

十二年國民基本教育課程綱要  
綜合型高級中等學校

健康與體育領域  
(草案)

中 華 民 國 一 〇 七 年 八 月



# 目次

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 壹、基本理念.....                      | 1  |
| 貳、課程目標.....                      | 1  |
| 參、時間分配及科目組合.....                 | 2  |
| 肆、核心素養.....                      | 2  |
| 伍、學習重點.....                      | 5  |
| 一、學習重點架構的說明.....                 | 5  |
| 二、編碼說明.....                      | 6  |
| 三、學習重點內涵.....                    | 6  |
| 陸、實施要點.....                      | 13 |
| 一、課程發展.....                      | 13 |
| 二、教材編選.....                      | 13 |
| 三、教學實施.....                      | 14 |
| 四、教學資源.....                      | 16 |
| 五、學習評量.....                      | 16 |
| 柒、附錄.....                        | 18 |
| 附錄一：健康與體育領域學習重點與核心素養呼應表參考示例..... | 18 |
| 附錄二：議題適切融入領域課程綱要.....            | 21 |



## 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、以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。
- 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。

健康與體育領域課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式。在「自發」層面，以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境，引導學生「健康賦權」與「運動參與」的歷程，培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣，並以正向與積極的態度面對人生。「互動」層面是強調個人、群體及環境的溝通思辨，培養學生透過健康倡議與體育活動的歷程，有效與他人互動，達到健康安適與運動遊憩的目的。「共好」層面是以行動力進行健康宣導，在課程中力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而實踐全人健康。

綜合型高級中等學校除與國民小學、國民中學的學習連貫，且與普通型高級中等學校及技術型高級中等學校的學習並行，重視基本能力的奠定及生涯抉擇能力的培養，亦依學生的生涯選擇分流為學術或專門學程，賦予學校本位發展及學生多元修習的彈性，以重視學生的異質性，使學生都能適性發展，奠定未來學習分化專精的基礎，在新世紀的國家整體競爭力中，擔負起教育的重要使命。

## 貳、課程目標

綜合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(以下簡稱總綱)之「三面九項核心素養」規劃，訂定下列九項目標。

- 一、培養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、養成規律運動與健康生活的習慣。
- 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- 四、培養獨立生活的自我照護能力。
- 五、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
- 六、建構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、培養良好人際關係與團隊合作精神。

九、發展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

綜合型高級中等學校健康與體育領域健康與護理科目必修 2 學分、體育科目必修 4 學分，其配置為：

| 課程類別   | 領域/科目及學分數 |       |    | 授課年段與學分配置 |   | 備註   |
|--------|-----------|-------|----|-----------|---|--|
|        | 名稱        | 名稱    | 學分 | 第一學年      |   |  |
| 一      |           |       |    | 二         |   |  |
| 部定必修科目 | 一般科目      | 健康與護理 | 2  | 1         | 1 | 健康與體育領域應於第一學年修習，健康與護理科目 2 學分，體育科目 4 學分。學校應視學生學習需求分別於校訂必修或選修課程開設，供學生修習。 |
|        |           | 體育    | 4  | 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。「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。

| 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<br>自主行動 | A1<br>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<br>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<br>具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 健體-U-A1<br>具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。 |

| 總綱<br>核心素養<br>面向 | 總綱<br>核心素養<br>項目        | 總綱核心素養<br>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<br>(E)   | 國民中學教育<br>(J)   | 高級中等學校教育<br>(U)   |
|                  | A2<br>系統思考<br>與<br>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<br>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<br>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<br>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<br>規劃執行<br>與<br>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<br>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<br>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<br>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<br>溝通<br>互動    | B1<br>符號運用<br>與<br>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<br>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<br>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<br>具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。 |
|                  | B2<br>科技資訊<br>與<br>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<br>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<br>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<br>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。     |

| 總綱<br>核心素養<br>面向 | 總綱<br>核心素養<br>項目        | 總綱核心素養<br>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<br>(E)   | 國民中學教育<br>(J)  | 高級中等學校教育<br>(U)   |
|                  | B3<br>藝術涵養<br>與<br>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<br>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<br>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<br>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<br>社會<br>參與    | C1<br>道德實踐<br>與<br>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<br>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<br>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<br>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<br>人際關係<br>與<br>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<br>具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。     | 健體-J-C2<br>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<br>具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。    |



| 總綱<br>核心素養<br>面向 | 總綱<br>核心素養<br>項目        | 總綱核心素養<br>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<br>(E)                                   | 國民中學教育<br>(J)   | 高級中等學校教育<br>(U)  |
|                  | C3<br>多元文化<br>與<br>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<br>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<br>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<br>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

學習重點由「學習表現」和「學習內容」開展組成。「生長、發展與體適能」、「安全生活與運動防護」、「群體健康與運動參與」、「個人衛生與性教育」、「人、食物與健康消費」、「身心健康與疾病預防」、「挑戰類型運動」、「競爭類型運動」、「表現類型運動」的九個學習內容主題範疇，均透過認知、情意、技能、行為四種表現類別，發展學習歷程，顯現學習成效。

「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/科目的課程設計，增進課程發展的嚴謹度。

「議題適切融入領域課程綱要」（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的學習重點適當結合。

### 一、學習重點架構的說明

綜合型高級中等學校健康與體育領域的學習重點架構由學習表現與學習內容組成：

（一）學習表現分為4項類別，分別為：

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

（二）學習內容分為9項主題，分別為：

1. 生長、發展與體適能：含「生長、發育、老化與死亡」與「體適能」2個次項目；
2. 安全生活與運動防護：含「安全教育與急救」、「藥物教育」、「運動傷害與防護」與「防衛性運動」4個次項目；

- 3.群體健康與運動參與：含「健康環境」、「運動知識」、「水域休閒運動」、「戶外休閒運動」與「其他休閒運動」5個次項目；
- 4.個人衛生與性教育：含「個人衛生與保健」與「性教育」2個次項目；
- 5.人、食物與健康消費：含「人與食物」與「健康消費」2個次項目；
- 6.身心健康與疾病預防：含「健康心理」與「健康促進與疾病預防」2個次項目；
- 7.挑戰類型運動：含「田徑」與「游泳」2個次項目；
- 8.競爭類型運動：含「網/牆性球類運動」、「陣地攻守性球類運動」、「標的性球類運動」與「守備/跑分性球類運動」4個次項目；
- 9.表現類型運動：含「體操」、「舞蹈」與「民俗運動」3個次項目。

