

# 國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育學習領域

## (一)基本理念

21 世紀是科技高度發展、社會快速變遷、國際關係日益密切的時代。教育部針對國民教育階段修訂跨世紀的九年一貫新課程，目的是以人性化、生活化、適性化、統整化與現代化的學習領域教育活動，傳授基本知識，養成終身學習能力並培養身心充分發展的健全國民與世界公民。

國民教育的最終目標在培養健全的國民，為了因應新世紀的需要，我們的國民必須要有良好的適能，才能擔負新時代的任務。美國健康教育體育休閒舞蹈學會(AAHPERD)根據適能(fitness)的觀點，對健康提出了整體性的概念，認為真正完整的健康應由 5 個安適狀態(well-being)所構成：

1. 身體適能(physical fitness)：包括瞭解身體發展、身體照顧，發展正向身體活動的態度與能力。
2. 情緒適能(emotional fitness)：包括思考清晰、情緒穩定、成功的調適壓力，具備自制與自律的能力。
3. 社會適能(social fitness)：包括關心配偶、家人、鄰居、同事和朋友，積極與他人互動和發展友誼的能力。
4. 精神適能(spiritual fitness)：包括尋找個人生命的意義，設定人生的目標，擁有愛人與被愛的能力。
5. 文化適能(cultural fitness)：包括對社區生活改造有貢獻，能關注文化和社會事件與接受公共事物責任的能力。

這 5 個安適狀態彼此相輔相成而影響了生活型態與品質。「健康與體育」建構在「人與自己之生長發育」、「人與人、社會、文化之互動」、「人與自然、面對事物時如何做決定」三個層面的教育活動，而達成全人健康(total well-being)的課程目標。

健康教育的目標在於健康行為的實踐。由覺知進而形成一個人的價值觀念，在教學上佔著極重要的分量，尤其以學生為中心的課程所形成的價值觀念，才能真正地影響他們的態度和行為。健康教育已由過去被認為是「剝奪人生樂趣」的一門學科，轉變成為協助學生「解開人生價值結」的澄清過程，且應抱著「如何教比教什麼更重要」的態度來從事教學。

體育的目標旨在培養學生具備良好的體適能，而不是塑造一個競賽的勝利者去追求「贏」而已。也可以說，受過良好體育薰陶的學生，不論其天分如何，皆應有機會參與身體活動，發展適合其年齡應有的運動技能，是身心健全且健康快樂的，它重視學生的自主學習和個別差異。教師透過良好的課程規劃、教材選擇與教學方法來滿足學生不同的需求，培養學生成為成功的學習者。

「健康與體育」的目標在培養學生擁有良好適能，生活在健康的環境中，同時擁有支持的法規與人群。鼓勵學生藉著健康行為的養成、運動行為的培養與鍛鍊，改善自己的健康，同時在與別人互動中影響他人、社區與環境，以達到全人健康的目的。

國民教育階段九年一貫課程將健康教育與體育合併成一個學習領域，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。七大學習領域之中，唯有「健康與體育」跟生命的延續息息相關。在我們提倡生涯規劃、終身學習的同時，如果沒有健康的身心，一切都將是空談。其最重要的理念在培養學生的基本能力，讓學習的成果與日常生活相互結合，替代過去追求理想但難以實現的「標準」，以及遙不可及的理論。

## (二)課程目標

- 1.養成尊重生命的觀念，豐富全人健康的生活。
- 2.充實促進健康的知識、態度與技能。
- 3.發展運動概念與運動技能，提升體適能。
- 4.培養增進人際關係與互動的能力。
- 5.培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
- 6.培養擬定健康與體育策略及實踐的能力。
- 7.培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

## (三)分段能力指標

〈編號說明〉下列「a-b-c」的編號中，a代表主題軸序號，b代表階段序號，c代表流水號。

本學習領域配合學生生長發育及現有學制，平均分為三個階段。第一階段為國小一至三年級，第二階段為國小四至六年級，第三階段為國中一至三年級。

### 1.生長、發展

#### a-b-c

- 1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。
- 1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。
- 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。
- 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。
- 1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。
- 1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。
- 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。
- 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。
- 1-2-4 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。
- 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。
- 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。
- 1-3-1 瞭解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。
- 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。
- 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。
- 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。

### 2.人與食物

#### a-b-c

- 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。
- 2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。
- 2-1-3 培養良好的飲食習慣。
- 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。
- 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。
- 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。
- 2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。
- 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。

- 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。
- 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。
- 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。
- 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。
- 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。
- 2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。
- 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。
- 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。

### 3.運動技能

#### a-b-c

- 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
- 3-1-2 表現使用運動設備的能力。
- 3-1-3 表現操作運動器材的能力。
- 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。
- 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。
- 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。
- 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。
- 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。
- 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。
- 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。
- 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。
- 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。
- 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。

### 4.運動參與

#### a-b-c

- 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。
- 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。
- 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。
- 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。
- 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。
- 4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。
- 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。
- 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。
- 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。
- 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。
- 4-3-1 瞭解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。
- 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。

- 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。
- 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。
- 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。

## 5. 安全生活

### a-b-c

- 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。
- 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。
- 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。
- 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。
- 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。
- 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。
- 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。
- 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。
- 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。
- 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。
- 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。
- 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。
- 5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。
- 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。
- 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。

## 6. 健康心理

### a-b-c

- 6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。
- 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。
- 6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。
- 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。
- 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。
- 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。
- 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。
- 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。
- 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。
- 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。
- 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。
- 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。
- 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。
- 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。
- 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。
- 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。

## 7. 群體健康

### a-b-c

- 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。
- 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。
- 7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。
- 7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。
- 7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。
- 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。
- 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。
- 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。
- 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。
- 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。
- 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。
- 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。
- 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。
- 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。
- 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。
- 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。

#### (四)分段能力指標與十大基本能力之關係

階段 基本能力	第一階段 (1-3 年級)	第二階段 (4-6 年級)	第三階段 (7-9 年級)
1. 瞭解自我 與發展潛 能	<p>1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。</p> <p>1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。</p> <p>1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。</p> <p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並表現於生活中。</p> <p>1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。</p> <p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p> <p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。</p> <p>4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。</p> <p>4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。</p> <p>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。</p>	<p>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</p> <p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>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。</p> <p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。</p> <p>2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p>	<p>1-3-1 瞭解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>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。</p> <p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> <p>6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。</p>

階段 基本能力	第一階段 (1-3 年級)	第二階段 (4-6 年級)	第三階段 (7-9 年級)
	6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。	
2. 欣賞、表現與創新	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。	2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。
3. 生涯規劃與終身學習	1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	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。 1-2-4 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。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-1 瞭解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。

階段 基本能力	第一階段 (1-3 年級)	第二階段 (4-6 年級)	第三階段 (7-9 年級)
	<p>4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。</p> <p>4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。</p> <p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p> <p>5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。</p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p> <p>6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p> <p>7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。</p>	<p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>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。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p>6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p>	<p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。</p> <p>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。</p>
4. 表達、溝通與分享	<p>1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。</p> <p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。</p> <p>4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。</p>	<p>2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。</p> <p>4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。</p> <p>6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p>	<p>1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>



階段 基本能力	第一階段 (1-3 年級)	第二階段 (4-6 年級)	第三階段 (7-9 年級)
	<p>6-1-2 學習如何與家人和睦相處。</p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p>	<p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p>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。</p>	<p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>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。</p> <p>6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p>
<p>5. 尊重、關懷與團隊合作</p>	<p>1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。</p> <p>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。</p> <p>6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。</p> <p>6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。</p> <p>6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p> <p>7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。</p>	<p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。</p>	<p>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。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p> <p>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。</p>

階段 基本能力	第一階段 (1-3 年級)	第二階段 (4-6 年級)	第三階段 (7-9 年級)
			7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 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。
6. 文化學習 與國際瞭解	2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。	2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。	4-3-1 瞭解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。
7. 規劃、組織與實踐	2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。	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。 1-2-4 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。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。

階段 基本能力	第一階段 (1-3 年級)	第二階段 (4-6 年級)	第三階段 (7-9 年級)
		<p>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。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p>	<p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p> <p>5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。</p> <p>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。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>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。</p>
8. 運用科技 與資訊	<p>5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。</p> <p>7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</p> <p>7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</p>	<p>2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p> <p>7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。</p>	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p> <p>5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>

階段 基本能力	第一階段 (1-3 年級)	第二階段 (4-6 年級)	第三階段 (7-9 年級)
			7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。
9. 主動探索 與研究	2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。	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。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果 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。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。

階段 基本能力	第一階段 (1-3 年級)	第二階段 (4-6 年級)	第三階段 (7-9 年級)
		7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 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。	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。
10. 獨立思考與解決問題	2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。 7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 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。 4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 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。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 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。 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。

階段 基本 能力	第一階段 (1-3 年級)	第二階段 (4-6 年級)	第三階段 (7-9 年級)
		7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 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。	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。

## (五)實施要點

### 1.一般原則：

- (1)學校應組成「健康與體育學習領域課程研究小組」，依據健康與體育學習領域分段能力指標，考量學校條件、社會資源、家長期望、學生需求等因素，訂定學年課程實施計畫。
- (2)健康與體育學習領域以統整教學為原則，各校得視該校之師資、場地、器材、設備等環境條件做彈性調整。
- (3)學校為提升學生健康，可配合綜合活動及學校自主之時間，進行各項健康教學活動，如：晨間檢查、視力保健、口腔衛生、午餐營養教育、B型肝炎防治、菸害教育、藥物濫用教育、環保教育、防火、防震、防颱等活動；並設立健康中心，以利實施健康服務，及配合健康教學之進行。
- (4)學校為提升學生體適能狀況及培養學生健康休閒生活的觀念，應利用綜合活動、學校自主時間與課外時間安排體能及其他休閒活動，每週至少實施3次，並鼓勵學生參與運動競賽、表演與欣賞等活動。
- (5)依部頒各級學校設備標準之規定，充實各項健康與體育相關之軟硬體設備，以利教學之進行。
- (6)學校應指定專人定期檢修健康與體育設備，教師應於教學前檢視設備之安全性，預防意外事件之發生。

### 2.教材編選：

- (1)教材編選須依據國民教育階段九年一貫課程總綱、教改理念、本學習領域之課程目標與分段能力指標，及其他相關學習領域與重大議題為原則。各校教師可慎選教材或自編教材及規劃教學。
- (2)教材之選配應考量學生身心成長及動作發展的個別差異，依其能力、興趣、經驗與需求，選擇適當的教材，由淺入深，由簡而繁，設計有系統而循序漸進的教學。
- (3)教材編選宜秉持課程統整之精神，結合學生生活經驗，可採大單元教學、融合不同主題軸的教學設計，並注意各階段能力指標之銜接。
- (4)教材內容宜適當反應當前社會關注的議題，並適時提醒學生注意生活周遭的問題。
- (5)能力指標的補充說明僅供編選教材之參考，可依學校條件、學生需求自行發展或增刪。
- (6)對身心障礙學生應成立體育特別班，給予適切的個別化指導；對運動學習有特殊能力表現的學生，應提供進一步加深、加廣的學習指導，以發揮其潛能。

### 3.教學方式：

- (1)「健康與體育」教學以培養學生具備良好的健康行為及體適能為首要目標，教學方法及過程應生動靈活，彈性運用。如：價值澄清、腦力激盪、遊戲、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述等方法，並注重適性發展，以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生獲得成就感，享受學習樂趣。
- (2)教學時應多利用各種教學媒體輔助教學，如：各種掛圖、圖片、模型、實物、幻燈片、投影片、影片、錄音帶、錄影帶、偶戲、故事及相關讀物、報刊資料、網際網路等，以提高教學成效。

(3)依學生之個別差異及不同運動項目之特徵，指導學生對該項運動之基本能力與正確技術之學習，採用多元化的教學原則，奠定參與運動之基礎。

(4)體育教學活動宜加強運動傷害防範，如遇偶發事件應依程序緊急處理。

#### 4.教學評量：

(1)「健康與體育」成績評量以能達成分段能力指標為原則，並考量十大基本能力的達成情形。

(2)評量可在教學前、中、後實施，範圍應包括認知、情意、技能與實踐等。

(3)評量應能兼顧形成性與總結性的結果，採用主觀與客觀、質與量並重的多元評量方法，並訂定給分標準。

(4)評分方法可採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、行為態度問卷、紀錄表、自我評量、學生互評、家長評量、紙筆測驗、實作及表現等方式進行。

(5)授課教師在每學期上課前，應做好評量計畫，明確訂定評量項目，每次評分均做成評量紀錄，並力求成績評量客觀化。



## (六)附錄

### 附錄一 主題軸及其內涵

#### 1.生長、發展

- (1)由出生、成長、老化、死亡的各發展階段，開發個體生長、發育和身體功能的潛能。
- (2)健康是多層面的，個人可以採取有效自我照顧的方法來增進健康。
- (3)對個人身心健康與家庭、社會和諧而言，性是人類生活中重要的一部分。

#### 2.人與食物

- (1)食物主要的功能在提供人生各階段身體所需的營養及滿足心理的需求。
- (2)人類選擇食物受到許多因素的影響，並進而養成個人的飲食習慣。
- (3)食物的製備及保存過程，會影響其營養價值及安全性。
- (4)飲食與運動對健康有密切關係。

#### 3.運動技能

- (1)運動技能可透過基礎性、特殊性的動作發展來培養，並能應用於日常生活中。
- (2)瞭解各種運動概念，以提升運動技能。
- (3)瞭解並遵守各項運動規則，進而依據規則，從事運動。

#### 4.運動參與

- (1)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。
- (2)運動參與是充實休閒生活、增進體適能的重要方式。
- (3)具備正確的運動概念有助於參與適當的身體活動與發展計畫。
- (4)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。

#### 5.安全生活

- (1)具備安全概念，應用安全資源，執行社區安全行動，以適應現代生活。
- (2)具備緊急情況處理及急救技能，以降低傷害的嚴重性。
- (3)具備正確使用藥物的概念，避免物質濫用，而危害個人、他人及社會健康。
- (4)具備運動傷害預防及處理的知能，以減少運動事故傷害發生，並維護身體健康。

#### 6.健康心理

- (1)正確認識自己，肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是心理健康的基礎。
- (2)良好的人際關係讓人覺得幸福、有歸屬感，並能增進家庭和諧、團隊表現及社會支持。
- (3)壓力調適、情緒管理、有效溝通與問題解決等技巧，有助於行為的適應。
- (4)社會、文化中多元的價值觀應被瞭解與尊重，並培養健全的生活態度與運動精神。

## 7. 群體健康

- (1) 健康促進與疾病預防在於管理及改善健康狀態，以提升健康品質。
- (2) 消費者能辨認健康與運動資訊的正確性，並經由合適管道選擇健康與運動的服務及產品。
- (3) 在營造個體、社區與環境健康的過程中，人與環境是相輔相成的。

附錄二 能力指標的補充說明

1.生長、發展

分段能力指標	補充說明
1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解出生、成長、老化、死亡是每個人一生的必經過程。</li> <li>2.認識新生命的形成，並瞭解各項身體的特徵是遺傳的結果。</li> <li>3.認識並分享人生必經階段對自己生活的影響，如：新生兒的誕生、成長的喜悅等。</li> <li>4.描述自己出生至今的生長發育變化，以及對這些變化的感覺。</li> <li>5.以健康的態度面對已故或瀕死的家人、同伴或其他生物。</li> </ol>
1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.分辨家人們所處之人生階段，並指出其外觀之異同。</li> <li>2.比較人生各階段個人的活動能力、需求及照顧的異同，如：嬰兒、老人等。</li> <li>3.描述不同人生階段的責任與成就感，如：青少年、壯年。</li> <li>4.比較人生各階段運動能力及活動需求。</li> </ol>
1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.比較不同生長速率對身體活動的影響。</li> <li>2.比較不同的身體型態。</li> <li>3.知道身體發展在特殊時期會趨於成熟。</li> </ol>
1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識人體各部位的正確名稱及其基本功能，並懂得愛惜身體各部位。</li> <li>2.體會眼睛、耳朵、牙齒的重要性，列舉並實行眼、耳、鼻、口腔的保健方法。</li> <li>3.瞭解姿勢對生長的影響，並表現出坐、站立、行走、閱讀及提物時的正確姿勢。</li> <li>4.瞭解健康習慣對整體形象的影響，並表現出整體的舒適感，如：身體清潔、衣著打扮等。</li> <li>5.建立日常生活中的健康習慣，如：正確的洗手方式、正確使用廁所及按時如廁。</li> <li>6.表現願意於日常生活中實踐健康習慣的意願。</li> <li>7.養成運動流汗後擦乾、更衣，並補充水分之習慣。</li> </ol>
1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.描述對身體不同的感覺與情感。</li> <li>2.描述遊戲、擁抱、親吻等身體接觸，並說出對這些身體接觸的感覺。</li> <li>3.瞭解隱私是一種個人需求，並學習尊重自己與別人的身體自主權及隱私權。</li> <li>4.保持身體清潔，包括生殖器官的清潔，並保持整體儀表舒適。</li> <li>5.體會媒體對身體意象的影響，並建立正確的身體意象與接受自己的外型。</li> </ol>

