

新北市 109 學年度上學期國民教育輔導團

國小健康與體育領域輔導小組分區輔導研習手冊



主辦單位：新北市政府教育局

協辦單位：新北市國民教育輔導團國小健康與體育領域輔導小組

承辦單位：板橋區重慶國小(10/21)、樹林區彭福國小(10/21)

永和區秀朗國小(11/25)、新莊區昌平國小(11/25)

淡水區屯山國小(1/6)

目 次

1.分區輔導研習課程表.....	1
2.輔導小組業務報告簡報.....	2
3.十二年國教健體領綱轉化-以策略運用與體育學習態度為例.....	6
4.附件.....	21

分區輔導滿意度調查



研習資料下載



新北市 109 學年度上學期國民教育輔導團

國小健康與體育領域輔導小組分區輔導研習課程表

板橋區、三鶯區、雙和區、淡水區課程表：

時間	內容
08:30-09:00	報到
09:00-09:30	輔導小組業務報告
09:30-10:20	十二年國教健體領綱轉化
10:30-12:00	體育教學模組素養導向課程設計分組實作
12:00-12:30	綜合座談

新莊區課程表：

時間	內容
08:30-09:00	報到(三樓綜合會議室)
09:00-09:30	輔導小組業務報告
09:30-10:20	體操教學模組簡介與說課
10:30-11:10	專輔公開課-中年級體操教學模組(體適能教室)
11:20-12:30	議課與綜合座談



運作發展方向



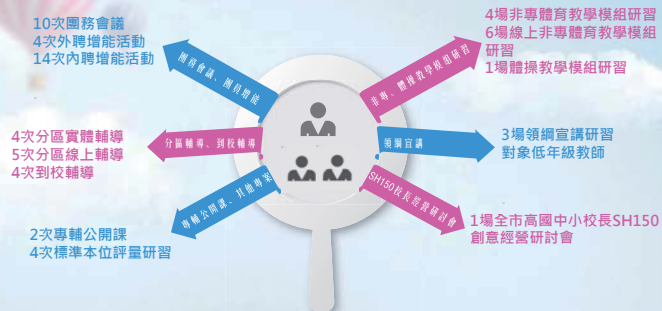
團務運作計畫目標



02

108學年度團務運作成果

團務運作成果



03

109學年度團務活動

分區輔導

板橋、三鶯分區
分區輔導10/21



雙和、新莊分區
分區輔導11/25



淡水分區
分區輔導1/6



七星、瑞芳、文山、
三蘆分區輔導



到校輔導

新和國小
到校輔導10/14



米倉國小
到校輔導10/28



屈尺國小
到校輔導11/11



中山國小
到校輔導11/18

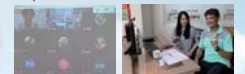


非專體育教學模組增能研習

9/17江翠國小中年級球類



11/17中低年級體操



10/28國光國小動作教育



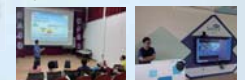
11/18永福國小動作教育



10/29頂溪國小陣地攻守球類



11/19新林國小陣地攻守球類



中年級健體領綱宣講研習

市級活動

素養導向健體評量種子教師研習

上學期8/6重慶
下學期1/22廣福 7/2蘆洲

It's a time to begin

SBASA 十二年級體育課程與教學資源整合平台

下學期3/31

水中自救課程種子講師研習

04

專業成長資源

109健體推動主軸

- 健體領綱之理解與教學實踐
- 健體領域素養導向教學與評量策略
- 健體公開觀議課之落實
- 健體視角發展跨領域彈性校本課程(選)

簡報大綱

- 總綱與領綱解析
- 校訂課程發展與設計
- 核心素養與素養導向教學
- 多元評量
- 跨領域課程統整教學

示例發展歷程

依據健體領綱之學習表現，建構學習表現標準，訂出適用的評量原則。	採擇學習內容，擬定教學與評量對照表，再發展教案、評量計畫。(共備)。	實施教學與評量，蒐集資料，修正教案與評量。(觀課、議課)。
---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

健體教師專業成長資源

CIRN 國民中小學課程與教學資源整合平臺
Curriculum & Instruction Resources Network

新北市國民教育輔導團

愛學網
I-Fun Learning

衛生福利部國民健康署
健康九九網站

臺灣健康促進學校
Health Promoting School



領綱 健體領綱的內涵與解析

領綱目標

- 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顧能力。
- 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業準備所需之素養，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。

5

領綱 健體領綱的內涵與解析

學習重點

學習表現		學習內容	
4個類別	16個次項目	9個主題	26個次項目
		健康 10項	體育 16項

學習重點

6

領綱 健體領綱的內涵與解析

→ 健康體育互相融合

健康體育互相融合

Aa生長、發展、老化與死亡
Ab體適能

Ba安全教育與急救
Bb藥物教育
Bc運動傷害與防護
Bd防衛性運動

Ca健康環境
Cb運動知識
Cc水域休閒運動
Cd戶外休閒運動
Ce其他休閒運動

Da個人衛生與保健
Db性教育

Ea人與食物
Eb健康消費

Fa健康心理
Fb健康促進與疾病預防

Ga田徑 Gb游泳

Ha網/牆性球類運動
Hb陣地攻守性球類運動
Hc標的性球類運動
Hd守備/跑分性球類運動

Ia體操
Ib舞蹈
Ic民俗運動

學習內容

7

親子天下 適性教養學

運動研究所教授的建議：這輩子該學的五種運動

內容：林豐喜 (Abbie Lin)
2018-09-08 15:40 (2018-09-08更新)

運動比賽，才剛沒有結束，就讓孩子們開始運動？讓孩子們開始運動，才能讓他們開始運動。

8

領綱 ▶ 健體領綱的內涵與解析

- 1、身體自覺類**：像是體操、舞蹈、各類武術等。提升對身體重心的控制，就算摔倒也不容易受傷。控制身體重心的本事，一輩子都用的到，尤其到了年長，還有預防跌倒以及減緩跌倒後傷害的效果。
- 2、防身類**：像是國術、跆拳道、柔道、西洋劍、空手道、巴西柔術等。重點是在培養孩子對外界情勢的判斷力，遇緊急狀況也能冷靜。
- 3、耐力鍛鍊**：像是慢跑、馬拉松、自行車等。可以增強心肺功能，對身體的肌肉、關節也提供較好的保護。
- 4、水上運動**：游泳、衝浪、風帆、輕艇等等，其中游泳是各項水上運動的底子。台灣是海島國家，應該善用我們的資源並發展海洋文化。
- 5、團隊運動**：例如籃球、棒球、足球等都算這類。培養孩子的溝通、合作、解決問題與領導統御的能力。