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

## 三、學習重點內涵

### (一) 學習重點整體說明

綜合型高級中等學校統整與銜接普通型高級中等學校和技術型高級中等學校應有之基本學科，藉此奠定學生分化專精和適性發展的基礎，並視其選擇學術或專門學程修習。健康與體育領域學習重點包含「學習表現」與「學習內容」二個部分，整體說明如下：

#### 1.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，了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。 |

| 類別   | 次項目      | 編碼 | 說明  |
|------|----------|----|---|
|      | c.運動知識   | 1c | 能了解、掌握、分析與應用各類運動之規則、技術、戰術、賽事、歷史沿革及發展現況，並評估運動時之場地、器材、個人能力，應用運動傷害防護知識、以維護自身與他人安全；以及了解和分析以運動促進身心健康發展之相關知識，做為運動技能學習、運動參與之重要基礎。    |
|      | d.技能原理   | 1d | 能認識、了解、分析與比較各項運動技能原理與原則，以及學習正確之姿勢與動作、技術動作實施之方法、技術要領與比賽策略等技能相關知識，並透過檢視，分析自我的技能表現狀況，提出適當的修正方法，以達到有效學習運動技能的目標。                   |
| 2.情意 | a.健康覺察   | 2a | 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.健康正向態度 | 2b | 能培養個人的健康信念與思考，以建立個人生活情境中的自我效能，能持續針對健康的思考與檢視、因應調整健康生活型態、展現高度健康行動的自我效能。   |
|      | c.體育學習態度 | 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.自我健康管理 | 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。   |

| 類別 | 次項目          | 編碼 | 說明  |
|----|--------------|----|---|
|    | b.健康倡議<br>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，以養成終身的運動習慣、體適能日漸增進與運動技能再提升的目標。 |

## 2.學習內容整體說明

| 主題                  | 次項目                   | 編碼 | 說明  |
|---------------------|-----------------------|----|---|
| A.生長、<br>發展與<br>體適能 | a.生長、發<br>育、老化<br>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 | 透過了解體適能的認知，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<br>活與運<br>動防護 | a.安全教<br>育與急<br>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。<br>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。<br>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。 |
|                     | b.藥物教<br>育            | Bb |   |
|                     | c.運動傷<br>害與防<br>護     | Bc |   |
|                     | d.防衛性<br>運<br>動       | Bd |   |
| C.群體健<br>康與運<br>動參與 | a.健康環<br>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<br>識            | Cb |   |

| 主題           | 次項目          | 編碼 | 說明  |
|--------------|--------------|----|---|
|              | 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，使學生能了解、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，達到終身運動習慣養成、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。「全人的性」是以愛為本、全人發展的性教育，應包含生理、心理、社會及心靈四個層面，可透過生活技能來培養健康親密關係的能力、認識與尊重性別多樣性、避孕原理、性病、生殖系統疾病及性騷擾、性侵害防治倡議行動及相關資源應用。   |
| E. 人、食物與健康消費 | a. 人與食物      | Ea | 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。                    |
|              | b. 健康消費      | Eb | 「健康消費」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。  |
| F. 身心健康與疾病預防 | a. 健康心理      | Fa | 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。  |
|              | b. 健康促進與疾病預防 | Fb | 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。   |
| G. 挑戰類型運動    | a. 田徑        | Ga | 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，且建立終身運動習慣為目標。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。                                |
|              | b. 游泳        | Gb |   |
| H. 競爭類型運動    | a. 網/牆性球類運動  | Ha | 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。 |
|              | b. 陣地攻守性球類運動 | Hb |   |
|              | c. 標的性球類運動   | Hc |   |

| 主題        | 次項目          | 編碼 | 說明  |
|-----------|--------------|----|---|
|           | d.守備/跑分性球類運動 | Hd |   |
| I. 表現類型運動 | a.體操         | Ia | 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，以及尊重與關懷各族群文化的態度，並得以培養國際了解的素養。 |
|           | b.舞蹈         | Ib |   |
|           | c.民俗運動       | Ic |   |

## (二) 健康與護理學習重點

### 1. 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、社會與心靈各層面健康的概念與意義。                    |                                  |
|                             |           | 1a-V-2 完整地分析個人與群體健康的影響因素。                           |                                  |
|                             |           | 1a-V-3 推論內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。                       |                                  |
|                             |           | 1a-V-4 探究促進全人健康的創新策略、資源與規範。                         |                                  |
|                             | b. 技能概念   | 1b-V-1 歸納健康技能和生活技能對健康維護的重要性。                        |                                  |
|                             |           | 1b-V-2 認識健康技能和生活技能的完整實施程序概念。                        |                                  |
|                             |           | 1b-V-3 評估生活情境的健康需求，尋求有效因應的健康技能和生活技能。                |                                  |
|                             |           | 1b-V-4 建構健康自主管理的策略或行動。                              |                                  |
| 2. 情意                       | a. 健康覺察   | 2a-V-1 主動關切與本土、國際等因素有關之健康、公共衛生議題。                   |                                  |
|                             |           | 2a-V-2 省思健康問題對個人、群體與國際間所造成的威脅感與嚴重性。                 |                                  |
|                             |           | 2a-V-3 多層面地體察健康行動在個人及群體的自覺利益與障礙。                    |                                  |
|                             | b. 健康正向態度 | 2b-V-1 樂於終身遵守健康的生活規範與價值觀。                           |                                  |
|                             |           | 2b-V-2 因應多元的健康需求，積極調適與創新健康促進生活型態。                   |                                  |
|                             |           | 2b-V-3 展現個人及群體健康生活行動的高度信心與效能感。                      |                                  |
| 3. 技能                       | a. 健康技能   | 3a-V-1 探索多元創新的方法，展現促進個人及群體健康的技能。                    |                                  |
|                             |           | 3a-V-2 運用多元策略，將健康與自我照護技能彈性調整融入生活情境，展現出個人及群體的健康生活模式。 |                                  |
|                             | b. 生活技能   | 3b-V-1 精熟各種自我調適技能。                                  |                                  |
|                             |           | 3b-V-2 精熟各種人際溝通互動技能。                                |                                  |
|                             |           | 3b-V-3 精熟各種決策與批判技能。                                 |                                  |
|                             |           | 3b-V-4 因應於不同的健康情境，有效運用各種的生活技能，發展出個人及群體的健康生活模式。      |                                  |
|                             | 4. 行為     | a. 自我健康管理   | 4a-V-1 運用有效的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 |
|                             |           |   | 4a-V-2 對自我健康行為進行評價，並適時修正與改善。     |
| 4a-V-3 有效地表現促進健康及減少健康風險的行為。 |           |   |                                  |
| b. 健康倡議宣導                   |           | 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。                  |                                  |

