

一、本領域每週學習節數：3 節

教材：康軒健康與體育第三冊

二、本學期學習目標：

- 1、了解菸、酒、檳榔及成癮物質對人體的危害，明白使用成癮物品所帶來的後果，並且學會拒絕技巧。
- 2、了解成癮物質對身體的影響並學會拒絕的技巧。
- 3、明瞭兩性交往的形式與原則，並注意參與活動時的自身安全。
- 4、了解婚前性行為的責任與後果，並培養對於性病及愛滋病的正確觀念。
- 5、了解從事體育活動所必備的安全知識；培養遵守共同規範，並尊重他人的態度。
- 6、建立正確的休閒觀，並了解從事休閒運動的益處。
- 7、積極參與運動，培養互助合作的精神，並能隨時注意運動安全。

三、本學期課程架構：

第 1 單元 為青春開一扇窗

第 2 單元 青春性愛合奏曲

第 3 單元 休閒運動總動員

第 4 單元 身體力行動起來

第 1 章 成癮物質的真相

第 1 章 性愛講義

第 1 章 健康休閒家

第 1 章 大呼小叫(場邊啦啦隊)

第 2 章 擋得住的誘惑

第 2 章 性愛安全護照

第 2 章 活力滿點(運動與休閒)

第 2 章 躍馬中原(跳箱)

第 3 章 健康行動先鋒

第 3 章 青山任我行(登山)

第 3 章 漂亮出擊(慢速壘球)

第 4 章 捉摸不定(桌球)

第 4 章 掌上乾坤(手球)

第 5 章 百步穿楊(籃球)

第 5 章 品頭論足(足球)

第 6 章 快樂的運動饗宴

第 6 章 高抬貴手(排球)

(運動與消費)

