

十二年國民基本教育課程綱要
技術型高級中等學校

健康與體育領域課程綱要
(草案)

中華民國104年8月

十二年國民基本教育技術型高級中學健康與體育領域課程綱要研修說明（草案）

一、研修背景

教育部經過長年來的規劃與推動，十二年國民基本教育已於民國 103 年 8 月 1 日起全面實施。而十二年國民基本教育的推動與實施，乃建立於九年國民義務教育的基礎上，具備有教無類、因材施教、適性揚才、多元進路及優質銜接等五大理念，其目的不只是接受教育的人數增加及年限的延長，更將帶動整體教育環境的改善與品質的提升。

十二年國民基本教育建置以「學生主體」、「垂直連貫與橫向統整」、「培養核心素養」為核心理念之十二年國民基本教育課程體系。為有效推動及落實十二年國民基本教育的另一項核心理念—建構「垂直連貫與橫向統整」的課程體系，如何透過統整與連貫之課程結構，將國中小教育與高中職教育相互銜接，使學生之學習經驗與身心發展階段相互連結，為十二年國民基本教育課程體系的重要關鍵。在十二年國民基本教育的理念下，為延續九年一貫課程的「健康與體育」領域目標，我們重新界定該領域的學科範疇及課程綱要，以銜接不同教育階段的課程目標。

我國九年一貫課程為求提升 21 世紀的國家整體競爭力、呼應國際潮流趨勢及培養身體適能、情緒適能、社會適能、精神適能與文化適能良好的健全國民，已將「健康教育」與「體育」整合成同一學習領域。為達學習一貫化之目的，研修的過程中，就健康與體育課程的現況、國際發展概況與趨勢進行瞭解，調查其他先進之國家，其有關健康與體育課程的現況，據以擬訂十二年國民教育健康與體育領域課程綱要草案。

綜觀世界發展情勢，諸多先進及鄰近的國家如澳洲、紐西蘭、中國大陸、日本、瑞典、蘇格蘭等，將「健康教育」與「體育」合併成為同一學習領域，強調培養學生對於「健康與體育」的知識、理解、技能、價值與態度，課程內容涵蓋個人身心健康與身體發展、健康行為、身體活動、自我及群體管理的相關的技巧，以達到提升學生的健康與體育素養為課程目標。我們除了借鏡國外的發展情勢外，也針對國內現場需求，做兩學科間重要內涵的調整，以利十二年國教基本教育健康與體育領域順利的在教學現場執行。

貳、研修目標

植基於上述的研修背景，本次研修工作希望達成的目標是：

- 一、符合十二年國民基本教育課程綱要總綱的理念與精神。
- 二、規劃以核心素養為導向的健康與體育領域課程與教學。
- 三、適切融入性別平等、人權、海洋、環境等重要或新興議題。
- 四、能與各領域進行橫向的聯繫與縱向的接軌。
- 五、符合課程綱要研修之程序與共同規範之必要格式。
- 六、廣納各方意見，調整課程綱要之內涵，裨益現場教師課程實踐之成效。
- 七、編輯「十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要說明手冊」，協助現場教師理解新課綱的精神。

參、研修原則

健康與體育領域課程綱要（草案）研修原則，主要包括：(1) 在基礎上持續精進；(2) 強化健康與體育領域課程的連貫與統整；(3) 以相關研究做為研修之基礎；(4) 成員需依程序組成及遴聘；(5) 工作進行需符合民主議事與程序原則；(6) 廣納各方意見，以利課綱內涵之擬定以及未來推廣與實踐工作；(7) 與其他領域課程綱要研修，同步滾動調整修正。茲說明如下：

一、在基礎上持續精進

植基於現行課綱的實踐基礎上，邀請健康與體育領域學有專精之學者、課程與教學專家、現場教育實務工作者等，共同研議課綱修訂之方向、討論現行課綱之內容，據以進行新課綱之發展與建構。

二、強化健康與體育領域課程的連貫與統整

在十二年國民基本教育課程綱要總綱的基本理念與課程目標之下，如何銜接健康與體育領域中，不同學習階段課程的連貫性，建構出清晰、有組織的漸進式成就目標，增加健康與體育領域的廣度與深度，為此次課綱研修的重要課題之一。

三、以相關研究做為研修之基礎

依據教育部課程審議會審議通過之「十二年國民基本教育課程綱要總綱」之規範，及參考「十二年國民基本教育課程發展建議書」及「十二年國民基本教育課程發展指引」等課程文件，並以「十二年國民基本教育健康與體育領域綱要內容前導研究」之結案報告為基礎，研訂本課程綱要草案。

四、成員需依程序組成及遴聘

依「十二年國民基本教育課程研究發展會之領域課程綱要研修小組委員組成及遴聘程序」規定辦理，邀請參與健康與體育領域課綱研修委員共 9 位，另有外聘諮詢委員 6 位，計 15 位，含括有課程研發單位代表、學者專家代表、現場教育工作者代表等人員組成。委員專業背景涵蓋各個層面，從不同角度切入，提供健康與體育領域課程發展的相關意見。

五、研修工作之進行符合專業原則及民主議事程序

研修委員會區分為全體委員大會、跨組會議、分組會議、小組會議等層次。全體委員大會主要任務在於決議重要本領綱之重要內容，以及確認本委員會各種對外言論與公告文本之內容，跨組會議主要的功能在於整合健康教育、體育兩組的草案內容，分組會議主要的任務在於研修健康教育、體育兩組的草案內容，而小組會議則負責領綱各個部分內容的起草工作。領綱草案初稿完成後，交由學者專家進行書面審查，並根據審查之意見進行修正。本領綱研修之過程，符合專業原則及民主議事程序。

六、召開諮詢會議及公聽會，廣納各方意見，以利課綱內涵之擬定及未來推廣與實踐工作

除上述各層級會議的舉行之外，召開諮詢會議，並根據諮詢委員的意見以協助本領綱草案之研擬。除此之外，將配合領綱研修工作總計畫，於北、中、南、東等地區，辦理公聽會，廣納各地教育行政人員、校長、教師、家長與學生的聲音，以符合民主社會的精神。

七、與其他領域課程綱要研修同步滾動調整修正

本次十二年國民基本教育各領綱課程之研修，強調十二年課程連貫，以及橫向聯繫之課程統整精神，因此透過各層級之會議交叉對話，進行課程綱要格式之規範，以及實質內容之統合，並關注核心素養、重要議題融入本領域課程綱要的問題。本研修小組委員代表亦透過參與各層級課程會議的每一次討論，與每一個領綱內涵同步修正與精進。

肆、研修過程

一、研修小組運作模式

本領域研修委員共有九位，由技職司遴聘，其中三位為素有聲望且學養豐厚之學者，六位為第一線教學現場之教師；藉由學術界與教學現場的交互討論激盪，以多元的視角切入課綱之研修，期使健康與體育領域之課程綱要不但能符合十二年國教之理念，

更能符合技術型高中學生未來之能力發展方向。

本領域中有六位委員同時擔任「國家教育研究院」(以下簡稱國教院)所聘任之「十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要研修小組」委員，參與由國教院結合普通高中組及技術型高中研修委員代表所召開之全體委員大會，進行橫向與縱向的聯繫與統合，期能符合學習經驗之一貫精神。

