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

課程手冊

中華民國一〇七年九月

(中華民國一一一年一月修訂更新)

院長序

國家教育研究院於民國 100 年 3 月 30 日正式成立，肩負了國內教育研究、課程改革的使命，以「教育政策發展智庫」、「課程測評研發基地」及「領導人才培育重鎮」為願景，規劃長期性、整體性、系統性、前瞻性的研究計畫，為國家課程發展奠立穩固基礎。

國家教育研究院自民國 97 年進行課程綱要研擬之基礎研究，於 102 年起陸續展開與完成十二年國民基本教育課程綱要的研修工作，經教育部高級中等以下學校課程審議會審議通過正式發布。隨著十二年國民基本教育各領域/科目課程綱要發布，國家教育研究院也啟動各領域/科目課程手冊研發的工作計畫，進行課綱理念內涵之解析與實踐方向的指引，提供學校課程與教學設計、教師教學與學習評量實施、以及教材研發與選用之參考。

期待學校、教師、教材研發者以及社會各界，能夠善加應用各領域/科目課程手冊，同時秉持十二年國民基本教育課綱自發、互動、共好的精神，落實素養導向的課程與教學，成就每一個孩子都能適性揚才與終身學習。

國家教育研究院代理院長

郭工賓 謹誌

主編序

十二年國民基本教育課程綱要總綱業於 103 年 11 月 28 日發布，各領域/科目課程綱要之研修工作自 103 年 6 月陸續展開；歷經「十二年國民基本教育課程研究發展會」研議與「教育部高級中等以下學校課程審議會」審議等程序，教育部於 107 年 2 月起陸續發布各領域/科目課程綱要，108 學年度開始，自國民小學、國民中學及高級中等學校一年級起逐年實施。

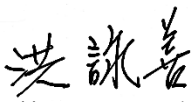
總綱乃整體十二年國民基本教育課程與教學規劃與實施的藍圖，並且引導各領域/科目課綱發展。十二年國教課綱以成就每一個孩子—適性揚才，終身學習為願景，以核心素養為課程連貫與統整發展的主軸，透過素養導向課程與教學的實踐，藉由活力彈性的學校本位課程發展，規劃多元適性的學習，激發學生生命的喜悅與生活的自信，提升學生學習的渴望與創新的勇氣，培養具有自主行動、溝通互動與社會參與的終身學習力、社會關懷心及國際視野的現代優質國民。

為促進各界理解各領域/科目課程綱要，國家教育研究院進行各領域/科目課程綱要研修外，同時發展各領域/科目課程手冊，解析各領域/科目課程綱要內涵特色，並且發展教學示例，提供教材編選、學校課程規劃實施、以及教師教學之參考。

本課程手冊係為參考性質，期待教材研發者、學校課程與教學設計者、教學者等能自行視情境脈絡與需求加以轉化與實踐。本書得以出版，感謝各領域課綱研修小組及課程手冊研發小組成員全心投入與專業貢獻，此外，感謝課推系統學科中心，課程教學輔導團隊教師群提供建議以及參與協作。我們期望本課程手冊之出版，能作為課程綱要與教育現場實踐與對話的橋樑，觸發更大動能，為學生多元適性的學習，共學共創，協力同行。

主編

國家教育研究院課程及教學研究中心


謹誌

中華民國 107 年 9 月

目 次

院長序

主編序

緣　起

壹、發展沿革與特色 3

一、發展沿革 3

二、研修特色 3

三、新舊課綱差異比較 4

四、有關「性教育」之補充說明-「全面性教育的意涵及教學實踐」 5

貳、課程架構 19

一、課程架構規劃說明 19

二、高中加深加廣選修、升學與職涯進路關係 20

參、核心素養與學習重點的呼應說明 35

一、國民小學教育階段 35

二、國民中學教育階段 42

三、高級中等學校教育階段 49

肆、學習重點解析 63

一、學習表現解析 63

二、學習內容解析 79

伍、素養導向教材編寫原則 89

一、素養導向教材編寫原則說明 89

二、學習表現與學習內容雙向細目表參考示例 90

陸、健康與體育領域之議題融入說明 107

一、融入議題之選擇 107

二、議題融入之作法.....107
三、議題融入之示例說明.....108
柒、教學單元案例.....119
一、國小健康教育之示例.....119
二、國中體育之示例.....135
三、國小健體跨科之示例.....154
四、國中健體跨科之示例.....174
五、國中議題融入教學示例.....194
.....204
捌、新舊課綱之課程實施銜接分析與建議.....207
一、健康教育.....208
二、體育.....222
玖、其他課程規劃建議.....231
一、體育課程建議授課比例範圍.....231
二、體育課程學習內容舉例.....232
拾、課綱 Q&A.....235

緣起

十二年國民基本教育健康與體育領域課程手冊依循《十二年國民基本教育課程綱要總綱》（以下簡稱總綱）的理念，配合本領域課程綱要之內涵而發展，並提供關於現場教師及教科書編輯團隊在解讀課程目標、轉化教學設計與評量策略的做法，以期建立完整之課程架構，落實學生適性學習，勾勒高中升學及職涯進路關係。一方面為師資生、現場教師及教科書編輯團隊等在解讀課程目標、轉化教學設計與評量策略時，提供一些方向性的建議，另一方面也可做為學生選課、教師選課輔導與大學院校選才時的參考。

健康與體育領域呼應《總綱》「自發」、「互動」及「共好」的理念，強調以學生為主體，全人健康為理念之教育方針，發展學生具備「適合其年齡應有的健康與體育素養」，並建立學生健康的生活型態與終身運動的習慣，以符應十二年國民基本教育全人教育、終身學習及適性學習的基本理念。

本手冊研發工作小組成員除國家教育研究院的研究人員外，還廣邀領綱研修委員、中央課程與教學輔導團、高中學科中心、師資培育聯盟團隊及本領域專長之專家學者組成，分成國小組、國中組及高中組以進行研發工作。

本手冊具體內涵包括：發展沿革、特色與新舊課綱分析；課程架構規劃說明、高中加深加廣選修課程，以及升學與職涯進路關係；各教育階段核心素養與學習重點的呼應說明、學習重點解析、素養導向教材編寫原則、健體領域在議題融入項目中議題的選擇、做法及示例說明；各教育階段素養導向教學案例、國高中階段新舊課綱之課程實施銜接分析與建議、其他課程規劃建議及課綱 Q&A 等十項。

本手冊的研發與課程的發展為相互連動及不斷發展的歷程，希冀對師資培育機構職前及在職教育、教科書編輯團隊，以及本領域教師在編寫教材與教學設計時，提供參考的方向。

壹　發展沿革與特色

壹、發展沿革與特色

一、發展沿革

建置十二年國民基本教育課程體系係以「學生為學習主體」、「垂直連貫與橫向統整」、「培養核心素養」為重要理念。透過統整與連貫之課程結構規劃，將國民中、小學教育與高級中等學校教育相互銜接，使學生之學習經驗與身心發展階段相互連結，為建置十二年國民基本教育課程體系的重要關鍵。教育部已於民國 103 年 11 月 28 日發布「十二年國民基本教育課程綱要總綱」，其主要的特色為「全人教育」、「素養導向」、「連貫統整」、「彈性活力」、「多元適性」與「配套整合」。在十二年國民基本教育課程綱要總綱的基本理念下，以國民中小學九年一貫健康與體育領域課程綱要、普通高中體育及健康與護理課程綱要為基礎，重新界定健康與體育領域的學科範疇並進行十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要研修工作。

為求提升 21 世紀的國家整體競爭力、呼應國際潮流趨勢及培養身體適能、情緒適能、社會適能、精神適能與文化適能良好的健全國民，「健康教育」與「體育」整合成同一領域，為達學習連貫化之目的，於研修的過程中，就健康教育與體育課程的現況、國際發展概況與趨勢進行了解，並調查其他先進之國家有關健康教育與體育課程的規劃及實施現況，據以擬訂十二年國民教育健康與體育領域課程綱要。

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「健康教育」與「體育」合併成為同一領域，強調培養學生對於「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的技巧，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健康與體育領域在教學現場執行。

二、研修特色

（一）統整健康與體育領域的學習重點

1.將健康與體育領域的學習表現整合為四項類別，分別為：(１) 認知；(２) 情意；(３) 技能；(４) 行為。

2.將健康與體育領域的學習內容整合為九項主題，分別為：(１) 生長、發展與體適能；(２) 安全生活與運動防護；(３) 群體健康與運動參與；(４) 個人衛生與性教育；(５) 人、食

物與健康消費；(６)身心健康與疾病預防；(７)挑戰類型運動；(８)競爭類型運動；(９)表現類型運動。

(二)普通型高級中等學校的加深加廣選修課程採跨科開設

模組課程全名為：「健康與運動休閒」，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，個人經過生涯探索、評估、計畫後，未來可選擇「遊憩與運動學群」、「醫藥衛生學群」、「生命科學群」及「社會與心理學群」等做為升學進路。

三、新舊課綱差異比較

(一)從基本能力到核心素養

九年一貫課程強調基本能力的培養，以合科統整的方式，規劃：1.生長、發展 2.人與食物 3.運動技能 4.運動參與 5.安全生活 6.健康心理 7.群體健康等七個「主題軸」，並設計「分段能力指標」與之相對應。十二年國民基本教育的核心素養承續現行九年一貫課程的基本能力，但涵蓋層面更寬廣。發展健康與體育領域「學習重點」，並敘寫成「學習表現」與「學習內容」二個向度，若干的學習重點能夠與「健康與體育領域核心素養」相互地呼應。

(二)調整學習階段的劃分方式

現行九年一貫健康與體育領域課程綱要學習階段的劃分為：1-3 年級為第一學習階段、4-6 年級為第二學習階段、7-9 年級為第三學習階段。現行高中訂定健康與護理、體育課程綱要，不劃分學習階段。十二年國教健康與體育領域課程綱要學習階段的劃分改為：1-2 年級為第一學習階段、3-4 年級為第二學習階段、5-6 年級為第三學習階段、7-9 年級為第四學習階段、10-12 年級為第五學習階段，以與其他領域學習階段的劃分方式一致。

(三)國小低年級健康與體育領域課程的學習節數增加

若依據現行九年一貫健康與體育領域課程綱要進行排課的話，健康與體育領域每周授課節數為 2-3 節。有些國小低年級排健康教育 1 節、體育 1 節；有些排健康教育 1 節、體育 2 節。依據十二年國教健康與體育領域課程綱要的規範，若學校採領域教學，每周固定節數為 3 節；若學校採分科教學，每周則為健康教育 1 節、體育 2 節。

（四）改以「學習表現」與「學習內容」雙向度進行教材編選

九年一貫健康與體育領域的教材編選係以「分段能力指標」為依據，而十二年國教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。

四、有關「性教育」之補充說明-「全面性教育的意涵及教學實踐」

（一）緣起

隨著時代的進步，人權與性平意識的提升，重要的國際組織亦不斷更新頒布相關文件以作為各國落實人權及性別平等理念的公約或指引。

十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要於 2018 年發布，若干國際上有關性教育重要的文件之精神與內涵未及適切的納入或體現在課綱。例如：聯合國於 2016 年發布《經濟社會文化權利國際公約》(International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights) (以下簡稱《公約》)第 22 號一般性意見「關於性健康與生育健康權利」第 9 點中指出，國家「需要確保全面、不歧視、有證據的、科學上準確和適合年齡的關於性健康和生育健康的受教育權」(法務部編印，2018，頁 345)。性健康和生育健康權係人權的一部分，須受到國家的保障。聯合國教科文組織於 2018 年發布《國際性教育技術指導綱要》(International Technical Guidance on Sexuality Education: An Evidence-informed Approach) 修訂版(以下簡稱《綱要》)，以「全面性教育」(comprehensive sexuality education)作為指稱性教育之範疇與內涵，並以「權利」為基礎、關注「性別平等」之促進以及以「學習者為中心」，對各國性教育之觀念與推動有整全的論述與引導作用。此兩份文件對性教育及性別平等教育均提出重要觀點與指引。基於教育應與時俱進，有關課綱中性教育及性別平等教育之相關內容與名詞，於未來課綱修訂時，亦須符應國際最新趨勢及政府法令與政策，進行調整與精進，以求其適切性與時代的合宜性。

故 2020 年 12 月教育部「第 9 屆性別平等教育委員會第 4 次委員大會」就健康與體育課程綱要，有關性教育部分未及參考《公約》及《綱要》最新資料，決議在「健體課綱修訂前，進行健康與體育領域課程手冊的文字補充說明」。

基於前述背景，本補充說明文件首先分別扼要說明《公約》及《綱要》有關性教育部分的主要內涵；其次就此國際上人權及性平觀念的演進，歸結在性教育方面的重要價值及課程教學上的趨向；最後，則提出教學實務上進行「全面性教育」的作法，以供學校、教師及教科書出版社作為課程設計、教材編選及教學實施之參考。

（二）《經濟社會文化權利國際公約》第 22 號一般性意見-關於性健康和生育健康權利之主要內涵

該《公約》係聯合國於 1966 年通過，屬於國際人權憲章體系，我國於 1967 年 10 月 5 日簽署，2009 年 4 月 22 日公布「公民與政治權利國際公約及經濟社會文化權利國際公約施行法」，將其國內法化，並於同年 12 月 10 日開始施行。2016 年聯合國發布第 22 號一般性意見，其中與性教育有關的要點包括：

1. 於第 9 點中指出:國家「需要確保全面、不歧視、有證據的、科學上準確和適合年齡的關於性健康和生育健康的受教育權」(法務部編印，2018，頁 345)。
2. 於第 3 點中指出，「本一般性意見的目的係國家有義務確保每個人享有性健康和生育健康的權利」(法務部編印，2018，頁 343-344)。於第 47 點中指出，「國家必須提供適合年齡的、基於證據、科學上準確的性健康和生育健康全面教育」(法務部編印，2018，頁 354)。於第 18 點中指出，「所有個人和群體，包括青少年和青年，都有權獲得關於性健康和生育健康各方面的有證據的資訊」(法務部編印，2018，頁 347)。於第 6 點中指出，性健康是指「與性有關的身體、情感、心智和社會健康的狀態」；生育健康是指「生育的能力以及作出知情、自由及負責任決定的自由」(法務部編印，2018，頁 344)。
3. 於第 2 點中指出，「某些個人和群體，如『女同性戀』』(lesbian)、『男同性戀』(gay)、『雙性戀』(bisexual)、『跨性別者』(transgender)和『雙重性徵者』(intersex)(以下簡稱為「LGBTI 群體[1]」)以及身心障礙者等，遭受多重和交叉歧視，加劇了法律上和實踐中對他們的排斥，因此他們在充分享有性健康和生育健康權方面進一步受限」(法務部編印，2018，頁 343)。
4. 於第 23 點中指出，「在性健康和生育健康權的背景中，不歧視也包括所有人(包括 LGBTI 群體)的性傾向、性別認同和雙重性徵身分受到充分尊重的權利」(法務部編印，2018，頁

[1] 包括因實際或被認為的性傾向、性別認同和性特徵而面臨侵權的其他人，其中包括可能認同其他名稱或用其它稱號來指代自己性別身分的群體或個人。此部分請參考法務部編印(2018)頁 343 及 UNESCO (2018)頁 24 之相關說明。

348)。

5.於第 28 點中指出，「預防意外懷孕和不安全流產，要求國家制定法律和政策措施，以保障所有人能獲得負擔得起的、安全有效的避孕用品和全面的性教育，包括對青少年」(法務部編印，2018，頁 350)。

(三)《國際性教育技術指導綱要》修訂版之主要內涵

《綱要》於 2009 年出版，2018 年發布修訂版。該《綱要》修訂版係一以國際最佳實務為基礎的架構，旨在支持課程發展者創建和調整適用於不同文化脈絡的課程，並指導方案發展者設計、實施與監控高品質的性教育(UNESCO, 2018, p.13)。其主要內涵綜整如下:

1.「全面性教育」的意涵：

(1)「全面性教育」的定義:全面性教育是一項以課程為本，探討有關性的認知、情感、身體和社會層面意義的教與學歷程(UNESCO, 2018, p.16)。其目的是使兒童及青少年具備一定的知識、技能、態度與價值觀，進而確保其健康、福祉與尊嚴(UNESCO, 2018, p.16)。

(2)「全面」係指主題的廣度與深度，以及內容的連貫性，這些主題與內容需透過長期的教與學歷程而得以培養(UNESCO, 2018, p.16)。

(3)全面性教育培養相互尊重的社會關係與性關係，協助兒童及青少年思考他們的選擇如何影響自身和他人的福祉，並終其一生理解及確保其自身權利的維護(UNESCO, 2018, p.16)。

2.《國際性教育技術指導綱要》修訂版的重要精神：

(1)該《綱要》以「權利為基礎」(rights-based approach)，強調包容、尊重、平等、同理心、責任與互惠等價值觀，並強調這些價值觀與人權密不可分(UNESCO, 2018, p.34)。

(2)該《綱要》強調「性別平等」(gender equality)之促進，對於年輕人性健康與福祉的重要性(UNESCO, 2018, p.34)。

(3)該《綱要》強調以「學習者為中心」(learner-centered approach)的教育方法，將教學的重點放在學生身上(UNESCO, 2018, p.34)。

3.「全面性教育」的八個核心概念及其主題，簡介如下表 1 所示：

表 1 全面性教育的八個核心概念及其主題

項次	核心概念	主題
1.	關係	1.1 家庭 1.2 友誼、愛及戀愛關係 1.3 寬容、包容及尊重 1.4 長期承諾及子女養育
2.	價值觀、權利、文化與性	2.1 價值觀與性 2.2 人權與性 2.3 文化、社會與性
3.	理解性別	3.1 性別規範與性別的社會建構 3.2 性別平等、刻板印象與偏見 3.3 與性別有關的暴力
4.	暴力與安全保障	4.1 暴力 4.2 許可、隱私及身體完整性 4.3 資訊、通訊與科技的安全使用
5.	健康與福祉技能	5.1 社會規範與同儕對性行為的影響 5.2 做決定 5.3 溝通、拒絕與協商技巧 5.4 媒體素養與性 5.5 尋求幫助與支持
6.	人體與發展	6.1 性與生殖解剖及生理 6.2 生殖 6.3 青春發育期 6.4 身體意象
7.	性與性行為	7.1 性與性的生命週期 7.2 性行為與性反應
8.	性與生育健康	8.1 懷孕與避孕 8.2 愛滋病毒與愛滋病的汙名、關愛、治療及支持 8.3 理解、認識與減少包含愛滋病毒在內的性傳播感染風險

資料來源:整理自 UNESCO (2018, p.36)

（四）綜合說明

目前國際性教育的發展趨勢係將性健康及生育健康視為是基本人權，並強調性別平等之促進，國家應保障每個人及特定群體的性健康權、生育健康權及受教育權。學校及教師應透過適切的課程設計及教學實施，以落實全面性教育。有關全面性教育的重要價值及課程教學趨向，歸結為下列三點，分述如下：

1.全面性教育的推展與普世人權、性別平等有關

全面性教育提供學習者探討與培養性健康與生育健康的正向價值與態度，以及發展關於人權與性別平等的自尊及相互尊重之機會(UNESCO, 2018, p.17)。全面性教育涵蓋不同性別、性別特徵、性別特質、性別認同、性傾向學習者受到充分尊重的權利之內涵，故學校應該積極推動校園性侵害、性騷擾及性霸凌防治教育，以提升教職員工生尊重他人與自己性自主或身體自主之知能。

2.全面性教育應包含對於多元性別[2]群體的理解、尊重與包容

教師實施全面性教育時，應涵蓋「學習者需要了解與性有關的全部主題，包括在一些社會和文化脈絡中可能具有挑戰性的內容」(UNESCO, 2018, p.16)。於該《綱要》中指出，全面性教育計畫「常常忽略關於 LGBTI 群體的內容，包含對於雙重性徵兒童與年輕人特別有影響之性特徵或生物變異訊息」(UNESCO, 2018, p.25)，這方面的內容常常成為「懸缺課程」(null curriculum)而沒有在學校教育中實施。「在學校裡的恐同或恐跨會妨礙 LGBTI 群體的正常學習，並為他們將來遭受更惡劣、更嚴重的霸凌埋下隱憂」(引自 UNESCO, 2018, p.25)。此外，屬於特定群體的個人可能在性健康和生育健康方面不成比例地受到交叉歧視的影響(法務部編印，2018，頁 350)，進而對這些群體的學習者的生活與學習，造成許多負面的效應與衝擊。故學校應保障多元性別群體的人權與受教育權，使屬於這些群體的學習者不受歧視與霸凌。

3.全面性教育需透過健體領域、議題融入、跨領域/科目統整的課程設計而實施

全面性教育可透過「單獨設科」(stand-alone)或以「統整/融入」(integrated)的方式設計與實施(UNESCO, 2018, p.94)。2018 年 UNESCO 全面性教育八個核心概念及其主題

[2]於教育部性別平等教育全球資訊網的問與答之性別平等教育相關法令及政策說明(https://www.gender.edu.tw/web/index.php/m1/m1_03_03_c?sid=20)中，指出：多元性別為社會現況，教師於課程教學中納入多元之性別概念，目的是希望學校師生能對不同性別、性別特質、性別認同或性傾向者，予以尊重與善待，以保障每個學生的受教權，落實「更多認識、不再歧視」的性別平等教育目標。另，依據《性別平等教育法》第 18 條規定，「教材內容應平衡反映不同性別之歷史貢獻及生活經驗，並呈現多元之性別觀點。」。

除了與「健康與體育/健康教育、健康與護理」課程綱要之學習重點有關之外，亦與「社會/公民與社會」、「綜合活動/家政、輔導活動」、「自然科學/生物」及「科技/資訊科技、生活科技」等領域/科目課程綱要中的學習重點有所關聯。故我國需透過健體領域、議題融入及跨領域/科目統整課程設計之方式，來實施全面性教育。有關 2018 年 UNESCO 全面性教育八個核心概念及其主題與十二年國教各領域/科目課程綱要學習重點之間的對應關係，請詳見參考附錄一。於相關課程設計及實施時，關於本補充說明所引用《綱要》之全面性教育八個核心概念及其主題，應確實參考該《綱要》2018 年版本之說明，尤其是第五章核心概念、主題及具體學習目標之部份。

（五）教學實務上進行全面性教育的作法

1.健體領域教師可參考本文件及參考附錄一，了解健體課綱學習重點與全面性教育八大核心概念及其主題的呼應關係，強化教學過程與全面性教育的連結及應用；同時亦可了解其他領域課綱與全面性教育八大核心概念及其主題的呼應關係，從而有助於教師進行跨領域、議題融入課程設計的橫向連結與統整。

教學實務上，可採取二種方式進行全面性教育。第一，於健體領域可依綱要進行課程設計及教材編選或以性別平等教育議題融入之方式，實施全面性教育相關課程內容。第二，健體領域教師也可採跨領域/跨科目專題/主題/議題探究課程的方式實施全面性教育相關課程內容。例如，健康與體育/健康教育/健康與護理可結合自然科學/生物、社會/公民與社會、綜合活動/輔導活動、科技/資訊科技等領域/科目，設計有關國中跨健康教育及資訊科技之「網路世界中的色情訊息批判與合宜的性別互動」、高中跨健康與護理及生物之「性的生物變異與性別多樣性之探討」.....等跨領域/跨科目之專題/主題/議題探究課程，採取跨領域、跨科目或議題融入的課程設計模式，將有助於全面性教育完整的推展。

2.發展有關全面性教育適齡、適性之教學方案

全面性教育教學方案之設計，應考量不同學生的身心發展狀況，隨著年齡階段的提升而循序漸進，以擴展學生的學習經驗。教師應透過多樣化、動態性以及豐富的性教育教學策略，落實以學習者為中心的教學理念。學校應提供實施性教育的安全與隱私環境，健體/健教/健護課程、相關領域/科目課程及跨領域、跨科目的課程實施，宜透過協商技能、批判思考教學法、情境模擬、角色扮演教學法與反省教學法等教與學策略之運用，以啟發學生的反省與思辨能力，深化學習效果，培養學生具備尊重與包容的普世價值。

3.教材編選應包含「對於多元性別群體的理解、尊重與包容」部分

對於「多元性別群體的理解、尊重與包容」部分，健體領域及相關領域/科目的教材編選(含數位教材、媒體內容等)，應重視這部分內容的納入及適切呈現。學生能學習與理解不同性別、性別特徵、性別特質、性別認同與性傾向，學會不同性別之間的相互尊重與包容，進而維護多元性別群體的人身安全及受教育權，不受其他人員或同儕的霸凌。

參考文獻

法務部編印（2018）。**公民與政治權利國際公約及經濟社會文化權利國際公約一般性意見**（修訂二版）。台北：法務部。

UNESCO (2018). *International Technical Guidance on Sexuality Education: An Evidence-informed Approach* (revised ed.). Paris: UNESCO.

參考附錄一

2018 年 UNESCO「全面性教育」的八個核心概念及其主題，其與十二年國教各領域/科目課程綱要學習重點之間的對應關係，供學校、教師及教科書出版社作為課程設計、教材編選及教學實施之參考[3]，以下表呈現之：

序號	核心概念 -主題	相關領域/科目	列舉之相關學習重點
1	1.關係- 1.1 家庭 1.2 友誼、愛及戀愛關係 1.3 寬容、包容及尊重 1.4 長期承諾及子女養育	健體/健教/健護	Db-Ⅲ-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 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-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-Ⅴ-1 全人的性、自尊與愛的內涵。 Db-Ⅴ-2 健康親密關係經營能力的培養。 Db-Ⅴ-3 性別多樣性的了解與尊重。

[3] 性別平等教育議題融入部分，可參考議題融入說明手冊(國家教育研究院 2020 年 10 月版)。

序號	核心概念 -主題	相關領域/科目	列舉之相關學習重點
		綜合/家政、輔導活動	家 Da-IV-2 家庭中不同角色的需求與合宜的家人互動。 家 4a-V-1 探究從性別互動、婚姻選擇到家庭建立的歷程。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。 家 Da-V-1 多元性別互動、交往與情感表達。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。
2	2.價值觀、權利、文化與性- 2.1 價值觀與性 2.2 人權與性 2.3 文化、社會與性	健體/健教/健護	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能力。
		社會/公民與社會	公-Ad-IV-2 為什麼人權應超越國籍、種族、族群、區域、文化、性別、性傾向與身心障礙等界限，受到普遍性的保障？ 公 Ad-Ⅴ-2 我國如何將國際人權公約的相關主張融入法律制度中？
		自然科學/生物	BMa-Ⅴa-1 探討代理孕母的倫理與法律問題。
3	3.理解性別- 3.1 性別規範與性別的社會建構 3.2 性別平等、刻板印象與偏見 3.3 與性別有關的暴力	健體/健教/健護	Db-Ⅰ-1 日常生活中的性別角色。 Db-Ⅱ-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Db-Ⅲ-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-Ⅴ-3 性別多樣性的了解與尊重。

序號	核心概念 -主題	相關領域/科目	列舉之相關學習重點
		社會/公民與社會	Aa-Ⅱ-2 不同群體（可包括年齡、性別、族群、階層、職業、區域或身心特質等）應受到理解、尊重與保護，並避免偏見。 公 Cd-IV- 2 家務勞動的分擔如何影響成員的個人發展與社會參與？其中可能蘊含哪些性別不平等的現象？
		自然科學	an-Ⅲ-3 體認不同性別、族群等文化背景的人，都可成為科學家。 INf-Ⅲ-1 世界與本地不同性別科學家的事蹟與貢獻。
		科技/資訊科技、生活科技	※運 a-V-6 能了解自己對資訊科學之性向，不受性別限制。 ※設 a-V-3 能不受性別限制主動關注並參與生活中的科技議題。
4	4.暴力與安全保障- 4.1 暴力 4.2 許可、隱私及身體完整性 4.3 資訊、通訊與科技的安全使用	健體/健教/健護	Db-Ⅰ-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 Db-Ⅱ-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 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達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-Ⅴ-6 對性騷擾與性侵害議題之關懷、倡議與行動策略。
		社會/公民與社會	Ac-II-1 兒童在生活中擁有許多權利（可包括生存權、學習權、表意權、隱私權、身體自主權及不受歧視的權利等）與責任（可包括遵守規範、尊重他人或維護公共利益等）。

序號	核心概念 -主題	相關領域/科目	列舉之相關學習重點
		科技/資訊科技	運 a-IV-2 能了解資訊科技相關之法律、倫理及社會議題，以保護自己與尊重他人。
5	5.健康與福祉技能- 5.1 社會規範與同儕對性行為的影響 5.2 做決定 5.3 溝通、拒絕與協商技巧 5.4 媒體素養與性 5.5 尋求幫助與支持	健體/健教/健護	Db-Ⅰ-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 Db-Ⅱ-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 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能力。
		綜合/家政、輔導活動	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。 Ba-III-1 多元性別的人際互動與情感表達。 家 Da-V-1 多元性別互動、交往與情感表達。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。
		社會/公民與社會	公 Bc-IV-3 社會規範如何隨著時間與空間而變動？臺灣社會之族群、性別、性傾向與身心障礙相關規範如何變動？ 公 Cb-Ⅴ-2 公共意見形成過程中，可能存在哪些媒體近用與媒體再現（可包括族群、性別、性傾向或身心障礙等群體之再現）的不平等？

序號	核心概念 -主題	相關領域/科目	列舉之相關學習重點
6	6.人體與發展- 6.1 性與生殖解剖及生理 6.2 生殖 6.3 青春發育期 6.4 身體意象	健體/健教/健護	Db-Ⅱ-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Db-Ⅲ-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。
		自然/生物	Ga-IV-2 人類的性別主要由性染色體決定。 BGa-Vc -7 同一性狀具有不同的表徵。
7	7.性與性行為- 7.1 性與性的生命週期 7.2 性行為與性反應	健體/健教/健護	Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-Ⅴ-1 全人的性、自尊與愛的內涵。
8	8.性與生育健康- 8.1 懷孕與避孕 8.2 愛滋病毒與愛滋病的汙名、關愛、治療及支持 8.3 理解、認識與減少包含愛滋病毒在內的性傳播感染風險	健體/健教/健護	Db-Ⅲ-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Db-Ⅴ-4 避孕原理、方法及人工流產。 Db-Ⅴ-5 性病與生殖系統疾病的預防、保健及關懷行動的實踐與倡議策略。 Aa-Ⅴ-1 受孕、懷孕及胚胎發育。 Aa-Ⅴ-2 產後照護與母乳哺餵。

貳 課程架構

貳、課程架構

本領域之課程架構包括各學習階段之節數、學分數規劃與學習重點之相關說明，以及高中加深加廣選修、升學與職涯進路關係之相關說明。

一、課程架構規劃說明

係依據十二年國民基本教育課程綱要總綱的相關規定，發展十二年國民基本教育健康與體育領域的課程架構，以下表表示之：

<table>
<tr><th>教育階段</th><th>學習階段</th><th colspan="3">領域/科目名稱</th><th>配置節數與學分數</th></tr>
<tr><td rowspan="3">國民小學</td><td>第一學習階段</td><td colspan="3">健康與體育</td><td>3 節/週</td></tr>
<tr><td>第二學習階段</td><td colspan="3">健康與體育</td><td>3 節/週</td></tr>
<tr><td>第三學習階段</td><td colspan="3">健康與體育</td><td>3 節/週</td></tr>
<tr><td rowspan="2">國民中學</td><td rowspan="2">第四學習階段</td><td rowspan="2">健康與體育</td><td colspan="2">健康教育</td><td rowspan="2">3 節/週</td></tr>
<tr><td colspan="2">體育</td></tr>
<tr><td rowspan="3">普通型高級中等學校</td><td rowspan="3">第五學習階段</td><td rowspan="3">健康與體育</td><td rowspan="2">部定必修</td><td>健康與護理</td><td>2 學分</td></tr>
<tr><td>體育</td><td>12 學分</td></tr>
<tr><td>加深加廣選修</td><td>健康與運動休閒（模組課程）</td><td>6 學分</td></tr>
</table>

在上述的課程架構之下，發展十二年國民基本教育健康與體育領域的學習重點，由學習表現與學習內容所組成：

（一）學習表現分為 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」、「健康正向態度」、「體育學習態度」、「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「自我健康管理」、「健康倡議宣導」、「運動計畫」、「運動實踐」4 個次項目。

（二）學習內容分為 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「健康消費」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.挑戰類型運動：含「田徑」與「游泳」2 個次項目；

8.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；

9.表現類型運動：含「體操」、「舞蹈」與「民俗運動」3 個次項目。

（三）學習重點編碼說明

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所組成，其編碼方式說明如下：

1.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 代表第一學習階段（國民小學 1-2 年級）、II 代表第二學習階段（國民小學 3-4 年級）、Ⅲ代表第三學習階段（國民小學 5-6 年級）、IV代表第四學習階段（國民中學 7-9 年級）、Ⅴ代表第五學習階段（高級中等學校 10-12 年級）；第 3 碼為流水號。

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、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，依序為為 I 代表第一學習階段（國民小學 1-2 年級）、II 代表第二學習階段（國民小學 3-4 年級）、Ⅲ代表第三學習階段（國民小學 5-6 年級）、IV代表第四學習階段（國民中學 7-9 年級）、Ⅴ代表第五學習階段（高級中等學校 10-12 年級）；第 3 碼為流水號。

二、高中加深加廣選修、升學與職涯進路關係

《十二年國民基本教育普通型高級中學健康與體育領域課程綱要》中，部定選修課程規劃有「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，可提供學校於規劃整體特色課程之參考，並給予在健康與體育領域具有潛力的學生加深加廣學習，其學習

成效之歷程檔案有助於學生升學及職涯進路選才參採之用。

下表高中加深加廣選修、升學與職涯進路關係表，係由課程手冊小組參考領域課程綱要設計及教育部高等教育司於 105 年 12 月底所進行之「十八學群選才調查報告」綜合評估後研訂提出，惟大學考招單位仍持續就大學選才及高中育才輔助系統進行建置，故本文件僅先提供學校作為開設選修課程之參考，後續有關「高中加深加廣選修、升學與職涯進路關係表」將以大學選才及高中育才輔助系統所公佈之內容為準。

普通型高級中等學校健康與體育領域選修課程與職涯進路關係

學群	選修課程建議 / 升學及職涯進路		健康與體育領域課程			備註
			選修			
			安全教育與傷害防護	運動與健康	健康與休閒生活	
資訊學群	說明	強調資訊處理各層次的理論與實務技術，包括電腦程式設計與系統、電腦軟硬體結構、網路架設、資訊安全保密、資訊系統的統整、規劃與管理。	●	●●	●●	健康相關應用程式資訊設計人員：(健康偵測、居家安全防護、健身運動、健康休閒生活等應用程式等)。
	主要學類	資訊工程、資訊管理、數位設計、圖書資訊。				
	相關學群	工程學群、數理化學群。				
	需要能力	閱讀能力、計算能力、科學能力、抽象推理。				
	主要生涯發展	程式設計師、資訊系統分析師、資訊管理人員、資訊產品研發人員、網路管理工程師、電子商務設計師、多媒體設計師、電腦遊戲設計師等。				
工程學群	說明	包括所有與「工程」相關的學系，將基礎科學的知識與工程技術結合，依生產實務區分為各專門領域，以培育高層技術人才。近年來「工學教育分化專精」，從傳統	●	●●	●●	健康運動與急救設施設備研發及工程人員：(

學群	選修課程建議 / 升學及職涯進路		健康與體育領域課程 選修 安全教育與傷害防護	運動與健康	健康與休閒生活	備註
		學系衍生出來的系組不少，若不想過早分化，可選擇基礎領域，再依興趣選擇專攻。				運動場地、健康照護及急救設施設備之器材科技研發等)。
	主要學類	電機電子、機械工程、土木工程、化學工程、材料工程、科技管理。				
	相關學群	資訊學群、數理化學群。				
	需要能力	閱讀能力、計算能力、科學能力、抽象推理、機械推理、操作能力。				
	主要生涯發展	電機電子：電機工程師、電子工程師、光電工程師、自動化工程師、通訊工程師、儀表工程師。 機械工程：動力工程師、航空工程師、汽車工程師、造船工程師、機械設計工程師、電整合工程師。 土木工程：土木工程師、工程監工、大地工程師、結構工程師、建築師、營建管理專業人員、工程技術與管理研究員。 化學工程：化學工程師、環境工程師、分析工程師、藥劑工程師。 材料工程：冶金工程師、材料工程師、材料分析工程師、材料研發人員。 科技管理：工業工程師、決策分析師、品管工程師、物料管理工程師、生產管理。				
數理	說明	數理化學群強調基礎數理化的探究、周密的思考邏輯訓練，輔以			●	健康與體育相關大

學群	選修課程建議 / 升學及職涯進路		健康與體育領域課程			備註
			選修			
			安全教育與傷害防護	運動與健康	健康與休閒生活	
化學群		系統化的課程，使同學培養基礎科學的知識能力，並建立實務研究的紮實背景。				數據分析人員。
	主要學類	數學、物理、化學、統計、科學教育、自然科學。				
	相關學群	資訊學群、工程學群、地球與環境學群、生命科學學群。				
	需要能力	閱讀能力、計算能力、科學能力、抽象推理、機械推理。				
	主要生涯發展	數學研究與教學、物理研究與教學、化學研究與教學、理化技術諮詢服務、保險精算師、統計分析師。				
醫藥衛生學群	說明	醫藥衛生學群學習與人類身心健康相關之知識及技術，服務的對象從個人到整個人群，包括身心健康的維持、疾病或傷害的預防與治療。學生要面對的是各種天然及人為的病源，甚至與生命攸關的生死大事，對人要有高度的關懷。	●●●	●●●	●●●	醫藥護及食品安全等醫事專業人員及運動醫學管理人員:(醫師、藥師、護理師、公共衛生專業人員、醫事檢驗師、營養師、運動防護員
	主要學類	醫學、牙醫、中醫、營養保健、護理、藥學、公共衛生、職業安全、醫學技術、復健醫學、健康照護、呼吸治療、獸醫、衛生教育、醫務管理、化妝品。				
	相關學群	生命科學學群、地球與環境學群。				
	需要	閱讀能力、科學能力、操作能力、				

學群	選修課程建議 / 升學及職涯進路		健康與體育領域課程 選修 安全教育與傷害防護	運動與健康	健康與休閒生活	備註
	能力	助人能力。				等)。
	主要生涯發展	醫師、藥師、護理師、公共衛生專業人員、醫事檢驗師、營養師、物理治療師、職能治療師、聽力師、語言治療師、呼吸治療師、病理藥理研究人員。				
生命科學學群	說明	生命科學學群著重於動植物生活型態、生命現象的知識探究，包括生命的發生、遺傳、演化、構造、功能、細胞及分子層次機制等。學習的內容統整了相關基礎學科，並結合生物科技中各領域的技術與學理。	●	●●	●●	運動與健康、生物科技專業人員:(運動生理學、運動醫學、生物科技研發等)。
	主要學類	生態、生命科學、生物科技、植物保護、生化。				
	相關學群	數理化學群、醫藥衛生學群、地球與環境學群。				
	需要能力	閱讀能力、科學能力、操作能力。				
	主要生涯發展	生物教師、生物學研究人員、動植物研究人員、生物科技專業人員、生態保育專業人員、病理藥理研究人員。				
生物資源學群	說明	生物資源學群強調的是經濟作物的栽培改良及病蟲害防治、家畜的品種改良、畜漁產品的加工利用及研發、森林保護與經營管理、生活環境之設計經營、農業機具的製造與相關技術之訓練等，屬		●●	●●	運動與健康食品生技研發人員、食品及環境衛生人員：

學群	選修課程建議 / 升學及職涯進路		健康與體育領域課程			備註
			選修			
			安全教育與傷害防護	運動與健康	健康與休閒生活	
		於科技整合的學門，生物科學領域有：農藝、畜牧、園藝、獸醫、森林、植病、昆蟲、農化、漁業、土壤；工學相關領域有：農業工程、農業機械、水土保持；社會學領域有：農業經濟、農業推廣、農產運銷、造園景觀。				(保健食品研發、休憩產業、食品及環境衛生管理等)。
	主要學類	農藝、動物科學、園藝、森林、食品生技、海洋資源、水土保持。				
	相關學群	生命科學學群、醫藥衛生學群、地球與環境學群、數理化學群。				
	需要能力	閱讀能力、科學能力、操作能力。				
	主要生涯發展	獸醫師、生態保育專業人員。生物技術研發人員、農藥及肥料研發、景觀設計規劃師、園藝企業經營、牧場經營、畜牧業技師、畜產管理、食品研發品管、動物園技師、環保技師、自然資源保育師、環境保育師。				
地球與環境學群	說明	地球與環境學群主要研究人類生存環境的各種自然現象及人文現象、資源的分佈與特色、污染成因與防治，也研究改變人文與自然環境之科學理論及工程技術等。			●	環境影響評估人員:(健康環境影響評估等)。
	主要學類	地球科學、地理、地質、大氣、海洋科學、環境科學、防災。				
	相關	生物資源學群、生命科學學群、				