分段能力指標	補充說明
1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.分析影響個人生長發育的因素，瞭解個別差異的存在。</li> <li>2.敘述個人生長發育的速度受遺傳的影響，如：男孩與女孩在不同年齡的生長速度不同。</li> <li>3.敘述能促進或改變個人生長發育的生活型態，如：運動、飲食等。</li> <li>4.分析影響個人成長與行為的環境因素，如：家庭環境、信仰、傳播媒體等。</li> </ol>
1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解不同人生階段的身心發展特徵。</li> <li>2.從事身體活動時會善用自己的肢體，如：身高、臂力等。</li> <li>3.從事自己喜歡的身體活動。</li> <li>4.增進身體臨機應變與克服障礙的能力。</li> <li>5.瞭解有助成長和發展的身體活動。</li> </ol>
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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3.分辨何謂健康行為，檢視並改進自己的生活習慣。</li> <li>4.運用思考、澄清、反省、判斷、做決定的技巧來解決健康問題。</li> <li>5.培養終生實踐健康行為的能力與意願。</li> </ol>
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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.描述兩性在成長過程中共同的生理變化，如：生殖器官的成熟、長高、體重增加等。</li> <li>2.認識青春期的到來及兩性第二性徵的異同。</li> <li>3.面對並處理青春期的生理問題，如：認識月經及經期衛生與保健等。</li> <li>4.解釋人們如何處理個體成長中的重要轉變，如：慶祝青春期的到來、成年禮等。</li> <li>5.思考人們身體外觀的改造，如：染髮、身體穿洞、皮膚漂白、紋眉紋身等行為，對個人身體意象與健康的影響。</li> <li>6.探討兒童、青少年、中年、老年及瀕死等生理功能的變化。</li> </ol>
1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2.學習認同與悅納自己，建立性別平等與尊重的互動關係。</li> <li>3.探討並列舉被異性吸引與吸引異性的心理及生理因素。</li> <li>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，避免騷擾及侵害行為。</li> </ol>

分段能力指標	補充說明
<p>1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.討論人類性愛與愛表達的情感動力。</li> <li>2.認識不同社會文化對性表達的接受度不同，性的信念與標準亦不同。</li> <li>3.建立正確的性觀念，避免受到媒體不當的影響。</li> <li>4.以建設性的方式表達愛與性，並知道性行為是夫妻間表達愛的一種親密行為。</li> <li>5.討論異性相處是一種表達友情和學習社交技巧的方法。</li> </ol>
<p>1-3-1 瞭解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能瞭解個體成長與年齡發展的關係。</li> <li>2.能體會動作發展受個體成長的影響。</li> <li>3.能依個體成長與動作發展從事自己擅長的動作。</li> <li>4.瞭解並尊重個人與他人的身體成長、動作發展的差異性。</li> <li>5.能透過身體活動促進個體成長並發展運動潛能。</li> </ol>
<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.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。</li> <li>2.運用資訊媒體，如：報章雜誌、網路、電視新聞等，蒐集有關青春期的資訊，實踐青春期的健康生活，並學習處理青春期有關夢遺、自慰、青春痘、體味、性衝動等生理問題。</li> <li>3.運用資訊媒體，如：報章雜誌、網路、電視新聞等，蒐集有關身體發展的資訊，改善並促進個人體能。</li> <li>4.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。</li> <li>5.主動發現有關出生、成長、老化與死亡的問題，並賦予個人化的意義。</li> <li>6.檢討衛生習慣並改進，以提升個人健康，如：視力保健、口腔衛生、身體清潔等。</li> </ol>
<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識性與性別角色。</li> <li>2.學習雙性化(剛柔並濟)的性別角色，並應用於家庭、學校與職場。</li> <li>3.瞭解並區別男女間喜歡、愛與迷戀。</li> <li>4.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。</li> <li>5.瞭解約會及團體邀約的重要性，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。</li> <li>6.認識性與懷孕、生產的關係，並瞭解胎兒在母體內的生長情形。</li> <li>7.瞭解負責任的愛與性為人生帶來快樂，激發創造力與生命力。</li> </ol>

分段能力指標	補充說明
1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解性、愛與婚姻彼此之間的密切關係。</li> <li>2.討論性親密表達的程度以及不同社會規範的影響與接受度。</li> <li>3.討論法律對性行為的規範。</li> <li>4.討論青少年懷孕、墮胎問題，瞭解婚前性行為的責任與後果。</li> <li>5.討論避孕和性病防治的責任，並學習其正確態度與行為。</li> <li>6.討論性的相關危害，並運用策略預防性騷擾、性侵害與色情等發生。</li> <li>7.關懷並支持受到性歧視或性侵害的人。</li> <li>8.討論並區分色情與性。</li> </ol>

## 2.人與食物

分段能力指標	補充說明
2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.體會與討論飢餓及飽足感和食物攝取的關係。</li> <li>2.體認人對有誘人味道、外表、氣味、聲音或質地的食物會產生吃的動機。</li> <li>3.討論提供成長及身體活動所需的六大類食物。</li> <li>4.每日攝取多樣化食物，以維持身體健康。</li> <li>5.依據健康原則準備簡單且立即可吃的食物，並滿足生理及心理的需求。</li> <li>6.瞭解食物的熱量高低與肥胖之關聯性。</li> <li>7.瞭解運動時的營養需求。</li> </ol>
2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.討論食物生產及分布情形與食物攝取的關係。</li> <li>2.比較家庭內成員及不同家庭的飲食型態。</li> <li>3.討論媒體訊息、食品廣告、朋友、不同飲食場所等周遭環境因素，對個人飲食習慣的影響。</li> <li>4.認識本土、外來食物及飲料對飲食習慣的影響。</li> </ol>
2-1-3 培養良好的飲食習慣。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.養成每天吃早餐的習慣。</li> <li>2.實踐三餐規律、各大類營養素攝取均衡的飲食原則。</li> <li>3.培養不偏食、定時定量、細嚼慢嚥、珍惜食物、飯前洗手、飯後潔牙、飯後不做劇烈運動等良好飲食習慣，並能自我檢視。</li> <li>4.展現良好的餐桌禮儀，並能選擇良好的飲食場所。</li> <li>5.養成喝白開水的習慣，少喝含糖飲料。</li> <li>6.嘗試新食物，並願意納入日常飲食中。</li> <li>7.保持愉快的用餐情緒。</li> </ol>

分段能力指標	補充說明
2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.以感官分辨食物的安全性。</li> <li>2.能選購包裝完整且符合環保概念的安全食品。</li> <li>3.以少糖、少鹽、少油、多纖維的原則，選擇有益健康的高營養密度食物。</li> <li>4.瞭解零食、速食與休閒飲料不是飲食中必須的成分並減少攝取量。</li> </ol>
2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.指出食物多樣化的重要性且能夠吃足量的主食。</li> <li>2.運用每日飲食指南的食物類別及分量來選擇食物。</li> <li>3.計畫符合均衡膳食觀念的飲食。</li> </ol>
2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.敘述主要營養素的功能及辨識各種營養的主要來源。</li> <li>2.解釋營養素在生長、活動中的重要性及不同需要量的因素。</li> <li>3.認識營養不良及其所造成的健康問題。</li> </ol>
2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解我國的進食方式、主食、進餐禮儀、節慶習俗、禁忌等飲食文化。</li> <li>2.瞭解並尊重他國，如：東南亞、東北亞、歐美國家的飲食文化，包括習俗和禁忌。</li> <li>3.分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。</li> </ol>
2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.確認自己應對食物選擇負責任的重要性。</li> <li>2.明瞭食品包裝上的營養標示內容，選擇符合營養的食物。</li> <li>3.認識食品標示及優良食品標誌等營養訊息，選擇安全、營養的食物。</li> <li>4.不買、不吃標示不全的食品，以保障消費者權益。</li> </ol>
2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.觀察食物包裝與儲存容器的適當性。</li> <li>2.觀察食物在空氣中，不同溫度等情況下所產生的化學變化。</li> <li>3.明瞭選擇新鮮食品的方法。</li> <li>4.列出食物的正確保存方式。</li> <li>5.瞭解清洗、解凍的方式。</li> <li>6.正確有效地利用冰箱。</li> </ol>
2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.討論飯後劇烈運動等行為對身體健康的影響。</li> <li>2.認識在運動前最好先喝水，對於運動時所流失的體液適時補充。</li> <li>3.認識運動前、中、後的營養飲食原則。</li> <li>4.由本身及他人獲得的經驗或訊息，將運動、飲食的正確知識傳授給周遭的人。</li> <li>5.瞭解攝取食物熱量和運動消耗之平衡能達到控制體重的效果。</li> </ol>

分段能力指標	補充說明
<p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解青少年的飲食需求及常見的飲食問題。</li> <li>2.討論由飲食獲得能量及身體活動消耗能量的關係。</li> <li>3.以每日飲食指南來檢視、設計、執行，並評估是否符合個人成長及身體活動的飲食內容。</li> <li>4.瞭解健康食品、營養補充劑及食補在飲食中的角色，並能依自己的需要選擇食用。</li> <li>5.解釋糖、鹽、膽固醇、脂肪對健康的影響。</li> <li>6.瞭解經醫學證實之抗癌性食物的種類，如：十字花科類植物、含硫化學物、胡蘿蔔素、抗氧化物、大豆等。</li> </ol>
<p>2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.列出適合嬰幼兒期、兒童期、青春期、懷孕期、老年期等不同時期的人的特殊營養建議攝取量，並解釋飲食不佳可能導致的結果，及提出營養改善的策略。</li> <li>2.列出活動量不同者的營養建議攝取量，如：運動員的特殊營養建議攝取量。</li> <li>3.明瞭不同運動類型所消耗的能量來源不同。如：有氧運動耗用較多脂肪，無氧運動耗用多屬醣類。</li> <li>4.解釋人們可能需要特殊飲食計畫的原因，如：患糖尿病、腎臟病、過敏、心臟病、高血壓等疾病，並提出預防的策略。</li> <li>5.探討與飲食相關的疾病，如：神經性厭食症、暴食症、齲齒、骨質疏鬆症等疾病。</li> </ol>
<p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.指出媒體所傳播的飲食趨勢，如：低脂、高鈣、五穀、有機、生食、空熱量、組合食品、生菌、無農藥殘留等，並思考對個人健康的合適性。</li> <li>2.依營養素原則、保健功效及本身的需求，而非廣告的吸引力和流行趨勢來選擇食物。</li> </ol>
<p>2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.運用食物分類及飲食指南，評估家庭、學校、餐廳、社區商店所準備或販售的餐點與個人健康的關聯性。</li> <li>2.提供符合營養安全及經濟原則的食物，給供應餐點的人做為參考。</li> <li>3.陳述學生、教師、父母等對學校所供應之食物的看法。</li> <li>4.分析外食的營養成分，並選擇營養健康外食，進而注意飲食衛生，避免食物中毒。</li> <li>5.調查員生消費合作社所供應的食物現況，並提出改善的意見表。</li> </ol>



分段能力指標	補充說明
2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.列出和食品營養損失有關的因素。</li> <li>2.分析使用食品添加物的原因。</li> <li>3.認識能保障食品安全性的加工技術和處理食物的衛生措施。</li> <li>4.明瞭烹飪方式與食物的營養、熱量或能源耗損的關係，能比較並選擇。</li> <li>5.根據重量、營養價值、價格及環境生態的觀點，來比較天然、有機及加工食品，並以實際需求做明智選擇。</li> </ol>
2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.探詢追求流行及節食間的關聯性及其對健康的影響。</li> <li>2.指出並分析商業及媒體宣傳的減肥產品及課程之合適性。</li> <li>3.欣賞並接納自己身體的外觀，建立正確的身體意象與健康體位的概念。</li> <li>4.明瞭體重控制的方法，並擬定個人的飲食、運動健康計畫。</li> </ol>

### 3.運動技能

分段能力指標	補充說明
3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解跑、跳、爬、擲等動作的方式。</li> <li>2.由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停等動作。</li> <li>3.對簡單性軸心運動能表現協調與平衡的動作，如：重心轉移、伸展等。</li> <li>4.配合音樂節奏表現身體律動。</li> <li>5.將簡單的動作應用於日常生活中。</li> <li>6.由身體動作中體驗空間、時間、力量與關係等動作概念。</li> </ol>
3-1-2 表現使用運動設備的能力。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解上課使用的器材名稱及使用方法。</li> <li>2.能與同學一起搬運或使用器材。</li> <li>3.選擇在適當的場地從事身體活動。</li> <li>4.瞭解各種場地的使用方法與使用規則。</li> </ol>
3-1-3 表現操作運動器材的能力。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.表現簡單的拍球、運球、踢球、滾球等基本運動能力。</li> <li>2.藉有效操弄器材，做出拍、打、擊等動作。</li> <li>3.瞭解操弄的方法以及身體與器物接觸的概念。</li> </ol>
3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.說出遊戲的玩法及簡易規則。</li> <li>2.於遊戲活動中表現聯合性的基本運動能力。</li> <li>3.於身體活動中表現手眼、手腳及全身性的協調能力。</li> </ol>
3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解控制身體動作的方法。</li> <li>2.表現推、拉、擲、舉、踢、盤、運等動作的力量控制。</li> <li>3.於接觸性活動中表現閃躲及移位等動作的控制能力。</li> </ol>

分段能力指標	補充說明
3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.在快速移動及變換方向中能保持身體平衡。</li> <li>2.在各類運動中操作運動設備時能使動作順暢。</li> <li>3.對軸心運動能表現出協調與平衡的動作，如：滾翻、轉圈等。</li> </ol>
3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識運動之簡易規則。</li> <li>2.經由規則的瞭解，自編簡單的遊戲或比賽。</li> <li>3.瞭解規則，能參與並欣賞運動比賽。</li> <li>4.瞭解經由正確練習提升自我運動技能。</li> </ol>
3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.表現球類聯合性的基本技術。如：籃球運球上籃、足球傳停、排球傳接等。</li> <li>2.表現舞蹈、體操、國術、田徑等聯合性的基本動作，如：舞蹈旋轉平衡、體操撐跳、游泳手腳聯合動作、田徑跑跳擲。</li> <li>3.在運動中體會動作時間、空間、力量、關係等因素。</li> <li>4.經由器材的操作能力、動作的控制、身體協調，來提升自我運動技能，如：網球握拍、連續對牆擊球等。</li> </ol>
3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解特殊性專項運動所需要的運動技能。</li> <li>2.在運動中充分表達自己，發揮潛在能力。</li> <li>3.藉由有計畫的練習，來提升運動技能。</li> <li>4.藉由參與比賽，瞭解自我運動能力。</li> </ol>
3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.經由評量，瞭解自己不良的姿勢和動作。</li> <li>2.瞭解自己與他人在運動表現上的優、缺點。</li> <li>3.經由評估個人及他人的動作表現後，進而改善自己不良的姿勢和動作。</li> <li>4.從比賽中評估自我表現，藉以改善動作技能。</li> <li>5.經由與同儕欣賞、觀摩、學習、比較，瞭解自己動作的優、缺點。</li> <li>6.由觀賞比賽學習運動技能，並加以應用。</li> </ol>
3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解各種運動比賽基本的戰術與戰略。</li> <li>2.吸取自己及他人比賽經驗，發展比賽戰略。</li> <li>3.依比賽情況採取對個人及團隊最有利之戰術。</li> <li>4.從觀賞比賽中，學習戰術戰略的應用。</li> </ol>
3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解並運用各種練習方法，如：多球練習法、比賽練習法(限制、挑戰、積分等)以增進運動表現。</li> <li>2.設計並運用肢體動作、聲音來與隊友溝通。</li> <li>3.設計並運用歡呼、肢體律動來鼓舞團隊士氣。</li> <li>4.應用團體練習，促進團隊間之默契。</li> </ol>
3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解各項運動之規則。</li> <li>2.討論規則對於運動比賽進行的影響。</li> <li>3.充分熟悉並應用規則，發揮運動技能，以掌握比賽情況，做出最佳運動表現。</li> </ol>

#### 4.運動參與

分段能力指標	補充說明
4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.在嘗試各種活動時，說出自己的感覺與情緒。</li> <li>2.體驗運動前、中、後的身體變化，如：呼吸、心跳、體溫的改變等。</li> <li>3.在活動或遊戲中，利用身體動作表達自己的感覺與情緒。</li> </ol>
4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.描述在觀看身體活動、電視節目及參加休閒活動的理由及反應。</li> <li>2.能夠積極參與各項休閒運動。</li> <li>3.能描述參與休閒運動後的感覺與改變。</li> </ol>
4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解並保持適度的身體活動，如：快走、慢跑、自行車、游泳、舞蹈、有氧運動等。</li> <li>2.經常參與包括心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成等要素之身體活動，以促進體適能。</li> <li>3.依據個人興趣及生活作息，安排每天至少運動 30 分鐘，每週至少運動 210 分鐘以上。</li> <li>4.利用課後或假日時間，邀集家人或朋友，一同到戶外從事身體活動。</li> </ol>
4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.每位學生能瞭解校園中可遊戲的場地。</li> <li>2.利用校園的遊戲器材，從事各項身體活動。</li> <li>3.描述在校園附近，可提供遊戲及玩耍的場地，並會使用這些場地。</li> </ol>
4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識童玩、民俗運動的項目。</li> <li>2.認識並學會童玩、民俗運動的遊戲方法。</li> <li>3.從童玩、民俗活動中，認識不同族群的身體活動。</li> </ol>
4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.從自己的興趣、能力與同儕及家人等方面因素，提出影響運動參與的看法。</li> <li>2.提出對於比賽的責任、榮譽、天候、場地環境等因素的看法。</li> <li>3.認識參與運動的影響因素，如：他人的鼓勵、個人因素、場地設備等。</li> </ol>
4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解社區現有運動設施與團隊組織，選擇參與個人喜歡的運動項目。</li> <li>2.積極參與社區所舉辦之各類運動及競賽或體育相關活動。</li> <li>3.利用假日期間，選擇並從事適合個人的休閒運動項目。</li> </ol>
4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解參與各種身體活動所需的體適能要素。</li> <li>2.認識並比較人們為保持體適能所從事的活動。</li> <li>3.參與培養體適能方面的身體活動課程計畫。</li> </ol>
4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解體適能的概念及其在身體活動上的應用。</li> <li>2.能夠正確的利用場地與各項器材，來進行體適能測驗，並評估個人的體適能水準。</li> <li>3.依據測驗結果參與各種體適能活動，改善個人體適能。</li> </ol>

