

十二年國民基本教育課程綱要

技術型高級中等學校

健康與體育領域

(草案)

中 華 民 國 一 〇 五 年 二 月

目次

| | |
|----------------------------------|----|
| 壹、基本理念 | 1 |
| 貳、課程目標 | 2 |
| 參、時間分配及科目組合 | 2 |
| 肆、核心素養 | 3 |
| 伍、學習重點 | 5 |
| 一、課程架構的二維向度說明 | 5 |
| 二、編碼說明 | 6 |
| 三、學習重點整體說明 | 6 |
| 四、健康與護理 | 9 |
| 五、體育 | 11 |
| 陸、實施要點 | 12 |
| 一、課程發展 | 12 |
| 二、教材編選 | 13 |
| 三、教學實施 | 14 |
| 四、教學資源 | 15 |
| 五、學習評量 | 15 |
| 柒、附錄 | 17 |
| 附錄一：健康與體育領域學習重點與核心素養的呼應表示例 | 17 |
| 附錄二：議題融入健康與體育領域課程綱要示例說明 | 20 |

壹、基本理念

健康與體育領域主要在於培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了下列三項重要內涵：

- 一、發展出以學生為主體，全人健康為理念之教育方針，提供人人有機會參與身體活動，透過結合生活情境的整合性學習。
- 二、運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
- 三、建立健康生活型態，培養日常生活中之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。學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。

健康與護理課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式。在「自發」層面，該課程以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境狀態，並引導學生「健康賦權」的歷程，協助學生探索並建立自我價值觀，進而進行系統思考與問題回應，以呈現自我精進與成長。「互動」層面是強調與自己、他人及環境的溝通思辨，與人建立適宜人際關係與合作方式，尊重、包容、關懷不同群體與多元文化間之差異，並利用有效的策略與工具，進行人與環境間互動，在互動中影響他人、社區與環境，以達到健康安適的目的。「共好」層面則是讓學生理解每一個人和他人都是緊密連結的，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及生活品質。

體育課程提供人人有機會參與身體活動，除發展適合其年齡應有的體育知識、方法與運動技能，更應擴大至運用於日常生活中之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。在「自發」的部分，於學習中需特別重視學生的自主學習和個別差異，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；「互動」的部分則是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。「共好」是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，進而提升社區環境品質與他人健康。

技術型高級中等學校與國民小學、國民中學的學習連貫統整，且與普通型高級中等學校的學習並行，注重學生生命的主體性、學習者核心素養的培養、身心健全的發展，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

體競爭力中擔負起職業教育奠定基礎的重要使命。

貳、課程目標

技術型高級中等學校的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的發展趨勢，依據十二年國民基本教育課程綱要總綱之「三面九項核心素養」規劃，訂定下列九項領域課程目標。

- 一、培養學生具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- 二、養成學生規律運動與健康生活的習慣。
- 三、培養學生健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- 四、培養學生獨立生活的自我照護的能力。
- 五、培養學生思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
- 六、建構學生運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
- 七、培養學生關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。
- 八、培養學生良好人際關係與團隊合作精神。
- 九、發展學生健康與體育相關之文化素養與國際觀。

參、時間分配及科目組合

技術型高級中等學校健康與體育領域健康與護理科必修 2 學分、體育科必修 12 學分，其配置為：

| 課程類別 | | 領域/科目及學分數 | | 建議授課年段與學分配置 | | | | | | 備註 |
|--------|------|-----------|-------|-------------|---|------|---|------|---|----|
| | | | | 第一學年 | | 第二學年 | | 第三學年 | | |
| 名稱 | 名稱 | 學分 | 一 | 二 | 一 | 二 | 一 | 二 | | |
| 部定必修科目 | 一般科目 | 健康與體育 | 健康與護理 | 2 | 1 | 1 | | | | |
| | | | 體育 | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

肆、核心素養

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

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

| 總綱 核心素養 面向 | 總綱 核心素養 項目 | 總綱核心素養 項目說明 | 健康與體育領域核心素養具體內涵 | | |
|------------------|-------------------------|--|---|---|---|
| | | | 國民小學教育 (E) | 國民中學教育 (J) | 高級中等學校教育 (U) |
| | B2 科技資訊 與 媒體素養 | 具備善用科技、資訊與各類媒體之能力，培養相關倫理及媒體識讀的素養，俾能分析、思辨、批判人與科技、資訊及媒體之關係。 | 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 | 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | 健體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類體育與健康之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。 |
| | B3 藝術涵養 與 美感素養 | 具備藝術感知、創作與鑑賞能力，體會藝術文化之美，透過生活美學的省思，豐富美感體驗，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力。 | 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 | 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 | 健體-U-B3 具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。 |
| C 社會 參與 | C1 道德實踐 與 公民意識 | 具備道德實踐的素養，從個人小我到社會公民，循序漸進，養成社會責任感及公民意識，主動關注公共議題並積極參與社會活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德。 | 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 | 健體-U-C1 具備體育與健康的道德課題與公共議題之思考及對話素養，培養相關的公民意識與社會責任，主動參與有關的環保與社會公益活動。 |
| | C2 人際關係 與 團隊合作 | 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 健體-U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。 |

| 總綱 核心素養 面向 | 總綱 核心素養 項目 | 總綱核心素養 項目說明 | 健康與體育領域核心素養具體內涵 | | |
|------------------|-------------------------|--|---|---|--|
| | | | 國民小學教育 (E) | 國民中學教育 (J) | 高級中等學校教育 (U) |
| | C3 多元文化 與 國際理解 | 具備自我文化認同的信念，並尊重與欣賞多元文化，積極關心全球議題及國際情勢，且能順應時代脈動與社會需要，發展國際理解、多元文化價值觀與世界和平的胸懷。 | 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。 | 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | 健體-U-C3 具備國際移動的能力，在堅定自我文化價值的同時，能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球體育與健康議題或國際情勢。 |

