

后綜高中115學年度第1學期 健體 領域第 2次教師教學研究會

日期	115年9月23日(三)	時間	10時00分～12時00分	地點	行政大樓三樓會議室
主席：謝佩玲		列席：		記錄：陳美茹	
出席簽到(請出席人員務必簽名，研習時數核報的依據)：					
1. 廖家和	2. 謝佩玲	3. 黃冠嘉	4. 陳美茹		
5. 鄧紹杰	6.	7.	8.		
9.	10.	11.	12.		
13.	14.	15.	16.		
17.	18.	19.	20.		
教學組：		教務主任：		校長：	

領域教學研究會會議記錄繳交說明：（本欄請勿刪除）

1. 請依據常見之會議記錄格式填寫，必須具有：【討論標題(條列主題)、討論內容、討論結果】。
2. 會議紀錄要點順序：【上次決議與行政事務宣導□當次研習主題討論□下次會議日期與主題】。
3. 內容請字句言簡意賅，內容明確清楚，雖無須逐字稿形式但領域教師若有發言均須清楚具名。
4. 六次會議日程請依據期初預定表召開，確實拍照與勾選出席人員，教師若無法參加均須請假。
5. 六次內容請依據期初預定表主題討論紀錄，若需修改日期或主題請提前告知領域教師與教學組。
6. 會議記錄請於開次開完會後下周五前繳交，且每次只送一次會議紀錄，勿累積多次合併繳交。

回應與建議：

討論標題:英文融入教學規劃

討論內容:以學習單方式呈現, 由一年級體育老師來指導學生填寫, 黃冠嘉老師協助統整

討論結果: 詳如附件

討論標題:第三次領域會議(教學觀摩)時間與匹克球外聘講座撞期

討論內容:第三次領域會議教學觀摩時間確定10/14, 匹克球外聘講座時間確定10/28

討論結果:已修正第一次領域會議內容誤植時間

研習的標題:115后綜高中SEL (社會情緒學習) 健體領域

1.主題: 淺談社會情緒學習及教學應用

2.主辦: 教務處

3.講師: 臺中市教育局林香蘭課督、紀馥安研究員
(國立臺灣師範大學教育研究與創新中心)

4.研習內容:

今天利用健體領域時間進行SEL增能研習, 邀請林香蘭課督來分享。

研習開始時, 課督利用一個問題製造比較輕鬆氛圍帶大家進入主題, 那SEL是什麼?

跟體育課有什麼關係?跟健康課有什麼關聯?

SEL是社會情緒學習, 是幫助學生培養情緒管理、同理心與人際互動能力的教育趨勢, 指引學生認識自我並做出負責任的決策。

課督利用情緒卡讓我們與課堂發生的事件做連結, 請每個人發表當時的做法與想法, 然而發現我們在論述這些事件時都脫離不了SEL, 當情緒發生時大家都只注意當下, 但這情緒的背後是不是有別的因素影響、或是有其他事情堆疊起來才有的情緒, 學習去了解情緒的發生及控制的能力, 會讓學生更有學習的動力, 課堂也會更順利的進行。

研習的最後, 課督與我們分享她跟學校體育老師共備進行的排球課程, 雖然分享的影片只有

結果, 但影片的呈現讓我們知道是不容易的, 整個班沒有人在旁邊沒事做, 練習的練習、撿球的撿球、胃球的胃球, 再輪轉進行練習。

5. 研習結果: 詳如附件

后綜高中 115 學年度第 1 學期 健康 領域第 2 次教師教學研究會

日期	105 年 9 月 23 日 (三)	時間	10 時 10 分 ~ 12 時 0 分	地點	作育館辦公室
主席	黃冠嘉	列席		記錄	鄧紹奇

出席簽到 (請出席人員務必簽名, 研習時數核報的依據):

1. 黃冠嘉	2. 陳維本	3. 謝佩玲	4. 陳美惠
5. 張永平	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.
17.	18.	19.	20.