分段能力指標	補充說明
4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1.瞭解不同種類運動的由來及其發展。 2.從參與童玩及民俗運動中瞭解本土與世界文化。 3.經由國際性運動賽會的觀賞，體會不同文化背景的差異。
4-3-1 瞭解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。	1.瞭解個人的體適能狀態與身體的、心理的及情緒的健康關係。 2.領悟運動參與是個人權利與義務的觀念。 3.瞭解個人的運動參與對全民運動的影響。 4.認識並討論媒體及廣告對於提倡運動的參與、觀賞、娛樂和休閒活動的影響。
4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	1.討論如何善用社區娛樂及運動休閒資源。 2.選擇有興趣的休閒活動並計畫參與。 3.依據個人能力、興趣，選擇終生運動項目。
4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	1.於身體活動中，瞭解不同的體適能要素和促進體適能表現的關聯。 2.使用頻率、強度、時間、類型等體適能發展的原則，設計有氧的體適能活動計畫。 3.執行並增進個人體適能的活動計畫。
4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。	1.瞭解身心障礙學生享有運動機會的權利。 2.討論身心障礙及特殊運動潛能學生的運動需求。 3.能夠利用適當的運動場地與設備，協助身心障礙及特殊運動潛能的學生完成身體活動計畫。
4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.透過媒體觀看個人喜愛之運動比賽和體育表演。 2.對於運動中的美好動作與經驗，表現出感動與讚美，並能與他人分享。 3.在觀看運動比賽後，比較其表現的差異。

## 5.安全生活

分段能力指標	補充說明
5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。	1.描述所能看到及接觸到的危險事物，如：電器、瓦斯、用火、殺蟲劑、刀剪、隱蔽或死角場所等。 2.比較安全與不安全的情境，如：進食、陌生人搭訕、路人問路、馬路上行走、騎腳踏車等。 3.確認安全活動的注意事項。 4.使用遊戲器材前能分辨其安全性。 5.從事水上活動時，瞭解不同水域的潛在危險因素。
5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	1.遵守團體規範及紀律，以確保個人及他人的安全，如：遵守校內紀律及安全規定等。 2.演示當面臨迷路、落單或新的環境，而感到害怕、難過或不安時，可以採取的行動。 3.描述並演練上下學安全注意事項，如：熟悉道路狀況、排隊搭車、專心走路、過馬路及腳踏車交通規則等。

分段能力指標	補充說明
	4.選擇適當的遊戲場所，如：不在浴室或廚房玩耍。 5.遵守不同活動場所的安全規則，如：體育館、運動場及水上活動場所等。 6.穿著合適的服裝從事身體活動。 7.認識並演練休閒旅遊的安全規則，如：不進入危險場所、安全帶的使用、避免接觸有毒動植物。
5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	1.確認具威脅性的行為，如：惡性犯規、恐嚇、勒索、被跟蹤、綁架、誘拐、被虐待、性侵害等，並說出遭遇緊急情境時能提供協助的人或支援，如：報告老師、父母或使用 119、110、113 等。 2.瞭解如何處理流鼻血等情形，並能運用急救箱來處理小傷口。 3.瞭解並演練輕微灼、燙傷的處理口訣及步驟。
5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。	1.認識藥物及對身體的影響。 2.瞭解能提供藥物的專業人員及可獲得諮詢的場所。 3.描述內服或外用藥物之正確使用，如：遵醫囑、不用他人藥物、適當存放藥物等。
5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。	1.在運動中，能注意指導者傳達的運動規定，並確實遵守。 2.知道運動時應在合適且安全的運動環境下進行，如：在籃球場投籃、空曠的場地打棒球等。 3.說出救生員不在場時，不可下水的原因。 4.瞭解運動中未遵守規定，易產生運動傷害。 5.在運動發生事故傷害時，能馬上通知其他人協助處理。 6.瞭解運動傷害簡易的處理方法。
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，如：走地下道與闖越馬路、遵守實驗室規定與否等。 2.警覺家庭、學校及戶外環境的潛在危機，如：家電、實驗藥品、尖銳物品的不當使用、校園惡作劇、過早到校、水上活動等與安全間的關係。 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，如：溫度、汽油、毒物、氣體等，並解釋它們對身體的影響。
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，如：貪圖方便、同儕壓力等。 3.說出冒險的行為，如：單獨登山或戲水、單手騎腳踏車等可能造成的後果。

分段能力指標	補充說明
	4.能藉由找出相關事實的方式來評估一項行動或情境的危險程度，如：騎乘機車發生事故時受傷害的程度，不戴安全帽者的受傷程度比戴安全帽者嚴重。 5.描述個人行為如何影響個人及他人的安全，如：闖紅燈、在走廊奔跑、在安全出口處堆放物品、隨意破壞安全設施等，體認個人應對自己及他人的安全負責。 6.討論並演練家庭、學校及戶外等環境中預防傷害的方法，如：水上安全、防颱、防震、防火、交通安全等。
5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1.討論如獨處家中、受人勒索、酒精燈潑倒、瓦斯外洩、火災、地震、暴風雨、溺水、交通事故、誤食藥物、異物梗塞、被動物咬傷、校園暴力、詐騙事件等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(如：消防隊、救護車、醫療單位急診室等)。 4.示範並演練基本急救技巧，如：灼、燙傷急救、止血、扭傷、牙齒傷害等。 5.具備水中自救能力。 6.評估救人的情境與方法。
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.瞭解吸菸、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的影響。
5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	1.探討未做熱身運動即從事劇烈運動對身體的影響。 2.指出運動場所中潛在的可能危機，如：無人看守的游泳池、未開放的海水浴場等。 3.探討危及運動安全的因素(包括人為、不安全的動作或環境設備的不良因子)及排除方法。 4.探討常見運動傷害的正確處理方法，如：游泳時腳抽筋的處理方法等。 5.探討在不同氣候下從事運動的注意事項。 6.探討常見運動項目中可能產生的運動傷害，並比較其差異。
5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	1.能評估居家環境、學校環境、公共場所及工作環境中潛在的危險、安全程度及可能發生的事故傷害，如：浴室防滑措施、燈光及適合家中老幼的安全扶手、防火逃生設施等。

分段能力指標	補充說明
	2.探討個人對危機的知覺及實際發生危機二者間的關聯，以提高促進安全的行動。 3.評估個人及社會價值觀對安全行為抉擇的影響，並能堅持從事讓自己及他人安全的行為。 4.指出個人和社區安全的相關法令，並探討影響其執行結果的因素，如：騎機車須戴安全帽、喝酒不駕車、不得在安全出口堆放物品等。
5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1.依據居家環境不安全的部分，提出改善計畫並執行，如：使用各項器具前應詳細閱讀說明書，並依規定使用，使用後須妥善收藏歸位，以促進安全。 2.找出社區環境中的潛在危害，並能擬定維護社區安全的行動計畫，如：提供幼兒安全遊戲空間、設立腳踏車環道、學校周邊道路減速限制、改進街道照明、增強社區巡邏、公共場所的安全設施應符標準等。 3.探討個人和機構在促進職場安全中扮演的角色。 4.運用自身的經驗及問題解決技巧，提出面對現代安全問題(如：綁架、強暴、搶劫、詐騙等)的因應處理及預防方法。
5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1.指出遭遇急難時提供支援的民間服務單位，如：紅十字會、各地急難服務隊、各地家扶中心等。 2.認識並演練遭遇一般急症(如：創傷、溺水、窒息、動物咬傷、中毒、中暑等)時的急救方法(如：止血、包紮、搬運、CPR、哈姆立克法、復甦姿勢等)，並願意參與增進急救技巧的相關計畫。 3.學習並演練自衛活動。 4.學習或演練水上活動緊急情況的救人技巧。 5.瞭解水上活動緊急情境處理方法。 6.規劃水上活動緊急情況處理策略與步驟。
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(如：用藥前閱讀藥品說明、詢問使用方式)，並能指出常見錯誤的用藥文化。 2.概述酒及某些藥物如何使人降低判斷力或失控。 3.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。 4.運用問題解決的策略，參考社會上反成癮物質宣導媒體及活動，策劃、評估並實行一項影響同儕團體減少吸菸、飲酒、嚼檳榔及成癮藥物濫用的行動計畫。 5.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。 6.探討使用禁藥所帶來的後果，拒絕使用禁藥來增進運動表現。

分段能力指標	補充說明
5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.討論各種運動項目的運動傷害產生的可能因素、預防方法及處理步驟。</li> <li>2.瞭解運動傷害的治療原則並配合治療人員執行治療。</li> <li>3.瞭解運動場地、設備、器材的潛在危險因素並加以排除。</li> <li>4.討論且擬定運動場所中個人及他人安全的計畫並執行之。</li> <li>5.討論解決運動比賽紛爭的適當方法並加以運用。</li> <li>6.擬定運動傷害發生時的處理策略和步驟，並加以執行。</li> <li>7.探討遵守運動規則對個人及他人安全的重要性。</li> <li>8.瞭解運動情境中，運動員精神及運動禮儀對促進運動安全的影響。</li> <li>9.能依所從事運動或活動之性質，確定自己的身體狀況、選擇適當之裝備與預防措施，進行安全的運動。</li> </ol>

## 6.健康心理

分段能力指標	補充說明
6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.描述自己的特質，如：性別、年齡、人格特質、動作能力、喜歡與不喜歡的事物。</li> <li>2.察覺自己與他人的異同。</li> <li>3.在遊戲情境中，認識自己。</li> <li>4.能表現喜歡自己、悅納自我的行為。</li> </ol>
6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.說明家庭成員間的血親和姻親關係。</li> <li>2.列舉出家人相處與親愛的方式，如：常把愛掛在口中、對家人的體貼等語言與非語言的方式，表達對家人的關愛。</li> <li>3.願意與家人一起參與各種遊戲或活動。</li> <li>4.在家人意見不合或有衝突時，能與家人溝通。</li> </ol>
6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.列舉別人接受或不被接受的行為。</li> <li>2.展示建立友誼的方法，以促進人際關係，如：坦承、互相幫助。</li> <li>3.認識生活之社區並主動傳遞訊息，鼓勵參與社區之健康動態休閒活動。</li> <li>4.協助身心障礙者並樂於一起參與各種身體活動。</li> <li>5.參與各種團體休閒活動。</li> <li>6.在遊戲活動中與他人和睦相處。</li> </ol>
6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識每一個人都有喜、怒、哀、樂、懼等不同的感受。</li> <li>2.能用健康的方法表達需求與感覺。</li> <li>3.藉由身體活動，體驗適當處理情緒的方法。</li> <li>4.分辨令人愉快和不愉快的情緒對個人及他人的影響。</li> </ol>



分段能力指標	補充說明
6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.學習在做決定前要先瞭解事實，並徵詢父母、師長的意見與想法。</li> <li>2.認同團體的目標或所關心的事項，培養對團體的歸屬感。</li> <li>3.學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中瞭解團體規範。</li> <li>4.在身體活動中，養成互助合作的精神。</li> <li>5.遵守團體活動規範，享受團隊合作，達成目標之愉悅感受。</li> </ol>
6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.探索並瞭解自我，建立個人價值感，並能自我悅納。</li> <li>2.討論獨立感、責任感、榮譽感、聲望、成就、社會地位對於個人認同與自我價值的影響。</li> <li>3.理解尊重自己、關心自己對於人際關係的影響。</li> <li>4.從肢體活動中瞭解自我的獨特性。</li> <li>5.願意拓展生活經驗以瞭解自己，如：扮演不同的角色，嘗試新穎、富挑戰性、創造性的事物。</li> </ol>
6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識家庭的功能並明瞭成員的責任與義務。</li> <li>2.學習尊重、體諒、稱讚、感謝的正向態度與有效溝通，以增進家庭的和諧。</li> <li>3.透過家庭休閒活動，增進親子互動關係。</li> <li>4.面對自己或朋友的家庭問題，如：單親、父母離異或家庭暴力時，能正向調適與因應。</li> </ol>
6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.明瞭關心與尊重對於人際關係的影響，並學習人際互動時表現適度關心與尊重。</li> <li>2.說明成見、預設立場、刻板印象等對他人偏執的態度或觀感如何影響人際關係。</li> <li>3.學習接納團體新成員與加入新團體的技巧。</li> <li>4.接納並尊重周遭的身心障礙者，並能與他們和諧相處。</li> <li>5.分辨不同行為對團體表現與個人厲害關係的影響，如：野心、自作主張、英雄主義、扮小丑、欺負別人、逗弄別人。</li> <li>6.樂於嘗試各項團隊運動與活動。</li> <li>7.與他人分享參與團體性身體活動的喜悅。</li> </ol>
6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.分析想法對情緒的影響，學習理性的抒解情緒方式。</li> <li>2.能清楚與自信的表達需求與感覺，同時亦能敏銳的回應他人的需求與感覺。</li> <li>3.知道壓力的正、負面影響，並能建設性的處理壓力情境。</li> <li>4.說明同儕壓力對行為與健康選擇的影響。</li> <li>5.展現非暴力策略，如：溝通、協商、感情表達等方式解決衝突。</li> <li>6.瞭解情緒、壓力與健康之間的關係，並運用問題解決的方法，來做有利身心健康的選擇。</li> </ol>

分段能力指標	補充說明
	7.在體育活動中，以有效的溝通技巧與適宜情緒表達，解決人際互動之問題。
6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.分析班規、校規等行為規範所表現或隱含的價值與意義。</li> <li>2.分析遊戲規則、運動規則等行為規範所表現或隱含的價值與意義。</li> <li>3.活動中能適時稱讚與鼓勵他人。</li> <li>4.重視個人與群體關係，在團體(體育)活動中，表現尊重與欣賞的運動精神。</li> <li>5.討論空虛、無聊、茫然、無所適從對心理健康的害處。</li> <li>6.培養樂於助人的態度，從中體會其益處。</li> <li>7.訂定並遵守運動遊戲之規則及團體生活公約，且爭取團體榮譽。</li> </ol>
6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識主觀自我、客觀自我、社會自我與理想自我，學習調和四者間的差距。</li> <li>2.說明缺乏自尊對於個人的影響，如不能認同自己的能力，甚至企圖破壞別人的能力。</li> <li>3.相信生命中有很大部分是自己可以控制的，肯定後天努力的價值。</li> <li>4.培養自我反省、客觀檢討的習慣，積極地面對得失與褒貶。</li> <li>5.明瞭充分發揮個人潛能、滿足自我實現的需求對心理健康的重要性。</li> <li>6.培養有益身心健康且正當的興趣與嗜好。</li> <li>7.追求自己的理想，尋找挑戰自我及創新的方法。</li> </ol>
6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.討論適合現代社會的家庭成員角色與責任，並願意在目前與未來的家庭生活中實現。</li> <li>2.體會來自家庭的愛對心理健康之重要性，如：提供快樂、滿足、進取心與內心的寧靜和安全感。</li> <li>3.嘗試規劃並參與家庭休閒活動，以拉近與其他家庭成員間的距離。</li> <li>4.指出面對家庭暴力或家人衝突時的處理方法，如：主動接觸、言辭和緩、不放棄溝通、瞭解父母所重視的，以及尋求有效的資源來協助解決等。</li> <li>5.歸納受人歡迎的特質以建立良好的人際關係。</li> <li>6.體察與別人相處的友誼之愛，親近感、溫馨感和安全感，從而理解社會支持的含意與重要性。</li> <li>7.體認社會支持為維繫個人身心健康的重要因素之一，並能於日常生活中接受並給予他人社會支持。</li> <li>8.分析媒體、資訊科技的快速發展，對於人際關係的影響。</li> <li>9.探索競爭與合作關係在運動中所扮演的重要角色。</li> </ol>

分段能力指標	補充說明
	10.能從運動競賽的奮鬥過程中，增進彼此的瞭解，促進友誼。
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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能找出使情緒不佳的真正原因，如：錯誤的想法、缺乏自信、遭受困境或挫敗等。</li> <li>2.能理性控制與抒解情緒，明瞭壓抑或過度發洩情緒對自己或他人的傷害。</li> <li>3.練習做決定的歷程、拒絕的技巧，並且應用到不同的情緒衝突問題，如：避免校園暴力的發生。</li> <li>4.願意適度開放自我與別人分享。</li> <li>5.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。</li> <li>6.應用協商、解決爭執的技巧以協調家庭、運動團隊、工作場所等團體之成員間不同的目的、能力與需求。</li> <li>7.明瞭透過網際網路與他人溝通的優、缺點與應注意事項。</li> </ol>
6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.明瞭情緒和壓力變化對身體免疫功能、生殖功能和疾病的影響。</li> <li>2.能運用技巧以調適自己的緊張、壓力與衝突。</li> <li>3.能預測人生各階段的權利、義務與角色功能，並發展自己的期許與規劃。</li> <li>4.體會死亡的涵義與生命的可貴，學習面對親人的死亡，並避免自傷與自殺。</li> <li>5.協助遭受傷害、悲痛、災難、不幸的親人或朋友尋求有用的資源與服務。</li> <li>6.明瞭「異常行為」與「身心症狀」，並能採取具體的調適措施，避免無意義的消耗醫療資源。</li> <li>7.能透過放鬆肌肉的練習與規律運動以發洩情緒、調適壓力。</li> <li>8.在團體活動中，如遇不合理現象時，可按照程序提出申訴，以得到圓滿的解決。</li> </ol>
6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.說明道德良知、健康、家庭或文化的傳統、社會運動、媒體訊息、立法等因素，在行為規範的形成中所扮演的角色。</li> <li>2.分析遵守或違反一般人所認同的行為規範，如何對人際關係造成正、負面的影響，例如：因危害別人或影響團隊榮譽而讓人討厭。</li> <li>3.說明社會期待對於個人行為的影響，如：表現健康行為、參與體育活動，或是友誼、婚姻的選擇等。</li> <li>4.認識運動文化對個人參與運動的影響。</li> <li>5.學習在別人的價值或標準與自己相異的情況下，如何擇善固執。</li> <li>6.培養多元化的思考，欣賞或尊重他人不一樣的立場或價值。</li> </ol>