學群	選修課程建議 / 升學及職涯進路		健康與體育領域課程 選修 安全教育與傷害防護	運動與健康	健康與休閒生活	備註
	學群	醫藥衛生學群、數理化學群。				
	需要能力	閱讀能力、科學能力、操作能力、空間關係。				
	主要生涯發展	地理或地球科學教師、天文學研究人員、氣象學研究人員、地質學及地球科學研究人員、地質探測工程師、探勘工程師、地震研究員、大地工程師、採礦工程師、測量師、環境工程師。				
建築與設計學群	說明	建築與設計學群的特質在對物體、空間或環境同時能賦予實用與美學之特性，學習圖學、色彩學、設計概念、建築設計、景觀規劃與設計等實用功能及美學的整體表達。	●●	●●	●●	安全環境設計規劃人員:(居家安全環境、公共安全環境設計、無障礙空間設計、運動場館環境規劃、健康心靈空間規劃等)。
	主要學類	建築、景觀與空間設計、都市計畫、工業設計、商業設計、織品與服裝設計、造型設計。				
	相關學群	地球與環境學群、藝術學群、工程學群。				
	需要能力	閱讀能力、操作能力、空間關係、抽象推理、藝術創作。				
	主要生涯發展	建築師、景觀設計師、室內設計師、美術設計師、商業設計師、工業設計師、多媒體設計師、服裝設計師。				
藝術學	說明	藝術學群包括各類表達形式及創作過程的學習及賞析，結合各種特定形式來闡述人生中抽象意義	●	●	●	專業表演藝術人員、藝術

學群	選修課程建議 / 升學及職涯進路		健康與體育領域課程			備註
			選修			
			安全教育與傷害防護	運動與健康	健康與休閒生活	
群		層次的理念感受，運用創作者本身意識並配合各項藝術表現的基礎理論，用以詮釋生命的各種可能性。				治療師：(表演工作、美術、音樂及舞蹈治療等)。
	主要學類	美術、音樂、舞蹈、表演藝術、雕塑、藝術與設計。				
	相關學群	建築與設計學群、大眾傳播學群、文史哲學群 。				
	需要能力	閱讀能力、操作能力、空間關係、藝術創作、音樂能力。				
	主要生涯發展	美術教師、音樂教師、舞蹈老師、舞蹈家、畫家、音樂家、作家、表演工作者、劇作家、導演、燈光師、舞台設計師。				
社會與心理學群	說明	社會與心理學群著重社會結構及社會現象的觀察、分析批判，對人類行為的探討及因而衍生的助人專業訓練，以提升眾人的生活福祉，其中心思想為對人的關懷。		●		應用心理諮商與輔導專業人員:(心理治療、諮商與輔導、社工等)。
	主要學類	心理、輔導、社會、社會工作、犯罪防治、兒童與家庭、宗教。				
	相關學群	教育學群、法政學群、文史哲學群、醫藥衛生學群。				
	需要能力	閱讀能力、語文運用、助人能力、親和力。				
	主要生涯發展	臨床心理師、輔導教師、社會工作人員、社會學研究人員、心理學研究人員、社會服務經理人員、人力資源師、神職人員。				

學群	選修課程建議 / 升學及職涯進路		健康與體育領域課程 選修 安全教育與傷害防護	運動與健康	健康與休閒生活	備註
大眾傳播學群	說明	大眾傳播學群主要學習傳播相關理論，利用各種媒體將訊息以聲音、文字、影像等方式傳遞給人群，包括對訊息收集、媒體認識製作、評估訊息傳播的影響、傳播政策之擬定、傳播機構管理及資訊服務訓練等。	●	●	●	體育及醫藥媒體傳播人員：(相關議題製作與報導等)。
	主要學類	大眾傳播、新聞、廣播電視、廣告、電影。				
	相關學群	藝術學群、建築與設計學群、文史哲學群。				
	需要能力	閱讀能力、語文運用、文藝創作、藝術創作、操作能力。				
	主要生涯發展	新聞記者、廣告企畫、廣播或電視專業人員、編輯、表演工作者、攝影師、導演、廣告或公關人員、影像處理師、數位內容創作、媒體設計人員、動畫設計。				
外語學群	說明	外語學群主要為學習外國語文聽說讀寫能力，進而了解該國的歷史、文學創作及欣賞、社會政治經濟現況。外語系群的主要課程包括:閱讀及討論外國文學名著、練習用外語表達自己的意思、聽外語錄音帶、觀賞外國戲劇，也要研究各種語言的特色及比較不同國家的文學作品。			●	國際運動賽事人員、國際觀光人員。
	主要學類	英語、歐洲語文、日本語文、東方語文、應用語文、英語教育。				

學群	選修課程建議 / 升學及職涯進路		健康與體育領域課程			備註
			選修			
			安全教育與傷害防護	運動與健康	健康與休閒生活	
	相關學群	文史哲學群、大眾傳播學群、教育學群。				
	需要能力	閱讀能力、語文運用、文藝創作、文書速度與準確度。				
	主要生涯發展	英文教師、外語教師、編譯人員、語言學研究人員、外貿拓展人員、外交人員、旅遊人員。				
文史哲學群	說明	文學主要培養探究及欣賞文化、運用語文及創作、賞析的能力；史學在了解歷史現象的演進、分析、探究與考據；哲學在訓練思考的能力以對自我及世界反省。				
	主要學類	中國語文、臺灣語文、歷史、哲學、史地、國語文教育。				
	相關學群	外語學群、大眾傳播學群、社會與心理學群、教育學群。				
	需要能力	閱讀能力、語文運用、文藝創作、文書速度與準確度。				
	主要生涯發展	文史教師、文字編輯、作家或評論家、文物管理師、哲學歷史研究人員、語言學研究人員。				
教育學群	說明	教育學群主要培養中小學及學前教育師資，除各學科領域專業知識外，還要學習教育理論的學習、課程與教材的設計、教學方法、教師應具備的素養等。	●●●	●●●	●●●	健康與體育領域教育專業與行政人員：(體育、健康教育、健康與護理
	主要學類	教育、公民教育、幼兒教育、特殊教育、社會科教育、社會教育。				
	相關	社會與心理學群、法政學群、文				

學群	選修課程建議 / 升學及職涯進路		健康與體育領域課程 選修 安全教育與傷害防護	運動與健康	健康與休閒生活	備註
	學群	史哲學群。				教學等)。
	需要能力	閱讀能力、語文運用、助人能力、親和力。				
	主要生涯發展	中學教師、小學教師、學前教育教師、教育機構專業人員、校長及學校主管人員、教育研究人員。				
法政學群	說明	法政學群主要探究人類社會運作中相關法律、政治制度的各項層面，包括了解法律、政治運作的過程及政治理論的建構，藉以訓練從事法案制定、社會改革之專業人員。				
	主要學類	法律、政治、外交、行政管理。				
	相關學群	文史哲學群、社會與心理學群、管理學群。				
	需要能力	閱讀能力、語文運用、組織能力、領導能力。				
	主要生涯發展	律師、法官、檢察官、書記官、代書、法律專業人員、民意代表、政府行政人員、安全人員。				
管理學群	說明	管理學群主要處理組織系統內外人事物的各種問題，學習從事溝通協調、領導規劃或系統分析、資源整合等，以促使組織或企業工作流程順暢、工作效率提升、工作環境人性化、合理化，以收最大效益。	●●	●●	●●	運動與休閒、健康與護理管理人員：(運動產業、健康產業、醫院、衛生
	主要	企業管理、運輸與物流管理、資				

學群	選修課程建議 / 升學及職涯進路		健康與體育領域課程			備註
			選修			
			安全教育與傷害防護	運動與健康	健康與休閒生活	
	學類	產管理、行銷經營、勞工關係。				安全管理等)。
	相關學群	社會與心理學群、法政學群、財經學群。				
	需要能力	閱讀能力、語文運用、親和力、組織能力、領導能力、銷售能力。				
	主要生涯發展	行政或財務經理人員、證券或財務經紀人、人事或產業經理人員、市場銷售經理人員、市場分析人員、工商服務業經理人員。				
財經學群	主要課程	財經學群在於對個人、組織、國家、國際等不同層面財政處理之概念技術，組織間的金融互動及經濟市場脈動之了解，包括專業商學各相關學系所需基本理論及應用的能力。	●	●	●	專業經理人員:(健康事業保險、運動經紀等)。
	主要學類	會計、財務金融、經濟、國際企業、保險、財稅。				
	相關學群	管理學群、法政學群。				
	需要能力	計算能力、文書速度與準確度、閱讀能力、組織能力、銷售能力。				
	主要生涯發展	會計師、稅務專業人員、金融專業人員、財務經理人員、證券或財務經紀人、商業作業經理人員、保險專業人員。				
遊憩與運	主要課程	包括觀光休閒產業經營理論的學習與實作，體育科學(運動生理、心理、生物力學等)之研究與學習、運動體育技能之訓練、運動	●●●	●●●	●●●	運動與健康產業人員:(休閒管理、體

學群	選修課程建議 / 升學及職涯進路		健康與體育領域課程 選修 安全教育與傷害防護	運動與健康	健康與休閒生活	備註
動學群		休閒之經營發展及推廣。				育、運動管理、體育推廣、運動保健等)。
	主要學類	觀光事業、餐旅管理、休閒管理、體育、運動管理、體育推廣、運動保健。				
	相關學群	管理學群、生命科學學群。				
	需要能力	溝通能力、親和力、銷售能力、操作能力。				
	主要生涯發展	旅館餐飲管理人員、休閒遊憩管理人員、運動員、體育教練、體育教師、體育休閒事業經理、運動器材經營者。				

參 核心素養與學習重點的呼應說明

參、核心素養與學習重點的呼應說明

本說明係以健體領綱「附錄一、學習重點與核心素養呼應表參考示例」為基礎，並進一步加以闡釋。其目的在於說明領綱學習重點與核心素養的呼應關係，其所舉的學習表現與學習內容均為示例性質，其撰寫原則應考量「同一學習階段」內可促成培養該核心素養的學習表現或學習內容，引導學生習得所呼應的核心素養。以下茲就國小、國中與高中教育階段分別說明：

一、國民小學教育階段

科目	第三學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
健康教育	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	**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。	良好的飲食習慣與個體生長發育、健康促進有密切的關係。學生能運用自我覺察及批判思考技能探討影響個人飲食行為的因素，學習在不同的生活情境和進食場所中對食物做出明智的選擇，配合問題解決的方法改變不良的飲食習慣，表現自主管理的信心與效能，設定目標養成良好的飲食習慣。
體育	3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。		學生能透過現有的體適能檢測資源或休閒運動參與，培養規律的運動習慣，以維持動態生活。教師利用各種體適能施測或休閒運動的體驗，讓學生能比較與檢視個人的體適能狀況與運動潛能，進而執行簡易的運動處

科目	第三學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
	4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。			方，養成規律的運動習慣，以促進身心健全發展，維持健康的動態生活。
健康教育	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	**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。	對於兒童或青少年的生長發育狀況，除了要觀察身體的成長外，也需要觀察情緒、智力、社會、心靈的發展。透過自我覺察，運用多元的健康資訊進行分析與評估，學生能體察自己的健康狀態，理解青春期的保健問題及影響生長發育的因素。在覺知健康問題所造成的威脅與嚴重性後，學生能運用問題解決與目標設定等技能，處理生活中的健康問題以達到促進健康生活型態的目標。
體育	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。		學生在陣地攻守性或守備性的團體競賽情境中，表現適切的基本動作技能，並與他人合作，探究比賽的進攻與防守策略，展現問題解決基本素養，提高技能學習效能。透過修正式遊戲體驗，討論與思考比賽的進攻或防守策略，最後再導入相關的動作技能學習，強化學生

科目	第三學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
				做決定和問題解決的思考能力。
健康教育	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	**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。	食物是促進個體生長發育、供給熱量來源、維持健康和預防疾病最重要的基礎。學生能透過飲食記錄，檢視自己的飲食狀況是否符合健康原則。運用自我覺察及批判思考技能探討影響個人飲食行為的因素，並針對個人的飲食問題與營養需求，設計合適的健康飲食計畫，學習在不同的生活情境和進食場所中對食物做出明智的選擇，表現自主管理的信心與效能，並於計畫結束後能進行反省與修正。
體育	4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-2 執行運動計畫，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。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。		學生在體驗促進體適能的身體活動中，理解體適能之重要性，進而能規劃和實踐自己的身體活動計畫。透過體驗、討論、案例分享中，引導學生展現創新思考素養，共同解決生活情境中可能的運動參與阻礙因素，有效實踐促進體適能的身體活動，最後能分享和宣導實踐效益。

科目	第三學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
健康教育	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	**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。	遵守家庭規則，維持家庭正常運作，增進家庭和樂氣氛是每個家庭成員應盡的責任。學生能透過調查、澄清、討論等活動，覺察自己與家人的互動情形，體會來自家庭的愛對自己身心健康的重要性，藉由角色扮演練習在衝突情境中傾聽他人意見，展現同理、協商、有效溝通等技能，並在生活中主動表達對家人的關愛。
體育	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。		學生在進行體操的滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍的基礎運動技能中，能掌握技能要素，以正確的動作術語或動作表現和他人對話、溝通，展現體育學習中動作知能的溝通素養。
健康教育	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	**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。	學生透過對生活周遭食品廣告的覺察與分享，能思考食品廣告對自己選擇食物時的影響。藉由決策與批判技能的演練，能正確判讀並思辨媒體資訊的行銷手法，表現理性的消費行為。

科目	第三學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
體育	4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。		學生在選擇身體活動的場域資源時，能展現科技、媒體與資訊應用的基本素養，正確地比較與分析，選擇適切的運動資源，提高運動參與效益。
健康教育	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。	**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。	美好的環境令人心曠神怡，透過體驗活動，學生能感受生活環境舒適整潔的狀態，藉由案例分析與討論，探索生活中的環境問題，知道汙染對健康的影響，願意追求安定與舒適的環境品質以促進身心健康。
體育	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。		學生在進行模仿性與主題式創作舞中，表現多元感官的展演與創作，樂於分享欣賞與創作的美感體驗，促進身體動覺發展，表現運動感知與欣賞的美感素養。
健康教育	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	**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。	人類的生活在無形中製造了許多環境問題，如全球暖化、河川汙染、核汙染、空氣汙染、土石流等，對人類社會永續發展形成莫大的影響。透過資料蒐集、案例分析、澄清討論等方式，學生能檢視人與環境的關係，認同綠色

科目	第三學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。			消費、節能減碳、簡樸生活等概念的重要性，願意在日常生活中採行簡樸節約原則，實踐負責任的環保行為，也願意展現公民意識與社會責任，公開表達保護自然環境的觀點與立場，以求世代永續利用。
體育	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。		進行籃球、足球比賽的參與或觀賞影片教學中，學生能了解運動比賽中，應表現服從裁判判決、遵守比賽規則的運動精神。教師以案例分析或是比賽規則教學，引導學生討論與分析比賽時常見的犯規行為會造成哪些負面影響，建立學生是非判斷能力，培養正確的公民意識，不為勝利而不擇手段。
健康教育	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	**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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	良好的人際關係讓人覺得幸福、有歸屬感，並能增進團隊表現及社會支持。透過觀察與分享，學生能體察與別人相處的親近感、溫馨感和安全感，於互動情境中演練同理心、協商等人際溝通技能，在面對不同情境時，

科目	第三學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
	4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。			能理性回應並調解所處團體成員間的衝突與爭執，展現理性管理情緒與壓力的技巧，以維繫及發展良好的人際關係。
體育	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。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。		學生在排球的隔網性運動比賽情境中，理解如何與隊友溝通、互動與合作，以解決技能練習和比賽問題。透過修正式團隊比賽，學生能接納他人感受與想法，才能進行正向溝通，和團隊成員互助合作，才能促進良好的人際關係，培養健康心理。
健康教育	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	**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。	人們的飲食習慣由於受到地域物產、社會因素、種族背景、宗教信仰等種種因素影響而十分多元，食物不僅提供營養，更是一種人與人之間交際、關係、習俗的表徵。學生透過資料蒐集與閱讀討論等方式，能關注多元的飲食文化，學習欣賞、尊重並包容不同族群或國家的飲食特色，透過演練展現友善與樂於接納的態度，培養學生擁有國際觀的視野，接納飲食文化的多元性。

科目	第三學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
體育	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。		學生透過學習奧運以及國內、外重要運動賽會，理解到運動賽事也是國內外重要議題之一，並透過影片欣賞或實地參觀，能認識各種運動賽事的文化差異和多元特色，願意接納、包容其文化意涵，進而欣賞各種運動之美。

二、國民中學教育階段

科目	第四學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
健康教育	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	**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。	學生能理解青春期衛生保健應具備之觀念，以及了解相關的生理、心理、社會等各層面內涵，建立正確的價值觀、態度，具備衛生保健相關的重要技能，透過健康習慣的執行、反省與修正，以積極實踐於多元的日常生活情境中，達到青春期健康自我管理的目的。

科目	第四學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
體育	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。		學生透過了解、掌控與評估自我身體組成的認知，了解身體成長與動作發展的關係，並在學習個人跑、跳、投擲等基本動作技能時，能先了解個別動作的要領，並在腦中建立起動作畫面，進而完整、連貫與自動化的建立起動作模式後，便可表現出穩定、移動及操作性之運動能力，以展現自我的運動潛能。
健康教育	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	**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。	學生能了解不健康的行為與生活型態將提高個人罹患慢性病風險的概念，進而樂意建立健康正向的生活型態，並透過個人生活型態的評估，探究日常生活中不健康的行為對自身可能產生的健康衝擊與影響，透過行為改善策略的思考與擬訂，運用相關的生活技能，以落實慢性病預防行動。
體育	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。		學生掌控與管理自我身心健康狀況後，便能正確的選擇與規劃適合自己的運動處方，以及日常飲食營養攝取的認知，並持

科目	第四學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
	決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。		恆實踐、定期評估及反覆修正之過程，以達到改善身心狀況的問題。同時，可透過學習球類之團體性運動項目之特性，在與他人進行溝通、合作與討論如何進行攻守作為的模式下，能發展出團隊的策略以解決問題的素養。
健康教育	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	**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。	學生能理解促進社區健康相關的策略與資源，肯定自身角色在社區健康促進的重要性，並隨著不同社區健康問題，擬訂有效、多元與創意的健康問題解決策略，搭配適切健康資訊、服務或資源的使用，以達社區健康生活促進的目標。
體育	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。		學生具備正確的運動概念和多面向的運動相關資訊的獲得，如報章雜誌或電子媒體等管道等，同時藉由嘗試、體驗的機會，將有助於選擇參與適當的身體活動，進而規劃創意的運動參與計畫並

科目	第四學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
				徹底執行，以達到提升體適能的目的。
健康教育	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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。	**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。	學生能了解因應不同情感發展階段相關的人際互動技能，於不同性別互動中，辨識自我與他人的情意感受，建構自尊與尊重的性別平等交往價值觀，並於互動情境中熟練運用同理心、協商等有效溝通技巧，以促進良好的情感表達與溝通，展現合宜的情感表達行動，並適切反省修正以發展與維持和諧的性別平等關係。
體育	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。		學生具備了解各項運動基礎原理和規則的基礎下，透過參與團體性的球類運動項目，在適當地情境引導與思考、溝通下，能學到與他人互動，達成共識並產生共同行為與策略，以培養具備解決問題的能力。
健康教育	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成	Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	**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	學生能分析廣告、媒體、科技等傳播資訊對個人或群體在藥品選購使用上所產生的影響，並關注社會上因藥品資訊不明

科目	第四學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
	的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	或誤導而產生的藥物誤用與濫用問題，並於藥物使用決策的過程中，學習善用健康資訊搜索的方式來了解藥物的相關資訊，正確評估藥物可能對健康產生的正面或負面影響，以利做出正確的藥物消費決定。
體育	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。		學生藉由資訊網絡，獲得運動相關的訊息後，透過正確的分析、判斷與運用在學習運動技能或認知上，能輔助學習的效果，同時也能夠在安全的情況下，協助落實自我的運動計畫與實踐動態的生活模式。
健康教育	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	**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。	學生能理解身體意象所涵蓋的生理、心理與社會相關的概念，透過不同文化美感探究，以豐富學生在身體意象上多元且彈性的思考，不受流行文化所塑造的單一體態美感框限，並透過健康基礎的訴求與規範，建立健康的自我身體意象價值觀，實踐個人健康需求的身體意象。

科目	第四學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
體育	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，體驗生活的美感。	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。		學生透過有計畫、長期、多元且不斷地接觸、體驗學習體操或舞蹈類型的表現型運動，適時的表現出美感的動作形式與所帶來的愉悅感覺，得深澈感悟運動的美感，並藉由教師提供具體、可遵循的欣賞要點、方法和情境的引導，培養具備運動美學的素養。
健康教育	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	**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。	學生能思考並分析綠色消費生活型態對於個人、社會與環境所帶來的健康正面影響，關注推動綠色生活可行的行動方案以及可能遭遇的障礙，針對不同生活中可能的問題情境，善用問題解決的生活技能，以減少行動過程可能產生的干擾與障礙，促進環保、永續生活型態的實踐。
體育	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-3 奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。		學生能了解奧林匹克運動會精神實踐的意義，並藉由學校提供學習戶外休閒運動之技能與機會後，便能利用課餘時間，

科目	第四學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			安排及參與社會公益團體舉辦的戶外休閒活動，付諸實踐動態休閒運動於生活中的能力，並達到提升體適能的目的。
健康教育	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	**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。	學生能了解多元性別特質與不同性傾向的尊重，對於促進群體和諧共存有重要的意義，對於他人的關懷不因性別特質不同而有所改變，在此基礎之下，對不同性別特質者皆持續展現平等互動與合作溝通的行動，以促進人與人之間的和諧健康的共處。
體育	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/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。		學生透過接觸棒壘球這類需團體合作的運動項目，能學習到如何在群體中與人相處，合作發展戰術與策略來達成目標，並藉以體驗理性溝通與互助的重要性。
健康教育	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	**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	學生能分析臺灣與不同國家面對老化與死亡時的態度與做法，尊重並欣賞不同文化所產生的差異，敏察臺灣將走向超高齡化社會的趨勢，個人因

科目	第四學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
	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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。		間的差異。	應建構自我對於健康老化的概念與立場，並因應各個生命階段不同的健康需求，持續展現不同的健康保健技能。
體育	2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。		學生學習多樣性的民俗運動時，能接觸、明瞭該運動發展的歷史背景、民情風俗與教育意義，進而能接受、尊重與欣賞其特有的文化價值與增進國際視野。

三、高級中等學校教育階段

科目	第五學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
健康與護理	1a-V-1 詮釋生理、心理、社會與心靈各層面健康的概念與意義。 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。	Aa-V-3 健康老化，高齡、長期照護與安寧照護。 Fa-V-3 全人健康的身心探索與整合技巧。	**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	學生能從身心健全的觀點，思考如何健康的老化與做好高齡時期的自我照顧，並具有全人健康的概念，能知道健康老化包含身心、社會與心靈等層面的內涵，透過體驗活動探索促進全人健康身心整合技巧，因應高齡之健康需求及健康問題，以促

科目	第五學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
	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。 4a-V-3 有效地表現促進健康及減少健康風險的行為。		福的人生。	進健康生活型態並有效減少健康相關風險。進而擴展至高齡、長期照護與安寧照護的範疇，了解在地老化之多元連續服務資源，及提供末期病人身、心、靈的全人照顧的策略。例如，可透過老化體驗活動及訪談老人讓學生理解老化的狀態、邀請照顧服務員經驗分享...等，提升相關實務操作之能力。
體育	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。 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。 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-1 體適能運動處方評估與設計原則。 Ab-V-2 體適能運動處方執行與應用策略。 Bc-V-2 終身運動規劃方針與推廣。		透過運動技能、認知、以及實際體驗後，學生能有效的評估、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，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，並建構自身體適能的能力與所應具備的素養，進而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。

科目	第五學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
健康與護理	1a-V-3 推論內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 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。 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。	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。	**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。	能透過系統思考、分析與探索青少年個人行為及外在環境和健康的關聯及影響，評估解決健康問題過程能得到的好處及資源(利益)與遭遇的困難(障礙)，並能探索多元創新解決健康問題的策略，例如除了一般保健之道，可嘗試運用傳統醫學養生方法觀察自己的身心健康狀態、覺察身體警訊及評估健康需求，善用藥膳食補、簡易穴道按摩等傳統養生方法，並在選購上述相關產品時能掌握健康消費原則，以解決青少年常見的健康問題，最後，能反思、檢討傳統醫學與一般保健方式之異同，選擇適合自己的方法。學生可透過分組活動，在不同的生活情境下擬定健康行動策略、體驗傳統醫學養生之道，提升面對複雜健康問題的能力。
體育	1d-V-1 分析各項運動技能原理。 3c-V-3 因應不同的運動情境，展	Cd-V-1 戶外休閒運動自我挑戰。 Ha-V-1 網/牆性球類運動技術綜合		學生能分析各項運動技能原理、區分不同運動情境，應用系統思考、分析判斷與解決問題，積極面

科目	第五學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
	現與超越個人的運動潛能。 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。	應用及團隊綜合戰術。 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。 Hc-V-1 標的性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。 Hd-V-1 守備/跑分性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。		對各種挑戰，享受在運動時的各種樂趣，以解決生活中各種運動與健康的問題。展現精進與超越個人的運動潛能及運動正面價值的傾向。
健康與護理	1b-V-4 建構健康自主管理的策略或行動。 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。 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。 4a-V-2 對自我健康行為進行評	Ea-V-2 飲食趨勢與健康體位管理。 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。	學生能透過規劃、實踐與檢討健康體位管理之歷程培養相關能力。首先，能省思不健康生活型態所造成的健康問題，例如不當體位對個人、社會及國家所造成的威脅與嚴重性，了解健康體位自我管理的多元策略；進而願意為自己設計健康體位管理計畫，執行過程中透過體位判定、分析原因、探討阻力及助力因素、設定目標、擬定多元策略與自我監測達成目標，同時，在面對各種複雜的健康情境下，能彈性調整運

科目	第五學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
	價，並適時修正與改善。			用多元策略融入生活情境實踐健康飲食趨勢原則與自主管理技巧；最後，計畫結束後能進行檢討、評價與修正。學生可透過查詢、閱讀國內外相關期刊或網站資訊解析不當體位的威脅與嚴重，探究解決之道，並練習執行健康體位自我管理計畫獲得相關實務能力，以改善不健康的生活型態。
體育	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。 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。 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。	Ab-V-1 體適能運動處方評估與設計原則。 Bc-V-2 終身運動規劃方針與推廣。 Cb-V-3 各項運動設施的永續發展與風險規避。		學生能在具備基本的運動知識與技能的基礎下，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。能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，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；以積極創新的態度，進行運動計畫的調整與設計，以因應各種不同情境所產生的結果，以務實推動的作為，進行各種再執行的策略或手段。活動後能確實

科目	第五學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
				檢討策略計畫之實施成效，以提升運動比賽或活動之表現。
健康與護理	1a-V-1 詮釋生理、心理、社會與心靈各層面健康的概念與意義。 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。 3b-V-2 精熟各種人際溝通互動技能。 4b-V-1 公開論述個人對促進健康的觀點與立場。	Db-V-1 全人的性、自尊與愛的內涵。 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。	學生能從「全人的性」內涵探討其生理、心理、社會與心靈等四個層面的概念與意義，了解提升自尊的策略與愛的能力，熟悉人際溝通互動技能，如有效溝通、同理心、協商技巧、拒絕技巧...等實施步驟，且有信心能運用於實際的親密關係中，同時能公開表達促進性健康之觀點及立場，傳遞彼此之經驗、思想、價值與想法，以有效解決親密關係中的人際問題。例如，透過觀察、探索及訪談等途徑了解全人的性、自尊與愛的內涵，並藉由模擬各種生活情境進行角色扮演、參與體驗，培養相關生活技能。
體育	2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。	Ib-V-1 自由創作與社交舞蹈動作編排與展演。		學生在舞蹈創作與展演歷程，能包容個人或群體不同的經驗、思想、價值與情意的表達，發揮同理先，與他人理性溝通，解決學習任務或相關問題。

科目	第五學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
健康與護理	1b-V-2 認識健康技能和生活技能的完整實施程序概念。 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。 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。	Ea-V-2 飲食趨勢與健康體位管理。 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。	在選購食品及體重管理相關產品時，能熟知消費者權利與應盡義務，同時針對產品廣告進行媒體識讀與批判性思考，評估個人及團體消費行為的利益與障礙及所帶來的後果，反思這些消費行為所衍生的的倫理議題，進而做出較健康的決定，最後能有效運用上述相關健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。例如，可透過案例討論進行食品、減重及健康相關消費之媒體識讀與思辨，進行批判性思考與作決定等生活技能之演練，提升相關實務操作之能力。
體育	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。	Ab-V-1 體適能運動處方評估與設計原則。		學生能運用科技、資訊與媒體，查詢個別記錄在同年齡層的相對位置，並能收集各項提升體適能的處方或文獻，記錄自己的成就，透過與師長同學的討論，能識讀與批判資訊來源的正確性與實用性，反思在正反資訊的議題上，提出對媒體素養的見解。

科目	第五學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
健康與護理	1a-V-4 探究促進全人健康的創新策略、資源與規範。 2b-V-1 樂於終身遵守健康的生活規範與價值觀。 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。 4b-V-1 公開論述個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-V-1 健康的生活方式與環境永續之營造。 Fb-V-1 健康生活型態的改善與執行策略。	**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。	學生能探究促進全人健康生活型態及環境永續的創新策略與資源規範，並運用多元策略，如創作改善或解決健康問題、提升自我照護技能之相關作品，將其彈性運用於生活情境中，同時能透過公開場合分享與賞析，表達個人對促進健康生活與環境保護的立場，以培養累積健康資本面對人生未來各種挑戰之積極態度並樂於終生遵守。
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。		能透過文獻、媒體、運動場館與各種運動賽事的多元收集與參與中，以口語表達、書面繪製或報告，針對不同運動領域的社會議題、歷史脈絡、文化內涵之間的互動關係，體現美善的各種人事地物，進行自我賞析、群組建構與團體分享，以建立創作與鑑賞能力。
健康與	1a-V-2 完整地分析個人與群體健康的影響因素。	Bb-V-3 避免濫用成癮物質之倡議策略。	**健體-U-C1** 具備體育與健康的道德課題與公	透過成癮物質濫用、性傳染病及愛滋病、環境破壞等公共議題的思考與對

科目	第五學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
護理	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。 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。 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。 Db-V-5 性病與生殖系統疾病的預防、保健及關懷行動的實踐與倡議策略。	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。	話，探究原因並省思上述議題對個人、社會、國家及全球的威脅及嚴重性。進而研擬倡議計畫提出多元創新的防治宣導策略，主動發起或參與環保與社會公益活動，同時公開表示對於堅定拒絕濫用成癮物質、關懷愛滋行動、維持健康生活方式與環境永續的立場，並能結合資源有效影響他人信念或行動。
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。		能深化運動道德的養成，並隨時收集公共議題，提出具體事實，思考道德與議題的連結，以省思公民意識與社會責任，透過課程學習與主動參與，應用在生活中各種環保與公益活動上。
健康與護理	1b-V-2 認識健康技能和生活技能的完整實施程序概念。 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。	Bb-V-3 避免濫用成癮物質之倡議策略。 Ca-V-1 健康的生活方式與環境永續之營造。 Db-V-5 性病與生殖系統疾病的預防、保健及關懷	**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。	學生能透過合作學習、分組討論等方式，擬定及執行健康環境的整體營造計畫或避免濫用成癮性物質、關懷愛滋及遭受性騷擾與性侵害被害人之倡議行動，同時能知道罹病後自我照護技巧及上述倡議行動所需人際溝

科目	第五學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
	3b-V-2 精熟各種人際溝通互動技能。 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。	行動的實踐與倡議策略。 Db-V-6 對性騷擾與性侵害議題之關懷、倡議與行動策略。		通技巧之程序，藉此與他人建立團隊合作關係，展現有效的人際溝通互動，學習傾聽並接納與自己不同之意見且能適時回應，在面對衝突時能透過協商技巧增進促進健康環境及生活方式之共識。
體育	2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。	Hd-V-1 守備/跑分性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。		在活動中養成人際關係與團隊合作的互動學習，除展現個人想法外，且能包容不同意見，建立良善關係，積極溝通協調，凝聚團隊共識，建立共同目標，強調團隊合作，以及「自發、互動、共好」的共同意識與信念。
健康與護理	1a-V-2 完整地分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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。	Ba-V-1 職業安全衛生。 Ba-V-2 事故傷害處理。	**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。	從國際觀點探究國內外職業災害、職業病與事故傷害常見的原因及其影響，主動關切我國與世界各國推動職業安全衛生制度及事故傷害防制現況，並探索其相關職場健康促進之多元創新作法及成效，以及其人民為因應職業安全衛生所需具備之健康技能 (如急救技巧)，並能應用於自身的生活情境中。因此，可透過資料收集、閱讀與討

科目	第五學習階段學習重點		健康與體育領域核心素養	說明
	學習表現	學習內容		
	4b-V-1 公開論述個人對促進健康的觀點與立場。			論、公開分享等多元方式，練習事故傷害處理原則、步驟及相關實務技能。
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 民俗運動創新動作。		透過運動知識的學習與資訊科技應用的策略，能從國內知識的理解，擴大到國外多元運動種類的文化認識，能欣賞、關心、追蹤國內外活動與運動賽事資訊，主動關心體育活動與運動賽事的發展，進而關注國際間不同社會、歷史、文化與各種情勢的議題。

肆 學習重點解析

肆、學習重點解析

本項次係依據十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要學習重點的部分進行深入的解析，分為「學習表現解析」與「學習內容解析」二個部分。「學習表現解析」部分，以「認知」、「情意」、「技能」、「行為」四大類別分學習階段敘寫；「學習內容解析」部分，健康教育（含健康與護理）則以「個人衛生與性教育」、體育則以「競爭類型運動-籃球」為主題，分教育階段敘寫，說明同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣。茲說明如下：

一、學習表現解析

（一）健康教育

1.認知：健康知識

類別	次項目	整體說明
1.認知	a.健康知識	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。

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
一	1a-I-2 認識健康的生活習慣。	能明白日常生活中個人基本的健康習慣，如：餐後潔牙、飯前便後洗手、不喝含糖飲料等。
二	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	了解在日常生活中促進健康的相關方式，如：選擇白開水做為飲料、定期檢查牙齒、使用潔牙用具。
三	1a-III-3 理解促進健康生活的方法與資源規範。	能掌握自我對於增進健康生活的原則、訊息、方式、規範等，如用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘、天天戶外活動 210 分鐘、天天五蔬果、護眼健康操等。
四	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。	能在評估問題的前題之下，融會並掌握與健康生活相關的策略、資源或規矩限制等訊息，如：能夠在評估自我身體發展需求條件之下，掌握青春期生長發展的姿勢、運動與睡眠相關的資源與規矩限制。

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
五	1a-V-4 探究促進全人健康的創新策略、資源與規範。	能透過多方面的活動，包括討論、推論、蒐集資料等方式，進行對於健康全面性的層次之相關策略、資源或規範進行更深層次的概念形塑。如：媒體次文化對青少年健康體位的衝擊，進而探究符合身心、社會健康的身體意象概念，促進健康體位的策略與與資源規範。

2.認知：技能概念

類別	**次項目**	**整體說明**
1.認知	b.技能概念	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。

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
一	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。	能列舉日常健康生活情境中常使用的相關技能，如：傷口處理時使用的消毒、包紮等急救技巧，或傷心時需要情緒調適的技能。
二	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	在日常生活情境中可使用的諸多健康相關技能中，能辨識合適於該情境的技能選項。如：跌倒事故發生時，明白不隨意搬動傷肢是較佳的選項、與家人互動時，辨識同理心、傾聽；我訊息是比較有效的溝通技能。
三	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。	在日常生活情境中可使用的諸多健康相關技能中，能找尋合適於該情境的技能選項，並確實回應此情境中的健康需求。如：創傷發生時，能夠依據創傷的種類與需求，選用適當的包紮方式、與他人互動時，為維護健康權益表達拒絕方法，以回應免除二手菸危害的健康需求。

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
四	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。	在日常生活情境中可使用的諸多健康相關技能中，能找尋合適於該情境的技能選項，並滿足此情境中的健康需求或解決健康相關的問題。如：能於溺水事故情境中，因應人事時地物等條件，尋求有救與救人的技能；或面對他人成癮物質、色情等邀約時，能尋求明智做決定技能，理性思考後果，以解決健康生活的問題。
五	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。	考慮與衡量日常生活情境中的健康需求，能找尋有效滿足此情境中的健康需求或有效解決健康問題的技能選項。如：能於工讀情境中發生職業傷害，能夠考慮當時的人事時地物等因素，對於傷者提供必要的急救措施。或是衡量健康風險，進而評估應用自我健康管理與照護、批判性思考、溝通、協商與倡議等技能，有效解決健康問題。

3.情意：健康覺察

類別	**次項目**	**整體說明**
2.情意	a.健康覺察	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。

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
一	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	能發現日常生活中與健康相關的想法、價值、習慣、做法等影響因素。如：能發現覺自我的飲食習慣（如：偏食、吃早餐等）對個人生長發育與健康的相關影響。
二	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	能發現並知道健康狀態會受到個人、家庭、學校等諸多層面或條件的影響。如：發現並知道個人飲食習慣受到個人飲食喜好、家庭生活習慣、學校供餐內容等相關因素影響。

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
三	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。	能關心並重視健康狀態會受到個人、家庭、學校與社區等諸多層面或條件間之互動連結所產生的影響。如：面對食品安全的健康問題，能多方面關注個人食品選購、家庭飲食習慣、學校膳食提供與社區食品標示等相互作用與影響。
四	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	能關心並重視在本土與國際相關的健康討論話題之現況與未來發展傾向。如：關心並重視臺灣區域性與全球國際飲食在生態、保健趨勢的現況與趨勢。
五	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。	能主動懇切的關心在本土與國際相關之健康與公共衛生討論話題。如：面對慢性疾病與飲食的相關議題，能主動懇切關心臺灣在地與全球國際的發展與相互影響。

4.情意：健康正向態度

類別	**次項目**	**整體說明**
2.情意	b.健康正向態度	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。

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
一	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	擁有培養並形成個人健康習慣的意向。如：願意養成戶外活動 210 分鐘、天天五蔬果、飯前便後洗手等個人健康習慣。
二	2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	擁有修正並強化個人健康習慣的意向。如：有意願修正個人不良的健康習慣（如：喝含糖飲料、長時間使用手機電腦等）。

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
三	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	擁有使用合適的方式養成健康生活的意向。如：有意願進行每日用眼時間的管理，以保護個人視力狀態。
四	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	對於能執行促進健康生活型態的行動感到快樂。如：對於能夠落實生活中用眼時間的管制，以掌控眼睛的健康狀態感到快樂。
五	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。	針對不同類型的健康需求，對於調適與創造新的促進健康生活型態的方式，展現出肯定意圖。如：能因應促進視力保健的健康需求，培養健康的生活型態，並有信心與把握影響個人與群體於生活中實踐。

5.技能：健康技能

類別	**次項目**	**整體說明**
3.技能	a.健康技能	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。

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
一	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	能透過他人的動作或言語的指導，在日常生活中執行健康相關且容易操作的技術或程序。如：在教師、家人的動作引導之下，能於日常生活中操作刷牙、洗臉、洗手等個人衛生簡易技能。
二	3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	能自己單獨執行生活中健康相關的常見技術或程序。如：於日常生活中獨立正確操作貝氏刷牙、洗手（濕搓沖捧擦）等個人衛生技能步驟。
三	3a-III-2 能於不同的生活情境中，	在不同生活情境下，能運用並呈現與健康需求相關的重要或主要技術或程序。如：能於家庭燙傷生活情境中，表現沖脫泡蓋送

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
	主動表現基礎健康技能。	主要急救技能。
四	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。	應對不同生活情境條件因素，對於不同條件之下的健康需求，彈性調整並修正相關的健康技術或程序，以利健康技能的維持。如：於溺水救護情境中，調整「叫叫 CABD」的急就順序，先行對患者進行 2 分鐘 CPR 後再行進行呼救，爾後對於傷患再依當下的狀況進行急救措施的調整。
五	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。	呼應生活情境之健康需求，彈性採用多種型態的健康或自我照護技能，以呈現個人、群體的健康生活多樣化的策略模式。如：能運用適切的自我健康照護技能（如：穴道按摩、藥膳食補、乳房自我檢查、生命徵象及 BMI 值測量、乳房護理等技能），以展現促進個人化的健康生活行動策略。

6.技能：生活技能

類別	**次項目**	**整體說明**
3.技能	b.生活技能	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。

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
一	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	能透過他人的指導，在自我調適層面較容易操作的技術或程序。如：能於教師、家人引導下，自我覺察生活中愉快與不愉快情緒的相關技能。
二	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本	能透過他人的演示與自己的觀察，複製在自我調適層面常見的技術或程序。如：能依據範例說明，模仿相關指引，呈現具體簡

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
	的自我調適技能。	易的情緒調適的相關技能。
三	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	能自己單獨練習大部份在自我調適層面技術或程序。如：能於面對家庭衝突壓力時，獨立演習正向思考、尋求社會支持等有關壓力解除大部份的技能。
四	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	能清楚並熟練自我調適層面技術或程序。如：能熟悉演練減少壓力負面影響（如：正向思考、深呼吸、肌肉放鬆等）與妥善解決或減輕壓力（如：確認壓力源，尋求解決方法等）的相關技能。
五	3b-V-1 精熟各種自我調適技能。	能清楚掌握並操作自我調適層面技術或程序。如：能於面對生活壓力事件引發失落與悲傷情緒時，精熟運用正確紓壓方式，以維護個人及群體身心靈健康（如：運動、音樂、信仰、瑜珈、芳香療法等）。