四、本學期課程內涵：

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	8/31 9/4	第1單元為青春開一扇窗	1 成癮物質的真相	1 規畫並演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實現於日常生活中。 2 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.了解菸、酒、檳榔等成癮物質的種類，並認識這些物質對人體的危害。 2.了解成癮物質的作用及使用的可能原因。 3.了解成癮物質對生理、心理、社會所造成的危害。	1.說明何謂物質濫用、簡介物質濫用的種類及可能發生的後遺症。 2.說明檳榔與本土文化之間的聯繫及環保的問題，以及檳榔對人體所產生的健康影響。 3.說明酒對人體的多種傷害，以及青少年飲酒對人生及身體各個部分所產生的重大影響。	3	1.康軒第三冊課本 2.海報 3.教學掛圖 4.學習單	1.課前準備 2.觀察	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 八、運用資訊與科技 九、主動探索與研究
二	9/7 9/11	第1單元為青春開一扇窗	1 成癮物質的真相	1 規畫並演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實現於日常生活中。 2 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.了解菸、酒、檳榔等成癮物質的種類，並認識這些物質對人體的危害。 2.了解成癮物質的作用及使用的可能原因。 3.了解成癮物質對生理、心理、社會所造成的危害。	1.說明何謂物質濫用、簡介物質濫用的種類及可能發生的後遺症。 2.說明檳榔與本土文化之間的聯繫及環保的問題，以及檳榔對人體所產生的健康影響。 3.說明酒對人體的多種傷害，以及青少年飲酒對人生及身體各個部分所產生的重大影響。	3	1.康軒第三冊課本 2.海報 3.教學掛圖 4.學習單	1.課前準備 2.觀察	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 八、運用資訊與科技 九、主動探索與研究
三	9/14 9/18	第1單元為青春開一扇窗	2 擋得住的誘惑	1 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮的有效策略並實踐於日常生活中。	1.了解濫用成癮物質的因素，以及對社會所造成的危害。 2.實際演練物質濫用的拒絕與溝通技巧，並能運用於生活中。 3.具有拒絕使用成癮物質的正向態度。	1.讓學生了解做決定的技巧，並知道成癮物質在生活社交中所扮演的角色，知道面對成癮物質最好的方法，就是拒絕對方。分析什麼是需要拒絕的情境，了解拒絕過程中須運用的溝通技巧並加以演練。	3	1.康軒第三冊課本 2.海報 3.教學掛圖 4.學習單	1.分組討論 2.觀察 3.表現 4.實作及表現	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
四	9/21 9/25	第1單元為青春開一扇窗	2 擋得住的誘惑	1 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮的有效策略並實踐於日常生活中。	1.了解濫用成癮物質的因素，以及對社會所造成的危害。 2.實際演練物質濫用的拒絕與溝通技巧，並能運用於生活中。 3.具有拒絕使用成癮物質的正向態度。	1.讓學生了解做決定的技巧，並知道成癮物質在生活社交中所扮演的角色，知道面對成癮物質最好的方法，就是拒絕對方。分析什麼是需要拒絕的情境，了解拒絕過程中須運用的溝通技巧並加以演練。	3	1.康軒第三冊課本 2.海報 3.教學掛圖 4.學習單	1.分組討論 2.觀察 3.表現 4.實作及表現	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
五	9/28 10/2	第1單元為青春開一扇窗	2 擋得住的誘惑	1 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮的有效策略並實踐於日常生活中。	1.了解濫用成癮物質的因素，以及對社會所造成的危害。 2.實際演練物質濫用的拒絕與溝通技巧，並能運用於生活中。 3.具有拒絕使用成癮物質的正向態度。	1.讓學生了解做決定的技巧，並知道成癮物質在生活社交中所扮演的角色，知道面對成癮物質最好的方法，就是拒絕對方。分析什麼是需要拒絕的情境，了解拒絕過程中須運用的溝通技巧並加以演練。	3	1.康軒第三冊課本 2.海報 3.教學掛圖 4.學習單	1.分組討論 2.觀察 3.表現 4.實作及表現	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
六	10/5 10/9	第1單元為青春開一扇窗	3 健康行動先鋒	1 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實踐於日常生活中。	1.了解成癮物質濫用的嚴重性。	1.讓學生了解成癮物質使用所引發的社會現象並說明成癮物質在社會中的存在因素與健康團體的反擊行動。 2.講解菸害防制法與個人協助吸菸者計畫。	3	1.康軒第三冊課本 2.海報 3.教學掛圖 4.學習單	1.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
七	10/12 10/16	第1單元為青春開一扇窗	3 健康行動先鋒	1 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實踐於日常生活中。	1.了解成癮物質濫用的嚴重性。	1.讓學生了解成癮物質使用所引發的社會現象並說明成癮物質在社會中的存在因素與健康團體的反擊行動。 2.講解菸害防制法與個人協助吸菸者計畫。	3	1.康軒第三冊課本 2.海報 3.教學掛圖 4.學習單	1.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
八	10/19 10/23	第2單元青春性愛合奏曲	1 性愛講義	1 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 解釋社會對性與愛的行為之規範及其影響。 3 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.能學習健康邀約的心態及方式。 2.能分析婚前或未成年性行為發生與否的原因，並能做出明智的抉擇。 3.能了解婚前性行為發生之後可能有的結果、處理的方式及所負的法律責任。 4.認識約會性侵害的發生及預防方法。	1.引導學生思考面對異性，如何能夠用正確、健康的方式認識對方。 2.讓學生了解性所代表的意義及兩性交往的原則。說明過早性行為可能引發懷孕或觸法的狀況，提醒學生在從事任何行為前，務必靜下心來冷靜思考。	3	1.康軒第三冊課本 2.海報 3.教學掛圖 4.學習單	1.課前準備 2.觀察 3.問卷調查 4.紀錄	【性別平等教育】 2-1-2 尊重自己與別人的身體自主權。	四、表達溝通與分享 十、獨立思考解決問題
