>水域安全標誌、警示旗幟、碼錶、哨子、計分。</p> <p>如學習單一</p>	<p>提醒水上救生的重要性。 Gb-V-1</p> <p>3c-V-2</p> <p>1d-V-2 2c-V-2 3d-V-1 Cc-V-1 Gb-V-1</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)</p> <p>3d-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			
單元二 等待救援 準備活動 【活動一】 自救技術介紹 (教學時間：10 分鐘) 學生在岸上，觀看教師示範樓梯入水、韻律呼吸、水母漂、仰漂、踩水動作，並講解各技術的動作要點。		哨子	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) Gb-V-1
【活動二】 分組入水 (教學時間：5 分鐘) 以口語引導學生自行分組，兩人為一小組，確定組別後所有人分別下水，並靠岸邊站好。		哨子		
主要活動 【活動三】 韻律呼吸 (教學時間：2 分鐘) 教師以口語及哨音引導所有同學進行 20 次韻律呼吸，並注意是否有同學不敢操作。		哨子		Gb-V-1
【活動四】 水母漂及水中抽筋自解 (教學時間：3 分鐘) 教師以口語及哨音引導所有同學進行水母漂及水中抽筋自解練習，並注意是否有同學不敢操作。		哨子		Gb-V-1
【活動五】 仰漂 (教學時間：5 分鐘) 教師示範如何兩人進行仰漂輔助練習，並以口語及哨音引導所有同學進行練習，並注意是否有同學不敢操作。		哨子		Gb-V-1
【活動六】 踩水 (教學時間：5 分鐘) 教師示範如何踩水，並以口語及哨音引導所有同學進行練習，並注意是否有同學不敢或無法操作。		教師講述 哨子		Gb-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			
綜合活動 【活動七】等待救援 (教學時間：5分鐘) 小組一位成員留在原地，另一位以走路或游泳的方式移動到對岸。教師哨音響起時，留在原地的同學必須以水母漂、仰漂、踩水三種方式離開池底，另一位同學則以步行的方式往在操作自救技巧的同學身邊移動。在操作自救技巧的同學被同伴碰觸時，即可站立起來。		哨子	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) 2c-V-1 2c-V-2 3c-V-1 3c-V-2 Cc-V-1 Gb-V-1
【活動八】書寫學習單 (教學時間：5分鐘) 如學習單二。		如學習單二		
單元三 即刻救援 【活動一】岸上救生工具介紹 (教學時間：5分鐘) 教師介紹岸上救生工具—救生竿、救生繩、救生圈，並示範各個工具的使用方式。		暖身活動(5分鐘) 聽講 教師講述 救生竿、救生繩、救生圈	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) Gb-V-1
【活動二】叫叫伸拋划教學 (教學時間：5分鐘) 教師介紹與示範救溺五部「叫叫伸拋划」。		聽講		Gb-V-1
【活動三】分組 (教學時間：5分鐘) 5-6人一組，一組一個水道。		進行分組		
【活動四】工具操作練習 (教學時間：5分鐘) 各組成員輪流在水中擔任溺者，岸		練習使用救生工具	救生竿、救生繩、救生圈	Gb-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>上成員輪流練習使用救生圈、救生繩、救生竿。</p> <p>【活動五】 即刻救援 (教學時間：15 分鐘) 各組留一名成員在岸上，其他成員入水，並且依序站在離岸邊不同距離的位置。教師哨音響起，岸上成員開始以手上有的救生器材將水中的成員拉上岸邊，拋出救生器材前須先執行「叫叫伸拋划」的前二步驟，才能拋出救生器材。最快將所有人救上岸的組別獲勝。</p> <p>【活動六】 問題與討論 (教學時間：5 分鐘) (1) 請問你最喜歡使用哪一樣救生工具救援？為什麼？ (2) 如果現場沒有這些救生工具，請問你會使用哪些東西來替代？</p>		哨子 救生竿、救生繩、救生圈		2c-V-1 2c-V-2 3c-V-1 3c-V-2 3c-V-3 3d-V-2 Gb-V-1
<p>單元四 脫離險境</p> <p>【活動一】 脫離險境活動說明 (教學時間：5 分鐘) 教師說明：今天的課程將讓同學體驗現在海洋面臨最大的威脅—塑膠汙染，這裡有準備一些常見的海洋垃圾—塑膠漁網、寶特瓶，等等將會放置在泳池中，而我們將會實際體驗這樣的情境。</p> <p>【活動二】 分組與場地布置 (教學時間：10 分鐘) 6~7 人一組，各組領取塑膠漁網以及寶特瓶，並投入泳池裡面。</p> <p>【活動三】 險域探索 (教學時間：10 分鐘) 各組到自己的水道下水，並且嘗試在各水道行走、游泳</p>	<p>分享與討論</p> <p>暖身活動（五分鐘） 教師講述</p> <p>分組，領取器材並將塑膠製品投入水中。</p> <p>探索各水道</p>	<p>教師講述</p> <p>塑膠漁網 寶特瓶</p>	1	<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) Gb-V-1</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) 海 U1</p> <p>Cc-V-1 Gb-V-1</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>【活動四】脫離險境 (教學時間：15 分鐘)</p> <p>所有學生靠岸邊集合，各組學生要嘗試越過水中的障礙到達對岸。學生可以使用救生工具、且同時出發的人數不限。哨音響起時出發，最快抵達對岸並全員上岸的組別獲勝。</p>	<p>分組競賽 穿越塑膠垃圾所構成的障礙。</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)</p> <p>2c-V-1 2c-V-2 3c-V-1 3c-V-2 3c-V-3 3d-V-2 Cc-V-1 Gb-V-1 海 U1</p>
<p>【活動五】問題討論與學習單 (教學時間：5 分鐘)</p> <p>(1)請問在塑膠水域中游泳的感受？ (2)請問你是如何越過大批塑膠垃圾的？你使用了那些工具？或是用了哪種方法？</p>		如學習單四		