## 2.學習內容

| 主題                           | 次項目           | 學習內容                                |
|------------------------------|---------------|-------------------------------------|
| A.生長、發展與體適能                  | a.生長、發育、老化與死亡 | Aa-V-1受孕、懷孕及胚胎發育。                   |
|                              |               | Aa-V-2產後照護與母乳哺餵。                    |
|                              |               | Aa-V-3健康老化，高齡、長期照護與安寧照護。            |
| 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常見急症處理技能。                     |
|                              | b.藥物教育        | Bb-V-1成癮處方藥物正確使用。                   |
|                              |               | Bb-V-2物質濫用防制與處遇。                    |
|                              |               | Bb-V-3避免濫用成癮物質之倡議策略。                |
| C.群體健康與運動參與                  | a.健康環境        | Ca-V-1健康的生活方式與環境永續之營造。              |
| 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、自尊與愛的內涵。                 |
|                              |               | Db-V-2健康親密關係經營能力的培養。                |
|                              |               | Db-V-3性別多樣性的了解與尊重。                  |
|                              |               | Db-V-4避孕原理、方法及人工流產。                 |
|                              |               | Db-V-5性病與生殖系統疾病的預防、保健及關懷行動的實踐與倡議策略。 |
| Db-V-6對性騷擾與性侵害議題之關懷、倡議與行動策略。 |               |                                     |
| 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.健康消費        | 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。                     |
|                              |               | Fa-V-2身心失調的預防與處理方法。                 |
|                              |               | Fa-V-3全人健康的身心探索與整合技巧。               |
|                              | b.健康促進與疾病預防   | Fb-V-1健康生活型態的改善與執行策略。               |
|                              |               | Fb-V-2全球急、慢性病的防治策略。                 |
|                              |               | Fb-V-3疾病照護與自主管理。                    |

### (三) 體育學習重點

#### 1.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、運動方法和營養知識，設計適合自己的運動處方，並運用於生活當中。 |
|      | 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.體育學習態度 | 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 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。                   |
|      | d.運動欣賞   | 2d-V-1 實踐與分享運動在美學上的特質。                        |

| 類別                            | 次項目    | 學習表現                                |
|-------------------------------|--------|-------------------------------------|
| 3.技能                          | c.技能表現 | 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、歷史與文化之間的互動關係，並尊重其發展。 |
|                               |        | 3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。                |
|                               | d.策略運用 | 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，展現與超越個人的運動潛能。      |
|                               |        | 3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。              |
| 4.行為                          | c.運動計畫 | 3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。   |
|                               |        | 4c-V-1 批判與適當運用運動相關的科技、資訊和媒體、產品與服務。  |
|                               |        | 4c-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。          |
|                               | d.運動實踐 | 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。      |
|                               |        | 4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。             |
| 4d-V-2 主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正。 |        |                                     |

## 2.學習內容

| 主題                 | 次項目                | 學習內容                                    |
|--------------------|--------------------|---|
| A.生長、發展與體適能        | b.體適能              | Ab-V-1 體適能運動處方評估與設計原則。                  |
|                    |                    | Ab-V-2 體適能運動處方執行與應用策略。                  |
|                    |                    | Ab-V-3 終身體適能規劃方針與推廣。                    |
| 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 終身運動的規劃方針與推廣。                    |
|                    | d.防衛性運動            | Bd-V-1 武術套路的應用與展演活動。                    |
|                    |                    | Bd-V-2 各類技擊技能的應用與展演活動。                  |
| C.群體健康與運動參與        | b.運動知識             | Cb-V-1 營養素在運動的機轉與進階攝取原則。                |
|                    |                    | 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.挑戰類型運動           | a.田徑               | Ga-V-1 跑、跳與推擲的基本技術。                     |
|                    | b.游泳               | Gb-V-1 水上安全、意外落水自救、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.競爭類型運動           | a.網/牆性球類運動         | Ha-V-1 網/牆性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。           |
|                    | b.陣地攻守性球類運動        | Hb-V-1 陣地攻守性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。          |
|                    | c.標的性球類運動          | Hc-V-1 標的性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。            |
|                    | d.守備/跑分性球類運動       | Hd-V-1 守備/跑分性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。         |
| I.表現類型運動           | a.體操               | Ia-V-1 徒手與器械體操成套動作編排與展演。                |
|                    | b.舞蹈               | Ib-V-1 自由創作與社交舞蹈動作編排與展演。                |
|                    | c.民俗運動             | Ic-V-1 民俗運動創新動作。                        |
| Ic-V-2 民俗運動團隊創思展演。 |                    |   |



## 陸、實施要點

十二年國民基本教育綜合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議題以及安全教育、戶外教育等相關內涵。
- (三) 多元適性：綜合型高級中等學校健康與體育領域之課程發展，若選擇學術學程，則提供學生多元之選修課程，並延伸連貫大學專校院健康與體育相關課程之先備知識。若係選擇專門學程，則依技術型高級中等學校之領綱進行課程設計，以期達成多元適性發展之目標。

### 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」之對應表，轉化為各單元的主題及其學習目標，再依主題之學習目標研發學生學習教材與教師教學參考用書。依據對應表來編擬教材時，應考量其對應關係之適切、合理與相關性。
- (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，呈現多元的性別特徵、性別特質、性傾向與性別認同，均衡性別比例；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，作為後續教材編選及教學之參考。
- (五) 教材選用以經審定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。
- (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；綜合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) 綜合型高級中等學校之體育科目於二年級時視學程分流情形分別開設課程，學術學程得依普通型高級中等學校之領綱訂定，而選擇專門學程得依技術型高級中等學校之領綱訂定，所以體育教科用書的編選，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，且應避免產生性別、文化、族群、社經背景隔離之問題。
- 2.教學過程以學生為中心，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，使學生學會批判性思考、作決定的能力，而願意自發的、公開的承諾，培養學生的健康能力、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之學習，應考量其身心狀況及學習需求，規劃適合之教學活動，以促進特殊需求者之健康。
- 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.體育科之各學習內容主題均應教授，以促進學生均衡發展。惟「挑戰類型運動」、「競爭類型運動」、「表現類型運動」各學習主題次項目可考量不同學習階段學生身心發展需求、學校場地設備及師資專長因素，彈性調整實施節數。
- 7.水域休閒運動得視學校鄰近環境資源情形彈性選擇實施；設有游泳池學校，應教授游泳課程，未設有游泳池學校，宜安排游泳校外教學。