7.行為：自我健康管理

類別	次項目	整體說明
4.行為	a.自我健康管理	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。

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
一	4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	為了健康的訴求，並透過他人的指導，選用合適的健康資訊（有意義的訊息）、產品（實物）、服務（產品或行業延伸附加的無形價值）。如：能於教師、家人引導下，展現出選用安全標示玩具、鮮奶標章食品的健康行為。
二	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	個人能呼應日常生活情境中的健康訴求，搭配使用健康資訊（有意義的訊息）、產品（實物）、服務（產品或行業延伸附加的無形價值）。如：能根據安全健康消費的相關訊息（食品標示、營養標示等），於日常生活中表現出健康消費的行為。

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
三	4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	個人能呼應健康訴求，彈性使用並搭配多種不同型態的健康資訊（有意義的訊息）、產品（實物）、服務（產品或行業延伸附加的無形價值）。如：為了達成體重控制的健康行動，運用營養、運動的健康資訊與體適能檢測服務等多樣化的方式。
四	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。	為達成個人的健康訴求，選用恰當且符合目的的健康資訊（有意義的訊息）、產品（實物）、服務（產品或行業延伸附加的無形價值），做為行動策略訂定時的相關資源。如：能運用適切的營養、運動健康資訊、減重產品與服務，擬定體重控制的策略，並表現促進健康的行動。
五	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。	為達成個人的健康訴求，選用能呈現具體效果的健康資訊（有意義的訊息）、產品（實物）、服務（產品或行業延伸附加的無形價值），做為行動策略訂定時的相關資源。如：能運用健康食品的相關新聞、研究資料、使用心得等，進行相關的選購或運用之策略擬定參考。

8.行為：健康倡議宣導

類別	**次項目**	**整體說明**
4.行為	b.健康倡議宣導	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。

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
一	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	能透過口語或文字表達自己對於增進健康的相關議題之觀點或態度。如：口頭說明自己愛護環境，不亂丟垃圾、做好資源回收的態度。
二	4b-II-2 使用事實證據來支持自己	能透過實際存在的證明，以維護或強化自己對於增進健康的相關議題之觀點或態度。如：能以垃圾增加、空氣汙染等事實，來

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
	促進健康的立場。	維護自己落實環境保護的行動。
三	4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	能運用恰當妥適的證明，以維護或強化自己對於增進健康的相關議題之觀點或態度。如：能以冰山融化、海平面上升等地球暖化的事證，來支持自己搭乘大眾交通工具的環保行動與立場。
四	4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	能運用準確無誤並對應自我健康訴求的資料內容，以維護或強化自己對於增進健康的相關議題之觀點或態度。如：能以精確分析不同食物碳足跡的資訊，來支持自己食用當地、當季食材的理念、行動與立場。
五	4b-V-2 使用充分的事證資訊來堅定自己健康促進的立場。	能運用多面向資料內容以回應自我的健康訴求，使自己對於增進健康的相關議題之觀點或態度穩定不動搖。如：能以充分資訊或相關研究論證，指出使用－次性餐具對於個人、社會與環境造成的危害，來堅定與宣導自己持反對－次性餐具的立場與行動。

（二）體育

1.認知：運動知識

類別	**次項目**	**整體說明**
1.認知	c.運動知識	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。

解析說明示例（以籃球項目為例，說明同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
一	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。	認識從事身體活動時需要的基本動作相關知識。如：知道傳球時，需要表現手、眼的協調性，才能正確做出傳球動作。

解析說明示例（以籃球項目為例，說明同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
二	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。	認識從事身體活動時需要的動作技能相關知識或表現方法。如：知道傳球的整個動作流程，以及正確傳球的動作要領。
三	1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	了解運動項目基本運動技能相關要素的知識，以及從事各項運動時應遵守的基本規範。如：了解傳球在籃球比賽時有哪些不同的動作形式以及基本的傳球規定。
四	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。	了解運動項目相關的運動技術和比賽策略的相關知識，並了解各項運動比賽規則。如：能了解正式籃球比賽時，有效的傳球技術和策略，並了解有關傳球時的相關規則。
五	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。	學習人體動作發展、運動表現方法以及營養攝取的相關知識，能適切地應用在規劃自己運動參與或發展運動潛能的自發性身體活動中。如：能善用身體發展知識和練習技巧，提高籃球的傳球技術，並運用到其他球類活動中。

2.認知：技能原理

類別	**次項目**	**整體說明**
1.認知	d.技能原理	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。

解析說明示例（以籃球項目為例，說明同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
一	1d-I-1 描述動作技能基本常識。	學習口語表達動作技能表現的相關基本常識。如：能描述出傳球時的動作過程或口訣，增進對傳球動作的掌握。
二	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	透過自省或觀察，以口語表達自己或他人動作技能表現的正確性。如：能描述自己或他人在動作練習或比賽時，傳球動作表現的正確或錯誤部分。

解析說明示例（以籃球項目為例，說明同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
三	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	應用運動技能知識，分析與比較自己或他人運動技能表現的正確性。如：能觀察和比較自己和他人在動作練習或比賽時，傳球動作表現的差異，以了解如何改善。
四	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	應用後設認知策略和運動技術相關知識，反思自己運動技能表現，並主動解決相關問題。如：能反思自己在動作練習或比賽時，各種傳球動作技術的改善方法。
五	1d-V-1 分析各項運動技能原理。	應用高層次思考能力，分析與比較各項運動技能的原理，以精進自身運動技能表現。如：能善用利用運動技能原理，分析籃球運動的各種基本動作技術，以精進整體籃球運動表現。

3.情意：體育學習態度

類別	**次項目**	**整體說明**
2.情意	c.體育學習態度	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。

解析說明示例（以籃球項目為例，說明同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
一	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	在練習或遊戲的小組團體活動中，能表現出尊重他人的想法或是老師指示的合作行為。如：進行分組傳球練習時，能按照老師規定的練習方式，小組每個人都能有相同的練習機會。
二	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	主動遵守教師在上課中制定的各項團體活動規範；進行各項運動競賽時，也能遵守老師制定的比賽規則。如：進行傳球比賽時，如果以拉手方式搶傳球者的球，就是違反運動比賽規則。
三	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	在運動競賽過程，能展現道德涵養，表現服從裁判、遵守參賽規則和尊重競爭對手的基本品德。如：參加籃球比賽時，不能為了獲勝，做出危害競爭對手的行為。

解析說明示例（以籃球項目為例，說明同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
四	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	在運動情境中，展現合宜的禮儀。透過正向的思辨，實踐最佳運動道德規範。如：參加籃球比賽時，先和對手敬禮握手，展現君子之爭的禮儀。進行進攻和防守策略時，不違背道德標準。
五	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。	能將運動情境中內化的道德情操，遷移至日常生活中或其他各項競賽，表現運動的道德價值。如：籃球比賽中服從裁判判決的道德規範，能轉化生活情境中，服從法律或守法的國民素養。

4.情意：運動欣賞

類別	**次項目**	**整體說明**
2.情意	d.運動欣賞	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。

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
一	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	學習在團體的練習或展演活動中，能專注觀賞他人的動作表現。如：進行傳球練習時，也能觀察他人的傳球表現，適時提供讚美或建議。
二	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	學習在觀賞他人運動表現或展演時，能安靜觀賞，不影響他人表現的行為。如：觀賞他人進行傳球比賽時，能表現專注觀賞，不隨意批評他人表現的行為。
三	2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。	欣賞運動賽事的情境中，能分辨運動選手和觀眾的角色和責任，展現不同角色的合宜行為。如：籃球比賽時，選手應該盡力而為，全力參與賽事。觀眾就應專注於欣賞，適時鼓勵選手，以不影響賽事進行或選手表現為原則。

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
四	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	透過運動賽事的欣賞，提升運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。如：籃球比賽中，選手、裁判、場地、賽事、觀眾的表現都能展現不同的美感。累積欣賞的經驗有助於提升技巧，也能遷移至生活情境中，培養美感素養。
五	2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。	透過運動賽事的欣賞，展現運動鑑賞和評析能力，體驗更多生活中的美學。如：籃球比賽中展現的運動鑑賞和評析能力，有利於培養藝術感知、創作與鑑賞能力，體會藝術文化之美。

5.技能：技能表現

類別	**次項目**	**整體說明**
3.技能	c.技能表現	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。

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
一	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	透過基本動作學習，能表現出基本動作與模仿的能力，如：能在安全的環境中，表現出傳球基礎與模仿性動作的能力。
二	3c-II-1 表現聯合性動作技能。	透過基本動作學習，能表現聯合性動作的技能，如：能從身體探索的活動中，透過傳球或運球中表現多元感官聯合性的動作。
三	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	透過基本動作學習，能表現穩定的身體控制和協調能力。如：能以運球、傳球的活動中，表現穩定的身體控制和協調能力，並發展個人潛能。
四	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體	透過基本動作學習，能表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。如：能以籃球專項技能學習，在小組練習中表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能，展現個人運

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
	控制能力，發展專項運動技能。	動潛能。
五	3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。	透過基本動作學習，能表現全身性的身體控制能力。如：能熟練專項運動，在球場上因應不同的運動情境，展現精進與超越個人的運動潛能。

6.技能：策略運用

類別	**次項目**	**整體說明**
3.技能	d.策略運用	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。

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
一	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	透過基本動作學習，能應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。如：能應用基本常識和籃球基礎動作，並處理練習或遊戲問題。
二	3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	透過基本動作學習，能運用動作技能的練習策略。如：能運用合作和競爭策略於籃球遊戲中。
三	3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	透過基本動作學習，能應用學習策略，提高運動技能與學習效能。如：能透過體驗或實踐，解決籃球練習或比賽時的問題。
四	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	透過基本動作學習，能運用運動技術的學習策略。如：能將各種學習策略運用於籃球運動比賽中。

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
五	3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。	透過基本動作學習，能熟練運動技術的學習與比賽策略，如：能在籃球比賽中，熟練籃球運動的技術與比賽策略。

7.行為：運動計畫

類別	次項目	整體說明
4.行為	c.運動計畫	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。

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
一	4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	透過球類遊戲與學習的過程中，認識身體與身體活動之間的相關資源，並選擇適合自己的運動。如：能夠正確選擇並參與適合自身之球類遊戲或身體活動。
二	4c-II-1 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。	透過學習與參與傳接球、運球的過程中，了解影響個人參與運動的因素，並進而正確選擇能夠確實提高體適能的運動計畫與資源。如：能夠透過體育課學習正確選擇適合自身之運動，善用可用之學習資源，提升體適能。
三	4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	在學習與參與傳接球、運球活動中，藉由學習活動過程中，正確選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務，提升學習成效。如：能透過正確觀看媒體與資訊，善用相關產品與服務，提升學習成效。
四	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	在球類運動學習、訓練中或比賽，分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務，並藉此提升個人之體適能與運動技能。如：觀看分析並善用運動相關科技、資訊、媒體與產品，提升體適能與運動表現。

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
五	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。	在球類運動或其他類型運動學習、訓練中或比賽後，針對學習過程或比賽結果，運用運動相關的科技、資訊和媒體，選擇適當之產品與服務，進而分析反省個人之運動計畫。如：運用運動相關的科技、資訊和媒體，選擇適當之產品與服務，分析反省個人之運動計畫。

8 行為：運動實踐

類別	**次項目**	**整體說明**
4.行為	d.運動實踐	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。

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
一	4d-I-1 願意從事規律身體活動。	在學校學習與與日常生活中，善用學校或社區資源，從事規律身體活動。如：能夠善用學校與社區資源，從事規律之身體活動。
二	4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	能透過身體活動與運動的學習，培養規律運動的習慣，並在參與學習活動中或參與課後活動時，分享自身參與身體活動的益處。如：能夠運用課餘時間，規律參與身體活動，並能夠分享自身參與身體活動之經驗。
三	4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	透過運動或身體活動的學習，能養成規律運動習慣，建立規律的運動習慣，同時維持動態生活。如：能將學習到之身體活動運用於日常生活中，養成規律之運動習慣。
四	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	透過體育課所進行之運動或身體活動的學習，讓學生能喜歡運動，並學習發展適合個人之專項運動技能並將之運用於個人運動計畫中。如：能在日常生活中樂於參與運動，發展適合個人之專項運動。

解析說明示例（同一層次的學習表現，循序漸進、加深加廣）		
學習階段	**學習表現**	**說明**
五	4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	透過體育課所進行之運動或身體活動的學習，發展適合個人之專項運動技能並將之運用於個人運動計畫中，並將之發展成個人的專項運動技能，並落實終身運動之執行，同時在執行時能夠適時作檢核與修正，落實終身運動計畫。如：確實將體育課所學發展並落實適合個人能力與興趣之專項運動，並在生涯發展過程中，進行檢核與修正，在人生不同時期，發展適合自身之運動。

二、學習內容解析

（一）國民小學教育階段

主題	次項目	學習內容	說明
D個人衛生與性教育	a.個人衛生與保健	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1.正確刷牙及口腔保健的方法。 2.站、走、坐、閱讀及提重物的正確姿勢。 3.日常生活中健康習慣的建立，例如：多喝水、勤洗手、每天睡足 8 小時、運動流汗後擦乾更衣等。
		Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1.人體各部位的正確名稱及基本功能。 2.眼、耳、口、鼻等感官的重要性。 3.健康習慣對整體形象及舒適感的影響。
	b.性教育	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	家庭與學校活動中，性別角色多樣性的觀察。
		Db-I-2 身體隱私與身體界限及其危害求助方法。	1.身體隱私部位的認識與保護。 2.對他人身體自主權及隱私權的尊重。
H競爭類型運動	a. 網/牆性球類運動	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.學習以徒手或器材，將球擊至預期的目標及基本比賽方式和策略。 2.例如：學習羽球前、後、左、右調動對手的基本技術和策略。
	b.陣地攻守性球類運動	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本	1.學習個人和團隊的傳球、接球、防守等基本技術，並在簡易比賽中，使用與技能和認知相等程度的策略。

主題	次項目	學習內容	說明
		動作及基礎戰術。	2.例如：在修正式籃球比賽中，透過基本傳球和運球等方式，設法讓己方得分，並以基礎防守方式，避免對方得分。
	c.標的性球類運動	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.學習操作和控制器材或球體，使得以有效接近標的。 2.例如：在法式滾球中以基本的投擲方式及策略進行比賽。
	d.守備/跑分性球類運動	Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.學習守備/跑分性球類運動的投擲、接球等基本動作和比賽策略。 2.例如：以基本的打擊、傳球、接球、跑壘及策略，進行修正式慢速壘球比賽。

（二）國民中學教育階段

主題	次項目	學習內容	說明
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方式與管理策略。	透過自我生活中保健習慣的觀察，如：用眼時間、口腔清潔次數、久坐的生活型態...，訂立個人合適的衛生保健促進或改善計畫，輔以自我增強的機制，規律的實踐保健計畫的內容，隨時反省並修正計畫執行方式，以達最佳的效果。
		Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	1.了解身體常見的系統分類與相對應之重要器官。 2.理解身體各系統與器官的重要功能，以及彼此之間可能產生的相互連結。
		Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.透過客觀的資料，了解個人視力、口腔等相關保健問題，並提出相對應的策略進行改善。 2.尋求相關的保健資源，進行視力、口腔等相關疾病的矯治。
	b.性教育	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕	1.男女內外生殖器官構造與功能。 2.男女生殖器官的保健方式，例如：內褲材質的選擇、生殖器官清潔的方式、衛生棉（條）使用與注意事項等。

主題	次項目	學習內容	說明
		生理、優生保健。	3.精卵受精、受孕生理與懷孕時期的身心變化及照護。 4.優生保健的重要性、目的與其性健康促進積極意義，進而避免產生先天性異常的下一代。
		Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.青春期性腺促進身體性的成熟，以及男女第二性徵生理現象。 2.青春期身心變化與對自我健康調適的影響。 3.青春期健康生活的保健，例如：經期衛生、夢遺、自慰、青春痘、體味、性衝動等生理問題處理，與其因應的保健策略、適當的健康資源。 4.發展健康、適宜的身體意象與自我悅納。
		Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1.性別特質多樣性的認同，接納自己並尊重他人特質，例如：男生與女生都可以陽剛、也可以陰柔。 2.家庭、學校與職場性別角色刻板對個人發展的影響，突破性別限制以自我實現。 3.澄清對非異性戀者的迷思、偏見或歧視，與多元的性傾向尊重態度。
		Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。	1.青少年學習愛與被愛的情感需求 2.愛的情感交往原則，例如：了解、尊重、關懷與責任等。 3.情感告白、約會、戀愛、分手等交往階段，與其適切的因應方法，例如：情感表達有效溝通、邀約拒絕與協商、性與愛的選擇決定、告白失敗與分手的情緒調適等技巧。 4.親密關係身體界線抉擇的適切性與相互尊重。
		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.身體自主權的意涵，個人對自己的身體具備管理、運用與維護的權利及能力，受到侵犯時能夠表達明確的拒絕，並為自己立場發聲。 2.性騷擾、性侵害與性霸凌等性的相關危害事件防範與因應，與申訴管道、法律協助和資源尋求。 3.約會情境風險覺察與人身安全維護策略。

主題	次項目	學習內容	說明
		Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.青少年性行為有關的法律規範，例如：刑法 227 條、兒童與少年福利與權益保障法、兒童與少年性剝削防制條例等。 2.青少年性行為的責任與後果，與其拒絕、延遲性行為的意義與重要性。 3.青少年未婚懷孕、墮胎問題討論與因應處理。
		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能力。	1.符合自尊與尊重他人、法律規範、家庭期待與社會接受的健康性價值觀。 2.分辨色情與性的不同，與色情傳遞性價值迷思澄清、批判。 3.色情訊息對性價值觀的負面影響，並拒絕色情訊息。
		Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.愛滋病及其它性病對身體健康危害的嚴重性與威脅感。 2.愛滋病與其他性病防治的正確觀念、態度及行為，例如：青少年拒絕發生性行為、固定單一性伴侶、採取較安全性行為（全程正確使用保險套）等。 3.愛滋關懷與友善支持，避免社會歧視增加愛滋感染風險。
H 競爭類型運動	a.網/牆性球類運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學習正確操控球拍或球，且能以各種擊球動作組合及團隊戰術，運用於比賽之中。 2.例如：將排球之接發球、舉球與扣殺的組合技術，運用於比賽情境中。
	b.陣地攻守性球類運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學習將基本動作組合成一序列的進攻和防守模組，並適時地運用於比賽中。 2.例如：將足球的停球、盤球過人和傳球等基本動作，形成一序列的進攻組合動作，並適時地運用於比賽情境之中。
	c.標的性球類運動	Hc-IV-1 標的性球類運動動作	1.學習透過操控器材或徒手拋擲的方式，將球擊至或拋擲至預設標地處。 2.例如：進行木球比賽時，運用不同的擊球方式和策

主題	次項目	學習內容	說明
		組合及團隊戰術。	略，將球擊至個人判斷的理想位置。
	d.守備/跑分性球類運動	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學習各項守備/跑分性球基本技能，並將組合成一序列的技能與策略，並適時地運用於比賽中。 2.例如：練習防守、壘間傳球和夾殺，並將其組合成一技能模組，且適時地運用於比賽情境之中。

（三）高級中等學校教育階段

主題	次項目	學習內容	說明
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。	1.以學生常見的身體健康問題，例如：脊柱側彎、便秘、腰酸背痛、體位偏差等為例，分析身體健康問題與生活型態的密切相關性。 2.認識健康體態、良好飲食與運動習慣的內涵，規劃與執行自我健康管理計畫，改善與保健身體健康問題。
		Da-V-2 傳統醫學的養生之道。	1.建立傳統預防醫學的基礎概念，例如：宇宙萬物的生養調息應順應自然、主張整體觀念和辯證論治，認識陰陽調和、五行學說及望聞問切等基礎概念。 2.傳統預防醫學的內涵，進行身體保健、疾病預防、緩解身體健康問題與日常保健，例如：簡易穴道按摩、傳統藥膳食補或養生茶等。
	b.性教育	Db-V-1 全人的性、自尊與愛的內涵。	1.建立「全人的性」的概念，並針對其內涵生理、心理、社會與心靈等四個層面進行相關探討。 2.了解與發展提升自尊的策略，學習如何適當的愛自己及愛他人。
		Db-V-2 健康親密關係經營能力的培養。	運用基本生活技能，培養經營健康親密關係的能力。從親密關係的建立開始，探討青少年約會原則及相關安全注意事項、親密關係的維繫、親密底線的抉擇、情感經營的技能及理性協商分手等議題。

主題	次項目	學習內容	說明
		Db-V-3 性別多樣性的了解與尊重。	建立性別多樣性的概念，探討生理性別、性傾向、性別特質與性別認同之議題，培養他人就上述議題應有的尊重、接納與包容素養，共創和諧社會氛圍。
		Db-V-4 避孕原理、方法及人工流產。	1.探討及分析避孕原理及其方法，如阻止精卵結合、抑制排卵及干擾受精卵著床等避孕原理，保險套、結紮、避孕藥及子宮內避孕器等避孕方法，比較其優缺點及做適當且正確的選擇。 2.從優生保健的立意為基礎，為維護母體健康及考量胎兒健康等因素，探討各種終止妊娠的醫療措施、適用對象及其應注意事項，可以以口服藥 RU486、診斷性子宮擴括術及引產等為例。
		Db-V-5 性病與生殖系統疾病的預防、保健及關懷行動的實踐與倡議策略。	1.認識及發展常見男、女性生殖系統疾病的保健、預防及照護策略，以乳癌、子宮頸癌、前列腺癌及性傳染病等為例。 2.主動關懷至少一項生殖系統疾病的保健與預防議題，例如：愛滋病、乳癌或子宮頸癌等，透過倡議過程，彼此溝通、合作與協商，提出相關具體可行的關懷行動計畫，並付諸實踐。
		Db-V-6 對性騷擾與性侵害議題之關懷、倡議與行動策略。	分析與同理性騷擾與性侵害被害人可能面臨的困難與處境，透過倡議過程，彼此溝通、合作與協商，提出相關具體可行的關懷行動計畫，並付諸實踐。
H競爭類型運動	a.網/牆性球類運動	Ha-V-1 網/牆性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	1.引導思考如何將球擊入對方的場域內，並執行個人決定採取的策略，使對方無法有效回擊而得分。 2.例如：在羽球運動中，盡可能增加主動球和減少被動球的機會，並依個人或隊友及對手的認知及技能水準，在比賽情境中，採用合宜的策略。
	b.陣地攻守性球類運動	Hb-V-1 陣地攻守性球類運動技術綜合應用	1.引導思考行如何進入對方場域、保持控球權設法得分、以及防止對方得分，並執行個人決定採取的技術及策略。

主題	次項目	學習內容	說明
		及團隊綜合戰術。	2.例如：在籃球運動中，能依比賽實際情況，執行運球、傳球和防守等技能，亦能適時採取跑位、掩護、以及快攻等策略。
	c.標的性球類運動	Hc-V-1 標的性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	1.引導思考將球擊至更接近目標位置且能避開障礙物而得分的方式，並執行個人決定採取的策略。 2.例如：在木球運動中，能依不同地形站位擊球，亦能依不同的球位，採取合適的擊球方式和進攻策略。
	d.守備/跑分性球類運動	Hd-V-1 守備/跑分性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	1.引導思考與執行攻擊時如何將球擊至有利於得分的位置、防守方如何依不同情況調整防守位置的方式。 2.例如：在壘球比賽中，將球擊右外野及避免被擊出右外野的投球方式，並做防守位置調整的方式及策略。

伍 素養導向教材編寫原則

伍、素養導向教材編寫原則

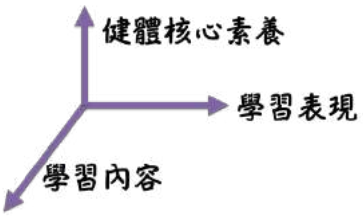
本項次發展健體領域素養導向教材編寫原則說明，以及各教育階段雙向細目表參考示例，包括領域/科目核心素養、學習表現、學習內容、單元名稱及學習目標等。

一、素養導向教材編寫原則說明

（一）教材編寫應根據單元主題對應適切、合理與相關性高的「學習內容」與「學習表現」。「學習內容」為學習素材的部分，較屬於教材編寫時的內容屬性；「學習表現」為學習認知歷程、行動能力、態度形塑的部分，較屬於教材編寫時的教學屬性。透過「學習內容」與「學習表現」雙向細目表，二者結合、編織以架構教材的完整性與系統性。

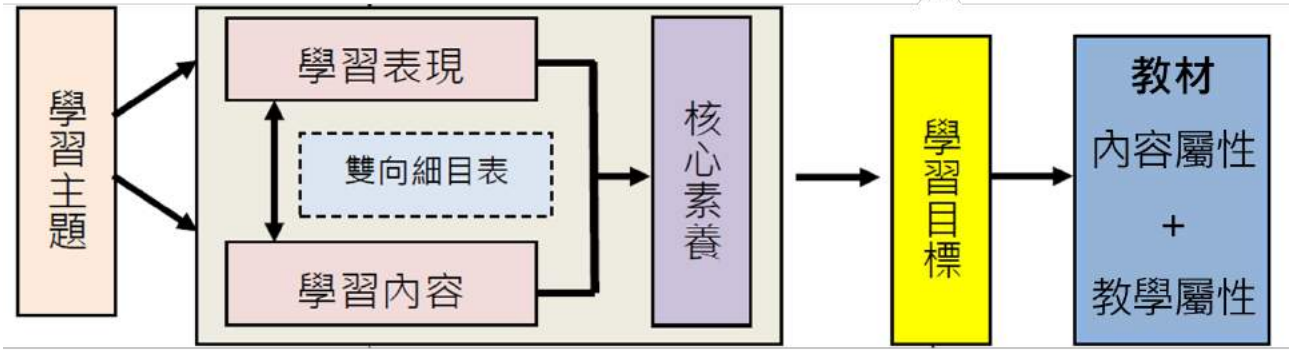
（二）依據「學習表現」和「學習內容」之對應分析，連結高相關性的「健康與體育領域核心素養」。

（三）解析「學習表現」、「學習內容」與「健康與體育領域核心素養」之內涵，整合轉化為單元教材之學習目標。



（四）教材編寫基於三維概念，教材力求符合健康與體育領域學習重點的內涵與健康與體育領域核心素養的養成。

（五）素養導向教材轉化過程說明



（六）教材編寫之要點：

1.應關注學生的多元性與差異性

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。

2.應符合學生動作技能與認知學習的邏輯

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）。

3.能讓學生在健康或運動情境中培養問題解決能力

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。

4.能培養學生高層次思考並增加實作的機會

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。

5.應兼具多元化與專精化並強調學習的歷程

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。

二、學習表現與學習內容雙向細目表參考示例

各教學單元之單元名稱及學習目標，係依據該單元之設計理念，適切地結合若干高度相關之學習表現與學習內容所發展而成。雙向細目表是教學單元設計的輔助工具，主要功能是引導設計者與教學者透過學習表現與學習內容的多種對應關係，可以是一對一、一對多或多對多的關係，進而發展學習目標與進行教學設計，整體規劃各單元之學習經驗。

為落實素養導向的課程與教學，應引導各領域/科目之相關單元，實踐總綱及各領綱之核心素養於學習目標與教學設計之中。因此，本手冊的雙向細目表增列領域/科目核心素養具體內涵，並可依設計理念適切地填列總綱各教育階段核心素養具體內涵，提供教學設計者選擇與該單元設計理念高度相關之核心素養與學習重點，據以發展學習目標與進行教學設計。

（一）健康教育

1.國小教育階段

<table>
<tr><td colspan="2">領域核心素養：
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。</td></tr>
<tr><td>學習表現
學習內容</td><td>1a-III-3理解促進健康生活的方法、資源與規範。
2a-III-2覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
3b-III-4能於不同的生活情境中，運用生活技能。
4a-III-2自我反省與修正促進健康的行動。</td></tr>
<tr><td>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</td><td>◎單元名稱：飲食習慣大作戰
◎學習目標：
1.（健體-E-A1）理解促進健康的飲食原則。（1a-III-3；Ea-III-2）
2.（健體-E-A1）關注兒童及青少年的飲食問題，覺察不良飲食行為對健康所造成的威脅。（2a-III-2；Ea-III-2）
3.（健體-E-A1）能在不同的生活情境中，運用作決定的技巧選擇健康的食物。（3b-III-4；Ea-III-2）
4.（健體-E-A1）透過飲食習慣的自我反省，檢視並修正不良的飲食行為以促進健康。（4a-III-2；Ea-III-2）</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">領域核心素養：
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。</td></tr>
<tr><td>學習表現
學習內容</td><td>3b-III-3能於引導下，表現基本的決策與批判技能。
4a-III-1運用多元的健康資訊、產品與服務。</td></tr>
<tr><td>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</td><td>◎單元名稱：食品廣告追追追
◎學習目標：
1.（健體-E-B2）覺察食品廣告對飲食消費的影響，並在引導下表現分析與批判媒體的技能。（3b-III-3；Eb-III-1）
2.（健體-E-B2）運用多元的健康資訊，選擇有益健康的食品。（4a-III-1；Eb-III-1）</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">領域核心素養：
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-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。</td></tr>
<tr><td>學習表現

學習內容</td><td>1a-III-2描述生活行為對個人與群體健康的影響。
2b-III-1認同健康的生活規範、態度與價值觀。
4b-III-3公開提倡促進健康的信念或行為。</td></tr>
<tr><td>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</td><td>◎單元名稱：食在愛地球
◎學習目標：
1.（健體-E-B2）描述日常生活飲食對地球溫室效應的影響，理解低碳飲食與環境的關係。（1a-III-2；Ca-III-3）
2.（健體-E-C1）認同綠色消費、公平貿易等概念的重要性。（2b-III-1；Ca-III-3）
3.（健體-E-C1）能落實低碳飲食的生活方式，並公開向他人倡導低碳飲食的信念及行為。（4b-III-3；Ca-III-3）</td></tr>
</table>

2.國中教育階段

領域核心素養： 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。	
學習表現 學習內容	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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。
Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	◎**單元名稱：**永續經營健康路─慢性疾病預防與健康促進 ◎**學習目標：** 1.(健體-J-A2) 透過真實病新聞案例的自我健康覺察歷程，建立對慢性病預防與健康促進的正向態度。(2b-IV-2；Fb-IV-1)
Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	2.(健體-J-A2) 自我覺察與檢核的健康生活型態，探究生活型態的問題與其改善策略。(1a-IV-3；Fb-IV-1) 3.（健體-J-A2）了解並分析慢性疾病的風險。(1a-IV-3；Fb-IV-4) 4.（健體-J-A2）落實健康生活型態行動。(3b-IV-1；Fb-IV-1)

領域核心素養： 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。	
學習表現 學習內容	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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。
Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。	◎**單元名稱：**愛的抱抱 ◎**學習目標：** 1.(健體-J-B1) 於不同性別互動中，能辨識自我與他人的情意感受，培養同理、接納與尊重的健康價值觀。(2b-IV-1；Db-IV-4) 2.(健體-J-B1) 於不同性別互動情境中演練同理心、協商等有效溝通技巧，以促進良好的情感表達與溝通。(1b-IV-3、3b-IV-2；Db-IV-4) 3.(健體-J-B1) 能展現合宜的情感表達、溝通的行動，並適切修正以發展維持和諧的性別平等關係。(3b-IV-2、4a-IV-2；Db-IV-4)

領域核心素養： 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。	
學習表現 學習內容	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 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。
Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	◎**單元名稱：**環保生活護地球─健康環境保護與污染防治 ◎**學習目標：** 1.(健體-J-C1) 分析環境汙染問題的原因，尋求問題解決的環保行動或有效策略。(1a-IV-2、3b-IV-4；Ca-IV-3) 2.(健體-J-C1) 體認環境保護對個人與群體健康的利益，降低行動的障礙因素，以強化永續、健康的環保意識。(2a-IV-3；Ca-IV-3) 3.(健體-J-C1) 能落實永續、環保的生活型態，並能公開倡議說服他人認同與參與健康的環保行動。(4b-IV-3；Ca-IV-3)

3.高中教育階段

領域核心素養： 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。	
學習表現 學習內容	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。 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。 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。 4a-Ⅴ-2 對自我健康行為進行評價，並適時修正與改善。
Da-V-1 青少年常見身體健康問題及其保健。	◎**單元名稱：**健康管理有一套 ◎**學習目標：** 1.(健體-U-A3) 探討青少年常見身體健康問題的影響與成因(2a-V-2；Da-V-1)。 2.(健體-U-A3) 透過自我生活型態的評估，診斷自我健康問題與需求，並探討解決的策略。(1b-V-3；Da-V-1) 3.(健體-U-A3) 擬定多元創新的健康自我管理計畫，實踐於日常生活中，並能檢討與修正。(3a-V-2、4a-Ⅴ-2；Da-V-1)

<table>
<tr><td colspan="2">領域核心素養：
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。</td></tr>
<tr><td>學習表現

學習內容</td><td>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。
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。
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。</td></tr>
<tr><td>Da-V-2 傳統醫學的養生之道。</td><td>◎單元名稱：傳統預防醫學面面觀
◎學習目標：
1.（健體-U-B2）探討傳統預防醫學生養調息應順應自然、主張整體觀念和辯證論治，認識陰陽調和、五行學說及望聞問切等基礎概念。(2a-V-3 ; Da-V-2)
2.（健體-U-B2)運用傳統預防醫學基礎概念評估自我健康需求，並依個人生活情境應用適當簡易穴道按摩、傳統藥膳食補等方式改善健康問題。(1b-V-3、4a-Ⅴ-1 ; Da-V-2)
3.（健體-U-B2）從各類媒體訊息中，檢視與批判媒體傳統醫學保健訊息的正確性。(3b-V-3 ; Da-V-2)</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">領域核心素養：
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。</td></tr>
<tr><td>學習表現

學習內容</td><td>1a-V-3推論內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。
2a-Ⅴ-1主動關切與本土、國際等因素有關之健康議題。
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。
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。</td></tr>
<tr><td>Db-V-5 性病與生殖系統疾病的預防、保健及關懷行動的實踐與倡議策略。</td><td>◎單元名稱：健康「愛」的補給站
◎學習目標：
1.（健體-U-C1）探討常見性病與生殖系統疾病，分析其危險因子及對健康的風險。(1a-V-3；Db-V-5)
2.（健體-U-C1）針對常見性病與生殖系統疾病，發展出適合個人或群體的多元疾病照護策略、健康自主管理及預防保健等健康技能。(3a-V-1；Db-V-5)
3.（健體-U-C1）能自發性地針對乳癌、子宮頸癌或性傳染病等議題，透過團隊合作，擬定保健與關懷行動計畫，並進行公開倡議。(2a-Ⅴ-1、4b-V-4；Db-V-5)</td></tr>
</table>

（二）體育

1.國小教育階段

<table>
<tr><td colspan="2">領域核心素養：
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。
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-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。</td></tr>
<tr><td>學習表現
學習內容</td><td>1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。
3d-III-3透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</td></tr>
<tr><td>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。
Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</td><td>◎單元名稱：手腳並用大進擊
◎學習目標：
1.(健體-E-A1)能理解暖身、伸展活動，可以減少籃球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。(1c-III-1；Bc-III-1、Hb-III-1)
2.(健體-E-A2)能正確地做出行進間籃球運球和傳接球組合，並透過競爭和合作學習策略，改善動作技能表現。(3d-III-3；Hb-III-1)
3.(健體-E-B1)能學會籃球運球和傳接球動作技能的要領及比賽規則等知識，以利於日後學習或比賽時和他人用相關術語、動作溝通。(1c-III-1；Hb-III-1)</td></tr>
</table>

領域核心素養： 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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 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。	
學習表現 學習內容	2c-III-2表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-1分享運動欣賞與創作的美感體驗。
Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	◎**單元名稱**：合作無間 ◎**學習目標**： 1.(健體-E-C2)能與同學討論如何提升比賽時籃球運球和傳接球之技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。(2c-III-2；Hb-III-1) 2.(健體-E-B3)能從班級同學的籃球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。(2d-III-1；Hb-III-1)

領域核心素養： 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-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。	
學習表現 學習內容	4c-III-1選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-III-2執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。
Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	◎**單元名稱**：運動一點通 ◎**學習目標**： 1.(健體-E-B2)能利用iPad行動載具APP拍攝軟體，學會修正籃球運球與傳球動作，提高學習效能（4c-III-1；Hb-III-1）。 2.（健體-E-B2）能利用網路搜尋資訊能力，蒐集住家附近可從事籃球的場地，進行課後練習（4c-III-1；Cb-III-3）。 3.(健體-E-A3)能將籃球活動作為日後身體活動計畫之一，並主動解決有關時間、場地或人為等運動參與阻礙因素（4d-III-2；Hb-III-1）。

2.國中教育階段

領域核心素養： 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。	
學習表現 學習內容	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。
Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	◎**單元名稱：**雙手萬能、運轉乾坤、人中龍鳳、神龍擺尾、龍鳳呈祥、揪狐狸尾巴。 ◎**學習目標：**(健體-J-A2)能了解籃球運球技術之相關基礎規則與技能原理，並能思考發展學習策略，以改善動作技能。(1c-IV-1、1d-IV-3；Hb-IV-1)
Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	◎**單元名稱：**雙手萬能 ◎**學習目標：**(健體-J-A2) 能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。(4c-IV-2；Ab-IV-1)

領域核心素養： 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-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。	
學習表現 學習內容	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 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	◎**單元名稱：**雙手萬能、運轉乾坤、人中龍鳳、神龍擺尾、龍鳳呈祥、揪狐狸尾巴。 ◎**學習目標：** 1.(健體-J-B1) 能養成遵理守法的態度與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。(2c-IV-2) 2.(健體-J-C2) 能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與事務及與之合作學習的態度。(2c-IV-2)

<table>
<tr><td colspan="2">領域核心素養：
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。</td></tr>
<tr><td>學習表現
學習內容</td><td>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。
3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。</td></tr>
<tr><td>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</td><td>◎單元名稱：雙手萬能、運轉乾坤、人中龍鳳、神龍擺尾、龍鳳呈祥、揪狐狸尾巴。
◎學習目標：(健體-J-A2) 能做到左、右手能操作上下、前後及雙手左右交互等方向之運球技術，並發揮團隊合作學習之精神與充分運用策略解決運動相關問題。(3c-IV-1、3d-IV-2；Hb-IV-1)</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">領域核心素養：
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。</td></tr>
<tr><td>學習表現
學習內容</td><td>4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</td></tr>
<tr><td>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</td><td>◎單元名稱：雙手萬能
◎學習目標：(健體-J-A3) 能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。(4c-IV-2；Ab-IV-1)</td></tr>
</table>

3.高中教育階段

<table>
<tr><td colspan="2">領域核心素養：
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。
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。</td></tr>
<tr><td>學習表現
學習內容</td><td>1d-V-1分析各項運動技能原理。
3c-V-1表現全身性的身體控制能力。
3d-V-1熟練運動技術的學習與比賽策略。</td></tr>
<tr><td>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。</td><td>◎單元名稱：侵門踏戶
◎學習目標：
1.（健體-U-A3）能透過團體合作學習，分析籃球進攻及防守的技能與策略。（1d-V-1、3d-V-1；Hb-V-1）
2.（健體-U-A3）能透過修正式比賽，表現出籃球運動技術及比賽策略。（3c-V-1；Hb-V-1）
3.（健體-U-B1）能透過練習相互提醒與溝通，使熟練籃球運動技術及比賽策略。（3d-V-1；Hb-V-1）</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">領域核心素養：
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，以解決人生中各種體育與健康的問題。</td></tr>
<tr><td>學習表現
學習內容</td><td>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。</td></tr>
<tr><td>Ab-V-2 體適能運動處方執行與應用策略。</td><td>◎單元名稱：侵門踏戶
◎學習目標：
1.（健體-U-A2）能了解籃球進攻及防守時，透過個人參與所能應用的技能與策略。（3d-V-1；Ab-V-2）
2.（健體-U-A2）能應用系統思考與後設分析，解決個人因應各種運動情境的問題。（3d-V-2；Ab-V-2）</td></tr>
</table>

領域核心素養：

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。

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。

學習表現 學習內容	1d-V-1分析各項運動技能原理。 2c-V-2展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。 3c-V-2熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。
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。	◎**單元名稱：**草木皆兵 ◎**學習目標：** 1.（健體-U-A1）能應用系統思考與分析，解決個人與團隊所處運動情境的問題。（1d-V-1、3c-V-2；Hb-V-1） 2.（健體-U-B1）能尊重競賽結果，包容個別表現，透過溝通解決各種運動情境的問題。（2c-V-2；Hb-V-1） 3.（健體-U-B1）能透過小組競賽，掌握各種技能與比賽策略。（3c-V-2；Hb-V-1）

領域核心素養：

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。

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。

學習表現 學習內容	2c-V-2展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。 1d-V-2評估運動比賽的各項策略。 3d-V-1熟練運動技術的學習與比賽策略。
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。	◎**單元名稱：**突破重圍 ◎**學習目標：** 1.（健體-U-B1）能因應各種競賽組合，透過溝通解決各種運動情境的問題。（2c-V-2、1d-V-2；Hb-V-1） 2.（健體-U-C2）能透過正規比賽，掌握肢體運動能力，並適時應用團隊比賽策略中。（3d-V-1；Hb-V-1）

領域核心素養：

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。

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。

學習表現 學習內容	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。 3c-V-3因應不同的運動情境，展現與超越個人的運動潛能。 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。
Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。 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。	◎**單元名稱：**籃球大聯盟 ◎**學習目標：** 1.（健體-U-B3）能在比賽過程中遵守運動應有規範、展現良好道德情操、並能遷移到日常生活當之中。（2c-V-1；Cb-V-2、Hb-V-1） 2.（健體-U-B3）能透過正規比賽，依攻防、對手實力及個人條件等不同情境，展現與超越個人運動潛能。（3c-V-3；Hb-V-1） 3.（健體-U-C3）能透過正規比賽認識國際籃球運動賽事，了解籃球運動發展趨勢與文化內涵，並能連結國際運動相關議題。（2d-V-3；Cb-V-2、Hb-V-1）

