

一 年 級 健 康 與 體 育 領 域 教 學 課 程 設 計

主題/單元名稱		1-1 健康人生開步走	設計者	
實施年級		一上	節數	3節課（45分鐘/節）
總綱核心素養		A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識		
領域學習重點	核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	學習主題	1. 人權與生活實踐。
	學習表現	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	議 題	人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
			實質內涵	

	學習內容	<p>A 生長發展與體適能 Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>D 個人衛生與性教育 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>F 身心健康與疾病預防 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>		
學習目標	<p>一、從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。</p> <p>二、認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。</p> <p>三、理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。</p> <p>四、理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。</p>			
教學資源	<p>教師：</p> <p>一、相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>二、各單元之學習單。</p>			
學習活動設計				
學習活動內容及實施方式			時間	備註
<p>引起動機(學習目標一)</p> <p>一、教師請同學思考：「你認為你健不健康？」、「昨天的你與現在的你，誰比較健康？」、「未來的你會不會愈來愈健康？」。</p> <p>二、邀請不同的同學表達想法，並嘗試定義：「什麼是健康？」、「健康的人會有哪些行為或特徵？」</p> <p>三、教師可延伸引導學生思考，不同年齡層對健康的觀點或期盼會有哪些差異，以及原因。</p> <p>四、教師配合課文補充說明隨著時代的演變，人類對健康的觀點，已從最早的不飢餓或是沒有疾病，逐漸納入心理健康且能夠在社會中和諧生活之全人健康觀點。教師進行歸納並舉例澄清，真正的健康不只是沒有生病而已，應該包含生理、心理與社會三個層面，運用課文的圖片並舉例說明三個層面會相互影響。強調健康是連續性、動態性，並可以經由充實健康知識、培養健康態度與養成健康習慣等方法改善。鼓勵同學在日常生活中經營自己的健康人生。</p> <p>五、延伸活動：教師可運用世界衛生組織的十個健康標準，讓學生分析這些標準屬於生理、心理或社會健康，並自我檢核。標準並非皆僅對應單一的健康層面，教師可以強化相互影響之概念。</p>			10 分鐘	

<p>健康的期盼(學習目標一)</p> <p>一、教師以童謠中「一眠大一寸」(臺語)，說明嬰兒期與青春期是生長發育快速的階段，要把握此「黃金時期」，以增進整體的健康。</p> <p>二、運用課文中的「想一想」，引導學生思考並分享：</p> <p>(一)進入國中階段的你，是否覺察到身體有所變化？</p> <p>(二)面對生理上的變化，有什麼感受與期待？</p> <p>三、教師回饋：透過對自己的觀察結果，你會更認識自己的身體，並感受到成長帶來的喜悅與期待！</p>	5 分鐘	
<p>人體大解密一(學習目標二)</p> <p>一、教師請學生觀察模型或自己的身體外觀，思考人體的外觀可以區分成哪些部分，並運用課文講解以下重點：</p> <p>(一)人體外表以脊柱為中心，左右兩側對稱。</p> <p>(二)外形上可分為頭、頸、軀幹與四肢，四個部分。</p> <p>二、運用課文中的「人體外觀示意圖」，讓學生觀察並認識部位名稱，且於未來生活中感到不適或需救助時，能更明確表達自己不舒服或受傷的部位。</p> <p>三、教師可依據學生學習狀況補充「解剖面」的左右方向之定義，更利於接下的器官介紹。</p>	10 分鐘	
<p>人體大解密二(學習目標三)</p> <p>教師運用課文「體腔示意圖(腹面觀)與(側面觀)」搭配人體器官模型，介紹人體的體腔與器官。</p> <p>一、體腔分布：</p> <p>(一)背側體腔：顱腔、脊髓腔</p> <p>(二)腹側體腔：胸腔、腹腔、骨盆腔</p> <p>二、教師說明器官位置與功能，教學操作建議：</p> <p>(一)運用合作學習發放各重要器官功能簡介，引導學生閱讀與擔任各器官小專家，輪流進行介紹。</p> <p>(二)透過影片或文字資訊，讓學生擷取重點並繪製人體器官心智圖。</p>	15 分鐘	
<p>人體大解密三(學習目標四)</p> <p>一、請學生討論該如何保健課程中所介紹之器官。</p> <p>二、教師引導學生思考，為維持人體正常生理功能，器官會是獨立運作嗎？還是需要相互合作、搭配？請學生課後，觀察自己的行為(例如：行走、寫作業、打球、飲食等)，思考有哪些器官需要同時參與運作。</p> <p style="text-align: center;">(第一節結束)</p>	5 分鐘	
<p>人體大解密四(學習目標四)</p> <p>一、教師檢核學生能否指出人體器官所在之位置與體腔。</p> <p>二、邀請學生分享上次課程結束後所觀察的行為與參與的器官，教師亦可提供人類行為圖卡讓學生討論、分析與分享。</p>	10 分鐘	
<p>人體大解密五(學習目標一)</p> <p>一、透過分析之結果，引導學生統整與分類器官的種類，歸納出「器官系統」概念。</p> <p>二、透過課文，讓學生對應分類結果是否有符合哪些器官系統，教師重點介紹各器官系統之主要功能，並加強未被學生們分類結果所觸及之器官系統(差異化教學)。</p>	15 分鐘	