#### 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) 家長宜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，以落實健康生活與規律運動。
- (四) 學校應建立「家庭-學校-社區」的合作夥伴關係，爭取家長、社區對學校健康與體育課程及活動的支持與參與，並共享資源。共同關心學生健康與動態生活習慣的養成。

#### 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。依據學生學習評量辦法及相關規定、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。

##### (一) 評量原則

1. 評量的範圍以學習重點為依據，並對照核心素養達成的情形，可在教學前、中、後實施，兼顧形成性與總結性評量，強調真實性評量且連結學生於實際情境中的應用。
2. 評量應兼顧學生身心發展、個別差異、文化差異與特殊需求，給予彈性、適性的評量方式。特殊需求學生的評量可選擇較適合其身心狀況的項目來進行整體性的評量。
3. 健康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、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. 健康技能的評量方式採用質與量並重的多元評量方法，紙筆測驗應為最少化，在質性評量方面訂定評量標準，觀察判斷學生技能表現的等級程度；在量化評量方面，以利用不同工具及方式評量為主。

3.體育技能表現的評量方式，可分為質性評量與量化評量，質性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，教師可事先訂定評量標準；量化評量則利用不同之評量工具及方式，如碼錶、皮尺、計次或得分等客觀性數據，測量學生運動技能的成績表現。

## 柒、附錄

### 附錄一：健康與體育領域學習重點與核心素養呼應表參考示例

本表以核心素養為基準，標列相呼應的學習表現與學習內容。

#### (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<br>核心素養   |
|--|---------------------------|---|
| 學習表現   | 學習內容                      |   |
| 1b-V-4 建構健康自主管理的策略或行動。<br>3a-V-1 探索多元創新的方法，展現促進個人及群體健康的技能。                         | Da-V-2 傳統醫學的養生之道。         | 健體-U-A1<br>具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。 |
| 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。                                | Aa-V-3 健康老化，高齡、長期照護與安寧照護。 | 健體-U-A2<br>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。                      |
| 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。<br>4a-V-2 對自我健康行為進行評價，並適時修正與改善。                  | Fb-V-1 健康生活型態的改善與執行策略。    | 健體-U-A3<br>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。                                 |
| 1a-V-1 詮釋生理、心理、社會與心靈各層面健康的概念與意義。<br>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。 | Db-V-2 健康親密關係經營能力的培養。     | 健體-U-B1<br>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。               |
| 3b-V-3 精熟各種決策與批判技能。<br>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-2 食品安全與健康風險評估。       | 健體-U-B2<br>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-3 展現個人及群體健康生活行動的高度信心與效能感。<br>3a-V-2 運用多元策略，將健康與自我照護技能彈性                       | Da-V-1 青少年常見身體健康問題及其保健。   | 健體-U-B3<br>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                         |

| 健康與體育領域健康與護理科 學習重點   |                         | 健康與體育領域<br>核心素養  |
|--|-------------------------|--|
| 學習表現   | 學習內容                    |  |
| 調整融入生活情境，展現出個人及群體的健康生活模式。  |                         | 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 健康的生活方式與環境永續之營造。 | 健體-U-C1<br>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。    |
| 3b-V-2 精熟各種人際溝通互動技能。<br>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。        | Db-V-3 性別多樣性的了解與尊重。     | 健體-U-C2<br>具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。       |
| 1a-V-4 探究促進全人健康的創新策略、資源與規範。<br>2a-V-1 主動關切與本土、國際等因素有關之健康、公共衛生議題。 | Fa-V-3 全人健康的身心探索與整合技巧。  | 健體-U-C3<br>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<br>核心素養   |
|-----------------------------------|--------------------------|---|
| 學習表現                              | 學習內容                     |   |
| 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。    | Bc-V-2 終身運動的規劃方針與推廣。     | 健體-U-A1<br>具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。 |
| 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。 | Cb-V-1 營養素在運動的機轉與進階攝取原則。 | 健體-U-A2<br>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。                      |
| 4d-V-2 主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正。     | Ab-V-2 體適能運動處方執行與應用策略。   | 健體-U-A3<br>具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。                                 |

| 健康與體育領域體育科學學習重點                               |                              | 健康與體育領域<br>核心素養  |
|---|------------------------------|--|
| 學習表現  | 學習內容                         |  |
| 1c-V-2 應用動作發展、運動方法和營養知識，設計適合自己的運動處方，並運用於生活當中。 | Bc-V-1 進階運動傷害的處理與風險規避。       | 健體-U-B1<br>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。            | Cd-V-1 戶外休閒運動自我挑戰。           | 健體-U-B2<br>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-1 實踐與分享運動在美學上的特質。                        | Ic-V-2 民俗運動團隊創思展演。           | 健體-U-B3<br>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，展現良好道德情操，並運用於生活當中。              | Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。      | 健體-U-C1<br>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。    |
| 3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。             | Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。 | 健體-U-C2<br>具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。       |
| 2d-V-3 體會運動與社會、歷史與文化之間的互動關係，並尊重其發展。           | Ib-V-1 自由創作與社交舞蹈動作編排與展演。     | 健體-U-C3<br>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：議題適切融入領域課程綱要

### 壹、前言

「議題」係基於社會發展需要、普遍受到關注，且期待學生應有所理解與行動的一些課題，其攸關現代生活、人類發展與社會價值，具時代性與前瞻性，且常具高度討論性與跨學門性質。十二年國民基本教育本乎總綱「自發」、「互動」及「共好」之基本理念，為與社會脈動、生活情境緊密連結，以議題教育培養學生批判思考及解決問題的能力，提升學生面對議題的責任感與行動力，並能追求尊重多元、同理關懷、公平正義與永續發展等核心價值。

