

| 主題名稱 | 次項目 | 主題 / 次項目編碼 | 說明 |
|-----------|-----------------|------------|---|
| G. 挑戰類型運動 | a. 田徑 | Ga | 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（遠度、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能極限為目的，可說是所有陸上與水上運動之本。 |
| | 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 | |

四、各教育階段學習重點

(一) 第一學習階段

1. 學習表現

| 類別名稱 | 次項目 | 第一學習階段學習表現 |
|-------|---------------------|-----------------------------------|
| 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。 |
| | 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。 |
| | | c. 運動知識 |
| | 1c- I -2 認識基本的運動常識。 | |
| | d. 技能原理 | 1d- I -1 描述動作技能基本常識。 |
| 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。 |
| | 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。 |

| 類別名稱 | 次項目 | 第一學習階段學習表現 |
|-------|-----------|---------------------------------|
| | 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。 |
| | 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。 |
| 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。 |
| | 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。 |
| | | 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。 |
| | 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。 |
| | d. 策略運用 | 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 |
| 4. 行為 | a. 自我健康管理 | 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。 |
| | b. 健康倡議宣導 | 4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。 |
| | c. 運動計畫 | 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。 |
| | d. 運動實踐 | 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。 |

2. 學習內容

| 主題名稱 | 次項目 | 第一學習階段學習內容 |
|------------------|----------------------|-----------------------------|
| 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。 |
| | b. 體適能 | Ab- I -1 體適能遊戲。 |
| 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。 |
| | b. 藥物教育 | 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。 |
| | c. 運動傷害與防護 | Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 |
| | d. 防衛性運動 | Bd- I -1 武術模仿遊戲。 |
| Bd- I -2 技擊模仿遊戲。 | | |
| C. 群體健康與運動參與 | a. 健康環境 | Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。 |
| | 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。 |
| | c. 水域休閒運動 | Cc- I -1 水域休閒運動入門遊戲。 |
| | d. 戶外休閒運動 | Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。 |
| e. 其他休閒運動 | Ce- I -1 其他休閒運動入門遊戲。 | |
| 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。 |
| | 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。 |
| E. 人、食物與健康消費 | 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。 |

| 主題名稱 | 次項目 | 第一學習階段學習內容 |
|--------------|---------------|--|
| | b. 健康消費 | Eb- I -1 健康安全消費的原則。 |
| 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。 |
| | b. 健康促進與疾病預防 | 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。 |
| G. 挑戰類型運動 | a. 田徑 | Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。 |
| | b. 游泳 | 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。 |
| 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。 |
| | 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。 |
| | 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。 |
| | 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。 |
| I. 表現類型運動 | a. 體操 | Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 |
| | b. 舞蹈 | Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 |
| | c. 民俗運動 | Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。 |

(二) 第二學習階段

1. 學習表現

| 類別名稱 | 次項目 | 第二學習階段學習表現 |
|------------------------|-----------|---------------------------------|
| 1. 認知 | a. 健康知識 | 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。 |
| | b. 技能概念 | 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。 |
| | c. 運動知識 | 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。 |
| | d. 技能原理 | 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。 |
| 2. 情意 | a. 健康覺察 | 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。 |
| | b. 健康正向態度 | 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。 |
| | c. 體育學習態度 | 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。 |
| | d. 運動欣賞 | 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。 | | |

| 類別名稱 | 次項目 | 第二學習階段學習表現 |
|-----------------------|-----------|--------------------------------------|
| | | 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 |
| 3. 技能 | a. 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。 |
| | b. 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。 |
| | c. 技能表現 | 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。 |
| | d. 策略運用 | 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。 | | |
| 4. 行為 | a. 自我健康管理 | 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。 |
| | b. 健康倡議宣導 | 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。 |
| | c. 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。 |
| | | 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 |
| | d. 運動實踐 | 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 |
| | | 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 |