分段能力指標	補充說明
	7.建立正確的偶像觀，避免過度崇拜。 8.認識並建立自己內外一致的價值、態度、信念、行為模式，且能儘量符合，如：家庭、運動、朋友、遊戲、工作等不同情境或團體的期待，若無法符合，能找尋合適的調適方法。 9.在運動比賽中，能遵守規則、服從裁判、保持君子風度、不起衝突，以培養生活行為規範。
6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1.明瞭健康的態度，如：希望、信仰、樂觀、韌性、負責、助人、服務等對健康的影響。 2.明瞭建立人生觀、思索個人理想與目標的重要性，並能以踏實且兼顧現實的態度去追求。 3.預期挫折在生活中的普遍性，培養樂觀、積極與希望的態度以增加挫折容忍力。 4.培養幽默感以化解衝突、困窘的情境，調適憤怒、不滿或緊張的情緒。

## 7.群體健康

分段能力指標	補充說明
7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	1.描述自己對健康的想法，並分辨是否合乎健康理念。 2.簡單歸納健康人在身體、情緒、人際關係等方面所展現的特質，並知道健康是生理、心理、社會各層面平衡安適的狀態。 3.列出兒童期常見的疾病，分享生病的感受和被照顧的經驗及處理情形。 4.能以尊重他人、保護自己的原則，對待周遭的病人。 5.瞭解有些疾病會藉由咳嗽、打噴嚏等方式傳播，進而明瞭在患病時，如何避免傳染給他人。 6.瞭解規律運動是健康促進的重要策略。
7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	1.描述如何與家人一同選購牙刷、牙膏、清潔劑、化妝保養品等保健用品，以及家人使用之情形。 2.舉例說出家人購買常用保健產品時，受到傳銷及媒體廣告的影響。 3.經由老師、校護、醫生、藥劑師等的協助，獲得正確的健康資訊。 4.舉例指出標示完整、檢驗合格、衛生安全的健康產品或服務。 5.訪問學校健康中心、社區診所、衛生所、清潔隊、藥局等提供健康照護者，及瞭解人們如何利用這些相關服務。
7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	1.描述如何與家人一同選購球衣、球鞋、球拍等運動用品，及家人使用之情形。 2.舉例說出家人購買常用的運動產品時，受到媒體廣告的影響。

分段能力指標	補充說明
	3.經由師長、專業教練的協助，獲得正確的運動資訊。 4.描述各種運動產品的用途、使用方法、注意事項等重要標示事項。 5.熟悉媒體及資訊中提供的體育諮詢服務。
7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。	1.觀察並描述住家周遭的環境(如：公園、校園、社區、海濱、森林、火車站、市場、工業區等)對身體健康的影響。 2.描述進入新的、陌生的、特殊的場所時，所產生的感受，如：恐懼、好奇、興奮、小心翼翼等，對人體安適的影響。 3.歸納說出令人感到舒適的生活環境之共同特徵。
7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	1.體認人與其他生物皆為自然環境的一份子，有互相依存的密切關係。 2.進行戶外自然環境探索活動，並分享親近、欣賞、體驗自然環境的心得。 3.保護生態環境與維護社區環境衛生是個人與社會共同的責任。
7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1.描述嬰幼兒、青少年、懷孕、老人等人生不同階段的健康需求，進而關心周遭人們的健康問題。 2.在傳染病流行期間能加強衛生習慣與環境衛生、減少進出公共場所等，以降低被傳染的機會。 3.認識愛滋病是現代一種嚴重的傳染病，瞭解其傳染途徑及避免不必要的排斥行為。 4.說出曾經接種的疫苗，進而認識預防接種能增強人體抵抗力的方法。 5.參與健康活動、展現健康行為，以預防眼、耳、口、呼吸系統等疾病。 6.比較、分析不同生活型態對健康的影響，並能選擇均衡飲食、規律運動、拒絕使用菸、酒等成癮物質的生活型態。 7.肯定定期健康檢查的意義與重要性，並在發現異常狀況時，能表現及早診治等正確就醫行為。
7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。	1.指出常見求神問卜、喝符水、收驚等特殊醫療的現象。 2.認識中醫、中(草)藥、食補、針灸、推拿、拔罐子、刮砂等傳統民俗醫療。 3.比較不同地區或不同生活環境，人們使用健康服務與選購健康產品的差異。 4.討論媒體因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。
7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	1.知道消費者保護法中對消費者健康與安全的保障。 2.認識正字標記、安全玩具標章、GMP 等政府認可的優良產品標誌。

分段能力指標	補充說明
	3.在選用保健用品與健康服務過程中，表現理性、合宜的消費行為。
7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	1.瞭解如何選擇優良的運動產品。 2.在個人購買運動產品過程中，表現理性、合宜的消費行為。 3.解釋所選擇體育服務的方式及理由。 4.使消費者在運動服務項目中，明瞭如何獲得健康。 5.瞭解運動消費時的權利與義務。
7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	1.蒐集相關資料，以瞭解居住社區中水污染、空氣污染、噪音、垃圾污染、農藥污染、地層下陷等環境問題。 2.分析社區中各種污染對居民健康與安適的影響。 3.舉例說明環境污染將危害人體健康，如：鎘污染導致痛痛病、戴奧辛引起胎兒畸形、汞中毒造成水俣病等。
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，以增進社區的安寧與降低噪音危害。
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.列出青少年關注的健康問題，並提出預防的策略。 2.分析國人十大死亡原因的轉變，瞭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。 3.關心時下流行傳染病(如：腸病毒、禽流感、SARS等)，並蒐集相關資料、應用策略，以有效預防此類疾病的傳染。 4.能瞭解安全性行為的內涵，以降低性病及愛滋病的發生率。 5.主動關懷因不同族群、地域、社經而產生的健康不平等現象。 6.檢視各種工作、職場所存在的危險因子，進而提早防範職業病發生，維護工作者的健康。 7.認識並落實優生保健工作，以減少產生先天性異常的下一代。
7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.明辨、抵制誇大不實的媒體訊息，為自己及他人尋找合法、安全、有效、經濟的健康服務。 2.患病時，能完整記錄病情，並及早診治、慎選合格醫師與醫療單位、辨認求診科別、詳細敘述症狀等。 3.支持全民健康保險制度的推行，並瞭解健保卡正確使用的方法。

分段能力指標	補充說明
	4.認識醫藥分業、家庭醫師、分級醫療、轉診等健康服務措施，有效運用醫療資源，避免醫療資源浪費。 5.透過政府及民間的相關機構調解消費糾紛，以爭取健康消費者權利。 6.訂定個人健康計畫，選擇適切的健康諮詢、服務和產品，以實踐之。
7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1.辨別運動、休閒、海外旅遊等情境所需相關的運動服務、產品。 2.明辨各種運動資訊，找尋合乎經濟、合法、安全、有效的運動服務及產品。 3.選擇符合本身需求的運動服務，以實踐運動計畫。
7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1.關心、瞭解全球性重要的環境議題，如：臭氧層的損害、酸雨的產生、核能輻射的外洩、溫室效應等。 2.討論科技對環境生態的正、負面影響，及其對人類健康的促進或危害。 3.瞭解公害對生態與健康的影響。
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。	1.以個人或團體的力量，針對學校環境提出維護與改善的計畫，以增進學校環境的健康。 2.參與社區內組織、團體，對社區健康與環境問題進行調查、研究與改善工作。 3.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。 4.瞭解國內健康與環境相關的法律，如：菸害、噪音、空氣污染等防制法，以及水污染防治法和野生動物保護法等，如何維護及促進社區健康與環境保護。

附錄三 分段能力指標之解析

主題軸一 生長、發展

分段能力指標	教育內涵解析
1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。	瞭解出生至死亡是人生必經的過程，讓學生能以正向的態度面對生離死別。並瞭解生命的由來、生命的喜悅，以及出生、成長至老化的變化，並珍視生命。
1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。	瞭解人生各個階段在外觀、需求、照護以及所扮演的角色功能上之異同。
1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。	學習身體發展的順序不同，進而瞭解身體發展與活動的關係，採行符合身體發展的活動。
1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	瞭解身體各部位的名稱與基本功能，體會保健的重要性，進而達到健康習慣的養成與態度的培養。
1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。	描述對身體接觸的感覺，學習尊重身體的自主權與隱私權。
1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。	瞭解生長發育會受到個別的差異性以及多重因素的影響，並學習促進生長發育的一些方法。
1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。	瞭解身心發展特徵，並注重培養學生喜愛活動的態度，進而從事自己喜歡的身體活動，以避免運動傷害。
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。	讓學生體認健康行為的重要性，進而改進自己的生活習慣，落實於生活中。
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。	瞭解人生階段的轉變，認識並接受青春期的身心變化及學習青春期的保健方法，以建立正向的身體意向。
1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	探索一些性別迷失的問題，進而能對自己的性別角色認同，建立兩性平等的觀念，學習平等與尊重的兩性相處之道。
1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。	討論人類性與愛為基本需求，並透過瞭解不同的社會文化對於性態度的不同，進而幫助學生建立正確的性觀念。
1-3-1 瞭解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。	瞭解個人動作發展的差異性，並透過教導各種活動的學習過程當中，培養學生喜歡運動的態度，以從各種活動中找到自己最擅長的運動，進而願意繼續學習成為終生的休閒運動。



分段能力指標	教育內涵解析
1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	教導學生如何運用資訊媒體來蒐集健康新知以解決疑惑，並檢討與改進個人衛生習慣，以提升健康。
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。	透過教導學生認識性與性別角色，並運用於日常生活環境中，進而培養正確的異性交往態度，以學習與實踐負責任的愛與性。
1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	瞭解性、愛與婚姻彼此之間的密切關係，並討論法律對性行為的規範，以及瞭解青少年懷孕、墮胎問題、婚前性行為的責任與後果。進而討論性的相關危害，並運用策略預防性騷擾、性侵害與色情等發生，以關懷並支持受到性歧視或性侵害的人。

## 主題軸二 人與食物

分段能力指標	教育內涵解析
2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。	明瞭食物對個人的意義，在面對不同成長階段及身體需求時，個人有能力去選擇合適的飲食。
2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。	認識各種因素(例如：家庭、社會、文化、環境等)對個人飲食習慣造成的影響，並且能培養能力去檢視個人的飲食狀況。
2-1-3 培養良好的飲食習慣。	養成個人良好的飲食習慣，具備正確且均衡的飲食原則，並有能力自我檢視。
2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	能瞭解食物製備的過程中影響其安全性的因素，並能判斷食物的安全，學習正確的保存方式。
2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。	瞭解各種食物的營養素含量，並且能夠利用每日食物指南來提供個人選擇均衡飲食的參考，實際運用於個人日常飲食中。
2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	認識各種營養素的功能及來源，瞭解不同生長階段、身體活動量、性別、身體對營養素的需求之差異，進一步瞭解營養需要量不足及過多所產生之健康問題。
2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。	認識不同族群與國家有不同的飲食特色及文化，並且學得尊重、接納與分析，及比較其中異同及影響因素。
2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。	認識食品相關訊息，如：食品標示內容、優良食品標誌、營養標示等，並能運用此訊息正確選擇食物，以及透過選擇食物過程也能瞭解消費者權益。

分段能力指標	教育內涵解析
2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	能明瞭食物的保存與處理的方法會影響外觀、口味、食物營養價值的流失，並能預防中毒事件的發生。
2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。	由個人經驗來探討運動與飲食的關係，包括飯後劇烈運動的行為、運動與水分的補充、運動前中後的飲食原則等，建立個人的健康行為。
2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。	評估個人的飲食內容及習慣是否符合成長及身體活動的需要，並思考健康食品、營養補充劑及食補等對個人的需要性，學習調整飲食的技巧並執行、評估其成效。
2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。	能瞭解人生不同階段發展的營養需求，並針對需要特殊飲食，學習其相關的營養策略。
2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	媒體常釋放出一些訊息，影響我們對飲食選擇的判斷，有些未必對健康有利，學習判斷這些媒體傳達的飲食趨勢並做正確的選擇。
2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。	運用食物分類、飲食指南或從安全、經濟原則來進行飲食評估，進而能有選擇適當且健康的外食技巧，並能表達個人的看法及提出改善的方法。
2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	食物的背後，在烹調、製造、運送、生產等各環節，從「餐桌」到農場/海洋的飲食思維，連結出許多的情境脈絡，在食物價格、熱量、品質及個人健康考量之餘，還有社會公平、正義與環境、生態的永續議題，也因此對食物的選擇更應有明智的決定。
2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	察覺影響個人對身體外觀的看法之主要來源，學習欣賞、接納自己身體的外觀，並明瞭適當的體重控制方法。

### 主題軸三 運動技能

分段能力指標	教育內涵解析
3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	用遊戲為方法，以大肌肉活動為基礎，表現出各種運動基本能力，建立初步的動作概念。
3-1-2 表現使用運動設備的能力。	對於固定遊戲設施能正確使用，如：攀爬、抓、握，均能準確使用。
3-1-3 表現操作運動器材的能力。	對可移動性的身體外器材，可以用肢體順利的進行控制，如：拍、滾、擊、踢等能力。

分段能力指標	教育內涵解析
3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	在參加各項遊戲活動，都可以充分融入，並積極參加，展現對身體協調能力。
3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	以各種類的運動，瞭解身體的控制方法及力量的控制，並因應外界的變化產生身體應變的能力。
3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	用順暢、流利的動作參加各種活動，展現平衡、協調的能力。
3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	關鍵的競賽情境所隱含的文化性特質，而運動技能的操作，是這所有一切的表徵，透過所有參與者的合作而完成。
3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	本條目所定義的技能已經是屬於特殊性運動技能，而競賽情境的介入將會影響到學習者是否能夠將技能的概念應用到實際的生活情境中。
3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。	學習者對於自己專項性運動技能的自我知覺，以及對於該項運動技能的發展順序、遠景的定義和認知。
3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	屬於高層次的思維運作歷程，評估本身便是需要透過觀察、記錄、比較、價值判斷、做決定和下定論等思維過程。
3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	周遭的相關資源及諸多變項都需要整合進來一併進行研討，對於先備的能力、經驗和知識的瞭解，是執行這個條目最大的挑戰。需要透過文字的描述與記錄，可以利用圖片或其他方式幫助呈現。
3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	各種策略的層次其實是由指導者和學習者共同參與的結果，若是透過情境設計以及問題解決的介入、學生間的討論、教師的評論與建議，通過實踐後所獲致的成果將是學生真正能帶得走的能力。
3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	規則的概念是屬於社會性的強制面，需要利用強制面來發揮技能，除了運動技能的熟練度之外，尚需要對遊戲的玩法熟悉，而且在執行面上能夠落實，真實的情境如果無法介入，那將是徒勞無功

#### 主題軸四 運動參與

分段能力指標	教育內涵解析
4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	讓學生嘗試各種身體活動或遊戲，體驗運動時肢體的空間位置變化與運動前、中、後的身體變化(例如：呼吸、心跳與體溫的改變等)，並能用語言或身體動作來充分表達自己參與身體活動或遊戲的感覺與情緒，使學生感受到參與身體活動是令人感到輕鬆與快樂的。
4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。	利用大眾資訊傳播媒體(例如：電視節目、錄影帶、影碟、報章雜誌等)，讓學生觀賞與體育運動相關的休閒活動，使學生認識不同種類的休閒運動，引發學生參與休閒運動的動機。然後鼓勵學生儘量去參與各項休閒運動，並經由參與之後個人自覺有正面性的感受與改變，促使學生願意自動自發的積極參與各項休閒運動。
4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	教導學生保持規律且適度的身體活動，對健康促進的重要性，並指導學生瞭解各種增進體適能要素(例如：心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟性、身體組成)的正確運動方法，鼓勵學生依據其個人的興趣及生活作息安排運動計畫，目的在培養學生養成規律運動的習慣、保持良好的體適能狀態。同時，鼓勵學生能夠主動邀請家人或朋友在課後或假日時間一起來共同參與運動，增加運動的樂趣。
4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。	引導學生藉由勘查校園中以及校園與住家附近，可供遊戲及玩耍的場地與器材有哪些，進而知道如何充分使用這些場地與器材來從事各項身體活動，以增加運動參與的機會。
4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。	介紹學生認識臺灣地區具有身體活動性質的童玩與民俗活動，瞭解這些童玩與民俗活動的項目與意義，並透過學習它們的遊戲方法來認識不同族群的身體活動方式，使學生對本土文化的內容與精神有具體的認識與瞭解。
4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。	教導學生影響運動參與的可能因素有哪些，例如：場地設備、天候、時間、經濟、同儕與家人的影響、他人的鼓勵、社區文化、流行、興趣、運動能力等，進一步知道如何分析影響自己運動參與的有利因素及阻礙因素，並鼓勵學生自我要求，儘早排除這些阻礙因素，養成規律的運動習慣。