教學組:

教師黃雅琪
1150929

教務主任:

謝佩玲
SEI
融入吳潔

校長:

臺中第一
后綜高中校長王裕德

領域教學研究會會議記錄繳交說明: 詳見 (本欄請勿刪除)

1. 請依據常見之會議記錄格式填寫, 必須具有: 【討論標題(條列主題)、討論內容、討論結果】。
2. 會議紀錄要點順序: 【上次決議與行政事務宣導→當次研習主題討論→下次會議日期與主題】。
3. 內容請字句言簡意賅, 內容明確清楚, 雖無須逐字稿形式但領域教師若有發言均須清楚具名。
4. 六次會議日程請依據期初預定表召開, 確實拍照與勾選出席人員, 教師若無法參加均須請假。
5. 六次內容請依據期初預定表主題討論紀錄, 若需修改日期或主題請提前告知領域教師與教務組。
6. 會議記錄請於開次開完會後下周五前繳交, 且每次只送一次會議紀錄, 勿累積多次合併繳交。

回應與建議:



Checkin~Ready, go!

講義使用者: _____

請坐下來, 在下面的「情緒儀表」中, 圈出你此時此刻的感受。

勃然大怒的 (Enraged)	驚慌失措的 (Panicked)	備感壓力的 (Stressful)	緊張不安的 (Jittery)	震驚的 (Shocked)	驚喜的 (Surprised)	興奮的 (Upbeat)	歡慶的 (Festive)	心花怒放的 (Exhilarated)	欣喜若狂的 (Ecstatic)	高活力 高能量 Energy 低活力 低能量
憤怒的 (Livid)	氣沖沖地 (Furious)	沮喪的 (Frustrated)	神經緊繃的 (Tense)	錯愕的 (Stunned)	亢奮的 (Hyper)	愉悅的 (Cheerful)	有動力的 (Motivated)	受到啟發的 (Inspired)	興高采烈的 (Elated)	
火冒三丈的 (Fuming)	受到驚嚇的 (Anxious)	生氣的 (Angry)	緊張的 (Nervous)	坐立難安的 (Restless)	精力充沛的 (Energetic)	生氣勃勃的 (Lively)	興奮的 (Excited)	樂觀的 (Optimistic)	熱情洋溢的 (Enthusiastic)	
焦慮的 (Anxious)	憂慮不安的 (Apprehensive)	擔心的 (Worried)	被激怒的 (Irritated)	被惹惱的 (Annoyed)	開心的 (Pleased)	集中的 (Focused)	快樂的 (Happy)	驕傲的 (Proud)	興奮激動的 (Thrilled)	
反感的 (Repulsed)	困擾的 (Trouble)	在意的 (Concerned)	忐忑不安的 (Uneasy)	不太高興 (Peeved)	令人愉快的 (Pleasant)	欣喜的 (Joyful)	有希望的 (Hopeful)	好玩的 (Playful)	幸福的 (Blissful)	
惡惡的 (Disgusted)	死氣沉沉 (Gloom)	失望的 (Disappointed)	低落的 (Down)	提不起勁的 (Apathetic)	自在的 (At Ease)	隨和的 (Easygoing)	知足的 (Content)	充滿愛的 (Loving)	心滿意足的 (Fulfilled)	
悲觀的 (Pessimistic)	鬱鬱寡歡 (Morose)	洩氣的 (Discouraged)	難過的 (Sad)	無聊的 (Bored)	平靜的 (Calm)	安全的 (Secure)	滿意的 (Satisfied)	滿懷感激的 (Grateful)	感動的 (Touched)	
疏離的 (Alienated)	悲慘的 (Miserable)	孤單的 (Lonely)	心灰意冷 (Disheartened)	疲累的 (Tired)	放鬆的 (Relaxed)	冷靜的 (Chill)	寧靜的 (Restful)	有福氣的 (Blessed)	平衡的 (Balanced)	
消沉的 (Despondent)	抑鬱的 (Depressed)	悶悶不樂 (Sullen)	精疲力竭 (Exhausted)	疲勞的 (Fatigued)	柔和的 (Mellow)	沉思的 (Thoughtful)	平和的 (Peaceful)	舒服的 (Comfortable)	無憂無慮 (Carefree)	
絕望的 (Despairing)	無望的 (Hopeless)	孤寂的 (Desolate)	疲憊不堪的 (Spent)	被榨乾的 (Drained)	昏昏欲睡 (Sleepy)	安於現狀的 (Complacent)	平靜的 (Tranquil)	舒適的 (Cozy)	安詳的 (Serene)	
低度愉悅 ← Pleasantness → 高度愉悅										