陸 健康與體育領域之議題融入說明

陸、健康與體育領域之議題融入說明

面對變化快速的時代，學校教育需與社會脈動緊密連結，在課程發展中融入相關議題。議題融入的目標在培養學生批判思考及解決問題的能力，提升面對議題的責任感與行動力，實踐「尊重多元、同理關懷、公平正義、永續發展」等核心價值，成為健全個人、良好國民與世界公民。

一、融入議題之選擇

健康與體育領域課程綱要以培養學生具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，涵養健康與體育的素養為目標，這與議題融入教育強調培養學生探究、思辨與實踐的能力有共通之處。

健康與體育領域課程綱要「附錄二」明列「性別平等教育、人權教育、環境教育、海洋教育」四項議題融入的示例外，亦有許多議題與本課綱之學習重點有高度相關。如設計安全生活與運動防護的學習內容課程時，即和安全教育的安全教育概論、日常生活安全、運動安全、校園安全和急救教育等五個學習主題息息相關；進行體育課運動精神與道德規範的教學時，可融入品德教育的品德實踐與精神；涉及「生長、發育、老化與死亡」、「健康心理」等主題時，可融入生命教育之統整素養，健康觀念，積極、健康、正向的生命態度；體育的休閒運動課程，可融入戶外教育的重視的戶外身體活動能力的培養。而科技應用在本領域課程教學上，亦能廣泛運用且發揮學習的成效，故可採多元方式積極融入，以深化與拓展本課綱之學習，增加課程與教學的豐富性與脈絡性。

二、議題融入之作法

健體領域課程教學以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境狀態，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。議題融入之作法，以結合學生的舊經驗、生活情境或時事，善用多元的教學方法，透過體驗、省思、實踐的歷程，增進學生學習品質及培養探究、思辨與實踐的能力。

在設計議題融入課程，應思考本領域之「學習重點」與議題「學習主題和實質內涵」兩者呼應關係，並透過連結、延伸、統整與轉化等方式，發展學習目標，設計適切的課程內容，彰顯總綱及領綱之核心素養。以海洋教育的海洋休閒主題為例，其實質內涵強調水域休閒活動參與的游泳技巧，及安全知能，與體育水域休閒運動、游泳和運動傷害、預防的學習內容相呼應。在融入的示例中則說明健康與體育課程綱要可以融入議題學習主題的學習內涵的學

習重點，做為教師發展議題融入之參考，在說明欄中，提供可應用的教材和教學方法，作為設計教學活動之參考。此外，以環境教育的能源資源永續利用主題為例，其實質內涵強調資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題，嚴重威脅人們的生存空間與身心健康。想要落實永續利用可以從生活中的低碳與綠色消費做起，與健康環境中有關環境汙染的來源與形式、環保行動的參與及綠色消費等學習內容相呼應，在融入教學時，可以透過生活技能的運用，讓學生檢視人與環境的關係，經由自我管理提升個人對環境負責任的態度並培養愛物惜物、簡樸生活的習慣，也願意展現公民意識與社會責任，公開倡議說服他人認同環保信念，以求世代永續利用。

此外，議題亦具有跨學科性質，可藉由跨領域統整課程突顯議題教育的特色，拓展學生學習視角，期使對生活現象獲致較豐富多元與完整的認識，裨益核心素養的陶養。有關議題融入的具體作法可進一步參考「議題融入說明手冊」。

三、議題融入之示例說明

關於議題融入本領域之學習重點示例說明，為參考本領域課程綱要「附錄二」發展而來，茲舉例如下：

（一）性別平等教育議題

議題	學習主題	實質內涵	融入課程綱要學習重點之示例	說明
性別平等教育	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，	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達	1.（性 E11）在教導情緒處理的相關單元時，可藉由觀察與角色扮演，引導學生探討性別角色刻板現象中，「男兒有淚不輕彈」，男性被要求理性堅強，壓抑情緒。但是，情緒如果無法適當的宣洩，可能對身心健康或人際關係造成什麼樣的影響？亦可藉由日常生活中的事例討論，讓學生了解情緒的表達與處理不應該因性別而有所不同，透過情緒的體驗與分辨，學習如何適切的表達與管理情緒。（Db-II-2） 2.（性 E10）在教導友誼的維繫與情感的合宜表達相關單元時，讓學生

議題	學習主題	實質內涵	融入課程綱要 學習重點之示例	說明
		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。	方式。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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-V-1 全人的性、自尊與愛的內涵。 Db-V-2 健康親密關係經營能力的培養。	討論對「女性要被動順從，男性要主動、有掌控權」或「女性說話要輕聲細語，男性說話要果敢有擔當」等刻板性別互動模式的看法，引導學生反思自己與朋友的相處方式，討論在人際互動時要如何跳脫性別刻板模式？理解和諧的情感是需要性別平等的，不受傳統性別偏見所壓抑，例如：女性可以主動表達情感，溝通時有主見等。（Db-III-5） 3.（性 J11）可透過分組合作學習的教學模式，採取男女生混合編組之方式，有計劃地透過規則的改變，設計讓彼此都能共同參與的活動，並藉由活動中不斷地進行溝通協商與討論合作的機會，更能互相了解彼此差異與尊重各自的性別傾向，進而能獲得平等地位和扮演好各自的角色。（2c-IV-2） 4.（性 J11）於學習正向身體意象與體重控制的相關單元主題時，透過問題討論的方式，帶領學生分析個人的身體意象，並經由小組討論或大團體的活動，協助學生覺察環境與文化中對於不同性別所產生的影響，並了解現今社會文化中身體意象的性別迷思。教師引導學生深入探索這些迷思背後是否蘊含了性別的偏見，接著繼續引導學生建構符合健康原則的身體意象，並策

議題	學習主題	實質內涵	融入課程綱要學習重點之示例	說明
				畫適切的行動方案，以提升自我的健康狀態。(2c-IV-2) 5. (性 J12) 學習「情感發展、維持、結束」相關單元主題時，引導學生在親密關係互動中習得協商、有效溝通技巧，以促進良好的情感表達與溝通，展現合宜的情感表達行動中，探討性別間情感關係的刻板印象，進而學習以尊重、平等的態度，因應與處理其情感關係之發展，以避免受到性別刻板模式影響，陷入偏差情感態度的迷思，擴大了性別間的衝突，影響情感發展。(Db-IV-4) 6. (性 U11) 在「全人的性」相關單元裡，協助學生探討與了解親密關係的經營需要先彼此懂得自尊、自愛，進而發展彼此互尊、互愛，彼此互動權力是對等的。(Db-V-1) 7. (性 U12) 在「健康親密關係經營能力的培養」相關單元裡，協助學生培養維護性別權力平等關係所需要的技巧，例如約會時的花費，一定是男生付錢嗎？可以如何透過彼此溝通與協商的方式討論費用分擔方式；女生主動告白就是不害臊嗎？其實喜歡一個人，毋須受到性別刻板印象的侷限，都可以大方地用適當的方式告白；失戀的男生要「男兒有淚不輕彈嗎？」情感受挫時，可以如何透過適當的方式

議題	學習主題	實質內涵	融入課程綱要學習重點之示例	說明
				抒發，有時候暢快大哭，也是不錯的。(Db-V-2) 8.(性 U12)透過案例情境練習與演練，體驗與思索親密關係中性別權力平等的真諦。(Db-V-2)

(二)人權教育議題

議題	學習主題	實質內涵	融入課程綱要學習重點之示例	說明
人權教育	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，	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Ca-V-1 健康的生活方式與環境永續之營造。	1.(人 E3)體育活動具備團體合作與競賽的特質，需要透過討論和情境演練過程，引導學生能表現尊重不同的個別需求，也能互助合作的團體互動行為。進而能遵守上課、比賽時的各種規範，再延伸至表現服從、守法的基本運動精神和道德規範的民主法治素養。(2c-I-1) 2.(人 E3)可透過教導對該項運動規則訂定原則和精神的了解，或利用時事、影片等資訊媒材，引導學生對制度、規則、運動道德與精神的正確認知後，能確實的執行與遵守規則於活動中；更可善加利用日常課堂活動或班際運動競賽中的偶發事件，如口出惡言等不良行為，進行適時的機會教育，以強化學生對人權、法治與道德教育的認知與實踐，進而遷移培養具備有良好的人格與品德。(2c-II-1、2c-III-1) 3.(人 U3)於學習全民健保與醫療制度的課程時，經由全民健保基礎介紹，協助學生了解這是一種符合

議題	學習主題	實質內涵	融入課程綱要學習重點之示例	說明
		理解保障人權之憲政原理與原則。		公平、正義、互助原則的社會保險制度，並且能夠透過全民健保與醫療使用現況及案例了解全民健保的永續危機，並經由小組討論，集結不同的生活經驗，進而商討醫療資源善用的策略與可行方案，以利此全民健保制度的長久經營。(Ca-V-1)

（三）環境教育議題

議題	學習主題	實質內涵	融入課程綱要學習重點之示例	說明
環境教育	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 生活中常見的食物與珍惜食物。 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 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Ca-V-1 健康的生活方式與環境永續之營	1.(環 E5)透過對食物產製及消費的過程，讓學生了解各種食物消費行為都會對環境生態造成影響，帶領學生應用問題解決、目標設定等生活技能，實踐減少購買過度包裝的食物、多吃當地當地的食物、多吃蔬果少吃肉等環保行動，做到「愛地球」的重要任務。(Ea-I-1) 2.(環 E5)人與環境是息息相關的，透過案例報導與討論，讓兒童運用同理心感受生存環境被破壞的生物所遭遇的困境，引導學生反思人類的行為與大自然之間存在著什麼樣的關係，進而體悟珍惜生態環境的重要性。(Ca-III-1) 3.(環 E5)透過能源短缺問題的探討，引導學生理解節能減碳行動才是解決能源問題的關鍵，除了自我落實低碳的生活方式外，也鼓勵學生逸用倡議技能，公開向他人倡導

議題	學習主題	實質內涵	融入課程綱要 學習重點之示例	說明
			造。 Bc-V-1 進階運動傷害的處理與風險規避。	綠色消費的概念。(Ca-III-3) 4. (環 J4) 於學習健康消費課程時，協助學生以具體的事例思考自身從事消費決定時的重要考量因素，同時分析這些考量因素是否涵蓋對於環境、社會、與經濟的均衡發展的面向，促進學生了解自我的環境永續關懷的價值觀。輔以消費與環境影響的心智圖分析活動，了解不同的健康消費決定可能對於環境產生的問題，在環境關懷的基礎態度上，與在此課程脈絡中，帶領學生透過問題解決策略的步驟，達到環境永續經營與關懷實踐的行動。(Eb-IV-3) 5. (環 U5) 在「健康的生活方式與環境永續」相關課程時，教師引導學生思考人類造成哪些環境危害？可以運用哪些行動來達到永續環境的目的？協助學生學習以明確立場來主張、執行與倡議健康永續生活的重要性，並推己及人，確實執行。(Ca-V-1) 6. (環 U5) 透過安排參訪綠建築，認識綠建築的內涵、學習主張、商討並安排相關友善環境計畫、進一步執行計畫內容，如確實進行資源回收、種植樹木、節約能源及倡議不使用一次性產品等，建立愛地球，健康永續的人生觀，並且能具體力行於生活中。(Ca-V-1)

（四）海洋教育議題

議題	學習主題	實質內涵	融入課程綱要學習重點之示例	說明
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	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。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 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、運動方法和營養知識，設計適合自己的運動處方，並運用於	1.(海 E1)第一階段可利用目前國內水域休閒運動的校內、外或網路資源，引導學生認識海洋休閒相關活動。若學校附近有游泳池、海洋或水域活動資源，教師可在安全無虞的情境中，提供親水體驗活動，包括簡易水中遊戲、閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮等能力，培養學生願意接受並親近水域活動，增加日後參與意願。(2d-I-2) 2.(海 E2)第二階段可結合游泳與水域休閒運動教學，著重在打水前進、漂浮的簡易游泳技能和自救基礎技能的學習，以培養參與海洋休閒運動的基礎能力。並結合水域休閒運動參與的運動傷害和防護概念，強化離地漂浮能力、戶外戲水自救和求救安全知識。(1c-II-2；Gb-II-1) 3.(海 E3)第三階段可配合教育部體育署訂定全國中、小學生游泳和自救能力的分級內容，繼續培養學生能熟練游泳前進 15 公尺以上、換氣，以及仰漂 15 秒與水中自救的水域休閒活動參與的技能，維護運動安全。並強化海洋休閒運動的認識，以利於銜接第四階段個人休閒運動計劃與執行的先備知能。(1c-III-2) 4. (海 J2) 進行游泳教學時，可適時

議題	學習主題	實質內涵	融入課程綱要 學習重點之示例	說明
		與觀光活動。	生活當中。 Ba-V-2 事故傷害處理。	地融入生活環境中水域生態的了解，並教導安全的認知概念，進行自救、求生技能的體驗活動，以引導學生能在計畫參與水域休閒活動或旅遊時，懂得進行安全上考量、評估與問題處理的能力。(4d-IV-2；Cc-IV-1) 5. (海 U1、海 U2) 藉由水域休閒運動的參與，建立水域安全及運動傷害防護知能與處理方法，以體驗安全之海洋休閒與觀光活動；同時設計個人參與水域休閒活動之運動處方，並據以落實執行；進而了解海洋人文風情與生態旅遊的夥伴關係。(1c-V-1、1c-V-2；Ba-V-2)

柒 教學單元案例

柒、教學單元案例

本部分之教學案例，係依本手冊第伍部分素養導向教材編寫原則及編寫要點之相關規範所發展出來之示例。各教學單元之單元名稱及學習目標，係依據該單元之設計理念，適切地結合若干學習表現與學習內容發展而成，並且能與若干領域/科目核心素養相互呼應。

一、國小健康教育之示例

（一）教學設計理念

1.設計原則

本單元以飲食為主軸，配合「自發」、「互動」、「共好」三個層面設計六節課：

第一、二節課重在「自發」的部分，以學生為主體，運用自我覺察及批判思考技能探討影響個人飲食行為的因素，學習在不同的生活情境和進食場所中對食物做出明智的選擇，並針對個人的不良飲食問題，設計飲食改善計畫，表現自主管理的信心與效能，並於計畫結束後能進行反省與修正。

第三、四節課著重在「互動」的部分，強調與周遭人事物溝通思辨，透過學生對生活周遭食品廣告的覺察與分享，引導學生思考食品廣告對自己選擇食物時的影響，輔以問思引導教學法讓學生探討媒體廣告的行銷手法，培養學生在面對媒體時的質疑思辨習慣，藉由決策與批判技能的演練，正確判讀並思辨媒體資訊的行銷手法與合理性，表現理性負責任的消費行為。

第五、六節課著重在「共好」的部分，強調在地球村彼此都是緊密連結，要以實際行動愛護自然、珍惜資源，構築彼此更好的共同生活。教學過程中引導學生認同公平貿易的理念與重要性，以及低碳飲食原則與具體作法，願意在日常生活中採行低碳飲食，也願意展現公民意識與社會責任，公開表達維護人權與保護自然環境的觀點和立場。

2.教學理念

健康與體育領域課程在十二年國教「成就每一個孩子」的願景下，有三個重要內涵，包括：

（1）以學生為主體，提供結合生活情境的整合性教學。

（2）運用生活技能以探究與解決問題。

（3）建立健康生活型態、善盡公民責任，使個人及整體社會的生活更美好。

所以教學活動的設計盡量結合生活情境，提供探索及體驗活動，並安排自我覺察、

做決定、解決問題、自我管理、批判思考等生活技能的演練。

3.教學對象

國小六年級學童正處於兒童晚期與青少年早期，亦是進入青春期的重要時刻，因此，如何協助學童建立正確的飲食知識與價值觀，同時在生活中培養正確且健康的飲食習慣，是學校教育中不可忽視的重要課題。

4.教材地位

學童在「人與食物」主題上，第一學習階段已經學過「食物的認識與珍惜」、「飲食習慣的培養和觀察」； 第二學習階段學過「食物與營養的種類和需求」、「飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態」、「飲食選擇的影響因素」; 第三學習階段則學過「個人的營養需求與熱量攝取消耗」、「每日飲食指南與多元飲食文化」、「食品生產、加工、保存與衛生安全」。

在「消費者健康」主題上，第一學習階段學過「健康安全消費的覺知」； 第二學習階段學過「健康安全消費的原則與訊息覺察」； 第三學習階段學過「健康消費經驗透過合宜管道選擇相關服務與產品」。

在「健康環境」主題上，第一學習階段學過「生活中健康環境的認識、體驗與感受」; 第二學習階段學過「健康社區的意識、責任與維護行動」、「人為與自然汙染對健康的影響」; 第三學習階段學過「健康環境的交互影響因素」、「環境污染的來源與型式」。

5.學習評量

本單元在認知方面的評量主要為口頭問答，除了有引導思考的成效，還可以立即回饋。情意方面的評量配合觀察與記錄加以分析。技能方面有實作活動，加上學習單作為評量工具。行為方面除了學生自評外，輔以學習單以利檢討與分析教學的成效。

（二）教學單元設計

<table>
<tr><td colspan="2">領域/科目</td><td>健康與體育領域</td><td>設計者</td><td colspan="2">健康與體育領域研修團隊</td></tr>
<tr><td colspan="2">實施年級</td><td>第三學習階段</td><td>總節數</td><td colspan="2">共 6 節，240 分鐘</td></tr>
<tr><td colspan="2">單元名稱</td><td colspan="4">飲食學問大</td></tr>
<tr><td colspan="6">設計依據</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>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。
2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。
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。
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。
4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2" colspan="2">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-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-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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。
Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。
Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">議題融入</td><td>學習主題</td><td colspan="4">一、環境教育-永續發展、能源資源永續利用。
二、人權教育-人權與責任。</td></tr>
<tr><td>實質內涵</td><td colspan="4">環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。
環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。
人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。</td></tr>
<tr><td colspan="2">與其他領域/科目的連結</td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td colspan="2">教材來源</td><td colspan="4">自編教材。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學設備/資源</td><td colspan="4">單槍、電腦、學習單（詳如附件）。</td></tr>
</table>

學習目標
一、理解促進健康的飲食原則。 二、關注兒童及青少年的飲食問題，覺察不良飲食行為對健康所造成的威脅。 三、能在不同的生活情境中，運用作決定的技巧選擇健康的食物。 四、透過飲食習慣的自我反省，檢視並修正不良的飲食行為以促進健康。 五、覺察食品廣告對飲食消費的影響，並在引導下表現分析與批判媒體的技能。 六、運用多元的健康資訊，選擇有益健康的食品。 七、描述日常生活飲食對地球溫室效應的影響，理解低碳飲食與環境的關係。 八、認同綠色消費、公平貿易等概念的重要。 九、能落實低碳飲食的生活方式，並公開向他人倡導低碳飲食的信念及行為。

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
第一節　飲食習慣檢測站 **【引起動機】(5分鐘)** 一、請學生回想學習過的營養相關知識。 二、進行「○×大考驗」遊戲，以複習原有的先備知識。遊戲規則如下： (一) 請全班同學請立。 (二) 教師每讀一題，認為正確者雙手高舉過頭合成圓，認為錯誤者雙手於胸前打叉。答錯者坐下並喪失繼續比賽的資格。 (三) 視情況進行十~二十題左右，最後勝利者予以獎勵。 **參考題目如下：** 1.為了讓**自己**有充足的體力，最好養成大吃大喝的飲食習慣。 (×) →飲食要符合健康原則。 2.所謂的均衡飲食就是每天均衡攝取六大類食物，不偏食。(○) 3.油脂類吃太少的人容易便祕。 (×) →蔬菜類及水果類。 4.想要減肥的話，平時不要吃魚、肉類，每天只吃蔬菜類食物就好。 (×) →飲食要均衡，注意熱量攝取。 5.各種食物所提供的營養素不盡相同，所以要均衡攝取各類食物。(○) 6.每天應該攝取全穀根莖類 3~4 碗。(○) 7.營養素中的脂質可以修補身體的組織，幫助長高、長壯。 (×) →蛋白質。 8.每天要攝取水果類 3~4 份。(○)	口頭問答 : 能正確回答營養相關知識。

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
9.提供身體活動最主要的熱量來源是醣類。(○) 10.礦物質中的鐵是構成骨骼和牙齒的重要成分。 (✕) →鈣。 **【發展活動】(30分鐘)** 一、教師說明：我們所吃的食物和健康有著密不可分的關係，飲食不均衡容易導致營養不良，例如長期攝取過量的油炸食物，會使我們產生心臟和血管的疾病，同時大量的油脂會造成身體各部位多餘的脂肪堆積，造成肥胖問題。相反的，如果攝取的熱量不足或吸收不良導致體重過輕，會使抵抗力降低，容易感染疾病，還會造成生長發育遲的問題。 二、教師提醒學生，不管是即將進入或已經進入青春期，此時期身體會急速發育，需要攝取足夠的營養供給生長所需。 (一) 將全班分成若干組，討論現階段應注意的飲食原則。 (二) 組內成員均需根據題目發表相關意見，並推派代表上臺報告討論結果。 (三) 教師講評並鼓勵學生做到健康飲食原則，例如： 1.依日需量食物均衡攝取六大類食物。 2.三餐定時定量，不偏食、不暴飲暴食。 3.注意烹調方式，蒸、煮、烤、滷比煎、炸、炒、燴健康。 4.少吃太油、太鹹或太甜的加工食品。 5.盡量選用高纖維的食物。 6.多喝白開水、少喝含糖飲料。 **【總結活動】(5分鐘)** 一、教師指導學生根據自己的身高、體重資料計算身體質量指數 (BMI)。 二、依照行政院衛生署兒童與青少年肥胖定義圖，評估自己的年齡和BMI值是否在正常範圍。 三、師生共同討論如果BMI值不理想，應該如何改進飲食與運動習慣。	認知評量 : 能說出促進健康的飲食原則。

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
第二節　飲食大作戰 **【引起動機】(10分鐘)** 一、教師引述研究報告，讓學生體會飲食問題的嚴重性，包括：臺灣國小男童約每三人有一人體重過重或肥胖；女童，約每四人有一人為體重過重或肥胖。三成六的兒童沒有天天吃新鮮蔬菜，四成七沒有天天吃新鮮水果，三成七的兒童每天喝一瓶以上的飲料。 二、教師調查學生平日飲食情形： (一)請學生全部起立，根據老師所提的飲食原則，思考自己是不是做到了，若沒做到的學生請坐下，做到的學生請站著。 1.回想昨天的飲食內容，是不是六大類食物(全穀根莖類、豆魚肉蛋類、油脂與堅果種子類、低脂乳品類、蔬菜類、水果類)都攝取到了？ 2.知道要盡量選用高纖維的食物，每天吃到三份上的蔬菜？ 3.很少吃炸雞、炸薯條、炸甜甜圈等油炸食品？ 4.口渴的時候大都喝白開水，很少喝含糖飲料？ 5.除了正餐之外，很少吃甜食或零食？ 6.樂於嘗試新食物，飲食多樣化，不會太偏食？ (二)教師根據調查結果，對從頭到尾都是站著的學生給予讚美，並鼓勵中途坐下的學生為了自己的健康，要努力實踐良好的飲食習慣。	觀察：能反省平日的飲食情形。
【發展活動】(20分鐘) 一、情境表演「胖虎的飲食問題」，參考內容如下：「胖虎的胃口很好，明明不餓，看到油炸食物還是會受到香味和酥脆口感的誘惑而大吃特吃。一回家就坐在沙發前邊看電視邊喝含糖飲料。用餐時他專挑香腸、火腿等加工食品，很少吃蔬菜。睡前喜歡吃一碗泡麵當宵夜...。」 二、請學生自由發表胖虎的飲食方式有哪些問題。 (一)教師提問：如果遇到類似胖虎的情況，你會怎麼做呢？ 情況：吃飽飯後，經過鹹酥雞店，被香味所吸引，你會怎麼做呢？ 1.選擇一：買來吃。 優點：滿足口腹之慾。 缺點：油炸的食物熱量高，吃多了有肥胖的危險，如果使用的是反覆油炸的回鍋油，對健康的危害更大。太油、太鹹，且吃進過多熱量容易導致肥胖。	演練：作決定的技巧。

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
2.選擇二、不會去買。因為已經吃飽了。 優點：省錢，不會吃下過多熱量。 缺點：無法解饞。 (二)請學生說一說自己的選擇及理由。 (三)教師統整說明面對食物的誘惑時，要做正確的判斷和選擇，避免吃進過多的熱量。 三、教師以胖虎的例子，配合問題解決的方法指導改變飲食習慣的步驟： (一)確定想解決的問題：吃太多油炸食物、喝太多含糖飲料。 (二)分析問題的成因： 面對食物的誘惑沒做正確的判斷和選擇。 (三)列出解決方案：減少吃油炸食物和喝含糖飲料的次數。 (四)採取行動：設定目標並做好自主管理。 (五)檢討再出發：隔一段時間後，檢討實施情形。 **【總結活動】(10分鐘)** 一、配合學習單一，請學生在小組內分享自己想要改進的不良飲食習慣和設定的目標，並請同組組員簽名見證，表示達成目標的決心。 二、教師說明各組將進行一週的飲食習慣改進行，請小組組員彼此監督和鼓勵。	行為評量:配合學習單改進不良的飲食習慣。
第三節 垃圾食品知多少 **【引起動機】(5分鐘)** 一、教師透過問答引導學生思考： (一)曾經因為看了電視廣告而去購買食品嗎？ (二)廣告如果拍得愈好看，代表食品的品質愈好嗎？ (三)藝人或卡通人物來代言廣告，是因為他們真心喜愛這些產品嗎？ (四)食品廣告的內容都是真實的嗎？ (五)有打廣告的食品比沒有打廣告的食品還要好嗎？ 二、教師說明生活中充滿了各式媒體包裝的食品，從平面媒體、電視、廣播、電腦、報章雜誌等都可以接收到許多相關訊息，要學習當個聰明的消費者，抵抗誘惑理性判斷。 **【發展活動】(30分鐘)** 一、教師播放「垃圾食品監看實錄」(時間長度：2分58秒)其中剪輯多部常見的食品廣告，請學生仔細觀看媒體廣告常使用的手法。https://www.youtube.com/watch?v=teHRDYISviQ	觀察:能認真思考並回答問題。

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
二、師生共同討論 （一）媒體廣告常使用的手法有哪些？（送玩具、特價、好聽的廣告歌曲、外型炫麗、氣氛營造、集點送好禮、重複標語、明星代言等。） （二）看到食品廣告時，想要購買的原因在哪裡？ 我們真的需要這些食品嗎？（廣告商通常會透過華麗的產品包裝，或展現使用產品的愉悅等不同的行銷手法來吸引消費者。我們可能只是「想要」，而非「需要」這些食品。） （三）廣告中的食品和真實產品有什麼差異？（廣告會呈現食品最好的一面，和真實產品在大小、色澤上都會有差異，而且加工的食品大多含有添加物，如色素、香精、反式脂肪等，但在廣告行銷過程中不會呈現，消費者選購後可能不利於身體健康。） **【總結活動】（5分鐘）** 一、教師強調媒體傳播常為達到銷售目的，隱瞞食品的本質，僅表達食品的可能功效，因此消費者在選擇食品時應該小心謹慎。 二、請學生回家後觀看一則食品廣告，配合學習單內容，回答下列問題： （一）Facts 事實：廣告在販售什？ 用什麼方式吸引人？ （二）Feelings感受：看完廣告後是否會去消費？ 為什麼？ （三）Findings：廣告想表達的是什麼？ 廣告想營造的氛圍是什麼？ 你覺得吃了之後對健康會有什麼影響？ （四）Future：未來看到這些廣告你會怎麼判斷和做決定？	技能評量：配合學習單，批判食品廣告並表現分析、質問與決策的技巧。
第四節　食品廣告追追追 **【引起動機】（5分鐘）** 一、請學生分享學習單的內容及心得。 二、教師強調透過廣告的分析與解讀媒體手法，希望大家能學會聰明的判斷及分辨媒體的訊息。 **【發展活動】（20分鐘）** 一、教師詢問學生，如何拒絕各式加工食品的誘惑，選擇健康的飲食？ 以便利商店為例，請學生分享在面對各式點心的誘惑時，如何做出健康的選擇呢？ 二、學生演練作決定的技巧。 （一）教師說明做決定的步驟： 1.先確定你必須做決定。 2.列出所有可能的選擇。	技能評量：演練作決定的技巧。

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
3.列出不同選擇的優缺點。 4.做出決定。 5.評價決定。 (二)學生分組選擇不同的情境練習做決定(例：到超商買早餐，有銅鑼燒、御飯糰、沙拉、蛋糕.....等)。 (三)教師統整說明媒體不僅是電視廣告，周遭生活中很多平面資訊也是在選擇食物時的重重要參考(例如食品與營養標示)，因此我們要善用做決定的技能，在食品的選擇上重視均衡與健康。 **【總結活動】(15分鐘)** 一、請學生分組(廣播組、報紙組、宣傳單組、電視廣告組等)，選擇一項食品，透過廣告設計體會媒體的行銷手法。 (一)分析食品的成分及對身體健康的影響。 (二)選擇要給消費者的產品資訊。 (三)設計廣告內容。 (四)上臺分享設計成果。 二、教師講評並總結：廠商經常利用層出不窮的媒體及包裝手法來吸引消費者，但身為消費者應該判斷食品包裝背後的目的，並做出健康的選擇。	
第五節　低碳飲食 **【引起動機】(5分鐘)** 一、教師展示進口的蘋果及果汁，詢問學生知不知道這些食物從產地來到這裡，旅行了多長的距離？ 例如：美國蘋果旅行了10,000公里來到臺灣，德國的有機果汁則旅行了9,200公里。 二、教師透過碳足跡資訊網讓學生對食物里程有更具體的認識。請學生腦力激盪，說一說食物在運輸的過程中對環境會造成哪些影響？ 三、教師綜合說明食物的運輸讓地球暖化的問題更嚴重了，因為運輸時要耗費石化燃料，而興建或修補公路、鐵路的建設也都會增加溫室氣體的排放量。而且蔬果為了長途運輸的保鮮與維持賣相，必須有更多包裝，製造更多垃圾，這跟環保「減廢」理念背道而馳。所以聯合國呼籲人們從飲食行為來減少溫室氣體的排放，主張在兼顧營養價值及環境生態的條件下，建立低碳飲食的生活態度來保護地球。 **【發展活動】(25分鐘)**	情意評量:願意省思並樂於實踐低碳飲食的生活型態。

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
一、教師配合網站內容（環保活動低碳平台http：//greenevent.epa.gov.tw/），說明低碳飲食的概念：食物從生產、運輸、加工、儲存、烹調、食用到廢棄，每個階段都會產生溫室氣體。低碳飲食就是設法在食物的整個生命週期中，盡量排放最少的溫室氣體。 **※低碳飲食的原則※** （一）選當季食材：種植當季食材，可以減少農藥及肥料的施作，避免生產非當季食材時，需要額外的用水、冷藏、保溫等所需能源。在日本有一項研究發現，採用當季食材或非當季食材，在食材生產部分碳足跡可能相差10倍。 （二）選在地食材：可縮短食物里程，降低供運輸所需能源。 （三）多吃蔬食少吃肉：生產1公斤的牛肉，會製造出36.4公斤的二氧化碳，肉食者1年因飲食產生1,500公斤的二氧化碳，1人1天不吃肉，可以減少7公斤的二氧化碳。 （四）選擇精簡包裝：減少使用加工食材--可減少加工過程及未來處理廢棄物時所需消耗的能源，而運用自然加工措施的食材（如日曬/風乾）則不在此限。 （五）節制使用：購物時少使用交通工具，並購買適當份量。 （六）遵守節能原則烹調：避免長時間烹調，可進一步減少額外耗用的能源及水。 （七）盡量減少垃圾的產生：避免焚化及掩埋增加溫室氣體排放。 二、引導學生思考：在日常生活中有沒有做到低碳健康飲食的原則？請學生自由發表，分享家中平日的飲食情形。 **【總結活動】（10分鐘）** 一、教師強調食物得來不易，在生產和運輸的過程中都會消耗不少水資源和能源，製造溫室氣體。想要當個綠色行動小尖兵，保護地球環境，可以採取具體行動，讓我們所處的環境更美好。 二、請學生利用完成語句的方式，舉手表達自己可以具體做到的方法。 （一）多吃當地的食物，我要做到……。 （二）多吃當季的食物，我要做到……。 （三）買東西時，我要做到……。 （四）為了節能減碳，烹調時要做到……。 （五）為了珍惜食物資源，我要做到……。 三、鼓勵學生在日常生活中以實際行動支持地球環境的永續發展。	

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
第六節　食在愛地球 **【引起動機】(10分鐘)** 一、教師取出巧克力，詢問學生喜不喜歡吃巧克力？在享受巧克力甜蜜滋味的同時，有沒有想過它是怎麼來的? 它的背後隱藏了哪些辛酸的事實？ 二、教師說明製作巧克力的可可豆從加工製成巧克力，經過包裝、運銷等過程，受到貿易商層層剝削，消費者花一百元買的巧克力，當地農民也許只拿到五、六元。在西非每年有數千名7至14歲的西非兒童被非法拐騙、販賣到可可農園。這些童工每天超時工作、沒有酬勞，沒有上學、也沒有辦法回家，甚至遭受無情的毒打。 三、請學生說一說自已如果是西非當地的兒童，受到這樣的剝削和對待，會有什麼感覺? 我們在享受巧克力這種甜美食物的同時，如何才能吃的安心、健康又能減少環境和人權的剝削呢？ 四、教師介紹公平貿易標章並且說明：生活中常見的咖啡、紅茶、可可 (做巧克力最主要的原料)，大多生產於貧困的國家，而當地仰賴這些作物維生的農民卻僅能得到微薄的報酬。為了改善貧窮農民的生活，國際公平貿易認證組織 (FLO) 訂出合理售價，確保生產與貿易過程中沒有剝削生產者的收入、人權及生態環境。但生產團體若要取得公平貿易認證，必須符合以下條件：農產品的生產過程符合環境永續的觀念，儘量不使用肥料、農藥，不砍伐雨林；若有聘用勞工，須注重工作環境的安全；保障男女勞工同等待遇，不雇用童工。臺灣較少見到銷售公平貿易產品的商家，但臺灣有許多默默努力的團體，提供具有公平貿易精神的消費選擇，像主婦聯盟推動有機蔬菜共同購買機制，福智文教基金會里仁公司尋找合作廠商，生產有機蔬果、無添加物的健康餅乾等，也跟公平貿易的精神接近。 **【發展活動】(25分鐘)** 一、請學生思考下列問題並提出自己的想法： (一) 一項商品的製造過程如果不講求環保、傷害自然環境，但是價格比同類的商品便宜很多，你會購買嗎？ 為什麼？ (二) 你願意為了讓赤貧、地球另一端的窮苦農民得到更好的生活而多花點錢去購買貼有公平貿易標章的商品嗎？為什麼？ 二、配合下列情境題，請學生分組討論後，進行角色扮演並分享可行的做法：	口頭問答與觀察：學生能思考並認同公平貿易。 行為評量：向他人倡導低碳飲食及公平貿易的重要性。

<table>
<tr><th colspan="3">教學活動設計</th></tr>
<tr><th colspan="2">教學活動內容及實施方式</th><th>備註</th></tr>
<tr><td colspan="2">情境一：大雄陪爸爸去買咖啡豆，大雄想建議爸爸選擇貼有公平貿易標章的咖啡豆，但它的價格比其他商品稍微貴一些。
情境二：大雄每天都到早餐店買早餐，漢堡和飲料分別用盒裝還用塑膠袋套起來，宜靜看他每天都拎了好幾袋食物到學校，於是勸阻他。
情境三：阿福陪媽媽上市場買水果，水果種類繁多，媽媽挑了櫻桃，又挑了榴槤。阿福打算請媽媽改買本地盛產的水果。
情境四：哥哥生日，爸爸提議到吃到飽餐廳慶祝。但小玉不贊成，她提出自己的理由。
情境五：小芳和姐姐到自助餐店點餐，姐姐點了肉排、牛腩、紅燒獅子頭，小芳覺得肉類食物太多了，她要說服姐姐改點別的菜。
三、教師給予講評，獎勵表現優秀的組別。
四、教師統整：不講求環保的產品雖然便宜，但十幾二十年後，它所製造的汙染問題會慢慢浮現，因此大家必須將眼光放遠，購買公平貿易的商品並採行低碳飲食的原則，不但能幫助貧窮國家的農民，維護人權避免剝削，也能達到地球永續發展的目的，這是身為地球村公民應盡的責任。
【總結活動】(5分鐘)
一、教師統整說明愛地球及維護人權並不難，在日常生活中就能身體力行。鼓勵學生向親友倡導低碳飲食及公平貿易的理念及重要性。
二、配合學習單，完成倡導紀錄。</td><td></td></tr>
<tr><td>參考資料</td><td colspan="2">1.財團法人國家政策研究基金會：臺灣兒童及青少年體重過重與肥胖問題之綜評 http：//www.npf.org.tw/particle.php ? sid=4094&topic=2
2.兒福聯盟：臺灣孩子怕吃苦？兒童偏食情形調查發表 http：//www.children.org.tw/news/advocacy_detail/313
3.兒童與青少年生長身體質量指數建議值 http：//health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx ? TopIcNo=826&DS=1-life
4.董氏基金會—食品營養特區 http：//nutri.jtf.org.tw/index.php ? idd=1&aid=3
5.垃圾食品監看實錄 https：//www.youtube.com/watch ? v=teHRDYISviQ
6.行政院環保署-綠色生活資訊網 http：//greenliving.epa.gov.tw/public
7.主婦聯盟環境保護基金會 http：//www.huf.org.tw/
8.行政院環保署綠色生活資訊網 http：//greenliving.epa.gov.tw/greenlife/
9.EPA兒童環境教育-主題館的網址與短片 http：</td></tr>
</table>

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式		備註

	//www.epa.gov.tw/children/leitmotif00.html
	10.行政院環保署台灣產品碳足跡資訊網 https：
	//cfp.epa.gov.tw/carbon/ezCFM/Function/PlatformInfo/FLFootProduct/ProductGuide.aspx
	11.環保活動低碳平台 http：//greenevent.epa.gov.tw/
	12.行政院節能減碳我最大網站食物篇 http : //www.lowcarbonido.com.tw/index.htm	

附錄一

我能做得到

想想你平常的飲食習慣有沒有需要改善的地方，請跟著下列步驟修改不良的飲食習慣，促進自己的生長發展。

一、想想自己有哪些需要改善的飲食習慣？

□常常沒吃早餐　□偏食，不愛吃_____

□常喝含糖飲料　□吃太多甜食、零食　□其他_____

二、請選擇一項自己最想改善的飲食習慣，並分析問題的成因？

_____

_____

三、有哪些方法可以改善這項飲食習慣？

_____

四、幫自己訂一個目標，試著去執行。

目標	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日

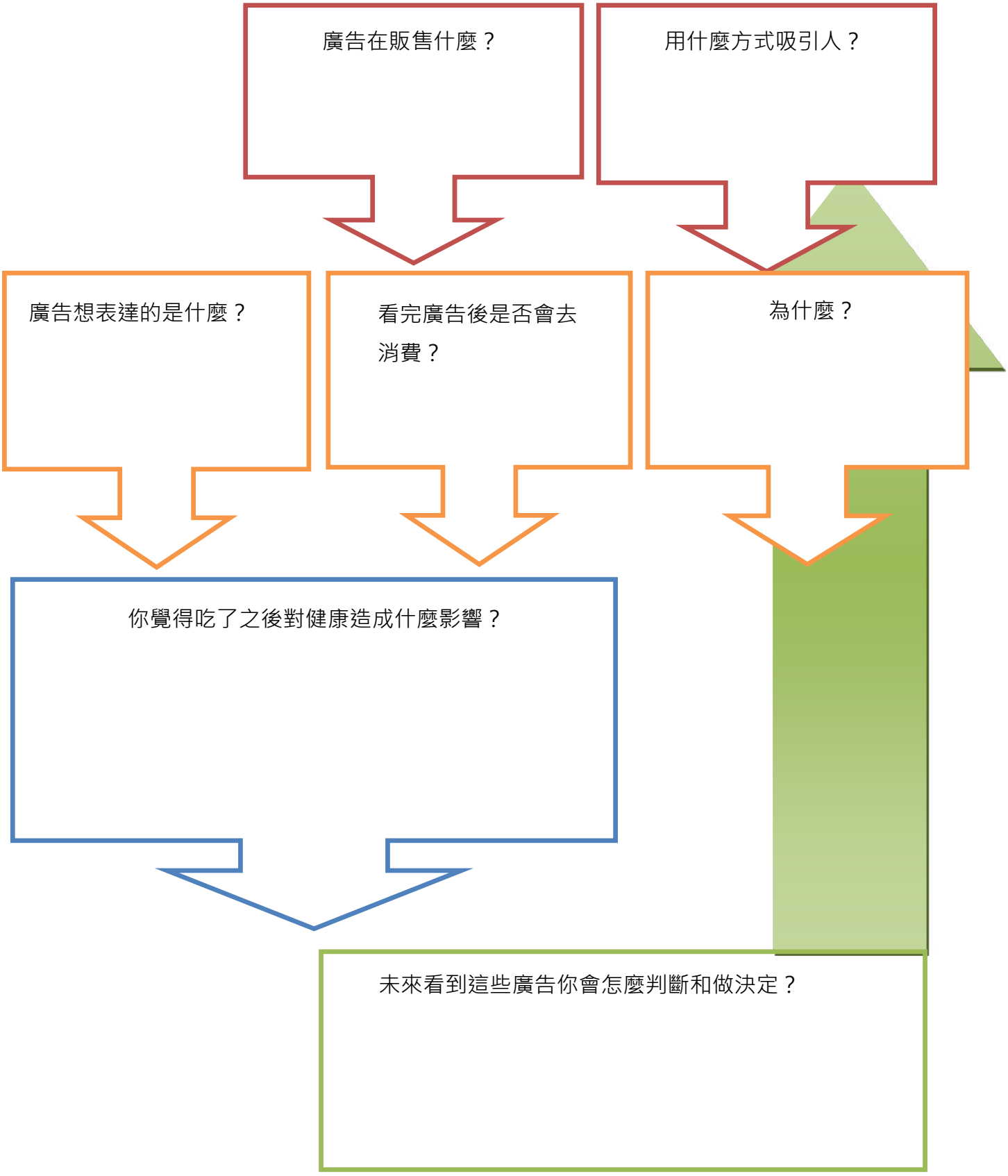
五、檢討再出發

經過一段時間後，檢討實施情形。

如果問題沒有解決，再請父母或師長協助擬訂新對策。

附錄二

食品廣告追追追


廣告在販售什麼？
用什麼方式吸引人？
廣告想表達的是什麼？
看完廣告後是否會去消費？
為什麼？
你覺得吃了之後對健康造成什麼影響？
未來看到這些廣告你會怎麼判斷和做決定？