伍、學習重點

一、課程架構的二維向度說明

技術型高級中等學校健康與體育領域的課程架構由二個向度所組成：

(一) 學習表現向度，分為4項類別，分別為：

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

(二) 學習內容向度，分為9項主題，分別為：

1. 生長、發展與體適能：含「生長、發育、老化與死亡」與「體適能」2個次項目。
2. 安全生活與運動防護：含「安全教育與急救」、「藥物教育」、「運動傷害與防護」與「防衛性運動」4個次項目。
3. 群體健康與運動參與：含「健康環境」、「運動知識」、「水域休閒運動」、「戶外休閒運動」與「其他休閒運動」5個次項目。
4. 個人衛生與性教育：含「個人衛生與保健」與「性教育」2個次項目。
5. 人、食物與健康消費：含「人與食物」與「消費者健康」2個次項目。
6. 身心健康與疾病預防：含「健康心理」與「健康促進與疾病預防」二個次項目。
7. 挑戰型運動：含「田徑」與「游泳」2個次項目。
8. 競爭型運動：含「網/牆性球類運動」、「攻守入侵性球類運動」、「標的性球類運動」與「守備跑分性球類運動」4個次項目。
9. 表現型運動：含「體操」、「舞蹈」與「民俗性運動」3個次項目。

技術型高級中等學校健康與體育領域的學習重點，由上述學習表現及學習內容這二個向度所組成。

二、編碼說明

(一) 學習表現：第1碼為表現的類別，從1-4共分為4項類別，各項類別增列次項目（a、b、c、d）的編碼；第2碼為學習階段別V；第3碼為流水號。

(二) 學習內容：第1碼為內容的主題，必修課程從A-I共分為9項主題，A-I主題增列次項目（a、b、c...）的編碼；第2碼為學習階段別 V；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。

三、學習重點整體說明：

技術型高級中等學校健康與體育領域學習重點整體說明，分為兩個部分如下：

(一) 學習表現整體說明

| 類別 | 次項目 | 編碼 | 說明 |
|-------|---------|----|--|
| 1. 認知 | a. 健康知識 | 1a | 能認識全人健康概念與其多層面意義，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，能詮釋全人健康的概念、完整地分析影響健康的因素、推論健康風險與探究、創新促進健康的策略。 |
| | b. 技能概念 | 1b | 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，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、建構健康自主管理的行動。 |
| | c. 運動知識 | 1c | 能瞭解、掌握、分析與應用各類運動之規則、技術、戰術、賽事、歷史沿革及發展現況，並評估運動時之場地、器材、個人能力，應用運動傷害防護知識、以維護自身與他人安全；以及瞭解和分析以運動促進身心健康發展之相關知識，做為運動技能學習、運動參與之重要基礎。 |
| | d. 技能原理 | 1d | 能認識、瞭解、分析與比較各項運動技能原理與原則，以及學習正確之姿勢與動作、技術動作實施之方法、技術要領與比賽策略等技能相關知識，並透過檢視，分析自我的技能表現狀況，提出適當的修正方法，以達到有效學習運動技能的目標。 |
| 2. 情意 | a. 健康覺察 | 2a | 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，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。 |
| | b. 正向態度 | 2b | 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，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。 |

| 類別 | 次項目 | 編碼 | 說明 |
|------|--------|----|---|
| | c.學習態度 | 2c | 能養成遵守常規，表現出積極、正向的態度，主動參與團體的學習，在理性、有效的溝通下與他人合作，以領導或服從團體達到自我成長與共同學習的目標，且懂得尊重他人，展現關懷與善意等態度，以及能適度的評價運動道德、運動精神與運動文化之價值與意義。 |
| | d.運動欣賞 | 2d | 能懂得運用方法去注意各種運動其所發展出的文化、特色、意義與目的，並在欣賞比賽運動與同儕觀摩活動中，體驗並具體指出各類型運動背後所蘊涵之精神、意義與價值，以及表現出尊重他人與關懷事物的態度和增進日常生活的美感體驗。 |
| 3.技能 | a.健康技能 | 3a | 能操作健康相關技能以達成維護健康的目標，能多元創新地展現健康技能，並彈性調整融入生活情境。 |
| | b.生活技能 | 3b | 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，能精熟並有效運用生活技能。 |
| | c.技能表現 | 3c | 能接觸與學習多樣化的運動類型，透過探索、模仿、演練等學習過程，在安全的前提下，習得並表現出穩定性、移動性及操作性之基本動作能力，且連結運用於專項的運動技能和因應不同的運動情境，開創出不同的形式動作與展現個人運動潛能，達到精進與發展多元運動技能的目標。 |
| | d.策略運用 | 3d | 能在具備基本的運動知識的條件下，建構起在活動前能蒐集、應用、分析相關資訊，並擬定比賽或活動的策略計畫；於活動中能選擇、發展、執行出有效的個人或團體的執行策略；而活動後能確實檢討策略計畫之實施成效的模式，以提升運動比賽或活動之表現。 |
| 4.行為 | a.自我管理 | 4a | 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，能有效運用健康資訊、產品與服務，對自我健康行動進行評價，適時修正與改善。 |
| | b.倡議宣導 | 4b | 為增進群體健康，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，公開論述、充分查證以堅定自我的健康觀點，並客觀接納他人的觀點，公開健康倡議，並有效影響他人。 |
| | c.運動計畫 | 4c | 能應用各項運動與健康相關的科技、資訊、媒體、產品與服務等訊息，並分析與評估自我身心健康狀況及體適能條件，規劃出適合自己的運動計畫，且持續的針對自身狀況的變化，不斷地進行自我檢核與修正，以學會擬定出適切、可行的運動計畫。 |
| | d.運動實踐 | 4d | 能分析與評估自身健康狀況、體適能條件與運動能力，以及配合動態的生活型態，自我擬定的運動計畫或參加戶外活動等方式，透過對計畫的掌控、自我的堅持與周遭親友的鼓勵，表現出努力實踐之態度與行為，以養成終生的運動習慣、體適能日漸增進與運動技能再提升的目標。 |