而在本領域的撰寫過程中，亦邀請國教院國語文領域研究員及四位普通型高級中等學校課綱研修委員共同參與會議及討論，提供不同角度的見解與建議，使本領域之課綱在符合一貫精神之外，且能因應技職教育之特性，適性發展。

二、召開各項次會議

本領域研修之過程依據國教院所持續發展的「十二年國民基本教育領域課程綱要核心素養發展手冊」、「十二年國民基本教育領域課程綱要研修工作手冊」進行一貫性的撰寫及修訂，所召開或參與之會議共 9 場，相關會議辦理說明如下：

會議類型	會議日期	出席人數	備註
「105 學年度技術型高級中等學校課程綱要一般科目內容規劃」：健康與體育領域綱要撰寫會議（1—3 次）	103/10/07	5	健康與體育領域(體育科)第一次會議
	103/11/07	8	健康與體育領域(健康與護理科)第一次會議
	103/11/19	7	健康與體育領域(健康與護理科)第二次會議
	103/11/28	7	健康與體育領域(健康與護理科)第三次會議
	103/12/05	4	健康與體育領域(體育科)第二次會議
「105 學年度技術型高級中等學校課程綱要一般科目內容規劃 II」：健康與體育領域綱要撰寫會議（1—6 次）	104/01/16	10	健康與體育領域第一次會議
	104/02/05	5	健康與體育領域(體育科)第二次會議
	104/03/13	5	健康與體育領域(體育科)第三次會議
	104/03/20	7	健康與體育領域(健康與護理科)第二次會議
	103/04/15	7	健康與體育領域(健康與護理科)第三次會議
	104/04/17	6	健康與體育領域(體育科)第四次會議
	104/06/18	3	健康與體育領域第五次會議
104/07/28	7	健康與體育領域第六次會議	

伍、主要研修成果

主要研修成果包括：

- 一、完成健康與體育領域課程綱要草案之本文。
- 二、完成健康與體育領域課程綱要之附錄：「學習重點與領域/科目核心素養的呼應表」、「四項重大議題融入健康與體育領域之說明表」等。
- 三、完成健康與體育領域課程綱要研修說明。

四、持續完成健康與體育領域課程綱要說明手冊（包括健康與體育領域課程綱要 Q&A、重大議題融入對應表、學習重點與領域/科目核心素養之對應表、健康與體育領域課程教學方案模組之示例...等）。

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（草案）

壹、基本理念

為因應人口結構、生活型態改變及先進國家發展趨勢，我國技術型高中教育階段學生所應達成的素養及能力的研修是以目前九年一貫教育為基礎，該教育階段課程綱要兼顧與高中課綱之平行研訂，藉此促進技術型高中學生的適性發展，提升國民素質及國家競爭力。

在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，技術型高中的健康與體育領域本著「自發」、「互動」、「共好」的基本教育理念，分別對應核心素養之「自主行動」、「溝通互動」與「社會參與」三大面向以及「身心素質與自我精進」、「系統思考與解決問題」、「規劃執行與創新應變」、「符號運用與溝通表達」、「科技資訊與媒體素養」、「藝術涵養與美感素養」、「道德實踐與公民意識」、「人際關係與團隊合作」、「多元文化與國際理解」九大項目，發展出以學生為主體，全人健康為目標之教育方針，透過結合生活情境的整合性學習，培養學生主動建構健康的知識、態度、技能與行為，並運用生活技能以探究與解決問題，讓學生身心潛能得以適性發展，成為終身學習者，真正落實全人健康的生活實踐；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，而能影響社區環境與他人健康。

技術型高中與十二年國民教育的國小、國中的學習連貫統整，且與普通型高中的學習並行，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。在所有技術型高中學習領域中，唯有「健康與體育」和生命的延續息息相關，並與十二年國民基本教育精神緊密結合，綜合領域之生命教育科、生涯規劃科相關。

貳、課程目標

技術型高中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、培養健康生活與體育運動的知識、態度、技能與行為。
- 二、培養規律運動與健康生活習慣。
- 三、培養思辨與善用健康生活型態與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
- 四、培養健康與運動問題解決及規劃執行之能力。
- 五、培養良好人際關係與團隊合作的精神。
- 六、培養關懷生活與環境的道德意識和公民責任感。
- 七、培養職涯準備所需之健康與體育素養，以豐富休閒生活品質與全人健康。
- 八、培養健康與體育相關之文化素養與國際觀。
- 九、培養獨立生活的自我照顧能力。

參、時間分配及科目組合

技術型高級中學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	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，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) (技術型高中)
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 V-U-A1 提升各項運動與身心健全的發展素養，發展個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。

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) (技術型高中)
	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 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。
	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 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。
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，並能瞭解與同理他人，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 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。

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) (技術型高中)
	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 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。
	B3 藝術涵養 與 美感素養	具備藝術感知、創作與鑑賞能力，體會藝術文化之美，透過生活美學的省思，豐富美感體驗，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力。	健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	健體-J-B3 具備表現和欣賞的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	健體 V-U-B3 具備運動與健康的感知、欣賞、表現與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。
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 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。

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) (技術型高中)
	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 V-U-C2 在體育活動和健康生活中發展適切的人際互動關係，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。
	C3 多元文化 與 國際理解	具備自我文化認同的信念，並尊重與欣賞多元文化，積極關心全球議題及國際情勢，且能順應時代脈動與社會需要，發展國際理解、多元文化價值觀與世界和平的胸懷。	健體-E-C3 具備理解與關心本土與國際體育與健康議題的素養，並認識與包容文化的多元性。	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	健體 V-U-C3 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的國際情勢，具備國際移動的能力。

伍、學習重點

一、健康與護理

(一) 學習表現

第 1 碼為表現的類別，從 1-8 共分為 8 項類別；第 2 碼為學習階段別，V. 第五學習階段(技術型高級中等學校階段)；第 3 碼為流水號。

類別 編碼	類別名稱	說明
1	健康知識	能認識全人健康 (total well-being) 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、完整地分析健康影響、推論健康風險與探究、創新促進健康的策略。
2	技能概念	能認識健康技能與生活技能的實施程序步驟，因應健康生活情境需求，提出適切的健康技能與生活技能，增進健康自我管理的知識，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。

類別編碼	類別名稱	說明
3	健康覺察	能關心健康議題與影響健康的相關因素，體察在健康方面對自我內在想法的影響，能關切健康影響交互作用以及省思對個人、群體的威脅感與嚴重性、利益與障礙。
4	正向態度	能培養個人的健康信念，形塑健康價值觀，以建立個人生活情境中的自我效能，能終生遵守健康的價值與規範、因應調整健康生活型態、展現高度健康行動的自我效能。
5	健康技能	能操作健康相關技能以達成維護健康的目標，能多元創新地展現健康技能，並彈性調整融入生活情境。
6	生活技能	能演練自我調適、人際溝通互動、決策與批判的技能，以解決健康問題，能精熟並有效運用生活技能。
7	自我管理	能運用健康資訊、產品與服務，在過程中能自我監督與反省修正，表現出促進健康及減少健康風險的行為，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。
8	倡議宣導	為增進群體的健康，能表明自己促進健康的立場，展現出對他人健康行為的影響力，能公開論述、充分查證以堅定自我的健康觀點，並客觀地接納他人的觀點，公開地健康倡議，並有效地影響他人。