2. 學習內容

| 主題名稱 | 次項目 | 第二學習階段學習內容 |
|--------------|----------------|-------------------------------|
| A. 生長、發展與體適能 | a. 生長、發育、老化與死亡 | Aa-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。 |
| | b. 體適能 | Ab-II-1 體適能活動。 |
| | | Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 |
| B. 安全生活與運動防護 | a. 安全教育與急救 | 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。 |
| | b. 藥物教育 | 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。 |
| | c. 運動傷害與防護 | Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 |
| | | Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 |
| | d. 防衛性運動 | Bd-II-1 武術基本動作。 |
| | | Bd-II-2 技擊基本動作。 |
| C. 群體健康與運動參與 | a. 健康環境 | 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。 |
| | b. 運動知識 | 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。 |

| 主題名稱 | 次項目 | 第二學習階段學習內容 |
|--------------|------------------------------|---|
| | | Cb- II -4 社區運動活動空間與場域。 |
| | c. 水域休閒運動 | Cc- II -1 水域休閒運動基本技能。 |
| | d. 戶外休閒運動 | Cd- II -1 戶外休閒運動基本技能。 |
| | e. 其他休閒運動 | Ce- II -1 其他休閒運動基本技能。 |
| D. 個人衛生與性教育 | a. 個人衛生與保健 | 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。 |
| | b. 性教育 | 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。 | |
| E. 人、食物與健康消費 | a. 人與食物 | 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。 |
| | b. 健康消費 | Eb- II -1 健康安全消費的訊息與方法。 |
| F. 身心健康與疾病預防 | a. 健康心理 | 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。 |
| | b. 健康促進與疾病預防 | 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。 |
| G. 挑戰類型運動 | a. 田徑 | Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 |
| | b. 游泳 | 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。 |
| H. 競爭類型運動 | a. 網/牆性球類運動 | 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。 |
| | b. 陣地攻守性球類運動 | 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。 |
| | c. 標的性球類運動 | 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。 |
| | d. 守備/跑分性球類運動 | 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。 |
| I. 表現類型運動 | a. 體操 | Ia- II -1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 |
| | b. 舞蹈 | Ib- II -1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 |
| | | Ib- II -2 土風舞遊戲。 |
| | c. 民俗運動 | Ic- II -1 民俗運動基本動作與串接。 |

(三) 第三學習階段

1. 學習表現

| 類別名稱 | 次項目 | 第三學習階段學習表現 |
|-------|---------|------------------------------|
| 1. 認知 | a. 健康知識 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 |

| 類別名稱 | 次項目 | 第三學習階段學習表現 |
|-------|-----------|--|
| | | 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-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-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。 |
| | | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 |
| | d. 技能原理 | 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-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-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-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-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-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-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 |
| | | 3b-III-2 獨立演練大部份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-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。 |
| | | 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 |
| | d. 策略運用 | 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。 |
| 4. 行為 | a. 自我健康管理 | 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 |
| | | 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。 |
| | b. 健康倡議宣導 | 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 |
| | | 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。 |

| 類別名稱 | 次項目 | 第三學習階段學習表現 |
|------|---------|-------------------------------------|
| | c. 運動計畫 | 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。 |
| | d. 運動實踐 | 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。 |

2. 學習內容

| 主題名稱 | 次項目 | 第三學習階段學習內容 |
|--------------|----------------|-------------------------------------|
| A. 生長、發展與體適能 | a. 生長、發育、老化與死亡 | Aa-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-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 |
| | | Ab-III-2 體適能自我評估原則。 |
| B. 安全生活與運動防護 | a. 安全教育與急救 | 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。 |
| | | Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 |
| | b. 藥物教育 | 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。 |
| | | 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。 |
| | c. 運動傷害與防護 | 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。 |
| | d. 防衛性運動 | Bd-III-1 武術組合動作與套路。 |
| | | Bd-III-2 技擊組合動作與應用。 |
| C. 群體健康與運動參與 | a. 健康環境 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 |
| | | Ca-III-2 環境污染的來源與形式。 |
| | | Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 |
| | b. 運動知識 | Cb-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-III-1 水域休閒運動進階技能。 |
| | d. 戶外休閒運動 | Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 |
| | e. 其他休閒運動 | 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-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-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。 |
| | | Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 |