(二) 學習內容整體說明

| 主題 | 次項目 | 編碼 | 說明 |
|--------------|----------------|----|--|
| A. 生長、發展與體適能 | a. 生長、發育、老化與死亡 | Aa | 「生長、發育、老化與死亡」主題關注人在不同階段的發展任務與潛能，理解生長、發展、老化、死亡的歷程，悅納個體間的差異，以發展積極、健康、正向的生命態度。其學習內涵包括懷孕生理、產後照護、老化與死亡、面對失落與死亡悲傷情緒的調適等關鍵概念。 |
| | b. 體適能 | Ab | 透過瞭解體適能的認知，涵養解決與提升身體素質的基本能力，藉由有效的評估，規劃出適當的方式，以增進體適能。其包括對自我身心健康狀況的掌控與管理、對自我身體組成意義的了解與掌控、正確的選擇與規劃適合自己的運動處方，並持恆實踐、定期評估及反覆修正之過程。 |
| B. 安全生活與運動防護 | a. 安全教育與急救 | Ba | 增進安全知識與態度，了解不同場域的潛在危險，熟悉各種急救技能與安全資源，具備緊急情境處理技能，以降低傷害的嚴重性並確保人們獲得最佳的保障。安全生活的內涵包括職業安全衛生、事故傷害處理及常見急症的處理。 |
| | b. 藥物教育 | Bb | 藥物教育則建構藥物使用的正確觀念，建立個人的社會支持系統，熟練拒絕技巧，避免成癮物質的濫用與危害，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。 |
| | c. 運動傷害與防護 | Bc | 具備運動傷害預防及緊急處理的知識與技術，以減少運動傷害事故的發生，維護身體健康與安全，持續從事運動之行為。此外，透過武術和技擊等運動項目的學習與訓練，除了得以追求自我身心素質發展外，亦可達到生活中自我及他人人身安全防衛的目的。 |
| | d. 防衛性運動 | Bd | |
| C. 群體健康與運動參與 | a. 健康環境 | Ca | 生活環境直接影響個人和社區群體的健康，「健康環境」主題著重在以群體健康的整體考量下，個人須具備反省與改變的能力，實踐負責任的環保行動，促進永續發展；其內涵包括健康環境營造及環境永續。 |
| | b. 運動知識 | Cb | |
| | c. 水域休閒運動 | Cc | 透過體育活動的生活化，主動創造正確的休閒文化，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，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。 |
| | d. 戶外休閒運動 | Cd | |
| | e. 其他休閒運動 | Ce | |
| D. 個人衛生與性教育 | a. 個人衛生與保健 | Da | 健康是多層面的，個人可以採取有效自我照顧的方法來增進健康，「個人衛生與保健」主題著重於培養及增強青少年對常見身體健康問題的認知與保健技能，並加深加廣應用傳統醫學的養生方法。 |
| | b. 性教育 | Db | 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，透過生活技能培養「全人的性」觀念、建立健康親密關係的能力、認識與尊重性別多樣性、避孕原理、生殖系統疾病及性騷擾、性侵害倡議行動及相關資源應用。 |

| 主題 | 次項目 | 編碼 | 說明 |
|--------------|--------------|----|--|
| E. 人、食物與健康消費 | a. 人與食物 | Ea | <p>人的生活與飲食和各種消費選擇密不可分，「人與食物」主題著重理解食物對人的意義與重要性，探討影響飲食選擇的因素，製作或選擇符合個人的需求的飲食，培養對食品安全的重視，以確保健康飲食習慣的落實；其學習內涵包括疾病與飲食管理、飲食趨勢與健康體位管理。</p> <p>「消費者健康」主題著重培養正確的消費態度，辨識健康產品與服務資訊的正確性，因應個人需求進行選擇與權益保障；其學習內涵包括消費者的權利與義務、食品安全與健康風險評估及科技產品消費對健康的影響。</p> |
| | b. 消費者健康 | Eb | |
| F. 身心健康與疾病預防 | a. 健康心理 | Fa | <p>身心健康是從個人內在的認同與悅納、情緒調適與壓力處理，到人際間的溝通與適應，以增進身心靈的安適與和諧；其內涵包括創傷後壓力症候群的認識、身心失調的預防與處理及全人健康的身心靈探索與整合技巧等關鍵概念。</p> <p>疾病預防則是積極採各種預防策略，落實健康生活型態，促進個人健康狀態與預防疾病；其內涵包括健康意義與健康促進、健康促進行為與生活型態、疾病預防與自我照顧等關鍵概念。</p> |
| | b. 健康促進與疾病預防 | Fb | |
| G. 挑戰型運動 | a. 田徑 | Ga | <p>田徑和游泳運動項目著重於個人挑戰，重點在於開發自己的潛能，循序漸進地嘗試突破自己與他人的運動技能。在學習這類型運動時，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。</p> |
| | b. 游泳 | Gb | |
| H. 競爭型運動 | a. 網/牆性球類運動 | Ha | <p>內容重點在於透過符合規則的攻守對抗關係，由學生自己或與他人合作的方式，同時與另一方對手或其合作同伴進行競爭，在進攻得分目標時亦須防守另一個目標以免失分。學生在競爭型活動中需要運用思考、理解、溝通、技能、戰術和策略，以進行問題解決活動，並養成尊重、負責、參與、領導、與關懷他人的個人與社會責任行為。</p> |
| | b. 攻守入侵性球類運動 | Hb | |
| | c. 標的性球類運動 | Hc | |
| | d. 守備跑分性球類運動 | Hd | |
| I. 表現型運動 | a. 體操 | Ia | <p>內容重點在於透過肢體展現動作美感、表達情感與思想、創意、動作技巧與文化精神，同時能欣賞各種表現類型及文化特徵。依表現的對象分為動作、節奏、主題創作表現及民俗。透過這類型的運動進行審美活動，體驗其所包含之精神、意義與美感，以及尊重與關懷的態度，並得以培養多元文化與國際理解的素養。</p> |
| | b. 舞蹈 | Ib | |
| | c. 民俗性運動 | Ic | |

