

# 十二年國民基本教育課程綱要 國民中小學暨普通型高級中等學校

## 健康與體育領域 (草案)

中 華 民 國 一 〇 五 年 二 月



# 目次

壹、基本理念 .....	1
貳、課程目標 .....	2
參、時間分配及科目組合 .....	2
肆、核心素養 .....	3
伍、學習重點 .....	5
一、課程架構的二維向度說明 .....	5
二、學習重點編碼說明 .....	6
三、學習重點整體說明 .....	6
四、各教育階段學習重點 .....	10
陸、實施要點 .....	26
一、課程發展 .....	26
二、教材編選 .....	27
三、教學實施 .....	28
四、教學資源 .....	29
五、學習評量 .....	29
柒、附錄 .....	31
附錄一：健康與體育領域學習重點與核心素養呼應表參考示例 .....	31
附錄二：議題融入健康與體育領域課程綱要說明 .....	36



## 壹、基本理念

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。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。

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：

- 一、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，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自我價值觀，進而進行系統思考與問題回應，以呈現自我精進與成長。應重視學生的自主學習及個別差異，並從中養成快樂與樂觀的態度，使學生產生自信。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。
- 二、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，尊重、包容與關懷多元文化的差異，並利用正確且有效的各項工具，進行人與環境間健康的互動。進一步培養學生能以各種肢體符號與外界進行溝通及互動，善用健康與體育相關之科技設備，並透過身體表現美感之素養。
- 三、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、愛護自然、珍惜資源，構築彼此更好的共同生活，以提升人類整體健康素質。進一步在不同的特殊團體、身體競賽活動中適當發揮運動精神，培養道德與社會責任，並表現符合運動規範之行為，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。

有關健康與體育領域素養的培養，為因應學生身心發展成熟度，採三個教育階段進行漸進式的層次安排。在國民小學教育階段為奠定學生各項健康與體育領域素養基礎的重要階段；國民中學教育階段是學生身心、自我概念與人際面臨轉變階段，需提升各面向的相關素養；高級中等學校教育階段則應著重提供學生學習銜接、身心發展、生涯準備與定向所需具備之素養，透過邏輯的思考與規劃，以構築各面向均衡發展的健康新國民。除此之外，已將

性別平等、人權、環境及海洋教育等相關議題，融入本領域各教育階段的學習重點當中。

十二年國民基本教育將國民小學、國民中學與高級中等學校的學習連貫統整，注重學生的生命主體性、核心素養培養及身心健全發展，讓潛能得以開展、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，擔負起教育的重要使命。

## 貳、課程目標

十二年國民基本教育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發展趨勢，訂定下列九項課程目標。

- 一、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。
- 二、養成學生規律運動與健康生活的習慣。
- 三、培養學生健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- 四、培養學生獨立生活的自我照護能力。
- 五、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。
- 六、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。
- 七、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。
- 八、培養學生良好人際關係與團隊合作精神。
- 九、發展學生健康與體育相關之文化素養與國際觀。

## 參、時間分配及科目組合

教育階段	學習階段	領域/科目名稱		配置節數與學分數	備註	
國民小學	第一學習階段	健康與體育	健康教育	3 節/週	健康與體育領域於第一、二、三學習階段，以領域教學為原則。惟學校得依實際條件（例如：學生學習需求、學校發展特色、師資專長等因素），經學校課程發展委員會通過後，採取分科教學，健康教育與體育的時間分配以 1:2 為原則。	
			體育			
	第二學習階段	健康與體育	健康教育	3 節/週		
			體育			
	第三學習階段	健康與體育	健康教育	3 節/週		
			體育			
國民中學	第四學習階段	健康與體育	健康教育	3 節/週		
			體育			
普通型高級中等學校	第五學習階段	健康與體育	部定必修	健康與護理	2 學分	
				體育	12 學分	每學期修習 2 學分。
			加深	健康與	6 學分	採跨科開設，模組課程全名為：「健康與

教育階段	學習階段	領域/科目名稱		配置節數與學分數	備註
		加廣選修	運動休閒(模組課程)		運動休閒」，共分為：「安全教育與傷害防護」、「運動與健康」、「健康與休閒生活」三個科目，各2學分。透過此加深加廣選修課程，學生可依興趣、性向與能力來進行生涯規劃之試探。

## 肆、核心素養

下表係依循《總綱》各教育階段核心素養之具體內涵，結合健康與體育領域之基本理念與課程目標後，在健康與體育領域內的具體展現。

總綱核心素養面向	總綱核心素養項目	總綱核心素養項目說明	健康與體育領域核心素養具體內涵		
			國民小學教育(E)	國民中學教育(J)	高級中等學校教育(U)
A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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。	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，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。
	A2 系統思考與解決問題	具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	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-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。
	A3 規劃執行與創新應變	具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	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。

總綱 核心素養 面向	總綱 核心素養 項目	總綱核心素養 項目說明	健康與體育領域核心素養具體內涵		
			國民小學教育 (E)	國民中學教育 (J)	高級中等學校教育 (U)
B 溝通 互動	B1 符號運用 與 溝通表達	具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	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-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。
	B2 科技資訊 與 媒體素養	具備善用科技、資訊與各類媒體之能力，培養相關倫理及媒體識讀的素養，俾能分析、思辨、批判人與科技、資訊及媒體之關係。	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	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。	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。
	B3 藝術涵養 與 美感素養	具備藝術感知、創作與鑑賞能力，體會藝術文化之美，透過生活美學的省思，豐富美感體驗，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力。	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	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。
C 社會 參與	C1 道德實踐 與 公民意識	具備道德實踐的素養，從個人小我到社會公民，循序漸進，養成社會責任感及公民意識，主動關注公共議題並積極參與社會活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德。	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	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。	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。



總綱 核心素養 面向	總綱 核心素養 項目	總綱核心素養 項目說明	健康與體育領域核心素養具體內涵		
			國民小學教育 (E)	國民中學教育 (J)	高級中等學校教育 (U)
	C2 人際關係 與 團隊合作	具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。
	C3 多元文化 與 國際理解	具備自我文化認同的信念，並尊重與欣賞多元文化，積極關心全球議題及國際情勢，且能順應時代脈動與社會需要，發展國際理解、多元文化價值觀與世界和平的胸懷。	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	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。

## 伍、學習重點

### 一、課程架構的二維向度說明

十二年國民基本教育健康與體育領域的課程架構由二個向度所組成：

(一) 學習表現向度，分為4項類別，分別為：

1. 認知：含「健康知識」、「技能概念」、「運動知識」、「技能原理」4個次項目；
2. 情意：含「健康覺察」、「正向態度」、「學習態度」、「運動欣賞」4個次項目；
3. 技能：含「健康技能」、「生活技能」、「技能表現」、「策略運用」4個次項目；
4. 行為：含「自我管理」、「倡議宣導」、「運動計畫」、「運動實踐」4個次項目。

(二) 學習內容向度，分為9項主題，分別為：

1. 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；
2. 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；
3. 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；
4. 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；
5. 人、食物與健康消費：含「人與食物」與「消費者健康」2個次項目；
6. 身心健康與疾病預防：含「健康心理」與「健康促進與疾病預防」2個次項目；

- 7.挑戰型運動：含「田徑」與「游泳」2個次項目；
- 8.競爭型運動：含「網/牆性球類運動」、「攻守入侵性球類運動」、「標的性球類運動」與「守備/跑分性球類運動」4個次項目；
- 9.表現型運動：含「體操」、「舞蹈」與「民俗性運動」3個次項目。

十二年國民基本教育健康與體育領域的學習重點，由上述學習表現及學習內容這二個向度所組成。

## 二、學習重點編碼說明

十二年國民基本教育健康與體育領域學習重點的編碼，分為二個部分，說明如下。

- (一)學習表現：第1碼為表現的類別，從1-4共分為4項類別，1-4類別增列次項目(a、b、c、d)的編碼；第2碼為學習階段別，依序為I.第一學習階段(國民小學1-2年級)、II.第二學習階段(國民小學3-4年級)、III.第三學習階段(國民小學5-6年級)、IV.第四學習階段(國民中學7-9年級)、V.第五學習階段(高級中等學校10-12年級)；第3碼為流水號。
- (二)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、普通型高級中等學校加深加廣選修課程的主題為第10項J，A-J主題增列次項目(a、b、c...)的編碼；第2碼為學習階段別，依序為I.第一學習階段(國民小學1-2年級)、II.第二學習階段(國民小學3-4年級)、III.第三學習階段(國民小學5-6年級)、IV.第四學習階段(國民中學7-9年級)、V.第五學習階段(高級中等學校10-12年級)；第3碼為流水號。

「健康與體育領域學習重點與核心素養呼應表參考示例」(詳參附錄一)乃為使學習重點與核心素養能夠相互呼應，且透過學習重點落實本領域核心素養，並引導跨領域跨科目的課程設計，增進課程發展的嚴謹度。「議題融入健康與體育領域課程綱要說明」(詳參附錄二)乃為豐富本領域的學習，促進核心素養的涵育，使各項議題可與健康與體育領域的學習重點適當結合。

## 三、學習重點整體說明

十二年國民基本教育健康與體育領域學習重點整體說明，分為二個部分，說明如下：

### (一)學習表現整體說明

類別名稱	次項目	類別/次項目編碼	說明
1.認知	a.健康知識	1a	能認識全人健康概念與其多層面意義，客觀的了解各健康主題的知識內涵，建構在健康專業術語、基本要素或特定細節等相關知識學習上，進一步形成屬於個人特有的健康知識系統與思維架構，以說明行為與健康之間的關聯性，並進一步明瞭影響與促進健康的相關策略。
	b.技能概念	1b	是技能形塑的第一層次，主要能認識健康技能與生活技能的實施程序概念，因應與健康相關之生活情境或需