分段能力指標	教育內涵解析
4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。	教導學生如何利用資料蒐集與實際觀察等方法，來瞭解社區中有哪些休閒運動設施與運動團隊組織可供個人利用，然後配合個人興趣，選擇自己喜歡的休閒運動項目去參與，發現興趣之後，進而樂於參與社區所舉辦的各類運動競賽及體育相關活動，以活絡社區的運動風氣，奠定全民運動的基礎。
4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	教導學生各種身體活動所需的體適能要素(包括健康體適能要素與競技體適能要素)，進一步讓學生認識及比較運動員與一般人為保持體適能所從事的活動有哪些，並鼓勵學生能夠積極主動的邀集其他同學或朋友一同參與各種增進體適能的身體活動課程或運動訓練計畫。
4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	教導學生瞭解擁有良好的體適能對促進身體健康及提高日常工作效率的好處，進一步知道如何使用體適能的簡易測驗方法，來評估個人的體適能水準，然後根據測驗結果擬定運動處方，以改善體適能。同時，鼓勵學生平日即積極參與各種體適能運動訓練或體適能活動，以提升個人的體適能。
4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	經由觀賞臺灣地區具有身體活動性質的童玩與民俗活動，以及國際性運動賽會的過程中，教導學生認識本土文化與世界文化之異同。瞭解運動是一種世界共通的語言，不同文化背景的人們可以透過運動一起展現對生命的熱愛。
4-3-1 瞭解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。	經由運動參與的學習、討論與活動，使學生瞭解積極運動參與對於個人之身體健康、心理健康與情緒健康等方面之價值，以及對社會層面和文化層面的正向意義與影響，例如：認識媒體及廣告對於社會上運動休閒娛樂方式的影響、個人運動參與對提升全民運動風氣之影響、具有良好體適能水準的國民對提升我國整體國際競爭力之影響等，從中領悟運動參與是人類生活的重要型態，也是一種生存的基本權利與義務。
4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	教導學生有能力去利用學校與社區中的運動休閒及娛樂資源，配合個人的能力與興趣，選擇幾個運動項目去參與，並加強這些運動項目的運動技能，然後從中選擇適合自己作為終生運動的項目，來擬定個人的終生運動計畫，達到終生運動的目標。

分段能力指標	教育內涵解析
4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	讓學生瞭解不同的體適能要素對各種身體活動表現的影響，教導學生如何依據運動頻率、運動強度、運動時間、運動類型等體適能發展原則，設計個人的體適能運動訓練計畫，並確實執行之，以增進個人的體適能水準。
4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。	教導學生瞭解不同的人有不同的運動需求，而且每個人都有權利享有同等的運動機會，尤其是身心障礙及特殊運動潛能學生的運動需求與運動機會，更加要用心照護，鼓勵學生主動協助他們，共同合作實施各種運動訓練計畫。
4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	藉由觀看各種體育運動競賽、活動與表演，培養學生欣賞運動美感與分析比賽的能力。同時讓學生有機會充分發表他們的看法、感想及評鑑，藉此與他人分享運動經驗。

#### 主題軸五 安全生活

分段能力指標	教育內涵解析
5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。	面對不同的情境，有能力分辨個人行為及周遭的人、事、物是否安全。
5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	學習面對不同人、事、物的情境時，應注意的安全守則或注意事項，並能以具體行動，促進安全生活。
5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	面對突發的危險狀況具有處理及主動尋求協助的能力。
5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。	能明瞭藥物對身體的影響，並強調正確使用藥物的注意事項及重要性
5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。	能依規定進行運動，以避免運動傷害，並具有簡易處理運動傷害的能力。
5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	培養主動觀察生活環境的態度，學習判斷環境中的危險與潛在危機，並能於發現危機時找尋資源協助。
5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	明瞭造成各種傷害的行為因素，進而具備預防傷害的行為能力。
5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	認識各種危險情境的處理方法，並學習基本的急救技巧。

分段能力指標	教育內涵解析
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。	認識菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物對個人、家庭以及社會的影響，並能謹慎思考面對，避免使用，以防止其對自己產生危害。
5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	認識常見運動情境中產生傷害的原因，具備預防運動傷害的能力，並實地演練常見運動傷害發生時的處理方法。
5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	分析各種日常生活的安危程度，包括居家環境、校園環境、人身安全等，探討個人危機意識及社會法令對安全行為的影響。
5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	察覺環境中的危機，並有解決問題的能力，規劃各種危機預防的行動策略。
5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	學習、演練各種急救技巧，並認識社會中的急難救助單位，以備不時之需。
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。	瞭解菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物被青少年使用的可能因素，並運用拒絕技巧避免使用，進而嘗試設計行動，勸導他人戒除。
5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	探討影響運動安全的各項人、事、物的因素，並能針對危險因素加以改善，以降低運動傷害的發生，並學習各項運動傷害的預防與處理。

#### 主題軸六 健康心理

分段能力指標	教育內涵解析
6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。	強調認識自我，並能接納自己，進而學習自我肯定。重要教學內涵包括描述自我特質、覺察與他人的異同，並能喜歡自己。
6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	能瞭解家庭成員的關係，並與家人相親相愛，學習增進家庭生活和諧的技能，例如：情感表達與有效溝通等。
6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。	除了關心自己、家人外，更要擴展到同儕、朋友、團隊(班級)與社區。社區意識行為主要是指認識自己的社區，進一步運用方法鼓勵家人、朋友參與社區活動及運動，增強社區認同與意識。
6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	分辨各種情緒對自己與他人的影響，體驗情緒表達的重要性，學習適當、健康的方法處理情緒。

分段能力指標	教育內涵解析
6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	開始培養團隊的意識，必能認同遵守團隊的目標與規範，進而養成尊重、欣賞、合作、互助的生活態度，並享受帶來的喜悅感。
6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	重視自我肯定與自我價值的教學內涵，可以在健康與體育的主題活動中，如：肢體運動與成癮物質拒絕等，學習增進自我價值的方法，進而邁向自我實現的目標。
6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	瞭解家庭生活對個人未來人際關係發展的影響，透過家庭休閒安排，學習正向的親子互動模式，以避免家庭暴力、衝突發生，並能應用於個人人際關係的建立。
6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	強調在團體活動中，能表現關心、尊重等有助良好人際互動的態度，破除對他人的刻板印象、成見與預設立場等，以客觀接納他人，並因此增進團隊和諧與表現。
6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	於此階段逐漸學習各種生活技能，如：溝通技巧、情緒表達、壓力調適與問題解決等，藉此因應生活中面臨的困境，如：拒絕、衝突、失落等，而能做出適當的決定，以採取健康的行動。
6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。	瞭解群體生活中的規範、制度的意涵，且參與團體活動中能表現有助團隊榮譽的行動，藉此體會規範對生活的重要性，進而擁有健全的生活態度與人生目標。
6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	瞭解自尊自信、個人潛能開發與自我實現對身心發展的重要性。透過運動訓練、健康教育的學習歷程增進對自我的肯定，而達成自我實現。
6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。	思考現代家庭與婚姻的變遷，肯定關愛的家庭教育對心理健康的重要性，探討社會文化、科技發展對人際關係的影響，藉此學習建立符合現代社會的家庭生活與人際關係。
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。	學習演練有效溝通技巧與情緒管理技能，並運用在家人、朋友、異性、師長相處互動中。因應目前社會發展，亦強調辨識與謹慎面對網路使用所衍生之網路交友、網路色情等虛擬人際互動問題。
6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	此能力指標強調壓力調適、問題解決能力的培養，尤其面對成長過程的壓力與生活中的困境，如：悲傷、災難等，更應適當尋求資源與協助。除此也應瞭解壓力、衝擊等心理因素對健康的影響，並能採取行動預防相關心理疾病或自殺的發生，或尋求正確的醫療。



分段能力指標	教育內涵解析
6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	明瞭任何行為規範法律等，都是透過複雜的因素而影響，學習以多元角度思考看待事物，要能以尊重他人為前題，並有批判性思考才會有健全人格，包括由運動規範中思考生活行為準則、分析媒體，並對目前社會制度的種種，以多元價值來加以評論。
6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	思考個人理想與目標的重要性，並能以踏實且兼顧現實的態度去追求，且強調挫折與挑戰在生活中的普遍性，培養樂觀、積極與希望的態度以增加挫折容忍力，以利生涯規劃與發展。

### 主題軸七 群體健康

分段能力指標	教育內涵解析
7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	感受並進一步瞭解健康的含意，能分享疾病的經驗及感受，體會規律運動是健康促進的方法之一，並學會如何保護自己及別人。
7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	分享與家人一同購買及使用健康產品的情形，透過分享生活經驗，包括家庭、學校、社區生活，瞭解健康資訊取得的正確管道，同時知道他人如何利用這些服務，辨識簡易的標示符號，如：鮮奶標示。
7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	能分享與家人一同購買運動器材的情形，同時知道其他人如何利用這些服務，透過分享，瞭解運動資訊，並進一步享受運動的樂趣。
7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。	觀察周遭環境並分享與環境互動的心情感受。
7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	進行戶外活動或與家人旅遊的經驗，分享親近、欣賞、體驗自然環境的心得，由此瞭解人與自然相互依賴的關係，體認愛護資源、維護周遭環境，並能珍惜生命。
7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	認識重要傳染疾病，並討論免疫抗體和疫苗等防禦系統，學習執行眼、耳、口各器官之自我照護方法，並選擇均衡飲食、規律運動，以養成健康的生活型態。
7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。	使學生有辨識合法民俗醫療的能力，並有能力因應地域差異，有效運用良好之健康服務及選購健康產品。
7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	使學生有辨識政府認可優良健康產品標誌的能力，以獲得健康相關產品與服務的資訊，瞭解做決定的過程，小心思考，當一個聰明的消費者。

分段能力指標	教育內涵解析
7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	使學生有辨識政府認可優良運動產品標誌的能力，以獲得運動相關產品與服務的資訊，瞭解做決定的過程，小心思考，當一個聰明的消費者。
7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	瞭解各種污染發生的原因及對健康的影響，透過社區健康照護單位的服務，獲得預防污染的因應之道，體會目前的決定將影響未來的環境，使學生積極參與社區相關環保活動。
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。	認識人口密度高所造成的環境問題；認識空氣污染，瞭解社區垃圾的處理；認識公害及其重要性，且能學習做決定以幫助保護健康環境。
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.認識青少年關注的健康問題，分析國人十大死因的改變，瞭解生活型態是「非傳染病」發生的主要原因，進一步養成良好的健康生活習慣，以預防疾病的發生。 2.需瞭解各種性傳染病及降低愛滋病或其它性病傳染的方法，並進一步在性接觸時，能表現健康安全的性行為。(配合現階段生長發育情形)
7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.明辨誇大不實廣告，慎選健康服務與產品，並於患病時能及早診治，慎選合格醫師與醫療單位，為自己的健康照護負責任，以有效訂定並實踐個人健康計畫。 2.認識全民健保及醫藥分業，有效運用醫療資源，以避免醫療資源浪費。
7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	提供學生培養個人健康和負責任的健康照護行為；教導促進個人在選擇運動服務及產品所需的技能，進而能對他們自己的正確運動方式負責任。
7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1.知道公害的意義和範圍，瞭解空氣污染、噪音來源及其造成的危害和防治方法。 2.明白水污染的問題及防治方法，瞭解地層下陷、農藥的原因與影響和因應之道。 3.提供學生促進個人健康所需的概念和技能，瞭解健康和環境之間的相關。
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。	1.瞭解家庭環境衛生維護的方法，知道學校環境衛生的意義和維護方法，瞭解維護社區環境衛生的意義和責任，知道家庭、學校和社區環境衛生間的關係。 2.知道公害的意義和範圍，瞭解空氣污染、噪音來源及其造成的危害和防治方法。 3.提供學生促進個人健康所需的概念和技能，瞭解健康和環境之間的相關。

附錄四 分段能力指標連貫性與補充說明解析

主題軸一 生長、發展

內涵一：「由出生、成長、老化、死亡的各發展階段，開發個體生長、發育和身體功能的潛能」					
第一階段		第二階段		第三階段	
1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。		1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。		1-3-1 瞭解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。	
1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。		1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。			
1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。		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。			
補充說明	1-1-1-1 瞭解出生、成長、老化、死亡是每個人一生的必經過程。 1-1-1-2 認識新生命的形成，並瞭解各項身體的特徵是遺傳的結果。 1-1-1-3 認識並分享人生必經階段對自己生活的影響，如：新生兒的誕生、成長的喜悅等。 1-1-1-4 描述自己出生至今的生長發育變化，以及對這些變化的感覺。 1-1-1-5 以健康的態度面對已故或瀕死的家人、同伴或其他生物。 1-1-2-1 分辨家人們所處之人生階段，並指出其外觀之異同。	補充說明	1-2-1-1 分析影響個人生長發育的因素，瞭解個別差異的存在。 1-2-1-2 敘述個人生長發育的速度受遺傳的影響，如：男孩與女孩在不同年齡的生長速度不同。 1-2-1-3 敘述能促進或改變個人生長發育的生活型態，如：運動、飲食等。 1-2-1-4 分析影響個人成長與行為的環境因素，如：家庭環境、信仰、傳播媒體等。 1-2-2-1 瞭解不同人生階段的身心發展特徵。 1-2-2-2 從事身體活動時會善用自己的肢體，如：身高、臂力等。 1-2-2-3 從事自己喜歡的身體活動。	補充說明	1-3-1-1 能瞭解個體成長與年齡發展的關係。 1-3-1-2 能體會動作發展受個體成長的影響。 1-3-1-3 能依個體成長與動作發展從事自己擅長的動作。 1-3-1-4 瞭解並尊重個人與他人的身體成長、動作發展的差異性。 1-3-1-5 能透過身體活動促進個體成長並發展運動潛能。

內涵一：「由出生、成長、老化、死亡的各發展階段，開發個體生長、發育和身體功能的潛能」

第一階段	第二階段	第三階段
<p>1-1-2-2 比較人生各階段個人的活動能力、需求及照顧的異同，如：嬰兒、老人等。</p> <p>1-1-2-3 描述不同人生階段的責任與成就感，如：青少年、壯年。</p> <p>1-1-2-4 比較人生各階段運動能力及活動需求。</p> <p>1-1-3-1 比較不同生長速率對身體活動的影響。</p> <p>1-1-3-2 比較不同的身體型態。</p> <p>1-1-3-3 知道身體發展在特殊時期會趨於成熟。</p>	<p>1-2-2-4 增進身體臨機應變與克服障礙的能力。</p> <p>1-2-2-5 瞭解有助成長和發展的身體活動。</p> <p>1-2-4-1 描述兩性在成長過程中共同的生理變化，如：生殖器官的成熟、長高、體重增加等。</p> <p>1-2-4-2 認識青春期的到來及兩性第二性徵的異同。</p> <p>1-2-4-3 面對並處理青春期的生理問題，如：認識月經及經期衛生與保健等。</p> <p>1-2-4-4 解釋人們如何處理個體成長中的重要轉變，如：慶祝青春期的到來、成年禮等。</p> <p>1-2-4-5 思考人們身體外觀的改造，如：染髮、身體穿洞、皮膚漂白、紋眉紋身等行為，對個人身體意象與健康的影響。</p> <p>1-2-4-6 探討兒童、青少年、中年、老年及瀕死等生理功能的變化。</p>	

內涵二：「健康是多層面的，個人可以採取有效自我照顧的方法來增進健康」		
第一階段	第二階段	第三階段
1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	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。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。
<p>補充說明</p> <p>1-1-4-1 認識人體各部位的正確名稱及其基本功能，並懂得愛惜身體各部位。</p> <p>1-1-4-2 體會眼睛、耳朵、牙齒的重要性，列舉並實行眼、耳、鼻、口腔的保健方法。</p> <p>1-1-4-3 瞭解姿勢對生長的影響，並表現出坐、站立、行走、閱讀及提物時的正確姿勢。</p> <p>1-1-4-4 瞭解健康習慣對整體形象的影響，並表現出整體的舒適感，如：身體清潔、衣著打扮等。</p> <p>1-1-4-5 建立日常生活中的健康習慣，如：正確的洗手方式、正確使用廁所及按時如廁。</p> <p>1-1-4-6 表現願意於日常生活中實踐健康習慣的意願。</p> <p>1-1-4-7 養成運動流汗後擦乾、更衣，並補充水分之習慣。</p>	<p>補充說明</p> <p>1-2-3-1 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。</p> <p>1-2-3-2 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。</p> <p>1-2-3-3 分辨何謂健康行為，檢視並改進自己的生活習慣。</p> <p>1-2-3-4 運用思考、澄清、反省、判斷、做決定的技巧來解決健康問題。</p> <p>1-2-3-5 培養終生實踐健康行為的能力與意願。</p>	<p>補充說明</p> <p>1-3-2-1 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。</p> <p>1-3-2-2 運用資訊媒體，如：報章雜誌、網路、電視新聞等，蒐集有關青春期的資訊，實踐青春期的健康生活，並學習處理青春期有關夢遺、自慰、青春痘、體味、性衝動等生理問題。</p> <p>1-3-2-3 運用資訊媒體，如：報章雜誌、網路、電視新聞等，蒐集有關身體發展的資訊，改善並促進個人體能。</p> <p>1-3-2-4 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。</p> <p>1-3-2-5 主動發現有關出生、成長、老化與死亡的問題，並賦予個人化的意義。</p> <p>1-3-2-6 檢討衛生習慣並改進，以提升個人健康，如：視力保健、口腔衛生、身體清潔等。</p>