取自:朱靜女譯(2020)。情緒解鎖:讓感受自由,釋放關係、學習與自在生活的能量。天下雜誌。

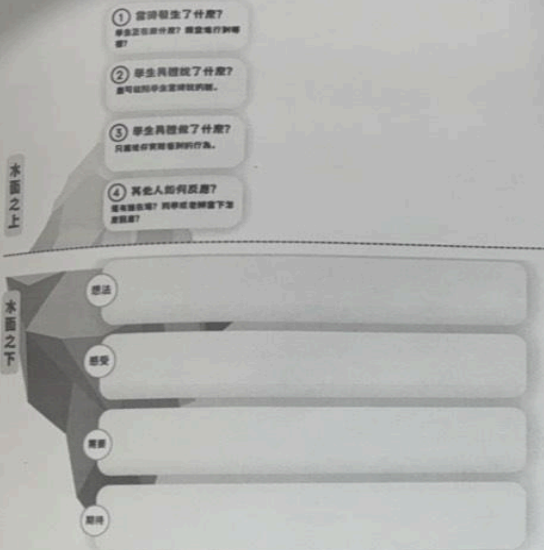
回想你剛才選擇的那張課堂情境卡, 那張卡讓你想起課堂中的哪一個真實時刻?

- 當時正在發生什麼?
- 學生說了什麼?
- 學生做了什麼?
- 其他人如何回應或反應?
- 當時你的感受是什麼?

~ Calling Question ~

當社會情緒能力在健康與體育的學習中被發展時, 會帶來什麼可能性?

探索行為背後的想法、感受、需要或信念:



如果這個學生真的正在經歷這些, 我們真正需要理解的課堂挑戰是什麼?

哪些SEL能力, 可能有助於我們應對這個挑戰? (p.3)

CASEL 五大社會與情緒核心能力 (The "What")

核心能力1: 自我覺察 (Self-Awareness)

理解自己的情緒、想法與價值觀, 以及它們如何在不同情境中影響行為的能力。這也包括認識個人優勢與限制, 並具備穩定的自信與目標感。例如:

- 辨識自己的情緒
- 展現誠實與正直
- 將感受、價值與想法連結
- 省思意見與目標
- 發展興趣與目標感
- 統整個人與社會的身份認同
- 辨識個人、文化與語言上的資產
- 經驗自我效能
- 擁有成長心態

核心能力2: 自我管理 (Self-Management)

在不同情境中有效管理自己的情緒、思考與行為, 以實現個人或集體目標與理想的能力。這也包含延遲滿足感、壓力調節, 以及具備達成目標的動機與自主性。例如:

- 管理自己的情緒
- 辨識與運用壓力管理策略
- 展現自律與自我激勵
- 設定個人與團體目標
- 使用規劃與組織技巧
- 有勇氣主動採取行動
- 展現個人與團體的自主性

核心能力3: 社會覺察 (Social Awareness)

理解他人的觀點並展現同理心, 包括來自不同背景、文化與情境的人們。這也包含感受他人處境、理解不同場域中的歷史與社會行為規範, 以及辨識家庭、學校與社區資源與支持。例如:

- 换位思考
- 認識他人的優勢
- 展現同理與關懷
- 關心他人的感受
- 理解並表達感謝
- 辨識多元社會規範(包含不正義者)
- 辨識情境的要求與機會
- 理解組織與制度對行為的影響

核心能力4: 人際關係技巧 (Relationship Skills)

建立與維持健康且支持性的人際關係, 並有效因應與多元團體與團體互動的情境。這包括清晰溝通、積極傾聽、合作協作解決問題、建設性地協商衝突、適應不同社會與文化需求、發揮領導力, 以及在需要時尋求或提供協助。例如:

- 有效溝通
- 建立正向關係
- 展現文化敏感與理解力
- 建設性地解決衝突
- 抵抗負面社會壓力
- 練習團隊合作與協同解決問題
- 在團體中展現領導力
- 在需要時尋求或提供支持與幫助
- 為他人的權益挺身而出

核心能力5: 負責任的決定 (Responsible Decision-Making)

在各種情境中, 對個人行為與社會互動做出關懷且具建設性的選擇能力。這也包含考量倫理標準與安全議題, 並評估不同行動對個人、社會與集體福祉的影響與後果。例如:

- 展現好奇心與開放心態
- 預測並評估自己行動的後果
- 認識批判思考在校內外的必要性
- 辨識個人與社會問題的解決方案
- 分析資訊、數據與事實後做出有理解斷
- 反思個人在促進個人、家庭與社區福祉中的角色
- 評估個人、人際、社區與制度層面的影響

資料來源: <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/#top>

思考1: 哪些SEL能力, 可能有助於我們應對這個挑戰?

思考2: 健體領域的課程學習中, 什麼時候會需要用到這五大核心能力?

一、SEL與健康領域的關聯



修改自 <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>

(一) 健康領域學習中SEL的核心問題

SEL核心能力	健康與體育領域的核心問題	學生真正要逐漸學會的是.....
1. 自我覺察	我知道自己現在的狀態嗎？	我能不能覺察自己的身體、情緒、想法、能力、需要與價值，並理解它們如何影響我的行動？
2. 自我管理	我能調整自己去面對嗎？	當我遇到壓力、挫折、衝動或困難時，我能不能調整自己的情緒、思考與行為，持續朝目標行動？
3. 社會覺察	我看得到別人的需要嗎？	我能不能理解別人的感受、觀點、處境與差異，而不只從自己的角度看事情？
4. 人際關係技巧	我能和別人一起把事情做好嗎？	我能不能溝通、傾聽、合作、處理衝突、尋求與提供支持，建立健康的關係？
5. 負責任的決定	我的選擇會帶來什麼？	我能不能在做選擇前考量安全、倫理、自己與他人的影響與後果，並為自己的行動負責？

思考3: 課堂中，哪些情境(或學習任務)，會讓學生實踐下面這些能力：

- 覺察自己的身體、情緒、想法、能力、需要與價值，並理解它們如何影響自己的行動
- 遇到壓力、挫折、衝動或困難時，調整自己的情緒、思考與行為，持續朝目標行動
- 理解別人的感受、觀點、處境與差異，而不只從自己的角度看事情
- 透過溝通、傾聽、合作、處理衝突、尋求與提供支持，建立健康的關係
- 在做選擇前考量安全、倫理、自己與他人的影響與後果，並為自己的行動負責

(二) 不同學習階段中，健康領域核心問題的複雜度如何改變

同一個核心問題，到了不同發展階段，學生需要面對的「問題複雜度」如何改變？

	初學者	基礎學習者	進階學習者	高階學習者
自我覺察	我現在怎麼了？	我知道自己的身心狀態	我理解身心狀態如何影響我的行動	我知道自己想成為怎樣的健康與生活者
自我管理	我願意參與、嘗試	我會調整自己的情緒與行為	我能運用策略面對壓力、挫折與挑戰	我能自主維持健康生活並持續實踐目標
社會覺察	別人和我不一樣	我開始理解別人的感受與需要	我理解差異背後的文化、經驗與社會脈絡	我能理解多元處境，思考健康與公平的議題
人際關係技巧	我跟別人一起玩、學	我跟別人合作	我與他人溝通、協商並共同解決問題	我能建立支持性關係，與不同的人合作共好
負責任的決定	我做適當、安全的選擇	我會想一想再做選擇	我會分析資訊、證據與不同觀點	我能為自己的選擇與其對自己、他人及社會的影響負責