類別名稱	次項目	類別/次項目編碼	說明
			求，提出適切的健康技能與生活技能，並建構健康自我管理的策略與行動方案。熟稔健康技能與生活技能相關知識，將有利於未來連結至生活情境的因應。
	c.運動知識	1c	能了解、掌握、分析與應用各類運動之規則、技術、戰術、賽事、歷史沿革及發展現況，並評估運動時之場地、器材、個人能力，應用運動傷害防護知識、以維護自身與他人安全；以及了解和分析以運動促進身心健康發展之相關知識，做為運動技能學習、運動參與之重要基礎。
	d.技能原理	1d	能認識、了解、分析與比較各項運動技能原理與原則，以及學習正確之姿勢與動作、技術動作實施之方法、技術要領與比賽策略等技能相關知識，並透過檢視，分析自我的技能表現狀況，提出適當的修正方法，以達到有效學習運動技能的目標。
2.情意	a.健康覺察	2a	以「自我」為主體思考點，源於個人面對健康議題時的一種自發的過程與自我經驗的體察，主要能關心健康議題與影響健康的相關因素，並體察其對自我或群體健康的威脅感、嚴重性、利益與障礙。
	b.正向態度	2b	呈現個人對於健康價值或生活型態的正面傾向，即個人能肯定健康價值與規範，以形塑健康生活型態，同時亦涵蓋個人對於自己能不能執行健康行為的信心感，以及個人自覺是否有把握可以有能力地去實踐一項健康行為，即建立生活情境中的自我效能感。
	c.學習態度	2c	能養成遵守常規，表現出積極、正向的態度，主動參與團體的學習，在理性、有效的溝通下與他人合作，以領導或服從團體達到自我成長與共同學習的目標，且懂得尊重他人，展現關懷與善意等態度，以及能適度的評價運動道德、運動精神與運動文化之價值與意義。
	d.運動欣賞	2d	能懂得運用適切方法去注意各種運動其所發展出的文化、特色、意義與目的，並在欣賞比賽運動與同儕觀摩活動中，體驗並具體指出各類型運動背後所蘊涵之精神、意義與價值，以及表現出尊重他人與關懷事物的態度和增進日常生活的美感體驗。
3.技能	a.健康技能	3a	透過示範、模仿、訓練、演練、熟悉等方式，以獲得生活中與健康技術相關的動作程序與能力，在技能動作的流暢性與正確性的基礎要求下，也必須因應各種健康情境需求，進行健康相關技能的操作與調整，以達成維護健康的目標。
	b.生活技能	3b	使人們能正向面對、適應或解決每天面對的生活問題及挑戰、有效執行健康生活所需的社會能力，其中涵蓋個人自我、人際互動及人與社會環境互動的三個相關層次。能演練自我調適、人際溝通互動、作決策與批判思考的技能，因應生活需求以解決健康問題。
	c.技能表現	3c	能接觸與學習多樣化的運動類型，透過探索、模仿、演練等學習過程，在安全的前提下，習得並表現出穩定

類別名稱	次項目	類別/次項目編碼	說明
			性、移動性及操作性之基本動作能力，且連結運用於專項的運動技能和因應不同的運動情境，開創出不同的形式動作與展現個人運動潛能，達到精進與發展多元運動技能的目標。
	d.策略運用	3d	能在具備基本的運動知識的條件下，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；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；而活動後能確實檢討策略計畫之實施成效的模式，以提升運動比賽或活動之表現。
4.行為	a.自我管理	4a	對於自我健康行為進行規劃，能訂立自我需要與確實可行的行動契約，運用健康資訊、產品與服務，並在過程中能自我監督，並善用正向增強原則，以持續促進健康及減少健康風險的行為，並依據結果進行反省與修正。
	b.倡議宣導	4b	透過宣傳引導能對他人的健康觀念產生影響，為達增進群體健康的訴求，評估如何活用所學所知，能採用具體的論證協助表明自己促進健康的立場，再利用各種方法宣揚健康觀念，以展現出對他人健康行為的影響力。可以加強固著自我的健康行為，並進一步影響更多數的人。
	c.運動計畫	4c	能了解、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，並分析與評估自我身心健康狀況及體適能條件，規劃出適合自己的運動計畫，且持續的針對自身狀況的變化，不斷地進行自我檢核與修正，以學會擬定出適切、可行的運動計畫。
	d.運動實踐	4d	能分析與評估自身健康狀況、體適能條件與運動能力，以及配合動態的生活型態，自我擬定的運動計畫或參加戶外活動等方式，透過對計畫的掌控、自我的堅持與周遭親友的鼓勵，表現出努力實踐之態度與行為，以養成終身的運動習慣、體適能日漸增進與運動技能再提升的目標。

(二) 學習內容整體說明

主題名稱	次項目	主題/次項目編碼	說明
A 生長、發展與體適能	a.生長、發育、老化與死亡	Aa	「生長、發育、老化與死亡」主題關注人在不同階段的發展任務與潛能，理解生長、發展、老化、死亡的歷程，悅納個體間的差異，以發展積極、健康、正向的生命態度。其學習內涵包括生長與發育、老化與死亡、人生特殊階段照護、成長個別差異、促進生長發育等關鍵概念。 透過了解體適能的認知，涵養與提升身體素質的基本能力，藉由有效的評估，規劃出適當的方式，以增進體適能。其包括對自我身心健康狀況的掌控與管理、對自我身體組成意義的了解與掌控、正確的選擇與規劃適合自己的運動處方，並持恆實踐、定期評估及反覆修正之過程。
	b.體適能	Ab	

主題名稱	次項目	主題/次項目編碼	說明
B 安全生活與運動防護	a. 安全教育與急救	Ba	<p>增進安全知識與態度，了解不同場域的潛在危險，熟悉各種急救技能與安全資源，具備緊急情境處理技能，以降低傷害的嚴重性並確保人們獲得最佳的保障。安全生活的內涵包括安全意識、安全守則、急救技術、緊急應變、安全促進等關鍵概念。藥物教育則建構藥物使用的正確觀念，建立個人的社會支持系統，其內涵包含拒絕成癮物質的健康行動與生活型態等概念。</p> <p>具備運動傷害預防及緊急處理的知識與技術，以減少運動傷害事故的發生，維護身體健康與安全，持續從事運動之行為。此外，透過武術和技擊等運動項目的學習與訓練，除了得以追求自我身心素質發展外，亦可達到生活中自我及他人人身安全防衛的目的。</p>
	b. 藥物教育	Bb	
	c. 運動傷害與防護	Bc	
	d. 防衛性運動	Bd	
C 群體健康與運動參與	a. 健康環境	Ca	<p>生活環境直接影響個人和社區群體的健康，「健康環境」主題著重在以群體健康的整體考量下，個人須具備反省與改變的能力，實踐負責任的環保行動，促進永續發展。其內涵包括環境覺知、健康社區、汙染與健康、環保行動、綠色消費等關鍵概念。</p> <p>透過水域休閒運動(如衝浪、浮潛、獨木舟、溯溪...)、戶外休閒運動(如自行車、登山、攀岩...)以及其他各種類型休閒運動(如直排輪、飛盤...)的直接或間接(觀賞)參與，促進對臺灣海洋、山河等環境的了解，以達到提升健康體適能、紓解各種壓力、滿足高層次心理需求，提升生活品質的目標。</p>
	b. 運動知識	Cb	
	c. 水域休閒運動	Cc	
	d. 戶外休閒運動	Cd	
	e. 其他休閒運動	Ce	
D 個人衛生與性教育	a. 個人衛生與保健	Da	<p>健康是多層面的，個人可以採取有效自我照顧的方法來增進健康，「個人衛生與保健」主題著重於培養及維持良好的衛生習慣，落實自我照顧的方法，從多層面探討健康行為與健康促進的關聯性，以提升整體健康素養。其學習內涵包括身體的組成與功能、保健的技能方法、良好的衛生習慣等關鍵概念。</p> <p>對個人身心健康與家庭、社會和諧而言，性是人類生活中重要的一部分。「性教育」強調學習愛人與被愛的教育，藉以發揚人性、培養健全的人格、支持幸福人生。其學習內涵包括性生理與心理的發展、性價值觀、關係建立、性健康促進、性與社會文化等重要關鍵概念。</p>
	b. 性教育	Db	
E 人、食物與健康消費	a. 人與食物	Ea	<p>人的生活與飲食和各種消費選擇密不可分，「人與食物」主題著重理解食物對人的意義與重要性，探討影響飲食選擇的因素，製作或選擇符合個人的需求的飲食，培養對食農、食安的重視，以確保健康飲食習慣的落實。其學習內涵包括食物與營養、均衡飲食與選擇、食物產製與保存、飲食趨勢與文化、飲食運動與體型觀?等關鍵概念。</p> <p>「消費者健康」主題著重培養正確的消費態度，辨識健康產品與服務資訊的正確性，因應個人需求進行選擇與權益保障。其學習內涵包括消費原則、資訊解讀、因應處理、社會關懷等關鍵概念。</p>
	b. 消費者健康	Eb	

主題名稱	次項目	主題/次項目編碼	說明
F 身心健康與疾病預防	a.健康心理	Fa	<p>身心健康是從個人內在的認同與悅納、情緒調適與壓力處理，到人際間的溝通與適應，以增進身心靈的安適與和諧。其內涵包括自我概念、自我實現、家庭關係、人際關係、情緒處理、有效溝通、壓力調適、正向心理及心理疾病等關鍵概念。</p> <p>疾病預防則是積極採各種預防策略，落實健康生活型態，促進個人健康狀態與預防疾病。其內涵包括健康意義與健康促進、健康促進行為與生活型態、疾病預防與自我照顧、醫療服務與健康保險等關鍵概念。</p>
	b.健康促進與疾病預防	Fb	
G 挑戰型運動	a.田徑	Ga	<p>學習重點在於開發自己的潛能，並主動挑戰自己的身體極限及他人的運動技能，主要在透過對紀錄的挑戰，並以時間（速度）、距離（遠度、高度）的形式呈現挑戰結果。如田徑和游泳，這類型的運動項目著重於個人挑戰自我體能極限為目的，可說是所有陸上與水上運動之本。</p>
	b.游泳	Gb	
H 競爭型運動	a.網/牆性球類運動	Ha	<p>學習重點在於透過符合規則的攻守對抗關係，由學生自己或與他人合作的方式，同時與另一位對手或其合作同伴進行競爭，在進攻得分目標時亦須防守另一個目標以免失分。依活動類型的不同，可區分為網/牆性、攻守入侵性、標的性、守備/跑分性。學生在競爭型活動中需要運用思考、理解、溝通、技能、戰術和策略，以進行問題解決活動，並養成尊重、負責、參與、領導、與關懷他人的個人與社會責任行為。</p>
	b.攻守入侵性球類運動	Hb	
	c.標的性球類運動	Hc	
	d.守備/跑分性球類運動	Hd	
I 表現型運動	a.體操	Ia	<p>學習重點在於透過肢體展現動作美感、表達情感與思想、創意、動作技巧與文化精神，同時能欣賞各種表現類型及文化特徵。依表現的對象分為動作、節奏、主題創作表現及民俗。如體操、舞蹈、民俗運動等，透過這些類型的運動進行審美活動，體驗其所包含之精神、意義與美感，以及尊重與關懷的態度，並得以培養國際了解的素養。</p>
	b.舞蹈	Ib	
	c.民俗性運動	Ic	

#### 四、各教育階段學習重點

##### (一) 第一學習階段

##### 1.學習表現

類別名稱	次項目	第一學習階段學習表現
1.認知	a.健康知識	1a- I -1 認識基本的健康常識。
		1a- I -2 認識健康的生活習慣。
	b.技能概念	1b- I -1 列舉健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。
		c.運動知識
1c- I -2 認識基本的運動常識。		
d.技能原理	1d- I -1 描述動作技能基本常識。	
	a.健康覺察	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。
2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。		

類別名稱	次項目	第一學習階段學習表現
	b.正向態度	2b- I -1 接受健康的生活規範。
		2b- I -2 願意養成個人健康習慣。
	c.學習態度	2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。
		2c- I -2 表現認真參與的學習態度。
	d.運動欣賞	2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。
		2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。
3.技能	a.健康技能	3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。
		3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。
	b.生活技能	3b- I -1 能於引導下，表現簡易的「自我調適」技能。
		3b- I -2 能於引導下，表現簡易的「人際溝通互動」技能。
		3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。
	c.技能表現	3c- I -1 表現基礎與模仿性動作能力。
		3c- I -2 表現安全的身體活動行為。
	d.策略運用	3d- I -1 應用基本常識和基礎動作，處理練習或遊戲問題。
4.行為	a.自我管理	4a- I -1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。
		4a- I -2 養成健康的生活習慣。
	b.倡議宣導	4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。
	c.運動計畫	4c- I -1 認識與身體活動相關資源。
		4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。
	d.運動實踐	4d- I -1 願意從事規律身體活動。
		4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。

