

校部名稱：	校部代號：
-------	-------

科目：體育與健康							
初中教育基本學力要求 ⁽¹⁾		通過下列教學活動教授有關內容 (請填寫配合落實的教學單元 / 校本課程 / 活動等 的名稱及主要涵蓋內容)			未有涵蓋的原因及 處理方法	教材	備註
學習範疇	具體內容	一年級	二年級	三年級			
範例	A-3 掌握運動、營養與健康之間關係方面的知識；	教學單元： 膳食對身體發育和運動的作用 瞭解各種營養的生理生化作用和保持平衡膳食的重要性	-	-		校本自編	
A. 運動與健康知識	A-1 瞭解學生身體發育和體能發展的特點；						
	A-2 瞭解學生體能和形態機能發展的性別差異及其與運動的關係；						
	A-3 掌握運動、營養與健康之間關係方面的知識；						
	A-4 掌握運動健身的方法和知識；						
	A-5 形成良好的健康習慣和良好生活方式；						
	A-6 懂得不良情緒對健康的影響；						
	A-7 懂得運動損傷和疾病預防的知識和方法。						
B. 運動參與	B-1 認識體育對於個人發展的重要性；						
	B-2 能參與餘暇體育活動和體育競賽；						
	B-3 能主動參與並帶動同伴進行體育鍛煉；						
	B-4 初步形成終身體育鍛煉的意識和能力；						
	B-5 能對個人體育鍛煉的效果進行自我評價；						
	B-6 能以觀眾形式參與體育活動。						
C. 運動技能	C-1 掌握田徑類運動的基本知識、技能和裁判法；						
	C-2 掌握球類運動的基本知識、技能和裁判法；						
	C-3 掌握體操類運動的基本知識、技能和裁判法；						
	C-4 掌握武術類運動的基本知識、技						

校部名稱：	校部代號：
-------	-------

科目：體育與健康							
初中教育基本學力要求 ⁽¹⁾		通過下列教學活動教授有關內容 (請填寫配合落實的教學單元 / 校本課程 / 活動等 的名稱及主要涵蓋內容)			未有涵蓋的原因及 處理方法	教材	備註
學習範疇	具體內容	一年級	二年級	三年級			
		能和裁判法；					
	C-5	基本掌握校本特色類運動的知識、技能和裁判法；					
	C-6	基本具備科學訂定自我鍛煉計劃的能力；					
	C-7	能安全進行體育運動；					
	C-8	能利用自然因素鍛煉身體；					
	C-9	能利用社區體育資源開展體育活動。					
D. 運動與體適能	D-1	探討體適能對促進身體、生理及心理健康的價值；					
	D-2	瞭解體適能促進競技運動水準的運動方法與實作；					
	D-3	學習提升健康體適能的方法並進而養成運動習慣；					
	D-4	積極提升競技體適能以提高競技運動水準；					
	D-5	能進行自我體適能評量與認知。					
E. 運動與心理健康	E-1	有增進心理健康的意識和能力；					
	E-2	瞭解心理健康的內容和特徵；					
	E-3	掌握和運用提高心理健康水準的方法；					
	E-4	掌握通過體育運動來調控情緒的方法；					
	E-5	瞭解心理障礙的產生原因和運動調節的方法；					
	E-6	通過體育活動發展學生自主學習的能力。					
F. 運動與社會適應	F-1	通過體育運動增強人際交往技能；					
	F-2	在體育活動中遇到矛盾和衝突時能夠克制自己；					
	F-3	正確處理合作與競爭的關係；					
	F-4	正確對待運動比賽時的勝負；					

2017 / 2018
學年

校部名稱：	校部代號：
-------	-------

科目：體育與健康							
初中教育基本學力要求 ⁽¹⁾		通過下列教學活動教授有關內容 (請填寫配合落實的教學單元 / 校本課程 / 活動等 的名稱及主要涵蓋內容)			未有涵蓋的原因及 處理方法	教材	備註
學習範疇	具體內容	一年級	二年級	三年級			
	F-5 建立對抗逆境的能力；						
	F-6 通過運動堅定自己的人生目標；						
	F-7 對國家體育運動支持。						

註：(1)第 55/2017 號社會文化司司長批示 (附件十二)	日期： (日) / (月) / (年)
----------------------------------	---------------------