

十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要(草案)

壹、基本理念

健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，本於「自發」、「互動」、「共好」的基本教育理念，分別對應核心素養之「自主行動」、「溝通互動」與「社會參與」三大面向以及「身心素質與自我精進」、「系統思考與解決問題」、「規劃執行與創新應變」、「符號運用與溝通表達」、「科技資訊與媒體素養」、「藝術涵養與美感素養」、「道德實踐與公民意識」、「人際關係與團隊合作」、「多元文化與國際理解」九大項目，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，成為終身學習者。除此之外，更應建立健康生活型態，培養日常生活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。學習者進而能運用所學、善盡公民責任，使個人及整體社會的生活、生命更為美好。

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、3C 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，健康與體育課程為因應上述時代變化之需求，進而進行此次課綱的研修工作。

健康與體育領域課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式：一、在「自發」的部分：以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境狀態，並引導學生「解開人生價值結」的澄清過程，協助學生思考並建立自我價值觀，進而進行系統思考與問題回應，以呈現自我精進與成長。於學習中需考量學生身心發展成熟度，並重視學生的自主學習及個別差異，並從中養成快樂與樂觀的態度，使學習者產生自信，進一步培養個人擅長的運動項目，確立運動嗜好，提升體適能與運動技能水準。二、在「互動」的部分：強調與周遭人事物溝通思辨，與人建立適宜的合作方式與人際關係，尊重、包容與關懷多元文化的差異，並利用正確且有效的各項工具，進行人與環境間健康的互動。培養學習者透過各種觀察鑑賞、溝通與表達等工具，有效與他人互動，以增進團體合作、與他人溝通之社會技巧，從中陶冶國民應具備之藝術涵養與生活美感。三、在「共好」的部分：讓學生理解每一個人都是緊密連結，在這一個地球村中每個人需要學習社會的多元性，透過個人與他人或群體良好互動的連結，以自我的行動力進行健康倡議，珍愛生命、愛護自然、珍惜資源，培養對社會文化、土地情感及全球視野，促進自然生態的永續發展，構築彼此更好的共同生活，以提升人類整體健康素質。進一步在課程中不同的特殊團體、競賽身體活動中適當發揮運動精神，培養道德與社會責任，並表現符合社會規範之行為，最終力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，而能影響社區環境與他人健康。

健康與體育領域主要在於培養一位具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，有關健康與體育領域素養的培養，為因應不同階段的學生身心發展成熟度，採三個教育階段進行漸進式的層次安排。在國民小學教育階段為奠定學生各項健康與體育領域素養基礎

的重要階段；國民中學教育階段是學生身心、自我概念與人際面臨轉變階段，需提升各面向的相關素養；高級中等學校教育階段則應著重提供學生學習銜接、身心發展、生涯定向與準備所需具備之素養，透過邏輯的思考與規劃，以構築各面向均衡發展的健康新國民。

十二年國民基本教育將國民小學、國民中學與高級中等學校的學習連貫統整，注重學生的生命主體性、學習者的核心素養培養、身心健全發展，讓潛能得以適性開展、品德得以涵養，不單是在課程改革中具有劃時代的意義，更在新世紀的國家整體競爭力中，擔負起教育的重要使命，在所有領域之中，「健康與體育」跟生命的延續更是息息相關，並與十二年國民基本教育精神緊密結合，生涯規劃、終身學習都需要健康的身心才能得以實踐。

貳、課程目標

十二年國民基本教育健康與體育課程基於前述理念引導下，為貼近世界各國教育與時代需求發展趨勢，依據十二年國民基本教育課程綱要總綱之「課程目標」及「三面九項核心素養」規劃，輔以我國九年一貫國中小「健康與體育領域」、高中職「健康與護理」及「體育」課程目標為基礎，訂定下列十項課程目標。

- 一、培養學生具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，以增進健康與體育的素養。
- 二、發展學生自覺能力，並養成規律運動與健康生活的習慣。
- 三、培養學生探索、理解、系統思考與解決健康與體育問題的能力。
- 四、發展學生規劃、擬訂、執行、實踐、反思與創新健康與體育計畫的能力，以因應不同情境的需求。
- 五、培養學生運用健康與體育相關符號之知能，以同理心與他人溝通並解決問題。
- 六、發展學生運用科技、資訊與媒體的能力，以培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
- 七、培養學生運動與健康的美學欣賞能力及學生職涯準備所需之健康與體育素養，以豐富休閒生活品質與全人健康。
- 八、發展學生有關健康與體育道德思辨及實踐能力，營造健康與運動社區，以培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感。
- 九、培養學生良好人際關係與團隊合作精神的能力。
- 十、培養學生健康與體育相關之文化素養與國際觀。

參、時間分配及科目組合

教育階段	學習階段	領域/科目名稱		配置節數與學分數	備註	
國民小學	第一學習階段	健康與體育	健康教育	3 節/週	健康與體育領域於第一、二、三學習階段，以領域教學為原則。惟學校得依實際條件(例如：學生學習需求、學校發展特色、師資專長等因素)，經學校課程發展委員會通過後，採取分科教學，時間分配以健康教育 1 節、體育 2 節為原則。	
			體育			
	第二學習階段	健康與體育	健康教育	3 節/週		
			體育			
	第三學習階段	健康與體育	健康教育	3 節/週		
			體育			
國民中學	第四學習階段	健康與體育	健康教育	3 節/週		
			體育		健康與體育領域於第四學習階段，時間分配為每週 3 節課。在領域課程架構下，得依學校實際條件，彈性採取分科或領域教學。若學校採取分科教學時，健康教育與體育的時間分配以 1:2 為原則。	
普通型高級中等學校	第五學習階段	健康與體育	部定必修	健康與護理	2 學分	建議於高一上、下學期開課
				體育	12 學分	每學期修習 2 學分
			部定加深加廣選修	健康與運動休閒(模組課程)	6 學分	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。

肆、核心素養

健康與體育領域核心素養具體內涵係依循總綱各教育階段核心素養具體內涵，結合本領域基本理念與課程目標後之具體展現。以下分國民小學教育階段、國民中學教育階段及高級中等學校教育階段來呈現：

總綱 核心 素養 面向	總綱 核心 素養 項目	項目說明	健康與體育領域核心素養具體內涵		
			國民小學教育 (E)	國民中學教育 (J)	高級中等學校教育 (U)
A 自主 行動	A1 身心 素質 與 自我 精 進	具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。	健體-U-A1 提升各項運動與身心健全的發展素養，發展個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。
	A2 系統 思考 與 解決 問題	具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。
	A3 規劃 執行 與 創新 應 變	具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	健體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。

總綱 核心 素養 面向	總綱 核心 素養 項目	項目說明	健康與體育領域核心素養具體內涵		
			國民小學教育 (E)	國民中學教育 (J)	高級中等學校教育 (U)
B 溝通 互動	B1 符號運 用與 溝通表 達	具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	健體-U-B1 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。
	B2 科技資 訊與 媒體素 養	具備善用科技、資訊與各類媒體之能力，培養相關倫理及媒體識讀的素養，俾能分析、思辨、批判人與科技、資訊及媒體之關係。	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	健體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類體育與健康之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。
	B3 藝術涵 養與 美感素 養	具備藝術感知、創作與鑑賞能力，體會藝術文化之美，透過生活美學的省思，豐富美感體驗，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力。	健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	健體-J-B3 具備表現和欣賞的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	健體-U-B3 具備運動與健康的感知、欣賞、表現與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。

總綱 核心 素養 面向	總綱 核心 素養 項目	項目說明	健康與體育領域核心素養具體內涵		
			國民小學教育 (E)	國民中學教育 (J)	高級中等學校教育 (U)
C 社會參與	C1 道德實踐 與 公民意識	具備道德實踐的素養，從個人小我到社會公民，循序漸進，養成社會責任感及公民意識，主動關注公共議題並積極參與社會活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德。	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	健體-U-C1 具備體育與健康的道德課題與公共議題之思考及對話素養，培養相關的公民意識與社會責任，主動參與有關的環保與社會公益活動。
	C2 人際關係 與 團隊合作	具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	健體-U-C2 在體育活動和健康生活中發展適切的人際互動關係，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。
	C3 多元文化 與 國際理解	具備自我文化認同的信念，並尊重與欣賞多元文化，積極關心全球議題及國際情勢，且能順應時代脈動與社會需要，發展國際理解、多元文化價值觀與世界和平的胸懷。	健體-E-C3 具備理解與關心本土與國際體育與健康議題的素養，並認識與包容文化的多元性。	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	健體-U-C3 在堅定自我文化價值的同時，又能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球體育與健康議題或國際情勢，具備國際移動的能力。

伍、學習重點

十二年國民基本教育健康與體育領域的課程架構由二個向度所組成：

- 一、**學習表現向度**：分為四個面向，分別為(一)認知面向：含健康知識、技能概念、運動知識、技能原理四項類別；(二)情意面向：含健康覺察、正向態度、學習態度、運動欣賞四項類別；(三)技能面向：健康技能、生活技能、技能表現、策略運用4項類別；(四)行為面向：自我管理、倡議宣導、運動計畫、運動實踐4項類別。
 - 二、**學習內容向度**：必修課程分為十七項主題，分別為(一)個人衛生與保健；(二)生長、發育、老化與死亡；(三)性教育；(四)人與食物；(五)安全教育與急救；(六)藥物教育；(七)健康心理；(八)健康促進與疾病預防；(九)消費者健康；(十)健康環境；(十一)體適能與運動知識；(十二)挑戰性運動；(十三)競合性運動；(十四)表現性運動；(十五)民俗性運動；(十六)休閒性運動；(十七)防衛性運動。高級中等學校選修課程的主題為「健康與運動休閒」。
- 十二年國民基本教育健康與體育領域由上述學習表現及學習內容二個向度，構成健康與體育領域的學習重點。

學習重點的編碼說明：十二年國民基本教育健康與體育領域學習重點的編碼，分為二個部分，說明如下。

- (一) 學習表現：第1碼為表現的類別，從1-16共分為16項類別；第2碼為學習階段別，依序為I. 第一學習階段(國小1-2年級)、II. 第二學習階段(國小3-4年級)、III. 第三學習階段(國小5-6年級)、IV. 第四學習階段(國中7-9年級)、V. 第五學習階段(高級中等學校10-12年級)；第3碼為流水號。
- (二) 學習內容：第1碼為內容的主題，必修課程從A-Q共分為17項主題、高級中等學校選修課程的主題為第18項R，J-Q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. 第一學習階段(國小1-2年級)、II. 第二學習階段(國小3-4年級)、III. 第三學習階段(國小5-6年級)、IV. 第四學習階段(國中7-9年級)、V. 第五學習階段(高級中等學校10-12年級)；第3碼為流水號。

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

學習重點整體說明：十二年國民基本教育健康與體育領域學習重點整體說明，分為二個部分，說明如下。

一、學習表現整體說明

類別編碼	類別名稱	說明
1	健康知識	能認識全人健康概念與其多層面意義，說明行為與健康之間的關聯性，瞭解各健康主題的知識內涵。各學習階段的學習表現層次包括：國小階段能建立健康基本概念、描述健康的影響、認識健康生活方式與資源；國中階段能統整各層面的健康概念、分析健康影響、評估健康的風險與理解促進健康生活的策略；高中階段能詮釋全人健康的概念、完整地分析健康影響、推論健康風險與探究、創新促進健康的策略。
2	技能概念	能認識健康技能與生活技能的實施程序步驟，因應健康生活情境需求，提出適切的健康技能與生活技能，增進健康自我管理的知識。各學習階段的學習表現層次包括：國小階段能列舉、辨識適用的健康技能與生活技能、認識技能的基本步驟以及健康自我管理原則；國中階段能分析技能的實施程序、提出解決健康問題的因應技能與健康自我管理策略；高中階段能認識技能完整的程序概念、評估健康問題尋求有效因應技能、建構健康自我管理的行動。
3	健康覺察	能關心健康議題與影響健康的相關因素，體察在健康方面對自我內在想法的影響。各學習階段的學習表現層次包括：國小階段能覺察影響健康的各種因素、覺知健康威脅感與嚴重性、體會健康的自覺利益與障礙；國中階段能關注健康問題現況與趨勢以及自主深切思考健康威脅感、嚴重性、利益與障礙；高中階段能關切健康影響交互作用以及省思對個人、群體的威脅感與嚴重性、利益與障礙。
4	正向態度	能培養個人的健康信念，形塑健康價值觀，以建立個人生活情境中的自我效能。各學習階段的學習表現層次包括：國小階段能認同健康的價值與規範、願意培養健康生活習慣、具備表現健康行動信心與效能感；國中階段能堅持健康價值與規範、樂於實踐健康生活型態、肯定健康行動信心與效能感；高中階段能終生遵守健康的價值與規範、因應調整健康生活型態、展現高度健康行動的自我效能。
5	健康技能	能操作健康相關技能以達成維護健康的目標。各學習階段的學習表現層次包括：國小階段能嘗試練習簡易、演練基本、流暢操作基礎的健康技能，進而由引導、獨立到主動於生活中表現；國中階段能精熟操作健康技能，並因應情境需求調整修正、持續表現；高中階段能多元創新地展現健康技能，並彈性調整融入生活情境。
6	生活技能	能演練自我調適、人際溝通互動、決策與批判的技能，以解決健康問題。各學習階段的學習表現層次包括：國小階段能由引導、模仿學習、獨立演練「自我調適」「人際溝通互動」「決策與批判」等生活技能，進而運用於生活情境；國中階段能熟悉各種生活技能，善用並解決健康問題；高中階段能精熟並有效運用生活技能。
7	自我管理	能運用健康資訊、產品與服務，在過程中能自我監督與反省修正，表現出促進健康及減少健康風險的行為。各學習階段的學習表現層次包括：國小階段能於引導下運用多元的健康資訊、產品與服務，並主動地自我反省與修正表現促進健康的行動；國中階段能運用適切的健康資訊、產品與服務，並自我監督、增強、反省修正、持續地執行促進健康行動；高中階段能有效運用健康資訊、產品與服務，對自我健康