## 2.學習內容

主題名稱	次項目	第一學習階段學習內容
A.生長、發展與體適能	a.生長、發育、老化與死亡	Aa- I -1 不同人生階段成長情形的觀察與描述
	b.體適能	(本項目從第二學習階段開始)
B.安全生活與運動防護	a.安全教育與急救	Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的覺察與安全須知
		Ba- I -2 眼耳鼻傷害事件急救處理
	b.藥物教育	Bb- I -1 常見藥物的使用方法與藥物影響的覺察
		Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法
	c.運動傷害與防護	Bc- I -1 各項暖身伸展動作的認識
	d.防衛性運動	Bd- I -1 武術進攻與模仿遊戲
Bd- I -2 技擊進攻與模仿遊戲		
C.群體健康與運動參與	a.健康環境	Ca- I -1 生活中健康環境的認識、體驗與感受
	b.運動知識	Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處
		Cb- I -2 班級性體育活動的認識
		Cb- I -3 運動活動空間、場域的體驗
	c.水域休閒運動	Cc- I -1 水域休閒運動入門遊戲
	d.戶外休閒運動	Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲
e.其他休閒運動	Ce- I -1 其他休閒運動入門遊戲	
D.個人衛生與性教育	a.個人衛生與保健	Da- I -1 日常生活中衛生習慣的培養
		Da- I -2 身體的認識與衛生保健重要性的覺察

主題名稱	次項目	第一學習階段學習內容
育	b.性教育	Db- I -1 日常生活中性別角色的觀察
		Db- I -2 身體隱私與身體界線的認識及其危害之求助
E.人、食物與健康消費	a.人與食物	Ea- I -1 食物的認識、體驗與珍惜
	b.消費者健康	Eb- I -1 健康安全消費的覺知
F.身心健康與疾病預防	a.健康心理	Fa- I -1 認識自己、喜歡自己
		Fa- I -2 家人及朋友和諧相處的方式
		Fa- I -3 情緒的體驗與分辨
	b.健康促進與疾病預防	Fb- I -1 個人的健康自覺與健康行為展現
		Fb- I -2 兒童常見疾病的預防、照護及醫療經驗
G.挑戰型運動	a.田徑	Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲
	b.游泳	Gb- I -1 游泳池安全與衛生常識
H.競爭型運動	a.網/牆性球類運動	Ha- I -1 網/牆性相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確的控制
	b.攻守入侵性球類運動	Hb- I -1 攻守入侵性運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確的控制
	c.標的性球類運動	Hc- I -1 標的性相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確的控制
	d.守備/跑分性球類運動	Hd- I -1 守備/跑分性相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確的控制
I.表現型運動	a.體操	Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲
	b.舞蹈	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲
	c.民俗性運動	Ic- I -1 民俗性運動基本動作與遊戲

## (二) 第二學習階段

### 1.學習表現

類別名稱	次項目	第二學習階段學習表現
1.認知	a.健康知識	1a- II -1 認識身心健康基本概念與意義。
		1a- II -2 了解促進健康生活的方法。
	b.技能概念	1b- II -1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。
		1b- II -2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。
	c.運動知識	1c- II -1 認識身體活動的基本動作技能。
		1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。
	d.技能原理	1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。
		1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。
2.情意	a.健康覺察	2a- II -1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。
		2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。
	b.正向態度	2b- II -1 遵守健康的生活規範。
		2b- II -2 願意改善個人的健康習慣。
	c.學習態度	2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽規則。
		2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。
2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。		



類別名稱	次項目	第二學習階段學習表現
	d.運動欣賞	2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。
		2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。
		2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。
3.技能	a.健康技能	3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。
		3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。
	b.生活技能	3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的「自我調適」技能。
		3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的「人際溝通互動」技能。
		3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。
	c.技能表現	3c-Ⅱ-1 表現多元感官聯合性動作。
		3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。
	d.策略運用	3d-Ⅱ-1 運用動作練習的學習策略。
3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。		
4.行為	a.自我管理	4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。
		4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。
	b.倡議宣導	4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。
		4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。
	c.運動計畫	4c-Ⅱ-1 了解個人體適能與基本運動能力表現。
		4c-Ⅱ-2 了解影響運動參與的因素選擇提高體適能的運動計畫與資源。
	d.運動實踐	4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。
		4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的的身體活動。

## 2.學習內容

主題名稱	次項目	第二學習階段學習內容
A.生長、發展與體適能	a.生長、發育、老化與死亡	Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異的觀察
		Aa-Ⅱ-2 人生各階段發展的順序與感受
	b.體適能	Ab-Ⅱ-1 體適能遊戲
		Ab-Ⅱ-2 自我身心適能狀況的掌握
B.安全生活與運動防護	a.安全教育與急救	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知
		Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理
		Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識
	b.藥物教育	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康影響、安全用藥原則與社區藥局的認識
		Bb-Ⅱ-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康危害的覺察與拒絕技巧
		Bb-Ⅱ-3 無菸家庭與校園健康信念的建立
	c.運動傷害與防護	Bc-Ⅱ-1 暖身、活動部位伸展目的的理解
		Bc-Ⅱ-2 運動與身體適能相關保健知識
d.防衛性運動	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作	
	Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作	
C.群體健康與運動參與	a.健康環境	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動
		Ca-Ⅱ-2 人為與自然汙染對健康的影響
	b.運動知識	Cb-Ⅱ-1 安全規則的遵守、運動促進發展的相關知識
		Cb-Ⅱ-2 學校性運動賽會的認識
		Cb-Ⅱ-3 奧林匹克運動會的起源知識與主要訴求
		Cb-Ⅱ-4 運動活動空間、場域的分辨

主題名稱	次項目	第二學習階段學習內容
	c.水域休閒運動	Cc-Ⅱ-1 水域休閒運動基本技能
	d.戶外休閒運動	Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能
	e.其他休閒運動	Ce-Ⅱ-1 其他休閒運動基本技能
D.個人衛生與性教育	a.個人衛生與保健	Da-Ⅱ-1 良好衛生習慣的建立
		Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的技能
	b.性教育	Db-Ⅱ-1 男女生殖器官的基本功能與差異
		Db-Ⅱ-2 性別角色刻板現象的辨識並與不同性別者良好互動
		Db-Ⅱ-3 身體自主權的維護與尊重及其危害的防範與求助
E.人、食物與健康消費	a.人與食物	Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求
		Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態
		Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素
	b.消費者健康	Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的原則與訊息覺察
F.身心健康與疾病預防	a.健康心理	Fa-Ⅱ-1 個人價值感的建立
		Fa-Ⅱ-2 家人、朋友良好的溝通與相處技巧
		Fa-Ⅱ-3 情緒的調適方法
	b.健康促進與疾病預防	Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視及健康行為的維持
		Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護
		Fb-Ⅱ-3 健保醫療服務與資源的正確運用
G.挑戰型運動	a.田徑	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲
	b.游泳	Gb-Ⅱ-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮
		Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲
H.競爭型運動	a.網/牆性球類運動	Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念
	b.攻守入侵性球類運動	Hb-Ⅱ-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念
	c.標的性球類運動	Hc-Ⅱ-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念
	d.守備/跑分性球類運動	Hd-Ⅱ-1 守備/跑分性相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念
I.表現型運動	a.體操	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作
	b.舞蹈	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈
		Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲
	c.民俗性運動	Ic-Ⅱ-1 民俗性運動基本動作與串接

### (三) 第三學習階段

#### 1. 學習表現

類別名稱	次項目	第三學習階段學習表現
1. 認知	a. 健康知識	1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。
		1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。
		1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。
	b. 技能概念	1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。
		1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。
		1b-Ⅲ-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生

類別名稱	次項目	第三學習階段學習表現
		活技能。
		1b-III-4 了解健康自主管理的原則方法。
		1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。
	c.運動知識	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。
		1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。
		1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。
d.技能原理	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	
	1d-III-3 描述比賽的進攻和防守策略。	
2.情意	a.健康覺察	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。
		2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
		2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。
	b.正向態度	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。
		2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。
		2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。
	c.學習態度	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。
		2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。
		2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
	d.運動欣賞	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。
		2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。
		2d-III-3 描述並解釋多元性身體活動的特色。
3.技能	a.健康技能	3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。
		3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。
	b.生活技能	3b-III-1 獨立演練大部份的「自我調適」技能。
		3b-III-2 獨立演練大部份的「人際溝通互動」技能。
		3b-III-3 能於引導下，表現基本的「決策與批判」技能。
		3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。
	c.技能表現	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。
		3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。
		3c-III-3 表現動作創作和展演的基本能力。
	d.策略運用	3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。
		3d-III-2 演練比賽中的防守和進攻策略。
		3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。
4.行為	a.自我管理	4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。
		4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。
		4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。
	b.倡議宣導	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。
		4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。
		4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。
	c.運動計畫	4c-III-1 選擇與應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。
		4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。
		4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。

類別名稱	次項目	第三學習階段學習表現
	d.運動實踐	4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。
		4d-III-2 執行身體活動計畫，解決運動參與的阻礙。
		4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。

## 2.學習內容

主題名稱	次項目	第三學習階段學習內容
A.生長、發展與體適能	a.生長、發育、老化與死亡	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法
		Aa-III-2 人生各階段成長與轉變的自我悅納
		Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度
	b.體適能	Ab-III-1 體適能促進策略與活動
Ab-III-2 自我身心適能掌控與簡易運動處方執行		
B.安全生活與運動防護	a.安全教育與急救	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略探討
		Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知
		Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理
		Ba-III-4 緊急救護系統資訊的取得與突發事故的處理
	b.藥物教育	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢的認識
		Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害
		Bb-III-3 媒體訊息對吸菸、喝酒的影響與健康的抉擇
		Bb-III-4 拒絕成癮物質的策略與健康生活倡議
	c.運動傷害與防護	Bc-III-1 適當伸展動作、傷害預防與處理的選擇
		Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識
	d.防衛性運動	Bd-III-1 武術組合動作與套路
		Bd-III-2 技擊組合動作與應用
C.群體健康與運動參與	a.健康環境	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素
		Ca-III-2 環境污染的來源與形式
		Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念
	b.運動知識	Cb-III-1 安全規則的推展、運動精神的展現、運動時所需營養素的補給知識
		Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會的認識
		Cb-III-3 運動活動空間、場域的選擇
	c.水域休閒運動	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能
	d.戶外休閒運動	Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能
	e.其他休閒運動	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能
D.個人衛生與性教育	a.個人衛生與保健	Da-III-1 衛生保健習慣的檢視與改進
		Da-III-2 身體主要器官的構造功能
		Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動
	b.性教育	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題的處理
		Db-III-2 不同性傾向的認識與性別刻板印象的影響及因應
		Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護
		Db-III-4 愛滋病傳染途徑的認識與愛滋關懷
		Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達
E.人、食物與健康消費	a.人與食物	Ea-III-1 個人的營養需求與熱量攝取消耗
		Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響
		Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化

