

國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育學習領域 修訂說明

目錄

壹、微調之精神	1
貳、微調之特色	1
參、微調重點說明	2
表 1 「符合微調精神小幅修正」分段能力指標及說明	2
表 2 「符合教學現場需求」分段能力指標修正及說明	2
表 3 「符合學生身心發展與學習需求」分段能力指標修正及說明	2
表 4 「加入新興議題符合時代需求」分段能力指標修正及說明	3
表 5 「整併」補充說明調整示例	4
表 6 「移動」補充說明調整示例	5
表 7 「修改」補充說明調整示例	5
表 8 「增補」補充說明調整示例	6
表 9 與媒體素養相關之補充說明	7
表 10 分段能力指標「教育內涵解析」示例	7
表 11 分段能力指標連貫性與補充說明解析—以主題軸四「運動參與」為例	8
表 12 分段能力指標連貫性與補充說明解析—以主題軸七「群體健康」為例	8

國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育學習領域

修訂說明

本案乃教育部根據各界意見，針對九年一貫課程實施後所產生之疑義而成立九年一貫課程綱要微調專案小組，進行本領域課綱之微調工作。專案小組經過四次焦點團體、五次工作會議及兩次公聽會廣泛收集討論修訂之微調意見，自 2007 年 2 月至 2007 年 11 月，共 10 個月修訂完成本課綱之微調工作，全文請參酌教育部公告之 97 微調綱要。以下分別以微調精神、特色、重點等三大部分進行列舉說明。

壹、微調之精神

- 一、以教育部公告之本領域課程綱要作為微調的文本。
- 二、調整能力指標與補充說明以呼應時代潮流及教育現場之需求，並增加補充說明的內容。
- 三、檢核能力指標之循序性，落實能力本位的學習。
- 四、強化能力指標的教育內涵及補充說明，提供教材編輯者或教師課程發展思考之依據，以提升專業自主性。
- 五、積極提出改善新課程實施之配套措施並予以落實。

貳、微調之特色

一、掌握微調精神與理念

依循課綱微調之精神，以現行「國民中小學九年一貫課程綱要」作為微調的基礎，尊重並延續原有的能力指標與主題軸內涵，進行全面的檢視與修訂、敘寫和排列，並就「能力指標的教育內涵」、「能力指標連貫性與補充說明解析」做詳盡闡述。

二、回應教育現場的需求

經由焦點團體廣泛蒐集現場教學實務者、教材編輯者與審查者的相關意見，使能力指標更切合教學現場需求。例如：「健康心理」主題軸內容與綜合活動學習領域重複的部分，予以重新檢視並適度調整。

三、加入健康新興議題的學習內涵

因應當代健康潮流的趨勢與關注的議題，能力指標之補充說明，納入「媒體素養」、「抗癌性食物」、「生態飲食」、「詐騙問題」、「溫室效應」等相關議題之內容。

四、力求能力指標與補充說明具體簡明

針對概念過於抽象、籠統，不易解讀的能力指標與補充說明，或某些能力指標轉化為各版本教科書的內容有嚴重不足者，適切修訂補充說明的描述文句，並配合「能力指標教育內涵」的解析，期能讓能力指標與補充說明更具體且容易解讀。

五、符合學生身心發展與學習需求

依據不同階段學生的身心發展與學習需求之相關理論，重新分析原有能力指標及補充說明之連貫性，進行增刪、整併、拆解，或調整能力指標及補充說明至適合的學習階段。

參、微調重點說明

一、基本理念

針對內容敘述及順暢性，做文字上的修改，且相關用字依照各領域統一用字修改。

二、課程目標

無任何修改。

三、分段能力指標

在課綱微調原則之基礎上，分段能力指標數目並無任何增刪，只是依本領域微調之精神，分別從教育現場需求、學生身心發展與學習需求、加入新興議題符合時代需求等向度，進行能力指標全面性的檢視與調整，相關修正如表 1、表 2、表 3 及表 4 所示：