類別編碼	類別名稱	說明
		行動進行評價，適時修正與改善。
8	倡議宣導	為增進群體的健康，能表明自己促進健康的立場，展現出對他人健康行為的影響力。各學習階段的學習表現層次包括：國小階段能發表、清楚說明、實證支持個人的健康立場，公開表達、提倡對促進健康的信念或行為；國中階段能主動公開表明、精確資訊支持自我的健康觀點，進行健康倡導，展現影響力；高中階段能公開論述、充分查證以堅定自我的健康觀點，並客觀地接納他人的觀點，公開地健康倡議，並有效地影響他人。
9	運動知識	「運動知識」類別的表現上，期望學生能瞭解、掌握、分析與應用各類運動項目之規則、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，應用運動傷害預防與處理知識、以維護自身與他人安全；以及瞭解和分析以運動促進身心健康發展之生理、心理、社會人文等相關知識，以做為運動技能學習、運動參與及運動欣賞之重要基礎。各學習階段的學習表現情形，廣度上從基礎、單一概念逐漸進階到多元、複雜概念及其關係；深度上也從認識、瞭解逐漸深化到分析、評估、應用等高層次認知表現。
10	技能原理	「技能原理」類別的表現上，特別強調學生能認識、瞭解、分析與比較各項運動技能的力學原理與原則、以及動作學習時之正確姿勢、動作實施的方法、技術要領與比賽策略等知識，並透過檢視的方式，分析自我的技能表現狀況，提出適當的修正方法，以做為達到有效學習運動技能的目標。各學習階段的學習表現情形，廣度上從基礎、單一概念逐漸進階到多元、複雜概念及其關係；深度上也從認識、瞭解逐漸深化到分析、評估、應用等高層次認知表現。
11	學習態度	「學習態度」類別的表現上，期望學生透過學習各類型的運動項目，能養成遵守學習的常規，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，以及能適度的評價各項運動道德、運動精神與運動文化之價值與意義。各學習階段的學習表現情形，廣度上從基礎、個人態度逐漸進階到複雜、團體的關係層次；深度上也從接受、反應逐漸深化到判斷、組織、內化等高層次情意表現。
12	運動欣賞	「運動欣賞」類別的表現上，期望學生藉由對各類型運動的技能學習過程中，也能懂得運用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之目標。各學習階段的學習表現情形，廣度上從基礎、單一面向逐漸進階到複雜、多面向賞析層次；深度上也從接受、指出逐漸深化到指出、比較、分享等高層次美感表現。
13	技能表現	「技能表現」類別的表現上，期望學生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的運動潛能，達到精進與發展多元運動技能表現的目標。各學習階段

類別編碼	類別名稱	說明
		的學習表現情形，廣度上從基礎、單一動作逐漸進階到複雜、聯合動作；深度上也從探索、接觸、模仿逐漸深化到應用、創造等高層次技能表現。
14	策略運用	「策略運用」類別的表現上，期望學生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。各學習階段的學習表現情形，廣度上從基礎、簡單的策略逐漸進階到複雜、多變的策略；深度上也從仿照、參考逐漸深化到轉化、應用、創造等高層次策略表現。
15	運動計畫	「運動計畫」類別的表現上，期望學生能瞭解、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。各學習階段的學習表現情形，廣度上從簡單、短期程逐漸進階到多元、長期程的規劃；深度上也從被動地依據、參照逐漸深化到主動地分析、評估規劃之高層次行為表現。
16	運動實踐	「運動實踐」類別的表現上，期望學生能在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，透過自我擬定的運動計畫或參加戶外活動等方式下，透過對計畫的掌控、自我的堅持與周遭親朋好友的鼓勵，表現出努力實踐之態度與行為，以養成終生運動的習慣、體適能日漸增進與運動技能再提升的目標。各學習階段的學習表現情形，廣度上從簡單、短期程進階到多元、長期程的實踐；深度上也從被動、間斷地執行逐漸深化到主動、持恆地實踐之高層次行為表現。

二、學習內容整體說明

主題編碼	主題名稱	說明
A	個人衛生與保健	<p>著重培養及維持良好的衛生習慣，落實自我照顧的方法，從多層面探討健康行為與健康促進的關聯性，以提升整體健康素養。</p> <p>其主要內涵包括身體的組成與功能、保健的技能和方法、良好的衛生習慣等關鍵概念，其學習內容重點為第一學習階段：身體外觀與重要部位的認識及基本口腔視力的保健概念；第二學習階段：身體部位名稱與功能、皮膚清潔和口腔視力的保健技巧；第三學習階段：主要器官功能的認識，培養維持口腔、視力保健，正確姿勢與規律運動的衛生習慣；第四學習階段：口腔、視力、姿勢運動、清潔防曬、休息睡眠等衛生保健的自我管理；第五學習階段：對於身體保養與養生的深入探究。</p>
B	生長、發育、老化與死亡	<p>關注人在不同階段的發展任務與潛能，理解生長、發展、老化、死亡的意義，悅納個體間的差異，發展積極、健康、正向的生命態度。</p> <p>其內涵包括生長與發育、老化與死亡、人生各階段、成長個別差異、促進生長發育等關鍵概念，其學習內容重點為第一學習階段：生長發</p>

主題 編碼	主題名稱	說明
		育、老化現象的觀察與描述；第二學習階段：人生各階段成長順序歷程、與其個別差異性；第三學習階段：生長發育的影響因素，及其促進方法；第四學習階段：人生各階段的身心發展任務，以其自我評估與改善策略，老化、死亡意涵的探究；第五學習階段：老化與死亡、失落與悲傷的正向態度，以其健康的因應。
C	性教育	<p>學習愛人與被愛的教育，藉以發揚人性、培養健全的人格、支持幸福人生。</p> <p>其內涵包括性發展、關係建立、性健康、性與社會文化等重要關鍵概念，其學習內容重點為第一學習階段：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；第二學習階段：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；第三學習階段：青春期身心轉變、兩性友誼關係的建立、性相關危害的自我保護、愛滋病的基本認識；第四學習階段：面對生殖系統與保健、性與性別關係、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、健康自我管理；第五學習階段：對於上述議題的探究、批判與行動策略。</p>
D	人與食物	<p>著重理解食物對人的意義與重要性，探討影響飲食選擇的因素，並能製作或選擇符合個人的需求的飲食，培養對食農、食安的重視，以確保健康飲食習慣的落實。</p> <p>其內涵包括食物與營養、均衡飲食與選擇、食物產製與保存、飲食趨勢與文化、飲食運動與體型觀等關鍵概念，其學習內容重點為第一學習階段：食物的重要性與珍惜食物；第二學習階段：食物與營養的關聯性、選擇食物的影響因素、均衡飲食的概念及製備簡易的餐點；第三學習階段：營養需求的評估，多元的飲食型態，食品安全與資訊的分辨；第四學習階段：均衡飲食選擇、飲食趨勢與媒體影響，身體意象與體重控制計畫。第五學習階段：疾病、不良體位的飲食管理。</p>
E	安全教育 與急救	<p>增進安全的認知、態度，熟悉各種急救技能與安全資源，實踐於日常生活中，以因應各種緊急情境，確保人們獲得最佳的保障。</p> <p>其內涵包括安全意識、安全守則、急救技術、緊急應變、安全促進等關鍵概念，其學習內容重點為第一學習階段：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；第二學習階段：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；第三學習階段：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；第四學習階段：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；第五學習階段：職場安全的探討以及事故傷害、一般急症的處理。</p>
F	藥物教育	<p>建構藥物的正確觀念，建立個人的社會支持系統，熟練拒絕技巧，避免成癮物質的濫用與危害。</p> <p>其內涵包括正確用藥、成癮物質的危害、拒絕成癮物質健康行動與生活型態、法規教育與戒治資源等關鍵概念，其學習內容重點為第一學習階段：藥物、吸菸與飲酒對健康影響的體察，拒絕二手菸的危害；第二學習階段：社區藥局與正確用藥的原則、菸酒、檳榔對身體的影響以及其拒絕技巧；第三學習階段：正確用藥的核心能力與諮詢</p>

主題 編碼	主題名稱	說明
		<p>管道、成癮物質的認識與健康的危害，以其邀約情境的選擇與拒絕策略；第四學習階段：正確用藥、拒絕成癮物質危害自主健康行動的落實；第五學習階段：拒絕濫用藥物的規範，相關戒治資源的運用。</p>
G	健康心理	<p>從個人內在的認同與悅納、情緒調適與壓力處理，到人際間的溝通與適應，以增進身心靈的安適與和諧。</p> <p>其內涵包括自我概念、自我實現、家庭關係、人際關係、情緒處理、有效溝通、壓力調適、正向心理及心理疾病等關鍵概念，其學習內容重點為第一學習階段：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；第二學習階段：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；第三學習階段：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；第四學習階段：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；第五學習階段：心理疾病的預防處理，身心靈整合的技巧與心理健促進。</p>
H	健康促進 與疾病預防	<p>積極採各種預防策略，落實健康生活型態，促進個人健康狀態與預防疾病。</p> <p>其內涵包括健康意義與健康促進、健康促進行為與生活型態、疾病預防與自我照顧、醫療服務與健康保險等關鍵概念，其學習內容重點為第一學習階段：健康狀態的描述、兒童常見的疾病與期生病就醫經驗，第二學習階段：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，第三學習階段：健康安適狀況的增進、台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；第四學習階段：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；第五學習階段：全球性傳染病的流行與防疫、患病自我照護與醫療資源的有效運用。</p>
I	消費者 健康	<p>培養正確的消費態度，辨識健康產品與服務資訊的正確性，因應個人需求進行選擇與權益保障。</p> <p>其內涵包括消費原則、資訊解讀、因應處理、社會關懷等關鍵概念，其學習內容重點為第一學習階段：健康安全消費的覺知；第二學習階段：健康安全消費的原則與消費資訊的覺察，第三學習階段：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，第四學習階段：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；第五學習階段：醫療服務的應用、食品消費的安全議題、科技產品消費與健康影響的探究。</p>
J	健康環境	<p>體認生活環境直接影響個人和社區群體的健康，具備反省與改變的能力，實踐負責任的環保行動，促進永續發展。</p> <p>其內涵包括環境覺知、健康社區、汙染與健康、環保行動、綠色消費等關鍵概念，其學習內容重點為第一學習階段：生活環境的探索體驗，社區的健康場域與設施；第二學習階段：汙染對健康的影響、環境敏感度、環境維護的個人責任等；第三學習階段：汙染與毒化物的認識、人類生活方式對環境的影響、綠色消費的理念；第四學習階段：全球性的環境汙染問題、多層面的社區環境營造與發展及汙染防治、綠色消費生活型態的實踐；第五學習階段：環境生命共同體的落</p>

主題 編碼	主題名稱	說明
K	體適能與運動知識	<p>實、健康共榮的永續生活方式。</p> <p>「體適能」之主要學習內容在於能透過瞭解體適能的概念、意義、目的與方法等之認知，涵養可以解決健康與提升身體素質的基本能力，藉由有效的方法評估後，規劃出適當的方式，以增進體適能，其包括對自我身心健康狀況的掌控與管理、對自我身體組成意義的了解與掌控、正確的選擇與規劃適合自己的運動處方，並持恆實踐、定期評估及反覆修正之過程。強調健康的生活型態是依據運動、飲食習慣、壓力管理、安全生活環境等綜合生活習慣所形成的。因此，透過體育教育，不只能持續參與身體活動，也能積極地檢視並管理自己的健康及體適能，同時也能培養合理地解決自己及社會健康問題的能力。體適能一詞的意思是個人能力在應付日常工作所需外，還需要有享受休閒娛樂的體力，以及可以負荷突發的壓力與變化的身體適能力，換句話說，體適能就是身體適應周遭環境之能力；嚴格來說，體適能標準並不是先天性的，是可以透過後天的培訓來提升的，其最簡單的方法就是透過上述的過程來提升自身的體適能水準。此外，具備瞭解人體運動的基本原理、運動文化的源由與發展、奧林匹克運動與精神、運動設施安全與管理、運動安全與防護及運動保健與養成終身運動等相關基礎的「運動知識」，以為支持的背景，更是徹底達成運動安全與增進體適能不可或缺的要素，亦是豐富動態生活中，身心靈層面的全面提升，對培育身心素養發展具有重要的意義。</p>
L	挑戰性運動	<p>「挑戰性運動」之重點在於開發挑戰自己的身體極限及他人的身體技能，同時開發自己的潛能並主動挑戰自己的能力。以挑戰的對象為基準分為挑戰紀錄、目標、動作及技巧。田徑和游泳運動的發展源自於利用此運動的形式，以做為訓練士兵作戰之用。隨著社會發展的進步，除仍持續其健體強身之目的外，也逐漸發展成較有組織、規則性與觀賞、娛樂性質的運動技能競賽，並朝著奧林匹克運動會格言「更快、更高、更強」的目標不斷地追求突破，這類型的運動項目著重於個人挑戰自我體能極限為目的，可說是所有陸上與水上運動之本。當個體在學習這類型運動時，往往經由反覆的經驗嘗試和方法練習後，使其動作行為產生較為持久改變的歷程或結果。因此，要能表現出穩定性、移動性及操作性之基本動作能力，並連結運用於專項運動技能中，就必須藉由示範，使在學習者腦中建立動作畫面；再放慢速度將動作分解成幾個動作，並逐一示範、講解其要點；進而完成整體的動作連結程序，使學習者能將技能自動化的建立起來。而此學習過程中，透過蒐集、應用與分析相關資訊，並擬定訓練計畫，選擇並發展出有效的個人或團體的練習方法；活動後，確實檢討計畫實施成效，是確保學習成效重要的工作。然而運動技能學習亦可透過基礎性、特殊性的動作發展來培養，但最終的目標是能將之應用於日常生活中。</p>
M	競合性運動	<p>「競合性運動」之焦點在於認知存在於身體活動的競爭及合作原理，以瞭解良性的競爭及合作為基礎，學會實踐基本競技能力及各種認知策略。依據競合類型的不同區分為網／牆性、侵入性、標的性、守備跑分性競爭。透過活動瞭解競合運動的概念、價值、變遷過程及歷史意義。此外，瞭解競合運動的比賽技能、比賽方法及策略等，並將之中的科學原理應用於運動實行中。同時擴充「公平競爭」、「團隊精神」、</p>

主題 編碼	主題名稱	說明
		<p>「關懷及尊重」等態度，欣賞多種競合運動的比賽類型、規則、人物、事件等，並培養比較、分析的眼光。而球類運動具有集體活動的特性，無論是休閒遊戲或運動競賽，都能培育人的集體主義精神，遵守紀律的習慣，以形成人與人間緊密合作的良好道德。在運動場上，不論最終結果的成敗與否，在整個過程中，每個團體的成員為了達到共同的目標所付出的努力，無形中便已是一種人與人之間的良性互動，其所凝聚的榮譽感與群性，相信是更為堅實的一種情感。學校體育的價值與意義乃是透過體育活動獲得身心的健康外，更能藉由團體活動的參與，學習社會行為、發展運動道德，以為社會生活之準備。因此，能培養遵守學習常規，表現出積極、正向的態度，並參與團體學習，在理性與有效的溝通下與他人合作，領導團體達到自我成長與共同學習的目標，且尊重他人，展現關懷與善意；評價各項運動道德、運動精神與運動文化之價值與意義的內涵；以及壓力調適、情緒管理、有效溝通與問題解決等技巧，將有助於行為的適應。而社會、文化中多元的價值觀也應被瞭解與尊重，並培養健全的生活態度與運動家「勝不驕，敗不餒」的精神。</p>
N	表現性運動	<p>「表現性運動」之學習重點在於瞭解身體活動的審美要素並以創意作表現，同時欣賞各種表現類型及文化特徵。以表現的對象為基準分為動作表現、節奏表現、民俗表現、主題及創作表現等。而在多種運動類別中，體操與舞蹈項目是最具表現特色的，我們可透過這些類型的運動進行審美活動，產生可觀賞的外界事物和能去欣賞它的心靈一起互動，讓美在這兩者間交融。然而審美觀的培養卻必須是長期的、多元的，不斷地藉由引導、接觸、體驗進而深澈感悟，最後才能真正體悟、享受到縈迴於心，樂不可支的過程。因此，我們可透過注意各種運動所發展出的文化、特色、意義與目的，並在欣賞比賽與同儕觀摩中，體驗其所包含之精神、意義與美感，以及表現出尊重與關懷的態度，並透過欣賞和參與各種身體活動，瞭解本土及其他學習領域的體育活動等方式，來達成運動美感的能力與素養。像是體育運動中的體操和舞蹈項目，它除了可達健體強身的功能，也因其具備有高度的肢體動作表現的律動感與音樂節奏的韻律感，透過身體動作的展現，以表達人類情感與思想，及其蘊涵的特有文化精神，如祭祀活動、宗教儀式或宮廷社交活動等目的。因此，適合用以培養學生欣賞、表現與創新的能力；此外，也因其具有和諧的人際互動關係與其特有的文化歷史背景，亦適合用以培養學生對不同文化學習與國際了解的素養。</p>
O	民俗性運動	<p>「民俗性運動」的學習藉由體驗不同種類的技藝操控，進而瞭解技藝文化傳承的認知，使之具備文化史觀與自我認同感。這類的運動包括操控性和陣型性二種，其具有傳統性、歷史性以及鄉土性，是區域或地方體育活動的精華，站在歷史、人文與地理的角度上，實值得我們珍視並且發揚光大。民俗性運動的源流或緣起，必與其歷史背景、地理景觀、生活習慣等特性息息相關，它應該是很本土化、很地方性、以及很具有草根性的一項體育活動。這類的技藝活動以源自於不同種族之民俗宗教活動與童玩的遊戲居多，該技能之動作複雜性與困難度不高，且一般都具有展演的娛樂性與易於操控學習的便利性，因此，當我們透過體育教學的實施，來教導學生體驗或傳承優良的民俗技藝</p>