<p>三、教師藉由課文中第 8~9 頁的怡璇行為圖片，進行器官系統概念檢核。</p> <p>四、引導學生思考器官系統功能具有個體差異，因此覺察自身狀況並強化保健行為的重要。</p> <p>五、配合課本第 10 頁「GO 健康 我的健康，我把關」，引導學生思考各器官系統的保健方式並進行自我檢核，以落實自身的健康保健行動。</p>		
<p>「食」在健康(學習目標三)</p> <p>一、邀請同學閱讀課本第 11 頁「中學生，吃什麼？」影片圖像與留言內容，並介紹留言中運用「永備尺」估算食物分量之概念。</p> <p>二、讓學生嘗試回答，若沒有吃到足夠量，也沒有立即的不適，吃足六大類食物份量的目的是……？</p> <p>三、介紹課本第 12 頁的六大類營養素與「我的餐盤」概念。並強調每種營養素對於人體成長都非常重要，缺少任何一種都會影響身體發育。可讓學生於課後蒐集資料，找出缺乏這些營養素對健康造成之影響。</p> <p>四、教師說明喜歡吃的食物不一定就是健康的食物，如何吃得健康又能滿足自己的心理需求，這是需要進行學習的。</p> <p>五、配合課本第 13 頁「GO 健康 聰明吃出『我的餐盤』」設計兼具美味與營養的一餐。</p> <p>六、教學延伸：教師可引導學生與家人實際製作所設計之餐點，並拍照記錄與分享心得。</p> <p style="text-align: center;">(第二節結束)</p>	20 分鐘	
<p>保持良好的心理健康(學習目標一)</p> <p>一、教師複習全人健康概念中不僅是要擁有健康的生理，還有心理與社會層面之健康。</p> <p>二、運用課文「想一想」視窗，引導學生思考發表：「自己或觀察到青少年常出現之心理煩惱有哪些？」、「面對這些煩惱時又有哪些讓自己恢復平穩的解決方案？」並試著分析與評價各方案之可行性與有效性。</p> <p>三、教師運用課文，延伸引導面對國中階段常出現之心理煩惱，我們應該要「建立穩定與自信的情緒」並能夠「面對差異，接納不同」。</p> <p>四、學生歸納所學內容，完成「GO 健康 打造健康『心』氣象」之水珠，並讓同學們彼此觀摩與學習他人之秘方。</p>	15 分鐘	
<p>建立和諧的社會生活(學習目標一)</p> <p>一、教師透過課文內容介紹「健康的社會」之定義與功能，並強調個人是組成社會的最小單位，建立和諧的社會生活是每個人的責任。身為社會中的一分子，應培養公德心，參與力所能及的服務活動。</p> <p>二、教師邀請同學閱讀課本第 15 頁下方「優質公民」群組對內容，反思有哪些促進社會和諧之行動，也是同為青少年的我們能夠參與執行。</p> <p>三、教學延伸：鼓勵學生實際執行所討論之促進和諧社會之行動，並分享實踐歷程與收穫，共同提升社會健康。</p>	10 分鐘	
<p>我的健康資本(學習目標四)</p> <p>一、教師請同學思考影響健康的因素有哪些？並邀請同學自由分享想法，教師依據同學發表的內容進行歸納並說明：「依據研究指出影響健康的因素中，以生活型態最為重要，也是我們個人最能掌握與改善的部分。」</p> <p>二、教師配合課本第 16~17 頁，請同學著色標記所獲取之健康資本，並針對尚未取得之健康資本，擬定「健康作戰計畫書」，投資自己的健康。</p>	20 分鐘	