四、健康與護理

(一) 學習表現

| 類別 | 次項目 | 學習表現 |
|-------|---------|-------------------------------------|
| 1. 認知 | a. 健康知識 | 1a-V-1 詮釋生理、心理、社會、情緒與心靈各層面健康的概念與意義。 |
| | | 1a-V-2 完整地分析個人與群體健康的影響因素。 |
| | | 1a-V-3 推論內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 |

| 類別 | 次項目 | 學習表現 |
|------------------------------|------------------------------------|---|
| | b.技能概念 | 1a-V-4 探究促進全人健康的創新策略與資源規範。 |
| | | 1b-V-1 歸納健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 |
| | | 1b-V-2 認識健康技能和生活技能的完整的實施程序概念。 |
| | | 1b-V-3 評估生活情境的健康需求，尋求有效因應的健康技能和生活技能。 |
| 2.情意 | a.健康覺察 | 1b-V-4 建構健康自主管理的策略或行動。 |
| | | 2a-V-1 主動關切與本土、國際等因素有關之健康議題。 |
| | | 2a-V-2 省思健康問題對個人、群體與國際間所造成的威脅感與嚴重性。 |
| | b.正向態度 | 2a-V-3 多層面地體察健康行動在個人及群體的自覺利益與障礙。 |
| | | 2b-V-1 樂於終身遵守健康的生活規範與價值觀。 |
| | | 2b-V-2 因應多元的健康需求，積極調適與創新健康促進生活型態。 |
| 3.技能 | a.健康技能 | 2b-V-3 展現個人及群體健康生活行動的高度信心與效能感。 |
| | | 3a-V-1 探索多元創新解決健康問題的技能，展現促進個人及群體健康的技能。 |
| | b.生活技能 | 3a-V-2 運用多元策略，將健康與自我照護技能彈性調整融入生活情境，展現出個人及群體的健康生活模式。 |
| | | 3b-V-1 精熟各種「自我調適」技能。 |
| | | 3b-V-2 精熟各種「人際溝通互動」技能。 |
| | | 3b-V-3 精熟各種「決策與批判」技能。 |
| | | 3b-V-4 因應於不同的健康情境，有效運用各種的生活技能，發展出個人及群體的健康生活模式。 |
| | | 4.行為 |
| 4a-V-2 對自我健康行為進行評價，並適時修正與改善。 | | |
| 4a-V-3 有效地表現促進健康及減少健康風險的行為。 | | |
| b.倡議宣導 | 4b-V-1 公開論述個人對促進健康的觀點與立場。 | |
| | 4b-V-2 使用充分的事證資訊來堅定自己健康促進的立場。 | |
| | 4b-V-3 客觀地接納他人的觀點，適時回應以增進健康立場之共識。 | |
| | 4b-V-4 公開進行健康倡議，有效地影響他人促進健康的信念或行動。 | |

(二) 學習內容

| 主題 | 次項目 | 學習內容 |
|-------------|---------------|-----------------------------|
| A.長、發展與體適能 | a.生長、發育、老化與死亡 | Aa-V-1 受孕、懷孕及胚胎發育 |
| | | Aa-V-2 產後照護與母乳哺餵 |
| | | Aa-V-3 健康老化與高齡照護 |
| B.安全生活與運動防護 | a.安全教育與急救 | Ba-V-1 職業安全衛生 |
| | | Ba-V-2 事故傷害處理 |
| | | Ba-V-3 常見急症的處理技能 |
| | b.藥物教育 | Bb-V-1 成癮處方藥物的正確使用與檢視 |
| | | Bb-V-2 物質濫用防制與處遇 |
| | | Bb-V-3 自己或他人避免濫用成癮物質倡議技能的應用 |
| C.群體健康與運動參與 | a.健康環境 | Ca-V-1 健康環境的整體營造 |
| | | Ca-V-2 健康的生活方式與環境永續 |