9

領綱 ▶ 健體領綱的內涵與解析

學習表現架構圖

4個類別及16個次項目

- 認知**
 - 1a 健康知識
 - 1b 技能概念
 - 1c 運動知識
 - 1d 技能原理
- 情意**
 - 2a 健康覺察
 - 2b 健康正向態度
 - 2c 體育學習態度
 - 2d 運動欣賞
- 行為**
 - 4a 自我健康管理
 - 4b 健康倡議宣導
 - 4c 運動計畫
 - 4d 運動實踐
- 技能**
 - 3a 健康技能
 - 3b 生活技能
 - 3c 技能表現
 - 3d 策略運用

10





領綱 ▶ 健體領綱的內涵與解析

學習表現與編碼	類別名稱	次項目
1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	認知	運動知識
1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	認知	技能原理
2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	情意	體育學習態度
2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	情意	運動欣賞
3c-II-1 表現聯合性動作技能。	技能	技能表現
3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	技能	策略應用
4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	行為	運動計畫
4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	行為	運動實踐



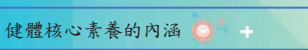

11

貳、素養導向教學

12

							
素養導向				健體核心素養的內涵			
健體領綱核心素養的解析							
		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)	
三面	九項	項目說明					
A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A							

13

							
<h2>素養導向</h2>							
<h3>健體領綱核心素養的統整示例</h3>							
<h4>健體核心素養具體內涵</h4>		<h4>健康學習重點</h4>		<h4>體育學習重點</h4>			
<p>1a-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。</p>		<p>1b-II-2辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能 2a-II-2注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>		<p>3d-II-1運用動作技能的練習策略。 3d-II-2運用遊戲的合作和競爭策略</p>			
<p>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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>		<p>3b-II-2能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>		<p>2c-II-2表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p>			



面	項	可能的體育教學策略
> 自主行動	A1 身心素質與自我精進	<ul style="list-style-type: none"> 教師介紹各種策略及可用的資源，指導學生去規劃出能自己在課堂內/外進行的學習活動，並自己執行、設法解決過程中的突發狀況、記錄執行情形。(如：為了提升體適能進行課外自主練習、為了提升班級競賽成績之課後練習)
	A2 系統思考與解決問題	<ul style="list-style-type: none"> 教師安排各種活動，能讓學生願意主動提升自己的健康或競技體適能 (如：透過慢跑、跳繩、追逐跑...) 教師設法使學生願意認真練習，以提升在各種運動項目技能的表現 (如：籃球投籃命中率...)
	A3 規劃執行與創新應變	<ul style="list-style-type: none"> 教師安排與教學目標相關的情境(狀況題)，並透過教師提問或學生小組討論，來讓學生構思如何解決問題 (如：剛才那一球為何會失分? 哪裡出了問題? 對方做了什麼? 我們做了什麼? 接下來怎可以怎麼準備或調整?)

資料來源:陳信亨教授

16

面	項	可能的體育教學策略
B 溝通互動	B1 符號運用 與 溝通表達	<ul style="list-style-type: none"> 教師安排特定的課堂或回家作業，要求學生透過網路搜尋相關資料來完成。 教師教導學生運用各種科技媒材來完成任務(軟體如: Nike run、coachbase、師大瘋籃球...等手機APP；硬體如:手機、Go pro、智慧穿戴裝置)。
	B2 科技資訊 與 媒體素養	<ul style="list-style-type: none"> 師生直接指導或使學生討論出在運動情境中使用的訊息傳達方式(如:表情、手勢、身體動作、術語...等)；並讓學生能根據隊友或對手的所釋放的訊息，進行有效的判斷、溝通、討論(如:採取的行動或戰術、加油打氣...)
	B3 藝術涵養 與 美感素養	<ul style="list-style-type: none"> 教師引導學生欣賞運動員的力量、技術、智慧、情緒，或運動場域中的設備、器材、服裝、氣氛、事件，以增進其對運動之美的共鳴，並能闡述自己感想(如:說明自己欣賞那位選手，理由為何?)

17

面	項	可能的體育教學策略
C 社會參與	C1 道德實踐 與 公民意識	<ul style="list-style-type: none"> 教師透過故事敘說或影片撥放，來呈現具有法律、社會關懷、道德等方面兩難議題的事件，並引導學生進行省思自己過去及未來面對相似事件時所採取的觀點與行動(如:運動中的小動作、歧視、侮辱、暴力、舞弊)。
	C2 人際關係 與 團隊合作	<ul style="list-style-type: none"> 在學生有實際運動體驗的前或後，教師介紹該運動的文化意涵(如:新興運動、本土/民俗運動、國際運動)，並透過教師解說或學生蒐集資料，來認識其特色、理解其發展脈絡(如:紐西蘭黑衫軍橄欖球隊戰舞的意義及發展背景)。
	C3 多元文化 與 國際理解	<ul style="list-style-type: none"> 教師透過團體性運動的分組、合作完成任務、競賽等關係，來使學生練習與他人互動時應有的態度、應保持的關係(如:當遇到意見相左的時候應尊重對方的想法、理性溝通)。

18

核心素養

素養導向教學原則

素養導向教學原則一

- 學習目標建立在學習表現+學習內容(學習重點)
- 每一個學習活動都在讓學生累加深化某一素養
- 不是每個學習表現都有完整的素養或核心素養
- 透過跨情境、跨事件的素養養成中，經過較長時間的發展，可以抽取出共通的核心素養(例如：從聆聽的素養到與人合作的核心素養)

19

核心素養

素養導向教學原則

素養導向教學原則二

Contextualization
營造情境化、脈絡化的學習

Strategies
注重學習歷程、方法與策略

Action
強調實踐力行的表現

Reintegration
整合知識、技能與態度

學以致用

修改自范信賢，核心素養與十二年國民基本教育課程綱要：導讀《國民核心素養：十二年國教課程改革的DNA》

20



球類比賽或遊戲修正

C	- Coaching 訓練方式
H	- How to score 如何得分
A	- Area 比賽區域
N	- Number of Players 比賽人數
G	- Game Rules 比賽規則
E	- Equipment 比賽器材
I	- Inclusion 融合方式
T	- Time of Play 比賽時間

23

- 教學模組特色**
- 一、具備統整教學的精神，儘量引用生活上的題材。
 - 二、要保持學生有自主決定如何去進行、研討的自由空間。
 - 三、要有彈性，可重新組裝的形式，教師可加以裁剪、增刪、修改。
- 24

教學模組的歷程

- 一、觀察情境、覺察問題。
- 二、引導討論、確定問題。
- 三、分工合作、進行探究。
- 四、分享經驗、整合成果。
- 伍、綜合評鑑、推廣應用。

25

核心素養

五、素養導向教學規劃：

教學階段	學習重點	單元/主題名稱與活動內容	評量	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
週、月或 短期時間 均可	學校訂課程與 課程綱要，能 學習表現由各 校自行撰寫。	學校訂課程與 課程綱要，能 學習內容由各 校自行撰寫。	例如：1. 單元一：2. 活動一：3. （活動重點之詳略由各校 自行斟酌決定）。	健康與 體育有 哪些學 習策略？	例如：1. 1. 觀察紀錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	例如：1. 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	<input type="checkbox"/> 實施增進職 或跨科協同 教學(需另申請 授課鐘點費)
							<input type="checkbox"/> 協同節數
							<input type="checkbox"/> 實施增進職 或跨科協同 教學(需另申請 授課鐘點費)