- | | | |
|---|--|--|
| <p>三、教師運用第 17 頁「GO 健康 健康作戰計畫」之範本。引導學生透過「自我監督」的生活技能，由評估自身所需改變的保健行動開始，一步步決定改變的目標、擬定計畫與獎勵方式，並自我肯定與回饋。試著為自己擬定一份為期一週的健康作戰計畫書。</p> <p>四、邀請同學分享計畫書。並提醒同學持續執行並「自我監督」一週後，再完成下方實踐程度指數的填寫，並反思可以執行的修正。</p> <p style="text-align: center;">（第三節結束）</p> | | |
|---|--|--|

一年級 健康與體育 領域 教學課程設計

主題/單元名稱		1-2 個人衛生與保健	設計者	
實施年級		一上	節數	4節課（45分鐘/節）
總綱核心素養		A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題		
領域 學習 重點	核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	學習主題	1. 身體自主權的尊重與維護。
	學習表現	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	議題	實質內涵
	學習內容	<p>D 個人衛生與性教育</p> <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>		

學習目標	一、認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 二、思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 三、能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	
教學資源	教師： 一、相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 二、各單元之學習單。	
學習活動設計		
學習活動內容及實施方式	時間	備註
引起動機 一、教師邀請同學閱讀課本第 19 頁中，國中生小豪的新生健康檢查結果通知單，並請同學回想開學的新生健康檢查項目，請同學想一想「是否記得自己收到的健康檢查通知單結果為何？」、「自己是否也有相似的健康問題？」，以及收到結果通知單的心情是緊張憂慮，或已對常出現的近視與齲齒問題感到麻木無感，又或者有其他的感受？ 二、邀請同學表達想法，教師依據同學發表的內容，配合課文，講解健康檢查之目的，複習第一章所學之健康狀態是連續且會變動的，並且強調健康檢查是「健康促進」與「疾病預防」之核心。	10 分鐘	
視力保健一(學習目標一) 一、教師以「金曲歌王蕭煌奇的故事」或「誰偷走我的光——防治高度近視宣導影片」作為引起動機，配合課本說明「眼睛的構造」及其各功能之運作。 二、教師將全班分為兩兩一組，請全班同學進行「生活行動家」之體驗活動，並邀請 2~3 位同學分享體驗的感想，說明視力對人體的重要。 三、教師進一步說明常見的眼睛疾病的機轉，包括近視、高度近視與視網膜剝離、散光、遠視、乾眼症、黃斑部病變、白內障與青光眼。 四、可透過行動載具之應用程式，帶領學生體驗不同眼睛疾病之視覺感受與視野。若設備許可，亦可進行 VR 實境體驗，但需注意學生體驗時之安全。 (第一節結束)	35 分鐘	
視力保健二(學習目標一) 一、教師複習上週課程所介紹之常見的眼睛疾病的機轉，並延伸具有傳染性的眼睛疾病課程，例如：麥粒腫與急性結膜炎。 二、教學叮嚀：因課程尚未教導傳染病概念，故介紹傳染性眼疾可透過學生親身經驗分享或故事案例引導，並重點提示預防策略即可。 三、教學延伸：教師可設計案例，讓學生分析案例主角面臨哪種常見之眼睛疾病風險？可以從文本中的哪些行為或症狀進行判斷？並且於分析判斷後，嘗試給予案例主角護眼策略，以降低眼疾風險。教師亦可請同儕間彼此評價所研擬的護眼策略之可行性與有效性。	15 分鐘	