類別名稱	學習表現
1.健康知識	1-V-1 詮釋生理、心理、社會、情緒與心靈各層面健康的概念與意義。
	1-V-2 完整地分析個人與群體健康的影響因素。
	1-V-3 推論內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。
	1-V-4 探究促進全人健康的創新策略與資源規範。
2.技能概念	2-V-1 歸納健康技能和生活技能對健康維護的重要性。
	2-V-2 認識健康技能和生活技能的完整的實施程序概念。
	2-V-3 評估生活情境的健康需求，尋求有效因應的健康技能和生活技能。
	2-V-4 建構健康自主管理的策略或行動。
3.健康覺察	3-V-1 主動關切健康議題受到本土、國際等因素之影響。
	3-V-2 省思健康問題對個人、群體與國際間所造成的威脅感與嚴重性。
	3-V-3 多層面地體察健康行動在個人及群體的自覺利益與障礙。
4.正向態度	4-V-1 樂於終生遵守健康的生活規範與價值觀。
	4-V-2 因應多元的健康需求，積極調適與創新健康促進生活型態。
	4-V-3 展現個人及群體健康生活行動的高度信心與效能感。
5.健康技能	5-V-1 與時俱進、探索多元創新解決健康問題的方法，展現促進個人及群體健康的技能。
	5-V-2 運用多元策略，將健康與自我照護技能彈性調整融入生活情境，展現出個人及群體的健康生活模式。

類別名稱	學習表現
6.生活技能	6-V-1 精熟各種「自我調適」技能。
	6-V-2 精熟各種「人際溝通互動」技能。
	6-V-3 精熟各種「決策與批判」技能。
	6-V-4 因應於不同的健康情境，有效運用各種的生活技能，發展出個人及群體的健康生活模式。
7.自我管理	7-V-1 運用有效的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。
	7-V-2 對自我健康行為進行評價，並適時修正與改善。
	7-V-3 有效地表現促進健康及減少健康風險的行為。
8.倡議宣導	8-V-1 公開論述個人對促進健康的觀點與立場。
	8-V-2 充分收集及查證資訊來堅定自己健康促進的立場。
	8-V-3 客觀地接納他人的觀點，適時回應以增進健康立場之共識。
	8-V-4 公開進行健康倡議，有效地影響他人促進健康的信念或行動。

(二) 學習內容

第1碼為內容的主題，必修課程從A-J共分為10項主題，必要時得增加次項目(a、b、c...)的編碼；第2碼為學習階段別，V.技術型高中教育階段；第3碼為流水號。

主題編碼	主題名稱	說明
A	個人衛生與保健	「個人衛生與保健」著重培養及維持良好的衛生習慣，落實自我照顧的方法，從多層面探討健康行為與健康促進的關聯性，以提升整體健康素養。其主要內涵為保健技能和方法，能針對各項保健議題深入探究。
B	生長、發育、老化與死亡	「生長、發育、老化與死亡」關注人在不同階段的發展任務與潛能，理解老化、死亡的意義，悅納個體間的差異，發展積極、健康、正向的生命態度。其內涵為老化、死亡與老人照護，能正向看待老化、死亡，健康的因應失落與悲傷情緒。
C	性教育	「性教育」在於學習愛人與被愛的關係，藉以發揚人性、支持美滿家庭生活，能為自己的性行為負責，提升人性、發揚人性，培養健全的人格。 其內涵包括性與愛的意義與價值觀、性生理與心理的發展與保健、性與性別、情感關係的建立、性健康促進、性與社會文化，能夠省思與批判社會上各種性相關議題，具備情感經營與管理及分手調適等技能，奠定未來幸福婚姻與人生的基礎。
D	人與食物	「人與食物」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，培養對食安的重視，以確保健康飲食習慣的落實。其內涵包括飲食管理與健康體位管理，能分析及評價飲食趨勢對健康的影響，針對疾病狀態及不當體位進行飲食管理。
E	安全急救	「安全急救」在增進安全的認知、態度，熟悉各種急救技能與安全資源，實踐於日常生活中，以因應各種緊急情境，確保人們獲得最佳的保障。其內涵包括安全意識、安全守則、急救技術、緊急應變、安全促進，能探討職場安全問題，演練事故傷害及一般急症的處理技能。

主題編碼	主題名稱	說明
F	藥物教育	「藥物教育」學習的正確使用藥物的方法與態度，避免成癮物質的濫用，建立個人的社會支持系統並並熟練適當的拒絕技巧，減少對個人、家庭及社會的危害。其內涵包括正確用藥、拒絕成癮物質健康行動與生活型態、法規教育與戒治資源，能夠分析與探討青少年使用成癮物質的可能原因，倡導他人避免使用，建立法治概念，善用資源協助自己或他人進行成癮物質戒治。
G	健康心理	「健康心理」在於培養適應現代生活所需之方法與技能，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。其內涵包括情緒處理、壓力調適，能達到提升壓力調適與情緒管理技能，認識身心失調的處理及預防策略。
H	健康促進與疾病預防	「健康促進與疾病預防」透過積極採各種預防策略來提升個人健康狀態，從更寬廣的社會觀點來促進健康與預防疾病，改善生活模式、落實健康生活型態，以提升個人及群體的健康品質。其內涵包括健康促進行為與生活型態、疾病預防與自我照護、醫療服務與健康保險，能針對生活型態進行省思並努力改善，透過健康自主管理，有效預防與因應各種傳染病與慢性病的威脅。
I	消費者健康	「消費者健康」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。其內涵包括健康消費、食品安全與科技產品消費對健康的影響，具備批判性思考與健康決定的行動力，以面對多元消費型態與同儕倡議支持。
J	健康環境	「健康環境」在學習體認生活環境直接影響個人和群體的健康，具備反省與改變的能力，實踐負責任的環保行動，促進永續發展，提升健康生活品質。其內涵為環境保護行動，能夠發起並執行綠色消費模式與節能生活型態，以促進健康生活與環境永續發展。

主題名稱/次項目	學習內容
A.個人衛生與保健	A-V-1 身體保健與養生之道
B.生長、發育、老化與死亡	B-V-1 健康老年與老人照護
	B-V-2 老化及死亡對生命的積極意義
	B-V-3 面對失落與死亡悲傷情緒的調適
C.性教育	C-V-1 「全人的性」內涵探討與性觀念迷思的澄清
	C-V-2 受孕、懷孕、分娩等過程的身心健康
	C-V-3 跨性別的認識與尊重
	C-V-4 拒絕邀約、理性分手、親密性關係抉擇的因應技能
	C-V-5 性衝動的妥善自我管理與情欲自主
	C-V-6 生殖系統疾病的預防與照護
	C-V-7 避孕原理、方法與人工流產的認識
	C-V-8 遭受性騷擾與性侵害者的關懷行動
	C-V-9 愛滋病關懷行動的實踐與倡議
	C-V-10 色情媒體的識讀與批判