主題 編碼	主題名稱	說明
		活動，為民俗技藝活動添注一股新的生命力與文化宣揚目的之同時，其實也增強了學生對民族的向心力、國家的凝聚力以及自我認同的自信心；同時，也能從活動中認識不同族群的身體活動與體會不同背景人們的差異。
P	休閒性運動	「休閒性運動」關注於認識日常生活中身體休閒活動具有的個人價值及社會價值，並透過體育活動的生活化，主動創造正確的休閒文化。依據休閒運動之型態的不同，大致分為水域、戶外與其他活動三類。須知身體活動的參與是人類生活的重要型態，具有個人、社會和文化層面的意義。而實踐參與動態式的生活型態則是充實休閒生活、增進體適能的重要方式。學校教育環境雖無法完全滿足提供學生參與休閒活動的類型及實踐的場所，但教導學生具備正確的休閒性運動概念、資訊與提供嘗試、體驗的機會，將有助於選擇自我參與適當的身體活動與發展實踐執行計畫的能力。使學生能瞭解、應用各項運動與健康資訊，並分析自我身心的健康狀況及能力，規劃出適合自己的運動計畫，並持續的針對運動計畫進行自我檢核與修正的方式，是學校體育教學該為的做法。惟有教導學生能正確的分析自身健康狀況、運動能力及配合生活型態，透過自我計畫或參加活動等方式努力實踐，才能有助於其達到終生運動習慣養成、體適能增進與運動技能提升的目標，創造出健康的動態休閒生活。
Q	防衛性運動	「防衛性運動」強調的重點除了健身的目的外，亦著重在自我安全防衛及心性的修練上。這類型的運動可區分為武術與技擊運動。其發展是人類本質性的一種表現，其源於求食(與禽獸鬥)與防身(與人鬥)。武術與技擊的終極目的是止戈為武、是致中和、是求善的，它們均是一種用以自衛、強身的形式動作性的運動，不是好勇、鬥狠、凌弱的把戲，而是透過武術與技擊的訓練，使人的身心得以統一、和諧，進而發現自我的良知、良能，發展身體強健的素質與修煉心性和諧的目的。武術和技擊運動實踐的本身亦是藝術的創作，是致力於追求力與美的結合，每一剎那的勝負都是美的展現，像是武術與技擊的每一招一式(如套路、品勢等)都是力與美相襯、身心靈相合的結果。因此，教學生武術和技擊運動，重點在於教其追求真善美之目標，雖然其運動本身有致勝的成分在，但是致中和與致勝之間的辯證發展，都是人類本質性的一部分，透過武術和技擊形式的訓練，是可以使學生了解與省思如何返回自我認識，也就是追求自我身心素質發展與自我防衛的一個歷程。
R	健康與運動休閒	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，給予學校實施校本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特以「健康與運動休閒」(R)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」(Ra)、「運動與健康」(Rb)及「健康與休閒生活」(Rc)三個科目，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。

三、國民小學學習重點

(1) 第一學習階段

1.學習表現

類別名稱	第一學習階段學習表現
1.健康知識	1-I-1 認識基本的健康常識。
	1-I-2 認識健康的生活習慣。
2.技能概念	2-I-1 列舉健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。
3.健康覺察	3-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。
	3-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。
4.正向態度	4-I-1 接受健康的生活規範。
	4-I-2 願意養成個人健康習慣。
5.健康技能	5-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。
	5-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。
6.生活技能	6-I-1 能於引導下，表現簡易的「自我調適」技能。
	6-I-2 能於引導下，表現簡易的「人際溝通互動」技能。
	6-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。
7.自我管理	7-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。
	7-I-2 養成健康的生活習慣。
8.倡議宣導	8-I-1 發表個人對促進健康的立場。
9.運動知識	9-I-1 掌握身體活動的基本元素。
	9-I-2 認識基本的運動常識。
10.技能原理	10-I-1 描述動作技能基本常識。
11.學習態度	11-I-1 遵守遊戲規則。
	11-I-2 表現尊重的團體互動行為。
	11-I-3 表現認真參與的學習態度。
12.運動欣賞	12-I-1 專注觀賞他人的動作表現。
	12-I-2 接受並體驗多元性身體活動。
13.技能表現	13-I-1 表現基礎動作能力。
	13-I-2 表現模仿性肢體創作。
	13-I-3 表現安全的身體活動行為。
14.策略運用	14-I-1 應用基本常識和基礎動作，處理練習或遊戲問題。
15.運動計畫	15-I-1 認識與身體活動相關資源。
	15-I-2 選擇適合個人的身體活動。
16.運動實踐	16-I-1 願意從事規律身體活動。
	16-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。

2.學習內容

主題名稱/次項目	第一學習階段學習內容
A.個人衛生與保健	A-I-1 身體外觀與重要部位的認識
	A-I-2 維護身體清潔的保健方法
	A-I-3 視力保健重要性的體會
	A-I-4 口腔衛生重要性的覺察
	A-I-5 日常生活中衛生習慣的培養
B.生長、發育、老化與死亡	B-I-1 自我生長發育情況的描述
	B-I-2 老化現象與死亡的觀察與描述

主題名稱/次項目	第一學習階段學習內容	
	B-I-3 不同階段成長情形的觀察	
C.性教育	C-I-1 男女生殖器官名稱認識	
	C-I-2 日常生活中性別角色的觀察	
	C-I-3 身體隱私與身體界線的認識，及其危害之求助	
D.人與食物	D-I-1 食物的功能與重要性	
	D-I-2 常見食物的認識	
	D-I-3 良好飲食習慣的基礎	
	D-I-4 營養與安全飲食的原則	
	D-I-5 農牧業食物生產歷程的體驗與珍惜食物	
	D-I-6 個人與家人的飲食習慣之觀察	
E.安全教育與急救	E-I-1 安全與不安全情境的覺察	
	E-I-2 遊戲場所的安全須知	
	E-I-3 上下學安全的注意事項	
	E-I-4 眼、耳、鼻傷害事件急救處理方式	
	E-I-5 威脅人身安全情境的警覺	
F.藥物教育	F-I-1 體察藥物對身體的影響	
	F-I-2 常見藥物之使用方法	
	F-I-3 吸菸與飲酒的危害	
	F-I-4 拒絕二手菸的方法	
G.健康心理	G-I-1 認識自己、喜歡自己	
	G-I-2 家人相處的方式	
	G-I-3 在活動中與人和睦相處的方法	
	G-I-4 情緒的體驗與分辨	
H.健康促進與疾病預防	H-I-1 健康狀態的自覺與描述	
	H-I-2 個人良好健康行為的展現	
	H-I-3 兒童常見疾病的預防方法與照護	
	H-I-4 生病就醫經驗的描述與分享	
I.消費者健康	I-I-1 健康安全消費的覺知	
J.健康環境	J-I-1 生活中的自然與人為環境	
	J-I-2 生活環境的體驗與感受	
	J-I-3 社區中的健康場域與設施的認識	
	J-I-4 惜福愛物行為之表現	
K.體適能與運動知識	a 體適能	(本項目從第二學習階段開始)
	b 運動知識	Kb-I-1 安全常識的認識、運動對身體的好處
		Kb-I-2 班級性體育活動的認識
		Kb-I-3 運動活動空間、場域的體驗
		Kb-I-4 認識各項暖身伸展的動作
		Kb-I-5 運動與健康基本常識
L.挑戰性運動	a 田徑	La-I-1 走跑遊戲
		La-I-2 踏跳遊戲
		La-I-3 原地投擲遊戲
	b 游泳	Lb-I-1 游泳池安全與衛生常識
		Lb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮

主題名稱/次項目	第一學習階段學習內容	
M.競合性運動	a 網／牆性	Ma-I-1 網/牆性相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確的控制
	b 侵入性	Mb-I-1 侵入性相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確的控制
	c 標的性	Mc-I-1 標的性相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確的控制
	d 守備跑分性	Md-I-1 守備跑分性相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確的控制
N.表現性運動	a 體操	Na-I-1 滾翻、支撐遊戲
		Na-I-2 平衡、懸垂遊戲
	b 舞蹈	Nb-I-1 唱、跳律動遊戲
		Nb-I-2 模仿性韻律活動
O.民俗性運動	a 民俗性運動器械操作	Oa-I-1 民俗性運動基本動作與遊戲
	b 民俗性運動展演	(本項目從第三學習階段開始)
P.休閒性運動	a 水域活動	Pa-I-1 水域活動入門遊戲
	b 戶外活動	Pb-I-1 戶外活動入門遊戲
	c 其他	Pc-I-1 其他活動入門遊戲
Q.防衛性運動	a.武術	Qa-I-1 武術進攻與模仿遊戲
	b.技擊	Qb-I-1 技擊進攻與模仿遊戲

(二) 第二學習階段

1.學習表現

類別名稱	第二學習階段學習表現
1.健康知識	1-II-1 認識身心健康基本概念與意義。
	1-II-2 瞭解促進健康生活的方法。
2.技能概念	2-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。
	2-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。
3.健康覺察	3-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。
	3-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。
4.正向態度	4-II-1 遵守健康的生活規範。
	4-II-2 願意改善個人的健康習慣。
5.健康技能	5-II-1 演練基本的健康技能。
	5-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。
6.生活技能	6-II-1 透過模仿學習，表現基本的「自我調適」技能。
	6-II-2 能於引導下，表現基本的「人際溝通互動」技能。
	6-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。
7.自我管理	7-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。
	7-II-2 展現促進健康的行為。
8.倡議宣導	8-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。
	8-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。
9.運動知識	9-II-1 認識身體活動的基本動作技能。
	9-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。
10.技能原理	10-II-1 認識動作技能概念。
	10-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。
	10-II-3 認識動作練習的學習策略。
11.學習態度	11-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。
	11-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。
	11-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。
12.運動欣賞	12-II-1 描述參與身體活動的感覺。
	12-II-2 表現觀賞者的角色和責任。
	12-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。
13.技能表現	13-II-1 表現聯合性動作能力。
	13-II-2 表現多元感官的動作創作。
	13-II-3 表現正確的身體活動行為。
	13-II-4 透過身體活動，探索運動潛能。
14.策略運用	14-II-1 運用動作練習的學習策略。
	14-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。
	14-II-3 表現解決練習或遊戲比賽問題的技能。
15.運動計畫	15-II-1 瞭解和選擇與運動相關的資源。
	15-II-2 瞭解個人體適能與基本運動能力表現。
	15-II-3 瞭解影響運動參與的因素選擇提高體適能的運動計畫。
16.運動實踐	16-II-1 培養規律運動的習慣。
	16-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的的身體活動。
	16-II-3 分享身體活動的益處。

2.學習內容

主題名稱/次項目	第二學習階段學習內容
A.個人衛生與保健	A-II-1 身體各部位的名稱及其功能
	A-II-2 皮膚保健、手部清潔的正確方法與技能
	A-II-3 視力保健的方法與技能
	A-II-4 口腔保健的方法與技能
	A-II-5 良好衛生保健習慣的建立
B.生長、發育、老化與死亡	B-II-1 認識生長發育的意義
	B-II-2 面對老化現象與死亡的感受
	B-II-3 人生各階段的歷程順序
	B-II-4 成長個別差異的觀察
C.性教育	C-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異
	C-II-2 生活中性別角色刻板現象的辨識
	C-II-3 與不同性別者的良好互動
	C-II-4 對朋友、家人表達關愛的方式
	C-II-5 身體自主權的維護與尊重，及其危害的防範與求助
D.人與食物	D-II-1 六大類食物與六大類營養素的認識
	D-II-2 各種營養素的優良來源
	D-II-3 每日飲食的組成與搭配
	D-II-4 良好的用餐習慣與適當的攝取量
	D-II-5 當令食物與食物履歷的認識和體驗
	D-II-6 家庭飲食型態的認識
	D-II-7 飲食選擇的影響因素
	D-II-8 運動的營養需求與原則
E.安全教育與急救	E-II-1 家庭及戶外環境潛在危機的警覺
	E-II-2 居家安全須知
	E-II-3 交通安全須知
	E-II-4 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方式
	E-II-5 緊急情境處理優先順序的判斷
	E-II-6 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識
F.藥物教育	F-II-1 認識藥物對健康的影響
	F-II-2 安全用藥的原則
	F-II-3 認識社區藥局
	F-II-4 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的影響
	F-II-5 面對菸、酒、檳榔的拒絕技巧
	F-II-6 無菸家庭與校園的健康信念
G.健康心理	G-II-1 個人價值感的建立
	G-II-2 與家人和諧相處的技巧
	G-II-3 建立友誼的方法
	G-II-4 適當處理情緒的方法
	G-II-5 良好的溝通方式
H.健康促進與疾病預防	H-II-1 生理、心理、社會健康狀態的自我檢視
	H-II-2 良好且有益健康行為的維持
	H-II-3 常見傳染病的傳染途徑與預防原則

