

# 國民中學學生學習成就評量標準(健康教育與體育)研發說明

## 一、 內容標準

### (一) 依據與參考

#### ➤ 共同依據

1. 國民中小學九年一貫健康與體育學習領域課程綱要(7~9 年級)
2. 學習成就評量標準諮詢會議及工作小組會議之決議與共識

#### ➤ 個別參考

##### 健康教育學科

- ◆ 美國洛磯山健康促進與衛教推廣中心之全國健康教育標準評鑑指標
- ◆ 澳洲昆士蘭健康教育與體育課程、評量與報告架構

##### 體育學科

- ◆ 「訂定國家體育標準研究」研究報告書
- ◆ 「訂定學校體育國家標準之教學內容與評量方法」研究報告書
- ◆ 澳洲昆士蘭健康教育與體育課程、評量與報告架構

### (二) 發展理念與原則

#### ➤ 共同理念

1. 本評量標準依據九年一貫健康與體育學習領域課程綱要實施要點中教學評量之第(1)、(2)點進行撰寫(成績評量以能達成分段能力指標為原則，並考量十大基本能力的達成情形；評量可在教學前、中、後實施，範圍應包括認知、情意、技能與實踐等)。
2. 為提升健體領域評量標準架構的一致性，採用植基於教育理論且廣為教師熟悉與使用的教學目標分類方式，訂出內容標準之 4 大主題，分別為「認知」、「情意」、「技能」、「行為」。
3. 以健康與體育學習領域課程綱要為範圍，逐一條列出與 7~9 年級學生相關的國中階段之能力指標，確保 4 大主題包含所有可評量的國中階段能力指標，且不脫離課綱之範疇。
4. 內容標準次主題針對前述可評量的國中階段能力指標，進行重整並加以結構化呈現。各個內容次主題皆對應一個到多個能力指標或內涵。

5. 根據前述次主題與能力指標之對應關係，撰寫不同表現等級應具備的學習表現標準。
6. 學習表現標準反映出現場學生表現樣態，並以形容詞（副詞）、動詞與名詞（受詞）之交互運用加以劃分。名詞指出欲評量的概念、知識、能力等元素，為該次主題之廣度；形容詞（副詞）與動詞則呈現出在不同等級中，學生表現的程度差異。
7. 健體領域評量標準採取「能力導向」進行撰寫。結合能力指標之精神與理念，針對國中學生應具備且可適用各種相關議題與情境之能力與技能，訂出通用的評量原則，不針對特定的健康教育知識或體育運動項目訂定評量標準。
8. 健體領域評量標準採取「跨年原則」進行撰寫。由於學生之技能、情意與行為的發展具連續性，並非侷限在特定學期，本領域課程綱要也將 7 至 9 年級視為同一階段，學生在不同年級的能力發展難以明確切割。
9. 教師依該年級各學期教學計畫，評定各主題之 A、B、C、D、E 等級。評量以包含四項主題及八項次主題為原則。
10. 培養學生自發性的參與意願與態度，產生並維持健康或運動行為，最終達到健康的身心靈，為本領域之共同精神。

#### ➤ 個別原則

#### 健康教育學科

- ◆ 參考美國國家健康教育評量標準架構，配合我國國中階段健康教育相關的能力指標進行調整，訂出內容標準次主題之架構。如此一來，該評量標準可涵蓋 10 大基本能力與健康教育相關主題軸，並預期所訂定之評量架構能與世界最新健康教育評量架構接軌。
- ◆ 認知主題可分為：(1) 知識向度，為基礎的領域知識、事實、概念與後設性認知；(2) 認知歷程向度，進入記憶、理解、應用的層面(或是技能認知化)。
- ◆ 情意主題包含記錄與感知心理轉折的歷程，亦即接受、反應、內化、品格化(價值觀與態度)的相關過程，包括外在因素影響影響或形塑價值觀和態度之歷程，以及個人由內在價值觀與態度轉而向外表現時心中之歷程與想法。
- ◆ 技能主題包含學理性的操作技能，以及可以運用於生活中的相關技能能力，並能夠操演出來。
- ◆ 行為主題綜合個人之認知、情意與技能之先備能力基礎上，進而呈現於外的型態與方式，可以適用於自身行為展現的狀態，也可以使用於群體利益之行為展現。
- ◆ 依照教學現場的實務需求，訂出健康知識、技能概念、健康覺察、正向態度、健康技能、生活技能、自我管理、倡導宣導等共 8 項內容標準次主題。

