

## 柒、附錄

### 附錄一：健康與體育領域學習重點與核心素養呼應表參考示例

#### 一、國民小學

健康與體育領域學習重點		健康與體育領域核心素養
學習表現	學習內容	
4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	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。
4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。	
4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。	
1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影响。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。	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。
3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	
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。	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	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。
4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-III-2 體適能自我評估原則。	
3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	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。
2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	
2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	
4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	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。
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。	Ab-III-2 體適能自我評估原則。	
4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	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。
2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	Ib-III-2 各國土風舞。	
2b-II-1 遵守健康的生活規	Ca-II-1 健康社區的意識、責	健體-E-C1

健康與體育領域學習重點		健康與體育領域核心素養
學習表現	學習內容	
範。	任與維護行動。	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。
2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	
2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	
3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	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。	
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。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	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。
2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	
2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	

## 二、國民中學

健康與體育領域學習重點		健康與體育領域核心素養
學習表現	學習內容	
1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	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。	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。
4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	
1a-IV-2 分析個人與群體健康的影响因素。	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。	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。
3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	
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。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。	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

健康與體育領域學習重點		健康與體育領域核心素養
學習表現	學習內容	
4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。
3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	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。
2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。
2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	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。
4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	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。
4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源	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。
2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。	Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	
4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。	
2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	
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。	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	
2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hd-IV-1 守備 / 跑分性運動動作組合及團隊戰術。	
2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	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。
2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	

### 三、普通型高級中等學校

	健康與體育領域學習重點		健康與體育領域核心素養
	學習表現	學習內容	
健康與護理	1a-V-1 詮釋生理、心理、社會與心靈各層面健康的概念與意義。	Fa-V-3 全人健康的身心探索與整合技巧。	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、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。
體育	4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	Bd-V-2 各類技擊技能的應用與展演活動。	
健康與護理	1b-V-3 評估生活情境的健康需求，尋求有效因應的健康技能和生活技能。	Da-V-2 傳統醫學的養生之道。	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。
體育	3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。	Hb-V-1 陣地攻守性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	
健康與護理	3a-V-2 運用多元策略，將健康與自我照護技能彈性調整融入生活情境，展現出個人及群體的健康生活模式。	Ea-V-2 飲食趨勢與健康體位管理。	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。
體育	4c-V-3 規劃與反省個人體適能與運動技能的終身運動計畫。	Ab-V-1 體適能運動處方評估與設計原則。	
健康與護理	3b-V-2 精熟各種人際溝通互動技能。	Db-V-2 健康親密關係經營能力的培養。	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。
體育	2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。	Ib-V-1 自由創作與社交舞蹈動作編排與展演。	
健康與護理	4a-V-1 運用有效的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Eb-V-1 健康消費權利與義務。	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。
體育	4c-V-1 批判與適當運用運動相關的科技、資訊和媒體、產品與服務。	Ab-V-1 體適能運動處方評估與設計原則。	

	健康與體育領域學習重點		健康與體育領域核心素養
	學習表現	學習內容	
健康與護理	2b-V-1 樂於終身遵守健康的生活規範與價值觀。	Fb-V-1 健康生活型態的改善與執行策略。	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。
體育	2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。	Ib-V-1 自由創作與社交舞蹈動作編排與展演。	
健康與護理	4b-V-4 公開進行健康倡議，有效地影響他人促進健康的信念或行動。	Ca-V-1 健康的生活方式與環境永續之營造。	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。
體育	2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。	Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。	
健康與護理	4b-V-3 客觀地接納他人的觀點，適時回應以增進健康立場之共識。	Fa-V-2 身心失調的預防與處理方法。	健體-U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切的人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。
體育	2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。	Hd-V-1 守備/跑分性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	
健康與護理	2a-V-1 主動關切與本土、國際等因素有關之健康、公共衛生議題。	Fb-V-2 全球急、慢性病的防治策略。	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。
體育	2d-V-3 體會運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，並尊重其發展。	Ic-V-1 民俗運動創新動作。	