<p>四、邀請同學運用第 25 頁「GO 健康 揪出惡視力行為」，自我覺察用眼行為，包含閱讀的姿勢、平時的休閒、用眼與休息時間、睡前使用 3C 產品之習慣。</p> <p>五、教師引導學生比照第一章課程擬定健康作戰計畫書，改善自己的惡視力行為。</p>		
<p>口腔保健一(學習目標一)</p> <p>一、教師邀請同學思考課本第 26 頁「想一想」的提問，是否還記得小時候掉牙時的感受？邀請同學分享，教師進一步歸納說明牙齒對生活的重要性。</p> <p>二、教師配合課本圖 1-2-14 說明「牙齒的構造」及其各功能。</p> <p>三、教師邀請同學閱讀課本第 27 頁的圖片中三位同學的對話，並請同學想一想「自己比較認同誰的想法？」、「為什麼圖中的同學會不敢去看牙醫呢？」，邀請同學分享自己的觀點與顧慮項目。</p> <p>四、教師配合課本介紹常見的口腔問題——齲齒，並強調齲齒與生活習慣(如愛喝含糖飲料)之間的關係。進一步邀請同學思考課本第 27 頁「想一想」的提問，生活中可以如何降低齲齒發生的保健習慣。</p> <p>(第二節結束)</p>	30 分鐘	
<p>口腔保健二(學習目標一)</p> <p>一、教師邀請同學思考課本第 28 頁「想一想」的提問，並邀請同學分享想法。</p> <p>二、教師進一步說明常見的口腔問題，包括牙周病及齒列不正。</p>	10 分鐘	
<p>潔牙動動手，健康好口氣(學習目標二、三)</p> <p>一、教師透過「想一想」提問，了解同學在校「餐後潔牙」的實施現況，將未能維持與持續保持午餐後潔牙學生分組，彼此發表不能維持之行為阻礙與能持續維持之動力原因。進一步引導同學思考在校執行餐後潔牙的可行策略。</p> <p>二、教師配合圖 1-2-17 及圖 1-2-18 說明並示範正確的牙線與刷牙的方式，邀請同學分組演練。接著介紹牙膏、牙刷、牙間刷與漱口水的使用。</p>	20 分鐘	
<p>聽力保健(學習目標一)</p> <p>一、教師配合課本介紹「耳朵的構造」及其各功能，聲音傳導的途徑，以及護耳之道。</p> <p>二、教師邀請同學分享「若失去聽力生活會有什麼不同？」，並進一步歸納說明聽力對生活的重要性。</p> <p>三、教師運用第 32 頁課文延伸不當清除耳垢易造成耳朵的傷害外，其餘常見的耳朵健康風險，如急性中耳炎與昆蟲入耳之處理方式。</p> <p>四、教學叮嚀：教師可邀請學生分享相關經驗或運用實際的案例，提升切身感以強化學習動機與將技能概念遷移為實際行為之動力。</p> <p>五、教學延伸：引起動機時，教師可以準備安裝好分貝計之行動載具，讓學生測量生活周遭之聲音，協助覺察是否已遭遇「看不見的聽力殺手」。</p> <p>六、教師請同學回憶自己平常的耳機使用習慣，分析是否會有造成聽力損傷的潛在風險，並且研擬策略以避免聽力受損。</p> <p>(第三節結束)</p>	15 分鐘	
<p>皮膚保健(學習目標一)</p> <p>一、教師配合課本第 33 頁圖 1-2-21，介紹皮膚組織，讓同學對皮膚有初步的認識。</p> <p>二、「防治青春痘」：教師詢問同學是否有出現過青春痘的經驗，當時如何解決青春痘？方法有效嗎？邀請同學自由分享經驗。教師再歸納並說明青春痘的正</p>	30 分鐘	

<p>式名稱與形成原因。</p> <p>三、教師引導學生完成第 35 頁「GO 健康 抗痘，我最行！」之抗痘妙招自我檢核，並延伸防晒也是對抗痘的重要策略，開展接下來的教學內容。</p> <p>四、說明「防晒」</p> <p>(一)教師邀請同學觀察課本第 36、37 頁，當面對不同之陽光曝曬情境時，應該要採取的防護措施。</p> <p>(二)教學延伸：可引導學生思考實際生活中的防晒行為，與無法執行防晒措施之原因。</p> <p>(三)教師引導同學進一步思考「完全不晒太阳或過度曝曬，會對皮膚造成哪些傷害？」說明過度暴露在紫外線下會造成的危險，強調正確防晒的重要性。</p> <p>(四)跨領域連結：教師說明戲水時，若使用防晒乳則會導致海洋生態受到破壞。此時應多採用物理性的防晒措施或塗抹海洋友善的防晒乳。</p> <p>四、說明「減少體味」</p> <p>(一)承接防晒主題，教師請同學回憶，每次在大太陽下上完體育課後的情形，並邀請同學分享對體味的看法。</p> <p>(二)教師說明人類汗腺的分類及體味形成的原因，運用課文讓學生選擇「有效減少汗臭的行動策略」，並進一步說明各種策略需注意之重點。</p> <p>(三)讓學生重新選擇自身較可行且適合的策略，並規畫具體的行動策略，以正確處理身上的汗水。</p>		
<p>青春健檢 DIY(學習目標二)</p> <p>教師運用課本第 39 頁的表格，引導同學評估平日生活中是否能保持良好的視力、口腔、聽力及皮膚的衛生保健習慣。若無法達到者，則請同學依據自身的現況及成因，進一步提出具體有效的改善方法，並於生活中確實執行。</p> <p>(第四節結束)</p>	15 分鐘	