| 主題 | 次項目 | 學習內容 |
|-----------------------------|-------------|-------------------------------|
| D.個人衛生與性教育 | a.個人衛生與保健 | Da-V-1 青少年常見身體健康問題及其保健 |
| | | Da-V-2 傳統醫學的養生之道 |
| | b.性教育 | Db-V-1 「全人的性」內涵探討與自尊與愛的發展與提升 |
| | | Db-V-2 健康親密關係經營能力的培養 |
| | | Db-V-3 性別多樣性的認識與尊重 |
| | | Db-V-4 避孕原理、方法及人工流產的認識 |
| | | Db-V-5 生殖系統疾病預防、保健及關懷行動的實踐與倡議 |
| Db-V-6 針對遭受性騷擾與性侵害被害人倡議關懷行動 | | |
| E.人、食物與健康消費 | a.人與食物 | Ea-V-1 疾病與飲食管理 |
| | | Ea-V-2 飲食趨勢與健康體位管理 |
| | b.消費者健康 | Eb-V-1 健康消費權利與義務 |
| | | Eb-V-2 食品安全與健康風險評估 |
| | | Eb-V-3 科技產品消費及其對健康的影響 |
| F.身心健康與疾病預防 | a.健康心理 | Fa-V-1 創傷後壓力症候群的認識 |
| | | Fa-V-2 身心失調的預防與處理 |
| | | Fa-V-3 促進全人健康的身心探索與整合技巧 |
| | b.健康促進與疾病預防 | Fb-V-1 健康生活型態的改善與執行 |
| | | Fb-V-2 全球急、慢性病的辨識與防治 |
| | | Fb-V-3 疾病照護與自主管理 |

五、體育

(一) 學習表現

| 類別 | 次項目 | 學習表現 |
|------|--------|--|
| 1.認知 | c.運動知識 | 1c-V-1 應用運動防護原理和施作方法。 |
| | | 1c-V-2 應用動作發展、運動和營養知識，設計適合自己的運動處方，促進身體發展，並運用於生活當中。 |
| | d.技能原理 | 1d-V-1 分析各項運動技能原理。 |
| | | 1d-V-2 評估運動比賽的各項策略。 |
| 2.情意 | c.學習態度 | 2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。 |
| | | 2c-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。 |
| | d.運動欣賞 | 2d-V-1 實踐與分享運動在美學上的特質。 |
| | | 2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。 |
| | | 2d-V-3 體會運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，並尊重其發展。 |
| 3.技能 | c.技能表現 | 3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 |
| | | 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。 |
| | | 3c-V-3 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人的運動潛能。 |
| | d.策略運用 | 3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。 |
| | | 3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。 |
| 4.行為 | c.運動計畫 | 4c-V-1 批判與適當運用運動相關的科技、資訊和媒體、產品與服務。 |
| | | 4c-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。 |

| 類別 | 次項目 | 學習表現 |
|----|--------|--|
| | | 4c-V-3 規劃與反省個人體適能與運動技能的終身運動計畫。 |
| | d.運動實踐 | 4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。 4d-V-2 主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正。 |

(二) 學習內容

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

陸、實施要點

十二年國民基本教育技術型高級中等學校健康與體育領域課程綱要之實施要點，從課程發展、教材編選、教學實施、教學資源、學習評量提出說明：

一、課程發展

依據健康與體育領域之學科特性以及教育趨勢，健康與體育領域之課程發展以循序性、統整性及多元適性三大向度為課程發展之主軸：

- (一) 循序性：健康與體育領域課程發展應關注學生身心健康與體能之發展、體育認知之成長，連結學生過去、現在和未來的學習經驗，持續累積學生健康與體育之知能以因應健康、運動之生活需求。課程規劃時應具順序性由易而難，由簡而繁，逐漸加深、加廣。
- (二) 統整性：健康與體育領域課程發展應於分科教學時掌握統整原則。規劃時以單元、議題、專題、方案等模式進行，可透過跨領域、跨學科專題之課程設計，強化不同領域及科目間橫向連結與擴展。因應社會需求、共同關注的教育議題，健康與體育課程發展應融入與統整性別平等教育、人權教育、環境教育和海洋教育等重大議題以及安全教育、戶外教育等相關內涵。
- (三) 多元適性：健康與體育領域課程之規劃，應符合多元適性的理念，重視學生學習需求，開設選修的健康與體育課程，提供具有健康與體育潛能、性向、興趣的學生修習，並延伸連貫大專校院健康與體育相關課程。

二、教材編選

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

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

學習新教材)。

- (七) 依照學校特色、師資專長、重點發展項目、場地、器材設備等因素，考量在地健康或運動文化之議題，關注學生身心特質、健康或身體活動的需求，選用或自行編輯合適的教材。選用的教材應能引發學生的學習動機、促進學生思考、增加演練實作的機會，以提升學生學習。
- (八) 教材內容提供認知思考能力、健康與身體實踐之學習素材，讓學生於健康或運動情境中習得解決問題之能力，並獲得健康促進或運動參與的成就感。
- (九) 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；技術型高級中等學校階段以逐步發展專精項目，進而奠定終身運動之基礎。
- (十) 技術型高級中等學校的體育教科用書編選，可給予更多彈性，得以運動項目來進行單元/單冊的教材編撰，供學校依其需求選用，以充分發揮教科用書的功能。

三、教學實施

學生是學習的主體，教師應依據核心素養、教學目標或學生學習表現，採用適合的教學模式或教學策略，使其學會如何自主學習，以支持不同學習需求的學生有效學習與適性發展。健康與體育領域教師課前充份的教學準備，選用多元且適合的教學模式與策略，以學生為主體，落實自主學習、互動對話以及參與共好的教學理念。