參、策略運用

+

W

表現 技能原理

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。

28

表現 **策略運用**

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。

29

表現 **策略運用**

學習表現

- 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。
- 3d-II-1 運用動作技能的**練習策略**。
- 3d-II-2 運用遊戲的**合作和競爭策略**。
- 3d-III-1 應用**學習策略**，提高運動技能學習效能。
- 3d-III-2 演練比賽中的**進攻和防守策略**。
- 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。

30

表現 **技能原理**

學習表現

- 1d-I-1 **描述**動作技能基本常識。
- 1d-II-1 認識動作技能概念與**動作練習**的策略。
- 1d-II-2 **描述**自己或他人動作技能的**正確性**。
- 1d-III-1 了解運動技能的**要素和要領**。
- 1d-III-2 **比較**自己或他人運動技能的**正確性**。
- 1d-III-3 了解比賽的**進攻和防守策略**。

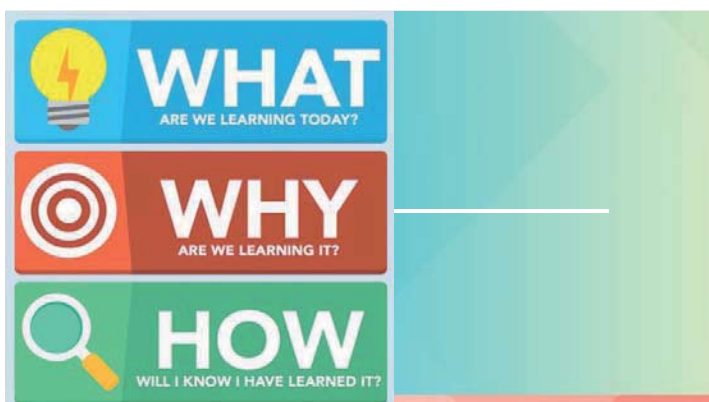
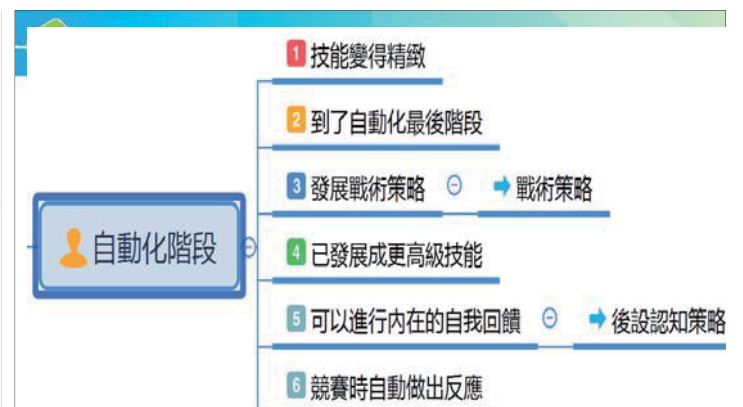
31

主軸	次項目	學習重點
認知策略	注意力策略	注意力的選擇性、持久和調整。如：學會區辨學習訊息與干擾訊息、學習維持注意力的技巧。
	記憶策略	反覆的練習或組織學習材料，以及建立新舊學習內容的連結和穩固。如：複誦、反覆練習或抄寫、心像法、聯想法。
	組織策略	將學習材料加以分門別類，並找出各部份之間的關係。如：發現規則、劃重點、作筆記、概念構圖。
	理解策略	運用不同的理解方式，呈現對學習材料的理解。如：摘錄學習材料之核心概念、推測、提問、自我測驗。
動機態度策略	動機策略	體認對學習活動的價值，重視自身能力的提升，持續運用方法以達成學習目標。如：表達學習的益處、提出自我增強獎勵、設定符合自己能力的目標。
	態度策略	善用學習規範的遵守與自我決定技巧，進行學習管理態度的建立。如：遵守各種學習規劃，檢核與調整自己的學習行為。

支持性策略	環境調整策略	能察覺、檢視、評估與調整學習環境。如：分辨與選擇適切的學習環境，善用外部支援調整學習環境。
	學習輔助策略	運用學習輔具或各項資源，提升自己的學習成效。如：運用多感官學習、主動發問、運用工具書、網路資源與學習輔具。
	考試策略	考試準備、考試技巧和考後複習的策略。如：確認評量內容、安排考前複習時間、檢視與調整作答技巧。
後設認知策略	自我認知策略	自我學習能力、特質、歷程和成效的認知策略。如：能了解自己常犯的錯誤、評估自己的學習特質和學習成效。
	監控調整策略	監控自己的學習歷程，以便採取補救策略，調整學習歷程。如：自己擬定學習目標、檢視與紀錄執行成果、採用監控學習的輔具。

學習表現 次項目	學習表現指標	一般學習策略融入教學建議
技能原理	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	融入記憶、理解和組織策略，讓學生能掌握練習、進攻和防守策略的關鍵概念和應用技巧。
	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	
體育學習 態度	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	融入動機、態度策略，提醒學生遵守上課和運動比賽的各種相關規範，培養正向積極的學習態度，有助於提高學習效益和動機的維持。教學時要引導學生管理心力投入量和方向，有意志的執行這些學習策略。
	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	
	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	
	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	
策略運用	3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	設計各種遊戲或比賽情境，讓學生有機會與他人團隊合作，靈活運用技能原理學會的體育特定練習、合作、競爭、進攻和防守策略，再結合後設認知的反思或自我監控，做後續策略調整，以提高學習效益或比賽成績。
	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	
	3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	
	3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	
運動計畫	4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	能檢視自己的學習特質和需求，再擬定符合自己目標的行動計畫，是結合自我認知、監控調整的後設認知策略。教學時還可以引導學生善用學習輔導或環境資源的支持性學習策略，更有利於各項運動實踐的成效。
	4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	
	4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	