內涵三：「對個人身心健康與家庭、社會和諧而言，性是人類生活中重要的一部分」

第一階段	第二階段	第三階段
<p>1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。</p>	<p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。</p>	<p>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。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。</p>
<p>補充說明 1-1-5-1 描述對身體不同的感覺與情感。 1-1-5-2 描述遊戲、擁抱、親吻等身體接觸，並說出對這些身體接觸的感覺。 1-1-5-3 瞭解隱私是一種個人需求，並學習尊重自己與別人的身體自主權及隱私權。 1-1-5-4 保持身體清潔，包括生殖器官的清潔，並保持整體儀表舒適。 1-1-5-5 體會媒體對身體意象的影響，並建立正確的身體意象與接受自己的外型。</p>	<p>補充說明 1-2-5-1 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。 1-2-5-2 學習認同與悅納自己，建立性別平等與尊重的互動關係。 1-2-5-3 探討並列舉被異性吸引與吸引異性的心理及生理因素。 1-2-5-4 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，避免騷擾及侵害行為。 1-2-6-1 討論人類性愛與愛表達的情感動力。 1-2-6-2 認識不同社會文化對性表達的接受度不同，性的信念與標準亦不同。 1-2-6-3 建立正確的性觀念，避免受到媒體不當的影響。 1-2-6-4 以建設性的方式表達愛與性，並知道性行為是夫妻間表達愛的一種親密行為。</p>	<p>補充說明 1-3-3-1 認識性與性別角色。 1-3-3-2 學習雙性化(剛柔並濟)的性別角色，並應用於家庭、學校與職場。 1-3-3-3 瞭解並區別男女間喜歡、愛與迷戀。 1-3-3-4 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。 1-3-3-5 瞭解約會及團體邀約的重要性，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。 1-3-3-6 認識性與懷孕、生產的關係，並瞭解胎兒在母體內的生長情形。 1-3-3-7 瞭解負責任的愛與性為人生帶來快樂，激發創造力與生命力。 1-3-4-1 瞭解性、愛與婚姻彼此之間的密切關係。 1-3-4-2 討論性親密表達的程度以及不同社會規範的影響與接受度。</p>

內涵三：「對個人身心健康與家庭、社會和諧而言，性是人類生活中重要的一部分」

第一階段	第二階段	第三階段
	<p>1-2-6-5 討論異性相處是一種表達友情和學習社交技巧的方法。</p>	<p>1-3-4-3 討論法律對性行為的規範。 1-3-4-4 討論青少年懷孕、墮胎問題，瞭解婚前性行為的責任與後果。 1-3-4-5 討論避孕和性病防治的責任，並學習其正確態度與行為。 1-3-4-6 討論性的相關危害，並運用策略預防性騷擾、性侵害與色情等發生。 1-3-4-7 關懷並支持受到性歧視或性侵害的人。 1-3-4-8 討論並區分色情與性。</p>

## 主題軸二 人與食物

內涵一：「食物主要的功能在提供人生各階段身體所需的營養及滿足心理的需求」		
第一階段	第二階段	第三階段
2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。
補充說明 2-1-1-1 體會與討論飢餓及飽足感和食物攝取的關係。 2-1-1-2 體認人對有誘人味道、外表、氣味、聲音或質地的食物會產生吃的動機。 2-1-1-3 討論提供成長及身體活動所需的六大類食物。 2-1-1-4 每日攝取多樣化食物，以維持身體健康。 2-1-1-5 依據健康原則準備簡單且立即可吃的食物，並滿足生理及心理的需求。	補充說明 2-2-1-1 指出食物多樣化的重要性且能夠吃足量的主食。 2-2-2-1 敘述主要營養素的功能及辨識各種營養的主要來源。 2-2-2-2 解釋營養素在生長、活動中的重要性及不同需要量的因素。 2-2-2-3 認識營養不良及其所造成的健康問題。	補充說明 2-3-1-1 瞭解青少年的飲食需求及常見的飲食問題。 2-3-1-3 以每日飲食指南來檢視、設計、執行，並評估是否符合個人成長及身體活動的飲食內容。 2-3-1-4 瞭解健康食品、營養補充劑及食補在飲食中的角色，並能依自己的需要選擇食用。 2-3-1-5 解釋糖、鹽、膽固醇、脂肪對健康的影響。 2-3-1-6 瞭解經醫學證實之抗癌性食物的種類，如：十字花科類植物、含硫化學物、胡蘿蔔素、抗氧化物、大豆等。 2-3-2-1 列出適合嬰幼兒期、兒童期、青春期、懷孕期、老年期等不同時期的人的特殊營養建議攝取量，並解釋飲食不佳可能導致的結果，及提出營養改善的策略。



內涵一：「食物主要的功能在提供人生各階段身體所需的營養及滿足心理的需求」					
第一階段		第二階段		第三階段	
				2-3-2-4	解釋人們可能需要特殊飲食計畫的原因，如：患糖尿病、腎臟病、過敏、心臟病、高血壓等疾病，並提出預防的策略。
				2-3-2-5	探討與飲食相關的疾病，如：神經性厭食症、暴食症、齲齒、骨質疏鬆症等疾病。

內涵二：「人類選擇食物受到許多因素的影響，並進而養成個人的飲食習慣」					
第一階段		第二階段		第三階段	
2-1-2	瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。	2-2-1	瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。	2-3-3	檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。
2-1-3	培養良好的飲食習慣。	2-2-3	瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。	2-3-5	明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。
2-1-2-4	運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。	2-2-1-2	運用每日飲食指南的食物類別及分量來選擇食物。	2-3-3-1	指出媒體所傳播的飲食趨勢，如：低脂、高鈣、五穀、有機、生食、空熱量、組合食品、生菌、無農藥殘留等，並思考對個人健康的合適性。
2-1-2-2	比較家庭內成員及不同家庭的飲食型態。	2-2-1-3	計畫符合均衡膳食觀念的飲食。	2-3-3-2	依營養素原則、保健功效及本身的需求，而非廣告的吸引力和流行趨勢來選擇食物。
2-1-2-3	討論媒體訊息、食品廣告、朋友、不同飲食場所等周遭環境因素，對個人飲食習慣的影響。	2-2-3-1	瞭解我國的進食方式、主食、進餐禮儀、節慶習俗、禁忌等飲食文化。		
2-1-2-4	認識本土、外來食物及飲料對飲食習慣的影響。	2-2-3-2	瞭解並尊重他國，如：東南亞、東北亞、歐美國家的飲食文化，包括習俗和禁忌。		

內涵二：「人類選擇食物受到許多因素的影響，並進而養成個人的飲食習慣」		
第一階段	第二階段	第三階段
2-1-3-1 養成每天吃早餐的習慣。 2-1-3-2 實踐三餐規律、各大類營養素攝取均衡的飲食原則。 2-1-3-3 培養不偏食、定時定量、細嚼慢嚥、珍惜食物、飯前洗手、飯後潔牙、飯後不做劇烈運動等良好飲食習慣，並能自我檢視。 2-1-3-4 展現良好的餐桌禮儀，並能選擇良好的飲食場所。 2-1-3-5 養成喝白開水的習慣，少喝含糖飲料。 2-1-3-6 嘗試新食物，並願意納入日常飲食中。 2-1-3-7 保持愉快的用餐情緒。	2-2-3-3 分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。 2-2-4-1 確認自己應對食物選擇負責任的重要性。 2-2-4-2 明瞭食品包裝上的營養標示內容，選擇符合營養的食物。	2-3-5-5 根據重量、營養價值、價格及環境生態的觀點，來比較天然、有機及加工食品，並以實際需求做明智選擇。

內涵三：「食物的製備及保存過程，會影響其營養價值及安全性」		
第一階段	第二階段	第三階段
2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。

內涵三：「食物的製備及保存過程，會影響其營養價值及安全性」					
第一階段		第二階段		第三階段	
補充說明	<p>2-1-4-1 以感官分辨食物的安全性。</p> <p>2-1-4-2 能選購包裝完整且符合環保概念的安全食品。</p> <p>2-1-4-3 以少糖、少鹽、少油、多纖維的原則，選擇有益健康的高營養密度食物。</p> <p>2-1-4-4 瞭解零食、速食與休閒飲料不是飲食中必須的成分並減少攝取量。</p>	補充說明	<p>2-2-4-3 認識食品標示及優良食品標誌等營養訊息，選擇安全、營養的食物。</p> <p>2-2-4-4 不買、不吃標示不全的食品，以保障消費者權益。</p> <p>2-2-5-1 觀察食物包裝與儲存容器的適當性。</p> <p>2-2-5-2 觀察食物在空氣中，不同溫度等情況下所產生的化學變化。</p> <p>2-2-5-3 明瞭選擇新鮮食品的方法。</p> <p>2-2-5-4 列出食物的正確保存方式。</p> <p>2-2-5-5 瞭解清洗、解凍的方式。</p> <p>2-2-5-6 正確有效地利用冰箱。</p>	補充說明	<p>2-3-4-1 運用食物分類及飲食指南，評估家庭、學校、餐廳、社區商店所準備或販售的餐點與個人健康的關聯性。</p> <p>2-3-4-2 提供符合營養安全及經濟原則的食物，給供應餐點的人做為參考。</p> <p>2-3-4-3 陳述學生、教師、父母等對學校所供應之食物的看法。</p> <p>2-3-4-4 分析外食的營養成分，並選擇營養健康外食，進而注意飲食衛生，避免食物中毒。</p> <p>2-3-4-5 調查員生消費合作社所供應的食物現況，並提出改善的意見表。</p> <p>2-3-5-1 列出和食品營養損失有關的因素。</p> <p>2-3-5-2 分析使用食品添加物的原因。</p> <p>2-3-5-3 認識能保障食品安全性的加工技術和處理食物的衛生措施。</p> <p>2-3-5-4 明瞭烹飪方式與食物的營養、熱量或能源耗損的關係，能比較並選擇。</p>

內涵四：「飲食與運動對健康有密切關係」		
第一階段	第二階段	第三階段
2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。	2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。
補充說明 2-1-1-6 瞭解食物的熱量高低與肥胖之關聯性。 2-1-1-7 瞭解運動時的營養需求。	補充說明 2-2-6-1 討論飯後劇烈運動等行為對身體健康的影響。 2-2-6-2 認識在運動前最好先喝水，對於運動時所流失的體液適時補充。 2-2-6-3 認識運動前、中、後的營養飲食原則。 2-2-6-4 由本身及他人獲得的經驗或訊息，將運動、飲食的正確知識傳授給周遭的人。 2-2-6-5 瞭解攝取食物熱量和運動消耗之平衡能達到控制體重的效果。	補充說明 2-3-1-2 討論由飲食獲得能量及身體活動消耗能量的關係。 2-3-2-2 列出活動量不同者的營養建議攝取量，如：運動員的特殊營養建議攝取量。 2-3-2-3 明瞭不同運動類型所消耗的能量來源不同。如：有氧運動耗用較多脂肪，無氧運動耗用多屬醣類。 2-3-6-1 探詢追求流行及節食間的關聯性及其對健康的影響。 2-3-6-2 指出並分析商業及媒體宣傳的減肥產品及課程之合適性。 2-3-6-3 欣賞並接納自己身體的外觀，建立正確的身體意象與健康體位的概念。

內涵四：「飲食與運動對健康有密切關係」					
第一階段		第二階段		第三階段	
					2-3-6-4 明瞭體重控制的方法，並擬定個人的飲食、運動健康計畫。

### 主題軸三 運動技能

內涵一：「運動技能可透過基礎性、特殊性的動作發展來培養，並能應用於日常生活中」					
第一階段		第二階段		第三階段	
3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。		3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。
補充說明	3-1-1-1 瞭解跑、跳、爬、擲等動作的方式。 3-1-1-2 由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停等動作。 3-1-1-3 對簡單性軸心運動能表現協調與平衡的動作，如：重心轉移、伸展等。 3-1-1-4 配合音樂節奏表現身體律動。 3-1-1-5 將簡單的動作應用於日常生活中。 3-1-1-6 由身體動作中體驗空間、時間、力量與關係等動作概念。 3-1-4-1 說出遊戲的玩法及簡易規則。	補充說明	3-2-1-1 瞭解控制身體動作的方法。 3-2-1-2 表現推、拉、擲、舉、踢、盤、運等動作的力量控制。 3-2-1-3 於接觸性活動中表現閃躲及移位等動作的控制能力。	補充說明	3-3-1-1 瞭解特殊性專項運動所需要的運動技能。 3-3-1-2 在運動中充分表達自己，發揮潛在能力。 3-3-1-3 藉由有計畫的練習，來提升運動技能。 3-3-1-4 藉由參與比賽，瞭解自我運動能力。 3-3-2-1 經由評量，瞭解自己不良的姿勢和動作。 3-3-2-2 瞭解自己與他人在運動表現上的優、缺點。 3-3-2-3 經由評估個人及他人的動作表現後，進而改善自己不良的姿勢和動作。 3-3-2-4 從比賽中評估自我表現，藉以改善動作技能。

內涵一：「運動技能可透過基礎性、特殊性的動作發展來培養，並能應用於日常生活中」					
第一階段		第二階段		第三階段	
	3-1-4-2 於遊戲活動中表現聯合性的基本運動能力。 3-1-4-3 於身體活動中表現手眼、手腳及全身性的協調能力。				3-3-2-5 經由與同儕欣賞、觀摩、學習、比較，瞭解自己動作的優、缺點。 3-3-2-6 由觀賞比賽學習運動技能，並加以應用。

內涵二：「瞭解各種運動概念，以提升運動技能」					
第一階段		第二階段		第三階段	
	3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。		3-2-2 在活動中表現身體的協調性。		3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。
補充說明	3-1-2-1 瞭解上課使用的器材名稱及使用方法。 3-1-2-2 能與同學一起搬運或使用器材。 3-1-2-3 選擇在適當的場地從事身體活動。 3-1-2-4 瞭解各種場地的使用方法與使用規則。 3-1-3-1 表現簡單的拍球、運球、踢球、滾球等基本運動能力。 3-1-3-2 藉有效操弄器材，做出拍、打、擊等動作。 3-1-3-3 瞭解操弄的方法以及身體與器物接觸的概念。	補充說明	3-2-2-1 在快速移動及變換方向中能保持身體平衡。 3-2-2-2 在各類運動中操作運動設備時能使動作順暢。 3-2-2-3 對軸心運動能表現出協調與平衡的動作，如：滾翻、轉圈等。	補充說明	3-3-1-1 瞭解特殊性專項運動所需要的運動技能。 3-3-1-2 在運動中充分表達自己，發揮潛在能力。 3-3-1-3 藉由有計畫的練習，來提升運動技能。 3-3-1-4 藉由參與比賽，瞭解自我運動能力。 3-3-4-1 瞭解並運用各種練習方法，如：多球練習法、比賽練習法(限制、挑戰、積分等)以增進運動表現。 3-3-4-2 設計並運用肢體動作、聲音來與隊友溝通。

內涵二：「瞭解各種運動概念，以提升運動技能」					
第一階段		第二階段		第三階段	
					3-3-4-3 設計並運用歡呼、肢體律動來鼓舞團隊士氣。 3-3-4-4 應用團體練習，促進團隊間之默契。

內涵三：「瞭解並遵守各項運動規則，進而依據規則，從事運動」					
第一階段		第二階段		第三階段	
	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。		3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。		3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。
補充說明	3-1-4-1 說出遊戲的玩法及簡易規則。 3-1-4-2 於遊戲活動中表現聯合性的基本運動能力。 3-1-4-3 於身體活動中表現手眼、手腳及全身性的協調能力。	補充說明	3-2-3-1 認識運動之簡易規則。 3-2-3-2 經由規則的瞭解，自編簡單的遊戲或比賽。 3-2-3-3 瞭解規則，能參與並欣賞運動比賽。 3-2-3-4 瞭解經由正確練習提升自我運動技能。	補充說明	3-3-3-1 瞭解各種運動比賽基本的戰術與戰略。 3-3-3-2 吸取自己及他人比賽經驗，發展比賽戰略。 3-3-3-3 依比賽情況採取對個人及團隊最有利之戰術。 3-3-3-4 從觀賞比賽中，學習戰術戰略的應用。 3-3-5-1 瞭解各項運動之規則。 3-3-5-2 討論規則對於運動比賽進行的影響。 3-3-5-3 充分熟悉並應用規則，發揮運動技能，以掌握比賽情況，做出最佳運動表現。

#### 主題軸四 運動參與

內涵一：「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」					
第一階段		第二階段		第三階段	
4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。		4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。		4-3-1 瞭解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。	
補充說明	4-1-1-1 在嘗試各種活動時，說出自己的感覺與情緒。 4-1-1-2 體驗運動前、中、後的身體變化，如：呼吸、心跳、體溫的改變等。 4-1-1-3 在活動或遊戲中，利用身體動作表達自己的感覺與情緒。	補充說明	4-2-2-1 瞭解社區現有運動設施與團隊組織，選擇參與個人喜歡的運動項目。 4-2-2-2 積極參與社區所舉辦之各類運動及競賽或體育相關活動。 4-2-2-3 利用假日期間，選擇並從事適合個人的休閒運動項目。	補充說明	4-3-1-1 瞭解個人的體適能狀態與身體的、心理的及情緒的健康關係。 4-3-1-2 領悟運動參與是個人權利與義務的觀念。 4-3-1-3 瞭解個人的運動參與對全民運動的影響。 4-3-1-4 認識並討論媒體及廣告對於提倡運動的參與、觀賞、娛樂和休閒活動的影響。

內涵二：「運動參與是充實休閒生活、增進體適能的重要方式」					
第一階段		第二階段		第三階段	
4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。		4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。		4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	
補充說明	4-1-2-1 描述在觀看身體活動、電視節目及參加休閒活動的理由及反應。 4-1-2-2 能夠積極參與各項休閒運動。 4-1-2-3 能描述參與休閒運動後的感覺與改變。	補充說明	4-2-3-1 瞭解參與各種身體活動所需的體適能要素。 4-2-3-2 認識並比較人們為保持體適能所從事的活動。 4-2-3-3 參與培養體適能方面的身體活動課程計畫。 4-2-4-1 瞭解體適能的概念及其在身體活動上的應用。	補充說明	4-3-2-1 討論如何善用社區娛樂及運動休閒資源。 4-3-2-2 選擇有興趣的休閒活動並計畫參與。 4-3-2-3 依據個人能力、興趣，選擇終生運動項目。



