

教學進度	單元名稱	領域學習表現 議題實質內涵	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (學習評量)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第(1)週－第(4)週	青春啟航	國語 5-III-8 運用自我提問、推論等策略，推論文本隱含的因果訊息或觀點。 健康與體育 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	1. 青春期 2. 性教育。 3. 「人際界線小卡」學習單	1. 學生能運用自我提問與推論策略，推測文本中青春期的隱含因果訊息或觀點，並能理解和分析有關青春期和性教育的相關文本。 2. 學生能理解青春期的生理與心理變化，並探討生理、心理與社會層面健康的概念，認識青春期正確的性教育知識。 3. 學生完成「人際界線小卡」學習單，認識身體界限與尊重他人的身體自主權，並在日常生活中尊重他人與自己，促進健康與安全的人際關係。	1. 能提出想法與傾聽他人意見 2. 能釐清「性」與「愛」的差異 3. 能清楚表達自己界線與想法 4. 能展現尊重、接納與同理心	一、引起動機： 1. 討論與發表：教師引導學生思考「性」是什麼？ 2. 請學生說出自己的看法。 3. 教師說明：在現代社會中，由於風氣開放及網路發達，獲得性知識的來源也更多元，「性」成為可以討論的議題。 二、發展活動： 1. 「性」的定義很廣泛，包括兩性相處、生理發展和性行為等。 2. 愛是一種發自於內心的情感，以真心對待，凡事為對方著想，而性是建立在愛的基礎上。兩性交往，應以愛為基礎，充分了解性，並以謹慎的態度來面對。 3. 歸納結論：「性」是兩個成熟且相愛的人表達愛意的方式，具備正確的性知識並能以健康的心態面對，是每個人須學習的生活重要課題。 4. 問題探討： (1)影片中人物的對話，思考自己對「性」是否也有相同的疑問？ (2)全班共同討論如果對「性」有疑問，該怎麼做呢？ (3)教師說明：進入青春期後，透過性教育，可以讓我們具備正確的性知識，以健康的心態面對「性」，並學習如何與同性或異性朋友相處，以建立親密和諧的人際關係。 5. 我的人際界線卡-發下「人際界線小卡」學習單，請學生完成： *我覺得舒服的身體接觸是？ *我希望朋友怎麼跟我互動？ *當我覺得不舒服時，我會這樣說：_____。 6. 小組內自由分享（可選匿名寫作）。 三、歸納總結「性」不只是行為，而是與愛、責任、自我保護密切相關的生活課題。 具備正確性知識與尊重多元性別觀念，才能建立健康人際關係與安全生活環境。	青春啟航讀本	4
第(5)週－第(8)週	揮灑汗水，成長自我（一）	健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範 2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。 安 E7 探究運動基本的保健。	1. 泳池水域安全及游泳技巧 2. 青春生理 3. 青春常見問題和應對策略	1. 學生能了解泳池水域安全及游泳技巧基本要素與規範，並學會如何應用這些知識來進行安全的運動活動，強化運動技能並提高學習效果。 2. 學生能覺察青春生理變化，並探討青春對個體身心的影響，學會如何親近水域並從中增進對自身身體變化的理解與適應。 3. 學生能探究並應用身體活動的防護知識，確保運動過程中的安全，並認識青春常見問題和應對策略。 4.	1. 能說出游泳池環境各個區域的作用。 2. 能做到在泳池內遵守安全知識。 3. 評估學生的游泳技能掌握程度。 4. 衡量學生對水上安全知識的理解。 5. 評價學生在課程中的個人成長和心理發展。 6. 考察學生將游泳精神應用於青春挑戰的能力。	【準備活動】 1. 泳池安全注意事項。 2. 開場與暖身-簡介活動主題和目的,陸上熱身運動，包括一些團隊建立的小遊戲 3. 游泳技巧教學 複習基本游泳姿勢 教授新的游泳技巧，如自由式或仰式的進階技巧 強調正確呼吸方法與身體協調 4. 青春與身體變化講座 在泳池邊進行互動式講座 討論青春期的生理變化，包括體型變化、肌肉發展等 探討這些變化如何影響游泳表現和整體健康 5. 水中團隊遊戲 進行有趣的水中團隊遊戲，如水中接力賽 遊戲中融入青春知識問答，增加趣味性 6. 放鬆與冥想練習 教授簡單的水中放鬆技巧 引導學生進行短暫的冥想，關注身體感受和呼吸 7. 小組討論 分小組討論青春常見問題和應對策略 鼓勵學生分享個人經驗和疑惑（自願性質） 8. 自由練習與個別指導-學生自主練習游泳技巧,教練在旁提供個別指導和建議 9. 總結反思 - 回顧活動重點 鼓勵學生持續運動，保持健康生活方式	1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 各種游泳輔助器材（救生圈、浮板等） 3. 防水知識卡片或海報 4. 水中瑜伽器材（如防水瑜伽墊） 5. 團隊遊戲所需道具	4