表 1 「符合微調精神小幅修正」分段能力指標及說明

能力指標 微調特色	修正規定	修正說明
延續原有能力 指標僅作文字 上之小幅調整 ，符合微調精 神	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 <u>身體</u> 成長和 活動的營養需求。 4-1-2 認識休閒運動並 <u>樂於</u> 參與。 4-2-2 評估社區 <u>休閒</u> 運動環境並選 擇參與。	修改以身體為主軸，使成長與活動之營 養需求，語意更清楚。 鑑於第一階段學習者之心智發展程度與 現實狀況之考量，遂將”積極”改為” 樂於”。 增加休閒二字，以連貫第一與第三階段 之休閒運動參與的概念。

表 2 「符合教學現場需求」分段能力指標修正及說明

能力指標 微調特色	修正規定	修正說明
符合教學現場 需求	5-1-1 分辨日常生活情境的 <u>安全性</u> 。 7-1-2 描述人們 <u>獲得健康資訊</u> <u>、選擇健康</u> 服務及產品之過程， <u>並</u> <u>能辨認其正確性與有效性</u> 。	日常生活情境的安全，有時無法完全以 安全與不安全二分法的方式進行教導， 修改原文字，使能力指標更符合實際生 活狀況。 以健康為主，將運動部分的學習刪除避 免重疊（7-1-3 能力指標已含括），並調 整能力的展現方式。

表 3 「符合學生身心發展與學習需求」分段能力指標修正及說明

能力指標 微調特色	修正規定	修正說明
符合學生身心 發展與學習需 求	5-2-4 <u>認識</u> 菸、酒、檳榔、 <u>藥</u> <u>物</u> 與成癮藥物對個人及他人的 影響， <u>並能</u> 拒絕其危害。	日常生活中正確的用藥方法與能力培養 ，在第二階段及第三階段並未再延續；另外， 青少年對為何使用成癮物質及使用後對於個

能力指標 微調特色	修正規定	修正說明
	<p>5-3-4 評估菸、酒、檳榔、<u>藥物</u>、成癮藥物的危害，<u>並於日常生活中演練有效的拒絕策略</u>。</p> <p>6-3-3 <u>應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係</u>。</p> <p>6-3-4 <u>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</u>。</p> <p>3-2-3 <u>瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能</u>。</p> <p>3-2-4 <u>在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術</u>。</p> <p>4-1-3 <u>養成規律運動習慣，保持良好體適能</u>。</p> <p>4-1-4 <u>認識並使用遊戲器材與場地</u>。</p> <p>4-2-1 <u>瞭解影響運動參與的因素</u>。</p> <p>4-2-2 <u>評估社區休閒運動環境並選擇參與</u>。</p> <p>4-2-3 <u>瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與</u>。</p> <p>4-2-4 <u>評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能</u>。</p>	<p>人、社會等的影響，應從認識、理解進而有能力進行評估及探討，故分別修改能力指標詞句，更能符合學習者的身心發展與學習。</p> <p>配合第一、二學習階段能力指標「6-1-4」、「6-2-4」的教育內涵，故第三階段將原指標「6-3-3」、「6-3-4」的序號對調，先呈現「情緒管理」、「有效溝通」的能力指標，再提出有關「壓力調適」的能力指標，讓能力指標的學習順序更有條理。</p> <p>原指標 3-1-4、3-2-3 與原指標 3-3-4 皆是描寫運動表現的能力；而原指標 3-2-4 與原 3-3-3 以比賽做連結，關連性較高。將原指標 3-2-3 與原指標 3-2-4 的能力指標對調，即可符合橫向與縱向的邏輯性。</p> <p>將原指標 4-1-4 與 4-1-3 對調，以統整體適能相關說明，並使其具邏輯性關聯。加強能力指標內容的縱向與橫向概念連貫；協助教師瞭解能力指標具體內涵以及如何運用於發展課程計畫。</p> <p>將原指標 4-2-3 與原指標 4-2-1 對調；原指標 4-2-4 與原指標 4-2-2 兩項指標對調，進而達到縱向的連貫，且於指標 4-2-2 增加休閒二字，以「休閒運動的參與和執行」做為連貫此部分重要核心概念。</p>