主題名稱/次項目	學習內容
D.人與食物	D-V-1 疾病與飲食管理
	D-V-2 飲食趨勢與健康
	D-V-3 健康體位管理計畫的擬訂與執行
E.安全急救	E-V-1 生活與工作環境種潛在危機的評估
	E-V-2 職場安全的防護守則
	E-V-3 事故傷害緊急處理原則與判斷的情境演練
	E-V-4 心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器的演練
	E-V-5 異物梗塞的緊急處理實作
	E-V-6 常見急症的處理技能
	E-V-7 緊急醫療救護資源之正確運用
F.藥物教育	F-V-1 成癮處方藥物的正確使用與檢視
	F-V-2 青少年物質濫用成因的探討
	F-V-3 避免自己或他人濫用成癮物質倡議技能的應用
	F-V-4 防制成癮物質濫用法律規範情境的應用
	F-V-5 協助自己或他人成癮物質戒治資源的應用
G.健康心理	G-V-1 有效情緒管理與應用
	G-V-2 創傷後壓力症候群的認識
	G-V-3 身心靈整合的技巧
	G-V-4 身心失調的預防與處理
H.健康促進與疾病預防	H-V-1 健康生活型態的改善與執行
	H-V-2 全球性傳染病的流行與防疫
	H-V-3 慢性病危險因子之辨識與預防
	H-V-4 疾病的照護與健康自我管理，以強化實作與體驗
	H-V-5 醫療資源與健康服務的有效運用
I.消費者健康	I-V-1 健康消費與健康服務的應用
	I-V-2 食品安全與風險覺察的批判性思考
	I-V-3 科技產品消費與健康影響的同儕倡議
J.健康環境	J-V-1 環境保護行動的發起、執行與倡議
	J-V-2 與環境和其他生命體和平存、健康共榮的永續生活方式

二、體育

(一) 學習表現

第 1 碼為表現的類別，從 9-16 共分為 8 項類別；第 2 碼為學習階段別，V. 第五學習階段(技術型高級中等學校階段)；第 3 碼為流水號。

類別編碼	類別名稱	說明
9	運動知識	「運動知識」類別的表現上，期望學生能瞭解、掌握、分析與應用各類運動項目之規則、技術、戰術、賽事、歷史沿革及發展現況，並評估運動時之場地、器材、個人能力，應用運動傷害預防與處理知識、以維護自身與他人安全；以及瞭解和分析以運動促

類別 編碼	類別名稱	說明
		進身心健康發展之生理、心理、社會人文等相關知識，以做為運動技能學習、運動參與及運動欣賞之重要基礎。本學習階段的學習表現情形，廣度上從基礎、單一概念逐漸進階到多元、複雜概念及其關係；深度上也從認識、瞭解逐漸深化到分析、評估、應用等高層次認知表現。
10	技能原理	「技能原理」類別的表現上，特別強調學生能認識、瞭解、分析與比較各項運動技能的力學原理與原則、以及動作學習時之正確姿勢、動作實施的方法、技術要領與比賽策略等知識，並透過檢視的方式，分析自我的技能表現狀況，提出適當的修正方法，以做為達到有效學習運動技能的目標。本學習階段的學習表現情形，廣度上從基礎、單一概念逐漸進階到多元、複雜概念及其關係；深度上也從認識、瞭解逐漸深化到分析、評估、應用等高層次認知表現。
11	學習態度	「學習態度」類別的表現上，期望學生透過學習各類型的運動項目，能養成遵守學習的常規，表現出積極、正向的態度，主動參與團體的學習，在理性、有效的溝通下與他人合作，以領導或服從團體達到自我成長與共同學習的目標，且懂得尊重他人，展現關懷與善意等態度，以及能適度的評價各項運動道德、運動精神與運動文化之價值與意義。本學習階段的學習表現情形，廣度上從基礎、個人態度逐漸進階到複雜、團體的關係層次；深度上也從接受、反應逐漸深化到判斷、組織、內化等高層次情意表現。
12	運動欣賞	「運動欣賞」類別的表現上，期望學生藉由對各類型運動的技能學習過程中，也能懂得運用方法去注意各種運動其所發展出的文化、特色、意義與目的，並在欣賞比賽運動與同儕觀摩活動中，體驗並具體指出各類型運動背後所蘊涵之精神、意義與價值，以及表現出尊重他人與關懷事物的態度和增進日常生活的美感體驗之目標。本學習階段的學習表現情形，廣度上從基礎、單一面向逐漸進階到複雜、多面向賞析層次；深度上也從接受、指出逐漸深化到指出、比較、分享等高層次美感表現。
13	技能表現	「技能表現」類別的表現上，期望學生能接觸與學習多樣化的運動類型，透過探索、模仿、演練等學習過程，在安全的前提下，習得並表現出穩定性、移動性及操作性之基本動作能力，且連結運用於專項的運動技能和因應不同的運動情境，開創出不同的形式動作與展現個人的運動潛能，達到精進與發展多元運動技能表現的目標。本學習階段的學習表現情形，廣度上從基礎、單一動作逐漸進階到複雜、聯合動作；深度上也從探索、接觸、模仿逐漸深化到應用、創造等高層次技能表現。

類別編碼	類別名稱	說明
14	策略運用	「策略運用」類別的表現上，期望學生能在具備基本的運動知識的條件下，建構起在活動前能蒐集、應用、分析相關資訊，並擬定比賽或活動的策略計畫；於活動中能選擇、發展、執行出有效的個人或團體的執行策略；而活動後能確實檢討策略計畫之實施成效的模式，以提升運動比賽或活動之表現。本學習階段的學習表現情形，廣度上從基礎、簡單的策略逐漸進階到複雜、多變的策略；深度上也從仿照、參考逐漸深化到轉化、應用、創造等高層次策略表現。
15	運動計畫	「運動計畫」類別的表現上，期望學生能瞭解、應用各項運動與健康相關的科技、資訊、媒體、產品與服務等訊息，並分析與評估自我身心健康狀況及體適能條件，規劃出適合自己的運動計畫，且持續的針對自身狀況的變化，不斷地進行自我檢核與修正，以學會擬定出適切、可行的運動計畫。本學習階段的學習表現情形，廣度上從簡單、短期程逐漸進階到多元、長期程的規劃；深度上也從被動地依據、參照逐漸深化到主動地分析、評估規劃之高層次行為表現。
16	運動實踐	「運動實踐」類別的表現上，期望學生能在分析與評估自身健康狀況、體適能條件與運動能力，以及配合動態的生活型態，透過自我擬定的運動計畫或參加戶外活動等方式下，透過對計畫的掌控、自我的堅持與周遭親朋好友的鼓勵，表現出努力實踐之態度與行為，以養成終生運動的習慣、體適能日漸增進與運動技能再提升的目標。本學習階段的學習表現情形，廣度上從簡單、短期程進階到多元、長期程的實踐；深度上也從被動、間斷地執行逐漸深化到主動、持恆地實踐之高層次行為表現。

類別名稱	學習表現
9.運動知識	9-V-1 分析運動技術原理和規則。
	9-V-2 應用運動防護原理和施作方法。
	9-V-3 應用動作發展、運動和營養知識，設計適合自己的運動處方，促進身體發展。
	9-V-4 將運動相關知識運用於生活當中。
10.技能原理	10-V-1 分析各項運動技能原理。
	10-V-2 分析動作技能。
	10-V-3 評估運動比賽的各項策略。
11.學習態度	11-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操。
	11-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。