一 年 級 健 康 與 體 育 領 域 教 學 課 程 設 計

主題/單元名稱		1-3 我的青春檔案	設計者	
實施年級		一上	節數	3節課（45分鐘/節）
總綱核心素養		A 自主行動 A2 系統思考與解決問題 B 溝通互動 B2 科技資訊與媒體素養		
領域學習重點	核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	學習主題	1. 性別權力關係與互動。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
	學習表現	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 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。	議 題	實質內涵

	學習內容	<p>D 個人衛生與性教育</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>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>		
學習目標	<p>一、觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。</p> <p>二、能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。</p> <p>三、能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。</p> <p>四、認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。</p>			
教學資源	<p>教師：</p> <p>一、相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>二、各單元之學習單。</p>			
學習活動設計				
學習活動內容及實施方式			時間	備註
<p>引起動機(學習目標一)</p> <p>一、教師準備多張嬰兒、兒童及青少年期等不同的照片，引導同學思考各不同時期，有何不同？邀請同學自由表達想法。</p> <p>二、教師請同學完成「看見我的變化」學習單，並邀請二~三位同學分享學習單的成果。</p> <p>三、教師依據同學發表的內容，進一步配合圖 1-3-1「青春期的身體變化示意圖」說明進入青春期的特徵除了身高體重的增加外，第二性徵的出現及生殖系統的功能也會趨於成熟。</p>			10 分鐘	
<p>小女孩長大了(學習目標一)</p> <p>一、教師配合圖 1-3-2，說明女性生殖系統的構造與功能。</p> <p>二、教師運用圖 1-3-3 說明月經形成的過程，並且思考月經存在的意義，以及過往東西方文化對於月經之看法。</p> <p>三、教師說明青春期女生初經後月經週期尚未穩定，應該透過月經日誌的記錄，幫助自己掌握身體健康情形，並提醒女孩們可以運用課本第 43 頁的月經日誌表格協助自己記錄，或是行動載具上的應用程式。</p> <p>四、教師說明「女孩生理大小事」</p> <p>(一)教師邀請同學分享曾聽過的緩解經痛方法，亦可以詢問同學是否曾聽過媽媽、姐姐等家人或其他女性朋友說過自己有經痛的現象？運用課文歸納與延伸學生</p>			35 分鐘	

