

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。
		1c- I -1 認識身體活動的基本動作。
	c. 運動知識	1c- I -2 認識基本的運動常識。
		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。
D. 個人衛生與性教育	e. 其他休閒運動	Ce- I -1 其他休閒運動入門遊戲。
	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。
E. 人、食物與健康消費	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。
	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-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。
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。