第 (9) 週 － 第 (12) 週	揮灑汗水，成長自我 (二)	健康與體育 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 綜合活動 2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1. 水中安全與基礎技能 2. 水中瑜伽 3. 水上遊戲	1. 學生能應用水中安全與基礎技能，進行游泳技巧練習，並提升學習效能。 2. 利用水中瑜伽引導學生覺察身體感受，增強身體意識，及認識青春期身體變化如何影響運動表現。 3. 學生參與水上遊戲，運用防護知識維護運動安全，學會壓力管理與人際良善互動，增進人際關係。。	1. 觀察學生的參與度和技能進步。 2. 進行簡單的青春期中知識測驗。 3. 收集學生的反思與回饋及心得報告。 4. 評估學生的游泳技能掌握程度。 5. 衡量學生對水上安全知識的理解。 6. 。評價學生在課程中的個人成長和心理發展。 7. 考察學生將游泳精神應用於青春期中挑戰的能力。	【準備活動】 1. 開場與暖身-簡介活動主題和安全須知, 進行有趣的陸上暖身遊戲，如「青春期中變化大風吹」 2. 水中安全與基礎技能 教授基本的水中安全知識 練習漂浮、踩水等基礎技能 強調在青春期中身體變化下的水中平衡重要性 3. 青春知識水上競賽 分組進行水上接力賽 在賽程中設置青春期中知識問答站 結合游泳動作和知識問答，寓教於樂 4. 水中瑜伽與身體覺察（30 分鐘） 教導簡單的水中瑜伽動作 引導學生關注身體感受，增強身體意識 討論青春期中身體變化如何影響運動表現 5. 團隊合作水上遊戲 進行需要合作的水上遊戲，如人體划船或水上拼圖 遊戲中融入與青春期中社交技巧相關的元素 6. 放鬆與分享圈-在淺水區進行放鬆活動, 圍成圈進行經驗分享，討論活動感受和青春期中困惑 7. 自由練習時間-讓學生自由練習所學技能, 教練在旁提供個別指導 (1). 暖身操 (2). 韻律呼吸 20 次 (3). 蛙泳: 蛙泳要點在踢蛙腳合腿能產生動力，讓身體盡量放鬆。 (4). 划水練習 8. 總結反思-回顧活動重點和學習收穫 進行簡短的自我評估 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。	1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳	4
第 (13) 週 － 第 (16) 週	泳渡青春不留白	健康與體育 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1. 游泳的歷史與文化 2. 台灣泳壇名將 3. 泳將精神	1. 學生能認識國內外著名游泳運動員及其成就，了解游泳的歷史與文化，並於實作中表現基本運動精神和道德規範。實踐促進健康的正確行為。 2. 能表現尊重對手、公平競爭與團隊合作的運動精神與道德行為。並能認識台灣泳壇名將的奮鬥歷程及應用應用學習策略，提高游泳學習效能。 3. 能參與泳將精神角色扮演活動，適切表現自己的角色並與他人協同合作達成目標。並能學習泳將的堅持、努力和追求卓越的精神將游泳精神與生活態度相結合。 7.	1. 學生能口述游泳的歷史與文化。 2. 學生能分析游泳在不同文化中的意義。 3. 學生能列舉台灣泳壇名將的代表人物。 4. 學生能描述台灣泳壇名將的奮鬥歷程。 5 學生能分析台灣泳壇名將的成功因素。 6. 課堂參與度和討論表現。 7. 個人游泳技能進步程度。 8. 評估學生完成課程後的心得報告。	一、游泳的歷史與文化 1. 介紹游泳的起源與發展。 2. 討論游泳在不同文化中的意義。 3. 觀看游泳比賽影片。 二、台灣泳壇名將的奮鬥歷程 1. 介紹台灣泳壇名將的生平事蹟。 2. 觀看台灣泳壇名將的比賽影片。 3. 討論台灣泳壇名將的成功因素。 4. 寫一封給泳將的信 三、主題：游泳的基本技巧 1. 教導游泳的基本姿勢與動作。 2. 學生練習游泳的基本技巧。 四、挑戰自我 1. 學生設定個人游泳挑戰目標。 2. 學生練習達成個人游泳挑戰目標。 五、泳將精神 1. 學生自行蒐集游泳相關資料，進行發表。 2. 角色扮演-分組進行泳將的角色扮演並表達對比賽及訓練的看法。 3. 名言錄海報製作 2. 帶領學生參加校內或校外的游泳比賽。	1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳	4

1. 第一類課程需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習

2. 第四類其他類課程，在同一份設計中可以依照不同的週次需要，複選多種內容。例如:1-4 週為班級輔導，5-7 週為自治活動，8-10 週為班際交流，11-14 週為戶外教育，15-20 週為班級輔導。

3. 議題融入:性別平等教育、安全教育(交通安全)、戶外教育，以上三項議題至少需選擇一項，其他議題則是自由選擇。