## 體育學科

- ◆ 參考我國教育部體育評量標準相關研究報告書與澳洲昆士蘭健康教育與體育課程、評量與報告架構，配合國中階段體育相關的能力指標，訂出運動知識、技能原理、學習態度、運動欣賞、技能表現、戰術應用、運動計畫與運動實踐等 8 項內容標準次主題。
- ◆ 體育科評量應以技能展現為主，占較高比重，其他主題則依教學計畫做比例調整。
- ◆ 評量應依學生能力之差異，以多元方式瞭解學生學習的「努力的過程」，亦為體育評量之重要依據。

(三) 概念整合與說明

學科	主題	次主題	概念整合與說明
健 康 教 育	認知	健康知識	能認識全人健康(total well-being)概念與其多層次意義，瞭解各健康議題知識內涵，描述行為與健康之間的關聯性與提出看法或結論。
		技能概念	能理解健康相關技能的概念，認識健康自我管理的生活型態，提出促進健康生活品質的行動或策略。
	情意	健康覺察	能關心健康議題，評估影響健康的相關因素，並覺察上述議題及相關因素對自我在健康方面態度的影響。
		正向態度	在個人健康價值觀的基礎上，經提醒後能擁有回應一般健康情境的自信與促進健康的態度。
	技能	健康技能	能正確操作健康相關技能以達成維護健康的目標。
		生活技能	表現自我適應管理、人際溝通互動、決策與批判的技能，展現有效解決健康問題與需求的基本能力。
	行為	自我管理	能妥善運用健康資訊、產品與服務，並持續做出促進健康及減少健康風險的行為，在過程中能自我監督與反省修正。
		倡議宣導	為增進群體的健康，能表明自己促進健康的立場，並主動對群眾進行有效的健康宣導行為。

體育	認知	運動知識	能瞭解各運動項目之規則、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；能瞭解並分析以運動促進身心健康發展之生理、心理、社會人文等相關知識，作為技能學習、運動參與及運動欣賞之重要基礎，並能有效運用於生活中。
		技能原理	能瞭解各項運動技能的原理與原則、及動作學習之正確實施方法與技巧，分析自我修正的方式，以達到有效學習的目標。
	情意	學習態度	能接受並遵守學習常規之要求，反應出積極、正向的態度；能參與團體學習，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；能適度的對他人展現關懷與善意，尊重個體差異；能評價各項運動道德、運動精神與運動文化之價值與意義。
		運動欣賞	能注意各種運動所發展出的文化、特色、意義與目的，並能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，並表現出尊重與關懷的態度。
	技能	技能表現	能表現出身體的基本運動、動作技巧與器具操控等能力，及運動中的穩定性、移動性及操作性動作，並從模仿與嘗試錯誤中學習自我修正，使各項動作能流暢並協調的運用於活動中。
		戰術應用	在各項活動能應用蒐集、分析相關資訊並擬定戰術計畫，活動中能選擇並發展出有效的個人或團體戰術，活動後能確實檢討計畫實施成效。
	行為	運動計畫	能瞭解、應用各項運動與健康資訊，並分析自我健康狀況及能力，規劃出適合自己的運動計畫，發展出各類型的運動項目，並能持續的針對運動計畫進行自我檢核與修正。
		運動實踐	能分析自身健康狀況、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，達到終生運動習慣養成、體適能增進與運動技能提昇的目標。

## 二、 評量標準內涵

### (一) 健康教育學科

內容標準		表現標準				
主題	次主題	A	B	C	D	E
認知	健康知識	能理解全人健康概念與其多層次意義，明白行為與健康之間的關聯性與提出看法，完整地瞭解各健康議題的知識內涵。	能說明全人健康概念與其意義，描述行為與健康之間的相關性，正確地瞭解各健康議題的知識內涵。	能認識基本的健康概念與其意義，初步覺知行為與健康之間的相關性，簡要地瞭解各健康議題的知識內涵。	能有限地認識健康概念與其意義，粗略地瞭解部分健康議題的知識內涵。	未達 D 級
	技能概念	能理解健康相關技能的完整概念，認識促進健康的行動策略，具備提升健康自我管理生活的知識。	能理解健康相關技能的基本概念，認識促進健康的行動原則，具有建立健康自我管理生活的知識。	能瞭解健康相關技能的簡單概念，認識衛生保健的基本原則，具有辨識健康自我管理生活型態的知識。	能有限地瞭解健康相關技能的簡單概念，部分認識衛生保健的基本原則。	未達 D 級
情意	健康覺察	能積極關心健康議題，願意評估影響健康的相關因素且能分析出主要原因，並積極覺察上述議題及相關因素對自我在健康方面態度影響。	能主動關心健康議題，願意評估影響健康的相關因素且能分析出基本原因，並主動覺察上述議題及相關因素對自我在健康方面態度的影響。	在提醒下能關心健康議題，願意評估影響健康的相關因素且能分析出部分原因，並經由提醒而覺察上述議題及相關因素對自我在健康方面態度的影響。	在提醒下能稍微關心健康議題，願意評估影響健康的相關因素但無法分析出原因，並經由提醒而勉強覺察上述議題及相關因素對自我在健康方面態度的影響。	未達 D 級
	正向態度	在個人健康價值觀的基礎上，有自信且樂於面對一般健康情境與困境，並培養促進健康的積極態度。	在個人健康價值觀的基礎上，擁有面對一般健康情境的自信，並培養促進健康的主動態度。	在個人健康價值觀的基礎上，經提醒後能擁有回應一般健康情境的自信與促進健康的態度。	在個人健康價值觀的基礎上，勉強地擁有一般健康情境的自信與促進健康的態度。	未達 D 級