<p>所分享之「緩解經期不適」的行為策略。</p> <p>(二)若為舒緩動作或體操動作亦可邀請同學上臺示範，再由教師指正動作。</p> <p>(三)介紹不同的女性生理期用品，教師可準備實物進行解說並運用「體內／體外使用」與「一次性／可重覆使用」向度進行分類與介紹不同生理用品之優缺點與注意事項。</p> <p style="text-align: center;">(第一節結束)</p>		
<p>雙峰話題(學習目標一)</p> <p>一、教師引導同學思考手遊電玩或動畫與漫畫中出現的女性角色身材比例合理嗎？這樣的身材比例是否真實存在，以及對於健康的潛在風險？</p> <p>二、教師配合圖 1-3-4 介紹乳房的構造，並說明女性的乳房在青春期仍為發育階段，若想要促進發育，可利用飲食改善或配合適當且規律的運動，並應以正確的選擇及穿著內衣。</p>	20 分鐘	
<p>小男孩長大了(學習目標一)</p> <p>一、教師配合圖 1-3-6，說明男性生殖系統的構造與功能。</p> <p>二、教師向同學介紹精子的製造與精液的形成與排出體外的過程、強調生殖器官的清潔與保健方式，並且澄清陰莖長度與性功能無直接關係，若處於標準值之上則無需過度擔心長度。</p> <p>三、教師引導學生思考不同性別之內外生殖器官是否具有相類似之功能，請學生嘗試配對與闡述分類原因。</p> <p style="text-align: center;">(第二節結束)</p>	25 分鐘	
<p>吾家有兒初長成——「夢遺」、認識性衝動(學習目標四)</p> <p>一、教師說明夢遺為正常生理現象及其發生的原因。並透過課本第 48 頁圖文，與同學討論夢遺的處理方式。</p> <p>二、教師請全班同學先站起來，蓋上課本並進行「○×大考驗」遊戲。由教師提出五個問題，答錯一題則須坐下，五題都答對者由教師給予鼓勵。題目如下：</p> <p>(一)男性、女性都可能產生自慰行為。(○)</p> <p>(二)男性如果在青春期時常常自慰，會影響性功能。(×)</p> <p>(三)女性如果自慰過度，會造成日後不孕。(×)</p> <p>(四)自慰可以舒緩性欲，是一種健康解決性衝動的方法。(○)</p> <p>(五)自慰一定要使用工具，才能達到快感。(×)</p> <p>三、教師說明自慰是一種舒緩性衝動的正常行為。並提醒學生，從事自慰行為時應注意其安全性與私密性，且勿過度沉迷，影響日常生活。教師可以建議同學藉由減少刺激、消耗精力與轉移注意力來緩解性衝動。</p>	20 分鐘	
<p>蛻變青春加油站一(學習目標三)</p> <p>一、請學生思考自己最常使用哪些方式幫助自己得到正確的知識？</p> <p>二、教師澄清每一種獲得資訊的方法皆有其優缺點，需仔細判斷資訊的正確性，不要貿然相信誇大不實的訊息。歸納當面臨心靈及社會關係變化時的調適方法。</p>	10 分鐘	
<p>蛻變青春加油站二(學習目標二)</p> <p>一、教師引導學生透過「問題解決」的生活技能，由評估自身面對的青春期困擾問題開始，一步步分析問題原因，擬定解決方案，並一一列出方案助力與阻力，最後做出抉擇。</p> <p>二、邀請兩～三位同學分享「GO 健康 搶救我的青春」問題解決的歷程。並提醒</p>	15 分鐘	

<p>同學執行自己所選擇的解決方案，落實健康的生活型態。 (第三節結束)</p>		
--	--	--

一 年級 健康與體育 領域 教學課程設計

主題/單元名稱		1-4 活出青春的光彩	設計者		
實施年級		一上	節數	2節課（45分鐘/節）	
總綱核心素養		A 自主行動 A1 身心素質與自我精進			
領域 學習 重點	核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	議 題	學習主題	1. 生涯教育與自我探索。
	學習表現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。		實質內涵	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
	學習內容	F 身心健康與疾病預防 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。			

學習目標	<p>一、了解自我概念形成的因素。</p> <p>二、認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。</p> <p>三、肯定自己的價值，樂於嘗試提升自我價值的方法，以激發自我潛能與實現自我。</p> <p>四、學習以積極正向的想法、語言、行動和生活經驗，建立健康樂觀的生活態度。</p> <p>五、學習設定目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。</p>		
教學資源	<p>教師：</p> <p>一、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>二、各單元之學習單。</p>		
學習活動設計			
學習活動內容及實施方式		時間	備註
<p>現在我是誰——自我概念(學習目標一)</p> <p>一、教師發下「自我拼圖」學習活動單，請學生以彩色筆圈畫出自己的特質，將未列出的自我特質填於空格內。</p> <p>二、教師請學生思考以下問題，並將想法寫於學習活動單。</p> <p>(一)你喜歡自己現在的人格特質嗎？你最滿意的是什麼？</p> <p>(二)有哪些特質是想要改變的？如何改變？</p> <p>(三)家人、師長、同學對你有哪些看法？你會如何回饋他們對你的看法呢？</p> <p>(四)十年後如果重新繪製一個自我拼圖，你覺得會不會和現在的你一樣？為什麼？</p> <p>三、教師配合課本內文，說明自我概念的定義，並強調自我概念會隨著年齡、生活經驗、內心成熟度而改變，鼓勵學生掌握自我的概念與定位。</p>		15 分鐘	
<p>認識自己(學習目標一)</p> <p>一、教師請學生拿出課前寫的「自我介紹」學習活動單，徵求一～二位自願上臺自我介紹的學生。</p> <p>二、教師歸納學生發表的內容，並配合課本內文，強調青春期的自我認同的發展任務，逐漸建立明確自我概念及探索多元的未來方向。</p> <p>三、教師說明每個人的長相、特質、興趣和專長都不一樣，並詢問學生：你曾經分析自己和他人的差異嗎？你是否發現自己的獨特之處？</p> <p>四、教師將學生分成四～五人一組，討論以下問題，進行記錄與分享：</p> <p>(一)「你眼中的自己」和「別人眼中的自己」有哪些相同與差異之處？</p> <p>(二)你會如何看待這些差異？</p> <p>(三)這樣的觀察有沒有更幫助你了解自己？</p> <p>五、教師說明透過蒐集他人「眼中的自己」可對於自我產生更深的理解，並提醒學生一定要確認別人的回饋是客觀且誠懇，否則容易造成錯誤的假象。</p>		15 分鐘	
<p>自我探索之旅(學習目標一)</p> <p>一、教師說明自我探索是在還不清楚自己是誰、不知道人生使命為何的嘗試階段。每個人都會經歷此階段，在這階段裡，不管是來自家人或社會，都會希望我們能成為某一種人或做某些事，並以迪士尼的《海洋奇緣》的電影情節舉例說明。</p>		15 分鐘	