<p>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)</p> <p>一、認知部份</p> <p><input type="checkbox"/>應用運動防護原理 <input type="checkbox"/>設計自我運動處方 <input type="checkbox"/>分析技能原理</p> <p><input type="checkbox"/>評估比賽策略</p> <p>二、情意部份</p> <p><input type="checkbox"/>遵守運動規範 <input type="checkbox"/>展現相互包容 <input type="checkbox"/>實踐與分享運動美學</p> <p><input type="checkbox"/>展現鑑賞與評析能力</p> <p>三、技能部份</p> <p><input type="checkbox"/>表現身體的控制能力 <input type="checkbox"/>熟練運動技能 <input type="checkbox"/>展現個人運動潛能</p> <p><input type="checkbox"/>熟練比賽策 <input type="checkbox"/>解決運動情境問題</p> <p>四、行為部份</p> <p><input type="checkbox"/>適當運用相關科技、產品與服務 <input type="checkbox"/>檢討運動技能水準</p> <p><input type="checkbox"/>規劃終身運動計劃 <input type="checkbox"/>發展專項運動技能</p>
--

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	水上救生知識	水上救生技能	人際互動與團隊精神	作業學習單	分組活動參與	學習態度	備註
(第一節)	●	●	●	●	●	●	
(第二節)	●	●	●	●	●	●	
(第三節)	●	●	●		●	●	
(第四節)	●	●	●	●	●	●	

單元一學習單—水域安全

1.請繪出你所知的九個水域安全標誌。

2.請寫下「水域探索」活動中，你的比賽心得。

單元二學習單—等待救援

1.今天的活動等待救援中，你最常使用的救生姿勢為何？這個姿勢有甚麼優缺點？

2.請寫下你在等待救援的過程中，心裡的感受與想法。

單元四學習單—等待救援

請寫下你在塑膠垃圾中游泳的心得，以及你對現今塑膠污染的想法。

(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綜合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？

A1：體育科學習重點及授課時數分配在一年學習規劃下，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綜合型高級中等學校健康與護理科目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，這正是本科目的特色之一。

Q2：對於綜合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？

A2：「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：課程綱要文本中對於學習表現和學習內容如何界定？

A3：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、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，不一定需在單學期全部涵蓋在內，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？

A4：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？

A5：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？

A6：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。

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> <ol style="list-style-type: none"> 1.培養學生健康促進與疾病防治的知識、態度與技能。 2.學習營造健康支持性環境。 3.維護個人與環境安全。 4.擬定健康生活策略與實踐方法。 5.運用健康資訊、產品和服務的能力。 6.擬定健康生活策略與實踐的能力。 7.運用健康的資訊、產品和服務的能力。 	<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	建議授課年段與學分配置為十年級上、下學期各	本課程修習二學分，上下學期各 1 學分。	1.考量十一年級分流，建議各校於十年級