(一) 教學準備與支援

1. 教師應於每學期開學前做好健康與體育領域之教學規劃，並準備教學所需資源及相關事項。
2. 組織健康與體育領域教師群進行共同備課，於課前分析授課班級學生之身心健康與運動體能的表現，聚焦討論並規劃符合學生需求之健康與體育的教材教法。
3. 適切分配健康與體育領域教學之器材、設備與場地，並考量地域性、季節性，研發體育課程之因應方案。

(二) 健康與護理的教學實施

因應學校健康促進議題活動之推動，配合學校行事規劃健康與護理教學活動，將學生課室之健康學習延伸至家庭、學校、社區與地區等生活場域，建立支持健康的環境。

1. 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，規劃多元的同(異)質分組合作學習及差異化教學模式，及提供符合不同需求的學習材料與評量方式。
2. 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。
3. 運用探究教學、合作學習、情境學習、體驗學習與差異化教學等多元方式，以支持健康與護理教學活化。
4. 技能培養教學，透過有效教學策略，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」，培養學生的健康能力、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、身心特質與族群文化等，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，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。
- 6.體育科之「挑戰型運動」、「競爭型運動」、「表現型運動」這三個學習內容主題，得依學校設備條件、師資專長及學生學習興趣等因素，彈性調整主題次項目的實施比例與時間。

四、教學資源

健康與體育領域教學資源包括各種形式的媒材、設備，以及相關人力組織資源等。

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

五、學習評量

學習評量應視為課程教學的重要部分，亦需兼顧學生中心與教師引導，其目的不僅用

以檢視學習結果，更是建立學習回饋機制，作為反映課程規劃成效之參據，以協助改善教學與促進學習的策略。依據中央或各該主管機關相關學生成績評量辦法及健康與體育領域學習重點，學校應進行學習評量規劃設計，訂定公平、公正、明確的評量作業程序，和學習成就評量標準（含內容標準與表現標準），以作為評量學生學習成效的指標。

（一）評量原則

1. 評量的範圍以學習重點為依據，並對照核心素養達成之情形，可在教學前、中、後實施，兼顧形成性與總結性評量，強調真實性評量且連結學生於實際情境中的應用。
2. 評量應兼顧學生身心發展、個別差異、文化差異與特殊需求，給予彈性、適性的評量方式。特殊需求學生的評量可選擇較適合其身心狀況的項目來進行整體性的評量。
3. 健康與護理課程應重視日常生活健康習慣之落實情形，且在所處生活情境的脈絡下，考量學生個別的健康狀況、家庭環境與進步幅度，以診斷學生健康問題，施以健康指導，藉此促進學生實踐健康的生活型態。
4. 體育課程應考量學生個別的起點行為與進步幅度，以診斷學習困難、培養運動參與及欣賞的興趣與行為習慣為最高原則。體育成績評量應具多元性，要能確實評估學生的學習表現，而非評定學生的天賦本能，評量項目應包含認知、情意、技能及行為實踐，以呼應學生身體力行之理想。

（二）評量方法

1. 運用多元評量策略，可採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、家長評量、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。
2. 採用主觀與客觀、質與量並重的多元評量方法，健康技能的學習評量方式，紙筆測驗應為最少化，在主觀評量方面訂定評量標準，以觀察判斷學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，或以體脂計測量體脂肪等。
3. 技能學習的評量方式，可分為主觀評量與客觀評量，主觀評量以觀察及判斷學生運動技能的表現程度給分（如觀察動作的協調性、流暢性、熟練度、美感和有無符合規定動作的要領等），教師可事先訂定主觀之評量標準；客觀評量則利用不同之評量工具及方式，如碼錶、皮尺、計次或得分等客觀性數據，測量學生運動技能的成績表現。

柒、附錄

附錄一：健康與體育領域學習重點與核心素養的呼應表示例

(一) 健康與護理

| 健康與體育領域健康與護理科 學習重點 | | 健康與體育領域 核心素養 |
|---|-------------------------|--|
| 學習表現 | 學習內容 | |
| 1a-V-1 詮釋生理、心理、社會、情緒與心靈各層面健康的概念與意義。 | Fa-V-3 促進全人健康的身心探索與整合技巧 | 健體 V-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。 |
| 1b-V-3 評估生活情境的健康需求，尋求有效因應的健康技能和生活技能。 | Da-V-2 傳統醫學的養生之道 | 健體 V-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。 |
| 3a-V-2 運用多元策略，將健康與自我照護技能彈性調整融入生活情境，展現出個人及群體的健康生活模式。 | Ea-V-2 飲食趨勢與健康體位管理 | 健體 V-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。 |
| 3b-V-2 精熟各種「人際溝通互動」技能。 | Db-V-2 健康親密關係經營能力的培養 | 健體 V-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。 |
| 4a-V-1 運用有效的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Eb-V-1 健康消費權利與義務 | 健體 V-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。 |
| 2b-V-1 樂於終生遵守健康的生活規範與價值觀。 | Fb-V-1 健康生活型態的改善與執行 | 健體 V-U-B3 具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。 |
| 4b-V-4 公開進行健康倡議，有效地影響他人促進健康的信念或行動。 | Ca-V-1 健康環境的整體營造 | 健體 V-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。 |
| 4b-V-3 客觀地接納他人 | Fa-V-1 創傷後壓力症候 | 健體 V-U-C2 |

| 健康與體育領域健康與護理科 學習重點 | | 健康與體育領域 |
|------------------------------|----------------------|--|
| 學習表現 | 學習內容 | 核心素養 |
| 的觀點，適時回應以增進健康立場之共識。 | 群的認識 | 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。 |
| 2a-V-1 主動關切與本土、國際等因素有關之健康議題。 | Fb-V-2 全球急、慢性病的辨識與防治 | 健體 V-U-C3 具備國際移動的能力，在堅定自我文化價值的同時，能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球體育與健康議題或國際情勢。 |