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

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

議題教育的實施包含正式與非正式課程，學校課程的發展與教材編選應以學生經驗為中心，選取生活化教材。在掌握議題之基本理念與不同教育階段之實質內涵下，連結領域/科目內容，以問題覺知、知識理解、技能習得及實踐行動等不同層次循序引導學生學習，發展教材並編輯教學手冊。教師教學時，除涵蓋於領域/科目之教材內容外，可透過領域/科目內容之連結、延伸、統整與轉化，進行議題之融入，亦可將人物、典範、習俗或節慶等加入教材，或採隨機教學，並於作業、作品、展演、參觀、社團與團體活動中，以多元方式融入議題。經由討論、對話、批判與反思，使教室成為知識建構與發展的學習社群，增進議題學習之品質。

各該教育主管機關應提供資源以落實議題融入教育，有關《總綱》所列各項議題之完整內涵說明與融入方式等，可參閱「議題融入說明手冊」與十二年國民基本教育課程綱要各領域/科目之課程手冊。

### 貳、議題學習目標

為使各領域/科目課程能適切進行議題融入，並落實教育相關法律及國家政策綱領，以下臚列十九項議題之學習目標，提供學校及教師於相關課程或議題教學時進行適切融入，以與領域/科目課程作結合。

| 議題  | 學習目標   |
|---|--|
| 性別平等教育 <sup>1</sup>   | 理解性別的多樣性，覺察性別不平等的存在事實與社會文化中的性別權力關係；建立性別平等的價值信念，落實尊重與包容多元性別差異；付諸行動消除性別偏見與歧視，維護性別人格尊嚴與性別地位實質平等。  |
| 人權教育 <sup>2</sup>   | 了解人權存在的事實、基本概念與價值；發展對人權的價值信念；增強對人權的感受與評價；養成尊重人權的行為及參與實踐人權的行動。                                  |
| 環境教育 <sup>3</sup>   | 認識與理解人類生存與發展所面對的環境危機與挑戰；探究氣候變遷、資源耗竭與生物多樣性消失，以及社會不正義和環境不正義；思考個人發展、國家發展與人類發展的意義；執行綠色、簡樸與永續的生活行動。 |
| 海洋教育 <sup>4</sup>   | 體驗海洋休閒與重視戲水安全的親海行為；了解海洋社會與感受海洋文化的愛海情懷；探究海洋科學與永續海洋資源的知海素養。                                      |
| 科技教育 <sup>5</sup>   | 具備科技哲學觀與科技文化的素養；激發持續學習科技及科技設計的興趣；培養科技知識與產品使用的技能。   |
| 能源教育 <sup>6</sup>   | 增進能源基本概念；發展正確能源價值觀；養成節約能源的思維、習慣和態度。  |
| 家庭教育 <sup>7</sup>   | 具備探究家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理的知能；提升積極參與家庭活動的責任感與態度；激發創造家人互動共好的意識與責任，提升家庭生活品質。                      |
| 原住民族教育 <sup>8</sup>   | 認識原住民族歷史文化與價值觀；增進跨族群的相互了解與尊重；涵養族群共榮與平等信念。  |
| 品德教育  | 增進道德發展知能；了解品德核心價值與道德議題；養成知善、樂善與行善的品德素養。  |
| 生命教育  | 培養探索生命根本課題的知能；提升價值思辨的能力與情意；增進知行合一的修養。  |
| 法治教育  | 理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。  |
| 資訊教育  | 增進善用資訊解決問題與運算思維能力；預備生活與職涯知能；養成資訊社會應有的態度與責任。  |
| 安全教育  | 建立安全意識；提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力；防範事故傷害發生以確保生命安全。  |
| 防災教育  | 認識天然災害成因；養成災害風險管理與災害防救能力；強化防救行動之責任、態度與實踐力。   |
| 生涯規劃教育  | 了解個人特質、興趣與工作環境；養成生涯規劃知能；發展洞察趨勢的敏感度與應變的行動力。   |
| 多元文化教育  | 認識文化的豐富與多樣性；養成尊重差異與追求實質平等的跨文化素養；維護多元文化價值。  |
| 閱讀素養教育  | 養成運用文本思考、解決問題與建構知識的能力；涵育樂於閱讀態度；開展多元閱讀素養。   |
| 戶外教育  | 強化與環境的連接感，養成友善環境的態度；發展社會覺知與互動的技能，培養尊重與關懷他人的情操；開啟學生的視野，涵養健康的身心。                                 |
| 國際教育  | 養成參與國際活動的知能；激發跨文化的觀察力與反思力；發展國家主體的國際意識與責任感。   |
| 8 項議題所涉之教育相關法律及國家政策綱領如下：  |  |
| 註 1：性別平等教育之教育相關法律或國家政策綱領有：《性別平等教育法》、《性別平等政策綱領》、《消除對婦女一切形式歧視公約施行法》等。 |  |

| 議題   | 學習目標 |
|--|------|
| 註 2：人權教育之教育相關法律或國家政策綱領有：《公民與政治權利國際公約及經濟社會文化權利國際公約施行法》、《兒童權利公約施行法》、《身心障礙者權利公約施行法》等。 |      |
| 註 3：環境教育之教育相關法律或國家政策綱領有：《環境教育法》、《國家環境教育綱領》等。                                       |      |
| 註 4：海洋教育之教育相關法律或政策綱領有：《國家海洋政策綱領》等。   |      |
| 註 5：科技教育之教育相關法律或政策綱領有：《科學技術基本法》等。  |      |
| 註 6：能源教育之教育相關法律或政策綱領有：《能源發展綱領》等。   |      |
| 註 7：家庭教育之教育相關法律或政策綱領有：《家庭教育法》等。  |      |
| 註 8：原住民族教育之教育相關法律或政策綱領有：《原住民族基本法》、《原住民族教育法》、《原住民族語言發展法》等。                          |      |

### 參、議題適切融入之學習主題與實質內涵及學習重點舉例說明

#### (一) 議題之學習主題與實質內涵

有鑒於性別平等、人權、環境、海洋教育議題為延續九年一貫課程綱要，已具完整之內涵架構，有利延伸規劃各領域/科目課程之適切融入，並能豐富與落實核心素養之內涵，故以性別平等、人權、環境、海洋教育議題為例，呈現其學習主題與實質內涵，以作為課程設計、教材編審與教學實施之參考。