主題名稱/次項目	第二學習階段學習內容	
	H-II-4 生病時簡易自我照護的方法	
	H-II-5 健保醫療服務與資源的正確運用	
I.消費者健康	I-II-1 健康安全消費的原則	
	I-II-2 健康消費訊息的覺察	
J.健康環境	J-II-1 舒適整潔環境的主觀體會與感受	
	J-II-2 環境敏感度的培養	
	J-II-3 健康社區的重要性	
	J-II-4 維護健康社區的意識與責任感	
	J-II-5 人為與自然汙染對健康的影響	
	J-II-6 個人為維持舒適整潔環境應採取的行動	
K.體適能與運動知識	a 體適能	Ka-II-1 體適能遊戲
	b 運動知識	Kb-II-1 安全規則的遵守、運動促進發展的相關知識
		Kb-II-2 學校性運動賽會的認識
		Kb-II-3 奧林匹克運動會的起源知識與主要訴求
		Kb-II-4 運動活動空間、場域的分辨
		Kb-II-5 理解暖身、活動部位的伸展目的
		Kb-II-6 運動與身體適能相關保健知識
L.挑戰性運動	a 田徑	La-II-1 跑的遊戲
		La-II-2 跑跳遊戲
		La-II-3 行進投擲遊戲
	b 游泳	Lb-II-1 戶外戲水安全知識、離地漂浮
		Lb-II-2 蹬牆漂浮
		Lb-II-3 打水前進、簡易性游泳遊戲
M.競合性運動	a 網／牆性	Ma-II-1 網/牆性相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念
	b 侵入性	Mb-II-1 侵入性相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念
	c 標的性	Mc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念
	d 守備跑分性	Md-II-1 守備跑分性相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念
N.表現性運動	a 體操	Na-II-1 滾翻、支撐動作
		Na-II-2 平衡、支撐、擺盪動作
	b 舞蹈	Nb-II-1 音樂律動舞蹈
		Nb-II-2 模仿性創作舞
Nb-II-3 土風舞遊戲		
O.民俗性運動	a 民俗性運動器械操作	Oa-II-1 民俗性運動基本動作與串接
	b 民俗性運動展演	(本項目從第三學習階段開始)

主題名稱/次項目	第二學習階段學習內容	
P.休閒性運動	a 水域活動	Pa-II-1 水域活動基本技能
	b 戶外活動	Pb-II-1 戶外活動基本技能
	c 其他	Pc-II-1 其他活動基本技能
Q.防衛性運動	a.武術	Qa-II-1 武術基本動作
	b.技擊	Qb-II-1 技擊基本動作

(三) 第三學習階段

1.學習表現

類別名稱	第三學習階段學習表現
1.健康知識	1-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。
	1-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。
	1-III-3 理解促進健康生活的方法與資源規範。
2.技能概念	2-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。
	2-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。
	2-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。
	2-III-4 瞭解健康自主管理的原則方法。
3.健康覺察	3-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。
	3-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
	3-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。
4.正向態度	4-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。
	4-III-2 願意培養健康促進的生活型態。
	4-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。
5.健康技能	5-III-1 流暢地操作基礎健康技能。
	5-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。
6.生活技能	6-III-1 獨立演練大部份的「自我調適」技能。
	6-III-2 獨立演練大部份的「人際溝通互動」技能。
	6-III-3 能於引導下，表現基本的「決策與批判」技能。
	6-III-4 能於不同的生活情境中，流暢地運用生活技能。
7.自我管理	7-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。
	7-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。
	7-III-3 主動地表現促進健康的行動。
8.倡議宣導	8-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。
	8-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。
	8-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。
9.運動知識	9-III-1 瞭解動作技能要素和基本運動規範。
	9-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。
	9-III-3 瞭解身體活動對身體發展的關係。
10.技能原理	10-III-1 描述運動技能的要素和要領。
	10-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性
	10-III-3 描述比賽的進攻和防守策略。
11.學習態度	11-III-1 表現基本運動精神和道德規範。
	11-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。
	11-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
12.運動欣賞	12-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。
	12-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。
	12-III-3 描述並解釋多元性身體活動的特色。
13.技能表現	13-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。
	13-III-2 表現各項基本運動技能。
	13-III-3 表現動作創作和展演的基本能力。

類別名稱	第三學習階段學習表現
	13-III-4 在身體活動中，發展個人運動潛能。
14.策略運用	14-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。
	14-III-2 演練比賽中的防守和進攻策略。
	14-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。
15.運動計畫	15-III-1 選擇與應用與運動相關的資訊、產品與服務。
	15-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。
	15-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。
16.運動實踐	16-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。
	16-III-2 執行身體活動計畫，解決運動參與的阻礙。
	16-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。

2.學習內容

主題名稱/次項目	第三學習階段學習內容
A.個人衛生與保健	A-III-1 人體主要器官的構造與功能
	A-III-2 促進良好視力的保健行動
	A-III-3 促進口腔衛生的保健行動
	A-III-4 正確身體姿勢與規律運動的保健行動
	A-III-5 自我衛生保健習慣的檢視與改進
B.生長、發育、老化與死亡	B-III-1 生長發育的影響因素
	B-III-2 面對老化現象與死亡的健康態度
	B-III-3 人生各階段的成長與轉變
	B-III-4 生長發展的自我悅納
	B-III-5 個人生長發育的促進方法
C.性教育	C-III-1 男女生殖器官成熟與青春期常見保健問題的處理
	C-III-2 青春期第二性徵發育與個別差異的探討
	C-III-3 不同性傾向的認識
	C-III-4 傳統性別刻板印象的形成、影響與破除
	C-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達
	C-III-6 性騷擾與性侵害的自我防護
	C-III-7 健康性價值觀的認識與建立
	C-III-8 愛滋病傳染途徑的認識與愛滋關懷
D.人與食物	D-III-1 個人的營養需求
	D-III-2 營養不良對健康的影響
	D-III-3 每日飲食指南的認識
	D-III-4 兒童及青少年常見的飲食問題
	D-III-5 食物生產與加工歷程之探索
	D-III-6 食物保存原則之探究
	D-III-7 食品安全與衛生的重要性
	D-III-8 多元飲食文化的認識與體驗
	D-III-9 熱量的攝取與消耗
E.安全教育與急救	E-III-1 冒險行為的原因與防制策略探討
	E-III-2 學校及戶外環境危險程度評估
	E-III-3 校園事故傷害的預防
	E-III-4 休閒活動安全須知

主題名稱/次項目	第三學習階段學習內容	
	E-III-E 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理的方法	
	E-III-6 緊急救護系統資訊的搜尋與取得	
	E-III-7 突發事故或危險情境的處理方法及結果評估	
	E-III-8 家庭、學校及戶外環境中，安全行為的養成	
F.藥物教育	F-III-1 認識藥物的分類及其功用	
	F-III-2 正確用藥的核心能力	
	F-III-3 尋求正確用藥的諮詢	
	F-III-4 成癮性藥物的特性	
	F-III-5 吸菸、喝酒、嚼檳榔、藥物濫用的危害。	
	F-III-6 媒體訊息對吸菸、喝酒的影響	
	F-III-7 拒絕成癮物質的技巧與策略	
	F-III-8 面對成癮物質的健康選擇	
	F-III-9 拒絕成癮的健康生活倡議	
G.健康心理	G-III-1 自我悅納行為的表現	
	G-III-2 自我潛能的探索與發揮	
	G-III-3 家庭成員的角色與責任	
	G-III-4 人際關係的增進	
	G-III-5 情緒管理技巧的運用	
	G-III-6 有效的溝通技能	
	G-III-7 壓力的影響及處理方式	
	G-III-8 正向語言及態度的建立	
H.健康促進與疾病預防	H-III-1 生理、心理、社會健康平衡安適狀態的增進	
	H-III-2 不同性別間平均餘命健康指標差異之探討	
	H-III-3 健康行為的正向改變與自我實現	
	H-III-4 台灣地區常見的傳染病與其預防方法	
	H-III-5 傳染病流行期的自我防護	
	H-III-6 預防性健康自我照護的意義與重要性	
	H-III-7 正確的就醫行為與健保醫療資源使用	
I.消費者健康	I-III-1 健康安全的消費經驗	
	I-III-2 健康消費資訊的來源與管道	
	I-III-3 廣告媒體對健康消費的影響	
	I-III-4 透過合適管道選擇健康服務與產品	
J.健康環境	J-III-1 人類生活方式對環境影響的覺察	
	J-III-2 家庭、學校與社區環境的相互影響	
	J-III-3 社區中影響健康的環境問題	
	J-III-4 污染的來源與形式	
	J-III-5 環境毒化物的種類	
	J-III-6 環保行動的參與與行動計畫	
	J-III-7 綠色消費的理念與實際案例探討	
K.體適能與運動知識	a 體適能	Ka-III-1 體適能促進活動
		Ka-III-2 簡易運動處方執行
	b 運動知識	Kb-III-1 安全規則的推展、運動精神的展現、運動時所需營養素的補給知識

主題名稱/次項目		第三學習階段學習內容
		Kb-III-2 區域性運動賽會的認識
		Kb-III-3 現代奧林匹克運動會的舉辦項目與時間
		Kb-III-4 運動活動空間、場域的選擇
		Kb-III-5 選擇適合的伸展動作、受傷狀況的預防與處理
		Kb-III-6 運動與疾病保健、終身運動相關知識
L.挑戰性運動	a 田徑	La-III-1 跑的基本動作
		La-III-2 跳的基本動作
		La-III-3 投擲的基本動作
	b 游泳	Lb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒
		Lb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽
M.競合性運動	a 網／牆性	Ma-III-1 網/牆性運動基本動作及基礎戰術
	b 侵入性	Mb-III-1 侵入性運動基本動作及基礎戰術
	c 標的性	Mc-III-1 標的性運動基本動作及基礎戰術
	d 守備跑分性	Md-III-1 守備跑分性運動基本動作及基礎戰術
N.表現性運動	a 體操	Na-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉動作
		Na-III-2 支撐、騰躍動作
	b 舞蹈	Nb-III-1 主題式創作舞
		Nb-III-2 模仿性創作舞
		Nb-III-3 各國土風舞
O.民俗性運動	a 民俗性運動器械操作	Oa-III-1 民俗性運動組合動作與遊戲
	b 民俗性運動展演	Ob-III-1 民俗性運動簡易性表演
P.休閒性運動	a 水域活動	Pa-III-1 水域活動進階技能
	b 戶外活動	Pb-III-1 戶外活動進階技能
	c 其他	Pc-III-1 其他活動進階技能
Q.防衛性運動	a.武術	Qa-III-1 武術組合動作與套路
	b.技擊	Qb-III-1 技擊組合動作與應用

(四) 國民中學學習重點

1.學習表現

類別名稱	第四學習階段學習表現
1.健康知識	1-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。
	1-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。
	1-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。
	1-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。
2.技能概念	2-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。
	2-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。
	2-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。
	2-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。
3.健康覺察	3-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。
	3-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
	3-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。
4.正向態度	4-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。
	4-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。
	4-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。
5.健康技能	5-IV-1 精熟地操作健康技能。
	5-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。
6.生活技能	6-IV-1 熟悉各種「自我調適」技能。
	6-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。
	6-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。
	6-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。
7.自我管理	7-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。
	7-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。
	7-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。
8.倡議宣導	8-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。
	8-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。
	8-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。
9.運動知識	9-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。
	9-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。
	9-IV-3 瞭解身體成長與動作發展的關係。
	9-IV-4 瞭解身體發展、運動和營養的關係。
10.技能原理	10-IV-1 瞭解各項運動技能原理。
	10-IV-2 反思自己的動作技能。
	10-IV-3 應用運動比賽的各項策略。
11.學習態度	11-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。
	11-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。
	11-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。
12.運動欣賞	12-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。
	12-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。
	12-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。
13.技能表現	13-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力。
	13-IV-2 表現專項運動技能。

類別名稱	第四學習階段學習表現
	13-IV-3 發展動作創作和展演的技巧。
	13-IV-4 因應不同的運動情境，展現個人運動潛能。
14.策略運用	14-IV-1 表現運動技術的學習策略。
	14-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。
	14-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。
15.運動計畫	15-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。
	15-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能水準。
	15-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。
	15-IV-4 檢核與修正個人的運動計畫。
16.運動實踐	16-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。
	16-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。
	16-IV-3 執行提升體適能的休閒運動。

2.學習內容

主題名稱/次項目	第四學習階段學習內容
A.個人衛生與保健	A-IV-1 人體各系統及其器官的功能運作
	A-IV-2 臉部、體味清潔與防曬的保健行動
	A-IV-3 視力保健策略與視力不良矯治
	A-IV-4 口腔保健策略與相關疾病的矯治
	A-IV-5 正確身體姿勢與規律運動的策略與方法
	A-IV-6 落實充分睡眠與適當休息的策略與方法
	A-IV-7 個人衛生與保健習慣的自主管理
B. 生長、發育、老化與死亡	B-IV-1 生長發育自我評估與影響因素分析
	B-IV-2 老化與死亡意義的探究
	B-IV-3 面對老化現象的自我調適
	B-IV-4 人生各階段的身心發展任務
	B-IV-5 生長發展個別差異的接納與尊重
	B-IV-6 促進生長發展的因應策略
C.性教育	C-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理的認識
	C-IV-2 青春期身心變化的調適與保健策略
	C-IV-3 不同性傾向的尊重與接納
	C-IV-4 生理性別、心理性別及社會性別的認識，與剛柔並濟性別角色的培養
	C-IV-5 喜歡、愛與迷戀情感的區別
	C-IV-6 情感告白、約會、維持與結束等歷程的健康發展原則與因應方法
	C-IV-7 網路交友安全與約會強暴的預防策略
	C-IV-8 身體自主權維護的立場表達與積極行動
	C-IV-9 真愛意涵的探究與健康性價值觀的建立
	C-IV-10 青少年面對性行為抉擇思考責任之做決定
	C-IV-11 青少年性行為的法律規範
	C-IV-12 青少年性衝動自我管理的方法
	C-IV-13 優生保健的認識，與促進性健康資源的認識
	C-IV-14 愛滋病及其它性病的預防方法與去污名化立場的表達
	C-IV-15 性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕

主題名稱/次項目	第四學習階段學習內容
D.人與食物	D-IV-1 人生各個時期的營養需求
	D-IV-2 依照每日飲食指南進行規劃
	D-IV-3 健康外食的選擇原則
	D-IV-4 各種食材與添加物之源頭管理
	D-IV-5 食物中毒預防與處理
	D-IV-6 食品安全評估與改善
	D-IV-7 健康食品的正确選用
	D-IV-8 媒體與流行塑造的飲食趨勢剖析
	D-IV-9 從生態的角度看飲食趨勢
	D-IV-10 正向的身體意象之培養
	D-IV-11 從飲食運動等方向落實體重控制計畫
E.安全教育與急救	E-IV-1 居家、學校及公共場所危險情境的判斷
	E-IV-2 社區環境潛在危機的評估
	E-IV-3 居家、學校及公共場所安全的防護守則
	E-IV-4 個人和社區安全的相關法令
	E-IV-5 止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術演練
	E-IV-6 自救救人的原則
	E-IV-7 緊急情境處理技能的演練
	E-IV-8 社區環境安全行動計畫的擬定
F.藥物教育	F-IV-1 藥物種類的辨識及其適用情境
	F-IV-2 正確用藥的健康行動
	F-IV-3 尋求正確用藥的諮詢
	F-IV-4 廣告訊息與社會文化對藥品選購的影響
	F-IV-5 菸、酒、檳榔、藥物的成癮性及其有害的成分
	F-IV-6 藥物濫用對個人身心健康與家庭、社會的影響
	F-IV-7 家庭、同儕、文化、媒體對使用藥物的影響
	F-IV-8 拒絕成癮物質的自我控制
	F-IV-9 面對成癮物質的自我肯定拒絕技巧
	F-IV-10 拒絕吸菸、飲酒、嚼檳榔及成癮藥物濫用的自主行動
	F-IV-11 拒絕菸檳酒與反毒環境的倡議與營造
	F-IV-12 防制成癮物質濫用的規範
	F-IV-13 戒除成癮物質濫用的資源
G.健康心理	G-IV-1 自我認同概念的檢視與分析
	G-IV-2 自我實現的探究與規劃
	G-IV-3 協調家庭衝突的技巧運用
	G-IV-4 利於人際關係的因素分析
	G-IV-5 理性控制與抒解情緒的技巧運用
	G-IV-6 溝通及解決爭執的技巧
	G-IV-7 壓力源的分析與調適策略
	G-IV-8 增進心理健康的方法
	G-IV-9 異常行為的辨識及預防
H.健康促進與疾病預防	H-IV-1 全人健康概念與內涵
	H-IV-2 健康狀態影響因素的分析與改善