表 4 「加入新興議題符合時代需求」分段能力指標修正及說明

能力指標 微調特色	修正規定	修正說明
加入新興之重要議題，符合時代需求	2-3-5 <u>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</u> 。	增加瞭解食物的「生產」這二字，更能完整呈現食物從農場到餐桌的歷程。擴充食物選擇的視野，除了食物價格、熱量、品質安全及個人健康考量之餘，還有社會公平、正義與環境、生態的永續議題，也因此對食物的選擇更應有

		明智的決定。
--	--	--------

四、分段能力指標與十大基本能力的關係

項目標號依照順序、層級做重新排列；配合十大基本能力所欲呈現與達成的目標，依照改寫後的能力指標意涵，依序將指標重新放入。

五、實施要點

教學評量部分新增：「授課教師在每學期上課前，應作好評量計畫，明確訂定評量項目，每次評分均作成評量記錄，並力求成績評量客觀化。」

六、附錄一「主題軸及其內涵」

配合能力指標的修正，內容做小幅度的調整。

七、附錄二「能力指標的補充說」

全面檢視能力指標內之補充說明，對於部分內容重複、過於抽象、困難，不易解讀與轉化，或整體說明概念混亂、不夠周全，與不符合學生需求，進行整併、刪除、移動或修改，但如果能力指標應有之教學內容缺漏者或新興議題/健康潮流趨勢的學習內涵則進行增補，調整示例說明分別見表 5、表 6、表 7 及表 8。除此，亦結合政策同步檢視「媒體素養」議題融入相關的補充說明中，見表 9。

表 5 「整併」補充說明調整示例

調整方式	修正規定	調整狀況說明
整併	<p>5-3-2-2 找出<u>社區環境中</u>的潛在危害，並能擬定<u>維護社區安全</u>的行動計畫，如：提供幼兒安全遊戲空間、設立腳踏車環道、學校周邊道路減速限制、<u>改進街道照明、增強社區巡邏、公共場所的安全設施應符標準</u>等。</p> <p>6-2-3-1 <u>明瞭關心與尊重對於人際關係的影響，並學習人際互動時表現適度關心與尊重</u>。</p> <p>6-2-3-2 <u>說明成見、預設立場、刻板印象等對他人偏執的態度或觀感如何影響人際關係</u>。</p> <p>6-2-3-3 <u>學習接納團體新成員與加入新團體的技巧</u>。</p> <p>6-2-3-4 <u>接納並尊重周遭的身心障礙者，並能與他們和諧相處</u>。</p> <p>6-2-3-5 <u>分辨不同行為對團體表現與個人屬害關係的影響，如：野心、自作主張、英雄主義、扮小丑、欺負別人、逗弄別人</u>。</p> <p>6-2-3-6 <u>樂於嘗試各項團隊運動與活動</u>。</p> <p>6-2-3-7 <u>與他人分享參與團體性身體活動的喜悅</u>。</p>	<p>原 5-3-2-2 及 5-3-2-3 中，皆為提升社區安全的行動，故合併。</p> <p>原「6-2-3」指標共有 9 項補充說明，合併為 7 項且調整其序號，修正後第 1~4 項概念為「人際關係」、第 5~7 項概念為「團隊表現」，較能呈現邏輯性與結構性。</p>

表 6 「移動」補充說明調整示例

調整方式	修正規定	調整狀況說明
移動	<p>1-3-3-6 <u>認識性與懷孕、生產的關係，並瞭解胎兒在母體內的生長情形。</u></p> <p>2-3-1-5 <u>解釋糖、鹽、膽固醇、脂肪對健康的影響。</u></p> <p>6-1-3-3 <u>認識生活之社區並主動傳遞訊息，鼓勵參與社區之健康動態休閒活動。</u></p>	<p>由原 1-2-5-3 第二階段的能力學習移至第三階段，以符合學生的身心發展與學習需求。</p> <p>由原 2-3-3-2 移動，使補充說明更能符合能力指標之精神。</p> <p>原「6-1-1-4 描述自己所居住社區的特色」應屬「6-1-3」指標中社區意識的範疇，故移動並合併於新補充說明內。</p>