類別名稱	學習表現
	11-V-3 將運動精神與情操運用於生活當中。
12.運動欣賞	12-V-1 實踐與分享運動在美學上的特質。
	12-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。
	12-V-3 體會運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，並尊重其發展。
13.技能表現	13-V-1 表現全身性的身體控制能力。
	13-V-2 熟練專項運動技能。
	13-V-3 熟練動作創作和展演的技巧。
	13-V-4 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人的運動潛能。
14.策略運用	14-V-1 熟練運動技術的學習策略。
	14-V-2 熟練運動比賽中的各種策略。
	14-V-3 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。
15.運動計畫	15-V-1 批判與適當運用運動相關的科技、資訊和媒體、產品與服務。
	15-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。
	15-V-3 規劃促進體適能與運動技能的終身運動計畫。
	15-V-4 檢核與反省個人終身運動計畫。
16.運動實踐	16-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。
	16-V-2 主動地執行個人終身運動計畫。
	16-V-3 針對運動計畫做檢核、修正與再執行。

(二) 學習內容

第 1 碼為內容的主題，必修課程從 K-Q 共分為 7 項主題，必要時得增加次項目 (a、b、c...) 的編碼；第 2 碼為學習階段別，V 技術型高中教育階段；第 3 碼為流水號。

主題編碼	主題名稱	說明
K	體適能與運動知識	「體適能」之主要學習內容在於能透過瞭解體適能的概念、意義、目的與方法等之認知，涵養可以解決健康與提升身體素質的基本能力，藉由有效的方法評估後，規劃出適當的方式，以增進體適能，其包括對自我身心健康狀況的掌控與管理、對自我身體組成意義的了解與掌控、正確的選擇與規劃適合自己的運動處方，並持恆實踐、定期評估及反覆修正之過程。強調健康的生活型態是依據運動、飲食習慣、壓力管理、安全生活環境等綜合生活習慣所形成的。因此，透過體育教育，不只能持續參與身體活動，也能積極地檢視並管理自己的健康及體適能，同時也能培養合理地解決自己及社會健康問題的能力。體適能一詞的意思是指個人能力在應付日常工作所需外，還需要有享受休閒娛樂的體力，以及可以負荷突發的壓力與變化的身體適能力，換句話說，體適能就

主題編碼	主題名稱	說明
		<p>是身體適應周遭環境之能力；嚴格來說，體適能標準並不是先天性的，是可以透過後天的培訓來提升的，其最簡單的方法就是透過上述的過程來提升自身的體適能水準。此外，具備瞭解人體運動的基本原理、運動文化的源由與發展、奧林匹克運動與精神、運動設施安全與管理、運動安全與防護及運動保健與養成終身運動等相關基礎的「運動知識」，以為支持的背景，更是徹底達成運動安全與增進體適能不可或缺的要害，亦是豐富動態生活中，身心靈層面的全面提升，對培育身心素養發展具有重要的意義。</p>
L	挑戰性運動	<p>「挑戰性運動」之重點在於開發挑戰自己的身體極限及他人的身體技能，同時開發自己的潛能並主動挑戰自己的能力。以挑戰的對象為基準分為挑戰紀錄、目標、動作及技巧。田徑和游泳運動的發展源自於利用此運動的形式，以做為訓練士兵作戰之用。隨著社會發展的進步，除仍持續其健體強身之目的外，也逐漸發展成較有組織、規則性與觀賞、娛樂性質的運動技能競賽，並朝著奧林匹克運動會格言「更快、更高、更強」的目標不斷地追求突破，這類型的運動項目著重於個人挑戰自我體能極限為目的，可說是所有陸上與水上運動之本。當個體在學習這類型運動時，往往經由反覆的經驗嘗試和方法練習後，使其動作行為產生較為持久改變的歷程或結果。因此，要能表現出穩定性、移動性及操作性之基本動作能力，並連結運用於專項運動技能中，就必須藉由示範，使在學習者腦中建立動作畫面；再放慢速度將動作分解成幾個動作，並逐一示範、講解其要點；進而完成整體的動作連結程序，使學習者能將技能自動化的建立起來。而此學習過程中，透過蒐集、應用與分析相關資訊，並擬定訓練計畫，選擇並發展出有效的個人或團體的練習方法；活動後，確實檢討計畫實施成效，是確保學習成效重要的工作。然而運動技能學習亦可透過基礎性、特殊性的動作發展來培養，但最終的目標是能將之應用於日常生活中。</p>
M	競合性運動	<p>「競合性運動」之焦點在於認知存在於身體活動的競爭及合作原理，以瞭解良性的競爭及合作為基礎，學會實踐基本競技能力及各種認知策略。依據競合類型的不同區分為網／牆性、侵入性、標的性、守備跑分性競爭。透過活動瞭解競合運動的概念、價值、變遷過程及歷史意義。此外，瞭解競合運動的比賽技能、比賽方法及策略等，並將之中的科學原理應用於運動實行中。同時擴充「公平競爭」、「團隊精神」、「關懷及尊重」等態度，欣賞多種競合運動的比賽類型、規則、人物、事件等，並培養比較、分析的眼光。而球類運動具有集體活動的特性，無論是休閒遊戲或運動</p>

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

主題編碼	主題名稱	說明
		<p>區域或地方體育活動的精華，站在歷史、人文與地理的角度上，實值得我們珍視並且發揚光大。民俗性運動的源流或緣起，必與其歷史背景、地理景觀、生活習慣等特性息息相關，它應該是很本土化、很地方性、以及很具有草根性的一項體育活動。這類的技藝活動以源自於不同種族之民俗宗教活動與童玩的遊戲居多，該技能之動作複雜性與困難度不高，且一般都具有展演的娛樂性與易於操控學習的便利性，因此，當我們透過體育教學的實施，來教導學生體驗或傳承優良的民俗技藝活動，為民俗技藝活動添注一股新的生命力與文化宣揚目的之同時，其實也增強了學生對民族的向心力、國家的凝聚力以及自我認同的自信心；同時，也能從活動中認識不同族群的身體活動與體會不同背景人們的差異。</p>
P	休閒性運動	<p>「休閒性運動」關注於認識日常生活中身體休閒活動具有的個人價值及社會價值，並透過體育活動的生活化，主動創造正確的休閒文化。依據休閒運動之型態的不同，大致分為水域、戶外與其他活動三類。須知身體活動的參與是人類生活的重要型態，具有個人、社會和文化層面的意義。而實踐參與動態式的生活型態則是充實休閒生活、增進體適能的重要方式。學校教育環境雖無法完全滿足提供學生參與休閒活動的類型及實踐的場所，但教導學生具備正確的休閒性運動概念、資訊與提供嘗試、體驗的機會，將有助於選擇自我參與適當的身體活動與發展實踐執行計畫的能力。使學生能瞭解、應用各項運動與健康資訊，並分析自我身心的健康狀況及能力，規劃出適合自己的運動計畫，並持續的針對運動計畫進行自我檢核與修正的方式，是學校體育教學該為的做法。惟有教導學生能正確的分析自身健康狀況、運動能力及配合生活型態，透過自我計畫或參加活動等方式努力實踐，才能有助於其達到終生運動習慣養成、體適能增進與運動技能提升的目標，創造出健康的動態休閒生活。</p>
Q	防衛性運動	<p>「防衛性運動」強調的重點除了健身的目的外，亦著重在自我安全防衛及心性的修練上。這類型的運動可區分為武術與技擊運動。其發展是人類本質性的一種表現，其源於求食(與禽獸鬥)與防身(與人鬥)。武術與技擊的終極目的是止戈為武、是致中和、是求善的，它們均是一種用以自衛、強身的形式動作性的運動，不是好勇、鬥狠、凌弱的把戲，而是透過武術與技擊的訓練，使人的身心得以統一、和諧，進而發現自我的良知、良能，發展身體強健的素質與修煉心性和諧的目的。武術和技擊運動實踐的本身亦是藝術的創作，是致力於追求力與美的結合，每一剎那的勝負都是美的展現，像是武術與技擊的每一招一式(如套路、品勢</p>