肆、體育學習態度






表現

體育學習態度




2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。

2c-I-2 表現認真參與的學習態度。

2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。

2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。

2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。

2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。

2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。

2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。

2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。

個人與社會責任課程模式

等級一：尊重他人

等級二：努力與合作

等級三：自我導向

等級四：幫助與領導

等級五：責任遷移生活

步驟一：關懷時間

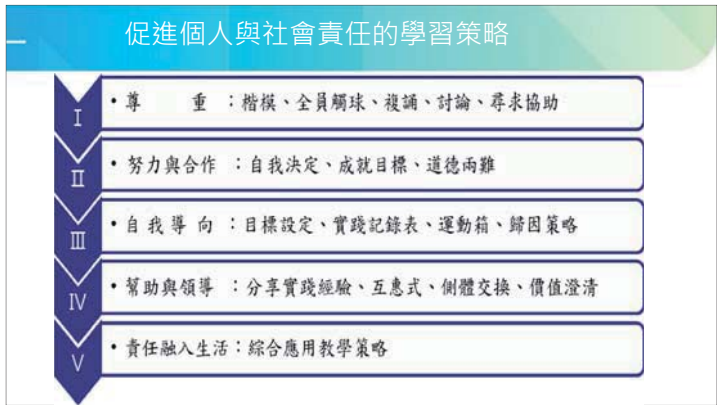
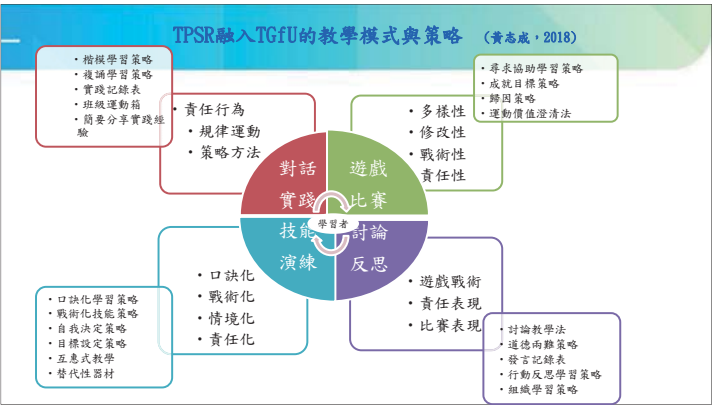
步驟二：認知對話

步驟三：身體活動

步驟四：小組討論

步驟五：自省時間

44



評量應用 標準本位評量簡介

SBASA · 十二年國教課綱國民中小學素養導向標準本位評量計畫 ·
Standard-based Assessment of Student Achievement for Elementary and Junior High School Students

關於本計畫 評量標準與說明 評量系統 專家人才庫 線上報名 資料下載 情願學校專區 查詢專區 回饋表

評量標準與示例
可以搜尋各科資料包含發展說明、評量標準、評量示例、全文下載...等

線上報名
可選擇進入目前開放報名之活動報名頁面

資料下載
可下載活動會議資料、各科公播版簡報...等

Q&A 常見問題
首頁左邊可查詢常見問題

49

評量應用 標準本位評量簡介-體育第二階段

主題	次主題	A	B	C	D	E
認知	運動知識	能深入地了解身體活動的動作技能，以及身體活動的傷害和防護概念。	能完整地認識身體活動的動作技能，以及身體活動的傷害和防護概念。	能大致地知道身體活動的動作技能，以及身體活動的傷害和防護概念。	能部分地明白身體活動的動作技能，以及身體活動的傷害和防護概念。	未達 D 級
	技能原理	能深入地了解動作技能概念與動作練習的策略，並完整地描述自己或他人動作技能的正確性。	能完整地認識動作技能概念與動作練習的策略，並正確地描述自己或他人動作技能的正確性。	能大致地知道動作技能概念與動作練習的策略，並略略地描述自己或他人動作技能的正確性。	能部分地明白動作技能概念與動作練習的策略，並能在提醒下描述自己或他人動作技能的正確性。	未達 D 級
情意	體育學習態度	能積極地遵守上課規範和比賽規則，表現團隊合作、友善的互動行為及參與、主動嘗試的學習態度。	能主動地遵守上課規範和比賽規則，表現團隊合作、友善的互動行為及參與、主動嘗試的學習態度。	能適切地遵守上課規範和比賽規則，表現團隊合作、友善的互動行為及參與、主動嘗試的學習態度。	能在提醒下遵守上課規範和比賽規則，表現團隊合作、友善的互動行為及參與、主動嘗試的學習態度。	未達 D 級
	運動欣賞	能積極地參與並欣賞多元性身體活動，表現觀賞者的角色和責任，並深入地描述參與身體活動的感覺。	能主動地參與並欣賞多元性身體活動，表現觀賞者的角色和責任，並完整地描述參與身體活動的感覺。	能適切地參與並欣賞多元性身體活動，表現觀賞者的角色和責任，並大致地描述參與身體活動的感覺。	能猶豫地參與並欣賞多元性身體活動，表現觀賞者的角色和責任，並部分地描述參與身體活動的感覺。	未達 D 級

評量應用 標準本位評量簡介-體育第二階段

主題	次主題	A	B	C	D	E
技能	技能表現	能熟練地表現聯合性的動作能力，並透過身體活動探索運動潛能。	能正確地表現聯合性的動作能力，並透過身體活動探索運動潛能。	能大致地表現聯合性的動作能力，並透過身體活動探索運動潛能。	能猶豫地表現聯合性的動作能力，並透過身體活動探索運動潛能。	未達 D 級
	策略運用	能靈活地應用動作、練習策略、遊戲的合作與競爭策略，以解決練習或遊戲問題。	能正確地應用動作、練習策略、遊戲的合作與競爭策略，以解決練習或遊戲問題。	能適切地應用動作、練習策略、遊戲的合作與競爭策略，以解決練習或遊戲問題。	能猶豫地應用動作、練習策略、遊戲的合作與競爭策略，以解決練習或遊戲問題。	未達 D 級
行為	運動計畫	能多方面地了解個人體適能與運動能力表現及影響運動參與的因素，以選擇提高體適能的運動計畫與資源。	能完整地了解個人體適能與運動能力表現及影響運動參與的因素，以選擇提高體適能的運動計畫與資源。	能大致地了解個人體適能與運動能力表現及影響運動參與的因素，以選擇提高體適能的運動計畫與資源。	能部分地了解個人體適能與運動能力表現及影響運動參與的因素，以選擇提高體適能的運動計畫與資源。	未達 D 級
	運動實踐	能持續地參與體適能與基本運動能力的體活動，培養規律運動的習慣，並與他人分享身體活動的重要性。	能經常地參與體適能與基本運動能力的體活動，培養規律運動的習慣，並與他人分享身體活動的重要性。	能適量地參與體適能與基本運動能力的體活動，培養規律運動的習慣，並與他人分享身體活動的重要性。	能少參與體適能與基本運動能力的體活動，培養規律運動的習慣，並與他人分享身體活動的重要性。	未達 D 級

情意評量的方式

- 學生上課表現**
 - 學生出勤/課堂常規與表現紀錄
 - 省思/回饋學習單
- 情意覺察**
 - 人際互動/合作與關懷
 - 依教學目標使用自評量表
- 教師觀察**
 - 教師隨堂觀察
 - 文字描述