表 7 「修改」補充說明調整示例

調整方式	修正規定	調整狀況說明
修改	<p>3-2-2-2 在各類運動中<u>操作運動設備時</u>能使動作順暢。</p> <p>4-1-3-3 依據個人興趣及生活作息，<u>安排每天至少運動 30 分鐘，每週至少運動 210 分鐘以上。</u></p> <p>4-2-4-2 <u>能夠正確的利用場地與各項器材，來進行體適能測驗，並</u>評估個人的體適能水準。</p> <p>4-2-4-3 <u>依據測驗結果</u>參與各種體適能活動，<u>改善個人體適能。</u></p> <p>4-3-4-3 <u>能夠利用適當的運動場地與設備，</u>協助身心障礙及特殊運動潛能的學生完成身體活動計畫。</p> <p>5-3-2-4 <u>運用自身的經驗及問題解決技巧，提出面對現代安全問題(如：綁架、強暴、搶劫、詐騙等)的因應處理及預防方法。</u></p> <p>7-2-4-1 <u>瞭解如何選擇優良的運動產品。</u></p>	<p>第一階段與第三階段的內容皆提到操作運動設備，修改後以彌補縱向連貫上的缺漏。</p> <p>現階段體適能概念強調"每日"運動，且在日常生活中累積運動時間，即可達到增進健康之目的。</p> <p>先前檢視能力指標連貫性時，建議將本項說明與指標 4-1-4 之說明做一連貫整合，以符合教導器材與場地使用上的邏輯性。</p> <p>因焦點團體會議中專家級教師提出，本階段之開立運動處方應由教師訂定，因此將學生依照測驗的結果訂定運動處方刪除後修改。</p> <p>指標 4-3-4 在執行上應必須先懂得如何使用、利用器材場地，並考慮器材與場地的作用和限制，才能協助不同需求者完成身體活動計畫之概念。</p> <p>修改原補充說明內容之語詞，使其更能清楚界定該階段學生應達成之學習能力；同時，在面對現代安全問題中加入「詐騙」的新興議題。</p> <p>目前的運動產品並未註明優良標誌，純粹以品牌作為選擇依據，故將標誌拿掉，以符合生活現況。</p>

表 8 「增補」補充說明調整示例

調整方式	修正規定	調整狀況說明
增補	<p>2-1-1-6 瞭解食物的熱量高低與肥胖之關連性。</p> <p>2-1-1-7 瞭解運動時的營養需求。</p> <p>2-2-6-5 瞭解攝取食物熱量和運動消耗之平衡能達到控制體重的效果。</p> <p>2-3-1-6 瞭解經醫學證實之抗癌性食物的種類，如<u>十字花科類植物</u>、含<u>硫化</u>化學物、<u>胡蘿蔔素</u>、<u>抗氧化物</u>、<u>大豆</u>等。</p> <p>2-3-2-5 探討與飲食相關的疾病，如神經性厭食症、<u>暴食症</u>、<u>齲齒</u>、<u>骨質疏鬆症</u>等疾病。</p> <p>2-3-5-5 根據重量、營養價值、價格及環境生態的觀點，來比較天然、有機及加工食品，並以實際需求做明智選擇。</p> <p>3-1-3-3 瞭解操弄器材的方法以及身體與器物接觸的概念。</p> <p>4-2-2-3 利用假日期間，選擇適合個人休閒項目，從事身體活動。</p> <p>5-2-4-1 認識成藥、指示藥、處方藥及其對人體的功用。</p> <p>5-3-4-1 具備正確的用藥觀念(如：用藥前閱讀藥品說明、詢問使用方式)，並能指出常見錯誤的用藥文化。</p> <p>7-3-1-3 關心<u>時下流行傳染病(如：腸病毒、禽流感、SARS 等)</u>，並蒐集相關資料、應用策略，以有效預防此類疾病的傳染。</p> <p>7-3-4-1 關心、瞭解全球性重要的環境議題，如：<u>臭氧層的損害</u>、<u>酸雨的產生</u>、<u>核能輻射的外洩</u>、<u>溫室效應</u>等。</p>	<p>為避免第一、二階段缺漏飲食與運動之概念，新增相關之補充說明。</p> <p>新興議題</p> <p>新興議題</p> <p>新興議題</p> <p>為配合修改後的指標 3-2-3 與指標 3-3-3 的內容，加入補充說明 3-1-3-3，達到三個階段之間橫向的連結。</p> <p>修訂指標 4-2-2 以加強休閒活動概念做縱向的連貫，增加補充說明 4-2-2-3 與第一和第三階段達到橫向的連結。</p> <p>5-2-4、5-3-4 能力指標分別加入「藥物」的使用及認識，補充說明也隨之新增。</p> <p>新興議題</p> <p>新興議題</p>