主題名稱	次項目	第三學習階段學習內容
	b.消費者健康	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全
		Eb-III-1 健康消費資訊來源與媒體影響
		Eb-III-2 健康消費經驗與透過合宜管道選擇相關服務與產品
F.身心健康與疾病預防	a.健康心理	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索
		Fa-III-2 家庭成員的角色與責任
		Fa-III-3 人際關係良好的溝通技巧與方法
		Fa-III-4 正向態度的建立、情緒與壓力管理技巧
	b.健康促進與疾病預防	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進與日常健康行為的實現
		Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防方法與流行期的自我防護
		Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性
		Fb-III-4 正確的就醫行為與健保醫療資源使用
G.挑戰型運動	a.田徑	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作
	b.游泳	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒
		Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽
H.競爭型運動	a.網/牆性球類運動	Ha-III-1 網/牆性運動基本動作及基礎戰術
	b.攻守入侵性球類運動	Hb-III-1 攻守入侵性運動基本動作及基礎戰術
	c.標的性球類運動	Hc-III-1 標的性運動基本動作及基礎戰術
	d.守備/跑分性球類運動	Hd-III-1 守備/跑分性運動基本動作及基礎戰術
I.表現型運動	a.體操	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作
	b.舞蹈	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞
		Ib-III-2 各國土風舞
	c.民俗性運動	Ic-III-1 民俗性運動組合動作與遊戲
		Ic-III-2 民俗性運動簡易性表演

#### (四) 第四學習階段

##### 1.學習表現

類別名稱	次項目	第四學習階段學習表現
1.認知	a.健康知識	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。
		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與資源規範。
	b.技能概念	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。
		1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。
		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。
	c.運動知識	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。
		1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。
1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。		

類別名稱	次項目	第四學習階段學習表現
	d.技能原理	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。
		1d-IV-1 了解各項運動技能原理。
		1d-IV-2 反思自己的動作技能。
2.情意	a.健康覺察	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。
		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。
	b.正向態度	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。
	c.學習態度	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。
		2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。
		2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。
	d.運動欣賞	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。
		2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。
		2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。
3.技能	a.健康技能	2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。
		3a-IV-1 精熟地操作健康技能。
	b.生活技能	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。
		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。
	c.技能表現	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。
		3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。
	d.策略運用	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。
		3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。
		3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。
	4.行為	a.自我管理
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動，並反省修正。		
b.倡議宣導		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。
c.運動計畫		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。
		4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。
		4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。
d.運動實踐		4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。
		4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。

類別名稱	次項目	第四學習階段學習表現
		4d-IV-3 執行提升體適能的休閒運動。

## 2.學習內容

主題名稱	次項目	第四學習階段學習內容
A.生長、發展與體適能	a.生長、發育、老化與死亡	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的尊重
		Aa-IV-3 老化與死亡意義的探究與自我調適
	b.體適能	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行
		Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估
B.安全生活與運動防護	a.安全教育與急救	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估
		Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令
		Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練
		Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定
	b.藥物教育	Bb-IV-1 藥物種類的辨識、正確用藥的行動與資源諮詢之尋求
		Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告訊息對藥品選購使用的影響
		Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響
		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、戒治資源的運用
	c.運動傷害與防護	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避
		Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識
	d.防衛性運動	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用
		Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用
C.群體健康與運動參與	a.健康環境	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善與資源運用
		Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響
		Ca-IV-3 環保永續的綠色生活型態之實踐與倡議
	b.運動知識	Cb-IV-1 運動精神的實踐、運動營養攝取知識、自我所需營養素的簡易攝取規劃
		Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別
		Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神實踐
	c.水域休閒運動	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用
	d.戶外休閒運動	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用
	e.其他休閒運動	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用
D.個人衛生與性教育	a.個人衛生與保健	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐與管理
		Da-IV-2 身體各系統、器官的功能運作
		Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治
		Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠與適當的維持與實踐
	b.性教育	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識
		Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略
		Db-IV-3 多元的性別特質與角色之認識與不同性傾向的尊重

主題名稱	次項目	第四學習階段學習內容
		Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法
		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
		Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與抉擇的思考
		Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判
		Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷
E.人、食物與健康消費	a.人與食物	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食的選擇
		Ea-IV-2 飲食安全評估改善與食物中毒預防處理
		Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢
		Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫
	b.消費者健康	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判
		Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織
Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷		
F.身心健康與疾病預防	a.健康心理	Fa-IV-1 自我認同概念建立與自我實現
		Fa-IV-2 家庭衝突的協調與問題解決技巧
		Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧
		Fa-IV-4 情緒與壓力的理性控制與調適
		Fa-IV-5 增進心理健康的方法與異常行為的辨識及預防
	b.健康促進與疾病預防	Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立
		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
		Fb-IV-3 保護性的健康行為建立
		Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略
		Fb-IV-5 全民健保與醫療制度的認識醫療服務與資源的妥善使用
G.挑戰型運動	a.田徑	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧
	b.游泳	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識與仰漂 30 秒
		Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）
H.競爭型運動	a.網/牆性球類運動	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術
	b.攻守入侵性球類運動	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術
	c.標的性球類運動	Hc-IV-1 標的性運動動作組合及團隊戰術
	d.守備/跑分性球類運動	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術
I.表現型運動	a.體操	Ia-IV-1 徒手體操動作組合
		Ia-IV-2 器械體操動作組合
	b.舞蹈	Ib-IV-1 自由創作舞蹈
		Ib-IV-2 各種社交舞蹈
	c.民俗性運動	Ic-IV-1 民俗性運動進階與綜合動作
		Ic-IV-2 民俗性運動個人或團隊展演



(五) 第五學習階段-普通型高級中等學校必修課程

1.健康與護理

(1) 學習表現

類別名稱	次項目	第五學習階段學習表現
1.認知	a.健康知識	1a-V-1 詮釋生理、心理、社會、情緒與心靈各層面健康的概念與意義。
		1a-V-2 完整地分析個人與群體健康的影響因素。
		1a-V-3 推論內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。
		1a-V-4 探究促進全人健康的創新策略與資源規範。
	b.技能概念	1b-V-1 歸納健康技能和生活技能對健康維護的重要性。
		1b-V-2 認識健康技能和生活技能的完整的實施程序概念。
		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。
		1b-V-4 建構健康自主管理的策略或行動。
2.情意	a.健康覺察	2a-V-1 主動關切與本土、國際等因素有關之健康議題。
		2a-V-2 省思健康問題對個人、群體與國際間所造成的威脅感與嚴重性。
		2a-V-3 多層面地體察健康行動在個人及群體的自覺利益與障礙。
	b.正向態度	2b-V-1 樂於終身遵守健康的生活規範與價值觀。
		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。
		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。
3.技能	a.健康技能	3a-V-1 探索多元創新解決健康問題的技能，展現促進個人及群體健康的技能。
		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。
	b.生活技能	3b-V-1 精熟各種「自我調適」技能。
		3b-V-2 精熟各種「人際溝通互動」技能。
		3b-V-3 精熟各種「決策與批判」技能。
		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。
		3b-V-5 精熟各種「生活技能」技能。
4.行為	a.自我管理	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。
		4a-V-2 對自我健康行為進行評價，並適時修正與改善。
		4a-V-3 有效地表現促進健康及減少健康風險的行為。
	b.倡議宣導	4b-V-1 公開論述個人對促進健康的觀點與立場。
		4b-V-2 使用充分的事證資訊來堅定自己健康促進的立場。
		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。
		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。
		4b-V-5 有效地表現促進健康及減少健康風險的行為。

(2) 學習內容

主題名稱	次項目	第五學習階段學習內容
------	-----	------------

主題名稱	次項目	第五學習階段學習內容
A.生長、發展與體適能	a.生長、發育、老化與死亡	Aa-V-1 受孕、懷孕及胚胎發育
		Aa-V-2 產後照護與母乳哺餵
		Aa-V-3 健康老化與高齡照護
B.安全生活與運動防護	a.安全教育與急救	Ba-V-1 職業安全衛生
		Ba-V-2 事故傷害處理
		Ba-V-3 常見急症的處理技能
	b.藥物教育	Bb-V-1 成癮處方藥物的正確使用與檢視
		Bb-V-2 物質濫用防制與處遇
		Bb-V-3 自己或他人避免濫用成癮物質倡議技能的應用
C.群體健康與運動參與	a.健康環境	Ca-V-1 健康環境的整體營造
		Ca-V-2 健康的生活方式與環境永續
D.個人衛生與性教育	a.個人衛生與保健	Da-V-1 青少年常見身體健康問題及其保健
		Da-V-2 傳統醫學的養生之道
	b.性教育	Db-V-1 「全人的性」內涵探討與自尊與愛的發展與提升
		Db-V-2 健康親密關係經營能力的培養
		Db-V-3 性別多樣性的認識與尊重
		Db-V-4 避孕原理、方法及人工流產的認識
		Db-V-5 生殖系統疾病預防、保健及關懷行動的實踐與倡議
Db-V-6 遭受性騷擾與性侵害被害人關懷倡議行動		
E.人、食物與健康消費	a.人與食物	Ea-V-1 疾病與飲食管理
		Ea-V-2 飲食趨勢與健康體位管理
	b.消費者健康	Eb-V-1 健康消費權利與義務
		Eb-V-2 食品安全與健康風險評估
		Eb-V-3 科技產品消費及其對健康的影響
F.身心健康與疾病預防	a.健康心理	Fa-V-1 創傷後壓力症候群的認識
		Fa-V-2 身心失調的預防與處理
		Fa-V-3 全人健康的身心探索與整合技巧
	b.健康促進與疾病預防	Fb-V-1 健康生活型態的改善與執行
		Fb-V-2 全球急、慢性病的辨識與防治
		Fb-V-3 疾病照護與自主管理

## 2.體育

### (1) 學習表現

類別名稱	次項目	第五學習階段學習表現
1.認知	c.運動知識	1c-V-1 應用運動防護原理和施作方法。
		1c-V-2 應用動作發展、運動和營養知識，設計適合自己的運動處方，促進身體發展，並運用於生活當中。
	d.技能原理	1d-V-1 分析各項運動技能原理。
		1d-V-2 評估運動比賽的各項策略。
2.情意	c.學習態度	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 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。
	d.運動欣賞	2d-V-1 實踐與分享運動在美學上的特質。
		2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。

類別名稱	次項目	第五學習階段學習表現
		2d-V-3 體會運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，並尊重其發展。
3.技能	c.技能表現	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，展現精進與超越個人的運動潛能。
	d.策略運用	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。
4.行為	c.運動計畫	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。
		4c-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。
		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。
	d.運動實踐	4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。
		4d-V-2 主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正。