52

情意示例

內容標準	表現標準				
	A	B	C	D	E
體育學習態度	能積極地遵守遊戲規則和他人合作溝通，表現認真參與的學習態度。	能主動地遵守遊戲規則，和他人合作、溝通，表現認真參與的學習態度。	能適切地遵守遊戲規則，和他人合作、溝通，表現認真參與的學習態度。	能在提醒下遵守遊戲規則，和他人合作、溝通，表現願意參與的學習態度。	未達D級。
本評量分指引	能夠完整地表現出三級之責任六個評量要項。	能夠表現出三級之責任四個以上評量要項。	能夠表現出三級之責任二個以上評量要項。	只能夠表現出三級之責任一個評量要項。	無法表現出三級之責任一個評量要項。

在這8節排球遊戲課程中，我們進行了許多不同的活動和小組團隊學習，現在讓我們一起來回顧你/妳的學習心情和感受吧！

我是小排長

- 在活動過程中，你曾經？
 - ☐幫助別人
 - ☐被別人幫助
 - ☐以上皆有
- 你最近繼續的幫忙？或是你幫助了誰？

答：_____
- 別人是怎麼幫助你？或是你怎麼幫助別人的？

答：_____
- 你有仔細聽老師所講解的課程和比賽規則嗎？
 - ☐有 ☐沒有 ☐有時候有
- 當你不清楚規則或遊戲規則，你會怎麼做？
 - ☐A.主動問老師 ☐A、B.都有
 - ☐B.主動問同學 ☐不管他
- 當你的小組成員不清楚規則時，你會怎麼做？
 - ☐A.主動告訴他 ☐A、B.都有
 - ☐B.請同學告訴他 ☐不管他
- 你們是如何進行小組合作的呢？

答：_____
- 當同組的組員發生失誤時，你們小組的人會怎麼做呢？

答：_____
- 你在活動過程中印象最深刻的事情是什麼？為什麼？

答：_____
- 請問這一次的排球課程，你覺得自己表現得如何？
 - ☐太好了 90% ☐不太好 60%
 - ☐還不錯 80% ☐很差 未達 60%
 - ☐普通 70%

54

評量標準與評分指引

次主題	評量標準	
	A	B
體育學習態度	能積極地遵守上課規範和比賽規則，表現團隊合作、友善的互動行為及參與、樂於嘗試的學習態度。	能主動地遵守上課規範和比賽規則，表現團隊合作、友善的互動行為及參與、主動嘗試的學習態度。
本評量分指引	>四區塊皆有回答。 >能具體的說明小組合作的方式和發生失誤時會怎麼做，並清楚表達互動情況。 >第十題必須勾選「很棒」或「還不錯」。	>四區塊皆有回答。 >能清楚的說明小組合作的方式和發生失誤時會怎麼做，並大致地表達互動情況。 >第十題必須勾選「很棒」或「還不錯」。

※評分指引設定與等級判定原則說明：

- (1)遵守上課規範和比賽規則由第二區塊進行判斷。
- (2)團隊合作、學生互動行為由第一、第二區塊進行判斷。
- (3)參與、嘗試的學習態度，由第三、第四區塊進行判斷。

55

倘若學生在本評量的表現類似該等級評分指引描述，則學生歸類為該等級機率較高。

體育學習態度自陳量表下列哪一項最能描述我的體育學習情形。

比賽規則： 比賽時雖然沒有裁判，我會注意比賽規則並且提醒犯規的同學。 比賽時雖然沒有裁判，我會主動遵守比賽規則。 比賽時即使裁判的判決對我不利，我也能服從裁判的判決。 比賽時我能服從裁判的判決。 比賽時對我會和裁判吵架。	友善互動(隊友表現不佳時) 比賽時隊友失誤，我會邀大家一起鼓勵他，為他加油。 比賽時隊友失誤，我會主動安慰他並鼓勵他，為他加油。 比賽時隊友失誤，我不會怪他。 比賽時隊友失誤，我會聽老師的話不對他生氣。 比賽時隊友失誤，我會怪他，對他生氣。
尊重比賽(對手太弱時) 比賽時隊友太弱，我不會嘲笑他們，他們表現好時，我也會拍手鼓掌；比賽後我也會教他們。 比賽時對手太弱，我不會嘲笑他們，他們表現好時，我也會拍手鼓掌。 比賽時對手太弱，我不會嘲笑他們。 比賽時對手太弱，我努力不要嘲笑他們。 比賽時對手太弱，我會故意嘲笑他們。	

56

1. 評量目標

- (1) 本評量針對健體領域中，體育學科「技能」主題的「策略運用」次主題設計。
- (2) 本評量表旨在評量學生能否了解與應用排球遊戲的防守策略。

2. 評量工具：傳球接龍遊戲表現評量表

評分說明

1. 移位接球：學生能向前後左右等位置移動，以接應隊友的傳球。
2. 出聲接球：排球位於多人中間的位置，能出聲接球（如我來、my ball）。
3. 技能選擇：依據傳球高度或遊戲情境等，選擇適當的傳球方式，例如高於頭頂的球採用高手傳球的技能，或是向後移位採用低手傳球的技能。
4. 傳球高度：傳球的高度至少高於球網（第二學習階段約 180 公分）。
5. 傳球位置：把球傳到隊友可以移位接球的範圍（約 2 公尺）。
6. 評量時間：學生 4~5 人為 1 組，進行小組傳球接龍遊戲，教師觀察每位學生傳接球至少 10 次，每組觀察約 5 分鐘。
7. 備註：大部分（60% 以上）做到打✓，未做到打 X，無機會表現打△。

評量項目		傳球接龍					總成績
學生	姓名	移位接球	出聲接球	技能選擇	高度適當	位置適當	
座號							

評量標準與評分指引

評量標準					
次主題	A	B	C	D	E
策略運用	能靈活地應用動作練習的學習策略、遊戲的合作與競爭策略，以解決練習或遊戲問題。	能正確地應用動作練習的學習策略、遊戲的合作與競爭策略，以解決練習或遊戲問題。	能適切地仿照動作練習的學習策略、遊戲的合作與競爭策略，以解決練習或遊戲問題。	能有限地仿照動作練習的學習策略、遊戲的合作與競爭策略，以解決練習或遊戲問題。	未達 D 級。
本評量評分指引	➢能執行 4 項（含）以上傳球接龍遊戲的策略，必須包含高度適當。	➢能執行 3 項傳球接龍遊戲的策略。	➢能執行 2 項傳球接龍遊戲的策略。	➢能執行 1 項傳球接龍遊戲的策略。	➢未能執行任何傳球接龍遊戲的策略。