有關本領域融入議題之選擇、作法與示例參考說明，可參閱「健康與體育領域課程手冊」。

| 議題/學習主題 | 教育階段                     | 議題實質內涵  |  |  |
|---------|--------------------------|---|--|--|
|         |                          | 國民小學  | 國民中學   | 高級中等學校   |
| 性別平等教育  | 生理性別、性傾向、性別特質與性別認同多樣性的尊重 | 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。<br>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 | 性 J1 接納自我與他人的性傾向、性別特質與性別認同。<br>性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 | 性 U1 肯定自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同，突破個人發展的性別限制。<br>性 U2 探究社會文化與媒體對身體意象的影響。 |
|         | 性別角色的突破與性別歧視的消除          | 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。              | 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。                | 性 U3 分析家庭、學校、職場與媒體中的性別不平等現象，提出改善策略。                                  |
|         | 身體自主權的尊重與維護              | 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。                               | 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。                | 性 U4 維護與捍衛自己的身體自主權，並尊重他人的身體自主權。                                      |
|         | 性騷擾、性侵害與性霸凌的防治           | 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的                                   | 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性                                 | 性 U5 探究性騷擾、性侵害與性霸  |

| 議題/學習主題         | 教育階段   |   |  |
|-----------------|--|---|--|
|                 | 議題實質內涵   |   |  |
|                 | 國民小學   | 國民中學  | 高級中等學校   |
|                 | 概念及其求助管道。  | 霸凌的樣態，運用資源解決問題。   | 凌相關議題，並熟知權利救濟的管道與程序。   |
| 語言、文字與符號的性別意涵分析 | 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。                 | 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。   | 性 U6 解析符號的性別意涵，並運用具性別平等的語言及符號。   |
| 科技、資訊與媒體的性別識讀   | 性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。                                 | 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。<br>性 J8 解讀科技產品的性別意涵。                             | 性 U7 批判科技、資訊與媒體的性別意識形態，並尋求改善策略。<br>性 U8 發展科技與資訊能力，不受性別的限制。               |
| 性別權益與公共參與       | 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。<br>性 E9 檢視校園中空間與資源分配的性別落差，並提出改善建議。 | 性 J9 認識性別權益相關法律與性別平等運動的楷模，具備關懷性別少數的態度。<br>性 J10 探究社會中資源運用與分配的性別不平等，並提出解決策略。 | 性 U9 了解性別平等運動的歷史發展，主動參與促進性別平等的社會公共事務，並積極維護性別權益。<br>性 U10 檢視性別相關政策，並提出看法。 |
| 性別權力關係與互動       | 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。<br>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。       | 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。   | 性 U11 分析情感關係中的性別權力議題，養成溝通協商與提升處理情感挫折的能力。<br>性 U12 反思各種互動中的性別權力關係。        |

| 教育階段<br>議題/學習主題 |         | 議題實質內涵  |   |  |
|-----------------|---------|---|---|--|
|                 |         | 國民小學  | 國民中學  | 高級中等學校   |
| 人權教育            | 性別與多元文化 | 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。<br>性 E13 了解不同社會中的性別文化差異。   | 性 J13 了解多元家庭型態的性別意涵。<br>性 J14 認識社會中性別、種族與階級的權力結構關係。                                     | 性 U13 探究本土與國際社會的性別與家庭議題。<br>性 U14 善用資源以拓展性別平等的本土與國際視野。   |
|                 | 人權的基本概念 | 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。  | 人 J1 認識基本人權的意涵，並了解憲法對人權保障的意義。   | 人 U1 理解普世人權意涵的時代性及聯合國人權公約對人權保障的意義。   |
|                 | 人權與責任   | 人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。   | 人 J2 關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。   | 人 U2 探討國際人權議題，並負起全球公民的和平與永續發展責任。   |
|                 | 人權與民主法治 | 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。  | 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。                               | 人 U3 認識我國重要的人權立法及其意義，理解保障人權之憲政原理與原則。   |
|                 | 人權與生活實踐 | 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。 | 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保 | 人 U4 理解人權與世界和平的關係，並在社會中實踐。<br>人 U5 理解世界上有不同的國家、族群和文化，並尊重其文化權。<br>人 U6 探討歧視少數民族、排除異類、污名化等現象，理解其 |

| 教育階段<br>議題/學習主題 |         | 議題實質內涵  |  |  |
|-----------------|---------|---|--|--|
|                 |         | 國民小學  | 國民中學   | 高級中等學校   |
|                 |         |   | 護弱勢。   | 經常和政治經濟不平等、種族主義等互為因果，並提出相關的公民行動方案。   |
|                 | 人權違反與救濟 | 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。  | 人 J7 探討違反人權的事件對個人、社區/部落、社會的影響，並提出改善策略或行動方案。  | 人 U7 體悟公民不服從的人權法治意涵，並倡議當今我國或全球人權相關之議題。   |
|                 | 人權重要主題  | <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>人 E9 認識生存權、身分權的剝奪與個人尊嚴的關係。</p> <p>人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p> <p>人 E11 了解兒童權利宣言的內涵及兒童權利公約對兒童基本需求的維護與支持。</p> | <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>人 J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。</p> <p>人 J10 了解人權的起源與歷史發展對人權維護的意義。</p> <p>人 J11 運用資訊網絡了解人權相關組織與活動。</p> <p>人 J12 理解貧窮、階級剝削的相互關係。</p> <p>人 J13 理解戰爭、和平對人類生活的影響。</p> <p>人 J14 了解世界人權宣言對人權的維護與保障。</p> | <p>人 U8 說明言論自由或新聞自由對於民主社會運作的重要性。</p> <p>人 U9 理解法律對社會上原住民、身心障礙者等弱勢所提供各種平權措施，旨在促進其能擁有實質平等的社會地位。</p> <p>人 U10 認識聯合國及其他人權相關組織對人權保障的功能。</p> <p>人 U11 理解人類歷史上發生大屠殺的原因，思考如何避免其再發生。</p> <p>人 U12 認識聯合國的各種重要國際人權公約。</p> |