主題編碼	主題名稱	說明
		等) 都是力與美相襯、身心靈相合的結果。因此, 教學生武術和技擊運動, 重點在於教其追求真善美之目標, 雖然其運動本身有致勝的成分在, 但是致中和與致勝之間的辯證發展, 都是人類本質性的一部分, 透過武術和技擊形式的訓練, 是可以使學生了解與省思如何返回自我認識, 也就是追求自我身心素質發展與自我防衛的一個歷程。

主題名稱/次項目	學習內容	
K. 體適能與運動知識	a. 體適能	Ka-V-1 體適能運動處方設計與執行
	b. 運動知識	Kb-V-1 運動精神的推展、營養素在運動時所扮演的機轉、自我所需營養素進階攝取規劃
		Kb-V-2 國際性運動賽會的認識、國際視野的培養
		Kb-V-3 奧林匹克運動會精神的推展與分享
		Kb-V-4 各項運動設施的風險規避與永續發展
		Kb-V-5 進階運動傷害的處理與風險規避
		Kb-V-6 終身運動的推展與分享相關知識
L. 挑戰性運動	a. 田徑	La-V-1 跑的基本技術
		La-V-2 跳的基本技術
		La-V-3 推擲的基本技術
	b. 游泳	Lb-V-1 水上安全、救生方法與仰漂 60 秒
		Lb-V-2 游泳轉身技術、任選 1 式游泳前進 50 公尺與專項性游泳比賽
M. 競合性運動	a. 網/牆性	Ma-V-1 網/牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術
	b. 侵入性	Mb-V-1 侵入性運動技術綜合應及團隊綜合戰術用
	c. 標的性	Mc-V-1 標的性運動技術綜合應及團隊綜合戰術用
	d. 守備跑分性	Md-V-1 守備跑分性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術
N. 表現性運動	a. 體操	Na-V-1 徒手體操成套動作編排與展演
		Na-V-2 器械體操成套動作編排與展演
	b. 舞蹈	Nb-V-1 自由創作舞蹈與展演
		Nb-V-2 各種社交舞蹈與展演
O. 民俗性運動	a. 民俗性運動器械操作	Oa-V-1 民俗性運動創新動作
	b. 民俗性運動展演	Ob-V-1 民俗性運動團隊創思展演

主題名稱/次項目	學習內容	
P.休閒性運動	a.水域活動	Pa-V-1 水域活動自我挑戰
	b.戶外活動	Pb-V-1 戶外活動自我挑戰
	c.其他	Pc-V-1 其他活動自我挑戰
Q.防衛性運動	a.武術	Qa-V-1 熟悉與應用武術套路進行展演活動
	b.技擊	Qb-V-1 熟悉與應用各類技擊技能與展演活動

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」等五項提出說明：

一、課程發展

(一) 發展原則

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

- 1.循序性：健康與體育領域課程發展應關注學生身心健康與體能之發展、體育認知之成長，連結學生過去、現在和預測未來的學習經驗，持續累積學生健康與體育之知能以因應健康、運動之生活需求。課程規劃時應具順序性由易而難，由近而遠，逐漸加深、加廣，掌握健康與體育領域課程循序漸進的學習過程，建立學生認知、情意、技能及行為的連貫。
- 2.統整性：健康與體育領域課程發展應於分科學時掌握統整原則，規劃時以單元、議題、專題、方案等模式進行，亦可透過跨領域、跨學科專題之課程設計，強化不同領域間橫向連結與擴展的。因應社會需求、共同關注的教育議題，健康與體育課程發展應有機編織融入與統整性別平等教育、人權教育、環境教育、海洋教育重大議題，以及安全教育、戶外教育議題相關內涵。
- 3.多元適性：健康與體育領域課程規畫應符合多元彈性、適性發展的課程理念，重視學生學習需求，開設選修的健康與體育多元課程，提供具有健康與體育潛能、性向、興趣學生修習，並延伸連貫大專學院健體相關課程。

(二) 健康與體育領域課程發展重點

課程發展應重視領域/科目間的統整，及各教育階段間之縱向銜接，不同學習階段之學習能力與需求，其目標應於健康與體育培養解決問題能力，強調健康與體育的獨特性，將所學內容轉化為實踐性的知識，宜考量學校條件、學生需求、家長期望、社會資源等因素來訂定學年課程實施計畫。

課程內容應涵蓋健康與護理學習之十大類別：個人衛生與保健、生長、發育、老化與死亡、性教育、人與食物、安全急救、藥物教育、健康心理、健康促進與疾病預防、消費者健康及健康環境等十大類別，課程發展重點為培養學生健康促進之行為與自我照護技能；體育學習之七大類別：體適能與運動知識、挑戰性運動、競合性運動、表現性運動、民俗性運動、休閒性運動以及防衛性運動等七大類別，課程發展重點為引領學生為自己的體適能負責，設計適宜的運動處方，挑選一至兩項運動作為終身運動的項目，能運用動作技能，參與校內外體育活動與競賽，並協助辦理體育競賽活動。

二、教材編選

健康與體育領域教材必須符合課綱基本理念、課程目標、領域核心素養與學習重

點，具體呈現健康與護理、體育學科的教育內涵，提供適齡的教材內容，成為學生學習的文本資源。理想的教材是學生學習的資源，依學生的興趣和能力，配合多元需求來編輯與選用，並提供適齡和適合發展階段的教材內容，培養學生統整與連結健康與體育領域之概念與相關生活經驗的能力。

(一) 健康與護理的教材編選

1. 教材研發與轉化

- (1) 教材編選須依據各學習階段之「學習表現」和「學習內容」二維向度對應之雙向細目表，轉化為各單元的主題及其學習目標，再依主題之學習目標研發學生學習教材（教科書）內容，與教學參考之教師用書。
- (2) 編選者依據專業自主進行學習重點「學習表現」和「學習內容」對應，發展多元彈性之雙向細目轉化編擬教材內容時，如「3-V-1主動關切健康議題受到本土、國際等因素交互作用之影響。」與「H-V-2全球性傳染病的發生流行與防疫」對應，應考量其對應關係之適切性、合理性與相關性。
- (3) 研發教材其內容屬性應符合以下原則：
 - A. 健康與護理教材應朝向全人健康的教育願景進行研發設計，具體呈現健康認知、情意面之內容，因應學生健康生活之需求，應提供生活技能、健康實踐充分的學習文本。
 - B. 健康與護理教材研發宜以大單元統整模式呈現，適當整合學習內容十項主題的範疇，跨學習內容主題的編選教材，如：人與食物與消費者健康主題學習內容統整為「健康食品消費」的大單元教材。
- (4) 研發教材及教學屬性應符合以下原則：
 - A. 教材研發設計應考量各教育階段學生的身心條件、學習認知發展與邏輯，引發學習動機、促進學生思考、增加演練實作的體驗機會，以引導學生提升學習成效，協助教師有效教學。
 - B. 教材編寫內容應融入區域、環境、文化、族群、人權、性別間的多元觀點，教學與評量活動的安排，注重學生的多元性與差異性，並強調性別間合作學習與平等互動，引發學生自覺、思辨以涵養尊重多元、同理關懷、公平正義、永續發展的核心價值。