(二) 體育

| 健康與體育領域體育科 學習重點 | | 健康與體育領域 |
|------------------------------------|-----------------------------|--|
| 學習表現 | 學習內容 | 核心素養 |
| 4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。 | Bd-V-2 各類技擊技能與展演活動的應用 | 健體 V-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。 |
| 3d-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。 | Hb-V-1 攻守入侵性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術 | 健體 V-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。 |
| 4c-V-4 檢核與反省個人終身運動計畫。 | Ab-V-1 體適能運動處方設計、執行與評估 | 健體 V-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。 |
| 2c-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。 | Ib-V-1 自由創作與社交舞蹈與展演 | 健體 V-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。 |
| 4c-V-1 批判與適當運用運動相關的科技、資訊和媒體、產品與服務。 | Ab-V-1 體適能運動處方設計、執行與評估 | 健體 V-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。 |
| 2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。 | Ib-V-1 自由創作與社交舞蹈與展演 | 健體 V-U-B3 具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。 |
| 2c-V-1 遵守運動規範， | Cb-V-2 奧林匹克運動會 | 健體 V-U-C1 |

| 健康與體育領域體育科學習重點 | | 健康與體育領域 核心素養 |
|-------------------------------------|-----------------------------|--|
| 學習表現 | 學習內容 | |
| 展現良好道德情操。 | 精神的推展與分享 | 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。 |
| 2c-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。 | Hd-V-1 守備跑分性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術 | 健體 V-U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。 |
| 2d-V-3 體會運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，並尊重其發展。 | Ic-V-1 民俗性運動創新動作 | 健體 V-U-C3 具備國際移動的能力，在堅定自我文化價值的同時，能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球體育與健康議題或國際情勢。 |

附錄二：議題融入健康與體育領域課程綱要示例說明

(一) 議題共通核心價值融入領域基本理念、核心素養之情形

| 項目 | 說明 | 融入情形 | 備註 |
|------|---|--|----|
| 基本理念 | 是否彰顯「尊重多元」、「同理關懷」、「公平正義」、「永續發展」四項議題的核心價值？ | <input checked="" type="checkbox"/> 尊重多元 <input checked="" type="checkbox"/> 同理關懷 <input type="checkbox"/> 公平正義 <input checked="" type="checkbox"/> 永續發展 | |
| 核心素養 | 是否融入「尊重多元」、「同理關懷」、「公平正義」、「永續發展」四項議題的核心價值？ | <input checked="" type="checkbox"/> 尊重多元 <input checked="" type="checkbox"/> 同理關懷 <input checked="" type="checkbox"/> 公平正義 <input checked="" type="checkbox"/> 永續發展 | |

(二) 四項重大議題建議融入領綱之情形說明

1. 健康與護理

| 議題 | 學習主題 | 建議融入領域之議題實質內涵 | 融入說明 |
|--------|--------------------------|-------------------------------------|--|
| 性別平等教育 | 生理性別、性傾向、性別特質與性別認同多樣性的尊重 | 肯定自我與尊重他人性傾向、性別特質與性別認同，突破個人發展的性別限制。 | <input type="checkbox"/> 融入學習表現： <input checked="" type="checkbox"/> 融入學習內容： Db-V-3 性別多樣性的認識與尊重。 <input type="checkbox"/> 融入實施要點： <input type="checkbox"/> 其他融入說明： |
| | | 解構社會文化與媒體對身體意象的影響。 | <input type="checkbox"/> 融入學習表現： <input type="checkbox"/> 融入學習內容： <input type="checkbox"/> 融入實施要點： <input type="checkbox"/> 其他融入說明： |
| | 語言、文字與符號的性別意涵分析 | 解析各種符號的性別意涵及其性別權力關係，解決生活及工作中的問題。 | <input type="checkbox"/> 融入學習表現： <input checked="" type="checkbox"/> 融入學習內容： Db-V-6 針對遭受性騷擾與性害被害人倡議關懷行動。 <input type="checkbox"/> 融入實施要點： <input type="checkbox"/> 其他融入說明： |

| 議題 | 學習主題 | 建議融入領域之議題實質內涵 | 融入說明 |
|------|------|--|---|
| | | 建議將如下學習主題融入實施要點 <ul style="list-style-type: none"> • 性別角色的突破與性別歧視的消除 • 身體自主權的尊重與維護 • 性騷擾、性侵害、性霸凌的防治 • 科技、資訊與媒體的性別識讀 • 性別權益與公共參與 • 性別權力關係與互動 • 性別與多元文化 | <input type="checkbox"/> 融入實施要點： <input checked="" type="checkbox"/> 其他融入說明：性騷擾、性侵害、性霸凌之防治已融入學習內容「Db-V-6 針對遭受性騷擾與性侵害被害人倡議關懷行動」。 |
| 人權教育 | | 建議將如下學習主題融入實施要點 <ul style="list-style-type: none"> • 人權的基本概念 • 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 | <input checked="" type="checkbox"/> 融入學習內容： Ca-V-1 健康環境的整體營造。 <input type="checkbox"/> 融入實施要點： <input type="checkbox"/> 其他融入說明： |
| 環境教育 | 永續發展 | 採行永續消費與簡樸生活的生活型態，促進永續發展。 | <input type="checkbox"/> 融入學習表現： <input checked="" type="checkbox"/> 融入學習內容： Ca-V-2 健康的生活方式與環境永續。 <input type="checkbox"/> 融入實施要點： <input type="checkbox"/> 其他融入說明： |
| | | 建議將如下學習主題融入實施要點 <ul style="list-style-type: none"> • 環境倫理 • 氣候變遷 • 災害防救 • 能源資源永續利用 | <input type="checkbox"/> 融入實施要點： <input checked="" type="checkbox"/> 其他融入說明：災害防救已融入學習內容「Ba-V-2 事故傷害處理」。 |
| 海洋教育 | 海洋休閒 | 熟練各項水域運動，具備安全之知能。 | <input type="checkbox"/> 融入學習表現： <input checked="" type="checkbox"/> 融入學習內容： Ba-V-2 事故傷害處理。 |