| 教育階段<br>議題/學習主題 |      | 議題實質內涵  |   |   |
|-----------------|------|---|---|---|
|                 |      | 國民小學  | 國民中學  | 高級中等學校  |
| 環境教育            | 環境倫理 | <p>環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。</p> <p>環 E2 覺知生物生命的美與價值，關懷動、植物的生命。</p> <p>環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。</p>                             | <p>環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。</p> <p>環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。</p>  | <p>環 U1 關心居住地區，因保護所帶來的發展限制及權益受損，理解補償正義的重要性。</p> <p>環 U2 理解人為破壞對其他物種與棲地所帶來的生態不正義，進而支持相關環境保護政策。</p>               |
|                 | 永續發展 | <p>環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。</p> <p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。</p> <p>環 E7 覺知人類社會有糧食分配不均與貧富差異太大的問題。</p> | <p>環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p> <p>環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。</p> <p>環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> | <p>環 U3 探討臺灣二十一世紀議程的內涵與相關政策。</p> <p>環 U4 思考生活品質與人類發展的意義，並據以思考與永續發展的關係。</p> <p>環 U5 採行永續消費與簡樸生活的生活型態，促進永續發展。</p> |
|                 | 氣候變遷 | <p>環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。</p> <p>環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。</p> <p>環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。</p>                               | <p>環 J7 透過「破循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。</p> <p>環 J8 了解台灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。</p> <p>環 J9 了解氣候變遷</p>     | <p>環 U6 探究國際與國內對氣候變遷的應對措施，了解因應氣候變遷的國際公約的精神。</p> <p>環 U7 收集並分析在地能源的消耗與排碳的趨勢，思考因地制宜的解決方案，參與集體的行動。</p>             |

| 教育階段<br>議題/學習主題 |   | 議題實質內涵   |  |        |
|-----------------|---|--|--|--------|
|                 |   | 國民小學   | 國民中學   | 高級中等學校 |
| 災害防救            |   |  | 減緩與調適的涵義，以及台灣因應氣候變遷調適的政策。  |        |
|                 | <p>環 E11 認識台灣曾經發生的重大災害。</p> <p>環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。</p> <p>環 E13 覺知天然災害的頻率增加且衝擊擴大。</p>  | <p>環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>環 J13 參與防災疏散演練。</p> | <p>環 U8 從災害防救法規了解台灣災害防救的政策規劃。</p> <p>環 U9 分析實際監測數據，探究天然災害頻率的趨勢與預估。</p> <p>環 U10 執行災害防救的演練。</p> <p>環 U11 運用繪圖科技與災害資料調查，繪製防災地圖。</p>                            |        |
| 能源資源永續利用        | <p>環 E14 覺知人類生存與發展需要利用能源及資源，學習在生活中直接利用自然能源或自然形式的物質。</p> <p>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。</p> <p>環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。</p> <p>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。</p> | <p>環 J14 了解能量流動及物質循環與生態系統運作的關係。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p> <p>環 J16 了解各種替代能源的基本原理與發展趨勢。</p>                           | <p>環 U12 了解循環型社會的涵意與執行策略，實踐綠色消費與友善環境的生活模式。</p> <p>環 U13 了解環境成本、汙染者付費、綠色設計及清潔生產機制。</p> <p>環 U14 了解國際及我國對能源利用之相關法律制定與行政措施。</p> <p>環 U15 了解因地制宜及友善環境的綠建築原理。</p> |        |



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

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

| 教育階段<br>議題/學習主題 |  | 議題實質內涵 |  |                                      |
|-----------------|--|--------|--|--------------------------------------|
|                 |  | 國民小學   | 國民中學   | 高級中等學校                               |
|                 |  |        | 洋環境。<br>海 J20 了解我國的<br>海洋環境問<br>題，並積極<br>參與海洋保<br>護行動。 | 海 洋 環 境 問<br>題，並熟悉或<br>參與海洋保護<br>行動。 |

(二) 議題適切融入「健康與體育領域課程綱要」學習重點舉例說明

議題融入健康與體育之內容涵蓋議題之知識、情意與行動，重視對議題認知與敏感度之提升、價值觀與責任感之培養，以及生活實踐之履行。進行議題教育時，透過本領域之學習重點與議題實質內涵之連結、延伸、統整與轉化，培養學生對議題探究、思辨與實踐的能力。下表僅先列舉性別平等教育、人權教育、環境教育與海洋教育四項議題之學習主題與實質內涵，其融入本課程綱要「學習重點」之示例，作為教材編選與教學實施之參考。

1. 健康與護理

| 議題     | 學習主題                     | 實質內涵                                      | 融入課程綱要學習重點之示例   |
|--------|--------------------------|---|---|
| 性別平等教育 | 生理性別、性傾向、性別特質與性別認同多樣性的尊重 | 性 U1 肯定自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同，突破個人發展的性別限制。 | 1a-V-1 詮釋生理、心理、社會與心靈各層面健康的概念與意義。<br>Db-V-3 性別多樣性的了解與尊重。   |
|        |                          | 性 U2 探究社會文化與媒體對身體意象的影響。                   | 2a-V-1 主動關切與本土、國際等因素有關之健康、公共衛生議題。<br>Ea-V-2 飲食趨勢與健康體位管理。  |
|        | 性別角色的突破與性別歧視的消除          | 性 U3 分析家庭、學校、職場與媒體中的性別不平等現象，提出改善策略。       | 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。<br>Aa-V-2 產後照護與母乳哺餵。<br>Db-V-2 健康親密關係經營能力的培養。                           |
|        | 身體自主權的尊重與維護              | 性 U4 維護與捍衛自己的身體自主權，並尊重他人的身體自主權。           | 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。<br>Db-V-2 健康親密關係經營能力的培養。<br>Db-V-4 避孕原理、方法及人工流產。<br>3b-V-2 精熟各種人際溝通互動技能。 |
|        | 性騷擾、性侵害與性霸凌的防治           | 性 U5 探究性騷擾、性侵害與性霸凌相關議題，並熟知權利救濟的管道與程序。     | Db-V-6 對性騷擾與性侵害議題之關懷、倡議與行動策略。<br>2b-V-1 樂於終身遵守健康的生活規範與價值觀。  |
|        | 語言、文字與符號的性別意涵分析          | 性 U6 解析符號的性別意涵，並運用具性別平等的語言及符號。            | 3b-V-2 精熟各種人際溝通互動技能。<br>Db-V-6 對性騷擾與性侵害議題之關懷、倡議與行動策略。   |