主題名稱/次項目	第四學習階段學習內容		
	H-IV-3 不同性別者平均餘命健康指標的改善策略		
	H-IV-4 預防與保護性健康行為的建立		
	H-IV-5 健康正向生活型態的建立		
	H-IV-6 新興傳染病的探究與其防治策略		
	H-IV-7 慢性病對健康的威脅與其防治策略		
	H-IV-8 不同地域、職場健康危險因子的檢視與防範		
	H-IV-9 全民健保與醫療制度的認識		
	H-IV-10 醫療服務與資源的妥善使用		
	I.消費者健康	I-IV-1 健康消費行動的落實	
		I-IV-2 消費資訊的閱讀與批判	
I-IV-3 破除媒體與廣告迷思			
I-IV-4 健康消費的明智決定與問題解決			
I-IV-5 健康消費決定與社會關懷			
I-IV-6 消費者保護的相關法規與組織			
J.健康環境	J-IV-1 極端氣候對健康的衝擊與應變		
	J-IV-2 社區健康問題的改善策略		
	J-IV-3 運用相關資源改善社區健康問題		
	J-IV-4 環境毒化物對健康的影響		
	J-IV-5 全球性環境汙染問題的探討		
	J-IV-6 環保相關資源、法規、政府機構、民間團體的認識		
	J-IV-7 環境保護行動的實踐與倡議		
	J-IV-8 綠色消費型態的生活實踐		
K.體適能與運動知識	a 體適能	Ka-IV-1 體適能運動處方設計與執行	
	b 運動知識	Kb-IV-1 運動精神的實踐、運動營養攝取知識、自我所需營養素的簡易攝取規劃	
		Kb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別	
		Kb-IV-3 奧林匹克運動會的精神實踐	
		Kb-IV-4 各項運動設施的安全使用規定與辨別	
		Kb-IV-5 簡易運動傷害的處理與風險規避	
		Kb-IV-6 終身運動計畫擬訂相關知識	
L.挑戰性運動	a 田徑	La-IV-1 跑的基本技巧	
		La-IV-2 跳的基本技巧	
		La-IV-3 推擲的基本技巧	
	b 游泳	Lb-IV-1 岸邊救生步驟、辨識安全活動水域與仰漂 30 秒	
		Lb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)、游泳比賽	
M.競合性運動	a 網/牆性	Ma-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	
	b 侵入性	Mb-IV-1 侵入性運動動作組合及團隊戰術	
	c 標的性	Mc-IV-1 標的性運動動作組合及團隊戰術	
	d 守備跑分性	Md-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術	
N.表現性運動	a 體操	Na-IV-1 徒手體操動作組合	
		Na-IV-2 器械體操動作組合	

主題名稱/次項目	第四學習階段學習內容	
	b 舞蹈	Nb-IV-1 自由創作舞蹈
		Nb-IV-2 各種社交舞蹈
O.民俗性運動	a 民俗性運動器械操作	Oa-IV-1 民俗性運動進階與綜合動作
	b 民俗性運動展演	Ob-IV-1 民俗性運動個人或團隊展演
P.休閒性運動	a 水域活動	Pa-IV-1 水域活動綜合應用
	b 戶外活動	Pb-IV-1 戶外活動綜合應用
	c 其他	Pc-IV-1 其他活動綜合應用
Q.防衛性運動	a.武術	Qa-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用
	b.技擊	Qb-IV-1 技擊綜合動作與攻防演練應用

(五) 普通型高中必修課程學習重點

1.學習表現

類別名稱	第五學習階段學習表現
1.健康知識	1-V-1 詮釋生理、心理、社會、情緒與心靈各層面健康的概念與意義。
	1-V-2 完整地分析個人與群體健康的影響因素。
	1-V-3 推論內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。
	1-V-4 探究促進全人健康的創新策略與資源規範。
2.技能概念	2-V-1 歸納健康技能和生活技能對健康維護的重要性。
	2-V-2 認識健康技能和生活技能的完整的實施程序概念。
	2-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。
	2-V-4 建構健康自主管理的策略或行動。
3.健康覺察	3-V-1 主動關切健康議題受到本土、國際等因素之影響。
	3-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。
	3-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。
4.正向態度	4-V-1 樂於終生遵守健康的生活規範與價值觀。
	4-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。
	4-V-3 展現個人及群體健康生活行動的高度信心與效能感。
5.健康技能	5-V-1 探索多元創新解決健康問題的技能，展現促進個人及群體健康的技能。
	5-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。
6.生活技能	6-V-1 精熟各種「自我調適」技能。
	6-V-2 精熟各種「人際溝通互動」技能。
	6-V-3 精熟各種「決策與批判」技能。
	6-V-4 因應於不同的健康情境，有效運用各種的生活技能，發展出個人及群體的健康生活模式。
7.自我管理	7-V-1 運用有效的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。
	7-V-2 對自我健康行為進行評價，並適時修正與改善。
	7-V-3 有效地表現促進健康及減少健康風險的行為。
8.倡議宣導	8-V-1 公開論述個人對促進健康的觀點與立場。
	8-V-2 使用充分的事證資訊來堅定自己健康促進的立場。
	8-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。
	8-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。
9.運動知識	9-V-1 分析運動技術原理和規則。
	9-V-2 應用運動防護原理和施作方法。
	9-V-3 應用動作發展、運動和營養知識，設計適合自己的運動處方，促進身體發展。
	9-V-4 將運動相關知識運用於生活當中。
10.技能原理	10-V-1 分析各項運動技能原理。
	10-V-2 分析動作技能。
	10-V-3 評估運動比賽的各項策略。
11.學習態度	11-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操。
	11-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。
	11-V-3 將運動精神與情操運用於生活當中。

類別名稱	第五學習階段學習表現
12.運動欣賞	12-V-1 實踐與分享運動在美學上的特質。
	12-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。
	12-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。
13.技能表現	13-V-1 表現全身性的身體控制能力。
	13-V-2 熟練專項運動技能。
	13-V-3 熟練動作創作和展演的技巧。
	13-V-4 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人的運動潛能。
14.策略運用	14-V-1 熟練運動技術的學習策略。
	14-V-2 熟練運動比賽中的各種策略。
	14-V-3 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。
15.運動計畫	15-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。
	15-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。
	15-V-3 規劃促進體適能與運動技能的終身運動計畫。
	15-V-4 檢核與反省個人終身運動計畫。
16.運動實踐	16-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。
	16-V-2 主動地執行個人終身運動計畫。
	16-V-3 針對運動計畫做檢核、修正與再執行。

2.學習內容

主題名稱/次項目	第五學習階段學習內容
A.個人衛生與保健	A-V-1 身體保健與養生之道
B.生長、發育、老化與死亡	B-V-1 健康老年與老人照護
	B-V-2 老化及死亡對生命的積極意義
	B-V-3 面對失落與死亡悲傷情緒的調適。
C.性教育	C-V-1 受孕及懷孕相關身心健康議題的澄清
	C-V-2 跨性別的認識與尊重
	C-V-3 自尊與愛的發展與提升
	C-V-4 良好情感經營能力的培養
	C-V-5 針對遭受性騷擾與性侵害被害人倡議關懷行動
	C-V-6 「全人的性」內涵探討與性觀念迷思的澄清
	C-V-7 情慾自主及性衝動的妥善自我管理
	C-V-8 生殖系統疾病的預防與保健
	C-V-9 避孕原理、方法以及人工流產的認識
	C-V-10 促進性健康資源的應用
	C-V-11 愛滋病關懷行動的實踐與倡議
	C-V-12 色情媒體的識讀與批判
D.人與食物	D-V-1 疾病與飲食管理
	D-V-2 飲食趨勢與健康
	D-V-3 健康體位管理計畫的擬訂與執行
E.安全教育與急救	E-V-1 工作環境中潛在危機的評估
	E-V-2 職場安全的防護守則
	E-V-3 事故傷害緊急處理原則與判斷的情境演練
	E-V-4 心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器的演練

主題名稱/次項目	第五學習階段學習內容	
	E-V-5 異物梗塞的緊急處理實作	
	E-V-6 常見急症的處理技能	
	E-V-7 緊急醫療救護資源之正確運用	
F.藥物教育	F-V-1 成癮處方藥物的正確使用與檢視	
	F-V-2 青少年物質濫用成因的探討	
	F-V-3 避免自己或他人濫用成癮物質倡議技能的應用	
	F-V-4 防制成癮物質濫用法律規範情境的應用	
	F-V-5 協助自己或他人成癮物質戒治資源的應用	
G.健康心理	G-V-1 有效情緒管理與應用	
	G-V-2 創傷後壓力症候群的認識	
	G-V-3 促進全人健康的身心靈探索與整合技巧	
	G-V-4 身心失調的預防與處理	
H.健康促進與疾病預防	H-V-1 健康生活型態的改善與執行	
	H-V-2 全球性傳染病的發生、流行與防疫	
	H-V-3 慢性病危險因子之辨識與預防	
	H-V-4 患病時的自我照護與自主管理	
	H-V-5 醫療資源與健康服務的有效運用	
I.消費者健康	I-V-1 健康消費與健康服務的應用	
	I-V-2 食品安全與風險覺察的批判性思考	
	I-V-3 科技產品消費與健康影響的同儕倡議	
J.健康環境	J-V-1 環境保護行動的發起、倡議與執行	
	J-V-2 與環境和其他生命體和平共存、健康共榮的永續生活方式	
K.體適能與運動知識	a 體適能	Ka-V-1 體適能運動處方設計與執行
	b 運動知識	Kb-V-1 運動精神的推展、營養素在運動時所扮演的機轉、自我所需營養素進階攝取規劃
		Kb-V-2 國際性運動賽會的認識、國際視野的培養
		Kb-V-3 奧林匹克運動會精神的推展與分享
		Kb-V-4 各項運動設施的永續發展與風險規避
		Kb-V-5 進階運動傷害的處理與風險規避
		Kb-V-6 終身運動的推展與分享相關知識
L.挑戰性運動	a 田徑	La-V-1 跑的基本技術
		La-V-2 跳的基本技術
		La-V-3 推擲的基本技術
	b 游泳	Lb-V-1 水上安全、救生方法與仰漂 60 秒
		Lb-V-2 游泳轉身技術、任選 1 式游泳前進 50 公尺與專項性游泳比賽
M.競合性運動	a 網/牆性	Ma-V-1 網/牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術
	b 侵入性	Mb-V-1 侵入性運動技術綜合應及團隊綜合戰術用
	c 標的性	Mc-V-1 標的性運動技術綜合應及團隊綜合戰術用
	d 守備跑分性	Md-V-1 守備跑分性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術
N.表現性運動	a 體操	Na-V-1 徒手體操成套動作編排與展演
		Na-V-2 器械體操成套動作編排與展演
	b 舞蹈	Nb-V-1 自由創作舞蹈與展演

主題名稱/次項目		第五學習階段學習內容
		Nb-V-2 各種社交舞蹈與展演
O.民俗性運動	a 民俗性運動器械操作	Oa-V-1 民俗性運動創新動作
	b 民俗性運動展演	Ob-V-1 民俗性運動團隊創思展演
P.休閒性運動	a 水域活動	Pa-V-1 水域活動自我挑戰
	b 戶外活動	Pb-V-1 戶外活動自我挑戰
	c 其他	Pc-V-1 其他活動自我挑戰
Q.防衛性運動	a.武術	Qa-V-1 熟悉與應用武術套路進行展演活動
	b.技擊	Qb-V-1 熟悉與應用各類技擊技能與展演活動

(六) 普通型高中選修課程學習重點

高級中等教育階段(第五學習階段)之選修六學分皆為跨科目選修，模組全名為：「健康與運動休閒」，共分為三個科目，其內容如下：

1.學習表現

類別名稱	第五學習階段學習表現
1.健康知識	1-V-1 詮釋生理、心理、社會、情緒與心靈各層面健康的概念與意義。
	1-V-3推論內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。
	1-V-4探究促進全人健康的創新策略與資源規範。
2.技能概念	2-V-2認識健康技能和生活技能的完整的實施程序概念。
	2-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。
	2-V-4建構健康自主管理的策略或行動。
3.健康覺察	3-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。
	3-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。
4.正向態度	4-V-1樂於終生遵守健康的生活規範與價值觀。
	4-V-2因應多元的健康需求，調適與創新健康促進生活型態。
	4-V-3展現個人及群體健康生活行動的高度信心與效能感。
5.健康技能	5-V-1 與時俱進，探索多元創新的方法，展現促進個人及群體健康的技能。
	5-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。
6.生活技能	6-V-4 因應於不同的健康情境，有效運用各種的生活技，發展出個人及群體的健康生活模式。
7.自我管理	7-V-1 運用有效的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。
	7-V-2對自我健康行為進行評價，並適時修正與改善。
	7-V-3有效地表現促進健康及減少健康風險的行為。
8.倡議宣導	8-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。
9.運動知識	9-V-2應用運動防護原理和施作方法。
	9-V-4將運動相關知識運用於生活當中。
10.技能原理	10-V-1分析各項運動技能原理。
	10-V-2分析動作技能。
11.學習態度	11-V-1遵守運動規範，展現良好道德情操。
	11-V-2展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。
12.運動欣賞	12-V-2展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。
	12-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。
13.技能表現	13-V-1表現全身性的身體控制能力。
	13-V-4 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人的運動潛能。
14.策略運用	14-V-1熟練運動技術的學習策略。
	14-V-3 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。
15.運動計畫	15-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。
	15-V-3規劃促進體適能與運動技能的終身運動計畫。
16.運動實踐	16-V-1完善發展適合個人之專項運動技能。
	16-V-2主動地執行個人終身運動計畫。
	16-V-3針對運動計畫做檢核、修正與再執行。

2.學習內容

科目編碼	科目	學習內容
Ra	科目一： 安全教育與傷害防護	Ra-V-1 初級急救實作 Ra-V-2 中級急救初探 Ra-V-3 運動傷害防護 Ra-V-4 職場傷害防護 Ra-V-5 其他事故傷害防護
Rb	科目二： 運動與健康	Rb-V-1 食品安全與健康飲食管理。 Rb-V-2 壓力與情緒管理。 Rb-V-3 健康與體位管理。 Rb-V-4 運動與性別。
Rc	科目三： 健康與休閒生活	Rc-V-1 樂山健康休閒活動。 Rc-V-2 親水健康休閒活動。 Rc-V-3 養生健康休閒活動。 Rc-V-4 健康生活(內容包含：哺餵母乳、性教育、身體護理、樂齡照護)。

陸、實施要點

十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要之實施要點從「課程發展、教材編選、教學實施、教學資源、學習評量」等五項提出說明：