附錄三

低碳飲食愛地球

地球暖化的問題越來越嚴重，想要減碳救地球，就從低碳飲食做起，減少對環境的傷害。現在就請你加入綠色行動小尖兵的行列，對你周遭的親友進行低碳飲食的倡導。例：

（情境）今天是姐姐十六歲的生日派對，她請了班上同學來家裡，並且拜託我幫忙買一箱鋁箔包飲

倡導對象：姐姐
倡導內容：飲料包裝的生產、製造或運送，都會消耗地球資源，自製飲料可以減少空瓶、空罐垃圾，減少原物料的使用。
具體建議：泡茶或準備現榨的果汁取代鋁箔包飲料。

※完成自己的倡導紀錄，並請對方簽名。

倡導對象	倡導內容	情境及具體建議	日期	簽名
	例：選購精簡包裝、加工的食材，減少加工過程及處理包裝垃圾時所需消耗的能。			

二、國中體育之示例

本教案示例選用籃球運動項目之目的在於，此類以團體性為主的陣地攻守性運動，一方面是目前教學現場最普遍的教學項目之一，示例之適用性廣；二方面是因為此類運動在教學過程中，較易呈現且可包含多項所欲達成的領域核心素養的目標。因此，教師們在參閱此教學單元示例的同時，可以搭配本手冊第三章內容了解領域核心素養與學習重點的呼應；第五章內容明瞭本單元教案之學習內容與學習表現雙向對應的關係；亦可搭配第六章內容明白融入相關議題的學習重點，如此便可完整地了解本教案示例的發展脈絡與應用的邏輯性。

（一）教學設計理念

本課程設計遵循十二年國民基本教育核心素養導向的概念，選擇競爭類型運動主題中之陣地攻守性球類運動次項目的籃球為主學習內容；生長、發展與體適能主題中的體適能次項目為副學習內容，並採取有效、差異化及補救教學的方式，將體育課程中所欲教導的運動技能，運用一系列遊戲活動，藉由合作學習、增加運動參與時間及反覆思考解決問題來完成教學目標。以六節課的授課期程達成運用思考、理解、技能和應用策略，並養成尊重、負責、參與、領導、與關懷他人等之認知、情意、技能與行為四項類別的學習表現為目的。

學生在第三學習階段已有粗淺接觸過籃球運動之相關經驗與認知，也已達成該階段的學習表現，但尚未具備有對籃球運球之各項技術與比賽規則等之更正確且深入的認知與技能學習方法；另對於性別平等教育議題之認知與態度亦較無深入之探討。因此，本教材之教學內容、學習表現與融入議題實質內涵的教學目標適合本階段七年級學生學習。第一節課「雙手萬能」: 希望學生能了解籃球運球之相關知識，且要求每位學生之左、右手都能做到上下、前後及雙手左右交互等方向之運球技術；第二節課「運轉乾坤」: 讓學生感受真實情境，以了解自己運球動作技能是否正確有效？；第三節課：「人中龍鳳」: 希望男、女生都能熟練運球之各種技巧運用於活動中，並能藉由充分的討論，思考如何運用策略及發揮團隊合作之學習目的；第四節「神龍擺尾」: 除持續促進學習外，透過真人的防守，增加臨場感和學習氣氛；第五節「龍鳳呈祥」: 使學生能持續熟練各種技巧外，也期使能了解規則制定的意義以養成遵理守法的態度，更盼能培養運動家「勝不驕，敗不餒」之精神；第六節課「揪狐狸尾巴」: 期望學生能藉由遊戲活動，讓學生了解性別平等之意涵及確實做到與異性融洽合作學習之目的。課程名稱取為「時來運轉，好運連連」有一語雙關的意涵，即意謂著要不時的練習才能將運球技巧熟稔；不管是男生也好，女生也罷，都能放下性別刻板的印象，彼此愉快合作。

在評量工具設計方面，秉持多元評量原則，參考教育部刻正因應十二年國民教育的實施所研發的配套措施之一~「國民中學學生學習成就評量標準」來進行設計，將技能實作部分訂定標準，參照此標準區分為 A、B、C、D、E 五個等級來進行評量；同時也建立一套有效的差異化或補救教學系統與策略，透過教師教學中的觀察與省思，以及由學生針對課堂中學習的表現情形進行自我評量後，再由教師分析、診斷與對照 D、E 等級學生的問題癥結，給予相對應的差異化或補救教學，實踐「不放棄任何一位學生，努力帶好每一位學生」的教育目標。認知測驗設計方面，我們也將傳統的紙筆測驗形式加以改良、設計成短篇文章閱讀與理解後寫作回答之模式，除了擴大延伸課程學習效果外，也使題型上富有更多的變化，更能活化學生對課程學習認知的高層次統整能力；同時配合培養學生閱讀能力教育政策的推行，達到普遍落實在各領域教學活動上的目的。

（二）教學單元設計

<table>
<tr><td>領域/科目</td><td colspan="2">健康與體育領域/體育科</td><td>設計者</td><td colspan="2">程　峻</td></tr>
<tr><td>實施年級</td><td colspan="2">七年級</td><td>總節數</td><td colspan="2">共 6 節，270 分鐘</td></tr>
<tr><td>單元名稱</td><td colspan="5">陣地攻守性球類運動~籃球運球/時來運轉，好運連連</td></tr>
<tr><td colspan="6">設計依據</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td colspan="2">1.認知：c.運動知識、d.技能原理
1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。
1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。
2.情意：c.學習態度
2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。
3.技能：c.技能表現、d.策略運用
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。
3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。
4.行為：c.運動計畫
4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</td><td rowspan="2">領綱核心素養</td><td rowspan="2">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-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-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。</td></tr>
<tr><td>學習</td><td colspan="2">A.生長、發展與體適能：
b.體適能</td></tr>
</table>

	內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 **H.競爭類型運動：** **b.陣地攻守性球類運動** Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。		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。
議題融入說明	**學習主題**	性別平等-性別權力關係與互動。		
	實質內涵	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。		
教材來源		一、健康與體育領域教科書~康軒版七下課本：籃球～掌中妙計單元。 二、作者自編教材。		
教學設備/資源		一、小型三角錐數個。 二、長約一公尺之布條。 三、籃球數顆。 四、筆記型電腦及單槍系統。 五、教學媒體PowerPoint檔案。 六、抗力球或大皮球。		正常教學中使用。 補救教學時使用。

學習目標

一、能了解籃球運球技術之相關基礎規則與技能原理，並能思考發展學習策略，以改善動作技能。

二、能做到左、右手能操作上下、前後及雙手左右交互等方向之運球技術，並發揮團隊合作學習之精神與充分運用策略解決運動相關問題。

三、能養成遵理守法的態度與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。

四、能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。

五、能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與事務及與之合作學習的態度。

教學活動內容及實施方式	**備註**
第一節：雙手萬能 **一、課前準備：** (一)學生：依照身材高矮條件，自行區分成二人一組。 (二)教師：熟悉授課技能示範動作、活動設計操作及蒐整欲補充說明資料內容。	◎採多元評量的原則，運用的方式與工具包含課堂觀察、口

教學活動內容及實施方式	備註
二、暖身活動（10分鐘）：二人一組，輪流施作 （一）單手持球，以手腕之力量做左、右手間小拋傳接球動作之手感練習。 （二）單手持球，採順、逆時鐘方向做腰部繞環及抬左、右腿繞跨之動作。先慢動作做10次；再加速做10次，之後換另一人做。 （三）接續活動（二）安排並進行二大組間之競賽活動，動作完成較慢的2人，慢跑籃球場一圈。 **三、主要活動（25分鐘）：** （一）籃球左、右手上、下方向運球動作要領講解與示範。 （二）實作上、下運球與動作矯正：教師及未施作者以口頭提醒其缺點。 （三）籃球左、右手前、後方向運球動作要領講解與示範。 （四）實作前、後運球與動作矯正：教師及未施作者以口頭提醒其缺點。 （五）籃球雙手左、右交互交叉運球動作要領講解與示範。 （六）實作雙手交互交叉運球與動作矯正：教師及未施作者以口頭提醒缺點。 ※口訣：雙腳開立、比肩稍寬；一前一後、雙膝微蹲；重心前傾、眼睛看前；左手平伸、右手控球。 **四、總結活動（10分鐘）：** （一）提問：為何運球要有這些不同的變化？用意為何？請同學討論思考後回答！ ※強調運球動作有不同的變化，其用意乃為防止被對手抄截之故。 （二）提問：在所有上場的球員有大小前鋒、中鋒、得分後衛與控球後衛，擔任哪個位置的球員運球機會最多？請同學討論後回答！ ※說明運球之重要性與擔任運球之位置人物為控球後衛。 （三）說明運球規則，並列舉常發生違例之動作與情形。如雙手同時運球、翻掌、持停球或二次運球等狀況。 （四）舉例控球後衛之代表人物，如NBA林書豪、前湖人隊奈許（Nash）；臺灣SBL臺哥大隊陳世念、臺銀隊簡明富或漫畫灌籃高手劇中人物之湘北隊宮城等人，均是優秀的控球後衛。同學們得上網搜尋相關影片或電視轉播節目，欣賞他們優美的運球動作，以為學習的榜樣。 （五）發放運動計畫實踐記錄表，教導記錄方法並請學生確實記錄與執行。 （六）預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。	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。依學生成就標準評量五等第制的方法進行評量，評量要項包含認知、情意、技能和行為四個向度。 ◎形成性評量教學過程中若出現學生學習差異二極化情形時，教師應適時調整教學進度與內容，並提供個別的學習方法，以達補救與加深、加廣學習的目的。

教學活動內容及實施方式	備註
第二節：運轉乾坤 **一、課前準備：** （一）學生：依照身材高矮條件，自行區分成二人一組。 （二）教師：熟悉授課技能示範動作、活動設計操作及蒐整欲補充說明資料之內容。 **二、引起動機：**詢問同學是否有上網搜尋鄉關影片或電視轉播節目，欣賞球員們優美運球動作？並請學生發表看到哪號人物？如何運球等感想。 **三、暖身活動（5分鐘）：** （一）二人背對背，做雙手持球左、右方向轉體傳球動作10次。 （二）做雙手持球上傳、下接球動作10次。 （三）做上、下、左、右方向之轉體傳接球動作5次。 （四）接續活動（三），安排並進行二大組間之競賽活動，動作完成較慢的2組人，慢跑籃球場一圈。 **四、主要活動（30分鐘）：** （一）上、下、左、右、前、後方向之綜合運球練習（高、低位及快、慢速運球之變化）。 （二）一人運球、一人抄截球之動作交互練習。 （三）安排並進行隨機抽取男、女生在籃球場中圈之範圍內，進行30秒運球及抄截球競賽活動，輸者運球跑籃球場一圈。 **五、總結活動（10分鐘）：** （一）說明並提示防止被對手抄截之動作有：非運球之手做擋架姿態、在後腳處運球、利用動作之變化及以身體掩護球等四大類型之方法。 （二）先挑選剛才活動中，運球技術最佳者示範，同時再多加一人一起抄截球。藉由此說明抄截對手的運球時，單人是不容易成功的，但如能與他人協同，則會較輕易的抄截到球。因此，勉勵學生應該好好學習運用團隊合作的精神，以共同來達成目的的方法。 （三）提醒學生在練習的過程中，會因為動作的不正確或意外而造成諸如手指挫傷、撞傷等運動傷害，此時宜適當的採取上學期教過的運動傷害緊急處理的步驟（P保護、R休息、I冰敷、C壓迫、E抬高）達到最小傷害。 （四）預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。	八成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）

教學活動內容及實施方式	備註
第三節：人中龍鳳 **一、課前準備：** （一）學生：依照身材高矮，二人一組，並男女均分成四組。 （二）教師：熟悉授課技能之示範動作、活動設計操作、蒐整欲補充說明資料之內容與備妥三角錐24支。 **二、暖身活動**（10分鐘）：二人一組，輪流施作。 （一）做上、下、左、右方向之轉體傳接球動作5次。 （二）做上下、左右、前後方向之綜合運球練習。 **三、主要活動（30分鐘）：** （一）S形運球通過障礙物動作要領示範與活動說明。 ※活動說明：將全班男、女平均分配成四組，每組人先排成縱隊隊型。在籃球場寬之距離內擺設6個圓錐桶，每位同學依序輪流以先慢後快之速度，並以S形之路徑來回運行通過障礙物。 （二）實作與動作矯正：教師以口頭提醒其缺點之處。 （三）安排並進行小組之競賽活動。 ※規則說明：以原分組進行來回S形運球接力比賽，較快完成者勝。 **四、總結活動（5分鐘）：** （一）補充說明在體驗面對真人防守時，其難度會隨之增加，所以要應用的策略變化也要隨之更多，以因應各種不同的狀況。 （二）期勉對基本運球技術已熟練的學生，可以嘗試更進階練習較複雜的動作技巧，跨下、背後或轉身換手運球等應用技術。 （三）鼓勵那些對運球仍不熟練的同學，可利用課餘時間向同學或親朋好友請益學習的技巧與方法，以改善自己的缺失；同時也鼓勵同學多多參與校外或社區辦理的相關活動，並持續性的養成終身固定運動的習慣；或甚而可培養成此特殊專項的運動員。 （四）預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。 **第四節：神龍擺尾** **一、課前準備：** （一）學生：依照身材高矮，二人一組，並男女均分成四組。 （二）教師：熟悉授課技能示範動作、活動設計操作及蒐整欲補充說明資料內容。	八成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） 提醒學生配合前一節課發放的運動實踐記錄表，確實記錄課餘運動的狀況，以利了解學生是否養成固定的運動習慣。

教學活動內容及實施方式	備註
二、暖身活動（10分鐘）：二人一組，輪流施作 （一）做上、下、左、右方向之轉體傳接球動作5次。 （二）做上下、左右、前後方向之綜合運球練習。 （三）做運球、抄球動作之練習。 **三、主要活動（30分鐘）：** （一）動作要領示範與活動說明。 ※規則說明：將全班男、女平均分配成四組，每組人先排成縱隊隊型，每人前後距離約二公尺，採蹲馬步防守之狀。第一人s形運球閃人繞過至最後一人後，即將球從縱隊之人牆跨下滾球傳至原第二位人繼續運球，隨後排入當人牆，直到原第一人接到最後一人所滾回之球後，全組人員一起隨同運回原出發點處。 （二）安排並進行小組之競賽活動。 **四、總結活動（5分鐘）：** （一）各組賽後感言：抽問幾位同學，讓其發表活動後的感言。 （二）鼓勵同學們的表現，並指出優點與待改善之處。 （三）說明與澄清活動過程中，或有同學會指謫別隊的隊員犯規或老師擔任裁判卻未判決而顯不公之情形。引導學生了解及培養運動家精神與建立遵守遊戲規則的道德觀等價值。 （四）預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。	八成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）
第五節：龍鳳呈祥 **一、課前準備：** （一）學生：依照身材高矮，二人一組，並男女均分成四組。 （二）教師：熟悉授課技能之示範動作、活動設計操作、蒐整欲補充說明資料內容與備妥用以綁住腳的布條20條。 **二、暖身活動**（5分鐘）：二人一組，輪流施作 （一）做單手持球，採順、逆時鐘方向做腰部繞環及抬左、右腿繞跨之動作。 （二）做左、右手上下、左右、前後方向之綜合運球練習。 **三、主要活動：**全班男、女生均分為四組輪流施作。（35分鐘） （一）單人運雙球：動作說明、示範與實作練習。 （二）安排並進行四小組間之競賽活動。	八成學生均能參與討論回答及融入

教學活動內容及實施方式	備註
※規則說明：以籃球場之寬為距，採二手同時運雙球之方式，來回運球接力，中途球不可掉離，否則就要站在原地請同隊一員將球撿回後始得運球前進，直到最後一位隊員先運回者為勝。 （三）二人三腳運雙球：動作說明、示範與實作練習。 （四）安排並進行四小組間之競賽活動。 ※規則說明：以籃球場之寬為距，男、女生內側腳以布條綁成為一體，二人各自運一球之方式，來回運球接力，中途球不可掉離，否則就要站在原地請同隊一員將球撿回後，始得運球前進，直到最後一組隊員先運回者為勝。	課堂活動進行操作，並完成閱讀與理解學習單。（觀察、口語、實作與檔案評量）
四、總結活動（5分鐘）： （一）各組賽後感言：抽問幾位同學，讓其發表活動後的感言。 （二）鼓勵同學們的表現，並指出優點與待改善之處。 （三）引導學生可利用課餘時間，應用電子媒體去觀察與欣賞籃球比賽之情況，並藉由觀察，吸取他人運球動作技巧以為改善之參考。 （四）預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。	提醒學生在觀賞賽事時，要特別聚焦在觀察運球的動作技巧上，以精進近自我運球技能。
第六節：揪狐狸尾巴	
一、課堂準備： （一）學生：全班男、女生先行異質性平均分配成二組，各組並先挑選出男、女生各三位擔任運球揪者。 （二）教師：熟悉授課技能之示範動作、活動設計操作及蒐整欲補充說明資料之內容、印製妥認知測驗卷與單元學習單35份與備妥布條20條。	八成學生均能參與討論回答及融入課堂活動進行操作，並完成閱讀與理解學習單。（觀察、口語、實作與檔案評量）
二、暖身活動（5分鐘）： 於籃球場內運球，並隨意與人相互擊掌（give me five、give me ten）之動作。	
三、主要活動（30分鐘）： （一）遊戲規則講解與動作要領示範。 ※規則說明： 1.擔任揪者做運球動作，揪綵帶時不得停止運球或讓球離開身體，否則視為無效的揪取動作，被揪者不算出局。 2.被揪者於褲腰處夾一條色帶，被揪時，雙手須上舉放於腦後（奔跑時	進行此活動時，須特別強

教學活動內容及實施方式	備註
可不必)，不得放下做出阻止揪者揪取綵帶的動作，否則被視為出局。 3.為避免有性騷擾之虞，揪者不得拉異性之綵帶，但可運用合作夾擊、圍堵等戰術，以協助男、女生做揪取的動作。 4.原分組，採二組輪流交換擔任揪者與被揪者之角色，在籃球場大小的範圍內移動進行計時賽，每場五分鐘。 5.被揪者失去綵帶即應立刻離開場地外。過程中如有跑出球場之範圍者，亦視為出局。 6.二隊相比以最少時間捉揪完或在限定的時間內被揪最少者為勝。 (二)著裝準備與競賽活動之練習。 (三)安排並進行活動競賽。 **四、總結活動(10分鐘):** (一)各組賽後感言：抽問幾位同學，讓其發表活動後的感言。 (二)鼓勵學生的表現及強調說明男、女生必須合作以完成本活動目標之重要性。 (三)補充說明男、女生雖有天生的生理差異，但透過合作學習及尊重彼此差異的過程中，我們是可以塑造出一個和諧、融洽的環境。期勉學生在日常生活中，應多多學習如何與異性和諧相處與尊重彼此的態度。 (四)發放並發放運動與性別平等閱讀與理解學習單，請學生利用時間完成後，交由體育股長收回。 (五)預告本課程認知測驗與技能評量之方式與日期，並請學生預做準備。	調讓學生學習運用思考，以解決如何與異性進行合作揪彩帶的策略；同時，也利於後續性別平等議題的討論與省思，以及學習單作業。 ◎總結性評量： 一、認知紙筆測驗。 二、技能實作測驗。 三、行為實踐評量。
試教成果或教學提醒	實施十二年國民基本教育後，國中端最重要的核心概念，將是「活化教學」，並搭配有效的評量方式回饋教學，因此老師除了要教學生紮實的知識外，還要教學生如何把知識轉化成能力，且具備批判的思維。因此，在教導籃球左、右單手上下、前後與雙手左右交互運球的技術時，我們擺脫了一般將單一動作反覆練習的教學方式，而採取設計一系列以運球為學習主軸的活動，希望藉由遊戲寓教於樂的方式，達到技能學習的目標。筆者認為，性別間共同學習，一起參與活動是很自然、和諧的畫面。然而若要使自然、和諧的畫面不產生雜質或變質，就必須懂得健康的性別間相處之道。首先要把異性當同性看待，去除心中的過敏，稀鬆平常的和異性相處，就像和同性相處般自然；其次在與異性相處時，態度要坦然誠懇，以開放的心情，經營可貴的友誼。不虛假造作，展現真實的自我；然後要懂得理解彼此的個性、興趣與需求，互相尊重，保持適度的距離，自我控制並學會拒絕與保護自己；進	

教學活動內容及實施方式	備註
而才能循序漸進，按部就班的進行交往。 在整個教學過程中我們發現：男、女同學們起初會因為性別的被配對而顯得羞澀、難以表達彼此的感受；更會因彼此互動的陌生而顯得手腳慌張失措、忸怩不安；甚而有些同學表現出極端不願配合的態度（此時我權宜作法只好安排其充當計時或計分之類的工作，以免發生不愉快而影響課程的進行）。不過，到最後進入比賽的高潮時，在競爭與合作雙重酵素效果的激發下，同學們所產生的表現卻是相當投入與賣力演出的，渾然忘卻了先前的尷尬、忸怩情形，而原本那少數極度排斥參與的同學，也因看著比賽的熱鬧進行似乎亦樂在其中（我相信他們的內心一定希望能有下次的機會可親身嘗試的想法吧！）。 此外，筆者又從收回的學習單中發現，大部分的同學多所怨言的表示其與搭擋合作的默契不佳，紛紛指向對方的動作很不協調；但也普遍認為這是一次很有趣的課程，裡頭充滿著歡笑、愉悅的氣氛，而從中體驗到與異性的互動合作是其最大的收穫。個人覺得從巧思設計課程開始到學生們的一舉一動表現，看在我們這些老師的眼裡，不禁由心而笑，同學們真是天真無邪、可愛極了，讓整個教學過程洋溢著愉悅的氣息而倍感成就。 教師是社會化過程的重要他人（significant person），不僅負有詮釋知識內容的責任，也是學生認知及行為發展的仿效對象。教師可能在教學或處理學生行為的過程中，展現自己對性別關係的看法與態度，並透過課堂互動傳遞給學生。因此，教師在談論性別平等概念時，可能會面臨觀念衝突，此時，我們不必虛偽或故意裝得很開通，而是誠誠實實地面對自己的想法和感受，真真誠誠地和學生們互動，說出自己的矛盾、困惑或掙扎，分享自己的體會、感動和故事，表達自己的情緒和情感。當自己這麼做的時候，其實學生們就是在學習和模仿自己了，不管自己的性別，他們就是在學習自己的樣態，學習如何成為一個人，成為一個誠實面對自己、真誠與人互動的人。我們同心期望著學生們在性別發展的這條路上，能走得更健康與穩定，也自許能成功的扮演著他們這條路上的加油站角色。	
參考資料	一、教育部（2014）。十二年國民基本教育課程總綱。作者：臺北市。 二、教育部（2018）。十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要。作者：臺北市。 三、教育部（2015）。國民中學學習成就評量標準健康與體育學習領域試行版。作者：臺北市。	

教學活動內容及實施方式		備註
	四、中華民國籃球協會頒2009年籃球比賽競賽規則。	
附錄	評量工具： 一、技能動作檢核表與評量規準表（附錄一）。 二、情意學習單~性別平等教育閱讀理解（附錄二）。 三、單元認知測驗卷~籃球運球技能原理、運動規則知識（附錄三）。	

附錄一

技能實作測驗

一、評量規準表

等級	A	B	C	D	E
表現情形 評量內容	能熟練地表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能。	能正確地表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能。	能基本地表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能。	能部分地表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能。	未達D級
	能熟練地將運動規則與技巧應用於活動中，並多元的執行各種戰術、戰略，以提升整體運動表現。	能正確地將運動規則與技巧應用於活動中，並簡單的執行各種戰術、戰略，以提升整體運動表現。	能大致地將運動規則與技巧應用於活動中，並正確的仿照各種戰術、戰略，以完成整體運動表現。	能部分地將運動規則與技巧應用於活動中，並在提醒下有限的仿照各種戰術、戰略，以完成整體運動表現。	
籃球單、雙手運球	1.左右手均能做單手連續上下、前後與左右方向交互運球各10次上。 2.肢體動作正確且流暢。 3.能穩定的操控球的方向。 4.能熟練地應用運球技巧於活中，並多元的執行各種戰術、戰略。	1.左右手均能做單手連續上下、前後與左右方向交互運球各5-8次。 2.肢體動作正確但稍不協調。 3.尚能穩定操控球的方向。 4.能正確地應用運球技巧於活動中並簡單的執行各種戰術、戰略。	1.左右手均能做單手連續上下方向運球，但前後左右方向不明顯。 2.肢體動作尚正確但顯生硬。 3.不能穩定操控球的方向。 4.能大致地應用運球技巧於活動中，並正確的仿各種戰術、戰略。	1.僅能做慣用手連續上下方向運球。 2.肢體動作不正確。 3.不能操控球的方向。 4.能部分地應用運球技巧於活動中，並在提醒下有限的仿各種戰術、戰略。	未達D級

二、動作檢核表

項次	**籃球~單、雙手運球**動作說明	A	B	C	D	E
預備期	1.雙腳開立，比肩膀稍寬？	V	V	V	V	V
	2.雙腳一前一後，膝關節彎曲成半蹲狀？	V	V	V	V	V
	3.身體重心微微前傾？	V	V	V	V	
動作期	4.眼睛正視前方？	V	V	V		
	5.非慣用手平伸，做出護球動作？	V	V	V	V	
	6.運球時，慣用手手指有做到自然張掌狀？	V	V	V		
	7.運球時，以手指指腹部位觸控球？	V	V			
	8.運球時，手臂自然屈伸壓球？	V				
跟隨期	9.雙腿能配合運球節奏與方向伸屈？	V				
	10.身體重心降低？	V	V			
	11.能藉由身體來做出護球的動作？	V		V	V	
整體流暢性	12.身體各部位肢體間之聯合動作，具有連續性、協調性、節奏感與速度感？	V	V			

附錄二

性別平等教育閱讀理解

閱讀文章~運動與性別平等　　**作者：程峻**

性別與生俱來雖有不同，但各司其職，恰如其分，我們都該等同對待。性別平等必須是以相同的標準要求男女。前副總統呂秀蓮女士曾說：「先做人，再做男人或女人」，必須把男女都放在一個「人」的標準下來衡量。一般認為自然科學、數理、體育等方面是男性表現較好；而女性則在藝術、人文方面的表現較佳。其中體育運動更被視為是男性的表演舞台，因為體育運動所追求的本質就是人類體能的極限，而女性因生理的弱勢，在此場域所表現的自然也就淪為弱勢的一群；故體育運動常被指責是極度性別不平等的場域顯然易見。

就體育運動領域來說，我們要求對於運動成就的價值雖是以「可測量性」來判斷，一切的成就皆需經過客觀性的測量，且以「可量性」的結果論英雄，其公平觀念來自於人生而平等，且透過科學客觀的檢視後論定運動員的成就價值，但對男女的運動表現的評價卻是要建立在接受差異的平等之上，體認相互尊重與平等對待為基礎，才是符合社會大眾所期待的性別平等做法。

老師與學生互動過程中不可以有性別偏見；例如要學生示範動作時，通常只找男生示範，女生則是觀賞的角色。這樣性別偏見的課堂互動，缺乏性別公允，不但剝奪男女學生相互學習的機會，更會因性別的因素而減低學生參與學習的意願。在校園遊戲裡，我們也常見即使男女生玩著同樣的遊戲，他們所扮演的角色卻不同。男生常扮演先驅者、資源掌握者、機制控制者；女生則多扮演學習者，處於邊陲、被擺置的地位。例如說明在運動場域中的性別偏差問題，強調身體接觸如橄欖球、拳擊等是被視為男性化運動項目；而強調肢體美感展現的如舞蹈、體操等則為女性化運動項目；女性會因生理、性別的差異在測驗成績上要求教師給予優惠，必須與男生有所區別，「性別差異」已成了一種保護令的情形，這些現象都是必須加以改善的，以達性別間平等對待，有公平參與活動的機會。

※閱讀理解： **班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____**

一、找一找文章中對「性別平等」的定義為何？你同意嗎？有無要補充的呢？

應用策略(摘要、提問)

二、為什麼文章中說體育運動常被指責為是極度性別不平等的場域？你同意文中的說法嗎？為什麼？

應用策略(摘要、提問、澄清)

三、現實生活中的體育課，你有遇到男女不平等的現象嗎？可否舉一例說明？

應用策略(提問、澄清)

四、生活中，如遇到有性別不平等對待時，你(妳)會如何去面對或處理呢？

應用策略(提問、預測)

五、男女生就生理構造上的確實有差異存在，如以同一標準要求達成體能目標，是否才是真正的性別平等呢？你(妳)的看法如何？

應用策略(提問、澄清)

附錄三

單元認知測驗卷

本測驗卷之使用目的在於評量學生「運動知識」、「技能原理」之學習表現，應配合該單元之學習目標而彈性運用。

《題目一》

根據新聞報導，林書豪將在NBA正式披掛籃網隊的球衣上陣，擔任其最熟悉之控球後衛角色。專家分析了林書豪的籃球特點有：雖然身高只有191公分，但其擁有不錯的速度與爆發力，因此可快速的運球閃人切入上籃或灌籃；其也具備了絕佳的出手速度與投籃命中率；更重要的是他有聰明冷靜的頭腦，可以發揮其高超的運球技巧，找到適當的時機傳導供輸球給其他有利位置的隊友投籃得分。因此，未來的前景不可限量。

Q1：根據上面的報導，林書豪擔任先發最佳的角色位置是那一個？

A. 中鋒。　B.前鋒。　C.控球後衛。　D.得分後衛。

試題分析：本題答案為（C）。低難度。藉由此題得以了解學生對於運球之技能戰術運用上學習認知是否正確？以及可藉此了解學生閱讀文字的能力。因此，D等級以上的學生能正確選擇出此題答案。

Q2：從上述的報導，以林書豪只有191公分的身高，想在多如200公分以上長人的對手中，尋求其最佳的籃球技術發揮，你（妳）認為他應該多採取那個技能與戰術呢？

A. 遠距離跳投以防止被蓋火鍋，並展示其三分球準度。

B. 如喬丹般飛身灌籃以展現其過人的彈力，以鞏固其禁區之優勢。

C. 靠運球擺脫長人，尋求適當的時機將球傳出或近距離的空檔跳投。

D. 在禁區附近等待隊友的傳球後，快速運球切入上籃，展現爆發力。

試題分析：本題答案為（C）。中難度。藉由此題得以了解學生對於運球之技能動作與戰術上的學習認知是否正確？因此，C等級以上的學生能正確選擇出此題答案。

Q3：承上題，你（妳）會建議各選項（採用或不採用）的理由為何？請將每個選項理由都寫出！

答案：A 選項：□採用。　□不採用。

理由：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

B 選項：□採用。　□不採用。

理由：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

C 選項：□採用。　□不採用。

理由：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

D 選項：□採用。　□不採用。

理由：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

試題分析：本題答案為C（因為林書豪雖具有速度與爆發力，但身高卻不如對手，因此，若採取B的方式恐得不償失；而林書豪雖也具有不錯的投籃命中率，但選擇以A的方式也不宜經常使用，畢竟三分球射手的命中率頂多4成，況且其主要位置的功能是負責傳輸、供應球給同伴在最有利的位置出手，所以也不適合使用D的方式等待同伴給球後投籃之戰術等相關之理由描述）。高難度。藉由此題得以了解學生對於運球之技能動作與戰術上的學習認知是否正確？也得以了解學生對整體技能與戰術融合後之應用與分析理解的能力。因此，B等級以上的學生能正確寫出此題。

《題目二》

請從下列的選項中，挑選出籃球運球正確的動作要領有那些？

■雙腳一前一後，膝關節彎曲成半蹲狀。　□身體重心微微向後仰。

■運球時，慣用手手指有做到自然張掌狀。　□眼睛注視籃球。　■身體重心降低。

■非運球之手平伸，做出護球動作。　□運球時，以手掌心部位觸控

球。

試題分析：本題答案為（塗黑者）。高難度。藉由此題得以了解學生對於運球之技能動作上學習認知是否正確？因此，B等級以上的學生能正確且完整地勾選出此題答案。

《題目三》

籃球運球的過程中，你（妳）會運用手、腳、身體的動作姿勢或其他變化方式等四大類型的哪些動作，來確保球不被對方抄走呢？請條列並簡要說明之。

試題分析：本題答案為（以非運球手向前平伸及利用身體做出護球動作；降低重心並交互利用不同的運球動作（上下、左右、前後或更多的變化），來防止球輕易被對手抄走）。高難度。藉由此題得以了解學生對於運球之技能動作與運球戰術上的學習認知是否正確且深入？因此，B等級以上的學生能正確選擇出此題答案。

《題目四》

請針對下面二張圖，觀察其運球的動作，比較並指出其4個共同的缺點？又哪一張圖的動作較好些？請勾選並寫出原因？

■

□

試題分析：本題答案為（1.雙腿直立、身體重心太高、眼睛無法正視前方、非運球之手臂無做出護球動作、整體動作不流暢...等；2.左圖較好些，因為動作缺失較少些）。中難度。藉由此題得以了解學生對於運球之技能動作的學習認知是否正確？也可了解到學生觀察與分析的能力好壞？因此，

B等級以上的學生能正確且完整的寫出。

《題目五》

學習籃球運球動作後，請以簡單的線條或圖形，針對眼、手、膝關節及雙腳等部位，畫出腦海中的標準姿勢。（可同時利用文字描述輔助說明動作要點）

試題分析：本題答案為類似右圖之圖像。中難度。藉由此題得以了解學生對於籃球運球動作技能的學習認知與印象是否正確？也可了解學生對心像的描述能力是否具備？並有利於啟發學生不同的表達方式或發掘學生繪畫傳達之能力。因此，C等級以上的學生可以正確的繪出此圖像。

三、國小健體跨科之示例

（一）國小低年級

1.設計理念：

對一年級兒童而言，校園遊樂場他們最愛流連的地方，但是在遊戲過程中，卻也容易因為危險的遊戲行為而發生意外或受傷。因此本單元連結兒童的遊戲經驗，藉由反思與討論，讓他們了解遵守遊戲規則的重要性，接著指導平衡木及單槓等遊樂器材的使用方法，希望增加兒童的動作能力，發展多元的運動技能。最後透過觀察與演練，培養兒童遊戲或運動後洗臉、洗手及整理儀容的好習慣。

2.學生學習特質：

（1）兒童已具備和同學一起遊戲的經驗，而遊戲互動的過程對其身心發展及體能的增進具有深遠的影響，是成長過程中不可或缺的元素。

（2）兒童已經學會基本的清潔行為，但動作發展尚未成熟、精確，透過演練與鼓勵，兒童就能逐漸養成良好的清潔習慣。

3.核心素養的展現：

針對遊樂設施安全須知與使用方法、清潔習慣的培養等學習內容，加上認知、情意、技能、行為等學習表現的整合，以落實核心素養（健體 E-A1）。除了指導遊樂設施的使用外，也讓兒童學習平衡和懸垂的動作要領，展現運動潛能，願意在日常生活中進行身體活動。此外，透過清潔習慣的實地演練，期許兒童培養自我照顧及生活管理的能力，發展保健潛能，促進身心健全發展。

4.教學單元案例：

<table>
<tr><td colspan="2">領域/科目</td><td>健康與體育</td><td>設計者</td><td colspan="2">健康與體育領域研修團隊（國小）</td></tr>
<tr><td colspan="2">實施年級</td><td>小一</td><td>總節數</td><td colspan="2">共 4 節， 160 分鐘</td></tr>
<tr><td colspan="2">單元名稱</td><td colspan="4">遊樂區的小玩家</td></tr>
<tr><td colspan="6">設計依據</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1c-I-2 認識基本的運動常識。
2b-I-2 願意養成個人健康習慣。
3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。
3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。
4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td colspan="2" rowspan="2">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，發展運動與保健潛能。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。
Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。
Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">議題融入說明</td><td>學習主題</td><td colspan="4">人權教育：人權重要主題。</td></tr>
<tr><td>實質內涵</td><td colspan="4">人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</td></tr>
<tr><td colspan="2">與其他領域/科目的連結</td><td colspan="4">第一節「安全遊樂園」可結合生活課程中認識學校環境相關課程一併進行。
第四節「遊戲後的清潔」可連結生活課程之「生活習慣的養成」覺察並遵守生活中的規範與禮儀。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學設備/資源</td><td colspan="4">單槍、校園中遊樂設施的照片、學習單。</td></tr>
<tr><td colspan="6">學習目標</td></tr>
<tr><td colspan="6">一、了解學校遊樂設施的使用方法並遵守遊戲規則。
二、認識並尊重自己和他人的遊戲權。
三、利用學校遊樂設施從事適當的身體活動，增進體能及動作能力。
四、能掌握平衡要領，在平衡木上做出平衡動作。
五、認識單槓的基本運動常識並表現基礎動作能力。
六、能練習洗手、洗臉等健康相關技能。
七、培養遊戲或運動後的清潔習慣。</td></tr>
</table>

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
第一節：安全遊樂園 **一、引起動機 （5分鐘）** （一）教師利用單槍投影機播放校園中遊樂設施的照片，請兒童說出各項遊樂設施的名稱。 （二）兒童自由發表最喜歡的遊樂設施及遊戲的經驗。 **二、發展活動 （30分鐘）** （一） 教師配合布偶演出下列情境： 咪咪（哭泣狀） 汪汪：「咪咪，你為什麼要哭?」 咪咪：「人家一下課就衝到秋千旁，但秋千已經被別人搶先一步在玩了，我只好在旁邊一直等、一直等，眼巴巴等到上課鐘聲響了，他們才下來，我根本沒機會玩.....」 （二）教師提問請學生發表： 1.大家都喜歡玩遊戲，對不對？如果有小朋友不能玩遊戲，是不是會很不快樂？ 2.玩遊戲是不是一個很重要的基本需要？就像我們每天都要吃的食物、每天都要喝的水，如果沒有東西吃或沒有水喝，是不是很難過？ 3.每一個小朋友都可以玩遊戲，是不是很重要？ 4.我們都認為每一個小朋友都可以玩遊戲很重要，但是滑梯只有一個，卻有很多小朋友都想溜時，該怎麼辦才好呢？ （三）教師說明每個兒童都可以快樂地享有遊戲活動的樂趣。玩遊戲時應該遵守遊戲規則，如果很多人都想玩，排隊輪流使用是合乎公平原則的好方法，搶奪推擠的動作則容易發生危險。 （四）教師再利用單槍秀出遊樂設施使用規則，詢問兒童在校園哪些地方看過這些規則? 為什麼要張貼這些使用規則? 如果不遵守規則可能會有什麼情況發生? （五）共同討論校園遊樂設施的使用方法及注意事項，例： 1.秋千： （1）坐穩後，雙手分別握緊左右兩條鐵鍊。 （2）確認前後沒有人後，雙腳蹬地再前後擺盪。	◆因各校的遊樂設施不盡相同，請教師於課前準備校園中遊樂設施的照片作為本單元的教學內容。 ◆提醒兒童不要霸佔遊樂設施，尊重別人也有遊戲權。遊戲對兒童而言是重要的基本需求，不可以任意地被剝奪; 且引導學生思考若僅有有限的秋千，該如何分配才公平。例如多人排隊要盪秋千，可以按照順序輪流使用，說好每個人盪 20 下就換人。 ◆在遊戲過程中受傷，大部分是因沒有遵守安全規則，因此，教師除了引導兒童了解不安全的遊戲行為可能產生的後果，也應提供解決的策略。例如：看到同學做出