| 議題   | 學習主題          | 實質內涵  | 融入課程綱要學習重點之示例  |
|------|---------------|---|--|
|      | 科技、資訊與媒體的性別識讀 | 性 U7 批判科技、資訊與媒體的性別意識形態，並尋求改善策略。                 | 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。   |
|      | 性別權益與公共參與     | 性 U9 了解性別平等運動的歷史發展，主動參與促進性別平等的社會公共事務，並積極維護性別權益。 | 1a-V-4 探究促進全人健康的創新策略、資源與規範。<br>Db-V-3 性別多樣性的了解與尊重。   |
|      |               | 性 U10 檢視性別相關政策，並提出看法。                           | 4b-V-1 公開論述個人對促進健康的觀點與立場。<br>Aa-V-2 產後照護與母乳哺餵。<br>Db-V-2 健康親密關係經營能力的培養。  |
|      | 性別權力關係與互動     | 性 U11 分析情感關係中的性別權力議題，養成溝通協商與提升處理情感挫折的能力。        | 3b-V-2 精熟各種人際溝通互動技能。<br>Db-V-1 全人的性、自尊與愛的內涵。   |
|      |               | 性 U12 反思各種互動中的性別權力關係。                           | Db-V-2 健康親密關係經營能力的培養。<br>Aa-V-3 健康老化，高齡、長期照護與安寧照護。<br>Db-V-4 避孕原理、方法及人工流產。   |
|      | 性別與多元文化       | 性 U14 善用資源以拓展性別平等的本土與國際視野。                      | 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。<br>Db-V-2 健康親密關係經營能力的培養。  |
| 人權教育 | 人權的基本概念       | 人 U1 理解普世人權意涵的時代性及聯合國人權公約對人權保障的意義。              | 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。   |
|      | 人權與民主法治       | 人 U3 認識我國重要的人權立法及其意義，理解保障人權之憲政原理與原則。            | Ca-V-1 健康的生活方式與環境永續之營造。  |
| 環境教育 | 永續發展          | 環 U4 思考生活品質與人類發展的意義，並據以思考與永續發展的關係。              | 1a-V-4 探究促進全人健康的創新策略、資源與規範。<br>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。<br>Aa-V-3 健康老化，高齡、長期照護與安寧照護。<br>Ca-V-1 健康的生活方式與環境永續之營造。 |

| 議題   | 學習主題     | 實質內涵  | 融入課程綱要學習重點之示例  |
|------|----------|---|--|
|      |          | 環 U5 採行永續消費與簡樸生活的的生活型態，促進永續發展。                                      | 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。<br>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。<br>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。<br>Ca-V-1 健康的生活方式與環境永續之營造。<br>Eb-V-1 健康消費權利與義務。  |
|      | 災害防救     | 環 U10 執行災害防救的演練。  | 1a-V-3 推論內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>3b-V-1 精熟各種自我調適技能。<br>Ba-V-2 事故傷害處理。<br>Fa-V-1 創傷後壓力症候群。  |
|      | 能源資源永續利用 | 環 U12 了解循環型社會的涵意與執行策略，實踐綠色消費與友善環境的生活模式。<br>環 U15 了解因地制宜及友善環境的綠建築原理。 | 1a-V-1 詮釋生理、心理、社會與心靈各層面健康的概念與意義。<br>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。<br>Eb-V-3 科技產品消費及其對健康的影響。<br>Fa-V-3 全人健康的身心探索與整合技巧。<br>2a-V-1 主動關切與本土、國際等因素有關之健康、公共衛生議題。<br>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。<br>Ca-V-1 健康的生活方式與環境永續之營造。<br>Eb-V-1 健康消費權利與義務。 |
| 海洋教育 | 海洋休閒     | 海 U1 熟練各項水域運動，具備安全之知能。  | Ba-V-2 事故傷害處理。   |

## 2 體育

| 議題     | 學習主題                     | 實質內涵                                      | 融入課程綱要學習重點之示例               |
|--------|--------------------------|---|-----------------------------|
| 性別平等教育 | 生理性別、性傾向、性別特質與性別認同多樣性的尊重 | 性 U1 肯定自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同，突破個人發展的性別限制。 | 2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。 |
|        |                          | 性 U2 探究社會文化與媒體對身體意象的影響。                   | 2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。  |

| 議題   | 學習主題            | 實質內涵  | 融入課程綱要學習重點之示例   |
|------|-----------------|---|---|
|      | 性別角色的突破與性別歧視的消除 | 性 U3 分析家庭、學校、職場與媒體中的性別不平等現象，提出改善策略。                             | 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。                                     |
|      | 身體自主權的尊重與維護     | 性 U4 維護與捍衛自己的身體自主權，並尊重他人的身體自主權。                                 | 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。                                      |
|      | 語言、文字與符號的性別意涵分析 | 性 U6 解析符號的性別意涵，並運用具性別平等的語言及符號。                                  | 2d-V-1 實踐與分享運動在美學上的特質。  |
|      | 科技、資訊與媒體的性別識讀   | 性 U7 批判科技、資訊與媒體的性別意識形態，並尋求改善策略。                                 | 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。                                    |
|      | 性別權益與公共參與       | 性 U10 檢視性別相關政策，並提出看法。   | 2d-V-3 體會運動與社會、歷史與文化之間的互動關係，並尊重其發展。                                   |
|      | 性別與多元文化         | 性 U14 善用資源以拓展性別平等的本土與國際視野。                                      | Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。   |
| 人權教育 | 人權與生活實踐         | 人 U6 探討歧視少數民族、排除異類、污名化等現象，理解其經常和政治經濟不平等、種族主義等互為因果，並提出相關的公民行動方案。 | 2d-V-3 體會運動與社會、歷史與文化之間的互動關係，並尊重其發展。                                   |
| 環境教育 | 永續發展            | 環 U5 採行永續消費與簡樸生活的生活型態，促進永續發展。                                   | Cb-V-3 各項運動設施的永續發展與風險規避。<br>4d-V-2 主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正。             |
|      | 災害防救            | 環 U10 執行災害防救的演練。  | 1c-V-1 應用運動防護原理和施作方法。<br>Gb-V-1 水上安全、意外落水自救、救生方法與仰漂 60 秒。             |
|      | 能源資源永續利用        | 環 U12 了解循環型社會的涵意與執行策略，實踐綠色消費與友善環境的生活模式。                         | Bc-V-2 終身運動的規劃方針與推廣。<br>Cb-V-3 各項運動設施的永續發展與風險規避。                      |
| 海洋教育 | 海洋休閒            | 海 U1 熟練各項水域運動，具備安全之知能。  | Gb-V-1 水上安全、意外落水自救、救生方法與仰漂 60 秒。<br>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。 |
|      |                 | 海 U2 規劃並參與各種水域休閒與觀光活動。  | Cc-V-1 水域休閒運動自我挑戰。  |