(2) 學習內容

主題名稱	次項目	第五學習階段學習內容
A.生長、發展與體適能	b.體適能	Ab-V-1 體適能運動處方設計、執行與評估
		Ab-V-2 自我身心適能狀況之評估與提升
B.安全生活與運動防護	c.運動傷害與防護	Bc-V-1 進階運動傷害的處理與風險規避
		Bc-V-2 終身運動的推展與分享相關知識
	d.防衛性運動	Bd-V-1 武術套路進行展演活動的應用
		Bd-V-2 各類技擊技能參與展演活動的應用
C.群體健康與運動參與	b.運動知識	Cb-V-1 營養素在運動時所扮演的機轉與自我營養素進階攝取規劃
		Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享
		Cb-V-3 各項運動設施的永續發展與風險規避
	c.水域休閒運動	Cc-V-1 水域休閒運動自我挑戰
	d.戶外休閒運動	Cd-V-1 戶外休閒運動自我挑戰
e.其他休閒運動	Ce-V-1 其他休閒運動自我挑戰	
G.挑戰型運動	a.田徑	Ga-V-1 跑、跳、推擲的基本技術
	b.游泳	Gb-V-1 水上安全、救生方法與仰漂 60 秒
Gb-V-2 游泳轉身技術、任選 1 式游泳前進 50 公尺與專項性游泳比賽		
H.競爭型運動	a.網/牆性球類運動	Ha-V-1 網/牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術
	b.攻守入侵性球類運動	Hb-V-1 攻守入侵性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術
	c.標的性球類運動	Hc-V-1 標的性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術
	d.守備/跑分性球類運動	Hd-V-1 守備/跑分性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術

主題名稱	次項目	第五學習階段學習內容
I.表現型運動	a.體操	Ia-V-1 徒手與器械體操成套動作編排與展演
	b.舞蹈	Ib-V-1 自由創作與社交舞蹈動作編排與展演
	c.民俗性運動	Ic-V-1 民俗性運動創新動作
Ic-V-2 民俗性運動團隊創思展演		

(六) 第五學習階段-普通型高級中等學校選修課程

高級中等教育階段(第五學習階段)之加深加廣選修6學分皆為跨科目選修,模組全名為:「健康與運動休閒」,共分為三個科目,其內容如下:

1.安全教育與傷害防護

(1) 學習表現

類別名稱	次項目	第五學習階段學習表現
1.認知	a.健康知識	1a-V-3 推論內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。
	c.運動知識	1c-V-1 應用運動防護原理和施作方法。
2.情意	a.健康覺察	2a-V-3 多層面地體察健康行動在個人及群體的自覺利益與障礙。
	c.學習態度	2c-V-2 展現包容異己,溝通協調的適切人際互動技巧。
3.技能	a.健康技能	3a-V-1 與時俱進,探索多元創新的方法,展現促進個人及群體健康的技能。
	d.策略運用	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。
4.行為	a.自我管理	4a-V-3 有效地表現促進健康及減少健康風險的行為。
	c.運動計畫	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。

(2) 學習內容

主題名稱	次項目	第五學習階段學習內容
健康與運動休閒	安全教育與傷害防護	Ja-V-1 初級急救實作
		Ja-V-2 中級急救初探
		Ja-V-3 運動傷害防護
		Ja-V-4 職場傷害防護
		Ja-V-5 其他事故傷害防護

2.運動與健康

(1) 學習表現

類別名稱	次項目	第五學習階段學習表現
1.認知	a.健康知識	1a-V-4 探究促進全人健康的創新策略與資源規範。
	c.運動知識	1c-V-2 應用動作發展、運動和營養知識,設計適合自己的運動處方,促進身體發展,並運用於生活當中。
2.情意	a.健康覺察	2a-V-2 省思健康問題對個人、群體與國際間所造成的威脅感與嚴重性。
	c.學習態度	2c-V-2 展現包容異己,溝通協調的適切人際互動技巧。
3.技能	a.健康技能	3a-V-1 與時俱進,探索多元創新的方法,展現促進個人及群體健康的技能。

類別名稱	次項目	第五學習階段學習表現
	b.生活技能	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。
	c.技能表現	3c-V-3 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人的運動潛能。
	d.策略運用	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。
4.行為	a.自我管理	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。
	b.倡議宣導	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。
	c.運動計畫	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。
	d.運動實踐	4d-V-2 主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正。

## (2) 學習內容

主題名稱	次項目	第五學習階段學習內容
健康與運動休閒	運動與健康	Jb-V-1 食品安全與健康飲食管理
		Jb-V-2 壓力與情緒管理
		Jb-V-3 健康與體位管理
		Jb-V-4 運動與性別

## 3.健康與休閒生活

### (1) 學習表現

類別名稱	次項目	第五學習階段學習表現
1.認知	a.健康知識	1a-V-1 詮釋生理、心理、社會、情緒與心靈各層面健康的概念與意義。
	b.技能概念	1b-V-4 建構健康自主管理的策略或行動。
		1c-V-1 應用運動防護原理和施作方法。
c.運動知識	1c-V-2 應用動作發展、運動和營養知識，設計適合自己的運動處方，促進身體發展，並運用於生活當中。	
	a.健康覺察	2a-V-3 多層面地體察健康行動在個人及群體的自覺利益與障礙。
2.情意	b.正向態度	2b-V-1 樂於終生遵守健康的生活規範與價值觀。
	d.運動欣賞	2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。
		2d-V-3 體會運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，並尊重其發展。
3.技能	a.健康技能	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。
	b.生活技能	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。
	c.技能表現	3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。
		3c-V-3 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人的運動潛能。
	d.策略運用	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。		

類別名稱	次項目	第五學習階段學習表現
4.行為	a.自我管理	4a-V-2 對自我健康行為進行評價，並適時修正與改善。
	b.倡議宣導	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。
	c.運動計畫	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。
		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。
	d.運動實踐	4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。
		4d-V-2 主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正。

## (2) 學習內容

主題名稱	次項目	第五學習階段學習內容
健康與運動休閒	健康與休閒生活	Jc-V-1 樂山親水健康休閒活動
		Jc-V-2 保健運動
		Jc-V-3 養生健康休閒活動
		Jc-V-4 健康生活與護理

## 陸、實施要點

十二年國民基本教育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：

### 一、課程發展

依據健康與體育領域之學科特性以及教育趨勢，健康與體育領域之課程發展以循序性、階層性、銜接性、統整性、適量性、多元適性等六大向度為課程發展之主軸：

#### (一) 循序性：

健康與體育領域課程發展應關注學生身心健康與體能之發展、體育認知之成長，連結學生過去、現在和未來的學習經驗，持續累積學生健康與體育之知能以因應健康、運動之生活需求。課程規劃時應具順序性由易而難，由簡而繁，逐漸加深、加廣。

#### (二) 階層性：

健康與體育領域課程考量各學習階段學生的認知程度、心智發展、生活經驗、技能操作與實踐能力，規劃適合各學習階段學生之課程發展重點及內容。

#### (三) 銜接性：

健康與體育領域課程需加強水平關係、垂直關係的銜接。健康教育課程水平關係，掌握飲食營養、綠色消費、環境保護等教學概念間之關聯性，垂直關係則強化營養教育課程中從營養知識建立、食品選擇理性判斷到規劃均衡飲食的三餐等知能的培養結合；體育課程水平關係是指田徑、體操、游泳、球類、舞蹈、戶外休閒等各類運動教材之間的關聯性，垂直關係則意指各類運動教材的銜接順序，如游泳的水中平衡、水中推進、換氣等能力之培養與結合，再漸進發展成為較有效率的捷、仰、蛙、蝶四種正式比賽泳姿。

#### (四) 統整性：

健康與體育領域課程發展應於分科教學時掌握統整原則。規劃時以單元、議題、專題、

方案等模式進行，可透過跨領域、跨學科專題之課程設計，強化不同領域及科目間橫向連結與擴展。因應社會需求、共同關注的教育議題，健康與體育課程發展應融入與統整性別平等、人權、環境、海洋教育，以及安全教育、戶外教育等相關議題內涵。

#### (五) 適量性：

健康與體育領域內各科目的課程規劃應能均質均量，顧及各學習階段的學習重點與學生學習特質之差異，提供充分的學習時數與適當的課程內涵。學習時數配置可彈性連排，但領域內科目學習總時數應予維持不得減少，以達成本領域教育之整體目標。

#### (六) 多元適性：

健康與體育領域課程之規劃，應符合多元適性的理念，重視學生學習需求，可依據學校發展特色、學生學習興趣，開設「健康促進與自我照護」、「體育進階」等多元選修課程，提供具有健康與體育潛能、性向與興趣的學生修習，並延伸連貫大學校院健康與體育相關課程。

## 二、教材編選

理想的教材是學生學習的資源，依學生的興趣和能力，配合多元需求來編輯與選用，並提供適齡和適合發展階段的教材內容，培養學生統整與連結健康與體育領域之概念與相關生活經驗的能力。健康與體育領域教材必須符合課綱基本理念、課程目標、領域核心素養與學習重點，具體呈現健康教育/健康與護理、體育學科的教育內涵，提供適齡的教材內容，成為學生的學習資源。健康與體育領域的教材編選，應遵循下列幾項原則：

- (一) 須依據各學習階段「學習表現」和「學習內容」之二維向度對應表，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。依據二維向度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。
- (二) 教材編寫內容應融入區域、環境、文化、族群、人權、性別間的多元觀點，教學與評量活動的安排，注重學生的多元性與差異性，並強調性別間合作學習與平等互動，引發學生自覺、思辨，以培養尊重多元、同理關懷、公平正義、永續發展的核心價值。
- (三) 選用的教材應符合相關規範，呈現多元的性別角色與性別特質、均衡的男女性別比例；文字使用能符合性別平等觀點，避免使用性別偏見、性別歧視與失衡的語彙。
- (四) 教師透過教學研究會、年級或年段會議，或校內、跨校或跨領域的學習社群，依據課綱教材編選原則，自編具學校特色的健康與體育領域教材。自編之教材應配合相關課程進行教學實踐，並針對實施成效進行評估與修正，作為後續研發補救教學教材之參考。
- (五) 教材選用以經審查合格通過的健康與體育領域相關教科用書，以及經學校課程發展委員會審議通過之校本自編教材為原則。
- (七) 教材之編選應考量各學習階段學生的身心發展條件、體適能或運動基本能力。教材的編排應符合學生動作技能與認知學習的邏輯（如：由易而難、由簡而繁、以舊經驗來

學習新教材)。

- (八) 依照學校特色、師資專長、重點發展項目、場地、器材設備等因素，考量在地健康或運動文化之議題，關注學生身心特質、健康或身體活動的需求，選用或自行編輯合適的教材。選用的教材應能引發學生的學習動機、促進學生思考、增加演練實作的機會，以提升學生學習。
- (九) 教材內容提供認知思考能力、健康與身體實踐之學習素材，讓學生於健康或運動情境中習得解決問題之能力，並獲得健康促進或運動參與的成就感。
- (十) 教材內容編選兼具多元化與專精化，強調學習歷程，使學生喜歡學習及學會如何學習；國民小學教育階段宜給予學生多元化的身體學習經驗，避免偏重單一運動項目，國民中學教育階段以後則逐步發展專精項目，進而奠定終身運動之基礎。
- (十一) 普通型高級中等學校的體育教科用書編選，可給予更多彈性，得以運動項目來進行單元/單冊的教材編撰，供學校依其需求選用，以充分發揮教科用書的功能。

### 三、教學實施

健康與體育領域可考量其學習階段、學習內容和師資結構、專長，彈性實施領域教學或分科教學。若採取健康與體育分科教學，於每學期中，各校應視課程實施及學生學習進度之需求，規劃並進行領域課程統整之教學，讓學生從多元觀點探討健康與體育相關的現象與問題。