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
（3）禁止站立或兩人同時搭乘使用。 2.滑梯： （1）依照排隊順序，保持適當間隔。 （2）坐好後，雙手輕扶滑道邊，向下滑至地面。 （3）不可推擠或開玩笑。 3.單槓： （1）以正握或反握方式握住單槓。 （2）不可拉扯握槓的同學。 4.攀登架： （1）雙手確實抓握，雙腳踩穩。 （2）手腳並用，以一次攀爬一格的方式前進。 （3）禁止從攀登架高處往下跳。 （六）進行安全○✕大考驗，請兒童判斷老師所說的遊戲情境，覺得安全就舉手比○，覺得危險，就在胸前比✕： 1.逆向爬上滑梯。 2.爬攀登架時拉扯同學的衣服。 3.採站姿擺盪秋千。 4.把身體倒吊在單槓上。 5.左右搖擺秋千。 6.使用滑梯時和前一位同學保持適當距離。 7.和同學共乘一架秋千。 8.自攀登架高處跳下。 9.盪秋千時擺盪幅度不過高。 10.在滑梯、攀登架或平台下方穿梭、奔跑。 （七）教師統整：遊樂設施是我們遊戲的好伙伴，必須遵守遊戲規則正確使用才能玩得開心又盡興。如果發現器材有損壞情形，要停止使用並且立刻報告老師。 **三、總結活動 （5分鐘）** （一）配合學習單，請兒童省思自己的遊戲情形。 （二）調查兒童得到笑臉的個數，鼓勵表現優異的兒童。	不安全的行為要趕緊勸阻，萬一有人受傷，要立刻報告老師。 ◆校園遊樂設施的管理維護是由總務處事務組負責。不過，全校師生也應協助防範遊戲設施意外事故的發生，若發現設施鬆動毀損，應立刻通知事務組。 ◆活動過程中，教師可配合題目追問，請學生說出覺得危險的原因，並思考該怎麼做才能預防危險的發生。 ◆由於學生在使用遊樂器材多是下課時間，也不易有師長隨時在旁邊維護安全，因此兒童的自我保護和危機意識的建立十分重要，老師必須

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
第二節：有趣的平衡遊戲 **一、引起動機 （10分鐘）** （一）利用校園內的空曠處，讓兒童進行單腳站立的穩定性比賽。 （二）請單腳站立最久的兒童發表自己保持身體穩定的方法。 教師補充說明：雙手平舉，眼睛注視前方，有助於保持身體的平衡。 **二、發展活動 （25分鐘）** （一）教師引導兒童分組利用校園場地進行走直線比賽。 （二）教師示範上、下平衡木的正確動作，提醒兒童注意平衡木練習的安全。 （三）教師講解在平衡木上行進時的動作要領：張開雙手保持平衡，行走時儘量沿著木緣滑動，讓腳掌維持外八姿勢。 （四）引導兒童輪流進行上、下平衡木，以及在平衡木上前進的動作。 **三、總結活動 （5 分鐘）** （一）請兒童發表在平衡木和在地面上走直線的感覺有何不同？（例如：走在平衡木上雙腳著地的範圍小，害怕跌倒） （二）教師統整：平時多訓練身體的平衡能力，平衡感越好可以減少走路不穩而跌倒的意外。 **第三節：單槓遊戲練臂力** **一、引起動機 （10 分鐘）** （一）教師帶領兒童到遊樂區單槓設施前，分組讓兒童進行「看誰撐得久」活動。 （二）教師說明活動規則：兩人一組，懸垂在單槓上，最後落地者獲	隨時耳提面命。 ◆伸出雙手於身體兩側可以幫助平衡，重心愈低、支撐點愈大，則穩定性愈高。 ◆動態平衡與靜態平衡的差異在於，動態平衡包含了在空間移動過程中的「動作控制」，在此過程中，因為動作者的重心不斷的改變，因此必須指導兒童輔助身體平衡的方法。 ◆活動進行時必須注意讓兒童保持安全的活動距離，避免與他人發生碰撞。 ◆有些兒童會畏懼平衡木的高度而產生不穩定的現象。因此剛開始練習

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
勝。 **二、發展活動 （25 分鐘）** （一）教師講解並示範單槓的鎖槓方法，以及正握、正反握、反握的要領，提醒兒童在抓握單槓時必須保持手部乾燥，才不會滑落。 （二）引導兒童分組練習握槓的姿勢，並強調下槓時雙膝要稍微彎曲，才能避免受傷。 （三）教師說明在單槓上「左右移動」的方法：利用手掌依序移動方式，改變身體位置由左向右慢慢移動。 **三、總結活動 （5 分鐘）** 教師統整：玩單槓時手部保持乾燥、選擇適合自己高度的單槓、下槓時稍微彎曲膝蓋，都是保護自己、避免受傷的方法。多練習單槓活動，可以強健手臂的肌力，也可以增強肩關節的柔軟度。 **第四節：遊戲後的清潔** **一、引起動機 （5分鐘）** （一）教師詢問兒童下課時玩了哪些遊戲？遊戲後有沒有整理自己的儀容？再請兒童檢查自己的手、臉、衣服是否乾淨。 （二）教師說明遊戲過程中，可能會流汗，也可能會弄髒身體和衣服，所以在遊戲結束後，要記得整理儀容。 **二、發展活動 （30分鐘）** （一）兩人一組，請一人先表演遊戲後需要做哪些清潔動作例如：擦臉、換衣服、洗手、梳頭髮等，另一人必須像照鏡子一樣，正確做出相同的動作。完成後，兩人互相角色，重複整理儀容的動作。 （二）教師說明遊戲或運動後會有塵垢或汗臭味，必須透過洗臉、洗手、換衣服等清潔活動來保持儀容整潔。這樣做不但能趕走身上的細菌，還能讓自己清爽有精神。 （三）教師請學生取出手帕或毛巾演練洗臉的方式，提醒洗臉時應該注意的部位，例如：眼角、額負、耳朵、耳後根、鼻子、下巴、嘴角等容易被遺漏的部位。 （四）教師示範說明洗手五步驟：	時，教師可以牽著兒童的手前進，待練習數次後，再讓兒童獨立完成。 ◆單槓教學前要注意場地布置的安全性，教師應特別檢視單槓是否有生鏽或不穩定現象。 ◆教師應事先準備滑石粉，以增加手的磨擦力，避免握槓時脫手受傷。 ◆維持儀表整潔的含義，不僅著眼於個人衛生層面上的健康觀點，也是一種禮儀的學習。 ◆提醒兒童在帶一套乾淨的衣物，流汗後可以更換。

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
1.溼：把雙手淋溼，抹上肥皂。 2.搓：從指甲、手心、手背都要搓乾淨。 3.沖：打開水龍頭，將手上的泡沫沖洗乾淨。 4.捧：用手捧水將水龍頭上的泡沫沖乾淨，再將水龍頭關上。 5.擦：用自己的手帕或毛巾將手擦乾。 （五）帶領學生分組練習。過程中，提醒學生搓洗時，至少停留 20 秒，沖水時不要留肥皂，沖洗後以手帕或毛巾擦乾，不要用衣服擦。 **三、總結活動 （5分鐘）** 教師強調清潔習慣的重要性，鼓勵學生養成遊戲或運動後清潔的好習慣。	◆洗臉方式可以用水潑臉輕輕搓洗後擦乾，也可以用溼毛巾擦拭。本節課為了避免兒童弄溼衣服，建議他們用手帕或毛巾洗臉。 ◆洗手的時機除了遊戲或運動後要洗手，吃東西前後、上廁所後、擤鼻涕後、摸完寵物後.....都應該洗淨雙手。雖然洗手只是生活中的小行動，卻關係著每個人的健康。

參考資料：

一、國民小學健康與體育（翰林版）教師手冊第一冊。民 104 年。
二、國民小學健康與體育（康軒版）教師手冊第一冊。民 104 年。
三、兒童遊戲安全資源網 http：//playground.archi.com.tw/index.htm
四、靖娟兒童安全文教基金會「兒童遊戲場檢核表」http：
//www.safe.org.tw/key_report/downloads_detail/checklist/278

評量活動

節次	學習表現	主題名稱	評量目標	評量策略	評量規準
一、安全遊樂園	認知/運動知識	安全生活	知道校園中遊樂設施的使用方法。	**問答**：依學生的回。 答進行評估。	**A級**：能正確說出六項。 **B級**：能正確說出四~五項。 **C級**：能正確說出二~三項。 **D級**：能正確說出一項。 **E級**：未達D級。
	行為/自我健康管理		遵守遊戲規則。	**自評及互評**：配合學習單。	**A級**：持續遵守遊戲規則。 **B級**：經常遵守遊戲規則。 **C級**：偶爾遵守遊戲規則。 **D級**：很少遵守遊戲規則。 **E級**：未達D級。
二、有趣的平衡遊戲	技能/技能表現	表現類型運動	能在地面上和平衡木上做出平衡動作。	**實作**：能做出平衡動作並在平衡木上前進。	**A級**：能完成所有動作要求，過程流暢。 **B級**：能完成所有動作要求，但過程不順暢。 **C級**：在動作演練過程中，有1~2個錯誤。 **D級**：在動作演練過程中，有3~4個錯誤。 **E級**：未達D級。
三、單槓遊戲練臂力	技能/技能表現	表現類型運動	正確做出吊單項的動作。	**實作**：正確握槓、懸垂及著地。	**A級**：能完成所有動作要求，過程流暢。 **B級**：能完成所有動作要求，但過程不順暢。 **C級**：在動作演練過程中，有1~2個錯誤。 **D級**：在動作演練過程中，有3~4個錯誤。 **E級**：未達D級。
四、遊戲後的清潔	技能/健康技能	個人衛生	能做出正確的洗手技能。	**實作**：能依照正確的方法和步驟洗手。	**A級**：能完成所有動作要求，過程流暢。 **B級**：能完成所有動作要求，但過程不順暢。 **C級**：在動作演練過程中，有1~2個錯誤。 **D級**：在動作演練過程中，有3~4個錯誤。 **E級**：未達D級。

節次	學習表現	主題名稱	評量目標	評量策略	評量規準
	情意/健康正向態度	個人衛生	培養遊戲後的清潔習慣	**觀察**：遊戲後會洗手並整理儀容	**A 級**：能積極覺察儀表整潔的重要性，非常願意養成個人清潔習慣。 **B 級**：能覺察儀表整潔的重要性，願意養成個人清潔習慣。 **C 級**：能粗略覺察儀表整潔的重要性，大致願意養成個人清潔習慣。 **D 級**：引導後能覺察儀表整潔的重要性，引導後願意養成個人清潔習慣。 **E 級**：未達 D 級。

附錄一

學習單

遊樂區的小玩家

一、 平常你最常玩的遊樂設施是 _____

二、 想一想，下面的內容你都做到了嗎？做到的請塗☺，沒做到請塗☹。再邀請一位同學幫你評量後簽名。

遊戲安全	我做到了嗎?	他做到了嗎?
1.會遵守遊戲規則。	☺ ☹	☺ ☹
2.會注意自己的安全，避免受傷。	☺ ☹	☺ ☹
3.不推擠同學。	☺ ☹	☺ ☹
4.不拉扯同學的衣服。	☺ ☹	☺ ☹
5.會排隊使用，不爭先恐後。	☺ ☹	☺ ☹
6.不會從高處往下跳。	☺ ☹	☺ ☹
7.不霸佔遊樂設施。	☺ ☹	☺ ☹

本人簽名：_____　　同學簽名：_____

附錄二

平衡動作檢核表

動作要求	是	否
1.能在地面上單腳站立	□	□
2.能在地面上雙腳移動走直線	□	□
3.在平衡木上前進時，雙手平舉保持平衡。	□	□
4.在平衡木上前進時，雙眼要注視前方。	□	□
5.在平衡木上前進時，雙腳腳掌呈現內八字以增加身體穩定性。	□	□

附錄三

單槓動作檢核表

動作要求	是	否
1.能雙手正握鎖槓。	☐	☐
2.能雙手反握鎖槓。	☐	☐
3.能雙手正反握鎖槓。	☐	☐
4.能雙手握槓，停留 10 秒以上。	☐	☐
5.完成單槓動作要落地時，雙膝會稍微彎曲。	☐	☐

附錄四

洗手動作檢查表

動作要求	是	否
1.溼：把雙手淋溼，抹上肥皂。	☐	☐
2.搓：從指甲、手心、手背都要搓乾淨。	☐	☐
3.沖：打開水龍頭，將手上的泡沫沖洗乾淨。	☐	☐
4.捧：用手捧水將水龍頭上的泡沫沖乾淨，再將水龍頭關上。	☐	☐
5.擦：用自己的手帕或毛巾將手擦乾。	☐	☐

（二）國小高年級

1.設計理念：

改善國內青少年階段肥胖比率過高和體適能低落現況，一直是教育部重要政策，因此研發許多網路資源供教師教學參考。本單元主要是統整教育部體適能促進計畫-運動 333、活力 210、SH150 和 85210 健康體位的重要概念，引導學生善用網路資源，評估自己體適能表現、並能了解熱量攝取消耗和運動消耗熱量平衡的概念，來做好健康自主管理。教學過程需要實作和資訊融入的教學方法，引導學生能善用資源，以解決自己的健康問題。

2.學生學習特質：

（1）學生已具備體適能檢測經驗，並能了解健康體適能術語，但對於運動參與的計畫擬定和實踐概念尚缺乏。

（2）學生已學會健康飲食的基本概念，但對於熱量攝取、消耗和體重的控制關係的概念需要進一步說明。

3.核心素養的展現：

教學過程提供線上評估系統或問卷，引導學生了解自己身體活動、飲食和健康習慣，以符合核心素養健體-E-A2 能培養探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並引導學生透過體驗，認同運動與飲食對健康體位的重要性，進而實踐相關健康自主管理計畫，以處理日常生活中運動與健康的問題。同時在網路資源與相關資訊能力應用的操作過程，亦可達到健體-E-A3 中擬定基本的運動與保健計畫及實作的基本能力，以因應日常生活情境之需求。

4.教學單元案例：

<table>
<tr><td colspan="2">領域/科目</td><td>健康與體育領域</td><td>設計者</td><td colspan="2">夏淑琴
健康與體育領域研修團隊（國小）</td></tr>
<tr><td colspan="2">實施年級</td><td>五、六年級</td><td>總節數</td><td colspan="2">共 3 節，120 分鐘</td></tr>
<tr><td colspan="2">單元名稱</td><td colspan="4">健康動起來</td></tr>
<tr><td colspan="6">設計依據</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。
4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。
4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td colspan="2" rowspan="2">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-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-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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Ab-III-2 體適能自我評估原則。
Ea-III -1 個人的營養與熱量之需求。
Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</td></tr>
<tr><td colspan="2">與其他領域/科目的連結</td><td colspan="4">數學 n-III-11 認識量的常用單位及其換算，並處理相關的應用問題。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教材來源</td><td colspan="4">自編</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學設備/資源</td><td colspan="4">參考手冊
一、衛福部國民健康署「健康生活動起來手冊」
二、衛福部國民健康署「國民飲食指標手冊」
三、學生健康體位網電子書「量身訂做的快樂減重手冊兒童版」、「健康體位百寶箱之國小版教師手冊」
四、教育部體育署編印之學生體重控制指導手冊
網路資源
一、教育部體育署體適能網站 http：//www.fitness.org.tw/
二、衛生福利部國民健康署「健康教材」 http：//www.hpa.gov.tw/Bhpnet/Web/service/tabbarwithnojava.aspx?id=7
三、PACE 活力計畫中小學生健康體位網 https：//pace.cybers.tw/ym_index.htm</td></tr>
</table>

學習目標
一、關注國內兒童肥胖與飲食問題，覺察運動和正確飲食習慣的重要性。 二、透過自我覺察評估自己身體質量指數、運動參與和食物熱量攝取、消耗情形。 三、理解 85210 健康體位教育中天天運動 30 分鐘和喝足白開水的原則。 四、利用網路資源設計自己的運動和飲食計畫，並記錄執行成果。 五、能分享與修正自己的運動和飲食計畫，做好健康自主管理，促進身體健康。

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
第一節（人、食物） **一、學生先備經驗** （一）已具備體適能基本概念和經驗，知道身體質量指數的意義。 （二）了解每日飲食指南的六大類食物攝取份量。 **二、引起動機（8分鐘）** （一）教師提供有關臺灣國小學生過重及肥胖比率與全世界相比過高的新聞，以及兒童肥胖可能導致的健康問題，包括早發性糖尿病、高血壓、高血脂、心血管疾病、女童早發育、氣喘及心理健康等，引導學生關注肥胖可能的健康影響。 （二）配合學校期初身高體重測量結果，教師利用教育部體育署體適能網站 http：//www.fitness.org.tw/「線上評估」或是「健康體育護照」，說明國小高年級正常的身體質量指數範圍，並引導學生了解自己本學期的身體質量指數評等情形（過瘦、正常、過重、肥胖）。 **三、發展活動（27分鐘）** （一）教師提供四位學生的身體質量指數（ 男，11 歲，身體質量指數 14.5；男，11 歲身體質量指數 22.9，女，11 歲，身體質量指數 19.8，女，11 歲，身體質量指數 22.8），讓學生分組評估其等級，並討論產生身體質量指數過瘦、過重、肥胖的原因。	紙筆測驗，評量學生對肥胖問題的相關概念（學習目標一）。 能透過網路資源評估自己的身體質量指數評等（學習目標二）。 口頭發表評量學生對肥胖問題的相關概念（學習目標一）。

<table>
<tr><th colspan="2">教學活動設計</th></tr>
<tr><th>教學活動內容及實施方式</th><th>備註</th></tr>
<tr><td>
<table>
<tr><td colspan="5">臺灣地區 10-11 歲男生身體質量指數平等表</td><td colspan="5">臺灣地區 10-11 歲男生身體質量指數平等表</td></tr>
<tr><td>年齡</td><td>通過</td><td>正常範圍</td><td>過重</td><td>肥胖</td><td>年齡</td><td>通過</td><td>正常範圍</td><td>過重</td><td>肥胖</td></tr>
<tr><td>10</td><td>≦14.4</td><td>14.5-19.9</td><td>20-22.6</td><td>≧22.7</td><td>10</td><td>≦14.2</td><td>14.3-19.6</td><td>19.7-21.9</td><td>≧22</td></tr>
<tr><td>11</td><td>≦14.7</td><td>14.8-20.6</td><td>20.7-23.1</td><td>≧23.2</td><td>11</td><td>≦14.6</td><td>14.7-20.4</td><td>20.5-22.6</td><td>≧22.7</td></tr>
<tr><td>12</td><td>≦15.1</td><td>15.2-21.2</td><td>21.3-23.8</td><td>≧23.9</td><td>12</td><td>≦15.1</td><td>15.2-21.2</td><td>21.3-23.4</td><td>≧23.5</td></tr>
</table>
（二）教師歸納學生發表內容並說明肥胖常源自錯誤的飲食習慣和缺乏運動，造成身體各部位多餘的脂肪堆積。所以，需要了解食物攝取和熱量消耗方法。
（三）教師透過簡報資料講解國小高年級正值快速成長時期，需要攝取足夠的熱量和重要的營養素來，熱量需要依性別、身高、體重及身體活動量而不同，男孩每日約需消耗 2150-2650 卡，女孩約需 2100-2200 卡熱量。如果每天攝取的熱量大於身體消耗的熱量，就容易造成體重過重或肥胖；反之，如果攝取的熱量不足，就容易造成體重過輕。
（四）教師提問：如何計算或控制每日飲食所攝取的熱量?引導學生分組討論並發表討論結果。
（五）教師講評並歸納每日熱量攝取和消耗的重要概念 。
1.可參考國人每日飲食指南（參考網址：https://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/21733.pdf）六大類食物的份量，說明要重視飲食的適量、多樣性。
2.養成每天量體重的習慣，了解自己體重變化，作為熱量攝取的參考。
3.記錄自己飲食情形，評估熱量攝取與消耗的差異。
4.增加身體活動量來消耗多餘的熱量。
四、總結活動（5 分鐘）
（一）透過學習單引導學生紀錄今日的飲食內容和份量，估算自己熱量攝取情形，並與同學分享檢核結果。
（二）教師說明下一節課將討論有關運動在熱量消耗應用方法。</td><td>紙筆測驗，評量學生對熱量攝取、消耗相關概念（學習目標二）。

口頭發表評量學生對正確飲食的相關概念（學習目標二）。

學習單，評量學生對飲食的自我覺察能力。</td></tr>
</table>

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
第二節（運動計畫） **一、學生先備經驗** （一）已具備規律運動的相關概念。 （二）教育部體育署體適能網站健康體育護照的功能。 （三）知道運動三三三、活力 210 的意義。 **二、引起動機（8分鐘）** （一）教師展示「哈佛飲食金字塔和運動金字塔」圖片（參考網址：http：//pcmchus.pixnet.net/blog/post/247718393-%E5%93%88%E4%BD%9B%E9%A3%B2%E9%A3%9F%E9%87%91%E5%AD%97%E5%A1%94），引導學生發表其意義。 （二）教師說明飲食和運動金字塔的概念，與國內的每日飲食指南和教育部推動的運動 333、活力 210 概念一樣，都希望透過正確的飲食和規律運動兩種方法來維持體重，促進健康。 **三、發展活動（25分鐘）** （一）教師引導學生複習有關運動的功能（控制體重、長高、增加身體抵抗力....）和不同體適能身體活動的運動效益（有氧運動促進心肺適能、伸展運動提升柔軟度...）。 （二）教師說明運動參與時，要注意四個面向：頻率、強度、運動類型、持續時間），並解釋其意義。 1.頻率：多久運動一次，可採一週作為時間單位。 2.強度：運動時呼吸次數、心跳次數和肌肉用力情形做為強度的參考（健康體位網以「不太費力」、「中等費力」和「費力」三等級做運動強度區分）。 3.運動類型：依據體適能類型分為有氧運動、肌力訓練和伸展運動。 4.持續時間：進行運動的持續時間，建議達30分鐘以上才能發揮運動效益。 （三）教師引導學生進行 5 分鐘原地自主跳繩活動，再讓學生根據上述四面向，設計自己的跳繩運動參與計畫。 （四）教師利用學生體重控制指導手冊中有關各種運動所消耗之熱量表，說明跳繩一小時，一公斤體重約消耗 10 大卡，引導學生利	口頭發表，評量學生對正確運動和飲食的相關概念。

<table>
<tr><th colspan="2">教學活動設計</th></tr>
<tr><th>教學活動內容及實施方式</th><th>備註</th></tr>
<tr><td>
用公式算出跳繩 30 分鐘後所消耗的熱量。如 45 公斤的學生，跳繩 30 分鐘所消耗的熱量為 10（大卡）×45（公斤）×0.5（小時）=225 大卡。
體能活動與熱量消耗表
<table>
<tr><th>身體活動</th><th>消耗熱量（大卡/公斤體重/小時）</th></tr>
<tr><td>跳繩</td><td>10</td></tr>
<tr><td>慢走（4 公里/小時）</td><td>3.5</td></tr>
<tr><td>快走、健走（6.0 公里/小時）</td><td>5.5</td></tr>
<tr><td colspan="2">爬樓梯</td></tr>
<tr><td>下樓梯</td><td>3.2</td></tr>
<tr><td>上樓梯</td><td>8.4</td></tr>
<tr><td colspan="2">跑步</td></tr>
<tr><td>慢跑（8 公里/小時）</td><td>8.2</td></tr>
<tr><td>快跑（12 公里/小時）</td><td>12.7</td></tr>
<tr><td>快跑（16 公里/小時）</td><td>16.8</td></tr>
</table>
（五）教師引導學生試算自己一週的運動計畫可消耗的熱量。
四、總結活動（7分鐘）
（一）教師說明食用一杯 500CC 全糖珍珠奶茶或一塊炸雞排熱量都超過 300 大卡，但是跳繩 30 分鐘卻無法完全消耗這些熱量，引導學生了解錯誤的飲食習慣為何會造成肥胖的原因。
（二）教師歸納：聰明吃、快樂動、天天量體重，可以做好體重控制。

第三節（健康自主管理網）
一、學生先備經驗
（一）已具備 85210 健康體位教育的相關概念。
（二）具備使用網路的能力，並請學生事前瀏覽健康自主管理網和註冊。
二、引起動機（6分鐘）
（一）教師利用教育部健康體位教育的五大核心能力（參考網址：http：//blog.ceag.kh.edu.tw/index.php?op=printView&articleId</td>
<td>學習單，評量學生對於運動參與四面向在運動計畫擬定的應用（學習目標四）。

紙筆測驗，評量學生對 85210 五大核心能力的相關</td>
</tr>
</table>

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
=1010&blogId=10）高纖、少坐、睡飽、運動和喝水的宣傳圖片，引導學生覺察校園推廣的相關活動，說明此五大核心能力的重要性。 （二）教師複習上一節學習概念，學生發表天天運動 30 分鐘和喝足白開水，與健康體位控制的關聯性。 **三、發展活動（25分鐘）** （一）教師利用電腦簡介教育部學生健康自主管理網之功能，說明透過填答「健康自主管理七小福問卷」，可以對自己身體活動、飲食和生活習慣等健康情形產生自覺，作為自主管理己身健康之第一步驟-自我覺察。 （二）教師指導學生註冊並填答問卷（參考網址：https : //pace.cybers.tw/ym_index.htm），透過網路系統了解自己健康情形，評估待改善的行為，並設定改善目標。（也可以進入另一個健康體位網，簡介身體質量指數、活躍生活指數、體型意識指數、健康飲食指數等，可以做為自我健康評估之依據，並鼓勵家人或朋友善用此資源。） （三）教師複習一、二節中有關健康飲食和運動參與的重要原則，並展示網路資源中運動、飲食的紀錄表格，引導學生擬定飲食和運動計畫（可延續上一節的跳繩活動，進行跳繩計畫），並於小組中分享，一週後進行成果分享和計畫修正。 **四、總結活動（8分鐘）** （一）教師展示衛福部國民健康署提供的學生健康「7 撇步」妙招（包括多喝白開水取代含糖飲料、減少外食和家人一起用餐、均衡飲	概念（學習目標三）。 問卷填答，評量學生隊繼康情形的自我覺察（學習目標二）。 學習單，評量學生飲食和運動計畫的擬定和執行成效分享和修正（學習目標四、五）。

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
食、拒絕零食、少坐多動、親近大自然、充足睡眠) 和 85210 核心能力的共同點，鼓勵學生養成均衡飲食和規律運動，控制健康體位。 (二)鼓勵學生善用教育部體育署和衛福部國民健康署的網路資源，解決健康問題，達到健康自主管理的功能。	
參考資料： **參考手冊** 一、衛福部國民健康署「健康生活動起來手冊」。 二、衛福部國民健康署「國民飲食指標手冊」。 三、學生健康體位網電子書「量身訂做的快樂減重手冊兒童版」、「健康體位百寶箱之國小版教師手冊」。 四、教育部體育署編印之學生體重控制指導手冊。 **網路資源** 一、教育部體育署體適能網站 http：//www.fitness.org.tw/ 二、衛生福利部國民健康署「健康教材」 http：//www.hpa.gov.tw/Bhpnet/Web/service/tabbarwithnojava.aspx?id=7 三、PACE 活力計畫中小學生健康體位網 https：//pace.cybers.tw/ym_index.htm	

附錄一

學習單

我今天吃多少

請先參考國人每日飲食指南建議份量表，再記錄今天自己三餐食用的六大類食物的份量，比較一下自己攝取的份量是否太多。

依熱量需求，六大類食物飲食建議份數

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類（碗）	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
豆魚肉蛋類（份）	3	4	5	6	6	7	8
奶類或乳製品（杯）	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類（碟）	3	3	3	4	4	5	5
水果類（份）	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類（茶匙）	4	4	5	6	6	7	8

我今天的六大類食物份量

食物類別	早餐	午餐	晚餐	合計
全穀根莖類（碗）				
豆魚肉蛋類（份）				
奶類或乳製品（杯）				
蔬菜類（碟）				
水果類（份）				
油脂或堅果種子類（份）				

四、國中健體跨科之示例

（一）教學設計理念

依據領綱教學實施原則，健康與體育採分科教學時，於每學期中視課程實施及學生學習進度之需求，規劃並進行領域跨科統整之教學，讓學生從多元觀點探討健康與體育相關的議題。 在青少年階段學生非常在意對於自己的體能、運動表現、身材與身體意象等層面之發展，因此 透過吸菸對於健康、體能的影響，可以有效地提升學生對拒菸與體適能重要性的認同，強化其增進健康與體適能的情意與行動。故本教學示例以健康教育「菸害防制」與體育「體適能」、「休閒運動」為教學主軸，進行跨科課程與教學，設計理念說明如下：

1.轉化十二年國教核心素養的教學設計：以 A1 身心素質與自我精進、A2 系統思考與解決問題， 對應「菸害防制」、「體適能」與「休閒運動」相關的學習表現、內容，進行轉化發展學習 目標，進而設計以素養為導向的教學活動與評量。

2.連結十二年國教課程基本理念與強化課程發展之統整性、循序性與銜接性：設計三個小單元，共四節課的教學活動，第一單元引導學生覺知吸菸的危害與影響，呼應「自發」理念促進學生成為有意願、有動力拒菸的實踐者；第二單元教導學生了解會吸菸對體能表現的影響，擬定提升體適能的無菸生活行動，落實「互動」理念使學生成為具備知識、方法的拒菸學習者；最後在第三單元觸發學生執行健康自主管理，實踐「共好」理念協助學生成為心有善念、能活用策略的終身拒菸者。

3.強調主題探究、學習歷程表現的教學模式：課程發展掌握跨科統整的學習重點的內涵，教學活動設計引導學生進行反思討論、澄清解構、活動體驗、運動參與等探究學習之歷程。在健康教育課程融入生活技巧教學，透過拒菸生活經驗連結，在情境化、脈絡化中學習自 我覺察、自我健康管理等技能；在體育課程透過評估自我心肺耐力適能、體驗活動感心肺 適能對身體活動的重要性，進而練習有氧運動，將健康與體育的知識、技能、態度整合在一起，強調學習的完整性，以增進學生自我效能進而願意在日常生活中實踐拒菸行動、落實有氧運動與休閒生活。對於學習評量著重讓學生可以整合所學，不只能把所學遷移到實際的生活情境中，同時對自己在健康拒菸、體適能的所知，進行更深化的思考而達再持續 精進的可能。

（二）教學單元設計

<table>
<tr><td>領域/科目</td><td colspan="2">健康與體育領域</td><td>設計者</td><td colspan="2">龍芝寧、黃蕙欣、王志文、程峻</td></tr>
<tr><td>實施年級</td><td colspan="2">第四學習階段 8 年級</td><td>總節數</td><td colspan="2">共 4 節，180 分鐘</td></tr>
<tr><td>單元名稱</td><td colspan="5">健康無菸動起來-菸害防制與體適能</td></tr>
<tr><td colspan="6">設計依據</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。
2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。
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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。
1c-IV-4了解身體發展、運動和營養的關係。
2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。
3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。
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</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。
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。
J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。
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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>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-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。
Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。
Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">議題融入</td><td>學習主題</td><td colspan="3">人權教育-人權與生活實踐。</td></tr>
<tr><td>實質內涵</td><td colspan="3">人J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
融入說明：於第三單元：無菸新主張(二)無菸新主張之教學活動進行引導學</td></tr>
</table>

	生反思無菸健康權之公平或正義的問題，
與其他領域/科目的連結	
教材來源	自編教材。
教學設備/資源	一、相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、影音檔。 二、各單元之學習單。 三、各樣活動所需之相關道具：積木、跳繩、碼錶、小白板等。

學習目標

一、自覺知吸菸對健康危害的風險。
二、評估吸菸對身心健康立即性影響與危害。
三、探討吸菸對生活其他層面的影響。
四、體會吸菸罹病者心路歷程，進而建立珍惜健康、拒絕菸害態度。
五、評估個人心肺功能的情況。
六、了解與體會吸菸對體能與運動表現的影響。
七、體認有氧運動可以增進個人的心肺功能。
八、展現有氧運動的技巧。
九、擬定提升體適能的健康生活計畫，落實無菸生活行動。
十、澄清菸的迷思以強化拒菸的信念。
十一、學習為「自己健康負責」，並建立個人未來不吸菸的健康目標。
十二、願意投入無菸環境行動，並進行相關的健康自我管理行動。

各單元學習目標與學習表現及學習內容雙向細目

第一單元 菸幕大進擊	學習表現	1a-IV-3 2a-IV-3	一、自覺知吸菸對健康危害的風險。 二、評估吸菸對身心健康立即性影響與危害。 三、探討吸菸對生活其他層面的影響。 四、體會吸菸罹病者心路歷程，進而建立珍惜健康、拒絕菸害態度。
	學習內容	Bb-IV-3	
第二單元 健康動起來	學習表現	1c-IV-4 2c-IV-3 3c-IV-2 4c-IV-2	五、評估個人心肺功能的情況 六、了解與體會吸菸對體能與運動表現的影響。 七、體認有氧運動可以增進個人的心肺功能。 八、展現有氧運動的技巧。 九、擬定提升體適能的健康生活計畫，落實無菸生活行動。
	學習內容	Ab-IV-1 Ce-IV-1	
第三單元	學習	3b-IV-4	十、澄清菸的迷思以強化拒菸的信念。

無菸新主張	表現	4a-IV-2	十一、學習為「自己健康負責」，並建立個人未來不吸菸的期許。
	學習內容	Bb-IV-5	十二、願意投入無菸環境行動，並進行相關的健康自我管理行動。

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
第一單元：菸幕大進擊（1 節課） **【課前準備】** 一、學生：準備課本、全班分為四組。 二、教師：準備疊疊樂積木（一組）、海報紙（各組一張）、裝置電腦、單槍、PPT 檔與影片檔 **一、引起動機（10分鐘）** （一）健康疊疊樂 - 以積木遊戲體驗與認識吸菸對生長發育的影響。 1.教師呈現「健康疊疊樂」投影片，並以疊疊樂積木架構出「健康堡壘」（共10層25塊），說明積木代表人體的健康狀況。 2.呈現「健康疊疊樂 - 健康情況題」投影片，各組指派代表隨機點選20 則「健康情況題」中的一則（附件一），各組代表按照題目內容指示抽取或增添積木（題目內容如果是吸菸相關行為者則依規定抽出 積木數塊；如果是拒菸、反菸相關行為者則給予積木穩固健康堡壘）。 3.各組輪流根據題目指示，繼續架構「健康堡壘」，以穩固、高大、健壯為目標。 4.進行3~5回後，檢視健康堡壘的狀況，並評估其穩定健壯程度（過程中健康堡壘如果倒塌，活動則停止，帶領學生探討倒塌原因，引申不同的吸菸原因戶或情境導致健康崩盤的意涵）。 5.教師以學生架構健康堡壘的過程比喻：吸菸行為影響會危及人體健康，讓健康岌岌可危。說明：如果健康堡壘比喻成人體的支架-骨骼，研究發現吸菸會導致骨質疏鬆、骨密度低等狀況，對於正值成長發展關鍵期的青春期學生，吸菸更是會影響骨骼發育、身高成長、運動上的表現。所以在生活中確實做到拒絕吸菸、拒吸二手菸，就能奠定健康成長的基礎。 6.總結說明：長時間的吸菸對身體許多的組織與器官產生重大且	◎認知評量：透過小組競賽

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
不可逆的影響，導致相關疾病發生。 **二、發展活動（15分鐘）** （一）掀開菸幕-分析吸菸對人的立即性危害並表露吸菸對自我的影響。 1.教師引言：不只長期吸菸會危害健康，其實從吸第一口開始，菸就開 始對個人的生活與健康有了立即性的危害，例如牙齒變黃變黑、口氣 臭等。 2.接下來進行分組活動：各組於規定時間內，在海報寫下吸菸對個人的立即性危害，包括外觀、形象、生活等方面。教師檢視各組的答案，表現佳的組別給予獎勵。 3.教師統整吸菸對生活立即性的危害，包括： （1）健康表現：體能變差、味覺、嗅覺不敏感、咳嗽、痰量增加、口乾口臭等。 （2）外觀影響：身材矮小、皮膚老化、出現青春痘、牙齒、手指變黑黃 等。 （3）自我形象：人際關係變差、氣質不佳、精神欠佳等。 （4）其他生活：花費開銷大、怕被人發現、陷入想吸菸又怕菸害的矛盾心態等。 4.「掀開菸幕」學習單（附件二），請學生檢視勾選學習單中哪些是自己非常在意的菸害項目，對生活的影響是什麼？ 5.教師呈現健康的肺與吸菸者的肺的真實相片，與臺灣地區目前菸害的情況，啟發學生重視長期吸菸的健康，接著播放「丟妳的菸 - 老得快」、「算哪一根蔥」影片，強調大部分的青少年很在意自己的外觀與形象，而短時間內吸菸就會加速皮膚的老化，產生的異味會影響人際互動關係，鼓勵大家應該拒絕菸味，提升自我的生活品質。 **三、總結活動（20分鐘）** （一）無喉者的心路歷程-分享觀賞後的心得，以啟發愛惜生命的意識。 1.教師播放無喉病友談因吸菸罹患癌症的心路歷程影片。（附錄一）。	的方式，評量學生對於菸害 相關的知識層面。 ◎情意評量：透過分組討論的方式，評量 學生在覺察菸 對個人與生活影響的狀態。 ◎情意評量：透過繪圖的方式，評量對於菸品對個人的 影響，同時評量學生對拒菸的正向態度。

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
2.學生專心觀賞內容後，各請一位學生回答下列問題： （1）影片中吸菸對主角本人、家人的生活造成哪些傷害與影響？ （2）影片中主角的談話中，哪一部分是你感到最感動的？ （3）看完了這部影片，你想對主角講什麼話？ 3.綜合學生的意見，教師指出願意與菸為伍的人，終將付出代價，因為菸將佔據你的心靈、控制你的生活、殘害你的身體，讓生命失去光彩。 4.教師引導學生完成「無菸人生」學習單（附件三），描繪出： （1）持續吸菸20年後的自畫像。 （2）成功戒菸後20年後的自畫像。 5.請學生以舉手方式，表達自己未來想要成為哪一個畫像。 6.教師肯定學生願意當個擁有健康未來的人，喚起珍愛生命的意識。 7.預告下節課課堂活動內容與體育課程的連結及學生需準備事項。	
第二單元：健康動起來（2 節課） **【課前準備】** 一、學生：備妥紙與筆、先行詢問體育老師檢測 800 或 1600 公尺的成績並記錄。 二、教師：本單元前須檢測完 800 或 1600 公尺跑走、準備未吹氣的氣球（每人一個）、口罩（每人 1 個）、跳繩（每人 1 條）、碼錶、小白板、小糖果 1 包。 **一、引起動機（10分鐘）** （一）分發每一位學生一個未吹氣的氣球，接著請學生以一口氣（不可以中斷）持續吹氣球，看誰吹得時間較久？再請學生盡力地吹氣球約30秒，看誰可將氣球吹得較大？ （二）教師獎勵吹得時間長、吹得大的學生，並說明吹氣球時，吹氣是否能持久、吹氣量是否強大與個人的「肺活量」、「心肺適能」狀況有關。以引 導進入下個活動。 **二、發展活動（35 分鐘）** **（一）數值會說話~藉由檢測結果，評估個人心肺耐力適能的狀況，**	

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
進而分析吸菸對心肺功能的影響。 1.師說明心肺適能的意義： （1）心肺適能，又稱為心肺耐力，是指個人的肺臟與心臟，從空氣中攜帶氧氣，並將氧氣輸送到組織細胞加以使用的能力。 （2）心肺適能較佳，可以使我們活動持續較久、運動表現較佳，不致於很快疲倦，工作時間更久，且更有效率。 2.評估個人心肺適能： （1）教師指出檢測簡易心肺功能的方法為「800、1600公尺跑走測驗」，並將課前要每位學生記住自己「800、1600公尺跑走」的檢測結果，解釋心肺適能常模，引導學生評估個人心肺適能測試結果，了解自己的心肺適能在同年齡同儕中所佔百分等級，以了解自我的心肺適能狀態。 （2）學生依據自我心肺適能測試結果，思考是否滿意自我的體能表現，原因為何？並請1~2位學生分享800、1600公尺跑走測試過程中，最感痛苦的情形為何？ 3.教師回饋並強調說明，中長距離跑步時，順暢的氣體交換與否，是測試成績好壞一項很重要的指標，並舉例引導出根據研究發現：大部份的吸菸者，其體能表現的狀態會比不吸菸者差，但一個人的體能表現與很多先天與後天的因素相關，所以，即便現在測試結果體能狀況是理想的，亦不能避免吸菸行為對體能表現的負面影響。 **（二）模擬老菸槍~藉由戴口罩的體驗活動，感受與分享呼吸受阻時，對進行身體活動時的影響。** 1.教師詢問學生什麼情況會想要戴口罩？學生回答後，教師說明：當需要隔絕廢氣污染(如：騎機車)或是減少疾病感染(如：進出醫院、感冒流行期間等) 都是需要戴口罩的。 2.進行「模擬老菸槍」體驗活動~ （1）教師說明：因吸菸會影響一個人氧氣的攝取量，即吸菸者較不吸菸者不容易吸到足夠的氧氣。 （2）請學生檢測30秒的心跳數，並將之乘2後，筆記下自己安靜時的心跳數。	