※若學生在本評量的表現類似該等級評分指引描述，則學生歸類為該等級機率較高。

<p>國民中小學課程與教學資源整合平台</p> <p>https://cirn.moe.edu.tw/Facet/Home/index.aspx?HtmlName=Home&ToUrl=</p> 	<p>師資培育資源整合平台</p> <p>https://teachernet.moe.edu.tw/</p> 
<p>教育部體育署</p> <p>https://www.sa.gov.tw/</p> 	<p>愛學網</p> <p>https://stv.moe.edu.tw/#</p> 
<p>學生水域運動安全網</p> <p>https://www.sports.url.tw/</p> 	<p>民俗體育教學資源網</p> <p>http://custom.nutn.edu.tw/</p> 
<p>體育教材資源網</p> <p>http://sportsbox.sa.gov.tw/</p> 	<p>體育研究與發展中心</p> <p>http://www.perdc.ntnu.edu.tw/main.php</p> 
<p>體育運動大辭典</p> <p>http://sportspedia.perdc.ntnu.edu.tw/index.php</p> 	<p>教育雲-教材資源中心</p> <p>http://163.28.10.78/teachcenter/</p> 
<p>體育運動文化數位典藏</p> <p>https://iweb.sa.gov.tw/app/</p>	<p>國際奧林匹克運動會</p> <p>https://www.olympic.org/</p>

	
學校體育雙月刊 https://www.sa.gov.tw/Publication/SchoolBimonthly?n=164	國民體育季刊 https://www.sa.gov.tw/ebook/List?id=15&n=163
	
國民健康署健康久久網站 https://health99.hpa.gov.tw/default.aspx	國民健康署青少年網站 https://young.hpa.gov.tw/index/
台灣健康促進學校 http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/	健康自主管理 http://action.cybers.tw/
	

動作教育 1 103 學年度 https://sportsbox.sa.gov.tw/teaching/detail/6	動作教育 2 103 學年度 https://sportsbox.sa.gov.tw/teaching/detail/5
動作教育 3 103 學年度 https://sportsbox.sa.gov.tw/teaching/detail/4	
侵入性球類足球 103 學年度 https://sportsbox.sa.gov.tw/teaching/detail/3	侵入性球類足球 103 學年度 https://sportsbox.sa.gov.tw/teaching/detail/2
球類遊戲低年級 104 學年度 https://sportsbox.sa.gov.tw/teaching/detail/12	攻守入侵高年級 104 學年度 https://sportsbox.sa.gov.tw/teaching/detail/11
守備跑分性球類 104 學年度 https://sportsbox.sa.gov.tw/teaching/detail/10	安全有效的體育教學 104 學年度 https://sportsbox.sa.gov.tw/teaching/detail/9
勇敢向前跑－國小中年級田徑 106 學年度 https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=326002&t=c	快樂的跳躍－國小高年級田徑 https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=326010&t=c

<p>創造性舞蹈 1:用心跳舞真有趣－國小中年級舞蹈</p> <p>https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=326019</p>	<p>身心動作教育 (1)104 學年度</p> <p>https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=309714</p>
<p>國小低年級球類遊戲評量 107 學年度</p> <p>https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=329552</p>	<p>責任模式融入體育教學：玩遊戲學品德 105 學年度</p> <p>https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=316176</p>
<p>國小動作教育評量 107 學年度</p> <p>https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=329561&t=c</p>	<p>國小中年級標的性球類運動</p> <p>https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=329558&t=c</p>
<p>理解式球類教學 104 學年度</p> <p>https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=309710</p>	<p>體育教學法：國小體育基本教學方法 107 學年度</p> <p>https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=329549&t=c</p>
<p>創造性舞蹈 2:我是小小雕塑家－國小高年級舞蹈</p> <p>https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=326026&t=c</p>	<p>創造性舞蹈 1:用心跳舞真有趣－國小中年級舞蹈</p> <p>https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=326019&t=c</p>

壹、核心素養

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，不輕言放棄。	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、挑戰與超越，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、公平競爭，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，並展現相互包容與尊重、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。

貳、學習重點

一、學習重點架構的說明

(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。

二、學習重點整體說明

類別名稱	次項目	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，客觀的了解各健康主題的知識內涵，建構在健康專業術語、基本要素或特定細節等相關知識學習上，進一步形成屬於個人特有的健康知識系統與思維架構，以說明行為與健康之間的關聯性，並進一步明瞭影響與促進健康的相關策略。
	b. 技能概念	1b	是技能形塑的第一層次，主要能認識健康技能與生活技能的實施程序概念，因應與健康相關之生活情境或需求，提出適切的健康技能與生活技能，並建構健康自我管理的策略與行動方案。熟稔健康技能與生活技能相關知識，將有利於未來連結至生活情境的因應。
	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	以「自我」為主體思考點，源於個人面對健康議題時的一種自發的過程與自我經驗的體察，主要能關心健康議題與影響健康的相關因素，並體察其對自我或群體健康的威脅感、嚴重性、利益與障礙。
	b. 健康正向態度	2b	呈現個人對於健康價值或生活型態的正面傾向，即個人能肯定健康價值與規範，以形塑健康生活型態，同時亦涵蓋個人對於自己能不能執行健康行為的信心感，以及個人自覺是否有把握可以有能力地去實踐一項健康行為，即建立生活情境中的自我效能感。
	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	能懂得運用適切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	透過示範、模仿、訓練、演練、熟悉等方式，以獲得生活中與健康技術相關的動作程序與能力，在技

類別名稱	次項目	類別 / 次項目編碼	說明
			能動作的流暢性與正確性的基礎要求下，也必須因應各種健康情境需求，進行健康相關技能的操作與調整，以達成維護健康的目標。
	b. 生活技能	3b	使人們能正向面對、適應或解決每天面對的生活問題及挑戰、有效執行健康生活所需的社會能力，其中涵蓋個人自我、人際互動及人與社會環境互動的三個相關層次。能演練自我調適、人際溝通互動、作決策與批判思考的技能，因應生活需求以解決健康問題。
	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	對於自我健康行為進行規劃，能訂立自我需要與確實可行的行動契約，運用健康資訊、產品與服務，並在過程中能自我監督，並善用正向增強原則，以持續促進健康及減少健康風險的行為，並依據結果進行反省與修正。
	b. 健康倡議宣導	4b	透過宣傳引導能對他人的健康觀念產生影響，為達增進群體健康的訴求，評估如何活用所學所知，能採用具體的論證協助表明自己促進健康的立場，再利用各種方法宣揚健康觀念，以展現出對他人健康行為的影響力。可以加強固著自我的健康行為，並進一步影響更多數的人。
	c. 運動計畫	4c	能了解、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。
	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。