九	10/26 10/30	第2單元青春性愛合奏曲	1 性愛講義	1 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 解釋社會對性與愛的行為之規範及其影響。 3 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.了解約會性侵害者所需負的法律責任及受害者可以獲得的協助。 2.能體認愛的真義，並珍惜自我。	1.談約會性侵害，引導學生思考如何避免自己陷入危險的情境中，並學習拒絕的技巧。 2.引導學生如何健康面對分手，願意珍愛自己的身體，培養生活技能，以健康的態度面對自己的性與愛，鼓勵學生延遲性行為的發生，讓自己的人生有更寬廣的選擇。	3	1.康軒第三冊課本 2.海報 3.教學掛圖 4.學習單	1.課前準備 2.觀察 3.問卷調查 4.紀錄 5.分組討論 6.實作及表現	【性別平等教育】 2-1-2 尊重自己與別人的身體自主權。	四、表達溝通與分享 十、獨立思考解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十	11/2 11/6	第2單元青春性愛合奏曲	2 性愛安全護照	1 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 解釋社會對性與愛的行為之規範及其影響。 3 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.了解性病的種類與症狀。 2.了解性病的預防方法。 3.培養從事安全性行為的態度。	1.介紹性傳染病的威脅與傳染速率、非淋菌性尿道炎症狀與治療方法。 2.介紹淋病、梅毒與尖形溼疣的症狀與治療方法。 3..進行愛滋病傳播網活動。	3	1.康軒第三冊課本 2.海報 3.教學掛圖 4.學習單	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄	【性別平等教育】 2-1-2 尊重自己與別人的身體自主權。 2-3-1 認知青春期的發展與保健	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十一	11/9 11/13	第2單元青春性愛合奏曲	2 性愛安全護照	1 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 解釋社會對性與愛的行為之規範及其影響。 3 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.了解性病的種類與症狀。 2.了解性病的預防方法。 3.培養從事安全性行為的態度。 4.培養關懷與支持愛滋病患的態度。	1.介紹愛滋病的病症與預防方法，進行愛滋病毒的威力、與愛滋病患共同生活的活動。 2.說明安全性行為包括固定性伴侶、定期身體健康檢查及全程使用保險套。	3	1.康軒第三冊課本 2.海報 3.教學掛圖 4.學習單	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.課前準備	【性別平等教育】 2-1-2 尊重自己與別人的身體自主權。 2-3-1 認知青春期的發展與保健	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十二	11/16 11/20	第3單元休閒運動總動員	1 健康休閒家	1 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 3 選擇適切的運動資訊、服務及產品以促進健康計畫的執行。	1.建立正確的休閒觀念，了解休閒對生活的重要性。 2.認識各類休閒活動，從事適合自己能力及興趣的休閒活動。	1.藉由模擬的生活情境，探討並澄清休閒概念，以建立正確休閒觀。進而舉例說明休閒活動的種類，引導學生選擇正當且適合自己的休閒活動。 2.強調並說明規畫休閒活動所具備的能力，例如：有效利用時間與運用資源、注意活動安全，選擇適切的活動等，並鼓勵學生積極參與個人、家庭休閒活動。	3	1.康軒第三冊課本 2.海報 3.教學掛圖 4.學習單	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.問卷調查 5.分組討論 6.紀錄	【生涯發展教育】 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。 【家政教育】 4-4-6 建立學習型家庭概念，運用於生活中。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十三	11/23 11/27	第3單元休閒運動總動員	1 健康休閒家	1 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 2 選擇適切的運動資訊、服務及產品以促進健康計畫的執行。	1.選擇適切的休閒資訊、裝備與場所，以實踐健康的休閒生活。 2.規畫與參與個人、家庭的休閒活動。	1.經由休閒旅遊活動的討論，介紹相關的休閒資訊、服務與產品，並提出建議事項，以達到健康休閒之目的。	3	1.康軒第三冊課本 2.海報 3.教學掛圖 4.學習單	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	【生涯發展教育】 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。 【家政教育】 4-4-6 建立學習型家庭概念，運用於生活中。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐