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
（3）分別發給學生口罩，並請學生戴上口罩（可自己選擇帶幾個），模擬吸菸後導致吸氣受阻的情形。 （4）學生戴上口罩靜坐呼吸一分鐘，體驗與未戴口罩的呼吸狀態有何不同？並詢問學生感受如何？ （5）再次請學員戴著口罩與不戴口罩各進行2分鐘跳繩活動後，立即測量此時的心跳數，並記錄在紙上。 （6）請2~3位學生分享戴著口罩與不戴口罩跳繩體驗活動的感受。 3.教師綜合說明： （1）靜止不動時，由於活動量小，所需的氧氣少，故戴口罩呼吸感受到的阻礙可能不深，但當進行身體活動後，人體會明顯感到呼吸不順，氧氣量供應不足，運動時感到吃力。 （2）口罩越多表示是吸菸量多的老菸槍，身體感受缺氧的程度會較為嚴重。 （3）戴口罩呼吸這種情況與吸菸導致身體攝氧量、肺活量下降，影響體能表現的反應相似，吸菸會影響人體心肺功能、體能、身體活動與運動表現。 **（三）有氧so easy!（35分鐘）-練習有氧健康操，進行有氧運動，增進心肺適能。** 1.教師先講解有氧健康操相關注意事項。 2.教師帶領學生作運動前之準備活動。 3.利用投影機將健身操影片投影至活動中心螢幕（或牆壁），讓學生跟著音樂節奏與影片，進行約 30 分鐘有氧健康操活動。 4.教育部製作之影片連結 https：//www.youtube.com/watch?v=frgJ12-g1f0。 5.教師帶領學生作 5 分鐘緩和運動。 **三、總結活動（10 分鐘）** 1.教導學生學習規劃合適的體適能提升運動必須考量運動強度（預估最大心跳率公式為 220-年齡，再乘上 60~80%）、運動頻率（每周至少 3 次）和持續時間 （15~60 分鐘）等因素。並利用跳繩測得的心跳數評估運動強度是否合適？以利參考規	

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
劃運動。而欲提升心肺適能，必須藉由有氧性運動才能達到效果。 2.強化學生不要吸菸的信念，鼓勵多運動養成正當的健康生活習慣。 3.預告下節課課堂與健康教育課程的連結的活動內容及學生需準備事項。	
第三單元：無菸新主張（1 節課） **【課前準備】** 一、印製「無菸夢想家」學習單（附件四）。 二、裝置電腦、單槍、教學 PPT 檔與影片檔。 **一、引起動機（15 分鐘）** （一）無菸真心話： 1.教師唸出以下對 5 個對吸菸惡魔或天使的想法，邀請全班學生一同參與此活動。於聽完教師每說出一個想法後，學生 1 秒內立刻以手勢表 示是否認同： （1）雙手頭頂圍圈表示「天使」。 （2）雙手胸前交叉表示「惡魔」。 【惡魔】 （3）反正爸媽、學校老師不會發現，偶而偷偷吸菸沒關係的...。 （4）難得一群好朋友聚在一起，我不吸菸有點掃興、愛假裝的！ （5）哇!吸菸讓你看起來更帥氣喔。 【小天使】 甲、不受別人誘惑而吸菸，才是自主、健康的表現。 乙、吸菸付出的代價，不只有個人健康，家人也會受影響的。 2.請 1-2 學生分享自己對於屬於「惡魔」或「小天使」吸菸情境的想法，教 師進一步澄清說明： （1）無論是吸菸或是偶而吸菸，吸菸對身體健康是有害的、導致成癮現象。 （2）每一個人都是自主的個體，有權選擇對自己有益的決定，所以表達不想吸菸的意願，不必覺得對不起對方。 3.教師引言：自己的人生應由自己作主與負責，引導學生思考以	◎情意評量：透過天使與惡魔的相對討論，可以評量與了解學生對菸的相關正向態度。

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
下問題： （1）思考當自己認同「惡魔組」則對自己的人生產生甚麼影響？ （2）思考當自己認同「小天使組」則對自己的人生產生甚麼影響？ （3）各請 2-3 位學生分為代表以上「惡魔組」、「小天使組」，將其影響寫在或畫上黑板兩區域內。 （4）教師回饋在黑板上的意見，並請全體學生以舉手回應以下問題：你希望擁抱「吸菸」或「拒菸」的人生？（學生大都表示希望擁有「拒菸」的人生，且是光榮的。） **二、發展活動（20 分鐘）** （一）無菸環境 1.教師利用相關的客觀研究數據呈現校園吸菸情況，並進一步詢問學生： （1）你的感受如何? （2）校園吸菸情況是否嚴重？嚴重程度如何？ （3）你曾經看過有誰曾在校園內吸菸？ （4）學校有舉辦過哪些反菸活動嗎？ 2.學生回應後，教師說明「目標設定」生活技能的意義、重要性與操作步驟，能以簡單、可測量、可達成且合理的方式，在指定期限內完成，個人設定為優先的事務。接著帶領學生以「目標設定」的步驟內涵，思考下列問題進行下列問題： （1）【無菸觀測站】: 生活環境有哪些地方可能出現「菸害」？ （2）【無菸夢想家】: 形容你理想中「無菸環境」的樣貌是？ （3）【無菸起跑點】: 要營造「無菸新生活」你可以為無菸環境做出什麼努力？有哪些簡單、可測量、可達成且合理的行動建議。 3.學生回答，教師並給予回饋：說明「無菸環境」包括家庭、餐廳等，每個人都要有免受菸害的「無菸環境權」: （1）成年人應該保護小孩，使其有免受菸害的權利。 （2）老闆應該保護受雇者，使其有免受菸害的權利。 （3）吸菸者應該尊重不吸菸者，使其有免受菸害的權利。	◎技能評量：透過學習單的完成，評量學生是否能對無菸生活設定明確的健康目標。

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
（二）無菸新主張 1.教師引導學生思考無菸健康權的公平或正義的問題：「既然吸菸有害健康，但菸商可以合法販賣、有些場所也沒有完全禁止吸菸（例如人行道、家庭室內等），要如何建立法律規範，對於吸菸者、菸商和不吸菸（反對吸菸）的人，才是公平的對待呢？」 2.分組討論：各組選擇其中一題目進行討論。 （1）你認為對於吸菸者要制定甚麼規範，有哪些權益與義務，才符合公平對待？ （2）你認為對於菸商（菸品產業）要制定甚麼規範，有哪些權益與義務，才符合公平對待？ （3）你認為對於不吸菸者（反對吸菸）要制定甚麼規範，有哪些權益與義務，才符合公平對待？ 3.學生報告分享，教師強調：菸品所延伸出的權利與義務不是單純的個人選擇問題，而是會危害其他人（不吸菸者）健康的嚴重問題，每個人都要有免受菸害的健康權。 **三、總結活動（10 分鐘）** 1.教師說明「無菸夢想家」學習單（附件四）：根據學生自己的相關評估結果，了解自己哪些行動條件是具有優勢的，哪些部份是需要加 強的？並請學生嘗試思考，如果依照的評估結果，可能對他的無菸 生活產生哪些影響？ （1）每項指數分為 10 等級，越往中心者指數等級越低，越靠近外 圍者指數等級越高。將各項指數劃線連接起來，呈現出「無菸 行動能力指數」圖，並根據此圖分析自己哪幾項行動表現較 優，哪幾項需要加強？ （2）教師說明「健康自我管理」技能與重要，請學生依據「健康自 我管理」的內涵，擬定策略提升與增強不足之能力，並於一個月後再次評估。 （3）請自願學生分享學習單，並由教師帶領同學進行討論與探究。 2.教師結語： （1）實踐無菸夢想你必須採取菸害防制行動，提升健康自我管	◎行為評量：透過學習單的練習與實際執行的成果經驗，評量學生是否能夠在無菸行動上確實達成健康自我管理的前端的行為能力。

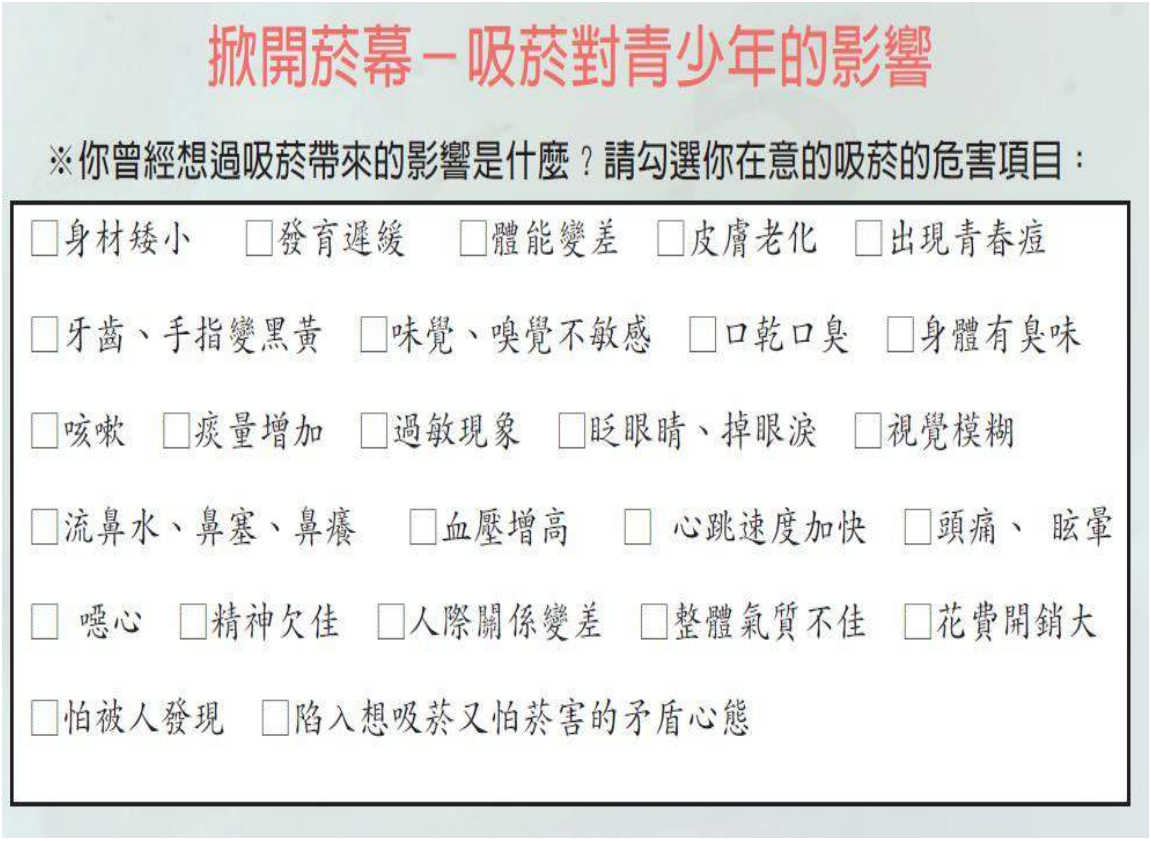
教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
理能力。 （2）無菸健康自我管理是透過自我增強、管理的策略，執行與落實 促進健康的行動。	
參考資料： 一、教育部（2014）。十二年國民基本教育課程總綱。作者：臺北市。 二、教育部（2015）。國民中學學習成就評量標準健康與體育學習領域試行版。作者：臺北市。	
附錄：戒菸宣導影片（無喉者/戒菸有多難/吸菸的孩子） https：//www.youtube.com/watch?v=IEHPjgh4JuQ	

附件一

(一)「健康疊疊樂-健康情況題」:

	情況說明	結果說明
1.	老菸槍阿國被媽媽說服決定要戒菸了。	給予 3 塊積木
2.	小郭聽了健教老師講解吸菸會影響身體的發育狀況，開始有了戒菸的念頭。	給予 1 塊積木
3.	最近宗緯失戀心情煩，好朋友遞菸給他解憂。	抽出 2 塊積木
4.	茵茵覺得廣告中吸菸的女生看起來好優雅，便買了包菸偷偷模仿吸吸看。	抽出 2 塊積木
5.	阿妹發現電影院裡有人吸菸，勇於檢舉並勸誡。	給予 3 塊積木
6.	德華為了菸商提供的兌換商品-T 恤，一星期內吸了十包菸。	抽出 5 塊積木
7.	阿強在校吸菸時，被生教組長發現，阿強承諾要戒菸，以後不會再吸菸了。	給予 1 塊積木
8.	爸爸經常在客廳吸菸，讓小華吸了大量的二手菸。	抽出 3 塊積木
9.	志國模仿學長們吸菸，導致咳嗽不止。	抽出 2 塊積木
10.	秀秀盡量不去有菸味的場所，在外用餐時一定選擇無菸餐廳。	給予 2 塊積木
11.	阿宏為了熬夜看書準備考試，會吸菸來提神放鬆。	抽出 3 塊積木
12.	小傑最常從事的休閒活動是打球運動。	給予 2 塊積木
13.	阿輝喜歡待在網咖打電動。	抽出 1 塊積木
14.	豪哥認為吸菸是一種很愚蠢的行為。	給予 2 塊積木
15.	小真常常幫爸爸與叔叔到檳榔攤買菸。	抽出 1 塊積木
16.	榮賢傳家家訓是「我家不吸菸」，榮賢確實遵守家規，抗拒吸菸的誘惑與邀約。	給予 4 塊積木
17.	志玲覺得電影中男主角吸菸的模樣好帥氣。	抽出 1 塊積木
18.	志明的好朋友們都是不吸菸的。	給予 1 塊積木
19.	小七認為偶爾吸幾支菸，並不會上癮。	抽出 2 塊積木
20.	冠豪的大姐懷孕了，為了寶寶健康，冠豪奉勸大姐戒菸。	給予 2 塊積木

附件二



掀開菸幕－吸菸對青少年的影響

※你曾經想過吸菸帶來的影響是什麼？請勾選你在意的吸菸的危害項目：

□身材矮小　□發育遲緩　□體能變差　□皮膚老化　□出現青春痘

□牙齒、手指變黑黃　□味覺、嗅覺不敏感　□口乾口臭　□身體有臭味

□咳嗽　□痰量增加　□過敏現象　□眨眼睛、掉眼淚　□視覺模糊

□流鼻水、鼻塞、鼻癢　□血壓增高　□ 心跳速度加快　□頭痛、 眩暈

□ 噁心　□精神欠佳　□人際關係變差　□整體氣質不佳　□花費開銷大

□怕被人發現　□陷入想吸菸又怕菸害的矛盾心態

附件三

無菸人生－畫出未來人生

瞭解了吸菸對生活的影響後，面對吸菸你的選擇是什麼？吸菸與否將會影響你的未來生活，你想擁有哪一種人生呢？請以彩筆畫出你的未來樣貌：

【圖A】思考後，畫出如果持續吸菸20年後的自畫像。

【圖B】思考後，畫出如果成功戒菸20年後的自畫像。

◎ 20年後的你想成為哪一個畫像？ □圖A □圖B

◎ 你的理由是什麼？

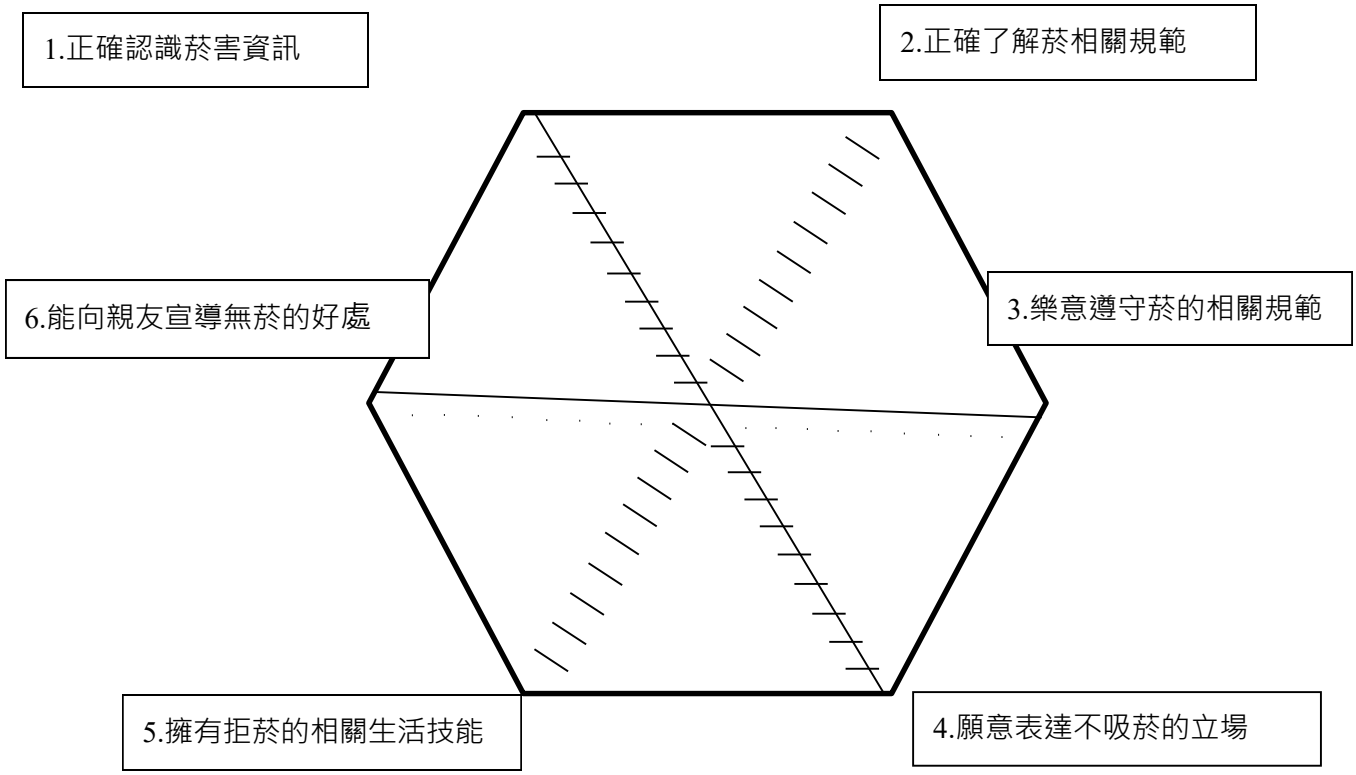
附件四

無菸夢想家

要完成無菸夢想，你必須採取菸害防制行動，提升健康自我管理能力與菸害防範能力，

1、現在請根據以下的無菸生活因素，評估檢視自己的狀態，了解自己哪些部份 要繼續保持，哪些還要需要加強實踐的。

- 每項指數分為 10等級，越往中心者指數等級越低，越靠近外圍者指數等級 越高。
- 檢視自己每項無菸生活因素的實際情形，在線上標示出自己的指數。
- 將各項指數劃線連接起來，並根據此圖分析自己較優與需要加強的項目。



1. 能力較強：_____能力需加強：_____

2. 針對不足之能力，我會如何來增進健康自我管理？_____

3. 如果能增進自己反菸能力，你會如何鼓勵自己呢？_____

附錄二

健體領域跨科統整素養示例

無菸環境大搜查

根據法律規定全面禁菸的地方有：托兒所、幼稚園、國小、國中、高中(職)、動物園、加油站、兒童育樂中心、公園中的兒童遊戲區、煉油廠等，而目前已經有許多無菸環境營造的好成果喔!因為公共場所吸菸所產生的空氣汙染，確實造成不舒適的感受，所以有許多公共地區也積極的打造無菸環境，讓民眾可以健康悠閒的享受運動時光。請你請你找一找身旁的環境中有沒有無菸社區、校園、公園、商店、步道 。只要標榜無菸或有禁菸標誌都可以列入。

地點(填入名稱)	無菸標誌
_____校園	□有 □沒有
_____社區	□有 □沒有
_____商店	□有 □沒有
_____餐廳	□有 □沒有
_____步道	□有 □沒有
_____	□有 □沒有

請你找一找身旁的環境中有沒有無菸社區、校園、公園、商店、步道。只要標榜無菸或有禁菸標誌都可以列入。

(1)經過你的實地踏查，以你所身處的生活場域，無菸環境比例妥適嗎？並請說明你的想法。

□比例超出預期，非常滿意

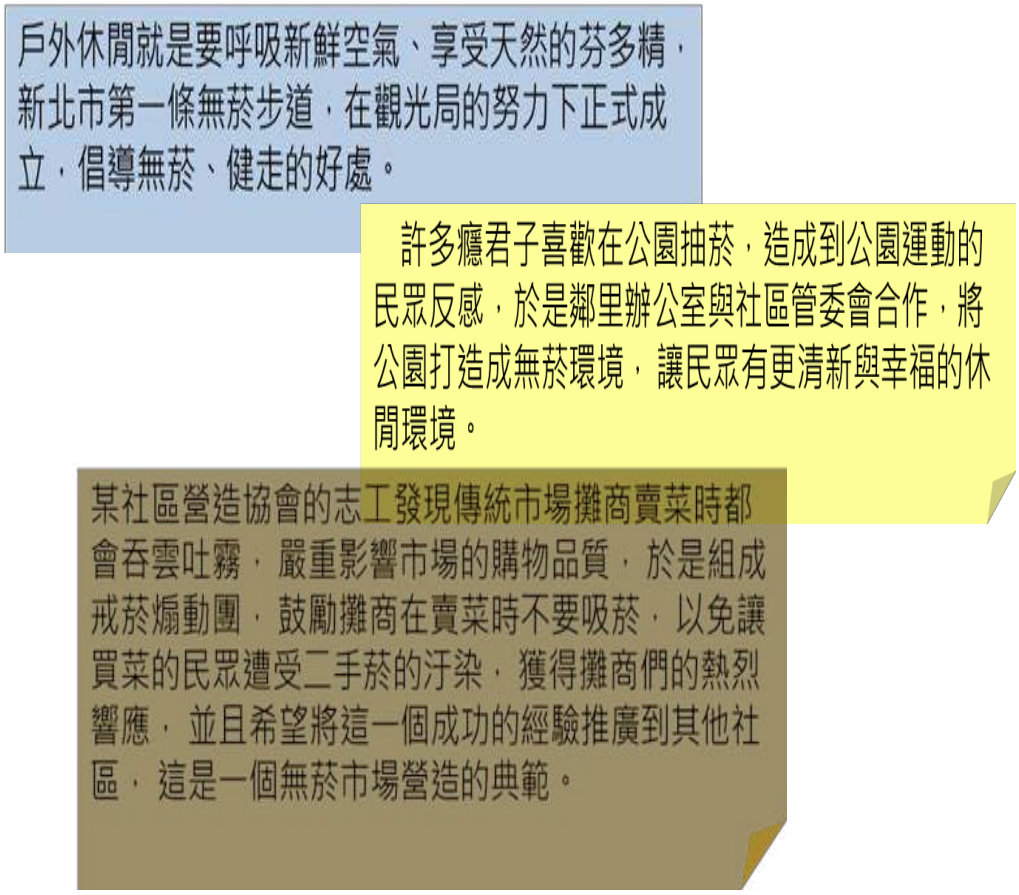
□比例令人滿意

□比例適中

□比例令人不滿意

□比例低出預期，非常不滿意

我的想法：_____



（2）有價值的行動就會產生有價值的改變，上述三個案例都是發生在臺灣這塊土地上的實際行動，透過你對於無菸環境的調查結果，你認為有哪一些環境是值得進行重新改造，以朝向成功的無菸環境發展，請寫下你的想法與行動方案吧！

- □根據「無菸環境大調查」的結果，我最想改造的部分是

  □校園　□社區　□商店　□餐廳　□步道　□其他_____

- □我會選擇這個環境的原因是_____
- □我想要改變的重點是_____
- □我的行動方案如下（請具體可行的呈現規劃的時間點、期程、方式、成員...）

除了無菸環境的營造之外，我們知道運動除了引領正確的嗜好，讓人遠 離菸的誘惑，同時也能夠協助訓練良好的心肺功能，但你知道自己住家附近 有何運動場所嗎?可曾親身到過及看過呢?如果有，那可透過此學習單再詳細 審視及規劃一下自我的居家休閒活動；如果沒有，正好可藉此機會探索一下 居家的周圍運動環境。因此，請同學們利用假日期間，上網搜尋並協伴親自 前往觀察與記錄，相信會有意想不到的收穫喔!

我覺得這裡有特殊的景觀或設施可欣賞？	我觀察到此處活動的人們都做哪些運動？	我試著訪問三個人，了解他們從事運動的動機與是否有吸菸的習慣?
我最喜歡的運動場所？ 原因是？	**居家運動「趣」**	我明白既運動又吸菸的人其行為是？我會用什麼方式去勸說?
我會繪製簡單的居家運動地圖。	我發現住家附近可利用運動的場所？	我計劃出一個自身專屬的有氧運動。

◎評量規準：C 等級以上達到健體-J-A1 及健體-J-A2 核心素養

A 等級：

完整且深入地了解遠離菸害與規律運動對身心健康的影響，積極覺察並探究生活中無菸環境與運動習慣的實際狀況，運用有效的行動策略解決實際無菸行動與運動行為上的可能困境。

B 等級：

完整地了解遠離菸害與規律運動對身心健康的影響，主動覺察並探究生活中無菸環境與運動習慣的實際狀況，運用合適的行動策略解決實際無菸行動與運動行為上的可能困境。

C 等級：

大致地了解遠離菸害與規律運動對身心健康的影響，覺察並探究生活中無菸環境與運動習慣的實際狀況，運用可行的行動策略解決實際無菸行動與運動行為上的可能困境。

D 等級：

有限地了解遠離菸害與規律運動對身心健康的影響，經引導後覺察並探究生活中無菸環境與運動習慣的實際狀況，運用有限的行動策略解決實際無菸行動與運動行為上的可能困境。

E 等級：

無法了解遠離菸害與規律運動對身心健康的影響，經引導後無法覺察並探究生活中無菸環境與運動習慣的實際狀況，運用極少的行動策略解決實際無菸行動與運動行為上的可能困境。

五、國中議題融入教學示例

（一）教學設計理念

根據行政院衛生署疾病管制局統計資料指出，台灣自民國 73 年發現首例愛滋病毒感染者後，截至 104 年 7 月底止，本國籍的愛滋感染者通報人數已達到 30,054 人，而本校所位居的台北市，更以平均每天新增一名愛滋感染者的速率增長。由台北市政府衛生局所提供的資料可以發現，104 年 1 至 5 月新增的愛滋感染者中，感染率最高的族群為 25 至 34 歲人口（佔 45.91%），其次則為青少年學生族群（15 至 24 歲者，佔 22.01%）；由上述數據可以發現，愛滋感染者主要以年輕族群持續增加中之嚴重性，若藉由教育的介入應能有效降低年輕族群日後感染愛滋的機會。透過課程之設計，引導學生關注愛滋病感染者在國內社會與國際間目前的現況及所面臨的困境，喚起學生對於愛滋病感染者人權議題的重視，進而建立接納、尊重、關懷及友善之氛圍。本教案為推動本校學生對於健康促進性教育（愛滋防治）議題的認識，希冀透過健康教育課程的規劃並輔以校園友善氛圍的營造，讓學生在性教育（愛滋防治）的健康議題中不單單達到「知識面」的加深加廣，更能建立其在「情意面」探索個人自我價值與生命意義，懂得尊重及關懷，最後能學會「健康技能」，並有自信能於生活中做出較符合健康取向的選擇。為使學生對於愛滋病的理解不僅僅停留在愛「知」的層面，本教案設計將較多的教學時間聚焦於如何引導學生「情意」的改變。為此，在本教案教學中，於「為『愛』朗讀」融入閱讀理解策略，透過數篇愛滋病感染者真實故事的討論，逐步引導、建構學生對於愛滋感染者的同理、尊重與關懷。並與**人權議題**跨領域結合，引導學生正視社會中對於愛滋病感染者常見的各種歧視，思考平等與正義的原則；再由學生針對其所理解之愛滋病感染者應有的人權進行「對於愛滋病患的人權，應如何維護？」小論文的撰寫，展現學生個人對於愛滋病感染者採取接納與關懷的信念與倡議行動，並了解如此可以有助於疾病的防治。

（二）教學單元設計

<table>
<tr><td colspan="2">領域/科目</td><td>健康與體育領域</td><td>設計者</td><td colspan="2">朱元珊、黃妙珍、郭鐘隆
健康與體育領域研修團隊</td></tr>
<tr><td colspan="2">實施年級</td><td>八年級/第四階段</td><td>總節數</td><td colspan="2">共 1 節，45 分鐘</td></tr>
<tr><td colspan="2">單元名稱</td><td colspan="4">為「愛」朗讀</td></tr>
<tr><td colspan="6">設計依據</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。
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。
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。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td colspan="2" rowspan="2">A1 身心素質與自我精進
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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">議題融入</td><td>學習主題</td><td colspan="4">人權教育-人權與生活實踐。</td></tr>
<tr><td>實質內涵</td><td colspan="4">人J4 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</td></tr>
<tr><td colspan="2">與其他領域/科目的連結</td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td colspan="2">教材來源</td><td colspan="4">教科書愛滋病與其他性病相關文本內容。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學設備/資源</td><td colspan="4">一、相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。
二、學習單。
三、相關道具。</td></tr>
<tr><td colspan="6">學習目標</td></tr>
<tr><td colspan="6">一、認識愛滋病的傳染途徑及面臨的處境。
二、同理愛滋病感染者所面臨的困境。
三、建立接納與關懷愛滋病感染者的態度。
四、公開進行倡議宣導，喚起對愛滋病患者人權議題的重視。</td></tr>
</table>

教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	**備註**
【引起動機】關「愛」12 月（ 5 分鐘）	
1.以問答發方式，帶出紅色絲帶及世界愛滋日的意義。	
老師講解：進入寒冷的 12 月，除了大家即將歡度充滿歡樂充滿愛的聖誕節外，你知道 12 月有一天也是全世界一起共同在重視的節日嗎？（邀請學生猜看看是哪一天）為了喚起大家對愛滋病議題重視的日子─12 月 1 日世界愛滋日。而這漂亮的紅色絲帶，有人知道這是甚麼意思嗎？（學生回答）「紅絲帶」，則是人類一起為愛滋爭戰努力的記號，象徵「希望」:	
（1）希望愛滋在將來有結束的一天。	
（2）希望受感染的朋友能痊癒。	
（3）希望社會的壓力得以紓解。	
2.介紹各國世界愛滋日相關活動	
目前全世界則以 12/1 這一天，以及利用這個紅色絲帶的符號，來鼓勵民眾們對愛滋病有正確的認識，一起預防愛滋病的傳染，也期望透過醫療、社會關懷等資源，讓感染者的人生不再灰暗。得到愛滋病的人，到底遇到了甚麼樣的問題呢？以至於全世界的健康專家努力推動關懷愛滋的議題，我們一起來看看。	
【發展活動】變調的「愛」的故事（35 分鐘）	
各組花 3 分鐘閱讀一篇小故事，將文章重點用螢光筆畫起來，並依照學習單一：變調的愛的故事的題目做討論與紀錄；閱讀理解策略融入，針對文章做討論，以四層次「提取訊息」、「推論訊息」、「整合詮釋」以及「比較評估」做為引導問題。	
*詳細內容請參考附錄一	
故事一：灰色的夏日（澎湖小弟因輸血感染愛滋病毒）	
學習單一問題討論：	
（1）文章中提及小偉是得到什麼病？怎麼得到的呢？	
（2）為什麼叔叔送小偉去上課會感到心如刀割？	
（3）為什麼小偉去上學，國小老師和家長都很恐慌？	
（4）讀完這個故事後，令你印象深刻的畫面是？並請說明為什麼？	

(5)如果你是他的同學，而時間可以重來，故事會如何發展呢？ (6)日常生活中若有其他類似的狀況，大家如何維護他的基本人權呢？ 故事二：我是愛滋寶寶（關愛之家小妹因母親垂直感染愛滋病毒） 學習單二問題討論 (1)琳琳為什麼會感染愛滋病呢？ (2)琳琳的家人怎麼發現她感染愛滋病的？ (3)為什麼大家要討論琳琳該不該去上課？ (4)讀完這篇小故事後，令你印象深刻的畫面是什麼？請說明為什麼。 (5)你認為這篇小故事想表達什麼？ (6)日常生活中若有其他類似的狀況，大家如何維護琳琳的基本人權呢？ 故事三：愛滋病患生前最後時刻吐露悔不當初（年輕男子因與多人發生不安全性行為感染愛滋病毒） 學習單三問題討論 (1)阿德是怎麼得到愛滋病的？ (2)如果你是阿德的家人，你對於阿德私生活這樣不檢的行為，你出於愛與關懷的角度，會做出什麼樣的勸告？ (3)如果你得知，你曾經發生過性行為的對象，有像阿德一樣是愛滋病患者，你會有什麼因應措施？ (4)從關心人權、避免疾病傳播的角度，如果有機會，你會跟阿德說什麼？ (5)如果從人權關懷的角度，如果你知道你的女性親友有類似像阿德的性伴侶，你會對她們說些什麼？ 3.各組同學討論學習單問題，評量方式：老師觀察各組討論狀況，記錄各組同學表現。 4.邀請各組學生上台發表討論成果，展現對他人的影響力。 評量方式：老師觀察各組學生報告狀況，記錄各組同學表現。 5.教師回饋。	◎情意評量：透過分組討論的方式，評量學生對於愛滋患者與生活影響的狀態。

【總結活動】為愛奮鬥（ 5 分鐘）

總結：透過各組同學的討論分享，不知道你是否更能體會這些愛滋病感染者所面臨的問題呢？你覺得，這些故事是真的嗎？認為是真的/假的請舉手（三篇皆是真實案例!）。

以上這三個故事都是真的，分別也代表著愛滋病透過血液傳染、母子垂直傳染，以及不安全性行為的傳染途徑，感染對象不分種族、性別、年齡，這些感染者，不少都是在不知情的狀況下被感染，甚至是因為人為的疏失而感染，小小年紀或是在青春年華時，就因著大家對愛滋病的不認識或恐慌，而飽受許多不公平的對待，也因為疾病，侵犯到無辜感染者基本的健康權和生存權。而周遭眾人的不當歧視，更是妨礙了愛滋病患的曝光與防治，使得這些感染者在社會上生存面臨著更嚴峻的考驗。或許他的身上的疾病和一般人有點不太一樣，但卻是和你我一樣都是需要尊重，關懷與朋友的人，或許疾病的部分我們沒辦法幫他們承擔，但身為社會上的一份子，我們卻可以決定要用甚麼態度和行動來面對，與這些人相處。接納與尊重的環境，可以讓這些朋友更願意面對疾病的問題；接受治療，也能更積極的防範，這也是目前世界愛滋大會所提出來努力方向，期待對於在愛滋病在人類的歷史上，朝著「零感染、零歧視、零死亡」邁進。

課後評量：請撰寫小論文一篇，字數限制為 300 字，題目為：對於愛滋病患的人權，應如何維護？

參考資料：

1.高敏嘉、吳承紘（2015）。「如果偏見是種疾病，知識就是解藥」當愛滋病患的血液流在海報上，你敢碰嗎？*The News Lens 關鍵評論*，2015 年 11 月。

2.國際中心（2014）。帥哥出殯 40 女致哀　醫生致詞「他死於愛滋」全場陷恐慌。*ETtoday 國際新聞*，2015 年 11 月。楊惠中（2006）。澎湖愛滋學童，你還好嗎-檢視台灣兒童感染愛滋問題。*民生報*，2015 年 11 月。

3.愛滋寧養服務協會（2015）。愛滋病介紹-常見問題。2015 年 12 月。

4.綺綺媽咪（年份不詳）。大家一起來關懷愛滋寶寶。*痞客幫網頁*，2015 年 11 月。

5.衛生福利部疾病管制署（2015）。人類免疫缺乏病毒感染，2015 年 11 月。

6.衛生福利部疾病管制署（2015）。傳染病統計資料查詢系統─HIV 感染，2015 年 12 月。

故事一：灰色的夏日

炎炎夏日，許多學童們迫不及待的撲向海邊戲水，但對 10 歲的小偉來說，這是再也無法好好享受夏日陽光的開始。阿偉因一場車禍，輸血而感染愛滋病，當地有人將此消息散播出去，引起多名國小教師和家長的恐慌，紛紛追查該名學童究竟就讀於哪所學校？

新學期開學第一天，小偉到校上課，馬上被隔離在教室的角落，沒有人敢跟他玩耍，站在窗外的叔叔見此情景，心如刀割。隔天，當地部分學童家長透過民代，向教育部陳情要求隔離患者，否則將集體轉學。三天後，小偉被迫休學，當時有力的醫療團體極力呼籲正視愛滋感染者受教育的基本人權，學校迫於公眾的壓力，一個月後小偉回校上課了，然而，恐懼是非常具有傳染的一種情緒，同學們對小偉視而不見，甚至臉上總是露出恐懼的表情。小偉告訴老師，他想一個人到樹下吃飯，因為害怕同學看到他害怕的樣子，甚至，小偉認為自己不該去學校上學。不到一個月，班上同學開始轉學，整間教室只剩老師與小偉二人。小偉的阿嬤心疼該是開心活潑的小偉，因疾病遭到曝光而承受著巨大的壓力，身心的折磨，天天以淚洗面.....

故事二：我是愛滋寶寶

琳琳的父母長年吸毒，媽媽是愛滋病感染者，琳琳出生時被母親傳染愛滋病毒，卻因為沒有受到完整的檢測，所以錯過治療的機會，成為愛滋終身帶原者。10 歲那年，琳琳發病，在一次全身潰爛送醫急救中，檢驗出感染愛滋，父母親無力照顧琳琳，將琳琳託給曾祖父照顧，琳琳的爺爺求助專門關懷愛滋兒童的單位，難過的告訴負責人：「拜託照顧阮孫，伊有愛滋，鄰居都怕。」

經過關懷愛滋兒童的單位一番細心的照料後，琳琳帶著一身坑坑疤疤的身體，重新站了起來。歷經疾病侵襲的琳琳，卻是個聰明且樂觀的孩子。她很珍惜身邊有許多社工和護理人員的照顧，甚至了解自己是母子垂直感染的情形下，會向別人自我介紹自己的病況。然而這份單純與天真，後來因發病而變了調。琳琳愛滋身份輾轉被校長以及整個家長會知道。於是關於琳琳該不該去學校上課這件事，演變成一場集合了督學、校方與家長會的討論會。家長揚言，如果琳琳繼續到學校，那麼他們就會將自己的小孩轉班，甚至轉校；就連了解愛滋的高學歷家長，也表示應保障琳琳就學權，但他們就是不願意讓小孩與琳琳一同上課；而督學的態度，也傾向於讓琳琳接受居家就學方案，不要再到學校去...

琳琳在學校不斷被莫名否定，在學校背了很大的壓力，也得不到歸屬感，國小到國中，不是輟學就是轉學。已經 15 歲的琳琳，面對著一個不友善的教育環境，自信心完全被擊垮.....

故事三：愛滋病患生前最後時刻吐露悔不當初

【某新聞報導】某醫師表示，自己曾治療過一位 24 歲名叫阿德 (化名) 的男性患者，年輕帥氣，異性緣極佳，性生活糜爛。在發現自己感染 HIV (愛滋病) 後，至醫院進行治療，無奈經醫師判定病情已惡化至難以挽救後，他於生前最後時刻懺悔，並告訴主治醫師說，自己曾與 40 多位女性發生過未戴保險套等不安全性行為，希望醫師能關懷那些的女性，協助她們進行愛滋病相關檢查及後續治療事宜。

於是，醫師便依照阿德提供的資訊聯繫到那些曾與阿德交往過的女性，發現有許多女性沒有事先詢問過他的身體狀況就與他發生性行為，也有的人跟他交往時，就知道他有別的性伴侶，卻還是與他發生一夜情，或多次性行為，而這些人當中，已有兩人申請愛滋病檢測，而且呈陽性反應.....