#### (一) 教學準備與支援

1. 教師應於每學期開學前做好健康與體育領域之教學規劃，並準備教學所需資源及相關事項。
2. 組織健康與體育領域教師群進行共同備課，於課前分析授課班級學生之身心健康與運動表現，聚焦討論並規劃符合學生需求之健康與體育的教材教法。
3. 適切分配健康與體育領域教學之器材、設備與場地，並考量地域性、季節性，研發體育課程之雨天備案。
4. 體育科之「挑戰型運動」、「競爭型運動」、「表現型運動」這三個學習內容主題，得依學校設備條件、師資專長及學生學習興趣等因素，彈性調整主題次項目的實施比例與時間。

#### (二) 教學策略與方法

1. 為使學生能適性學習，應依據學生多方面的差異，包括年齡、性別、族群、地區、學習程度、學習興趣、多元智能、身心發展、身心障礙、族群文化與社經背景等，規劃多元的分組合作學習，採用多元的學習策略與教學模式，並可安排普通班與特殊類型教育學生班交流之教學活動。
2. 因應學校健康促進活動、校內外體育活動與運動競賽，規劃健康教育與體育教學活動，為學生營造不同情境的學習機會，將學生課室之健康與體育學習，延伸至家庭、學校與社區等生活場域，建立支持健康的環境，並能有戶外活動體驗或服務學習的經驗。



- 3.教學的過程以學生為中心，讓學生主動參與、體驗與互動，並提供機會，使學生能在生活中落實健康的生活型態。
- 4.將生活技能融入健康教育教學，透過有效的教育途徑，使學生學會批判性思考、作決定的能力；而願意自發的、公開的承諾，培養學生的健康行為、提升自我效能，並展現出對自身健康有益的行動力。
- 5.運用多元的健康教育教學方法，如：健康促進合作學習、食品選擇情境模擬、環境體驗學習、安全環境探究教學、具個別差異的健康行動計畫，以支持健康教育教學生活化。
- 6.採用多樣化的體育教學方法、模式或策略，以確保學生之學習效率，例如：樂趣化體育教學、理解式球類教學法、摩斯登（Mosston）教學光譜、運動教育模式、動作教育模式、體適能教育模式、個人與社會責任模式、分站教學及其他。
- 7.透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習，以協助學生習得運動技能與促進運動參與，並養成終身學習與終身運動習慣。

#### 四、教學資源

健康與體育領域教學資源包括各種形式的媒材、設備，以及相關人力組織資源等。

- （一）健康專科教室、運動場館空間數量應滿足教學需求，學校宜逐年編列經費，購置健康與體育教學相關設備、器材、模型、圖書、影音媒材等。
- （二）善用社區運動中心、運動俱樂部的設備器材，以及衛生醫療機構的場域中各項環境與設施，以活化教學，提升教學成效。
- （三）家長應成為學校的伙伴與合作對象，鼓勵家長成立學習社群，邀請參與健康與體育相關教學，配合督導學生課後作業，以落實健康生活與規律運動。
- （四）鼓勵家長成立學習社群，爭取家長、社區對學校健康與體育課程與活動的支持、參與；引入有利的社區家長資源，共享設備或人力資源，建立「家庭-學校-社區」的合作夥伴關係，共同關心學生的健康與動態生活習慣的養成，以促進社區對學校健康與體育領域課程與活動的了解及參與。

#### 五、學習評量

學習評量應視為課程教學的重要部分，亦需兼顧學生中心與教師引導，其目的不僅用以檢視學習結果，更是建立學習回饋機制，作為反映課程規劃成效之參據，以協助改善教學與促進學習的策略。依據中央或各該主管機關相關學生成績評量辦法，以及健康與體育領域學習重點，學校應進行學習評量規劃與設計，訂定公平、公正、明確的評量作業程序，和學習成就評量標準（含內容標準與表現標準），以作為評量學生學習成效的指標。

##### （一）評量原則

- 1.評量的範圍以學習重點為依據，並對照核心素養達成的情形，可在教學前、中、後實施，兼顧形成性與總結性評量，強調真實性評量且連結學生於實際情境中的應用。
- 2.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。

3. 健康教育/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。
4. 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。

## (二) 評量方法

1. 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。
2. 採用主觀與客觀、質與量並重的多元評量方法，健康技能的學習評量方式，紙筆測驗應為最少化，在主觀評量方面訂定評量標準，以觀察判斷學生技能表現的等級程度；在客觀評量方面，以教師利用不同之評量工具及方式，如以安妮模型測量急救技能、CO檢測儀測量學生有無吸菸，或以體脂計測量體脂肪等。
3. 技能學習的評量方式，可分為主觀評量與客觀評量。主觀評量以觀察及判斷學生運動技能的表現程度給分（如觀察動作的協調性、流暢性、熟練度、美感和有無符合規定動作的要領等），教師可事先訂定主觀之評量標準；客觀評量則利用不同之評量工具及方式，如碼錶、皮尺、計次或得分等客觀性數據，測量學生運動技能的成績表現。

## 柒、附錄

### 附錄一：健康與體育領域學習重點與核心素養呼應表參考示例

#### 一、國民小學

健康與體育領域學習重點		健康與體育領域 核心素養
學習表現	學習內容	
4a- I -2 養成健康的生活習慣。	Da- I -1 日常生活中衛生習慣的培養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
4a- III-3 主動地表現促進健康的行動。	Da- III-1 衛生保健習慣的檢視與改進	
4d- III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Bc- III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識	
1a- III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	Ca- III-1 健康環境的交互影響因素	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
3d- III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Hb- III-1 攻守入侵性運動基本動作及基礎戰術	
1b- III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	Ca- III-3 環保行動的參與及綠色消費概念	健體-E-A3 具備擬定運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
4c- III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Ab- III-2 自我身心適能掌控與簡易運動處方執行	
3b- III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Fa- III-3 人際關係良好的溝通技巧與方法	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。
2c- II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ib- II-2 土風舞遊戲	
2c- III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	Ib- III-1 模仿性與主題式創作舞	
4a- III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Eb- III-1 健康消費資訊來源與媒體影響	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。
4c- III-1 選擇與應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab- III-2 自我身心適能掌控與簡易運動處方執行	
4a- II-2 展現促進健康的行為。	Ca- II-1 健康社區的意識、責任與維護行動	健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。
2d- III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	Ib- III-2 各國土風舞	
2b- II-1 遵守健康的生活規範。	Ca- II-1 健康社區的意識、責任與維護行動	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康

健康與體育領域學習重點		健康與體育領域 核心素養
學習表現	學習內容	
2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念	的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。
2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	Cb-III-1 安全規則的推展、運動精神的展現、運動時所需營養素的補給知識	
3b-III-2 獨立演練大部分的「人際溝通互動」技能。	Fa-III-3 人際關係良好的溝通技巧與方法	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。
2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Hd-II-1 守備/跑分性相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念	
2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化	
2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	Ic-I-1 民俗性運動基本動作與遊戲	健體-E-C3 具備理解與關心本土與國際體育與健康議題的素養，並認識與包容文化的多元性。
2d-III-3 描述並解釋多元性身體活動的特色。	Ic-III-1 民俗性運動組合動作與遊戲	

## 二、國民中學

健康與體育領域學習重點		健康與體育領域 核心素養
學習表現	學習內容	
1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響	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。
4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識	
1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響	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。
3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	
1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的	Bb-IV-1 藥物種類的辨識、正確用藥的行動與資	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資

健康與體育領域學習重點		健康與體育領域 核心素養
學習表現	學習內容	
健康技能和生活技能。	源諮詢之尋求	源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。
4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行	
3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用	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。
2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	
2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判	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。
4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行	
4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用	健體-J-B3 具備表現和欣賞的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。
2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。	Ib-IV-2 各種社交舞蹈	
4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-1 藥物種類的辨識、正確用藥的行動與資源諮詢之尋求	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。
2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Cb-IV-1 運動精神的實踐、運動營養攝取知識、自我所需營養素的簡易攝取規劃	
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。	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術	
2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。
2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。	Ic-IV-1 民俗性運動進階與綜合動作	

### 三、普通型高級中等學校

	健康與體育領域學習重點		健康與體育領域 核心素養
	學習表現	學習內容	
健康與護理	1a-V-1 詮釋生理、心理、社會、情緒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 提升各項運動與身心健全的發展素養，發展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。
體育	4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	Bd-V-2 熟練與應用各類技擊技能參與展演活動	
健康與護理	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。
體育	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 攻守入侵性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術	
健康與護理	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。
體育	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。	Ab-V-1 體適能運動處方設計、執行與評估	
健康與護理	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。
體育	2c-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。	Ib-V-1 自由創作與社交舞蹈動作編排與展演	
健康與護理	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判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。
體育	4c-V-1 批判與適當運用運動相關的科技、資訊和媒	Ab-V-1 體適能運動處方設計、執行與評估	

	健康與體育領域學習重點		健康與體育領域 核心素養
	學習表現	學習內容	
	體、產品與服務。		
健康與護理	2b-V-1 樂於終生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	健體-U-B3 具備運動與健康的感知、欣賞、表現與鑑賞能力，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。
體育	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	
健康與護理	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 健康環境的整體營造	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。
體育	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	
健康與護理	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-2 身心失調的預防與處理	健體-U-C2 在體育活動和健康生活中發展適切的人際互動關係，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。
體育	2c-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。	Hd-V-1 守備/跑分性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術	
健康與護理	2a-V-1 主動關切與本土、國際等因素有關之健康議題。	Fb-V-2 全球急、慢性病的辨識與防治	健體-U-C3 在堅定自我文化價值的同時，又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，具備國際移動的能力。
體育	2d-V-3 體會運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，並尊重其發展。	Ic-V-1 民俗性運動創新動作	

## 附錄二：議題融入健康與體育領域課程綱要說明

### 壹、前言

「議題」係基於社會發展需要、普遍受到關注，且期待學生應有所理解與行動的一些課題，其攸關現代生活、人類發展與社會價值，具時代性與前瞻性，且常具高度討論性與跨學門性質。十二年國民基本教育本乎總綱「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，提升學生面對議題的責任感與行動力，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。

依《總綱》「實施要點」規定，各領域課程設計應適切融入性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育等議題。各領域/科目可發揮課程與教學之創意與特色，依需求適時融入，不受限於上述議題。同時隨著社會的變遷與時代的推移，議題內涵亦會發生改變或產生新議題，故學校宜對議題具備高度敏覺性，因應環境之變化，活化與深化議題內涵，並依學生的身心發展，適齡、適性地設計具創新、前瞻與統整之課程計畫。

為促進議題教育功能之發揮，各領域/科目「課程綱要」已進行《總綱》所列議題之適切轉化與統整融入。學校、教師及教材研發、出版與審查等相關教育人員應依循各領域/科目「課程綱要」內容，並參考本說明，落實議題融入課程與教學之責任。學校亦可於彈性學習課程/時間及校訂課程中據以規劃相關議題，將議題的精神與價值適切融入學校組織規章、獎懲制度及相關活動，以形塑校園文化，提升學生學習成果。

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，選取生活化教材。在掌握議題之基本理念與不同教育階段之實質內涵下，連結領域/科目內容，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，除涵蓋於領域/科目之教材內容外，可透過領域/科目內容之連結、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。