內容標準		表現標準				
主題	次主題	A	B	C	D	E
技能	健康技能	能流暢地操作完整的健康相關技能。	能正確地操作完整的健康相關技能。	能大致正確地操作基本的健康相關技能。	能有限地操作基本的健康相關技能。	未達D級
	生活技能	流暢地呈現自我適應管理、人際溝通互動、決策與批判的技能，展現改善健康問題的完整能力。	正確地呈現自我適應管理、人際溝通互動、決策與批判的技能，展現改善健康問題的基本能力。	大致正確地仿照自我適應管理、人際溝通互動、決策與批判的技能，展現改善健康問題的基本能力。	有限地仿照自我適應管理、人際溝通互動、決策與批判的技能，展現改善健康問題的部分能力。	未達D級
行為	自我管理	能運用多面向的健康資訊、產品與服務，並持續主動做出促進健康及減少健康風險的行為，在過程中能自我增強、監督與反省修正。	能運用適切的健康資訊、產品與服務，並經常做出促進健康及減少健康風險的行為，在過程中能自我監督與反省修正。	能運用基本的健康資訊、產品與服務，並偶爾做出促進健康及減少健康風險的行為。	能運用有限的健康資訊、產品與服務，很少將促進健康及減少健康風險的行為實踐在生活中。	未達D級
	倡議宣導	為增進群體的健康，能以具體事例表明自己促進健康的立場，並習慣使用人際溝通的技巧對群眾進行有效的健康宣導行為。	為增進群體的健康，能表明自己促進健康的立場，並經常主動對群眾進行有效的健康宣導行為。	為增進群體的健康，能簡單表明自己促進健康的立場，並偶爾對群眾進行有效的健康宣導行為。	為增進群體的健康，能有限的表明自己促進健康的立場，並勉強的對群眾進行有效的健康宣導行為。	未達D級



(二) 體育學科

內容標準		表現標準				
主題	次主題	A	B	C	D	E
認知	運動知識	能深入地瞭解運動規則、技術與戰術、運動安全維護與預防之原理原則和施作方法及其他與運動相關的知識。	能完整地認識運動規則、技術與戰術、運動安全維護與預防之原理原則和施作方法及其他與運動相關的知識。	能大致地知道運動規則、技術與戰術、運動安全維護與預防之原理原則和施作方法及其他與運動相關的知識。	能部分地明白運動規則、技術與戰術、運動安全維護與預防之原理原則和施作方法及其他與運動相關的知識。	未達D級
	技能原理	能深入地瞭解運動技能的原理、原則及要領，並能有效的將影響學習之因素，做出反映、省思與提出改善策略。	能完整地認識運動技能的原理、原則及要領，並能適當的將影響學習之因素，做出反映、省思與提出改善策略。	能大致地知道運動技能的原理、原則及要領，並能簡單的將影響學習之因素，做出反映與省思。	能部分地明白運動技能的原理、原則及要領，並能在提醒下有限的將影響學習之因素，做出反映與省思。	未達D級
情意	學習態度	能積極地於日常生活中，培養出正向的學習態度、理性的溝通行為、和諧的人際互動及遵守團體的規範和運動精神與道德情操。	能主動地於日常生活中，培養出正向的學習態度、理性的溝通行為、和諧的人際互動及遵守團體的規範和運動精神與道德情操。	能適切地於日常生活中，培養出正向的學習態度、理性的溝通行為、和諧的人際互動及遵守團體的規範和運動精神與道德情操。	能在提醒下於日常生活中，培養出正向的學習態度、理性的溝通行為、和諧的人際互動及遵守團體的規範和運動精神與道德情操。	未達D級
	運動欣賞	能深入地瞭解與尊重各種運動之文化背景和特色，並透過欣賞運動比賽、體驗美感，表現出感動與讚美，且具體的指出美感和分享的態度。	能完整地認識與尊重各種運動之文化背景和特色，並透過欣賞運動比賽、體驗美感，表現出感動與讚美，且簡單的指出美感和分享的態度。	能大致地知道與感受各種運動之文化背景和特色，並透過欣賞運動比賽、體驗美感，表現出感動與讚美的態度。	能部分地明白與感受各種運動之文化背景和特色，並透過欣賞運動比賽、體驗美感，表現出感動與讚美的態度。	未達D級