項次	新課程綱要	99 課程綱要	備註
	一學分。		修習完必修課程。 2.實施新課程綱要，各校建議視學生分流與需求開設加深加廣及多元選修課程。
核心素養	對應總綱核心素養，發展健康與體育領域核心素養，從健體-U-A1 至健體-U-C3，分三面(自主行動、溝通互動、社會參與)，共九項。	無，99 課程綱要「健康與護理」課程為培養課程 6 大主題之核心能力共 17 項。	「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	學習重點由「學習表現」和「學習內容」開展組成，並轉化為各單元主題與學習目標，同時呼應核心素養。本科的素養導向教學在培養學生具備健康素養，實踐健康生活，執行健康促進與照護，以達到全人健康的課程宗旨。	99 課程綱要之教材綱要分為六大主題：健康生活型態、安全生活、健康消費、心理健康、無菸及無物質濫用生活、性健康。每個主題向下有 2-4 項欲培養之核心能力。	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」二個向度，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	新課程綱要學習表現分四項類別，健康與護理科分類如下： 1.認知：含「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」課程培養核心能力；新課程培養健康與護理科的 27 項學習表現與 9 項第五學習階段健康與體育領域核心素養。
學習內容	新課程綱要學習內容包括 6 項主題、各主題與次項目及第五學習階段學	99 課程綱要之教材綱要有六大主題，項下的主要内容如下：	新課程綱要第五學習階段學習內容除 99 課程綱要教材綱要外，

項次	新課程綱要	99 課程綱要	備註
	<p>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、方法及人工流產的認</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、正向面對老化的與死亡。</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、性健康資源協助的尋求。</p>	<p>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>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： (1)人與食物：疾病與飲食管理；飲食趨勢與健康體位管理。 (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： (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。 (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	學習內容無節數規範，建議採跨次項目設計。	六大主題項下之主要內容有明定教學時數。	課程以貼近學生生活作整體設計，十個次項目亦無規範其順序。
議題融入	<p>議題融入健康與護理科學習內容示例如下：</p> <p>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。</p>	鼓勵議題融入課程。	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。

項次	新課程綱要	99 課程綱要	備註
	2.人權教育：性別多樣性的了解與尊重。 3.環境教育：健康的生活方式與環境永續。 4.媒體識讀：食品安全與健康風險評估。		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. 充實體育知能，建構完整體育概念。 2. 增進運動技能，發展個人運動專長。 3. 積極參與運動，養成規律運動習慣。 4. 培養運動倫理，表現良好社會行為。 5. 體驗運動樂趣，豐富休閒生活品質。 	<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	<p>每學期均為必修 2 學分。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體育科目一年必修共 4 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	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程內容包含下列類別：球類、體適能活動類、舞蹈類、武術類、田徑類、體操類、游泳類、技擊類、休閒活動類、鄉土活動類、水上活動類及體育知識類等 11 項類別。 2. 學習內容重點以動作技能為主。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。

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。	無規範。	<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。</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，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。	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）以及現行普通型高級中等學校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，六年級升七年級為第三個學習階段結束，進入第四個學習階段，九年級升十年級為第四個學習階段結束，進入第五個學習階段。以下即就九年級銜接十年級轉軌十二年國民基本教育新課程學習重點，對應九年一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、體育學科在九年級銜接十年級階段，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		
1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面的健康的概念。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	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。	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。	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。 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。
1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。					
1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。					
1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。					
1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動與策略。	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。	1. 具備正確的用藥觀念，並能指出常見錯誤的用藥文化。 2. 分析菸、酒、檳榔、咖啡因及其他成癮藥物對生理、心理、	1.正確用藥資源諮詢之尋求。 2.藥品廣告、媒體、科技等傳播資訊分析。 3.成癮物質自我控制的概念，新課程中應該增列面對	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
1b-IV-2 認識健康技	Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。				

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		
能和生活的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，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嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動	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與機構。	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

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>的自覺 利益與 障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守 健康的 生活規 範、態 度與價 值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於 實踐健 康促進 的生活 型態。</p> <p>2b-IV-3 充分 地肯定 自我健 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>資源，以提 供「綠色消 費生活」課 程銜接學 習內容的 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>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</p>	1-3-2 蒐集生 長、發展資 料來提升 個人體能 與健康。	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。	1.優生保健的 相關內涵 與重要概 念。 2.不同性傾向 的尊重。 3.身體自主權 維護表達	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

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		
3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，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	質、角色與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。	與行動。	生起點行為，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、運動團隊、工作場所	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		
動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康的風險的行動。			等團體之成員間不同的目的、能力與需求。		
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的促進的立場。 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。	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一個健康議題之下所存在不同的性別差異。	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

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)		
					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。	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

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)		
	Hd-IV-1 守備 /跑分性球 類運動動 作組合及 團隊戰術。				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、游泳體 操、舞蹈、民 俗運動。		運動技能	九年一貫舊 課程以運動 技能一主題 軸包括所有 運動項目，易 形成學習層 面偏重、失衡 的情況。	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 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	十二年國民 基本教育新 課程綱要明 訂第一類似 大重要議題 必須融入課 程中，第二類 的議題則可 選擇性地融

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)		
				課程中。	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。