附錄一

變調的「愛」的故事

故事一：灰色的夏日

班級：_____　組別：_____

組員：_____號_____、_____號_____、_____號_____

_____號_____、_____號_____、_____號_____

*說明：請各組同學，將「故事一」讀完，並依下列題目做問題討論，填入你們所觀察到的。

1.文章中提及小偉是得到什麼病？怎麼得到的呢？

答：

2.為什麼叔叔送小偉去上課會感到心如刀割？

答：

3.為什麼小偉去上學，國小老師和家長都很恐慌？

答：

4.讀完這個故事後，令你印象深刻的畫面是？並請說明為什麼？

答：我印象深刻的畫面是_____，因為_____

_____。

5.如果你是他的同學，而時間可以重來，故事會如何發展呢？（至少 50 字以上）

答：

6.日常生活中若有其他類似的狀況，大家如何維護他的基本人權呢？

附錄二

變調的「愛」的故事

故事二：我是愛滋寶寶

班級：_____　組別：_____

組員：_____號_____、_____號_____、_____號_____

_____號_____、_____號_____、_____號_____

*說明：請各組同學，將「故事二」讀完，並依下列題目做問題討論，填入你們所觀察到的。

1.琳琳為什麼會感染愛滋病呢？

答：

2.琳琳的家人怎麼發現她感染愛滋病的？

答：

3.為什麼大家要討論琳琳該不該去上課？

答：

4.讀完這篇小故事後，令你印象深刻的畫面是什麼？並請說明為什麼。

答：我印象最深刻的畫面是_____，因為_____

_____。

5 你認為這篇小故事想表達什麼？（至少 50 字以上）

答：

6.日常生活中若有其他類似的狀況，大家如何維護琳琳的基本人權呢？

附錄三

變調的「愛」的故事

故事三：愛滋病患生前最後時刻吐露悔不當初

班級：_____　組別：_____

組員：_____號_____、_____號_____、_____號_____

_____號_____、_____號_____、_____號_____

*說明：請各組同學，將「故事三」讀完，並依下列題目做問題討論，填入你們所觀察到的。

1. 阿德是怎麼得到愛滋病的？
   答：

2. 如果你是阿德的家人，你對於阿德私生活這樣不檢的行為，你出於愛與關懷的角度，會做出什麼樣的勸告？
   答：

3. 如果你得知，你曾經發生過性行為的對象，有像阿德一樣是愛滋病患者，你會有什麼因應措施？
   答：

4. 從關心人權、避免疾病傳播的角度，如果有機會，你會跟阿德說什麼？
   答：

5. 如果從人權關懷的角度，如果你知道你的女性親友有類似像阿德的性伴侶，你會對她們說些什麼？
   答：

捌 新舊課綱之課程實施銜接分析與建議

捌、新舊課綱之課程實施銜接分析與建議

因應十二年國教 107 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教新課程，新舊課程轉換可能出現教材、教學等銜接問題。

十二年國教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，對轉軌學生在健體領域學習困難的處理，應由教學者專業判斷，了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）以及現行普通高級中學課程綱要包含健康與護理、體育兩科之核心能力，十二年國教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，小六升國一為第三個學習階段結束，進入第四個學習階段，國三升高一為第四個學習階段結束，進入第五個學習階段。以下即就此二個學習階段轉軌十二年國教新課程學習重點，對應九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：針對國中一年級與高中一年級之健體領域授課教師，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，以安排多元適性的學習活動。

（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、體育學科分別在小六銜接國一、國三銜接高一的兩個階段，說明課程實施銜接的分析與建議：

一、健康教育

（一）小六銜接國一

十二年國教第三學習階段學習重點（五至六年級）		九年一貫第二學習階段能力指標（國小四至六年級）		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-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。 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活技能對健	Aa-Ⅲ-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	1.描述兩性在成長過程中共同的生理變化。 2.認識青春期的到來及兩性第二性徵的異同。 3.解釋人們如何處理個體成長中的重要轉變。 4.思考人們身體外觀的改造，對個人身體意象與健康的影響。 5.探討兒童、	面對死亡的健康態度。	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「面對死亡的健康態度」課程銜接學習內容的教學素材與資源。 2.將「面對死亡的健康態度」主題之規畫與實施，列入學校健康教育學科課程計畫中。 3.採取「融入式」的補強教學為原

十二年國教第三學習階段學習重點（五至六年級）		九年一貫第二學習階段能力指標（國小四至六年級）		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		
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活技能。 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			青少年、中年、老年及瀕死等生理功能的變化。		則，將需銜接之「面對死亡的健康態度」主題課程融入國中階段「死亡意義的探究與自我調適」學習內容。
	Ba-Ⅲ-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-Ⅲ-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	1.比較個人感覺安全與不安全的經驗，並確認當時的身心反應。 2.警覺家庭、學校及戶外環境的潛在	藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理。	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「藥物中毒」課程銜接學習內容的之教學素材

十二年國教第三學習階段學習重點（五至六年級）		九年一貫第二學習階段能力指標（國小四至六年級）		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		
察健康行動的自覺利益與障礙。 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。 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。 3b-Ⅲ-1 獨	知。 Ba-Ⅲ-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Ba-Ⅲ-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。		危機。 3.能運用科技與資訊搜尋有關保護自己權利及救援的系統。 4.能覺察出環境中潛在的危險因素，並解釋它們對身體的影響。		與資源。 2.區域性中小學健康教育教師進行共備討論，針對不同版本有關「藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理」的銜接進行分析。 3.主要以「融入式」的補強教學為原則，將需銜接之「藥物中毒」主題課程融入國中階段「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」學習內容。
		5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	1.能區別英勇與魯莽、炫耀行為的差別，並能評估魯莽、炫耀與事故傷害間的關係。 2.討論促使個人冒險的原因及其影響因素。 3.說出冒險的行為。 4.能藉由找出相關事實的方式來評估		

十二年國教第三學習階段學習重點（五至六年級）		九年一貫第二學習階段能力指標（國小四至六年級）		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		
立演練大部份的自我調適技能。 3b-Ⅲ-2 獨立演練大部分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。 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。			一項行動或情境的危險程度。 5.描述個人行為如何影響個人及他人的安全。 6.討論並演練家庭、學校及戶外等環境中預防傷害的方法。		
		5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1.討論各種危險情境的可能處理方法及結果。 2.認識家庭備有急救箱的意義及家用急救箱內應有的物品。 3.認識社區內的緊急救護系統。 4.示範並演練基本急救技巧。 5.具備水中自救能力。		

十二年國教第三學習階段學習重點（五至六年級）		九年一貫第二學習階段能力指標（國小四至六年級）		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		
4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。 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。			6.評估救人的情境與方法。		
	Bb-Ⅲ-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 Bb-Ⅲ-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-Ⅲ-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。 Bb-Ⅲ-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	1.認識成藥、指示藥、處方藥及其對人體的功用。 2.了解吸菸、喝酒、嚼檳榔、使用成癮藥物對個人、家庭及社會的影響及其可能後果。 3.能運用做決定的技巧，對個人是否吸菸、喝酒、嚼檳榔、使用成癮藥物做明智的決定。 4.討論媒體訊息中，菸、酒、藥物與成癮藥物對個人及他人	健康生活倡議。	1.區域性中小學健康教育教師進行共備討論，針對不同版本有關「喝酒影響與健康抉擇、拒絕成癮物質倡議宣導」的銜接進行分析。 2.採取「融入式」的補強教學為原則，將需銜接之「喝酒影響與倡議宣導」主題課程融入國中階段「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」與「Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範」學習內容。

十二年國教第三學習階段 學習重點 （五至六年級）		九年一貫第二學習階段 能力指標 （國小四至六年級）		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		
			的影響。		
	Ca-Ⅲ-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	1.落實資源回收、垃圾減量、廢物利用、使用再生紙等行為，以改善垃圾問題。 2.節約用水、重複使用生活廢水、支持興建污水下水道等政策，以珍惜與愛護水資源。 3.檢視大眾運輸系統、檢舉非法排放廢氣的工廠等，以減低空氣污染情形。 4.降低電視、收音機的音響、減少燃放鞭炮、社區禁設工廠等措施，以	綠色消費概念。	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「綠色消費概念」課程銜接學習內容的之教學素材與資源。 2.加強教師「綠色消費概念」課程與教學銜接知能，列為各縣市教學輔導學校之重點。 3.施行「綠色消費概念」學習成就評量，評估學生起點行為，以安排合宜的教學活動。 4.採取「融入式」的補強教學為原則，將需銜接之「綠色消費概念」主題課程融入國中階段

十二年國教第三學習階段學習重點（五至六年級）		九年一貫第二學習階段能力指標（國小四至六年級）		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		
			增進社區的安寧與降低噪音危害。		「Ca-IV-3 環保永續的綠色生活型態之實踐與倡議」學習內容。
	Da-Ⅲ-2 身體主要器官的構造與功能。	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。	1.落實眼睛、口腔之定期檢查與矯治，並應用正確的保健方法，如：正確使用牙線。 2.解釋健康行為對身體功能、人際關係與生活品質的影響，及其與疾病的相關性。 3.分辨何謂健康行為，檢視並改進自己的生活習慣。 4.運用思考、澄清、反省、判斷、做決定的技巧來解決健康問	身體主要器官的構造功能。	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「身體主要器官的構造功能」課程銜接學習內容的之教學素材與資源。 2.將「身體主要器官的構造功能」主題之規畫與實施，列入學校健康教育學科課程計畫中。 3.採取「融入式」的補強教學為原則，將需銜接之「身體主要器官的構造功能」主題課程融入國中階段「Da-IV-2 身體各系統、器

十二年國教第三學習階段學習重點（五至六年級）		九年一貫第二學習階段能力指標（國小四至六年級）		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		
			題。 5.培養終生實踐健康行為的能力與意願。		官的功能運作」學習內容。
	Db-Ⅲ-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	1.討論且比較兩性的差異，並探索社會文化與媒體訊息對性別的期待及影響。 2.學習認同與悅納自己，建立性別平等與尊重的互動關係。 3.探討並列舉被異性吸引與吸引異性的心理及生理因素。 4.學習在與異性相處及身體活動中表現合宜、尊重與有禮的行為，避免騷擾及侵害	不同性傾向的認識。	1.加強教師「不同性傾向的認識」課程與教學銜接知能，列為各縣市教學輔導學校之重點。 2.採取「融入式」的補強教學為原則，將需銜接之「不同性傾向的認識」主題課程融入國中階段「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」學習內容。

十二年國教第三學習階段學習重點（五至六年級）		九年一貫第二學習階段能力指標（國小四至六年級）		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		
			行為。		

（二）國三銜接高一

十二年國教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（國中一至三年級）		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、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技	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之教學素材與資源。 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。

十二年國教第四學習階段 學習重點 （七至九年級）		九年一貫第三學習階段 能力指標 （國中一至三年級）		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。 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	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 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。	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、社會的影響，運用並演示拒絕的技巧，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、機構。	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成癮物質的正向態度。 4. 成癮物質戒治資源的自主行動與資源運用。	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「正確用藥與成癮物質戒治」課程銜接學習內容的之教學素材與資源。 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」的補強教學為原則，將需銜接之「正確用藥與成癮物質戒治

十二年國教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（國中一至三年級）		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		
造成的威脅感與嚴重性。 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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境					資源運用」融入高中「Bb-V-2 物質濫用防制與處遇」學習內容中實施。
	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。	認識政府環保單位與民間環保團體所推動與健康環境相關之環保議題。	綠色消費生活型態倡議、實踐的行動方案。	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「綠色消費生活」課程銜接學習內容的之教學素材與資源。 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。 3.採取「融入式」的補強教

十二年國教第四學習階段 學習重點 （七至九年級）		九年一貫第三學習階段 能力指標 （國中一至三年級）		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		
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。 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					學為原則，將需銜接之「綠色消費生活型態實踐與倡議」融入高中「Ca-V-1 健康的生活方式與環境永續之營造」學習內容中實施。
	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-3 多元的性別特質、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	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的資訊，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與行動。	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」融入高中
		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		

十二年國教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（國中一至三年級）		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		
略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人	安全策略。		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。		「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、工作場所等團體	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。

十二年國教第四學習階段 學習重點 （七至九年級）		九年一貫第三學習階段 能力指標 （國中一至三年級）		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**		
促進健康的信念或行為的影響力。			之成員間不同的目的、能力與需求。		
	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同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」融入高中「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

（一）小六銜接國一

十二年國教第三學習階段學習重點（五至六年級）		九年一貫第二學習階段能力指標（國小四至六年級）		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		
1c-Ⅲ-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 4d-Ⅲ-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	Bc-Ⅲ-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	無	無	新課綱中，強調學生需要了解運動對於疾病預防或健康保健功效的學習內容，並能展現宣導身體活動促進身心健康效益的學習表現。 運動時所需營養素的補給知識為新的學習內容，著重在運動前、中、後如何補給營養素的知識。	1.教師可結合健康促進的疾病預防知識，補充有關運動的身心健康效益，如心血管疾病預防、免疫力提升、促進新陳代謝等基本保健知識。 2.教師可結合人與食物的學習知識，引導學生複習有關人體所需的主要六大類營養素，在補充運動時可能會消耗的主要營養素該如何補充，然後才能延伸至運動營養攝取知識，和簡易的攝取規劃學習內

十二年國教第三學習階段學習重點（五至六年級）		九年一貫第二學習階段能力指標（國小四至六年級）		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		
					容。 3.蒐集攸關運動與營養、身體保健和疾病預防之網路資源，融入國中階段「Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識」學習內容。
2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。 2d-Ⅲ-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。 2d-Ⅲ-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。	Cb-Ⅲ-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	經由國際性運動賽會的觀賞，體會不同文化背景的差異。	現代奧林匹克運動會的認識為新增的學習內容，著重學生對現代奧林匹克運動會的認識，第四階段則強調奧林匹克運動會精神的實踐。	1.利用國家教育研究院出版的【體育單項運動教學光碟（H）】奧林匹克理念、【體育單項運動教學光碟（H）】認識奧林匹克活動，引導學生對此世界性的運動賽事有基本認識。 2.教師事先蒐集現代奧林匹克運動會的影

十二年國教第三學習階段學習重點（五至六年級）		九年一貫第二學習階段能力指標（國小四至六年級）		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		
					片，並融入有關奧林匹克運動會中值得學習的運動精神展現事件、人物，建立學生運動精神實踐的學習目標。
【體育單項運動教學光碟（G）】武術─基本拳步型。 【體育單項運動教學光碟（G）】水域安全。 【體育單項運動教學光碟（E）】自行車（一）。 【體育單項運動教學光碟（G）】自行車（二）。 【海洋體育教育教學影片（二）】滑水。 【海洋體育教育教學影片（二）】衝浪。 【海洋體育教育教學影片（二）】水肺潛水。 【海洋體育教育教學影片（二）】水上救生。 【海洋體育教育教學影片（二）】認識水上運動。 【海洋體育教育教學影片（一）】帆船。 【海洋體育教育教學影片（一）】獨木舟。 【海洋體育教育教學影片（一）】風浪板。 【海洋體育教育教學影片（一）】潛水。					

（二）國三銜接高一

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，十二年國教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綱的內容，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綱的內容、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、舊課綱之課程實施銜接上，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，則可接續按新課綱的步調繼續實施；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，新課綱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：

十二年國教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（國中一至三年級）**		**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	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	教師可利用教導學習各項運動時，特別針對搭配課堂上所會運用的器材與設施進行安全的判別

十二年國教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（國中一至三年級）		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）		
動情境。				學活動。	（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	十二年國教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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣	3-3-4 在活動練習中應用各種策略，以增進運	運動技能	十二年國教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	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

十二年國教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（國中一至三年級）		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）		
的問題。	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。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	動表現		運動情境問題的教學活動。	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含括所有運動項目，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

十二年國教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（國中一至三年級）		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）		
					面達成。
	性平、人權、環境、海洋教育等四項議題融入。			九年一貫舊課程之議題採個別獨立，要求適時融入課程中。但十二年國教新課綱採取必須融入課程中。	十二年國教新課綱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。

玖 其他課程規劃建議

玖、其他課程規劃建議

健康與體育領綱教材之訂定，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。基於不同學習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，據以進行教材規劃、編寫及實作部分。因此，建議老師能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，並盡可能含括所有主題類型的運動項目之學習內容與學習表現為原則。

一、體育課程建議授課比例範圍

主題	次項目	建議授課比例範圍（%）				
		第1階段	第2階段	第3階段	第4階段	第5階段
生長、發展與體適能	體適能	0	5-10	5-10	5-10	5-10
安全生活與運動防護	運動傷害與防護	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10
	防衛性運動					
群體健康與運動參與	運動知識	5-10	5-10	5-10	5-15	5-20
	水域休閒運動					
	戶外休閒運動					
	其他休閒運動					
挑戰類型運動	田徑	10-20	10-20	10-30	10-30	10-30
	游泳					
競爭類型運動	網/牆性球類運動	20-40	20-40	30-50	30-50	40-60
	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					
表現類型運動	體操	20-30	20-30	20-30	10-20	10-20
	舞蹈					
	民俗運動					

二、體育課程學習內容舉例

主題	次項目	學習內容舉例	建議授課比例範圍（%）
生長、發展與體適能	體適能	體適能活動及體適能檢測	5-10
安全生活與運動防護	運動傷害與防護	運動傷害預防與緊急處理（PRICE）之知識與技術	5-10
	防衛性運動	跆拳道、柔道、空手道	
群體健康與運動參與	運動知識	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	5-20
	水域休閒運動	獨木舟、衝浪、浮潛	
	戶外休閒運動	登山、攀岩、自行車	
	其他休閒運動	飛盤、溜冰、直排輪	
挑戰類型運動	田徑	田賽與徑賽項目	10-30
	游泳	蝶、仰、蛙、捷四式、自救救生	
競爭類型運動	網/牆性球類運動	羽球、排球、桌球、網球	40-60
	陣地攻守性球類運動	籃球、足球、手球	
	標的性球類運動	撞球、木球、法式滾球	
	守備/跑分性球類運動	棒球、壘球	
表現類型運動	體操	徒手、器械、韻律體操	10-20
	舞蹈	各民族舞蹈	
	民俗運動	跳繩、扯鈴、拔河	
其他	健康與運動休閒	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）	0-5

拾 課綱 Q&A

拾、課綱 Q&A

Q 問題	A 回答
Q1：為何要進行十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要的修訂？	A1： 主管機關經過長年來的規劃與推動，十二年國民基本教育已於民國 103 年 8 月 1 日起全面實施。而十二年國民基本教育的推動與實施，乃建立於九年國民義務教育的基礎上，具備有教無類、因材施教、適性揚才、多元進路及優質銜接等五大理念，其目的不只是接受教育的人數增加及年限的延長，更將帶動整體教育環境的改善與品質的提升。因此，為配合主管機關十二年國民基本教育的政策，特以過去國民中小學九年一貫課程綱要、高級中等學校課程綱要為基礎，進行十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要的修訂。 因為時代的劇烈變化，人類的生活型態與自然環境有了明顯改變，例如坐式生活型態、各類電子產品使用、人際疏離、地球暖化等，進而引發對於個人身心健康的危害及環境惡化，健康教育與體育課程為因應上述時代變化之需求，進而進行此次課程綱要的研修工作。
Q2：十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要的修訂理念為何？	A2： 十二年國民基本教育建置以「學生主體」、「垂直連貫與橫向統整」、「培養核心素養」為核心理念之十二年國民基本教育課程體系。為有效推動及落實十二年國民基本教育的核心理念 - 建構「垂直連貫與橫向統整」的課程體系，如何透過統整與連貫之課程結構，將國民中學小教育與高級中等學校教育相互銜接，使學生之學習經驗與身心發展階段相互連結，為十二年國民基本教育課程體系的重要關鍵。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，我們重新界定該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。 十二年國民基本教育健康與體育領域課程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，並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知識、方法與技能，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學生。除此之外，更應建立健康生活型態，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。

Q 問題	A 回答
Q3：十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要的修訂原則是什麼？	A3： 本健康與體育領域課程綱要的研修原則，主要包括：(1)在健康與體育領域課程前導研究、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；(3)以相關研究做為研修之基礎；(4)成員需依程序組成及遴聘；(5)研修工作之進行符合專業原則及民主議事程序；(6)廣納各方意見，以利課程綱要內涵之擬定以及未來推廣與實踐工作；(7)與其他領域課程綱要研修，同步滾動調整修正。
Q4：十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要的研修目標為何？	A4： (一)符合十二年國民基本教育課程綱要總綱的理念與精神。 (二)規劃以核心素養為導向的健康與體育領域課程與教學。 (三)適切融入性別平等、人權、海洋、環境等議題。 (四)能與各領域進行橫向的聯繫與縱向的接軌。 (五)符合課程綱要研修之程序與共同規範之必要格式。 (六)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。 (七)編輯「十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要課程手冊」，協助現場教師理解新課程綱要的精神。
Q5：學校如何開設高級中等學校健康與體育領域選修課程？	A5： 十二年國民教育強調學校落實試探、分化與專精功能，選修科目之考量以學校本位課程實施的彈性，給予學校實施學校本位課程及提供學生適性發展與探索空間。而為提升學生學習興趣，讓教學有活化與深化的機會，高級中等學校健康與體育領域之選修課程綱要特以「健康與運動休閒」模組課程作為學生加深加廣學習之發展重點。其中分為「安全教育與傷害防護」、「運動與健康」及「健康與休閒生活」三個科目，各 2 學分，學生可依興趣選修課程，發展多元化學習。課程重點著重與學生的生活經驗做結合，使學生在修習相關課程後，具備安全教育觀念與基礎傷害照護能力，以健康生活與運動增強健康促進與疾病之預防，進而享受運動與休閒活動帶來健康生活之樂趣。
Q6：課程手冊可以提供什麼樣的訊息，	A6： 本健康與體育領域課程綱要課程手冊的主要功能，在於提供中小學教育人員理解健康與體育領域課程綱要之參考，包括、發展沿革與特色、課程架構、核心素養與學習重點的呼應說明、學習重點解析、素養導向教材編寫原

Q 問題	A 回答
協助教師了解健康與體育領域課程綱要內涵以及實施的方式？	則、健康與體育領域之議題融入說明、教學單元案例、新舊課綱之課程實施銜接分析與建議...等。
Q7：十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要的研修特色與重點為何？	A7： （一）統整健康與體育領域的學習重點： 1.將健康與體育領域的學習表現整合為四項類別，分別為：(１)認知；(２)情意；(３)技能；(４)行為。 2.將健康與體育領域的學習內容整合為九項主題，分別為：(１)生長、發展與體適能；(２)安全生活與運動防護；(３)群體健康與運動參與；(４)個人衛生與性教育；(５)人、食物與健康消費；(６)身心健康與疾病預防；(７)挑戰類型運動；(８)競爭類型運動；(９)表現類型運動。 （二）普通型高級中等學校的加深加廣選修課程採跨科開設： 模組課程全名為：「健康與運動休閒」，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，個人經過生涯探索、評估、計畫後，未來可選擇「遊憩與運動學群」、「醫藥衛生學群」、「生命科學群」及「社會與心理學群」等做為升學進路。
Q8：十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要與現行課程綱要有何差異？	A8： （一）從基本能力到核心素養： 九年一貫課程強調基本能力的培養，以合科統整的方式，規畫：1.生長、發展 2.人與食物 3.運動技能 4.運動參與 5.安全生活 6.健康心理 7.群體健康等七個「主題軸」，並設計「分段能力指標」與之相對應。十二年國民基本教育的核心素養承續現行九年一貫課程的基本能力，但涵蓋層面更寬廣。發展健康與體育領域「學習重點」，並敘寫成「學習表現」與「學習內容」二個向度，若干的學習重點能夠與「健康與體育領域核心素養」相互地呼應。 （二）調整學習階段的劃分方式： 九年一貫健康與體育領域課程綱要學習階段的劃分為：1-3 年級為第一學習階段、4-6 年級為第二學習階段、7-9 年級為第三學習階段。十二年國

<table>
<tr><th>Q 問題</th><th>A 回答</th></tr>
<tr><td></td><td>教健康與體育領域課程綱要學習階段的劃分改為：1-2 年級為第一學習階段、3-4 年級為第二學習階段、5-6 年級為第三學習階段、7-9 年級為第四學習階段，以與其他領域學習階段的劃分方式一致。
（三）國小低年級健康與體育領域課程的學習節數增加：
若依據現行九年一貫健康與體育領域課程綱要進行排課的話，健康與體育領域每周授課節數為 2-3 節。有些國小低年級排健康教育 1 節、體育 1 節；有些排健康教育 1 節、體育 2 節。依據十二年國教健康與體育領域課程綱要的規範，若學校採領域教學，每周固定節數為 3 節；若學校採分科教學，每周則為健康教育 1 節、體育 2 節。
（四）改以「學習表現」與「學習內容」雙向度進行教材編選：
九年一貫健康與體育領域的教材編選係以「分段能力指標」為依據，而十二年國教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。未來將透過各種機制，協助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。</td></tr>
<tr><td>Q9：新課程綱要健康教育國民小學、國民中學、高級中等學校課程的銜接、差異及加深加廣在哪裡？</td><td>A9：
健康與體育領域/健康教育學習內容包含十大主題/次項目，各學習階段的重要內容銜接、差異及加深加廣詳見下表：
<table>
<tr><th>主題名稱</th><th>次項目</th><th>第一學習階段（小一~小二）</th><th>第二學習階段（小三~小四）</th><th>第三學習階段（小五~小六）</th><th>第四學習階段（國民中學）</th><th>第五學習階段（高級中等學校）</th></tr>
<tr><td>A 生長、發展與體</td><td>生長、發育、老化</td><td>不同人生階段成長情形的觀察與描述。</td><td>人生各階段成長順序歷程、與其個別差異性。</td><td>生長發育的影響因素，及其促進方法。</td><td>人生各階段的身心發展任務，以其自我評估與改善策略，老</td><td>人生特殊階段照護，含受孕、懷孕及胚胎發育、產後照護與母</td></tr>
</table></td></tr>
</table>

Q 問題	A 回答						
	適能	與死亡				化、死亡意涵的探究。	乳哺餵、健康老化，高齡、長期照護與安寧照護。
	B 安全生活與運動防護	安全教育與急救	遊戲場所、上下學與人身安全的原則，以及簡易傷口或不適狀況的處理。	基本防火防震、逃生避難技巧，居家與交通安全的原則，以及灼燙傷、出血、扭傷等處理。	校園與休閒安全的原則、緊急救護系統的認識、冒險行為的防範，以及中毒、異物梗塞緊急事件的處理。	止血、包紮、CPR、復甦姿勢的急救技術，環境場域的潛在危險，以及安全生活的行動計畫。	職場安全衛生、事故傷害處理與一般急症的處理。
		藥物教育	常見藥物的使用方法與藥物影響的覺察、拒絕二手菸的危害。	藥物對健康影響、安全用藥原則與社區藥局的認識、吸菸、喝酒、嚼檳榔對健	藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢的認識、媒體訊息對吸菸、喝酒的	正確用藥、拒絕成癮物質危害自主健康行動的落實。	成癮處方藥物正確使用與檢視、物質濫用防制與處遇、避免濫用成癮物質

Q 問題	A 回答						
				康危害的覺察與拒絕技巧、無菸家庭與校園健康信念的建立。	影響與健康的抉擇、拒絕成癮物質的策略與健康生活倡議。		之倡議策略。
		C 群體健康與運動參與	健康環境	生活中健康環境的認識、體驗與感受。	健康社區的體會、意識、責任與維護行動、人為與自然汙染對健康的影響。	健康環境的相交互影響因素、環境污染的來源與形式、環保行動的參與及綠色消費概念。	健康社區的相關問題改善與資源運用、全球環境問題造成的健康衝擊與影響、環保永續的綠色生活型態之實踐與倡議。	健康環境的整體營造、健康的生活方式與環境永續之營造。
		D 個人衛生與	個人衛生與保	身體外觀與重要部位的認識及基本口腔視	身體部位名稱與功能、皮膚清潔和口腔視力	主要器官功能的認識，培養維持口腔、視力保	口腔、視力、姿勢運動、清潔防曬、休息睡眠等衛	青少年常見身體健康問題及其保健、認識傳

Q 問題	A 回答						
		性教育	健	力的保健概念。	的保健技巧。	健，正確姿勢與規律運動的衛生習慣。	生保健的自我管理。	統醫學養生之道。
			性教育	生殖器官名稱的認識，身體隱私與身體界線與性別角色的描述。	男女生殖器官的功能與差異、辨識性別刻板印象、身體自主權維護與求助。	青春期身心轉變、不同性別友誼關係的建立、性相關危害的自我保護、愛滋病的基本認識。	面對生殖系統與保健、性與性別感關係、身體自主權、生殖健康、愛滋病防治與媒體色情等議題時的因應策略、價值澄清、明智抉擇、健康自主管理。	建立全人的性、自尊與愛的內涵、性別多樣性的了解與尊重、避孕原理、方法及人工流產的認識、生殖系統疾病預防、保健及性騷擾、性侵害等議題關懷行動的實踐與倡議。
		E 人、	人與食	食物的重要性與珍惜	食物與營養的種類和	營養需求的評估，多元	均衡飲食選擇、飲食趨	疾病與飲食管理、飲食

Q 問題	A 回答						
		食物與健康消費	物	食物。	需求、飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態、飲食選擇的影響因素。	的飲食型態，食品安全與資訊的分辨。	勢與媒體影響，身體意象與體重控制計畫。	趨勢與健康體位管理。
			健康消費	健康安全消費的覺知。	健康安全消費的原則與消費資訊的覺察。	健康安全的消費經驗、消費資訊的來源與媒體影響，健康產品與服務的選擇。	健康消費行為的落實與決定、消費訊息批判與澄清、消費權益的維護與社會關懷等。	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。
		F 身心健康與疾病預防	健康心理	自我概念的覺察、家人與人際間和睦相處的方法、情緒的分辨。	個人價值感的建立、良好的家庭關係與友誼、理性抒解情緒與有效溝通的方式。	自我悅納與潛能發揮、增進人際互動、情緒管理與壓力調適的技能學習。	有效溝通、衝突處理、拒絕與協商等生活技能的運用，以及異常行為的辨識與預防。	創傷後壓力症候群的認識、身心失調的預防與處理方法及全人健康的身心探索

<table>
<tr><th>Q 問題</th><th colspan="8">A 回答</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>與整合技巧。</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>健康促進與疾病預防</td><td>個人的健康自覺與健康行為展現、兒童常見疾病的預防、照護及醫療經驗。</td><td>身心健康的檢視與有益健康行為的維持、傳染病概念與預防方法、疾病自我照護與醫療資源的運用。</td><td>健康安適狀況的增進、臺灣地區傳染病的防治、預防性的健康照護方法與健保醫療資源。</td><td>全人健康概念與健康生活型態、慢性病和新興傳染病防治策略、地域、職場的健康危險因子，以及健保醫療資源的使用。</td><td>健康生活型態的改善與執行策略、全球急、慢性病的防治策略、疾病照護與自主管理。</td></tr>
<tr><td>Q10：學習表現和學習內容是否再具體說明清楚?</td><td colspan="8">A10：
依據「十二年國民基本教育課程發展指引」，所謂學習表現是「強調以學生為中心的概念，學習表現重視認知、情意、技能與行為之學習展現，代表該領域/科目的非「內容」向度，應能具體展現或呼應該領域/科目之核心素養(其中認知、情意、技能與行為等向度各包含不同層次的表現描述)」；而學習內容則涉及「能涵蓋該領域/科目之重要事實、概念、原理原則、技能、態度與後設認知等知識，是該領域/科目重要的、基礎的內容，無須勉強像過去的教材大綱一樣，羅列出所有的教學材料」。</td></tr>
<tr><td>Q11：十二年國民基本教育健康與體育領域課程</td><td colspan="8">A11：
（一）根據國家教育研究院「學術名詞審譯會」對於詞彙英文「gender diversity」，是以「多元性別」或「性別多樣」中文詞彙呈現，包含生理性別、性傾向、性別特質與性別認同等概念，教育的意涵為引導學</td></tr>
</table>

Q 問題	A 回答
學習內容「Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。」、「Db-V-3 性別多樣性的了解與尊重。」與「多元性別」、「性別多樣性」概念的異同為何？	生突破對性別單一、固定、僵化的認定，覺知性別刻板化印象與限制，體認差異、尊重多元、實踐平等。 (二)健康與體育領域課程學習內容「Db-IV-3」、「Db-V-3」呼應「多元性別」或「性別多樣(性)」的教育意涵，依據不同學習階段，提供更廣更深的學習概念： 1.於第四學習階段「Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。」引導習得性別特質多樣性的認同，接納自己並尊重他人特質，例如：男生可以陽剛，也可以是陰柔的特質。以及家庭、學校與職場性別角色刻板對個人發展的影響，突破性別限制以自我實現。並澄清對非異性戀者的迷思、偏見或歧視，與培養多元性傾向的尊重態度。 2.第五習階段、「Db-V-3 性別多樣性的了解與尊重。」延續增加多元的「性別認同」概念，認識對於自己屬於哪種性別的內在心理認知，並渴望以這種性別生活和表達自己，以提供「性別多樣(性)」的完整學習內涵，培養學生尊重、接納與包容性別多元面貌的素養，共創和諧、平等的社會氛圍。
Q12：對於十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要，教師應注意事項為何？	A12： (一)詳細閱讀領域核心素養概念，並深入理解學習重點之內容，以利教科用書之選用或自編教材時進行思考。 (二)教學過程中必須融入生活技能，透過有效的教育途徑，使學生學會批判性思考、作決定能力而願意自發的、公開的承諾，提升自我效能，並展現出對自己身心健康有益的行動力。 (三)為使學生適性學習，應依據學生多方面的差異，採用多樣化的教學方法，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生活型態並養成終身運動習慣。
Q13：十二年國民基本教育健康與體育領域課程應如何進行「生活技能」融入教學？其具體內涵	A13： (一)根據學習表現「3b 生活技能」次項目，與健康有關生活技能(life skill)包括「自我調適」、「人際溝通互動」、「決策與批判」技能，以因應健康生活需求與解決問題。這三種類別生活技能的具體內涵具例如下：

為何？	類別	項目	教學內容與步驟說明
	自我調適	1. 自我覺察	探索對健康議題的自我的內在想法。 我現在是怎麼想的？ 這個想法，讓我產生什麼情緒？ 之前發生什麼事，讓我有這種感覺？ 我現在有的這個感覺，是真正的情緒嗎？ 還是有其他更重要的原因？
		2. 情緒調適	分辨愉快和不愉快情緒。 從表情、動作、聲音可以分辨不同的情緒。 用適當的方法來宣洩情緒。 做喜歡做的事，如：唱歌、看卡通、打球等。 做放鬆身心的活動，如：聽音樂、散步或哭一哭等。 向別人傾訴，如：和父母、師長或朋友談一談。
		3. 抗壓能力	減少壓力的負面影響。 勇敢面對壓力。 嘗試改變自己的想法。 學習放鬆自己。 尋求社會支持。 妥善解決或減輕壓力。 確認壓力的來源。 分析壓力形成的原因。 列出減少壓力負面影響的方法。 評估後果極可能遭遇到的困難。 決定採行的方法，訂定行動計畫。 檢討與再實行。
		4. 自我管理與監控	選擇一項待改進的習慣。 訂定改變的目標。 擬訂執行計畫及獎勵方式。 簽訂契約。 確實執行並填寫紀錄卡。
	人際溝通互動	5. 自我	表情誠懇自信。 態度謙虛有理。

		肯定	語氣溫和堅定。
		6. 同 理 心	了解別人的感覺並設身處地為人著想。 能夠了解別人的情緒。 察覺別人為說出的顧慮和情感並做出反應。 表現是了解他人情緒背後的真正原因。
		7. 人 際 溝通	用關心的眼神注視對方。 專注傾聽，保持微笑的表情。 適當的肢體表情。 適時提出問題。
		8. 協 商 技能	決定立場：清楚表達自己所想要的。 考慮推測：同理對方的想法。 協商前談判：再次肯定自己的意願。 初步協商：提出彼此可以接受的決定。
		9. 有 效 拒絕	堅定自己想要拒絕的想法，但表達時口氣要委婉，不要因為不好意思而動搖心意。 以真誠的態度說明無法接受的原因，讓對方了解你的困難。 清楚表達拒絕的意思，並且確定對方接收到你的訊息。 以同理心安慰對方，提出代替方案，讓彼此都感到滿意。 而拒絕時，最常使用的方法有 直接拒絕：直接而堅定的表明自己的立場和想法。 找尋藉口：找尋一項適當的藉口，以拒絕他人的要求。 轉移話題：引起新話題，以擺脫不正當的誘惑。 自我解嘲：自我消遣，陳述自己的無奈，婉拒他人的邀約。 離開現場：找理由快速的離開現場，擺脫糾纏。
	決策與批判	10. 批 判 性 思 考	懷疑一下（質疑）。 想一下（反省）。 打聽一下（解放）。 我決定了（重建）。
		11. 解 決 問題	確定問題所在。 分析形成這個問題的原因。 找出解決問題的方案。 分析各個解決方案的阻力和助力。

Q 問題	A 回答
	選擇可行的方法做做看。 檢討後再實行。
	12. 做 決 定 先確定你必須作決定。 找出所有可能的選擇。 列出所有選擇的優缺點。 做出決定。 評價決定的好與不好？
	13. 目 標 設定 目標設定五要素。 Simple---具體易懂。 Measurable---可測量的。 Achievable---可達成的。 Realistic---具有實際性。 Times---有時間期限。
	15. 倡 議 宣導 非常清楚的促進健康立場。 運用有關確切的數據、適時以證據來徹底支持立場。 對目標聽觀眾高度了解（聽觀眾的觀點、興趣與先備知識）。 對於立場表達出熱烈強烈地相信。
	（二）實施「生活技能」融入的健康教育教學，學習的主體應引導學生積極主動參與，所以教學活動必須強調互動式/參與式之教學策略運用，以「抗壓能力」生活技能說明教學活動設計的原則： 1.營造自動改變的歷程，引發學生參與學習動機及建立價值觀。例如：自我檢視壓力源與其影響，引發對壓力調適的重視。 2.設計與生活經驗相連結之教學活動，呼應學生生活情境，強調問題解決。例如：演練面對考試壓力時的調適身心狀況的因應方法。 3.塑造學習者自身成功的經驗，經由示範、演練、修正等學習歷程。例如：小組演練壓力調適方法，進而互評、分享心得與優缺點以精進與熟練。 （三）舉例「同理心」生活技能融入健康教育教學活動步驟包括有： 1.概念與技能形成：啟發學生於認知層面能理解、態度層面能接受生活

Q 問題	A 回答
	技能的概念與重要性。例如：讓學生判斷何種行為是具有同理心或有效溝通的要素。 2.概念與技能演練：安排學生於模擬情境與安全的環境中，體驗技能演練的感受，嘗試自己去執行，轉換抽象概念為具體行為，例如：實際練習分別以不同的立場及觀點（父母及子女）來看待同一件事，發展同理心對話句子提供日常練習範例。 3.概念與技能維持：引導學生思考真實生活中可以舉一反三的情境有哪些？如何應用於真實生活情境中，讓技能建立後能深化為健康行為模式，例如：學生熟悉同理心的意涵並能於日常中嘗試並紀錄下來。
Q16：對於十二年國民基本教育健康與體育領域課程，要如何進行評量？	A16： （一）健康與體育領域課程之評量應包括：學校的規劃和安排、教師授課情形及學生學習成效等三層面，並將課程標準、評量和教學結合在一起。 （二）評量以能達成健康與體育領域學習重點為原則，並考量核心素養達成情形。可在教學前、中、後實施，範圍應包括認知、情意、技能與行為實踐等面向，兼顧個別差異與特殊需求，進行彈性評量。 （三）此外，健康教育強調真實評量，發展多元評量策略，使紙筆測驗最少化，以達成學生態度行為改變的最終目標。體育之評量則應盡量連結實際情境，並綜合考量所設定的表現的標準、個別學生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習慣為最高原則。
Q17：十二年國民基本教育健康與體育領域課程有關「教材編選」原則，應如何符合「(三) 選用的教材應符合相關規範，呈現多元的性別特徵、性	AQ17： （一）健康與體育領域課程教材包括圖像呈現、文字描述等編選原則應符合關規範，主要規範內容有： 1.性別平等教育法第 18 條「學校教材之編寫、審查及選用，應符合性別平等教育原則；教材內容應平衡反映不同性別之歷史貢獻及生活經驗，並呈現多元之性別觀點。」暨施行細則第 14 條「為執行本法第十八條規定，高級中等以下學校教材之編寫、審查及選用，應由有性別平等意識之教師參與；教材內容並應破除性別偏見及尊卑觀念，呈現性別平等及多元之價值。」 2.國家教育研究院「中小學教科書性別平等教育 - 性別偏見檢視指標」。 （二）編選原則「呈現多元的性別特徵、性別特質、性傾向與性別認同」，希冀教材能避免性別單一刻板，呈現多元性別差異觀點，以能呼應性

Q 問題	A 回答
別特質、性傾向與性別認同…」？	別平等教育法第二條「指以教育方式教導尊重多元性別差異，消除性別歧視，促進性別地位之實質平等。」的理念。

十二年國民基本教育國民中小學暨普通型高級中等學校
健康與體育領域課程綱要課程手冊研發計畫成員

總計畫主持人：國家教育研究院課程及教學研究中心 洪詠善主任

總計畫共同主持人：靜宜大學教育研究所 黃政傑終身講座教授(跨領域小組召集人)

國立中正大學教育學院 蔡清田院長(核心素養工作圈召集人)

淡江大學教育學院 潘慧玲院長(議題工作圈召集人)

國立中正大學師資培育中心 林永豐教授(核心素養工作圈委員)

國家教育研究院課程及教學研究中心 范信賢副研究員(退休)

國家教育研究院課程及教學研究中心 李駱遜副研究員

國家教育研究院課程及教學研究中心 蔡曉楓助理研究員

國家教育研究院課程及教學研究中心 林明佳助理研究員

國家教育研究院課程及教學研究中心 鄭章華助理研究員

國家教育研究院課程及教學研究中心 吳文龍助理研究員

健康與體與領域課程手冊研發成員

計畫主持人：教育部體育署 高俊雄署長

計畫共同主持人：國立臺灣師範大學體育學系 程瑞福教授

國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系 劉潔心教授

國家教育研究院課程及教學研究中心 楊俊鴻助理研究員

計畫協同主持人：

學者專家：(按姓氏筆劃排序)

國立臺灣師範大學體育學系 林靜萍教授

國立臺灣師範大學教育學院 郭鐘隆副院長

教師代表：(按姓氏筆劃排序)

彰化縣立員林國民中學 王志文教師

新北市新店區大豐國民小學 何文雀主任

臺中市西區忠明國民小學 巫偉鈴教師

臺中市私立明道高級中學 林章榜教師

新竹市香山區茄苳國民小學 高子人教師

新北市新莊區昌平國民小學 夏淑琴教師

桃園市立大溪高級中等學校 陳孟娟主任

臺北市立長安國民中學 程峻教師

臺北市立金華國民中學 黃蕙欣教師
臺北市立大理高級中學 楊廣銓校長
新北市立淡水高級商工職業學校 劉青雯教師
新北市立積穗國民中學 龍芝寧主任

研究助理：國家教育研究院課程及教學研究中心 鄭任君、邱佩涓專案助理

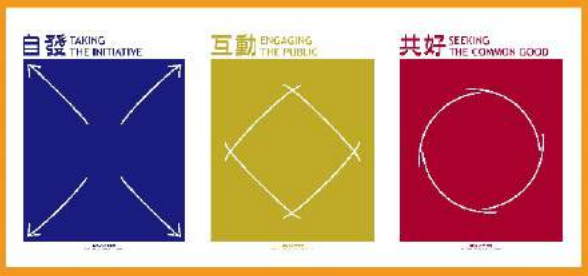
電子全文可至國家教育研究院網站 http: //www.naer.edu.tw 免費取用，歡迎各界參考利用

※本院保有本書所有權，欲利用本書全部或部份內容，需徵求同意或書面授權，引用時請註明出處

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

健康與體育領域課程手冊



國家教育研究院
National Academy for Educational Research
www.naer.edu.tw