內涵二：「運動參與是充實休閒生活、增進體適能的重要方式」					
第一階段		第二階段		第三階段	
	<p>4-1-3-1 瞭解並保持適度的身體活動，如：快走、慢跑、自行車、游泳、舞蹈、有氧運動等。</p> <p>4-1-3-2 經常參與包括心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成等要素之身體活動，以促進體適能。</p> <p>4-1-3-3 依據個人興趣及生活作息，安排每天至少運動 30 分鐘，每週至少運動 210 分鐘以上。</p> <p>4-1-3-4 利用課後或假日時間，邀集家人或朋友，一同到戶外從事身體活動。</p>		<p>4-2-4-2 能夠正確的利用場地與各項器材，來進行體適能測驗，並評估個人的體適能水準。</p> <p>4-2-4-3 依據測驗結果參與各種體適能活動，改善個人體適能。</p>		

內涵三：「具備正確的運動概念有助於參與適當的身體活動與發展計畫」					
第一階段		第二階段		第三階段	
	<p>4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。</p>		<p>4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。</p>		<p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。</p>
補充說明	<p>4-1-4-1 每位學生能瞭解校園中可遊戲的場地。</p> <p>4-1-4-2 利用校園的遊戲器材，從事各項身體活動。</p>	補充說明	<p>4-2-1-1 從自己的興趣、能力與同儕及家人等方面因素，提出影響運動參與的看法。</p> <p>4-2-1-2 提出對於比賽的責任、榮譽、天候、場地環境等因素的看法。</p>	補充說明	<p>4-3-3-1 於身體活動中，瞭解不同的體適能要素和促進體適能表現的關聯。</p> <p>4-3-3-2 使用頻率、強度、時間、類型等體適能發展的原則，設計有氣的體適能活動計畫。</p>

內涵三：「具備正確的運動概念有助於參與適當的身體活動與發展計畫」					
第一階段		第二階段		第三階段	
	4-1-4-3 描述在校園附近，可提供遊戲及玩耍的場地，並會使用這些場地。		4-2-1-3 認識參與運動的影響因素，如：他人的鼓勵、個人因素、場地設備等。		4-3-3-3 執行並增進個人體適能的活動計畫。 4-3-4-1 瞭解身心障礙學生享有運動機會的權利。 4-3-4-2 討論身心障礙及特殊運動潛能學生的運動需求。 4-3-4-3 能夠利用適當的運動場地與設備，協助身心障礙及特殊運動潛能的學生完成身體活動計畫。

內涵四：「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」					
第一階段		第二階段		第三階段	
	4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。		4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。		4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。
補充說明	4-1-5-1 認識童玩、民俗運動的項目。 4-1-5-2 認識並學會童玩、民俗運動的遊戲方法。 4-1-5-3 從童玩、民俗活動中，認識不同族群的身體活動。	補充說明	4-2-5-1 瞭解不同種類運動的由來及其發展。 4-2-5-2 從參與童玩及民俗運動中瞭解本土與世界文化。 4-2-5-3 經由國際性運動賽會的觀賞，體會不同文化背景的差異。	補充說明	4-3-5-1 透過媒體觀看個人喜愛之運動比賽和體育表演。 4-3-5-2 對於運動中的美好動作與經驗，表現出感動與讚美，並能與他人分享。 4-3-5-3 在觀看運動比賽後，比較其表現的差異。

## 主題軸五 安全生活

內涵一：「具備安全概念，應用安全資源，執行社區安全行動，以適應現代生活」		
第一階段	第二階段	第三階段
<p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p>	<p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p>	<p>5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。</p> <p>5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p>
<p>補充說明</p> <p>5-1-1-1 描述所能看到及接觸到的危險事物，如：電器、瓦斯、用火、殺蟲劑、刀剪、隱蔽或死角場所等。</p> <p>5-1-1-2 比較安全與不安全的情境，如：進食、陌生人搭訕、路人問路、馬路上行走、騎腳踏車等。</p> <p>5-1-1-3 確認安全活動的注意事項。</p> <p>5-1-1-4 使用遊戲器材前能分辨其安全性。</p> <p>5-1-1-5 從事水上活動時，瞭解不同水域的潛在危險因素。</p> <p>5-1-2-1 遵守團體規範及紀律，以確保個人及他人的安全，如：遵守校內紀律及安全規定等。</p> <p>5-1-2-2 演示當面臨迷路、落單或新的環境，而感到害怕、難過或不安時，可以採取的行動。</p>	<p>補充說明</p> <p>5-2-1-1 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，如：走地下道與闖越馬路、遵守實驗室規定與否等。</p> <p>5-2-1-2 警覺家庭、學校及戶外環境的潛在危機，如：家電、實驗藥品、尖銳物品的不當使用、校園惡作劇、過早到校、水上活動等與安全間的關係。</p> <p>5-2-1-3 能運用科技與資訊搜尋有關保護自己權利及救援的系統。</p> <p>5-2-1-4 能覺察出環境中潛在的危險因素，如：溫度、汽油、毒物、氣體等，並解釋它們對身體的影響。</p> <p>5-2-2-1 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。</p> <p>5-2-2-2 討論促使個人冒險的原因及其影響因素，如：貪圖方便、同儕壓力等。</p>	<p>補充說明</p> <p>5-3-1-1 能評估居家環境、學校環境、公共場所及工作環境中潛在的危險、安全程度及可能發生的事故傷害，如：浴室防滑措施、燈光及適合家中老幼的安全扶手、防火逃生設施等。</p> <p>5-3-1-2 探討個人對危機的知覺及實際發生危機二者間的關聯，以提高促進安全的行動。</p> <p>5-3-1-3 評估個人及社會價值觀對安全行為抉擇的影響，並能堅持從事讓自己及他人安全的行為。</p> <p>5-3-1-4 指出個人和社區安全的相關法令，並探討影響其執行結果的因素，如：騎機車須戴安全帽、喝酒不駕車、不得在安全出口堆放物品等。</p> <p>5-3-2-1 依據居家環境不安全的部分，提出改善計畫並執行，如：使用各項器具前應詳細閱讀說明書，並依規定使用，使用後須妥善收藏歸位，以促進安全。</p>

內涵一：「具備安全概念，應用安全資源，執行社區安全行動，以適應現代生活」

第一階段	第二階段	第三階段
<p>5-1-2-3 描述並演練上下學安全注意事項，如：熟悉道路狀況、排隊搭車、專心走路、過馬路及腳踏車交通規則等。</p> <p>5-1-2-4 選擇適當的遊戲場所，如：不在浴室或廚房玩耍。</p> <p>5-1-2-5 遵守不同活動場所的安全規則，如：體育館、運動場及水上活動場所等。</p> <p>5-1-2-6 穿著合適的服裝從事身體活動。</p> <p>5-1-2-7 認識並演練休閒旅遊的安全規則，如：不進入危險場所、安全帶的使用、避免接觸有毒動植物。</p>	<p>5-2-2-3 說出冒險的行為，如：單獨登山或戲水、單手騎腳踏車等可能造成的後果。</p> <p>5-2-2-4 能藉由找出相關事實的方式來評估一項行動或情境的危險程度，如：騎乘機車發生事故時受傷害的程度，不戴安全帽者的受傷程度比戴安全帽者嚴重。</p> <p>5-2-2-5 描述個人行為如何影響個人及他人的安全，如：闖紅燈、在走廊奔跑、在安全出口處堆放物品、隨意破壞安全設施等，體認個人對自己及他人的安全負責。</p> <p>5-2-2-6 討論並演練家庭、學校及戶外等環境中預防傷害的方法，如：水上安全、防颱、防震、防火、交通安全等。</p>	<p>5-3-2-2 找出社區環境中的潛在危害，並能擬定維護社區安全的行動計畫，如：提供幼兒安全遊戲空間、設立腳踏車環道、學校周邊道路減速限制、改進街道照明、增強社區巡邏、公共場所的安全設施應符合標準等。</p> <p>5-3-2-3 探討個人和機構在促進職場安全中扮演的角色。</p> <p>5-3-2-4 運用自身的經驗及問題解決技巧，提出面對現代安全問題(如：綁架、強暴、搶劫、詐騙等)的因應處理及預防方法。</p>

內涵二：「具備緊急情況處理及急救技能，以降低傷害的嚴重性」		
第一階段	第二階段	第三階段
5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。
補充說明 5-1-3-1 確認具威脅性的行為，如：惡性犯規、恐嚇、勒索、被跟蹤、綁架、誘拐、被虐待、性侵害等，並說出遭遇緊急情境時能提供協助的人或支援，如：報告老師、父母或使用119、110、113等。 5-1-3-2 瞭解如何處理流鼻血等情形，並能運用急救箱來處理小傷口。 5-1-3-3 瞭解並演練輕微灼、燙傷的處理口訣及步驟。	補充說明 5-2-3-1 討論如獨處家中、受人勒索、酒精燈潑倒、瓦斯外洩、火災、地震、暴風雨、溺水、交通事故、誤食藥物、異物梗塞、被動物咬傷、校園暴力、詐騙事件等各種危險情境的可能處理方法及結果。 5-2-3-2 認識家庭備有急救箱的意義及家用急救箱內應有的物品。 5-2-3-3 認識社區內的緊急救護系統(如：消防隊、救護車、醫療單位急診室等) 5-2-3-4 示範並演練基本急救技巧，如：灼、燙傷急救、止血、扭傷、牙齒傷害等。 5-2-3-5 具備水中自救能力。 5-2-3-6 評估救人的情境與方法。	補充說明 5-3-3-1 指出遭遇急難時提供支援的民間服務單位，如：紅十字會、各地急難服務隊、各地家扶中心等。 5-3-3-2 認識並演練遭遇一般急症(如：創傷、溺水、窒息、動物咬傷、中毒、中暑等)時的急救方法(如：止血、包紮、搬運、CPR、哈姆立克法、復甦姿勢等)，並願意參與增進急救技巧的相關計畫。 5-3-3-3 學習並演練自衛活動。 5-3-3-4 學習或演練水上活動緊急情況的救人技巧。 5-3-3-5 瞭解水上活動緊急情境處理方法。 5-3-3-6 規劃水上活動緊急情況處理策略與步驟。

內涵三：「具備正確使用藥物的概念，避免物質濫用，而危害個人、他人及社會健康」		
第一階段	第二階段	第三階段
5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。	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。	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。
補充說明 5-1-4-1 認識藥物及對身體的影響。 5-1-4-2 瞭解能提供藥物的專業人員及可獲得諮詢的場所。 5-1-4-3 描述內服或外用藥物之正確使用，如：遵醫囑、不用他人藥物、適當存放藥物等。	補充說明 5-2-4-1 認識成藥、指示藥、處方藥及其對人體的功用。 5-2-4-2 瞭解吸菸、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。 5-2-4-3 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。 5-2-4-4 討論媒體訊息中，菸、酒、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響。	補充說明 5-3-4-1 具備正確的用藥觀念(如：用藥前閱讀藥品說明、詢問使用方式)，並能指出常見錯誤的用藥文化。 5-3-4-2 概述酒及某些藥物如何使人降低判斷力或失控。 5-3-4-3 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。 5-3-4-4 運用問題解決的策略，參考社會上反成癮物質宣導媒體及活動，策劃、評估並實行一項影響同儕團體減少吸菸、飲酒、嚼檳榔及成癮藥物濫用的行動計畫。 5-3-4-5 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。 5-3-4-6 探討使用禁藥所帶來的後果，拒絕使用禁藥來增進運動表現。

內涵四：「具備運動傷害預防及處理的知能，以減少運動事故傷害發生，並維護身體健康」		
第一階段	第二階段	第三階段
5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。
補充說明 5-1-5-1 在運動中，能注意指導者傳達的運動規定，並確實遵守。 5-1-5-2 知道運動時應在合適且安全的運動環境下進行，如：在籃球場投籃、空曠的場地打棒球等。 5-1-5-3 說出救生員不在場時，不可下水的原因。 5-1-5-4 瞭解運動中未遵守規定，易產生運動傷害。 5-1-5-5 在運動發生事故傷害時，能馬上通知其他人協助處理。 5-1-5-6 瞭解運動傷害簡易的處理方法。	補充說明 5-2-5-1 探討未做熱身運動即從事劇烈運動對身體的影響。 5-2-5-2 指出運動場所中潛在的可能危機，如：無人看守的游泳池、未開放的海水浴場等。 5-2-5-3 探討危及運動安全的因素(包括人為、不安全的動作或環境設備的不良因子)及排除方法。 5-2-5-4 探討常見運動傷害的正確處理方法，如：游泳時腳抽筋的處理方法等。 5-2-5-5 探討在不同氣候下從事運動的注意事項。 5-2-5-6 探討常見運動項目中可能產生的運動傷害，並比較其差異。	補充說明 5-3-5-1 討論各種運動項目的運動傷害產生的可能因素、預防方法及處理步驟。 5-3-5-2 瞭解運動傷害的治療原則並配合治療人員執行治療。 5-3-5-3 瞭解運動場地、設備、器材的潛在危險因素並加以排除。 5-3-5-4 討論且擬定運動場所中個人及他人安全的計畫並執行之。 5-3-5-5 討論解決運動比賽紛爭的適當方法並加以運用。 5-3-5-6 擬定運動傷害發生時的處理策略和步驟，並加以執行。 5-3-5-7 探討遵守運動規則對個人及他人安全的重要性。 5-3-5-8 瞭解運動情境中，運動員精神及運動禮儀對促進運動安全的影響。 5-3-5-9 能依所從事運動或活動之性質，確定自己的身體狀況、選擇適當之裝備與預防措施，進行安全的運動。

主題軸六 健康心理

內涵一：「正確認識自己，肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是心理健康的基礎」		
第一階段	第二階段	第三階段
6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。	6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。
補充說明 6-1-1-1 描述自己的特質，如：性別、年齡、人格特質、動作能力、喜歡與不喜歡的事物。 6-1-1-2 察覺自己與他人的異同。 6-1-1-3 在遊戲情境中，認識自己。 6-1-1-4 能表現喜歡自己、悅納自我的行為。	補充說明 6-2-1-1 探索並瞭解自我，建立個人價值感，並能自我悅納。 6-2-1-2 討論獨立感、責任感、榮譽感、聲望、成就、社會地位對於個人認同與自我價值的影響。 6-2-1-3 理解尊重自己、關心自己對於人際關係的影響。 6-2-1-4 從肢體活動中瞭解自我的獨特性。 6-2-1-5 願意拓展生活經驗以瞭解自己，如：扮演不同的角色，嘗試新穎、富挑戰性、創造性的事物。	補充說明 6-3-1-1 認識主觀自我、客觀自我、社會自我與理想自我，學習調和四者間的差距。 6-3-1-2 說明缺乏自尊對於個人的影響，如不能認同自己的能力，甚至企圖破壞別人的能力。 6-3-1-3 相信生命中有很大一部分是自己可以控制的，肯定後天努力的價值。 6-3-1-4 培養自我反省、客觀檢討的習慣，積極地面對得失與褒貶。 6-3-1-5 明瞭充分發揮個人潛能、滿足自我實現的需求對心理健康的重要性。 6-3-1-6 培養有益身心健康且正當的興趣與嗜好。 6-3-1-7 追求自己的理想，尋找挑戰自我及創新的方法。



內涵二：「良好的人際關係讓人覺得幸福、有歸屬感，並能增進家庭和諧、團隊表現及社會支持」

第一階段		第二階段		第三階段	
6-1-2 學習如何與家人和睦相處。		6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。		6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。	
6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。		6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。			
補充說明	<p>6-1-2-1 說明家庭成員間的血親和姻親關係。</p> <p>6-1-2-2 列舉出家人相處與親愛的方式，如：常把愛掛在口中、對家人的體貼等語言與非語言的方式，表達對家人的關愛。</p> <p>6-1-2-3 願意與家人一起參與各種遊戲或活動。</p> <p>6-1-2-4 在家人意見不合或有衝突時，能與家人溝通。</p> <p>6-1-3-1 列舉別人接受或不被接受的行為。</p> <p>6-1-3-2 展示建立友誼的方法，以促進人際關係，如：坦承、互相幫助。</p> <p>6-1-3-3 認識生活之社區並主動傳遞訊息，鼓勵參與社區之健康動態休閒活動。</p> <p>6-1-3-4 協助身心障礙者並樂於一起參與各種身體活動。</p>	補充說明	<p>6-2-2-1 認識家庭的功能並明瞭成員的責任與義務。</p> <p>6-2-2-2 學習尊重、體諒、稱讚、感謝的正向態度與有效溝通，以增進家庭的和諧。</p> <p>6-2-2-3 透過家庭休閒活動，增進親子互動關係。</p> <p>6-2-2-4 面對自己或朋友的家庭問題，如：單親、父母離異或家庭暴力時，能正向調適與因應。</p> <p>6-2-3-1 明瞭關心與尊重對於人際關係的影響，並學習人際互動時表現適度關心與尊重。</p> <p>6-2-3-2 說明成見、預設立場、刻板印象等對他人偏執的態度或觀感如何影響人際關係。</p> <p>6-2-3-3 學習接納團體新成員與加入新團體的技巧。</p> <p>6-2-3-4 接納並尊重周遭的身心障礙者，並能與他們和諧相處。</p>	補充說明	<p>6-3-2-1 討論適合現代社會的家庭成員角色與責任，並願意在目前與未來的家庭生活中實現。</p> <p>6-3-2-2 體會來自家庭的愛對心理健康之重要性，如：提供快樂、滿足、進取心與內心的寧靜和安全感。</p> <p>6-3-2-3 嘗試規劃並參與家庭休閒活動，以拉近與其他家庭成員間的距離。</p> <p>6-3-2-4 指出面對家庭暴力或家人衝突時的處理方法，如：主動接觸、言辭和緩、不放棄溝通、瞭解父母所重視的，以及尋求有效的資源來協助解決等。</p> <p>6-3-2-5 歸納受人歡迎的特質以建立良好人際關係。</p> <p>6-3-2-6 體察與別人相處的友誼之愛，親近感、溫馨感和安全感，從而理解社會支持的含意與重要性。</p>