表 9 與媒體素養相關之補充說明

補充說明
1-1-5-5 體會媒體對身體意象的影響，並建立正確的身體意象與接受自己的外型。
1-2-5-1 討論且比較兩性的差異，並探索社會文化與媒體訊息對性別的期待及影響。
2-1-2-3 討論媒體訊息、食品廣告、朋友、不同飲食場所等周遭環境因素，對個人飲食習慣的影響。
5-2-4-4 討論媒體訊息中，菸、酒、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響。
5-3-4-4 運用問題解決的策略，參考社會上反成癮物質宣導媒體及活動，策劃、評估並實行一項影響同儕團體減少吸菸、飲酒、嚼檳榔及成癮藥物濫用的行動計畫。
6-3-5-1 說明道德良知、健康、家庭或文化的傳統、社會運動、媒體訊息、立法等因素，在行為規範的形成中所扮演的角色。
7-2-2-4 討論媒體因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。
7-3-2-1 明辨、抵制誇大不實的媒體訊息，為自己及他人尋找合法、安全、有效、經濟的健康服務。

八、刪除舊版附錄三「體育重點意涵與教材示例」

刪除原因：現階段無任何一個學習領域只作其中某一個科目的教材示例，建議仍建置在網站上，可供教師參考與應用。

九、新增附錄三「分段能力指標之解析」

為便於教學實務者與教科書編輯者解讀指標、掌握概念，以利課程發展或教材編撰，新增分段能力指標「教育內涵解析」，相關說明見表 10。

表 10 分段能力指標「教育內涵解析」示例

分段能力指標	教育內涵解析
1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	瞭解身體各部位的名稱與基本功能，體會保健的重要性，進而達到健康習慣的養成與態度的培養。
3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	以各種類的運動，瞭解身體的控制方法及力量的控制，並因應外界的變化產生身體應變的能力。
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。	此能力指標強調壓力調適、問題解決能力的培養，尤其面對成長過程的壓力與生活中的困境，如：悲傷、災難等，更應適當尋求資源與協助。除此也應瞭解壓力、衝擊等心理因素對健康的影響，並能採取行動預防相關心理疾病或自殺的發生，或尋求正確的醫療。

十、新增附錄四「分段能力指標連貫性與補充說明解析」

為呈現各階段能力指標具加深加廣，循序漸進的連貫特性。故在每一主題軸的各內涵下，將不同階段所涵蓋之能力指標及補充說明彙整，以清楚呈現學習者在各階段中應學習之能力，可進一步方便教材之編選，示例說明見表 11、表 12。

表 11 分段能力指標連貫性與補充說明解析－以主題軸四「運動參與」為例

內涵四：「透過欣賞和參與各種身體活動，瞭解本土及其他學習領域的體育活動」					
第一階段		第二階段		第三階段	
4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。		4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。		4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	
補充說明	(以下略，詳見附錄四)	補充說明	(以下略，詳見附錄四)	補充說明	(以下略，詳見附錄四)

表 12 分段能力指標連貫性與補充說明解析－以主題軸七「群體健康」為例

內涵一：「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」					
第一階段		第二階段		第三階段	
7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。		7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。		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。	
補充說明	(以下略，詳見附錄四)	補充說明	(以下略，詳見附錄四)	補充說明	(以下略，詳見附錄四)