一、課程發展

(一) 發展原則

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

- 1.循序性：健康與體育領域課程發展應關注學生身心健康與體能之發展、體育認知之成長，連結學生過去、現在和預測未來的學習經驗，持續累積學生健康與體育之知能以因應健康、運動之生活需求。課程規劃時應具順序性由易而難，由近而遠，逐漸加深、加廣。在健康教育課程從國小到高中每個學習，以螺旋式循環十大主題的學習內容，健康環境主題國小階段以調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係為主；在國中階段為提出個人、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；在高中階段為學習應用行動方案與法規來改善生活環境。體育課程國小階段為簡易球類遊戲，是基礎動作技能學習；國中階段為球類運動技能與比賽，為求運動技能精進；高中階段學習為球類運動技能與戰術，希冀達到終身運動技能選擇與養成，掌握健體領域課程循序漸進的學習過程，建立學生連貫的知識、情意（價值）和技能體系。
- 2.階層性：健康與體育領域課程考量各學習階段學生的認知程度、心智發展、技能操作能力、實踐力、生活經驗，發展適合各學習階段學生之課程規劃，各學習階段各有其課程發展的重點。
- 3.銜接性：健康與體育領域課程需加強水平關係、垂直關係的銜接，在健康教育課程水平關係掌握飲食營養、綠色消費、環境保護等教學概念間之關聯性，垂直關係則強化營養教育課程中從營養知識建立、食品選擇理性判斷到規劃均衡飲食的三餐等知能的培養結合。體育課程水平關係是指田徑、體操、游泳、球類、舞蹈、戶外休閒等各類運動教材間的關連，垂直關係則意指各類運動教材的銜接順序，如游泳的水中平衡、水中推進、換氣等能力之培養與結合，再漸進發展成為較有效率的捷、仰、蛙、蝶四種正式比賽泳姿。
- 4.統整性：健康與體育領域課程發展應於分科學時掌握統整原則，規劃時以單元、議題、專題、方案等模式進行，亦可透過跨領域、跨學科專題之課程設計，強化不同領域間橫向連結與擴展的。因應社會需求、共同關注的教育議題，健康與體育課程發展應有機編織融入與統整性別平等教育、人權教育、環境教育、海洋教育重大議題，以及安全教育、戶外教育議題相關內涵。健康與體育領域課程統整涵蓋課室教學與校內外活動課程，健康教育規劃課堂視力保健的教學，可以結合健康中心視力檢查、班週會安排視力保健專題演講，課間活動推動戶外運動、放遠放鬆活動。
- 5.適量性：健康與體育領域內各學科的課程規劃應能均質均量，顧及各學習階段學習重點

與學習特質之差異，提供充分的教學時數與適當的課程內涵。教學時數配置可彈性連排，但領域內健康教育/健康與護理、體育學科學習總時數應予維持不得減少，以達成本領域教育之整體目標。

- 6.多元適性：健康與體育領域課程規畫應符合多元彈性、適性發展的課程理念，重視學生學習需求，開設彈性學習、選修的健康與體育多元課程，提供具有健康與體育潛能、性向、興趣學生修習，並延伸連貫大專學院健體相關課程。學校應組織「健康與體育領域研究會」根據學校教育願景、學生健康與體能現況、家長期待、社區條件，發展校本健體特色課程，鼓勵教師進行課程實驗與創新，分享課程實踐成果與持續發展。

(二) 各學習階段健康教育課程發展的重點

- 1.第一學習階段：健康教育以建構基礎健康與認知、培養健康問題的覺察與健康態度建立為主。
- 2.第二學習階段：健康教育擴充認知層面的學習廣度，學習操作基礎健康技能。
- 3.第三學習階段：健康教育增加認知與情意層面的深度，學習獨立操作健康技能。
- 4.第四學習階段：健康教育涵蓋多層面的認知內涵，輔以健康體驗與反思其多因素交互關係，建構促進健康的行動與策略。
- 5.第五學習階段：健康與護理課程朝向協助學生健康促進之賦能。

(三) 各學習階段體育課程發展的重點

課程發展應重視領域/科目間的統整，及各教育階段間之縱向銜接，不同學習階段之學習能力與需求，其目標應於運動實踐中培養解決問題能力，強調運動實踐的獨特性，將所學內容轉化為實踐性的知識，宜考量學校條件、學生需求、家長期望、社會資源等因素來訂定學年課程實施計畫。課程內容應涵蓋體育學習之七大類別：體適能與運動知識、挑戰性運動、競合性運動、表現性運動、民俗性運動、休閒性運動以及防衛性運動等七大類別。

體育學習的歷程分為五個階段，第一至第三階段以發展性與樂趣性為原則，第四階段以引領學生動態生活做準備為原則；第五階段以培養終身運動習慣為原則。

- 1.第一學習階段：透過遊戲性身體活動，促進穩定性與移動性基本動作能力之成熟發展。
- 2.第二學習階段：透過運動遊戲與動態情境進行學習適應，促進移動性、操控性的（如：運、投、接、打擊）基本動作能力之組合。
- 3.第三學習階段：認識體適能的要素，並了解自我體適能狀況。學習基本的運動項目規則、器械操作與戰術概念。透過組織化的運動遊戲，達到成熟的組合操控性基本動作能力。
- 4.第四學習階段：瞭解及評估個人體適能，認識多樣性的運動類型，深化運動技能，奠定
- 5.第五學習階段：引領學生為自己的體適能負責，設計適宜的運動處方，挑選一至兩項運動作為終身運動的項目，能運用動作技能，參與校內外體育活動與競賽，並協助辦理體育競賽活動。

(四) 普通型高級中等學校選修課的課程發展

課程發展應重視領域/科目間的統整、各教育階段間之縱向銜接、不同學習階段之學習能力與需求，其目標應於課程實踐中培養解決問題能力，強調健康與體育領域的獨特性，將所

學內容轉化為實踐性的知識，課程內容在強調各校特色課程之下，發展出選修課程的獨特性與多元性。各校可從必修課程中，輔以「漸進分化」的選修課程，透過教師的教學活化與深化，讓學生的學習得以適性發展。

二、教材編選

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

(一) 健康教育的教材編選

1. 教材研發與轉化

- (1) 教材編選須依據各學習階段之「學習表現」和「學習內容」二維向度對應之雙向細目表，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(教科書)內容，與教學參考之教師用書。
- (2) 編選者依據專業自主進行學習重點「學習表現」和「學習內容」對應，發展多元彈性之雙向細目轉化編擬教材內容時，如「4-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感」與「6-IV-9 面對成癮物質的自我肯定拒絕技巧」對應，應考量其對應關係之適切性、合理性與相關性。
- (3) 研發教材其內容屬性應符合以下原則：
 - a. 健康教育/健康與護理教材應朝向全人健康的教育願景進行研發設計，具體呈現健康認知、情意面之內容，因應學生健康生活之需求，應提供生活技能、健康實踐充分的學習文本。
 - b. 健康教育/健康與護理教材研發宜以大單元統整模式呈現，適當整合學習內容十項主題的範疇，跨學習內容主題的編選教材，如：人與食物與消費者健康主題學習內容統整為「健康食品消費」的大單元教材。
- (4) 研發教材及教學屬性應符合以下原則：
 - a. 教材研發設計應考量各教育階段學生的身心條件、學習認知發展與邏輯，引發學習動機、促進學生思考、增加演練實作的體驗機會，以引導學生提升學習成效，協助教師有效教學。
 - b. 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、思辨以涵養尊重多元、同理關懷、公平正義、永續發展的核心價值。

2. 教材選用與自編

- (1) 依照學校特色、師資專長、健康的重點發展項目、器材設備等因素，考量在地健康議題，關注學生身心特質、健康的需求，選用或自行編輯合適的教材。
- (2) 選用的教材應符合相關規範，其封面、內文與插圖能呈現多元的性別角色與性別特

質、均衡的男女性別比例；文字使用能符合性別平等觀點，避免使用性別偏見、性別歧視與失衡的語彙。。

- (3) 教師透過教學研究會、年級或年段會議，或校內、跨校或跨領域的學習社群，依據課綱教材編選原則，自編校本特色的健康教育/健康與護理教材。
- (4) 學校或教師應為學生學習把關，教材選用以經審查合格通過的民間版本教科書，以及課發會議決之校本自編教材為原則。
- (5) 自編研發之教材，應配合相關課程進行教學實踐，針對實施成效進行評估與修正，為後續研發補救教學教材之參考。

(二) 體育的教材編選

1. 教材編選應考量不同學習階段之「學習內容」和「學習表現」對應關係，如第五學習階段：「7-V-3 規劃促進體適能與運動技能的終身運動計畫」呼應「Ka-V-2 體適能運動處方設計與執行」。
2. 教科書編選應解決不同版本教科書內容重疊或不連貫的問題；後期中等教育階段的體育教科書，可給予更多彈性，使以運動項目來進行單元/單冊的教材編撰，供學校依其需求選用，以充分發揮教科書的功能。
3. 教材之編選應依據該教育階段學生的身心發展條件、體適能與運動基本能力。教材的編排且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）。
4. 教材編選依照學校特色（師資、重點發展項目）與硬體設施（場地、器材設備）進行，且搭配學校或地區之運動文化及相關的身體活動種類來規劃特色課程。
5. 教材內容提供認知思考能力與身體實踐之學習素材，讓學生於運動中習得解決問題之能力，並獲得運動參與的成就感。
6. 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；小學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，中學階段以後逐步發展專精項目，進而奠定終身運動之基礎。

(三) 普通型高級中等學校選修課的教材編選

1. 考量教學時數有限，教材編寫宜秉持跨主題之課程統整精神或重要主題概念，著重相互關連性與應用性，並以學生之生活經驗整合教材，同時強調認知、態度、行為、技能及價值觀。
2. 教科書編選應因時制宜，可依照「安全教育與傷害防護」、「運動與健康」與「健康與休閒生活」三個科目，給予更多彈性，供學校依其需求選用，以充分發揮教科書的功能。
3. 教材編選依照學校特色、軟硬體設施進行，且搭配學校或地區文化及相關活動規劃。
4. 教材編選宜考慮與必修課程間的區隔與整合，可結合學生社團活動。

三、教學實施

健康與體育領域可考量其學習階段、學習內容和教師結構、專長，彈性實施領域教學或分科教學；若採取健康與體育分科教學，仍可於每學期中各校應視課程實施及學生學習進度

之需求，規劃並進行領域課程統整之教學，讓學生從多元觀點探討健康與體育相關的現象與問題。

(一) 教學準備與支援

- 1.教師應於每學期開學前做好健康與體育領域之教學規劃，並準備教學所需資源及相關事項。
- 2.組織健康與體育領域教師群，以學習共同體進行教學之共同備課，於課前分析授課班級學生之身心健康的與運動體能的表現，聚焦討論符合學生需求之健康與體育的教材教法之規劃。
- 3.適切分配健康與體育領域教學之器材、設備與場地，並考量地域性、季節性，研發體育課之兩天備案教學。

(二) 健康教育的教學實施

- 1.因應學校健康促進活動之推動，配合學校行事規劃健康教育教學活動，將學生課室之健康學習延伸至家庭、學校與社區等生活場域，建立支持健康的環境。
- 2.為能使學生適性學習，應依據學生多方面的差異，包括年齡、性別、學習程度、學習興趣、多元智能、身心特質、身心障礙、族群文化與社經背景等，規劃多元的學習策略與教學模式，在各健康議題中提供符合不同需求的健康教育學習材料與評量方式。
- 3.教學的過程以學生為中心，讓學生主動參與、體驗與互動，並提供機會，使學生能在生活中落實健康的生活型態。
- 4.運用多元的健康教育教學方法，如：健康促進合作學習、食品選擇情境模擬、環境體驗學習、安全環境探究教學、具個別差異的健康行動計畫，以支持健康教育教學生活化。
- 5.將生活技能融入健康教育教學，透過有效的教育途徑，使學習者學會批判性思考、作決定的能力；而願意自發的、公開的承諾，培養學生的健康行為、提升自我效能，並展現出對自身健康有益的行動力。

(三) 體育的教學實施

為能使學生適性學習，教師應依據學生多方面的差異，包括年齡、性別、學習程度、學習興趣、多元智能、身心特質、族群文化與社經背景等，規劃適性分組、採用多元教學模式及提供符合不同需求的學習材料與評量方式等，並可安排普通班與特殊類型教育學生班交流之教學活動。

- 1.善用教學模式、回饋與班級經營技巧，使體育課能流暢的進行，並讓學生具備高比例的有效學習與身體活動時間。
- 2.採用多樣化的體育教學方法、模式或策略，以確保學生之學習成效，例如：樂趣化體育教學、理解式球類教學法、摩斯登(Mosston)教學光譜、運動教育模式、動作教育模式、體適能教育模式、個人與社會責任模式、分站教學及其他。
- 3.規劃多元的分組合作學習及差異化教學模式，包括學生分組能根據需要而融合不同年齡、性別、族群、學習程度、身體發展差異或身心障礙的學生。
- 4.配合校內外體育活動與運動競賽，營造不同情境的學習，提供學生自己做決定之機會，

並能有戶外活動體驗或服務學習的經驗。

- 5.透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習，以協助學生習得運動技能與促進運動參與，並養成終身學習與終身運動習慣。

(四) 普通型高級中等學校選修課的教學實施

- 1.規劃多元的分組合作學習及差異化教學模式，包括學生分組能根據需要而融合不同年齡、性別、族群、學習程度、身體發展差異或身心障礙的學生。
- 2.所列課程以經濟實用、師資容易聘用，教學設備容易申購為原則，同時考量課程至少能上一學期，學校得視經費外聘教師。
- 3.課程所需之教學資源，依各開授課程需要，加以設置其場所、器材及設備。
- 4.教學之實施應與學生社團、社區或社會適度互動，課外教學宜配合行政機關之政策，培養學生的參與感。
- 5.靈活運用、彈性安排、注重適性發展，以啟發、創造、樂趣化教學，使學習過程生動而有變化。

四、教學資源

健康與體育領域教學資源包括各種形式的媒材、設備，以及相關人力組織資源等。

- (一) 健康專科教室、運動場館空間數量應滿足教學需求，學校應編列經費購置健康與體育教學相關設備、器材、模型、圖書、影音媒材等。
- (二) 整合建置健康與體育教學資源平台，以單一入口、分眾管理與品質篩選等原則，提供教學運用與分享交流。
- (三) 善用社區中運動中心、運動俱樂部的設備器材，以及衛生醫療機構的場域中各項環境與設施，以活化教學，提升教學成效。
- (四) 學校應視家長為一種資源與合作對象，鼓勵家長成立學習社群，邀請參與健康與體育相關教學，配合督導學生課後作業，以落實健康生活與規律運動。
- (五) 建立學校社區結盟的合作夥伴關係，爭取社區對學校健康與體育課程與活動的支持、參與。共享設備或人力資源，共同合作一起關心學生的健康與動態生活習慣的養成。
- (六) 鼓勵家長成立學習社群，並引入有利的社區家長資源；建立「家庭-學校-社區」的合作夥伴關係，以促進社區對學校健康與體育領域課程與活動的瞭解及參與。
- (七) 普通型高級中等學校選修課的教材包括各種不同的教學媒體，不限於教科書，鼓勵學校結合各項重要議題，自編校本課程健康與體育領域特色教材與學習資源。