有關《總綱》所列各項議題之完整內涵說明等，可參閱「議題融入說明手冊」。

### 貳、議題學習目標

前述議題中的性別平等教育、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，同時也是延續九年一貫課程之重大議題。其他十五項相關議題，或被《總綱》納為核心素養（品德、生命、科技、資訊、多元文



化、閱讀素養、國際教育），或單獨設立領域/科目（生命、科技、資訊、生涯規劃），或被領域/科目納為學習重點（法治、能源、安全、防災、家庭、戶外教育、原住民族教育）。以下臚列十九項議題之學習目標，提供學校及教師於相關課程或議題教學時進行適切融入，以與領域/科目課程作結合。

類別	議題	學習目標
第一類： 四項 重大議題	性別平等教育	理解性別的多樣性，覺察性別不平等的存在事實與社會文化中的性別權力關係；建立性別平等的價值信念，落實尊重與包容多元性別差異；付諸行動消除性別偏見與歧視，維護性別人格尊嚴與性別地位實質平等。
	人權教育	了解人權存在的事實、基本概念與價值；發展對人權的價值信念；增強對人權的感受與評價；養成尊重人權的行為及參與實踐人權的行動。
	環境教育	認識與理解人類生存與發展所面對的環境危機與挑戰；探究氣候變遷、資源耗竭與生物多樣性消失，以及社會不正義和環境不正義；思考個人發展、國家發展與人類發展的意義；執行綠色、簡樸與永續的生活行動。
	海洋教育	體驗海洋休閒與重視戲水安全的親海行為；了解海洋社會與感受海洋文化的愛海情懷；探究海洋科學與永續海洋資源的知海素養。
第二類： 十五項 相關議題	品德教育	增進道德發展知能；了解品德核心價值與道德議題；養成知善、樂善與行善的品德素養。
	生命教育	探索生命根本課題；發展知行合一的生命實踐能力；追求幸福與至善人生。
	法治教育	理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。
	科技教育	增進科技知識與產品使用技能；激發樂於學習和持續學習科技的興趣與能力；養成動手實做及科技設計的能力。
	資訊教育	增進善用資訊解決問題與運算思維能力；預備生活與職涯知能；養成資訊社會應有的態度與責任。
	能源教育	增進能源基本概念；發展正確能源價值觀；養成節約能源的思維、習慣和態度。
	安全教育	建立安全意識；提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力；防範事故傷害發生以確保生命安全。
	防災教育	認識天然災害成因；養成災害風險管理與災害防救能力；強化防救行動之責任、態度與實踐力。
	家庭教育	了解社會變遷對家庭的影響與因應之道；提升經營幸福與健康家庭的知能；促進家人關係以奠定祥和社會基石。
	生涯規劃教育	了解個人特質、興趣與工作環境；養成生涯規劃知能；發展洞察趨勢的敏感度與應變的行動力。
	多元文化教育	認識文化的豐富與多樣性；養成尊重差異與追求實質平等的跨文化素養；維護多元文化價值。
	閱讀素養教育	養成運用文本思考、解決問題與建構知識的能力；涵育樂於閱讀態度；開展多元閱讀素養。
	戶外教育	體認實境學習樂趣；增進學科、環境和人之間連結的思考與批判能力；涵育永續發展理念。
	國際教育	養成參與國際活動的知能；激發跨文化的觀察力與反思力；發展國家主體的國際意識與責任感。
	原住民族教育	認識原住民族歷史文化與價值觀；增進跨族群的相互了解與尊重；涵養族群共榮與平等信念。

### 參、議題融入「健康與體育領域課程綱要」學習重點

健康與體育領域除依教育階段擇取學習重點，進行性別平等教育、人權教育、環境教育與海洋教育議題之融入外，針對品德教育、生命教育、科技教育、資訊教育、多元文化教育、閱讀素養及國際教育等議題，亦可採多元方式積極融入，以增加課程與教學的豐富性與時代性。

#### 一、四項重大議題之學習主題與實質內涵

為因應國際發展與社會變遷，並深化九年一貫課程之議題教育，配合各領域/科目課程綱要之訂定，同步發展性別平等教育、人權教育、環境教育與海洋教育四項重大議題之核心價值、基本理念、核心素養、學習目標、學習重點與實施要點(詳參「議題融入說明手冊」)。

「健康與體育領域課程綱要」學習重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。以下表列四項重大議題之學習主題與實質內涵。

議題/學習主題		教育階段		
		議題實質內涵		
		國民小學	國民中學	高級中等學校
性別平等教育	生理性別、性傾向、性別特質與性別認同多樣性的尊重	性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。	性 J1 接納自我與他人的性傾向、性別特質與性別認同。	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。
		性 E2 覺知身體意象對身心的影響。	性 J2 釐清身體意象的性別迷思。	性 U2 探究社會文化與媒體對身體意象的影響。
	性別角色的突破與性別歧視的消除	性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。	性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。	性 U3 分析家庭、學校、職場與媒體中的性別不平等現象，提出改善策略。
	身體自主權的尊重與維護	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	性 U4 維護與捍衛自己的身體自主權，並尊重他人的身體自主權。
	性騷擾、性侵害與性霸凌的防治	性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	性 U5 探究性騷擾、性侵害與性霸凌相關議題，並熟知權利救濟的管道與程序。
	性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進	性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	性 U6 解析符號的性別意涵，並運用具性別平等的語言及符號。	

議題/學習主題		教育階段		
		議題實質內涵		
		國民小學	國民中學	高級中等學校
科技、資訊與媒體的性別識讀		行溝通。		
		性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。	性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J8 解讀科技產品的性別意涵。	性 U7 批判科技、資訊與媒體的性別意識形態，並尋求改善策略。 性 U8 發展科技與資訊能力，不受性別的限制。
	性別權益與公共參與	性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 性 E9 檢視校園中空間與資源分配的性別落差，並提出改善建議。	性 J9 認識性別權益相關法律與性別平等運動的楷模，具備關懷性別少數的態度。 性 J10 探究社會中資源運用與分配的性別不平等，並提出解決策略。	性 U9 了解性別平等運動的歷史發展，主動參與促進性別平等的社會公共事務，並積極維護性別權益。 性 U10 檢視性別相關政策，並提出看法。
	性別權力關係與互動	性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	性 U11 分析情感關係中的性別權力議題，養成溝通協商與提升處理情感挫折的能力。 性 U12 反思各種互動中的性別權力關係。
	性別與多元文化	性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 性 E13 了解不同社會中的性別文化差異。	性 J13 了解多元家庭型態的性別意涵。 性 J14 認識社會中性別、種族與階級的權力結構關係。	性 U13 探究本土與國際社會的性別與家庭議題。 性 U14 善用資源以拓展性別平等的本土與國際視野。
人權教育	人權的基本概念	人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。	人 J1 認識基本人權的意涵，並了解憲法對人權保障的意義。	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。
	人權與責任	人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改	人 J2 關懷國內人權議題，提出一	人 U2 探討國際人權議題，並負起全球

教育階段 議題/學習主題		議題實質內涵		
		國民小學	國民中學	高級中等學校
		善的想法。	一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。	公民的和平與永續發展責任。
	人權與民主法治	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	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。
	人權與生活實踐	人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。	人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	人 U4 理解人權與世界和平的關係，並在社會中實踐。 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。 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。
	人權違反與救濟	人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	人 J7 探討違反人權的事件對個人、社區/部落、社會的影響，並提出改善策略或行動方案。	人 U7 體悟公民不服從的人權法治意涵，並倡議當今我國或全球人權相關之議題。
	人權重要主題	人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 人 E9 認識生存權、身分權的剝奪與個人尊嚴的關係。 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。 人 E11 了解兒童權利宣	人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 人 J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。	人 U8 說明言論自由或新聞自由對於民主社會運作的重要性。 人 U9 理解法律對社會上原住民、身心障礙者等弱勢所提供各種平權措

議題/學習主題		教育階段		
		議題實質內涵		
		國民小學	國民中學	高級中等學校
		言的內涵及兒童權利公約對兒童基本需求的維護與支持。	人 J10 了解人權的起源與歷史發展對人權維護的意義。 人 J11 運用資訊網絡了解人權相關組織與活動。 人 J12 理解貧窮、階級剝削的相互關係。 人 J13 理解戰爭、和平對人類生活的影響。 人 J14 了解世界人權宣言對人權的維護與保障。	施，旨在促進其能擁有實質平等的社會地位。 人 U10 認識聯合國及其他人權相關組織對人權保障的功能。 人 U11 理解人類歷史上發生大屠殺的原因，思考如何避免其再發生。 人 U12 認識聯合國的各種重要國際人權公約。
環境教育	環境倫理	環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 環 E2 覺知生物生命的美與價值，關懷動、植物的生命。 環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。	環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	環 U1 關心居住地區，因保護所帶來的發展限制及權益受損，理解補償正義的重要性。 環 U2 理解人為破壞對其他物種與棲地所帶來的生態不正義，進而支持相關環境保護政策。
	永續發展	環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環 E7 覺知人類社會有糧食分配不均與貧富差異太大的問題。	環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。	環 U3 探討臺灣二十一世紀議程的內涵與相關政策。 環 U4 思考生活品質與人類發展的意義，並據以思考與永續發展的關係。 環 U5 採行永續消費與簡樸生活的生活型態，促進永續發展。

教育階段 議題/學習主題		議題實質內涵		
		國民小學	國民中學	高級中等學校
氣候變遷	<p>環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與觀察氣候的趨勢及極端氣候的現象。</p> <p>環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。</p> <p>環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。</p>	<p>環 J7 透過「碳循環」,了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。</p> <p>環 J8 了解台灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。</p> <p>環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義,以及台灣因應氣候變遷調適的政策。</p>	<p>環 U6 探究國際與國內對氣候變遷的應對措施,了解因應氣候變遷的國際公約的精神。</p> <p>環 U7 收集並分析在地能源的消耗與排碳的趨勢,思考因地制宜的解決方案,參與集體的行動。</p>	
	<p>環 E11 認識台灣曾經發生的重大災害。</p> <p>環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度,對災害有基本的了解,並能避免災害的發生。</p> <p>環 E13 覺知天然災害的頻率增加且衝擊擴大。</p>	<p>環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險,學習適當預防與避難行為。</p> <p>環 J13 參與防災疏散演練。</p>	<p>環 U8 從災害防救法規了解台灣災害防救的政策規劃。</p> <p>環 U9 分析實際監測數據,探究天然災害頻率的趨勢與預估。</p> <p>環 U10 執行災害防救的演練。</p> <p>環 U11 運用繪圖科技與災害資料調查,繪製防災地圖。</p>	
	<p>環 E14 覺知人類生存與發展需要利用能源及資源,學習在生活中直接利用自然能源或自然形式的物質。</p> <p>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。</p> <p>環 E16 了解物質循環與資源回收利用的</p>	<p>環 J14 了解能量流動及物質循環與生態系統運作的關係。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期,探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p> <p>環 J16 了解各種替代能源的基本原理與發展趨</p>	<p>環 U12 了解循環型社會的涵意與執行策略,實踐綠色消費與友善環境的生活模式。</p> <p>環 U13 了解環境成本、汙染者付費、綠色設計及清潔生產機制。</p> <p>環 U14 了解國際及我國對能源利用之相關法律制定與</p>	