<p>二、教師詢問學生：「你是否開始經歷自我探索的階段？」並討論以下問題：若有，請分享目前的生活經驗。例如：自我探索的過程中，發現自己哪些不同的潛能？或是不擅長的事？若沒有，你打算以何種方式開始自我探索之旅？</p> <p>三、教師鼓勵學生主動參與各項動態、靜態活動，豐富及發展生活經驗，甚至勇敢嘗試原本排斥或不熟悉的任務，都能幫助你確認自己的興趣與專長或發掘自己不同的潛能。</p> <p style="text-align: center;">（第一節結束）</p>		
<p>我喜歡現在的我(學習目標二)</p> <p>一、教師說明認識自己後，更重要的是自我悅納，若能做到以下幾點，才能真正的悅納自我。</p> <p>(一)接受自己的全部，無論優點或缺點，無論成功或失敗。</p> <p>(二)無條件接受自己，接受程度不以自己是否做錯事有所改變。</p> <p>(三)喜歡自己，肯定自己的價值，有愉快感和滿足感。</p> <p>二、教師請學生作答課本的「自我悅納測驗」，引導學生依據實際狀況圈選最適合的答案，並計算總分。</p> <p>三、教師請高分組和低分組的學生，發表對測驗結果的想法及對自己的影響。</p> <p>四、教師強調自我悅納的程度是可以改善的，並引導學生閱讀課本第 57 頁，說明增進自我悅納的方法。</p> <p>五、教師請學生思考下列情境，並演練以下情境角色，需要何種方法和行動來提升自我悅納。</p> <p>(一)典典認為自己的身材不像籃球選手一樣高大強壯，而感到垂頭喪氣。</p> <p>(二)彥彥風趣幽默、口才又好，但天生嗓音低沉沙啞，所以平常很少主動與人交談，被認為孤僻驕傲。</p> <p>(三)倫倫每次考試或比賽，都認為勢在必得，但經常事與願違，覺得自己很沒用。</p> <p>六、教師統整學生發表內容，強調悅納自我是心理健康的表現，當你快樂的接受自己，心胸便會變得開闊，同時也會發現，自己更加容易接受他人，並鼓勵學生依照自我悅納、適切期望、合理比較的方法，實踐於生活中。</p>	20 分鐘	
<p>散發我的光和熱(學習目標三、四、五)</p> <p>教師介紹「國家體操教練——林育信」的故事，並請學生分析林育信具有哪些自我特質及如何發揮這些特質實踐夢想。</p> <p>教師發下「夢想企畫書」學習活動單，請學生寫下自己的夢想，並思考以下問題，將想法寫於學習單。</p> <p>(一)我有哪些自我特質可以作為這個夢想的支持？</p> <p>(二)我如何發揮這些特質來實踐夢想？</p> <p>(三)我的夢想實踐信心指數有多少？</p> <p>(四)如果夢想實踐信心指數不高，有沒有什麼具體的解決方案呢？</p> <p>教師說明自我實現是人生最高層次的需求，當你開始認識自己，知道自我特質、能力，到接受並喜歡自己後，便能付諸行動實踐夢想，並鼓勵學生藉由填寫「夢想企畫書」學習活動單的過程中，可逐步思考自己想要達成的目標，累積自己的努力成果，建立自信與追求成長，實現心目中的夢想。</p> <p style="text-align: center;">（第二節結束）</p>	25 分鐘	