五、學習評量

學習評量應視為課程教學的重要部分，亦兼顧學生中心與教師引導，學習評量目的不僅用以檢視學習結果，更是建立學習回饋機制，作為反映課程規畫成效，以協助改善教學與促進學習的策略。依據教育部相關學生成績評量辦法與健康與體育領域學習重點，學校進行學習評量規畫，訂定公平、公正、明確的評量作業程序，訂定學生學習成就評量標準（含內容標準與表現標準），以作為評量學生學習成效的指標。

(一) 實施健康教育學習評量應注意的原則：

- 1.健康教育之學習評量可在教學前、中、後實施，兼顧形成性與總結性評量，範圍應包括健康知識與概念、健康態度與覺察、健康與生活技能、自我管理與倡議宣導等面向。
- 2.運用多元評量策略，可採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、家長評量、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。
- 3.採用主觀與客觀、質與量並重的多元評量方法，健康技能的學習評量方式，紙筆測驗應為最少化，在主觀評量方面訂定評量標準，以觀察判斷學習者技能表現的等級程度；在客觀評量方面，以教師利用不同之評量工具及方式，如以安妮模型測量急救技能，CO 檢測儀測量學生有無吸菸，體脂計測量體脂肪。
- 4.健康教育學習評量應重視日常生活健康習慣執行成果，且在所處生活情境的脈絡下，考量學生個別的健康狀況、家庭環境與進步幅度，以診斷學生健康問題，施以健康指導，藉此促進學生實踐健康的生活型態。

(二) 實施體育學習評量應注意的原則：

- 1.評量依據體育學習重點為原則，並檢核核心素養達成情形，強調真實評量且連結實際情境，並考量學生個別的起點行為與進步幅度，以診斷學習困難、培養運動參與及欣賞的興趣與行為習慣為最高原則。
- 2.體育成績評量應具多元性，要能確實評估學生的學習表現，而非評定學生的天賦本能，應捨棄片面的技能或一次性的紀錄測量，宜兼顧學生身心發展、個別差異、文化差異與特殊需求，給予彈性、適性的評量方式。
- 3.特殊需求學生的評量可選擇較適合其身心狀況的項目來進行整體性的評量。
- 4.技能學習的評量方式，可分為主觀評量與客觀評量，主觀評量以觀察判斷學生運動技能的優劣給分（如觀察學生動作的協調性、流暢性、熟練度、有無符合規定動作的要領及動作的美感等），教師可事先訂定主觀之評量標準；客觀評量以教師利用不同之評量工具及方式，如以碼錶、皮尺、計次或得分等客觀數據測量學生運動技能的成績表現。
- 5.評量項目應包含認知、情意、技能及行為實踐，以呼應學生身體力行之理想。

(三) 普通型高級中等學校選修課的學習評量

- 1.選修課程成績評量應具多元性，要能確實評估學生的學習表現，而非評定學生的天賦本能，應捨棄片面的技能或一次性的紀錄測量，宜兼顧學生身心發展、個別差異、文化差異與特殊需求，給予彈性、適性的評量方式，成績評量以能達成教材內容之學習目標為原則。
- 2.特殊需求學生的評量可選擇較適合其身心狀況的項目來進行整體性的評量。
- 3.教學須作客觀的評量，也可輔導學生作自我和同儕評量，以明瞭學習的成就與困難，作為後續補救或增益教學之依據，並使學生從成績進步中獲得鼓勵。

柒、附錄

附錄一：健康與體育領域學習重點與核心素養呼應表參考示例

一、國民小學教育階段

	健康與體育領域學習重點		健康與體育領域 核心素養(分教育階段)
	學習表現(分學習階段)	學習內容(分學習階段)	
健康教育	7-III-3 主動地表現促進健康的行動	A-III-5 自我衛生保健習慣的檢視與改進	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。
體育	16-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活	Kb-III-6 運動與疾病保健、終身運動相關知識	
健康教育	1-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響	J-III-1 人類生活方式對環境影響的覺察	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。
體育	14-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題	Mb-III-1 侵入性運動基本動作及基礎戰術	
健康教育	2-III-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	J-III-6 環保行動的參與與行動計畫	健體-E-A3 具備擬定運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
體育	15-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫	Ka-III-2 簡易運動處方執行	
健康教育	6-III-4 能於不同的生活情境中，流暢地運用生活技能	G-III-6 有效的溝通原則	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。
體育	11-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神	Nb-III-1 主題式創作舞	
健康教育	7-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務	I-III-3 廣告媒體對健康消費的影響	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。
體育	15-III-1 選擇與應用與運動相關的資訊、產品與服務	Ka-III-2 簡易運動處方執行	
健康教育	7-II-2 展現促進健康的行為	J-II-1 舒適整潔環境的主觀體會與感受	健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發

健康與體育領域學習重點			健康與體育領域
	學習表現 (分學習階段)	學習內容 (分學習階段)	核心素養(分教育階段)
體育	12-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗	Nb-III-3 各國土風舞	展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。
健康教育	4-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀	J-III-7 綠色消費的理念與實際案例探討	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。
體育	11-III-1 表現基本運動精神和道德規範	Kb-III-1 安全規則的推展、運動精神的展現、運動時所需營養素的補給知識	
健康教育	6-III-2 獨立演練大部分的「人際溝通互動」技能	G-III-4 人際關係的增進	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。
體育	11-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為	Md-II-1 守備跑分性相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念	
健康教育	3-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	D-III-8 多元飲食文化的認識與體驗	健體-E-C3 具備理解與關心本土與國際體育與健康議題的素養，並認識與包容文化的多元性。
體育	12-III-3 描述並解釋多元性身體活動的特色	0a-III-1 民俗性運動組合動作與遊戲	

二、國民中學教育階段

健康與體育領域學習重點			健康與體育領域
	學習表現 (分學習階段)	學習內容 (分學習階段)	核心素養(分教育階段)
健康教育	1-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念	F-IV-5 菸、酒、檳榔、藥物的成癮性及其有害的成分	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。
體育	16-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法	Kb-IV-6 終身運動計畫擬訂相關知識	
健康教育	1-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素	F-IV-6 藥物濫用對個人身心健康與家庭、社會的影響	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。
體育	14-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題	Mb-IV-1 侵入性運動動作組合及團隊戰術	

健康與體育領域學習重點		健康與體育領域 核心素養(分教育階段)
學習表現 (分學習階段)	學習內容 (分學習階段)	
健康教育	2-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	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。
體育	15-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫	
健康教育	6-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能	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。
體育	11-IV -2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動	
健康教育	3-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。
體育	15- IV-1 分析與善用 與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務	
健康教育	8-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場	健體-J-B3 具備表現和欣賞的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。
體育	12-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式	
健康教育	7-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動	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。
體育	11-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力	
健康教育	8-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	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。
體育	11-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動	

	健康與體育領域學習重點		健康與體育領域 核心素養(分教育階段)
	學習表現 (分學習階段)	學習內容 (分學習階段)	
健康 教育	3-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢	F-IV-4 廣告訊息與社會文化對藥品選購的影響	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。
體育	12-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值	Oa-IV-1 民俗性運動進階與綜合動作	

三、高級中等學校教育階段

	健康與體育領域學習重點		健康與體育領域 核心素養(分教育階段)
	學習表現 (分學習階段)	學習內容 (分學習階段)	
健康 與 護理	1-V-1 詮釋生理、心理、社會、情緒與心靈各層面健康的概念與意義	G-V-3 促進全人健康的身心靈探索與整合技巧	健體-U-A1 提升各項運動與身心健全的發展素養，發展個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。
體育	16-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能	Qb-V-1 熟悉與應用各類技擊技能與展演活動	
健康 與 護理	2-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	D-V-3 健康體位管理計畫的擬訂與執行	健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。
體育	14-V-3 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題	Mb-V-1 侵入性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術用	
健康 與 護理	5-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	D-V-3 健康體位管理計畫的擬訂與執行	健體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。
體育	15-V-4 檢核與反省個人終身運動計畫	Ka-V-2 體適能運動處方設計與執行	
健康 與 護理	6-V-2 精熟各種「人際溝通互動」技能	C-V-4 良好情感經營能力的培養	健體-U-B1 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。
體育	11-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧	Nb-V-1 自由創作舞蹈與展演	

健康與體育領域學習重點		健康與體育領域 核心素養(分教育階段)
	學習表現 (分學習階段)	學習內容 (分學習階段)
健康與護理	7-V-1 運用有效的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略	I-V-1 健康消費與健康服務的應用
體育	15-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	Ka-V-2 體適能運動處方設計與執行
健康與護理	4-V-1 樂於終生遵守健康的生活規範與價值觀	H-V-1 健康生活型態的改善與執行
體育	12-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學	Nb-V-2 各種社交舞蹈與展演
健康與護理	8-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	J-V-1 環境保護行動的發起與執行
體育	11-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操	Kb-V-1 運動精神的推展與分享、營養素在運動時所扮演的機轉、自我所需營養素進階攝取規劃
健康與護理	8-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	C-V-9 愛滋病關懷行動的實踐與倡議
體育	11-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧	Ma-V-4 守備跑分性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術
健康與護理	3-V-1 主動關切健康議題受到本土、國際等因素交互作用之影響	H-V-2 全球性傳染病的發生、流行與防疫
體育	12-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	Oa-V-1 民俗性運動創新動作

附錄二：議題融入健康與體育領域課程綱要示例說明

依《總綱》「實施要點」規定，各領域課程設計應適切融入性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育等議題。各領域/科目「課程綱要」內容業已適切轉化、統整融入此等議題，學校、教師，以及教材研發、出版機構、教材審查等相關教育人員應依循各領域/科目「課程綱要」內容，並參考本說明，落實議題融入課程與教學之責任。學校亦可於彈性學習課程/時間及校訂課程中據以規劃相關議題，並配合校園文化形塑及相關活動實施，發揮全面性議題教育功能，以提升學習成果。

壹、議題之類別與內容

一、議題之類別

《總綱》所揭示之十九項議題可分成三類，如附表 1 所示。第一類是已單獨設領域/科目之議題，如生命教育、科技教育、資訊教育、生涯規劃；第二類是領域/科目課程內涵已涵蓋相關內容之議題；第三類則因是當前國家重大政策，為全球所關注，且為延續九年一貫課程之議題，是培養現代國民與世界公民之關鍵內涵，故稱為「重大議題」，包括性別平等教育、人權教育、環境教育、海洋教育。

附表 1 議題的類別

類別	議題	說明
第一類： 已單獨設領域/科目之議題	生命教育	已單獨設領域/科目(綜合活動/生命教育)
	科技教育	已單獨設領域(科技)
	資訊教育	已單獨設領域/科目(科技/資訊科技)
	生涯規劃	已單獨設領域/科目(綜合活動/生涯規劃)
第二類： 領域/科目課程內涵已涵蓋相關內容之議題	品德教育	相關領域/科目，尤其是語文、社會、綜合活動、科技等
	*生命教育	相關領域/科目，尤其是綜合活動
	法治教育	有對應領域/科目(社會/公民與社會、科技)
	*科技教育	相關領域/科目，尤其是科技/資訊、公民與社會、數學、自然科學
	*資訊教育	相關領域/科目，尤其是科技/資訊、自然科學、社會/公民與社會、數學
	能源教育	有對應領域/科目(自然科學、科技)
	安全教育	有對應領域/科目(自然科學、健康與體育、綜合活動/家政、全民國防)
	防災教育	有對應領域/科目(自然科學、綜合活動、全民國防教育)
	家庭教育	有對應領域/科目(綜合活動/家政、社會/公民與社會)
	多元文化教育	相關領域/科目，尤其是語文、社會、綜合活動
	閱讀素養	相關領域/科目
	戶外教育	有對應領域/科目(綜合活動、社會、自然科學、健康與體育)
國際教育	相關領域/科目，尤其是語文、社會、綜合活動	
原住民族教育	有對應領域/科目(本土語文/原住民族語文、社會、自然科學)	
第三類： 重大議題	性別平等教育	為全球關注、屬國家當前重要政策，以培養現代國民與世界公民之關鍵內涵之議題，同時也是延續「九年一貫課程」之重大議題
	人權教育	
	環境教育	
	海洋教育	

註:以*標示者為同時隸屬「已單獨設領域/科目之議題」與「領域/科目課程內涵已涵蓋相關內容之議題」兩類別之議題。

二、議題之內容

《總綱》揭示融入各領域/科目之十九項議題，其課程規劃應包含正式與非正式課程。課程發展與教材編選應以學生經驗為中心、選取生活化教材，並掌握議題之基本理念與其不同學習階段之實質內涵，連結領域/科目內容，以問題覺知、知識理解、技能習得、及實踐行動之次序發展教材，並編輯教學手冊。

教師教學時，可透過領域/科目內容之延伸、轉化與統整，進行議題之融入，亦可將人物、典範、習俗、節慶、文化或活動等以隨機、點綴或附加方式加入教材，並於作業、作品、展演、參觀、社團與團體活動中，以多元方式融入議題。經由討論、對話、批判與反思，使教室成為知識建構與發展的學習社群，以提升議題學習之品質。有關十九項議題之內容，詳附表 2。

附表 2 十九項議題之內容

議題名稱	議題學習主題/實質內涵
性別平等教育	「性別氣質、性傾向與性別認同之多樣性」、「性別角色、刻板印象、性別偏見與性別歧視之突破」、「身體自主權的尊重與維護」、「性騷擾、性侵害、性霸凌之防治」、「語言、文字與符號之性別意涵分析」、「科技、資訊與媒體之性別識讀」、「藝術與美感的性別實踐」、「性別權益與公共參與」、「性別關係與互動」、「性別與多元文化之國際面向」等
人權教育	人權之基本概念、人權與責任、人權與民主法治、人權與生活實踐、人權違反與救濟、人權重要主題等
環境教育	環境倫理、永續發展、氣候變遷、災害防救、能源資源永續利用等
海洋教育	海洋休閒、海洋社會、海洋文化、海洋科學、海洋資源等
品德教育	品德發展層面、品德核心價值、品德關鍵議題、品德實踐能力與行動等
生命教育	哲學思考、人學探索、終極關懷、價值思辯、靈性修養等
法治教育	公平正義之理念、法律與法治的意義、人權保障之憲政原理與原則、法律之實體與程序的知識與技能等
科技教育	科技本質、設計與製作、科技的應用、科技與社會等
資訊教育	計算平台、資料表示、處理與分析、演算法、程式設計、資訊科技應用、資訊科技與人類社會等
能源教育	能源意識、能源概念、能源使用、能源發展、行動參與等
安全教育	安全教育概論、日常生活安全、運動安全、校園安全、急救教育等
防災教育	災害風險與衝擊、氣候變遷的災害趨勢、災害風險的管理、災害防救的演練等
家庭教育	人口與社會變遷對家庭的影響、社會對家庭生態系統的影響、個人與家庭發展、家人關係與互動、親密關係發展與婚姻預備、家庭資源管理與環境永續、健康家庭與家庭韌性、家庭活動與社區參與等
生涯規劃	生涯規劃教育之基本概念、生涯教育與自我探索、生涯規劃與工作/教育環境探索、生涯決定與行動計劃等
多元文化教育	認同自我文化、理解及尊重差異、跨文化能力、社會正義等
閱讀素養	閱讀的歷程、閱讀的媒材、閱讀的情境脈絡、閱讀的態度等
戶外教育	良好習慣、保育觀念、愛惜大自然與公物之養成，觀察研究大自然獲得啟示，登山健行、團體活動學習觀察、尊重他人、愛護、欣賞環境等
國際教育	國家認同、國際素養、全球競合力、全球責任感等
原住民族教育	民族語言文字的保存傳承、原住民族文化認同及多元文化理解、歲時祭儀的認識及參與、傳統領域土地及部落/社區的互動、自然環境及生態知識的探索等