議題/學習主題		教育階段		
		議題實質內涵		
		國民小學	國民中學	高級中等學校
		原理。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	勢。	行政措施。 環 U15 了解因地制宜及友善環境的綠建築原理。
海洋教育	海洋休閒	海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J3 了解沿海或河岸的環境與居民生活及休閒方式。	海 U1 熟練各項水域運動，具備安全之知能。 海 U2 規劃並參與各種水域休閒與觀光活動。 海 U3 了解漁村與近海景觀、人文風情與生態旅遊的關係。
	海洋社會	海 E4 認識家鄉或鄰近的水域環境與產業。 海 E5 探討臺灣開拓史與海洋的關係。 海 E6 了解我國是海洋國家，強化臺灣海洋主權意識。	海 J4 了解海洋水產、工程、運輸、能源、與旅遊等產業的結構與發展。 海 J5 了解我國國土地理位置的特色及重要性。 海 J6 了解與日常生活相關的海洋法規。 海 J7 探討與海洋相關產業之發展對臺灣經濟的影響。	海 U4 分析海洋相關產業與科技發展，並評析其與經濟活動的關係。 海 U5 認識海洋相關法律，了解並關心海洋政策。 海 U6 評析臺灣與其他國家海洋歷史的演變及異同。 海 U7 認識臺灣海洋權益與戰略地位。
	海洋文化	海 E7 閱讀、分享及創作與海洋有關的故事。 海 E8 了解海洋民俗活動、宗教信仰與生活的關係。 海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。	海 J8 閱讀、分享及創作以海洋為背景的文學作品。 海 J9 了解我國與其他國家海洋文化的異同。 海 J10 運用各種媒材與形式，從事以海洋為主題的藝術表現。 海 J11 了解海洋民俗	海 U8 善用各種文體或寫作技巧，創作以海洋為背景的文學作品。 海 U9 體認各種海洋藝術的價值、風格及其文化脈絡。 海 U10 比較我國與其他國家海洋民俗信仰與祭典的演變及異同。

教育階段 議題/學習主題		議題實質內涵		
		國民小學	國民中學	高級中等學校
			信仰與祭典之意義及其與社會發展之關係。	
海洋科學與技術	<p>海 E10 認識水與海洋的特性及其與生活的應用。</p> <p>海 E11 認識海洋生物與生態。</p> <p>海 E12 認識海上交通工具和科技發展的關係。</p>	<p>海 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。</p> <p>海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。</p> <p>海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。</p> <p>海 J15 探討船舶的種類、構造及原理。</p>	<p>海 U11 了解海浪、海嘯、與黑潮等海洋的物理特性，以及鹽度、礦物質等海洋的化學成分。</p> <p>海 U12 了解海水結構、海底地形及洋流對海洋環境的影響。</p> <p>海 U13 探討海洋環境變化與氣候變遷的相關性。</p> <p>海 U14 了解全球水圈、生態系與生物多樣性的關係。</p> <p>海 U15 熟悉海水淡化、船舶運輸、海洋能源、礦產探勘與開採等海洋相關應用科技。</p>	
海洋資源與永續	<p>海 E13 認識生活中常見的水產品。</p> <p>海 E14 了解海水中含有鹽等成份，體認海洋資源與生活的關聯性。</p> <p>海 E15 認識家鄉常見的河流與海洋資源，並珍惜自然資源。</p> <p>海 E16 認識家鄉的水域或海洋的汙染、過漁等環境問題。</p>	<p>海 J16 認識海洋生物資源之種類、用途、復育與保育方法。</p> <p>海 J17 了解海洋非生物資源之種類與應用。</p> <p>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。</p> <p>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p> <p>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>	<p>海 U16 探討海洋生物資源管理策略與永續發展。</p> <p>海 U17 了解海洋礦產與能源等資源，以及其經濟價值。</p> <p>海 U18 了解海洋環境汙染造成海洋生物與環境累積的後果，並提出因應對策。</p> <p>海 U19 了解全球的海洋環境問題，並熟悉或參與海洋保護行動。</p>	



## 二、融入學習重點示例

議題融入健康與體育領域之內容涵蓋議題之知識、情意與行動，重視對議題認知與敏感度之提升、價值觀與責任感之培養，以及生活實踐之履行。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。下表列舉性別平等教育、人權教育、環境教育與海洋教育四項重大議題之學習主題與實質內涵，其融入本課程綱要「學習重點」之示例，作為教材編選與教學實施之參考。

議題	學習主題	實質內涵	融入課程綱要學習重點之示例
性別平等教育	生理性別、性傾向、性別特質與性別認同多樣性的尊重	性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 性 J1 接納自我與他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 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。	Fa-I-1 認識自己、喜歡自己。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Aa-III-2 人生各階段成長與轉變的自我悅納。 Db-III-2 不同性傾向的認識與性別刻板印象的影響及因應。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題的處理。 Db-IV-3 多元的性別特質與角色之培養與不同性傾向的尊重。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Db-V-3 性別多樣性的認識與尊重。
	性別角色的突破與性別歧視的消除	性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。	Db-I-1 日常生活中性別角色的觀察。 Db-II-2 性別角色刻板現象的辨識並與不同性別者良好互動。 Db-III-2 不同性傾向的認識與性別刻板印象的影響及因應。
	身體自主權的尊重與維護	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 U4 維護與捍衛自己的身體自主權，並尊重他人的身體自主權。	Db-I-2 身體隱私與身體界線的認識及其危害之求助。 Db-II-3 身體自主權的維護與尊重及其危害的防範與求助。 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。 Db-V-6 遭受性騷擾與性侵害被害人關懷倡議行動。 Db-V-2 健康親密關係經營能力的培養。
	性騷擾、性侵害與性霸凌的防治	性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表

議題	學習主題	實質內涵	融入課程綱要學習重點之示例
		<p>的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>性 U5 探究性騷擾、性侵害與性霸凌相關議題，並熟知權利救濟的管道與程序。</p>	<p>達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-V-6 遭受性騷擾與性侵害被害人關懷倡議行動。</p>
	語言、文字與符號的性別意涵分析	<p>性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。</p> <p>性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</p> <p>性 U6 解析符號的性別意涵，並運用具性別平等的語言及符號。</p>	<p>Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。</p> <p>1d-III-3 描述比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>Fa-III-3 人際關係良好的溝通技巧與方法。</p> <p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與問題解決技巧。</p> <p>3b-V-2 精熟各種「人際溝通互動」技能。</p> <p>2c-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。</p>
	科技、資訊與媒體的性別識讀	<p>性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>性 U7 批判科技、資訊與媒體的性別意識形態，並尋求改善策略。</p>	<p>4c-III-1 選擇與應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。</p> <p>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。</p>
	性別權益與公共參與	<p>性 J10 探究社會中資源運用與分配的性別不平等，並提出解決策略。</p> <p>性 U9 了解性別平等運動的歷史發展，主動參與促進性別平等的社會公共事務，並積極維護性別權益。</p> <p>性 U10 檢視性別相關政策，並提出看法。</p>	<p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。</p> <p>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。</p> <p>Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。</p> <p>Db-V-4 避孕原理、方法及人工流產的認識。</p>

議題	學習主題	實質內涵	融入課程綱要學習重點之示例
	性別權力關係與互動	<p>性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>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。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p>性 U11 分析情感關係中的性別權力議題，養成溝通協商與提升處理情感挫折的能力。</p> <p>性 U12 反思各種互動中的性別權力關係。</p>	<p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的「人際溝通互動」技能。</p> <p>Fa-I-3 情緒的體驗與分辨。</p> <p>Db-II-2 性別角色刻板現象的辨識並與不同性別者良好互動。</p> <p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達。</p> <p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>Db-V-1 「全人的性」內涵探討與自尊與愛的發展與提升。</p> <p>Db-V-2 健康親密關係經營能力的培養。</p>
	性別與多元文化	<p>性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p> <p>性 E13 了解不同社會中的性別文化差異。</p> <p>性 J13 了解多元家庭型態的性別意涵。</p> <p>性 J14 認識社會中性別、種族與階級的權力結構關係。</p> <p>性 U13 探究本土與國際社會的性別與家庭議題。</p>	<p>Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源知識與主要訴求。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2d-V-3 體會運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，並尊重其發展。</p>
人權教育	人權的基本概念	<p>人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。</p>	<p>Eb-I-1 健康安全消費的覺知。</p> <p>Ca-I-1 生活中健康環境的認識、體驗與感受。</p>
	人權與責任	<p>人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。</p>	<p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</p>
	人權與民主法治	<p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>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。</p>	<p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。</p> <p>Ca-V-1 健康環境的整體營造。</p>
	人權與生活實	<p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重</p>	<p>Db-III-2 不同性傾向的認識與性別</p>

議題	學習主題	實質內涵	融入課程綱要學習重點之示例
	踐	自己與他人的權利。 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	刻板印象的影響及因應。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度的認識醫療服務與資源的妥善使用。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。 Db-IV-3 多元的性別特質與角色之認識與不同性傾向的尊重。 Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。
	人權違反與救濟	人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	Db-I-2 身體隱私與身體界線的認識及其危害之求助。 Db-II-3 身體自主權的維護與尊重及其危害的防範與求助。 Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。
	人權重要主題	人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。 人 E11 了解兒童權利宣言的內涵及兒童權利公約對兒童基本需求的維護與支持。	Db-I-2 身體隱私與身體界線的認識及其危害之求助。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 Db-II-3 身體自主權的維護與尊重及其危害的防範與求助。
環境教育	環境倫理	環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。	Ca-I-1 生活中健康環境的認識、體驗與感受。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。
	永續發展	環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 U5 採行永續消費與簡樸生活的生活型態，促進永續發展。	Ea-I-1 食物的認識、體驗與珍惜。 Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。 Ca-V-2 健康的生活方式與環境永續。 Kb-V-4 進階運動傷害的處理與風險規避。
	氣候變遷	環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。 環 J8 了解台灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。	Ca-II-2 人為與自然汙染對健康的影響。 Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。
	災害防救	環 E13 覺知天然災害的頻率增加且	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃

議題	學習主題	實質內涵	融入課程綱要學習重點之示例
		衝擊擴大。 環 J13 參與防災疏散演練。 環 U10 執行災害防救的演練。	生避難基本技巧的認識。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊的取得與突發事故的處理。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。 Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。 Ba-V-2 事故傷害處理。
	能源資源永續利用	環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 環 U12 了解循環型社會的涵意與執行策略，實踐綠色消費與友善環境的生活模式。	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Ca-IV-3 環保永續的綠色生活型態之實踐與倡議。 Eb-V-1 健康消費權利與義務。 Ca-V-2 健康的生活方式與環境永續。
海洋教育	海洋休閒	海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 U1 熟練各項水域運動，具備安全之知能。 海 U2 規劃並參與各種水域休閒與觀光活動。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 1c-V-1 應用運動防護原理和施作方法。 1c-V-2 應用動作發展、運動和營養知識，設計適合自己的運動處方，促進身體發展，並運用於生活當中。 Ba-V-2 事故傷害處理。