| 議題 | 學習主題 | 建議融入領域之議題實質內涵 | 融入說明 |
|---------|-----------------|-------------------|--|
| 育 | | | <input type="checkbox"/> 融入實施要點： <input type="checkbox"/> 其他融入說明： |
| | | 規劃並參與各種水域休閒與觀光活動。 | <input type="checkbox"/> 融入學習表現： <input type="checkbox"/> 融入學習內容： <input type="checkbox"/> 融入實施要點： <input type="checkbox"/> 其他融入說明： |
| | 建議將如下學習主題融入實施要點 | | <input type="checkbox"/> 融入實施要點： <input type="checkbox"/> 其他融入說明： |
| 領域之回饋意見 | | | |

2.體育

| 議題 | 學習主題 | 建議融入領域之議題實質內涵 | 融入說明 |
|--------|--------------------------|-------------------------------------|---|
| 性別平等教育 | 生理性別、性傾向、性別特質與性別認同多樣性的尊重 | 肯定自我與尊重他人性傾向、性別特質與性別認同，突破個人發展的性別限制。 | <input type="checkbox"/> 融入學習表現： <input checked="" type="checkbox"/> 融入學習內容： 2c-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。 <input type="checkbox"/> 融入實施要點： <input type="checkbox"/> 其他融入說明： |
| | | 解構社會文化與媒體對身體意象的影響。 | <input type="checkbox"/> 融入學習表現： <input checked="" type="checkbox"/> 融入學習內容： 2d-V-3 體會運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，並尊重其發展。 <input type="checkbox"/> 融入實施要點： |

| 議題 | 學習主題 | 建議融入領域之議題實質內涵 | 融入說明 |
|------|-----------------|--|---|
| | 語言、文字與符號的性別意涵分析 | 解析各種符號的性別意涵及其性別權力關係，解決生活及工作中的問題。 建議將如下學習主題融入實施要點 <ul style="list-style-type: none"> • 性別角色的突破與性別歧視的消除 • 身體自主權的尊重與維護 • 性騷擾、性侵害、性霸凌的防治 • 科技、資訊與媒體的性別識讀 • 性別權益與公共參與 • 性別權力關係與互動 • 性別與多元文化 | <input type="checkbox"/> 其他融入說明： <input type="checkbox"/> 融入學習表現： <input type="checkbox"/> 融入學習內容： <input type="checkbox"/> 融入實施要點： <input type="checkbox"/> 其他融入說明： <input checked="" type="checkbox"/> 融入實施要點：規劃多元的同（異）質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。 <input type="checkbox"/> 其他融入說明： |
| 人權教育 | | 建議將如下學習主題融入實施要點 <ul style="list-style-type: none"> • 人權的基本概念 • 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 | <input checked="" type="checkbox"/> 融入實施要點：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，例如其中的運動教育模式、個人與社會責任模式。 <input type="checkbox"/> 其他融入說明： |
| 環境教育 | 永續發展 | 採行永續消費與簡樸生活的生活型態，促進永續發展。 建議將如下學習主題融入實施要點 <ul style="list-style-type: none"> • 環境倫理 • 氣候變遷 | <input type="checkbox"/> 融入學習表現： <input checked="" type="checkbox"/> 融入學習內容： Bc -V-6 終身運動的推展與分享相關知識。 <input type="checkbox"/> 融入實施要點： <input type="checkbox"/> 其他融入說明： <input type="checkbox"/> 融入實施要點： <input type="checkbox"/> 其他融入說明： |

| 議題 | 學習主題 | 建議融入領域之議題實質內涵 | 融入說明 |
|---------|--|-------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • 災害防救 • 能源資源永續利用 | | |
| 海洋教育 | 海洋休閒 | 熟練各項水域運動，具備安全之知能。 | <input type="checkbox"/> 融入學習表現： <input checked="" type="checkbox"/> 融入學習內容： Gb -V-1 水上安全、救生方法與仰漂 60 秒。 <input type="checkbox"/> 融入實施要點： <input type="checkbox"/> 其他融入說明： |
| | | 規劃並參與各種水域休閒與觀光活動。 | <input type="checkbox"/> 融入學習表現： <input checked="" type="checkbox"/> 融入學習內容： Cc-V-1 水域活動自我挑戰。 <input type="checkbox"/> 融入實施要點： <input type="checkbox"/> 其他融入說明： |
| | 建議將如下學習主題融入實施要點 <ul style="list-style-type: none"> • 海洋社會 • 海洋文化 • 海洋科學與技術 • 海洋資源與永續 | | <input type="checkbox"/> 融入實施要點： <input type="checkbox"/> 其他融入說明： |
| 領域之回饋意見 | | | |