2. 教材選用與自編

- (1) 依照學校特色、師資專長、健康的重點發展項目、器材設備等因素，考量在地健康議題，關注學生身心特質、健康的需求，選用或自行編輯合適的教材。
- (2) 選用的教材應符合相關規範，其封面、內文與插圖能呈現多元的性別角色與性別特質、均衡的男女性別比例；文字使用能符合性別平等觀點，避免使用性別偏見、性別歧視與失衡的語彙。
- (3) 教師透過教學研究會、年級或年段會議，或校內、跨校或跨領域的學習社群，依據課綱教材編選原則，自編校本特色的健康教育/健康與護理教材。
- (4) 學校或教師應為學生學習把關，教材選用以經審查合格通過的民間版本教科書，以及課發會議決之校本自編教材為原則。
- (5) 自編研發之教材，應配合相關課程進行教學實踐，針對實施成效進行評估與修正，為後續研發補救教學教材之參考。

(二) 體育的教材編選

1. 教材編選應考量不同學習階段之「學習內容」和「學習表現」對應關係，如第五

學習階段：「7-V-3 規劃促進體適能與運動技能的終身運動計畫」呼應「Ka-V-2 體適能運動處方設計與執行」。

- 2.教科書編選應解決不同版本教科書內容重疊或不連貫的問題；後期中等教育階段的體育教科書，可給予更多彈性，使以運動項目來進行單元/單冊的教材編撰，供學校依其需求選用，以充分發揮教科書的功能。
- 3.教材之編選應依據該教育階段學生的身心發展條件、體適能與運動基本能力。教材的編排且符合學生動作技能與認知學習的邏輯（如：由易而難、由簡而繁、以舊經驗來學習新教材）。
- 4.教材編選依照學校特色（師資、重點發展項目）與硬體設施（場地、器材設備）進行，且搭配學校或地區之運動文化及相關的身體活動種類來規劃特色課程。
- 5.教材內容提供認知思考能力與身體實踐之學習素材，讓學生於運動中習得解決問題之能力，並獲得運動參與的成就感。
- 6.教材內容編選兼具多元化與專精化，強調學習歷程，使學生喜歡學習及學會如何學習；小學階段宜給予學生多元化的身體學習經驗，避免偏重單一運動項目，中學階段以後逐步發展專精項目，進而奠定終身運動之基礎。

三、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，以學習共同體進行教學之共同備課，於課前分析授課班級學生之身心健康的與運動體能的表現，聚焦討論符合學生需求之健康與體育的教材教法之規劃。
- 3.適切分配健康與體育領域教學之器材、設備與場地，並考量地域性、季節性，研發體育課之兩天備案教學。

（二）教學模式與策略

健康與體育領域可考量其學習階段、學習內容和教師結構、專長，彈性實施領域教學或分科教學；若採取健康與體育分科教學，仍可於每學期中各校應視課程實施及學生學習進度之需求，規劃並進行領域課程統整之教學，讓學生從多元觀點探討健康與體育相關的現象與問題。

（三）健康與護理的教學實施

1.教學準備與支援

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、學校與社區等生活場域，建立支持健康的環境。

2.教學模式與策略

- （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 (inquiry teaching)、合作學習 (cooperative learning)、情境學習 (situated learning) 與體驗學習、差異化教學 (differentiated instruction) 以支持健康教育教學活化。
- (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。

(四) 體育的教學實施

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

1. 善用教學模式、回饋與班級經營技巧，使體育課能流暢的進行，並讓學生具備高比例的有效學習 (on-task) 與身體活動 (physical activity) 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 (Teaching Games for Understanding)、摩斯登 (Mosston) 教學光譜、運動教育模式 (Sport Education)、動作教育模式 (Movement analysis)、體適能教育模式 (Fitness education)、個人與社會責任模式 (Teaching personal and social responsibility)、分站教學及其他。
3. 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。
4. 配合校內外體育活動與運動競賽，營造不同情境的學習，提供學生自己做決定之機會，並能有戶外活動體驗或服務學習的經驗。
5. 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習，以協助學生習得運動技能與促進運動參與，並養成終身學習與終身運動習慣。

四、教學資源

健康與體育領域教學資源包括各種形式的媒材、設備，以及相關人力組織資源等。

- (一) 健康專科教室、運動場館空間數量應滿足教學需求，學校應編列經費購置健康與體育教學相關設備、器材、模型、圖書、影音媒材等。
- (二) 整合建置健康與體育教學資源平台，以單一入口、分眾管理與品質篩選等原則，提供教學運用與分享交流。
- (三) 善用社區中運動中心、運動俱樂部的設備器材，以及衛生醫療機構的場域中各項環境與設施，以活化教學，提升教學成效。
- (四) 學校應視家長為一種資源與合作對象，鼓勵家長成立學習社群，邀請參與健康與體育相關教學，配合督導學生課後作業，以落實健康生活與規律運動。
- (五) 建立學校社區結盟的合作夥伴關係，爭取社區對學校健康與體育課程與活動的支持、參與。共享設備或人力資源，共同合作一起關心學生的健康與動態生活習慣的養成。

五、學習評量

學習評量應視為課程教學的重要部分，亦兼顧學生中心與教師引導，學習評量目的不僅用以檢視學習結果，更是建立學習回饋機制，作為反映課程規畫成效，以協助改善教學與促進學習的策略。

(一) 實施健康與護理學習評量應注意的原則：

1. 依據教育部相關學生成績評量辦法與健康與護理課程學習重點，學校進行學習評量規畫，訂定公平、公正、明確的評量作業程序，訂定學生學習成就評量標準（含內容標準與表現標準），以作為評量學生學習成效的指標。
2. 健康與護理學習評量應重視真實評量且連結實際情境，並考量學生個別的起點行為與進步幅度，以診斷學習困難，輔以補救教學，藉此促進學生再繼續學習，而非限制或阻礙學生的學習。
3. 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、行為態度問卷、紀錄表、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，應具備多元性，兼顧學生身心發展、個別差異與特殊需求，給予彈性、適性的差異化的評量方式。
4. 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，如以碼錶、皮尺、計次或得分等客觀數據測量學生技能表現的成績。

(二) 實施體育學習評量應注意的原則：

依據體育的課程目標，訂定學生學習成就評量標準（含內容標準與表現標準），以作為評量學生學習成效的指標。評量依據體育領域學習重點為原則，並檢核核心素養達成情形，強調真實評量且連結實際情境，並考量學生個別的起點行為與進步幅度，以診斷學習困難、培養運動參與及欣賞的興趣與行為習慣為最高原則。

1. 體育成績評量應具多元性，要能確實評估學生的學習表現，而非評定學生的天賦本能，應捨棄片面的技能或一次性的紀錄測量，宜兼顧學生身心發展、個別差異、文化差異與特殊需求，給予彈性、適性的評量方式。
2. 特殊需求學生的評量可選擇較適合其身心狀況的項目來進行整體性的評量。
3. 技能學習的評量方式，可分為主觀評量與客觀評量，主觀評量以觀察判斷學生運動技能的優劣給分（如觀察學生動作的協調性、流暢性、熟練度、有無符合規定動作的要領及動作的美感等），教師可事先訂定主觀之評量標準；客觀評量以教師利用不同之評量工具及方式，如以碼錶、皮尺、計次或得分等客觀數據測量學生運動技能的成績表現。
4. 評量項目與比例可分為技能學習佔 40~50%、「情意學習」佔 30~40%（行為實踐至少 20%）、「認知學習」佔 20%為原則。