十四	11/30 12/4	第3單元休閒運動總動員	2 活力滿點(運動與休閒)	1 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 2 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.了解從事休閒運動的益處。 2.認識直排輪、自行車及攀岩等休閒運動。 3.學會直排輪、自行車及攀岩之基本概念。 4.能夠選擇自己喜愛的休閒運動。 5.培養從事休閒運動的習慣。	1.讓學生知道休閒運動的益處。 2.介紹直排輪所需的裝備及安全守則、騎自行車的益處、裝備及安全騎車的技巧。 3.介紹攀岩運動的益處，裝備及基本的攀岩技術。	3	1.康軒第三冊課本 2.海報 3.教學掛圖 4.學習單	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現	【生涯發展教育】 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。	一、了解自我與發展潛能 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十五	12/7 12/11	第3單元休閒運動總動員	2 活力滿點(運動與休閒)	1 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 2 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.了解從事休閒運動的益處。 2.認識直排輪、自行車及攀岩等休閒運動。 3.學會直排輪、自行車及攀岩之基本概念。 4.能夠選擇自己喜愛的休閒運動。 5.培養從事休閒運動的習慣。	1.讓學生知道休閒運動的益處。 2.介紹直排輪所需的裝備及安全守則、騎自行車的益處、裝備及安全騎車的技巧。 3.介紹攀岩運動的益處，裝備及基本的攀岩技術。	3	1.康軒第三冊課本 2.海報 3.教學掛圖 4.學習單	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現	【生涯發展教育】 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。	一、了解自我與發展潛能 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十六	12/14 12/18	第3單元休閒運動總動員	3 青山任我行(登山)	1 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 2 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.了解登山的益處。 2.認識登山的方法及登山安全知識。 3.能夠擬訂登山計畫並付諸行動。 4.培養正確的休閒運動觀念。 5.養成休閒運動的習慣。	1.介紹登山的益處和方法，並指導學生如何擬訂登山計畫。	3	1.康軒第三冊課本 2.海報 3.教學掛圖 4.學習單	1.觀察 2.紀錄 3.小組討論		一、了解自我與發展潛能 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十七	12/21 12/25	第3單元休閒運動總動員	3 青山任我行(登山)	1 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 2 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.了解登山的益處。 2.認識登山的方法及登山安全知識。 3.能夠擬訂登山計畫並付諸行動。 4.培養正確的休閒運動觀念。 5.養成休閒運動的習慣。	1.介紹登山的益處和方法，並指導學生如何擬訂登山計畫。	3	1.康軒第三冊課本 2.海報 3.教學掛圖 4.學習單	1.觀察 2.紀錄 3.小組討論		一、了解自我與發展潛能 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十八	12/28 1/1	第3單元休閒運動總動員	4 捉摸不定(桌球)	3-3-2 評估個人與他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 2.培養終生運動的習慣。 3.主動積極參與休閒活動。 4.培養團隊合作及互助的精神。 5.了解社區或學校桌球活動，並試著去參與。	1.進行送球練習、正手平擊定點和不定點送球、正手平擊反手推擋球活動。 2.進行正手發下旋球、正手發下旋球記分賽。 3.教導學生完成自我挑戰紀錄及找出適合自己的運動項目。	3	1.康軒第三冊課本 2.海報 3.教學掛圖 4.學習單	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-3 培養多元文化觀點，學習兩性良性互動。 【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十九	1/4 1/8	第3單元休閒運動總動員	6 快樂的運動饗宴(運動與消費)	1 重視並能積極促進運動安全。 2 選擇適切的運動資訊、服務及產品以促進健康計畫的執行。	1.認識運動產品的種類。 2.了解運動鞋及運動服裝的選擇方法。 3.能選擇適當的運動鞋及運動服裝。 4.能選擇安全的運動消費場所。 5.養成良好的運動習慣。	1.介紹選擇運動鞋、運動服裝的原則並說明優良的運動場所應具有的條件。(本單元也可利用下雨天無法上室外課時介紹。)	3	1.康軒第三冊課本 2.海報 3.教學掛圖 4.學習單	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.問卷調查	【性別平等教育】 1-2-1 學習表現自我特質。 【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	二、欣賞、表現與創新 八、運動科技與資訊
廿	1/11 1/15	第3單元休閒運動總動員	6 快樂的運動饗宴(運動與消費)	1 重視並能積極促進運動安全。 2 選擇適切的運動資訊、服務及產品以促進健康計畫的執行。	1.認識運動產品的種類。 2.了解運動鞋及運動服裝的選擇方法。 3.能選擇適當的運動鞋及運動服裝。 4.能選擇安全的運動消費場所。 5.養成良好的運動習慣。	1.介紹選擇運動鞋、運動服裝的原則並說明優良的運動場所應具有的條件。(本單元也可利用下雨天無法上室外課時介紹。)	3	1.康軒第三冊課本 2.海報 3.教學掛圖 4.學習單	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.問卷調查	【性別平等教育】 1-2-1 學習表現自我特質。 【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	二、欣賞、表現與創新 八、運動科技與資訊
廿一	1/18 1/22	第3單元休閒運動總動員	6 快樂的運動饗宴(運動與消費)	1 重視並能積極促進運動安全。 2 選擇適切的運動資訊、服務及產品以促進健康計畫的執行。	1.認識運動產品的種類。 2.了解運動鞋及運動服裝的選擇方法。 3.能選擇適當的運動鞋及運動服裝。 4.能選擇安全的運動消費場所。 5.養成良好的運動習慣。	1.介紹選擇運動鞋、運動服裝的原則並說明優良的運動場所應具有的條件。(本單元也可利用下雨天無法上室外課時介紹。)	3	1.康軒第三冊課本 2.海報 3.教學掛圖 4.學習單	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.問卷調查	【性別平等教育】 1-2-1 學習表現自我特質。 【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	二、欣賞、表現與創新 八、運動科技與資訊