內容標準		表現標準				
主題	次主題	A	B	C	D	E
技能	技能表現	能熟練地表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能。	能正確地表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能。	能基本地表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能。	能部分地表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能。	未達D級
	戰術應用	能熟練地將運動規則與技巧應用於活動中，並多元的執行各種戰術、戰略，以提升整體運動表現。	能正確地將運動規則與技巧應用於活動中，並簡單的執行各種戰術、戰略，以提升整體運動表現。	能大致地將運動規則與技巧應用於活動中，並正確的仿照各種戰術、戰略，以完成整體運動表現。	能部分地將運動規則與技巧應用於活動中，並在提醒下有限的仿照各種戰術、戰略，以完成整體運動表現。	未達D級
行為	運動計畫	在日常生活中能多面向地蒐集、判斷、選擇運動資訊、產品與服務，正確的規劃符合個人需求的專項運動，並在過程中能不斷地自我檢視與反省修正。	在日常生活中能適切地蒐集、判斷、選擇運動資訊、產品與服務，合理的規劃符合個人需求的專項運動，並在過程中能不斷地自我檢視與反省修正。	在日常生活中能基本地蒐集、判斷、選擇運動資訊、產品與服務，大致的規劃符合個人需求的專項運動。	在日常生活中能有限地蒐集、判斷、選擇運動資訊，在協助下粗淺的規劃符合個人需求的專項運動。	未達D級
	運動實踐	能積極地參與學校、社區及地方舉辦之各類型休閒運動或專項的運動訓練，並持續的實踐於日常生活中，以增進健康體適能及運動技能。	能主動地參與學校、社區及地方舉辦之各類型休閒運動或專項的運動訓練，並經常的實踐於日常生活中，以增進健康體適能及運動技能。	能適時地參與學校、社區及地方舉辦之各類型休閒運動或專項的運動訓練，並偶爾的實踐於日常生活中，尚可維持健康體適能及運動技能。	能在提醒下參與學校、社區及地方舉辦之各類型休閒運動或專項的運動訓練，並極少的實踐於日常生活中，且有待改善健康體適能及運動技能。	未達D級

### 三、 內容標準與能力指標對照表

#### (一) 健康教育學科

次主題	生長發展	人與食物	安全生活	健康心理	群體健康
健康知識	健康是多層面的，由出生、成長、老化、死亡等各發展階段，開發個體生長、發育和身體功能的潛能。 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。	食物主要的功能在提供人生各階段身體所需的營養及滿足心理的需求。 人類選擇食物受到許多因素的影響，並進而養成個人的飲食習慣。	具備正確使用藥物的概念(含安全概念)，避免物質濫用，而危害個人、他人及社會健康。	正確認識自己，肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是心理健康的基礎。 社會、文化中多元的價值觀應被瞭解與尊重，並培養健全的生活態度與運動精神。	在營造個體、社區與環境健康過程中，人與環境是相輔相成。 消費者能辨認健康與運動資訊的正確性。
技能概念	個人可以採取有效自我照顧的方法來增進健康。	食物的製備及保存過程，會影響其營養價值及安全性。	具備緊急情況處理及急救技能，以降低傷害的嚴重性。 具備安全概念，應用安全資源，執行社區安全行動，以適應現代生活。	壓力調適、情緒管理、有效溝通與問題解決等技巧，有助於行為的適應。 良好的人際關係讓人覺得幸福、有歸屬感，並能增進家庭和諧、團隊表現及社會支持。	健康促進與疾病預防在於管理及改善健康狀態，以提升健康品質。 消費者能辨認健康與運動資訊的正確性，並經由合適管道選擇健康與運動的服務及產品。
健康覺察	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提昇個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。
正向態度	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資

			5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。
健康技能	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。
生活技能	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實踐於日常生活中。	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。
自我管理	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提昇個人體能與健康。 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。	2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。	5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔及成癮藥物的有效策略並實踐於日常生活中。	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。
倡議宣導	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。	5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。

(二) 體育學科

	生長發展	人與食物	運動技能	運動參與	安全生活	健康心理	群體健康
運動知識	1-3-1 瞭解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	4-3-1 瞭解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理策略與救護的行動。	6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。
技能原理	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。		3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。			
學習態度	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。			4-3-1 瞭解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。		6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	
運動欣賞				4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。		6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	
技能表現			3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改				

			善運動技能。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。				
戰術應用			3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。				
運動計畫		2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理策略和行動。		7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。
運動實踐			3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。			7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。