

肆、核心素養

下表係依循《總綱》各教育階段核心素養之具體內涵，結合健康與體育領域之基本理念與課程目標後，在健康與體育領域內的具體展現。

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。	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，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，並展現包容異己、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。

三、學習重點整體說明

十二年國民基本教育健康與體育領域學習重點整體說明，分為二個部分，說明如下：

(一) 學習表現整體說明

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. 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

類別名稱	次項目	類別/次項目編碼	說明
			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.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.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。

類別名稱	次項目	類別/次項目編碼	說明
	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。

(二) 學習內容整體說明

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。 透過水域休閒運動(如衝浪、浮潛、獨木舟、溯溪...)、
	b.運動知識	Cb	
	c.水域休閒運動	Cc	

主題名稱	次項目	主題/次項目編碼	說明
	d. 戶外休閒運動	Cd	戶外休閒運動(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。
	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。 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。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。
	b. 性教育	Db	
E 人、食物與健康消費	a. 人與食物	Ea	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。 「消費者健康」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。
	b. 消費者健康	Eb	
F 身心健康與疾病預防	a. 健康心理	Fa	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。 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。
	b. 健康促進與疾病預防	Fb	
G 挑戰型運動	a. 田徑	Ga	學習重點在於開發自己的潛能,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。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 競爭型運動	a. 網/牆性球類運動	Ha	學習重點在於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、攻守入侵
	b. 攻守入侵性球類運動	Hb	

主題名稱	次項目	主題/次項目編碼	說明
	動		性、標的性、守備/跑分性。學生在競爭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。
	c. 標的性球類運動	Hc	
	d. 守備/跑分性球類運動	Hd	
I 表現型運動	a. 體操	Ia	學習重點在於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，以及尊重與關懷的態度，並得以培養國際了解的素養。
	b. 舞蹈	Ib	
	c. 民俗性運動	Ic	

四、各教育階段學習重點

(四) 第四學習階段

1. 學習表現

類別名稱	次項目	第四學習階段學習表現
1. 認知	a. 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與資源規範。
	b. 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。
	c. 運動知識	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。
		1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。
		1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。
		1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。
d. 技能原理	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	
	1d-IV-2 反思自己的動作技能。	
	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	
2. 情意	a. 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。
	b. 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。
	c. 學習態度	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。
		2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。
		2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。

類別名稱	次項目	第四學習階段學習表現
d.運動欣賞		2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。
		2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。
		2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。
3.技能	a.健康技能	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。
		3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。
	b.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。
	c.技能表現	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。
		3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。
	d.策略運用	3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。
		3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。
		3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。
	4.行為	a.自我管理
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。		
b.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。
c.運動計畫		4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。
		4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。
		4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。
d.運動實踐		4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。
		4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。
		4d-IV-3 執行提升體適能的休閒運動。

2.學習內容

主題名稱	次項目	第四學習階段學習內容
A.生長、發展與體適能	a.生長、發育、老化與死亡	Aa-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的尊重
		Aa-IV-3 老化與死亡意義的探究與自我調適
	b.體適能	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行
Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估		
B.安全生活與運動防護	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
		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、復甦姿勢急救技術之演練

主題名稱	次項目	第四學習階段學習內容
		Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定
	b.藥物教育	Bb-IV-1 藥物種類的辨識、正確用藥的行動與資源諮詢之尋求
		Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告訊息對藥品選購使用的影響
		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、戒治資源的運用
	c.運動傷害與防護	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避
		Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識
	d.防衛性運動	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用
		Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用
C.群體健康與運動參與	a.健康環境	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善與資源運用
		Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響
		Ca-IV-3 環保永續的綠色生活型態之實踐與倡議
	b.運動知識	Cb-IV-1 運動精神的實踐、運動營養攝取知識、自我所需營養素的簡易攝取規劃
		Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別
		Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神實踐
	c.水域休閒運動	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用
d.戶外休閒運動	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用	
e.其他休閒運動	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用	
D.個人衛生與性教育	a.個人衛生與保健	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐與管理
		Da-IV-2 身體各系統、器官的功能運作
		Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治
		Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠與適當的維持與實踐
	b.性教育	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識
		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 多元的性別特質與角色之認識與不同性傾向的尊重
		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抉擇的思考
		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
Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷		
E.人、食物與健康消費	a.人與食物	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食的選擇
		Ea-IV-2 飲食安全評估改善與食物中毒預防處理
		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 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判
		Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織

主題名稱	次項目	第四學習階段學習內容
		Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷
F.身心健康與疾病預防	a.健康心理	Fa-IV-1 自我認同概念建立與自我實現
		Fa-IV-2 家庭衝突的協調與問題解決技巧
		Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧
		Fa-IV-4 情緒與壓力的理性控制與調適
		Fa-IV-5 增進心理健康的方法與異常行為的辨識及預防
	b.健康促進與疾病預防	Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立
		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 保護性的健康行為建立
		Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略
		Fb-IV-5 全民健保與醫療制度的認識醫療服務與資源的妥善使用
G.挑戰型運動	a.田徑	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧
	b.游泳	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識與仰漂 30 秒
		Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）
H.競爭型運動	a.網/牆性球類運動	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術
	b.攻守入侵性球類運動	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術
	c.標的性球類運動	Hc-IV-1 標的性運動動作組合及團隊戰術
	d.守備/跑分性球類運動	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術
I.表現型運動	a.體操	Ia-IV-1 徒手體操動作組合
		Ia-IV-2 器械體操動作組合
	b.舞蹈	Ib-IV-1 自由創作舞蹈
		Ib-IV-2 各種社交舞蹈
	c.民俗性運動	Ic-IV-1 民俗性運動進階與綜合動作
		Ic-IV-2 民俗性運動個人或團隊展演