貳、議題融入「健康與體育領域課程綱要」學習重點之示例

一、四項重大議題融入學習重點之示例

以下提供與「健康與體育領域課程綱要」相關之四項重大議題的實質內涵，並例舉可融入課程綱要的學習重點（詳附表3），以引導教材編選與教學實施，俾利養成學生批判思考及問題解決的能力，提升面對議題的責任感與行動力，以及追求尊重多元、同理關懷、公平正義、永續發展等核心價值。

附表 3 四項重大議題融入「健康與體育領域課程綱要」學習重點之示例

議題	學習主題	議題實質內涵	融入課程綱要學習重點之示例
性別平等教育	性別氣質、性傾向與性別認同之多樣性	E1 認識性別氣質與性傾向的多元面貌 E2 覺知身體意象對身心的影響 J1 悅納自我與尊重他人性傾向與性別認同 J2 釐清身體意象的性別迷思 U1 肯定自我與他人性傾向與性別認同，突破個人發展的性別限制 U2 解構社會文化與媒體對身體意象的影響	B-III-4 生長發展的自我悅納 C-III-3 不同性傾向的認識 C-III-2 青春期第二性徵發育與個別差異的探討 C-IV-3 不同性傾向的尊重與接納 C-IV-4 生理性別、心理性別及社會性別的認識，與剛柔並濟性別角色的培養 D-IV-10 正向的身體意象之培養 I-IV-3 破除媒體與廣告迷思 C-V-2 跨性別的認識與尊重 C-V-12 色情媒體的識讀與批判
	性別角色、刻板印象、性別偏見與性別歧視之突破	E3 覺察性別角色的刻板印象，瞭解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制	C-I-2 日常生活中性別角色的觀察 C-II-2 生活中性別角色刻板現象的辨識 C-III-4 傳統性別刻板印象的形成、影響與破除
	身體自主權的尊重與維護	E4 認識與尊重身體自主權 J4 尊重與維護自己與他人的身體自主權 U4 維護與捍衛自己與他人的身體自主權	C-I-3 身體隱私與身體界線的認識，及其危害之求助 C-II-5 身體自主權的維護與尊重，及其危害的防範與求助 C-IV-8 身體自主權維護的立場表達與積極行動 C-V-5 針對遭受性騷擾與性侵害被害人倡議關懷行動
	性騷擾、性侵害、性霸凌之防治	E5 認識性騷擾、性侵害與性霸凌及其求助管道 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題 U5 維護與捍衛自己與他人的身體自主權	C-III-6 性騷擾與性侵害的自我防護 C-IV-7 網路交友安全與約會強暴的預防策略 C-V-5 針對遭受性騷擾與性侵害被害人倡議關懷行動
	科技、資訊與媒體之性別識讀	E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視	H-III-2 不同性別間平均餘命健康指標差異之探討 H-IV-3 不同性別者平均餘命健康指標的改善策略
性別權益與	U10 瞭解性別平權運動的	Kb-V-3 奧林匹克運動會精神的推展與分	

議題	學習主題	議題實質內涵	融入課程綱要學習重點之示例
	公共參與	歷史發展，主動參與促進性別平權的公民運動，積極維護性別權益	享(著重於不同性別者參與的奧林匹克運動之發展與其權益探討)
	性別關係與互動	E11 辨識性別刻板的情感表達與人際互動 E12 培養合宜表達情感的能力，學習處理與他人的情感關係 J12 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人合宜互動的能力 J13 省思與他人的情感關係，促進平等與良好的互動 U12 反思情感關係中的權力不平等，培養溝通協商的能力，以發展平等的親密關係 U13 提升處理情感挫折的能力	G-I-4 情緒的體驗與分辨(著重覺察性別刻板之情緒表達) C-II-3 與不同性別者的良好互動(著重去除性別刻板之人際互動) C-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達(著重於突破性別刻板之情感表達) C-IV-5 喜歡、愛與迷戀情感的區別(著重於平等、尊重的情感關係辨識) C-IV-6 情感告白、約會、維持與結束等歷程的健康發展原則與因應方法(著重於性別平等、尊重的情感歷程) 11-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動(著重於性別間的溝通與互動) C-V-3 自尊與愛的發展與提升 C-V-4 良好情感經營能力的培養(著重於性別平等、尊重的情感發展)
	性別與多元文化之國際面向	U15 拓展國際化的性別平權視野	12-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(著重於不同性別者之運動發展)
人權教育	人權之基本概念	E15 能區別想要與需要之不同；能理解人的基本需求，不可任意剝奪(低年級)	I-I-1 健康安全消費的覺知 J-I-2 生活環境的體驗與感受
	人權與責任	E18 能討論周遭不公平之事件，並提出改善之想法	J-II-4 維護健康社區的意識與責任感 J-III-6 環保行動的參與與行動計畫 J-III-7 綠色消費的理念與實際案例探討
	人權與民主法治	E19 瞭解每個人需求之不同，並能討論與遵守團體的規則 J18 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭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	11-I-1 遵守遊戲規則。 11-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 11-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 I-IV-6 消費者保護的相關法規與組織 J-IV-7 環境保護行動的實踐與倡議
	人權與生活實踐	E21 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利 J19 瞭解平等、正義的原	C-III-3 不同性傾向的認識 C-III-4 傳統性別刻板印象的形成、影響與破除 H-IV-9 全民健保與醫療制度的認識

議題	學習主題	議題實質內涵	融入課程綱要學習重點之示例
		則，並能在生活中實踐 J20 瞭解社會上有不同的群體和文化，能尊重並欣賞其差異	I-IV-5 健康消費決定與社會關懷 C-IV-3 不同性傾向的尊重與接納 C-IV-14 愛滋病及其它性病的預防方法與去污名化立場的表達
	人權違反與救濟	E23 討論與分享生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道	C-I-3 身體隱私與身體界線的認識，及其危害之求助 C-II-5 身體自主權的維護與尊重，及其危害的防範與求助 C-III-6 性騷擾與性侵害的自我防護
	人權重要主題	E26 認識隱私權與日常生活的關係。 E27 瞭解兒童權利宣言的內涵及兒童權利公約對兒童基本需求的維護與支持	C-I-3 身體隱私與身體界線的認識，及其危害之求助 3-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 C-II-5 身體自主權的維護與尊重，及其危害的防範與求助
環境教育	環境倫理	E28 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性	J-I-2 生活環境的體驗與感受 J-II-1 舒適整潔環境的主觀體會與感受 J-II-2 環境敏感度的培養
	永續發展	E32 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊 J34 瞭解永續發展的意義〈環境、社會、與經濟的均衡發展〉與原則。 U32 採行永續消費與簡樸生活的生活型態，促進永續發展	D-I-5 農牧業食物生產歷程的體驗與珍惜食物 J-III-1 人類生活方式對環境影響的覺察 J-III-2 家庭、學校與社區環境的相互影響 J-III-3 社區中影響健康的環境問題 J-III-6 環保行動的參與與行動計畫 J-III-7 綠色消費的理念與實際案例探討 D-IV-9 從生態的角度看飲食趨勢 I-IV-5 健康消費決定與社會關懷 J-V-2 與環境和其他生命體和平存、健康共榮的永續生活方式 Kb-V-4 各項運動設施的永續發展與風險規避
	氣候變遷	E36 覺知氣候變遷會對生活及環境造成衝擊 J37 理解氣候變遷對人類社會的具體影響	J-II-5 人為與自然汙染對健康的影響 J-III-1 人類生活方式對環境影響的覺察 J-IV-1 極端氣候對健康的衝擊與應變
	災害防救	E40 覺知天然災害的頻率增加而且衝擊擴大 J42 參與防災疏散演練。 U36 執行災害防救的演練	E-II-6 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識 E-III-6 緊急救護系統資訊的搜尋與取得 E-IV-5 止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術演練 E-IV-6 自救救人的原則 E-IV-7 緊急情境處理技能的演練 E-IV-8 社區環境安全行動計畫的擬定

議題	學習主題	議題實質內涵	融入課程綱要學習重點之示例
			E-V-7 緊急醫療救護資源之正確運用
	能源資源永續利用	E43 理解物質循環與資源回收利用的原理 J46 採行源頭減量的行為，減少資源的消耗。 U43 採行簡樸的生活型態，減少能源及資源的依賴	J-I-4 建立惜福愛物的環保觀念 J-III-6 環保行動的參與與行動計畫 J-III-7 綠色消費的理念與實際案例探討 J-IV-7 環境保護行動的實踐與倡議 J-IV-8 綠色消費型態的生活實踐 I-V-2 消費行為與健康影響的同儕倡議 J-V-1 環境保護行動的發起與執行
海洋教育	海洋休閒	E45 喜歡親水活動，重視水域安全 E46 學會游泳技巧，熟悉自救知能 E47 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能 J47 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能 J48 認識並參與安全的海洋生態旅遊 U44 熟練各項水域運動，具備安全之知能 U45 規劃並參與各種水域休閒與觀光活動	4- I -2 接受並體驗多元性身體活動。 1- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 8-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。 1-V-2 應用運動防護原理和施作方法。 1-V-4 將運動相關知識運用於生活當中。 Lb-II-1 戶外戲水安全知識、離地漂浮 Pa-IV-1 水域活動綜合應用 E -V-3 事故傷害緊急處理原則與判斷的情境演練

二、相關議題融入學習重點之示例

除前述四項重大議題，與「健康與體育領域課程綱要」高度相關之議題，尚有「品德教育」、「生命教育」、「科技教育」、「資訊教育」、「安全教育」、「多元文化教育」、「閱讀素養」、「戶外教育」、「國際教育」，此等議題之內涵大致已涵蓋於課程綱要之學習重點。茲例舉相關議題融入之學習重點，以供參考，如附表 4。

附表 4 相關議題融入「健康與體育領域課程綱要」學習重點之示例

議題	融入課程綱要學習重點之示例
品德教育	健康教育 4-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 體育 11-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 Kb-IV-1 運動精神的實踐、運動營養攝取知識、自我所需營養素的簡易攝取規劃
生命教育	健康教育 1-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念 G-V-3 身心靈整合的技巧
科技教育	體育 15-IV-1 分析與善用 與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務 15-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
資訊教育	健康教育 7-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務

議題	融入課程綱要學習重點之示例
	7-V-1 運用有效的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略 體育 15-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務
安全教育	13-I-3 表現安全的身體活動行為。 9-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境 E-I-5 威脅人身安全察覺
多元文化教育	健康教育 D-III-8 多元飲食文化的認識與體驗 體育 12-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值 12-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
閱讀素養	健康教育 G-III-6 有效的溝通原則 體育 11-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動
戶外教育	16-IV-3 執行提升體適能的休閒運動。 Pb-IV-1 戶外活動綜合應用 Pb-V-1 戶外活動自我挑戰
國際教育	健康教育 3-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢 H-V-2 全球性傳染病的發生、流行與防疫 體育 12-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值

附錄三：普通型高級中學選修科目課程綱要

普通型高級中學選修科目「健康促進與自我照護」課程綱要

壹、課程目標

普通型高級中學選修科目「健康促進與自我照護」課程欲達成之目標如下：

- 一、具備主動採取建構健康環境行動的素養。
- 二、具備健康促進與疾病自我照護所需的生活技能與素養。
- 三、具備健康的性價值觀，並為親密關係的經營作準備。
- 四、具備傳統醫療保健與照護知能的素養。

貳、時間分配

「健康與護理」選修課程安排於高一至高三之任一學期，共二~四學分，每學期一~二學分連續二學期。

參、教材綱要

主題	學習內容	對應議題
一、綠色生活的實踐	1.探討近期發生的食品健康消費問題	消費者健康
	2.探討生產消費背後的环境汙染對健康的影響	
二、急救教育	1.能操作事故傷害的照護技能	急救與安全
	2.辨別意外傷害潛藏的危機	
三、高齡照護	1.認識長期照護體系	生長發育、 老化死亡
	2.高齡相關疾病的照護	
	3.安寧療護的意涵與應用	
	4.認識器官捐贈的意涵	
四、階段性照護	1.認識更年期保健	
	2.認識孕期保健與產後照護	
五、愛的真諦	1.探究健康自尊與愛的真諦	性教育
六、情感經營	1.了解不同交往階段相處應有的態度與責任，發展適當的情感表達方式	
	2.善用人際溝通技能，妥善處理衝突事件	
七、情感管理與規劃	1.分析、歸納情慾自主的迷思與真正意涵	
	2.面對情慾需求，建立健康管理能力	
	3.分析與歸納青少年父母承擔與的責任與風險	
	4.探討成為青少年父母應有的準備	
八、情感失落與復原	1.探討自我失落的經驗與情緒	
	2.瞭解失落情緒的正確處理與資源應用	
九、情感失落危機	1.辨別自我傷害高危險群的表徵	
	2.自我傷害預防與處理	
十、蛻變與成長	1.追尋、珍視愛的生命意義與價值	
十一、傳統食療	1.認識體質類型與飲食關係	人與食物
	2.提升對傳統藥膳食補的正確素養	
	3.評估與分析養生茶飲對身心健康的影響	
十二、中醫保健與照護	1.傾聽身體發出的警訊	個人衛生 與保健
	2.認識中醫養生方法的意涵	

普通型高級中學選修科目「體育進階」課程綱要

壹、課程目標

各類型高級中學選修科目「運動健康休閒類」課程欲達成之目標如下：

- 一、建立良好運動健康知識，以豐富人文生活涵養。
- 二、培養終身運動習慣，落實健康生活，以提升生活品質。
- 三、善用運動設施資源，推展全民健康運動。

貳、時間分配

- 一、各校由教材綱要所訂的內容，選擇各類別教材綱要中之項目，編列於三年中施教；可依課程時間擇定安排每學期以修讀一至二學分為原則，各學期均可實施。
- 二、各校可視狀況將每學期之授課內容，結合校本必修、特色課程或彈性學習時數，以每週平均實施、分段實施或利用假期集中實施授課。

參、教材綱要

主 題	主要內容
一、體適能類	1.體適能活動 2.有氧運動 3.重量訓練 4.運動處方設計與執行
二、挑戰性運動類	1.田徑進階 2.游泳進階 3.水上救生
三、競合性運動類	1.網／牆性球類進階 2.侵入性球類進階 3.標的性球類進階 4.守備跑分性球類進階 5.八人制拔河
四、表現性運動類	1.徒手體操進階 2.器械體操進階 3.音樂律動性舞蹈進階 4.創造性舞蹈進階 5.社交性舞蹈進階 6.傳統性舞蹈進階
五、民俗性運動類	1.本土民俗性運動進階 2.他國民俗性運動
六、休閒性運動類	1.休閒性水域活動進階 2.戶外性休閒活動進階
七、防衛性運動類	1.武術運動進階 2.技擊運動進階