主題名稱	次項目	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。其學習內涵包括生長與發育、老化與死亡、人生特殊階段照護、成長個別差異、促進生長發育等關鍵概念。透過了解體適能的認知，涵養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. 體適能	Ab	
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安全意識、安全守則、急救技術、緊急應變、安全促進等關鍵概念。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，其內涵包含拒絕成癮物質的健康行動與生活型態等概念。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. 藥物教育	Bb	
	c. 運動傷害與防護	Bc	
	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。其內涵包括環境覺知、健康社區、汙染與健康、環保行動、綠色消費等關鍵概念。透過 <u>水域休閒運動</u> （如衝浪、浮潛、獨木舟、溯溪…）、 <u>戶外休閒運動</u> （如自行車、登山、攀岩…）以及其他各種類型休閒運動（如直排輪、飛盤…）的直接或間接（觀賞）參與，促進對臺灣海洋、山河等環境的了解，以達到提升健康體適能、紓解各種壓力、滿足高層次心理需求，提升生活品質的目標。
	b. 運動知識	Cb	
	c. 水域休閒運動	Cc	
	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

類別名稱	次項目	類別 / 次項目編碼	說明
	b. 性教育	Db	<p>健」主題著重於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。其學習內涵包括身體的組成與功能、保健的技能方法、良好的衛生習慣等關鍵概念。</p> <p>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。「性教育」強調學習愛人與被愛的教育，藉以發揚人性、培養健全的人格、支持幸福人生。「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。其學習內涵包括性生理與心理的發展、性價值觀、關係建立、性健康促進、性與社會文化等重要關鍵概念。</p>
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，培養對食農、食安的重視，以確保健康飲食習慣的落實。其學習內涵包括食物與營養、均衡飲食與選擇、食物產製與保存、飲食趨勢與文化、飲食運動與體型觀等關鍵概念。</p>
	b. 健康消費	Eb	<p>「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原則、資訊解讀、因應處理、社會關懷等關鍵概念，以達成消費者健康。</p>
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。其內涵包括自我概念、自我實現、家庭關係、人際關係、情緒處理、有效溝通、壓力調適、正向心理及心理疾病等關鍵概念。</p>
	b. 健康促進與疾病預防	Fb	<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、醫療服務與健康保險等關鍵概念。</p>
G. 挑戰類型運動	a. 田徑	Ga	<p>開發自己的潛能，並主動挑戰自己的身體極限及他人的運動技能，主要在透過對紀錄的挑戰，並以時間（速度）、距離（速度、高度）的形式呈現挑戰結果，且建立終身運動習慣為目標，如田徑和游泳，這類型的運動項目著重於個人挑戰自我體</p>
	b. 游泳	Gb	

類別名稱	次項目	類別 / 次項目編碼	說明
			能極限為目的，可說是所有陸上與水上運動之本。
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，同時與另一位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。依活動類型的不同，可區分為網／牆性、陣地攻守性、標的性、守備／跑分性。學生在競爭類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	
	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。如各族群之體操、舞蹈、民俗運動等，透過這些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	

三、各教育階段學習重點

學習表現

類別名稱	次項目	國民小學教育階段學習表現	
1. 認知	a. 健康知識	1a-I-1	認識基本的健康常識。
		1a-I-2	認識健康的生活習慣。
		1a-II-1	認識身心健康基本概念與意義。
		1a-II-2	了解促進健康生活的方法。
		1a-III-1	認識生理、心理與社會各層面健康的概念。
		1a-III-2	描述生活行為對個人與群體健康的影響。
		1a-III-3	理解促進健康生活的方法、資源與規範。
	b. 技能概念	1b-I-1	舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。
		1b-II-1	認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。
		1b-II-2	辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。
		1b-III-1	理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。
		1b-III-2	認識健康技能和生活技能的基本步驟。
		1b-III-3	對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。
		1b-III-4	了解健康自主管理的原則與方法。
	c. 運動知識	1c-I-1	認識身體活動的基本動作。
		1c-I-2	認識基本的運動常識。
		1c-II-1	認識身體活動的動作技能。
		1c-II-2	認識身體活動的傷害和防護概念。
		1c-III-1	了解運動技能要素和基本運動規範。
		1c-III-2	應用身體活動的防護知識，維護運動安全。

類別名稱	次項目	國民小學教育階段學習表現
	d. 技能原理	1c-Ⅲ-3 了解身體活動對身體發展的關係。
		1d-Ⅰ-1 描述動作技能基本常識。
		1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。
		1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。
		1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。
		1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。
		1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。
2. 情意	a. 健康覺察	2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。
		2a-Ⅰ-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。
		2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。
		2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。
		2a-Ⅲ-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。
		2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
		2a-Ⅲ-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。
	b. 健康正向態度	2b-Ⅰ-1 接受健康的生活規範。
		2b-Ⅰ-2 願意養成個人健康習慣。
		2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。
		2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。
		2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。
		2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。
		2b-Ⅲ-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。
	c. 體育學習態度	2c-Ⅰ-1 表現尊重的團體互動行為。
		2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。
		2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。
		2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。
		2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。
		2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。
		2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。
		2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
	d. 運動欣賞	2d-Ⅰ-1 專注觀賞他人的動作表現。
		2d-Ⅰ-2 接受並體驗多元性身體活動。
		2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。
		2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。
		2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。
		2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。
		2d-Ⅲ-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。
		2d-Ⅲ-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。
3. 技能	a. 健康技能	3a-Ⅰ-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。
		3a-Ⅰ-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。
		3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。
		3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。
		3a-Ⅲ-1 流暢地操作基礎健康技能。
		3a-Ⅲ-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。
	b. 生活技能	3b-Ⅰ-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。
		3b-Ⅰ-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。

類別名稱	次項目	國民小學教育階段學習表現
		3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。
		3b- II -1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。
		3b- II -2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。
		3b- II -3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。
		3b- III -1 獨立演練大部份的自我調適技能。
		3b- III -2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。
		3b- III -3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。
		3b- III -4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。
	c. 技能表現	3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。
		3c- I -2 表現安全的身體活動行為。
		3c- II -1 表現聯合性動作技能。
		3c- II -2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。
		3c- III -1 表現穩定的身體控制和協調能力。
		3c- III -2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。
	d. 策略運用	3c- III -3 表現動作創作和展演的能力。
		3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。
		3d- II -1 運用動作技能的練習策略。
		3d- II -2 運用遊戲的合作和競爭策略。
		3d- III -1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。
		3d- III -2 演練比賽中的進攻和防守策略。
4. 行為	a. 自我健康管理	3d- III -3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。
		4a- I -1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。
		4a- I -2 養成健康的生活習慣。
		4a- II -1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。
		4a- II -2 展現促進健康的行為。
		4a- III -1 運用多元的健康資訊、產品與服務。
	b. 健康倡議宣導	4a- III -2 自我反省與修正促進健康的行動。
		4a- III -3 主動地表現促進健康的行動。
		4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。
		4b- II -1 清楚說明個人對促進健康的立場。
		4b- II -2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。
		4b- III -1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。
	c. 運動計畫	4b- III -2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。
		4b- III -3 公開提倡促進健康的信念或行為。
		4c- I -1 認識與身體活動相關資源。
		4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。
		4c- II -1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。
		4c- II -2 了解個人體適能與基本運動能力表現。
	d. 運動實踐	4c- III -1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。
		4c- III -2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。
		4c- III -3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。
		4d- I -1 願意從事規律身體活動。
		4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。
		4d- II -1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。