柒、附錄

一、學習重點與核心素養的呼應表

(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	
1-V-1 詮釋生理、心理、社會、情緒與心靈各層面健康的概念與意義。	G-V-3 身心靈與社會整合的技巧	健體 V-U-A1 提升各項運動與身心健全的發展素養，發展個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。
2-V-3 評估生活情境的健康需求，尋求有效因應的健康技能和生活技能。	D-V-3 健康體位管理計畫的擬訂與執行	健體 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。
5-V-2 運用多元策略，將健康與自我照護技能彈性調整融入生活情境，展現出個人及群體的健康生活模式。	E-V-4 心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器的演練	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。
6-V-2 精熟各種「人際溝通互動」技能。	C-V-4 拒絕邀約、理性分手、親密性關係抉擇的因應技能	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。
7-V-1 運用有效的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	I-V-1 健康消費與健康服務的應用	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。

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	
4-V-1 樂於終生遵守健康的生活規範與價值觀。	H-V-1 健康生活型態的改善與執行	健體 V-U-B3 具備運動與健康的感知、欣賞、表現與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。
8-V-4 公開進行健康倡議，有效地影響他人促進健康的信念或行動。	J-V-1 環境保護行動的發起、執行與倡議	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。
8-V-3 客觀地接納他人的觀點，適時回應以增進健康立場之共識。	C-V-9 愛滋病關懷行動的實踐與倡議	健體 V-U-C2 在體育活動和健康生活中發展適切的人際互動關係，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。
3-V-1 主動關切健康議題受到本土、國際等因素之影響。	H-V-2 全球性傳染病的流行與防疫	健體 V-U-C3 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，具備國際移動的能力。

(二) 體育

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	
16-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	Kb-V-6 終身運動的推展與分享相關知識	健體 V-U-A1 提升各項運動與身心健全的發展素養，發展個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。

健康與體育領域體育科學學習重點		健康與體育領域 核心素養
學習表現	學習內容	
14-V-3 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。	Mb-V-1 侵入性運動技術綜合應及團隊綜合戰術用	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。
15-V-4 檢核與反省個人終身運動計畫。	Ka-V-2 體適能運動處方設計與執行	健體 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。
11-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。	Nb-V-1 自由創作舞蹈與展演	健體 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。
15-V-1 批判與適當運用運動相關的科技、資訊和媒體、產品與服務。	Ka-V-2 體適能運動處方設計與執行	健體 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。
12-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。	Nb-V-2 各種社交舞蹈與展演	健體 V-U-B3 具備運動與健康的感知、欣賞、表現與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。
11-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操。	Kb-V-1 運動精神的推展與分享、營養素在運動時所扮演的機轉、自我所需營養素進階攝取規劃	健體 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。

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	
11-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。	Ma-V-4 守備跑分性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術	健體 V-U-C2 在體育活動和健康生活中發展適切的人際互動關係，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。
12-V-3 體會運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，並尊重其發展。	Oa-V-1 民俗性運動創新動作	健體 V-U-C3 在堅定自我文化價值的同時，又能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球體育與健康議題或國際情勢，具備國際移動的能力。

二、四項重大議題建議融入健康與體育領域之實質內涵

(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	性別氣質、性傾向與性別認同之多樣性	肯定自我與他人性傾向與性別認同，突破個人發展的性別限制。	<input type="checkbox"/> 融入學習表現： <input checked="" type="checkbox"/> 融入學習內容：C-V-3 跨性別的認識與尊重。 <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 checked="" type="checkbox"/> 融入學習內容：C-V-10 色情媒體的識讀與批判。 <input type="checkbox"/> 融入實施要點： <input type="checkbox"/> 其他融入說明：
	語言、文字與符號之性別意涵分析	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：C-V-8 遭受性騷擾與性侵害者的關懷行動。 <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"/> 融入學習表現： <input type="checkbox"/> 融入實施要點： <input type="checkbox"/> 其他融入說明：
		<ul style="list-style-type: none"> 性別角色、刻板印象、性別偏見與性別歧視之突破 身體自主權的尊重與維護 性騷擾、性侵害、性霸凌之防治 	

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"> 科技、資訊與媒體之性別識讀 性別權益與公共參與 性別關係與互動 性別與多元文化之國際面向 		
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"> 人權之基本概念 人權與責任 人權與民主法治 人權與生活實踐 人權違反與救濟 人權重要主題 		<input checked="" type="checkbox"/> 融入學習內容： C-V-3 跨性別的認識與尊重。 <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： J-V-2 與環境和其他生命體和平存、健康共榮的永續生活方式。 <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、資源利用 		<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：
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：E-V-3 事故傷害緊急處理原則與判斷的情境演練。 <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：

議題	學習主題	建議融入領域之議題實質內涵	融入說明
			<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 • 海洋資源 		<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	性別氣質、性傾向與性別認同之多樣性	肯定自我與他人性傾向與性別認同，突破個人發展的性別限制。	<input type="checkbox"/> 融入學習表現： <input checked="" type="checkbox"/> 融入學習內容： 11-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： 12-V-3 體會運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，並尊重其發展。 <input type="checkbox"/> 融入實施要點： <input type="checkbox"/> 其他融入說明：
	語言、文字與符號之性別意涵分析	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 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：

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、刻板印象、性別偏見與性別歧視之突破 • 身體自主權的尊重與維護 • 性騷擾、性侵害、性霸凌之防治 • 科技、資訊與媒體之性別識讀 • 性別權益與公共參與 • 性別關係與互動 • 性別與多元文化之國際面向 		<p>■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。</p> <p><input type="checkbox"/>其他融入說明：</p>
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"> • 人權之基本概念 • 人權與責任 • 人權與民主法治 • 人權與生活實踐 • 人權違反與救濟 • 人權重要主題 		<p>■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（Sport Education）、個人與社會責任模式（Teaching personal and social responsibility）。</p> <p><input type="checkbox"/>其他融入說明：</p>
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。	<p><input type="checkbox"/>融入學習表現：</p> <p>■融入學習內容：Kb-V-6 終身運動的推展與分享相關知識。</p> <p><input type="checkbox"/>融入實施要點：</p> <p><input type="checkbox"/>其他融入說明：</p>
	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、資源利用 		<p><input type="checkbox"/>融入實施要點：</p> <p><input type="checkbox"/>其他融入說明：</p>
海洋教育	海洋休閒	熟練各項水域運動，具備安全之知能。	<p><input type="checkbox"/>融入學習表現：</p> <p>■融入學習內容：Lb-V-1 水上安全、救生方法與仰漂 60 秒。</p> <p><input type="checkbox"/>融入實施要點：</p>

議題	學習主題	建議融入領域之議題實質內涵	融入說明
		規劃並參與各種水域休閒與觀光活動。	<input type="checkbox"/> 其他融入說明： <input type="checkbox"/> 融入學習表現： <input checked="" type="checkbox"/> 融入學習內容：Pa-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 • 海洋資源 		<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			