

(1) 健康與體育領域核心素養

素養(literacy)：是指一個人為適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識(knowledge)能力(ability)態度(attitude)

面向	總綱核心素養項目	健康與體育領域核心素養具體內涵
		國民中學教育(J)
A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	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。
	A2 系統思考與解決問題	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。
	A3 規劃執行與創新應變	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。
B 溝通互動	B1 符號運用與溝通表達	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。
	B2 科技資訊與媒體素養	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。
	B3 藝術涵養與美感素養	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。
C 社會參與	C1 道德實踐與公民意識	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。
	C2 人際關係與團隊合作	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。
	C3 多元文化與國際理解	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。

(2)國中健體領域-健康教育學習表現

類別名稱	第四學習階段學習表現(1.認知、2.情意、3.技能、4.行為)
1a. 健康知識	1a -IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念
	1a -IV-2 分析個人與群體健康的影響因素
	1a -IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險
	1a -IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範
1b. 技能概念	1b -IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性
	1b -IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念
	1b -IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能
	1b -IV-4 提出健康自主管理的行動策略
2a. 健康覺察	2a -IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢
	2a -IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性
	2a -IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙
2b. 健康正向態度	2b -IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀
	2b -IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態
	2b -IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感
3a. 健康技能	3a -IV-1 精熟地操作健康技能
	3a -IV-2 因應不同生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能
3b. 生活技能	3b -IV-1 熟悉各種自我調適技能
	3b -IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能
	3b -IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能
	3b -IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能解決健康問題
4a. 自我健康管理	4a -IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略
	4a -IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正
	4a -IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動
4b. 健康倡議宣導	4b -IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場
	4b -IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場
	4b -IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力

(3)國中健體領域-健康教育學習內容

次項目	第四學習階段學習內容
a.生長、發育、老化與死亡	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略
	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異
	Aa-IV-3 老化與死亡意義與自我調適
a.安全教育與急救	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法
	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令
	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術
	Ba-IV-4 社區環境安全的行動計畫
b.藥物教育	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略
	Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊
	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響
	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制
	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源
a.健康環境	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源
	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響
	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態
a.個人衛生與保健	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略
	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能
	Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病
	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略
b.性教育	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健
	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略
	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度
	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法
	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略
	Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇
	Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力
	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷
a.人與食物	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食
	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法
	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢
	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫
b.消費者健康	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略
	Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織
	Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷
a.健康心理	Fa-IV-1 自我認同與自我實現
	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧
	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧
	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案
	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法
b.健康促進與疾病預防	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態
	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略
	Fb-IV-3 保護性的健康行為
	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略
	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源