內涵二：「良好的人際關係讓人覺得幸福、有歸屬感，並能增進家庭和諧、團隊表現及社會支持」

第一階段		第二階段		第三階段	
	<p>6-1-3-5 參與各種團體休閒活動。</p> <p>6-1-3-6 在遊戲活動中與他人和睦相處。</p>		<p>6-2-3-5 分辨不同行為對團體表現與個人厲害關係的影響，如：野心、自作主張、英雄主義、扮小丑、欺負別人、逗弄別人。</p> <p>6-2-3-6 樂於嘗試各項團隊運動與活動。</p> <p>6-2-3-7 與他人分享參與團體性身體活動的喜悅。</p>		<p>6-3-2-7 體認社會支持為維繫個人身心健康的重要因素之一，並能於日常生活中接受並給予他人社會支持。</p> <p>6-3-2-8 分析媒體、資訊科技的快速發展，對於人際關係的影響。</p> <p>6-3-2-9 探索競爭與合作關係在運動中所扮演的角色。</p> <p>6-3-2-10 能從運動競賽的奮鬥過程中，增進彼此的瞭解，促進友誼。</p>

內涵三：「壓力調適、情緒管理、有效溝通與問題解決等技巧，有助於行為的適應」

第一階段		第二階段		第三階段	
	<p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p>		<p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p>		<p>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。</p> <p>6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p>
補充說明	<p>6-1-4-1 認識每一個人都有喜、怒、哀、樂、懼等不同的感受。</p> <p>6-1-4-2 能用健康的方法表達需求與感覺。</p> <p>6-1-4-3 藉由身體活動，體驗適當處理情緒的方法。</p>	補充說明	<p>6-2-4-1 分析想法對情緒的影響，學習理性的抒解情緒方式。</p> <p>6-2-4-2 能清楚與自信的表達需求與感覺，同時亦能敏銳的回應他人的需求與感覺。</p> <p>6-2-4-3 知道壓力的正、負面影響，並能建設性的處理壓力情境。</p>	補充說明	<p>6-3-3-1 能找出使情緒不佳的真正原因，如：錯誤的想法、缺乏自信、遭受困境或挫敗等。</p> <p>6-3-3-2 能理性控制與抒解情緒，明瞭壓抑或過度發洩情緒對自己或他人的傷害。</p>

內涵三：「壓力調適、情緒管理、有效溝通與問題解決等技巧，有助於行為的適應」

第一階段	第二階段	第三階段
<p>6-1-4-4 分辨令人愉快和不愉快的情緒對個人及他人的影響。</p>	<p>6-2-4-4 說明同儕壓力對行為與健康選擇的影響。</p> <p>6-2-4-5 展現非暴力策略，如：溝通、協商、感情表達等方式解決衝突。</p> <p>6-2-4-6 瞭解情緒、壓力與健康之間的關係，並運用問題解決的方法，來做有利身心健康的選擇。</p> <p>6-2-4-7 在體育活動中，以有效的溝通技巧與適宜情緒表達，解決人際互動之問題。</p>	<p>6-3-3-3 練習做決定的歷程、拒絕的技巧，並且應用到不同的情緒衝突問題，如：避免校園暴力的發生。</p> <p>6-3-3-4 願意適度開放自我與別人分享。</p> <p>6-3-3-5 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。</p> <p>6-3-3-6 應用協商、解決爭執的技巧以協調家庭、運動團隊、工作場所等團體之成員間不同的目的、能力與需求。</p> <p>6-3-3-7 明瞭透過網際網路與他人溝通的優、缺點與應注意事項。</p> <p>6-3-4-1 明瞭情緒和壓力變化對身體免疫功能、生殖功能和疾病的影響。</p> <p>6-3-4-2 能運用技巧以調適自己的緊張、壓力與衝突。</p> <p>6-3-4-3 能預測人生各階段的權利、義務與角色功能，並發展自己的期許與規劃。</p> <p>6-3-4-4 體會死亡的涵義與生命的可貴，學習面對親人的死亡，並避免自傷與自殺。</p>

內涵三：「壓力調適、情緒管理、有效溝通與問題解決等技巧，有助於行為的適應」

第一階段		第二階段		第三階段	
				6-3-4-5 協助遭受傷害、悲痛、災難、不幸的親人或朋友尋求有用的資源與服務。	
				6-3-4-6 明瞭「異常行為」與「身心症狀」，並能採取具體的調適措施，避免無意義的消耗醫療資源。	
				6-3-4-7 能透過放鬆肌肉的練習與規律運動以發洩情緒、調適壓力。	
				6-3-4-8 在團體活動中，如遇不合理現象時，可按照程序提出申訴，以得到圓滿的解決。	

內涵四：「社會、文化中多元的價值觀應被瞭解與尊重，並培養健全的生活態度與運動精神」

第一階段		第二階段		第三階段	
6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。		6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。		6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	
				6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	
補充說明 6-1-5-1 學習在做決定前要先瞭解事實，並徵詢父母、師長的意見與想法。 6-1-5-2 認同團體的目標或所關心的事項，培養對團體的歸屬感。	補充說明 6-2-5-1 分析班規、校規等行為規範所表現或隱含的價值與意義。 6-2-5-2 分析遊戲規則、運動規則等行為規範所表現或隱含的價值與意義。	補充說明 6-3-5-1 說明道德良知、健康、家庭或文化的傳統、社會運動、媒體訊息、立法等因素，在行為規範的形成中所扮演的角色。			

內涵四：「社會、文化中多元的價值觀應被瞭解與尊重，並培養健全的生活態度與運動精神」

第一階段	第二階段	第三階段
<p>6-1-5-3 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中瞭解團體規範。</p> <p>6-1-5-4 在身體活動中，養成互助合作的精神。</p> <p>6-1-5-5 遵守團體活動規範，享受團隊合作，達成目標之愉悅感受。</p>	<p>6-2-5-3 活動中能適時稱讚與鼓勵他人。</p> <p>6-2-5-4 重視個人與群體關係，在團體(體育)活動中，表現尊重與欣賞的運動精神。</p> <p>6-2-5-5 討論空虛、無聊、茫然、無所適從對心理健康的害處。</p> <p>6-2-5-6 培養樂於助人的態度，從中體會其益處。</p> <p>6-2-5-7 訂定並遵守運動遊戲之規則及團體生活公約，且爭取團體榮譽。</p>	<p>6-3-5-2 分析遵守或違反一般人所認同的行為規範，如何對人際關係造成正、負面的影響，例如：因危害別人或影響團隊榮譽而讓人討厭。</p> <p>6-3-5-3 說明社會期待對於個人行為的影響，如：表現健康行為、參與體育活動，或是友誼、婚姻的選擇等。</p> <p>6-3-5-4 認識運動文化對個人參與運動的影響。</p> <p>6-3-5-5 學習在別人的價值或標準與自己相異的情況下，如何擇善固執。</p> <p>6-3-5-6 培養多元化的思考，欣賞或尊重他人不一樣的立場或價值。</p> <p>6-3-5-7 建立正確的偶像觀，避免過度崇拜。</p> <p>6-3-5-8 認識並建立自己內外一致的價值、態度、信念、行為模式，且能儘量符合，如：家庭、運動、朋友、遊戲、工作等不同情境或團體的期待，若無法符合，能找尋合適的調適方法。</p> <p>6-3-5-9 在運動比賽中，能遵守規則、服從裁判、保持君子風度、不起衝突，以培養生活行為規範。</p>

內涵四：「社會、文化中多元的價值觀應被瞭解與尊重，並培養健全的生活態度與運動精神」

第一階段		第二階段		第三階段	
				6-3-6-1 明瞭健康的態度，如：希望、信仰、樂觀、韌性、負責、助人、服務等對健康的影響。	
				6-3-6-2 明瞭建立人生觀、思索個人理想與目標的重要性，並能以踏實且兼顧現實的態度去追求。	
				6-3-6-3 預期挫折在生活中的普遍性，培養樂觀、積極與希望的態度以增加挫折容忍力。	
				6-3-6-4 培養幽默感以化解衝突、困窘的情境，調適憤怒、不滿或緊張的情緒。	

主題軸七 群體健康

內涵一：「健康促進與疾病預防在於管理及改善健康狀態，以提升健康品質」		
第一階段	第二階段	第三階段
7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	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。
補充說明 7-1-1-1 描述自己對健康的想法，並分辨是否合乎健康理念。 7-1-1-2 簡單歸納健康人在身體、情緒、人際關係等方面所展現的特質，並知道健康是生理、心理、社會各層面平衡安適的狀態。 7-1-1-3 列出兒童期常見的疾病，分享生病的感受和被照顧的經驗及處理情形。 7-1-1-4 能以尊重他人、保護自己的原則，對待周遭的病人。 7-1-1-5 瞭解有些疾病會藉由咳嗽、打噴嚏等方式傳播，進而明瞭在患病時，如何避免傳染給他人。 7-1-1-6 瞭解規律運動是健康促進的重要策略。	補充說明 7-2-1-1 描述嬰幼兒、青少年、懷孕、老人等人生不同階段的健康需求，進而關心周遭人們的健康問題。 7-2-1-2 在傳染病流行期間能加強衛生習慣與環境衛生、減少進出公共場所等，以降低被傳染的機會。 7-2-1-3 認識愛滋病是現代一種嚴重的傳染病，瞭解其傳染途徑及避免不必要的排斥行為。 7-2-1-4 說出曾經接種的疫苗，進而認識預防接種能增強人體抵抗力的方法。 7-2-1-5 參與健康活動、展現健康行為，以預防眼、耳、口、呼吸系統等疾病。 7-2-1-6 比較、分析不同生活型態對健康的影響，並能選擇均衡飲食、規律運動、拒絕使用菸、酒等成癮物質的生活型態。 7-2-1-7 肯定定期健康檢查的意義與重要性，並在發現異常狀況時，能表現及早診治等正確就醫行為。	補充說明 7-3-1-1 列出青少年關注的健康問題，並提出預防的策略。 7-3-1-2 分析國人十大死亡原因的轉變，瞭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。 7-3-1-3 關心時下流行傳染病(如：腸病毒、禽流感、SARS 等)，並蒐集相關資料、應用策略，以有效預防此類疾病的傳染。 7-3-1-4 能瞭解安全性行為的內涵，以降低性病及愛滋病的發生率。 7-3-1-5 主動關懷因不同族群、地域、社經而產生的健康不平等現象。 7-3-1-6 檢視各種工作、職場所存在的危險因子，進而提早防範職業病發生，維護工作者的健康。 7-3-1-7 認識並落實優生保健工作，以減少產生先天性異常的下一代。

內涵二：「消費者能辨認健康與運動資訊的正確性，並經由合適管道選擇健康與運動的服務及產品」		
第一階段	第二階段	第三階段
<p>7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</p> <p>7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</p>	<p>7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p> <p>7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。</p>	<p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p>
<p>補充說明</p> <p>7-1-2-1 描述如何與家人一同選購牙刷、牙膏、清潔劑、化妝保養品等保健用品，以及家人使用之情形。</p> <p>7-1-2-2 舉例說出家人購買常用保健產品時，受到傳銷及媒體廣告的影響。</p> <p>7-1-2-3 經由老師、校護、醫生、藥劑師等的協助，獲得正確的健康資訊。</p> <p>7-1-2-4 舉例指出標示完整、檢驗合格、衛生安全的健康產品或服務。</p> <p>7-1-2-5 訪問學校健康中心、社區診所、衛生所、清潔隊、藥局等提供健康照護者，及瞭解人們如何利用這些相關服務。</p>	<p>補充說明</p> <p>7-2-2-1 指出常見求神問卜、喝符水、收驚等特殊醫療的現象。</p> <p>7-2-2-2 認識中醫、中(草)藥、食補、針灸、推拿、拔罐子、刮砂等傳統民俗醫療。</p> <p>7-2-2-3 比較不同地區或不同生活環境，人們使用健康服務與選購健康產品的差異。</p> <p>7-2-2-4 討論媒體因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3-1 知道消費者保護法中對消費者健康與安全的保障。</p> <p>7-2-3-2 認識正字標記、安全玩具標章、GMP等政府認可的優良產品標誌。</p> <p>7-2-3-3 在選用保健用品與健康服務過程中，表現理性、合宜的消費行為。</p>	<p>補充說明</p> <p>7-3-2-1 明辨、抵制誇大不實的媒體訊息，為自己及他人尋找合法、安全、有效、經濟的健康服務。</p> <p>7-3-2-2 患病時，能完整記錄病情，並及早診治、慎選合格醫師與醫療單位、辨認求診科別、詳細敘述症狀等。</p> <p>7-3-2-3 支持全民健康保險制度的推行，並瞭解健保卡正確使用的方法。</p> <p>7-3-2-4 認識醫藥分業、家庭醫師、分級醫療、轉診等健康服務措施，有效運用醫療資源，避免醫療資源浪費。</p> <p>7-3-2-5 透過政府及民間的相關機構調解消費糾紛，以爭取健康消費者權利。</p> <p>7-3-2-6 訂定個人健康計畫，選擇適切的健康諮詢、服務和產品，以實踐之。</p>



<p>7-1-3-1 描述如何與家人一同選購球衣、球鞋、球拍等運動用品，及家人使用之情形。</p> <p>7-1-3-2 舉例說出家人購買常用的運動產品時，受到媒體廣告的影響。</p> <p>7-1-3-3 經由師長、專業教練的協助，獲得正確的運動資訊。</p> <p>7-1-3-4 描述各種運動產品的用途、使用方法、注意事項等重要標示事項。</p> <p>7-1-3-5 熟悉媒體及資訊中提供的體育諮詢服務。</p>	<p>7-2-4-1 瞭解如何選擇優良的運動產品。</p> <p>7-2-4-2 在個人購買運動產品過程中，表現理性、合宜的消費行為。</p> <p>7-2-4-3 解釋所選擇體育服務的方式及理由。</p> <p>7-2-4-4 使消費者在運動服務項目中，明瞭如何獲得健康。</p> <p>7-2-4-5 瞭解運動消費時的權利與義務。</p>	<p>7-3-3-1 辨別運動、休閒、海外旅遊等情境所需相關的運動服務、產品。</p> <p>7-3-3-2 明辨各種運動資訊，找尋合乎經濟、合法、安全、有效的運動服務及產品。</p> <p>7-3-3-3 選擇符合本身需求的運動服務，以實踐運動計畫。</p>
--	---	--

內涵三：「在營造個體、社區與環境健康的過程中，人與環境是相輔相成的」					
第一階段		第二階段		第三階段	
	<p>7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。</p> <p>7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。</p>		<p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>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。</p>		<p>7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。</p> <p>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。</p>
補充說明	<p>7-1-4-1 觀察並描述住家周遭的環境(如：公園、校園、社區、海濱、森林、火車站、市場、工業區等)對身體健康的影響。</p>	補充說明	<p>7-2-5-1 蒐集相關資料，以瞭解居住社區中水污染、空氣污染、噪音、垃圾污染、農藥污染、地層下陷等環境問題。</p>	補充說明	<p>7-3-4-1 關心、瞭解全球性重要的環境議題，如：臭氧層的損害、酸雨的產生、核能輻射的外洩、溫室效應等。</p> <p>7-3-4-2 討論科技對環境生態的正、負面影響，及其對人類健康的促進或危害。</p>

內涵三：「在營造個體、社區與環境健康的過程中，人與環境是相輔相成的」		
第一階段	第二階段	第三階段
<p>7-1-4-2 描述進入新的、陌生的、特殊的場所時，所產生的感受，如：恐懼、好奇、興奮、小心翼翼等，對人體安適的影響。</p> <p>7-1-4-3 歸納說出令人感到舒適的生活環境之共同特徵。</p> <p>7-1-5-1 體認人與其他生物皆為自然環境的一份子，有互相依存的密切關係。</p> <p>7-1-5-2 進行戶外自然環境探索活動，並分享親近、欣賞、體驗自然環境的心得。</p> <p>7-1-5-3 保護生態環境與維護社區環境衛生是個人與社會共同的責任。</p>	<p>7-2-5-2 分析社區中各種污染對居民健康與安適的影響。</p> <p>7-2-5-3 舉例說明環境污染將危害人體健康，如：鎘污染導致痛痛病、戴奧辛引起胎兒畸形、汞中毒造成水俣病等。</p> <p>7-2-6-1 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。</p> <p>7-2-6-2 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。</p> <p>7-2-6-3 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。</p> <p>7-2-6-4 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，以增進社區的安寧與降低噪音危害。</p>	<p>7-3-4-3 瞭解公害對生態與健康的影響。</p> <p>7-3-5-1 以個人或團體的力量，針對學校環境提出維護與改善的計畫，以增進學校環境的健康。</p> <p>7-3-5-2 參與社區內組織、團體，對社區健康與環境問題進行調查、研究與改善工作。</p> <p>7-3-5-3 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。</p> <p>7-3-5-4 瞭解國內健康與環境相關的法律，如：菸害、噪音、空氣污染等防制法，以及水污染防治法和野生動物保護法等，如何維護及促進社區健康與環境保護。</p>