類別名稱	次項目	國民小學教育階段學習表現
		4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。
		4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。
		4d-Ⅲ-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。
		4d-Ⅲ-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。

學習內容

主題名稱	次項目	國民小學教育階段學習內容
A. 生長、發展與體適能	a. 生長、發育、老化與死亡	Aa-Ⅰ-1 不同人生階段的成長情形。
		Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異。
		Aa-Ⅱ-2 人生各階段發展的順序與感受。
		Aa-Ⅲ-1 生長發育的影響因素與促進方法。
		Aa-Ⅲ-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。
		Aa-Ⅲ-3 面對老化現象與死亡的健康態度。
	b. 體適能	Ab-Ⅰ-1 體適能遊戲。
		Ab-Ⅱ-1 體適能活動。
		Ab-Ⅱ-2 體適能自我檢測方法。
		Ab-Ⅲ-1 身體組成與體適能之基本概念。
B. 安全生活與運動防護	a. 安全教育與急救	Ba-Ⅰ-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。
		Ba-Ⅰ-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。
		Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。
		Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。
		Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。
		Ba-Ⅲ-1 冒險行為的原因與防制策略。
		Ba-Ⅲ-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。
		Ba-Ⅲ-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。
	b. 藥物教育	Ba-Ⅲ-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。
		Bb-Ⅰ-1 常見的藥物使用方法與影響。
		Bb-Ⅰ-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。
		Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。
		Bb-Ⅱ-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。
		Bb-Ⅱ-3 無菸家庭與校園的健康信念。
		Bb-Ⅲ-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。
		Bb-Ⅲ-2 成癮性物質的特性及其危害。
	c. 運動傷害與防護	Bb-Ⅲ-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。
		Bb-Ⅲ-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。
		Bc-Ⅰ-1 各項暖身伸展動作。
		Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。
	d. 防衛性運動	Bc-Ⅱ-2 運動與身體活動的保健知識。
		Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷害預防與處理方法。
		Bc-Ⅲ-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。
		Bd-Ⅰ-1 武術模仿遊戲。
		Bd-Ⅰ-2 技擊模仿遊戲。

主題名稱	次項目	國民小學教育階段學習內容
C. 群體健康與運動參與		Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。
		Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。
		Bd-Ⅲ-1 武術組合動作與套路。
		Bd-Ⅲ-2 技擊組合動作與應用。
	a. 健康環境	Ca-Ⅰ-1 生活中與健康相關的環境。
		Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。
		Ca-Ⅱ-2 環境汙染對健康的影響。
		Ca-Ⅲ-1 健康環境的交互影響因素。
		Ca-Ⅲ-2 環境汙染的來源與形式。
		Ca-Ⅲ-3 環保行動的參與及綠色消費概念。
	b. 運動知識	Cb-Ⅰ-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。
		Cb-Ⅰ-2 班級體育活動。
		Cb-Ⅰ-3 學校運動活動空間與場域。
		Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。
		Cb-Ⅱ-2 學校運動賽會。
		Cb-Ⅱ-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。
		Cb-Ⅱ-4 社區運動活動空間與場域。
		Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。
		Cb-Ⅲ-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。
		Cb-Ⅲ-3 各項運動裝備、設施、場域。
	c. 水域休閒運動	Cc-Ⅰ-1 水域休閒運動入門遊戲。
		Cc-Ⅱ-1 水域休閒運動基本技能。
		Cc-Ⅲ-1 水域休閒運動進階技能。
	d. 戶外休閒運動	Cd-Ⅰ-1 戶外休閒運動入門遊戲。
		Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。
		Cd-Ⅲ-1 戶外休閒運動進階技能。
	e. 其他休閒運動	Ce-Ⅰ-1 其他休閒運動入門遊戲。
		Ce-Ⅱ-1 其他休閒運動基本技能。
		Ce-Ⅲ-1 其他休閒運動進階技能。
D. 個人衛生與性教育	a. 個人衛生與保健	Da-Ⅰ-1 日常生活中的基本衛生習慣。
		Da-Ⅰ-2 身體的部位與衛生保健的重要性。
		Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣。
		Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。
		Da-Ⅲ-1 衛生保健習慣的改進方法。
		Da-Ⅲ-2 身體主要器官的構造與功能。
		Da-Ⅲ-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。
	b. 性教育	Db-Ⅰ-1 日常生活中的性別角色。
		Db-Ⅰ-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。
		Db-Ⅱ-1 男女生殖器官的基本功能與差異。
		Db-Ⅱ-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。
		Db-Ⅱ-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。
		Db-Ⅲ-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。
		Db-Ⅲ-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。
		Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵害的自我防護。

主題名稱	次項目	國民小學教育階段學習內容
E. 人、食物與健康消費		Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。
		Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。
	a. 人與食物	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。
		Ea-I-2 基本的飲食習慣。
		Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。
		Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。
		Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。
		Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。
		Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。
		Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。
		Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。
	b. 健康消費	Eb-I-1 健康安全消費的原則。
		Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。
		Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。
		Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。
F. 身心健康與疾病預防	a. 健康心理	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。
		Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。
		Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。
		Fa-II-1 自我價值提升的原則。
		Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。
		Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。
		Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。
		Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。
	b. 健康促進與疾病預防	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。
		Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。
		Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。
		Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。
		Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。
		Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。
		Fb-II-3 正確就醫習慣。
		Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。
G. 挑戰類型運動	a. 田徑	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。
		Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。
		Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。
	b. 游泳	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。
		Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。
		Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。
		Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。
		Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。
		Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。
		Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。
		Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。
		Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。

主題名稱	次項目	國民小學教育階段學習內容
H. 競爭類型運動	a. 網/牆性球類運動	Ha- I -1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。
		Ha- II -1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。
		Ha- III -1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。
	b. 陣地攻守性球類運動	Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。
		Hb- II -1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。
		Hb- III -1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。
	c. 標的性球類運動	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。
		Hc- II -1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。
		Hc- III -1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。
	d. 守備/跑分性球類運動	Hd- I -1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。
		Hd- II -1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。
		Hd- III -1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。
I. 表現類型運動	a. 體操	Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。
		Ia- II -1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。
		Ia- III -1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。
	b. 舞蹈	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。
		Ib- II -1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。
		Ib- II -2 土風舞遊戲。
		Ib- III -1 模仿性與主題式創作舞。
		Ib- III -2 各國土風舞。
	c. 民俗運動	Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。
		Ic- II -1 民俗運動基本動作與串接。
		Ic- III -1 民俗運動組合動作與遊戲。
		Ic- III -2 民俗運動簡易性表演。

筆記頁

This image shows a blank page from a notebook, titled "筆記頁" (Notebook Page). The page is ruled with horizontal lines. Each line is a thin, dark grey line. At the end of each line, there is a small, solid black square marker. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. The page is otherwise blank, with no text or other markings.