思考4: 課堂的學習者如何分布？

思考5: 哪些SEL能力，可以協助學生提高英語文學習的參與程度？(參考p.3)

二、教學融入SEL之實務作法(檢核表呈現)

融入社會與情緒學習(SEL)的優質課程會包含以下部分或全部的實務做法。當您在教學設計或審閱教案時，請找出這些實務做法已經存在，或者可以進一步加入的地方。

□ 預期學習風格和文化經驗的差異

在心裡想著幾個不同的學生，並考慮他們每個人將如何體驗您的課程。

- 他們每個人都能充分參與嗎？有些學生可能需要什麼支持？
- 他們不同的文化經驗和參考框架將如何影響他們對您所教內容的理解？您可以調整或添加什麼，讓所有學生都能輕易理解並獲得肯定？
- 每個人都能以反映其獨特優勢和SEL技能的方式達成課程目標嗎？
- 您會做些什麼來幫助他們反思並發展這些優勢？

□ 連結學科與SEL學習目標

清楚定義本節課的學科(參考附件一和附件二)與社會情感目標。在教學設計或審閱教案時，請反思：

- 學生需要運用哪些社會與情緒技能，才能深度參與並在學科目標上獲得成功體驗？
- 在這個教案中，我可以創造哪些機會讓學生練習、反思並精進這些技能？
- 確保目標符合學生的發展階段，並與學校採用的任何標準相符。

□ 提出開放式問題

開放式問題無法用單一標準答案或簡單的「是/否」來回答。其目標是引發學生的思考與好奇心。教案是否能將封閉式/修辭性問題或教師單向解釋的部分，替換為能鼓勵探索性思考的開心。教案是否能將封閉式/修辭性問題或教師單向解釋的部分，替換為能鼓勵探索性思考的開心。

開放式問題，並請事先寫下問題的提問和順序。包含下列問題：

- 你對_____觀察到了什麼？
- 有哪些例子？
- 這與我們之前看過的有什麼(相似/不同)之處？
- 關於_____你聽說過什麼？
- 關於_____你想知道什麼？
- 為什麼_____是合理/不合理的？
- 你認為作者在這裡想表達什麼？
- 你解決這個問題採取了哪些步驟？
- 在這次活動中，你使用了，或是看到同學使用了哪些SEL技能/素養？

□ 納入更多夥伴討論

尋找使用「轉向你的夥伴(Turn to Your Partner)」或「思考-配對-分享(Think-Pair-Share)」策略的地方。這有助於學生處理並理解他們正在學習的內容，並在要求他們開始作業或全班分享想法之前增加他們的信心。您可以預先規劃要求學生與夥伴討論的時機，但也可以在您注意到只有少數學生在說話，或許多學生都想說話時隨機進行(例如：這是一個困難的問題，先轉向你的夥伴討論，然後我們再來聽聽幾組的想法。))。

如果且清楚地進行SEL教學：先安排一個學生應該嘗試與夥伴一起使用的技能(例如：聆聽以理解、確保所有聲音都被聽見、妥協、提供或尋求支持、提出後續問題)，並在稍後提示他們反思所觀察到的事物。

□ 結構化任務以要求協作解決問題

尋找可以讓學生兩兩一組或小組合作以達成集體目標，同時保持個人責任的地方。重新建構任務，使其需要對話和團隊合作(例如：遊戲、藝術、研究專案、課堂報告)，並透過要求學生個人做出貢獻和協商協議來完成任務，藉此培養相互依賴性。教導、明確練習並反思有效團隊合作所需的技能。考慮為小組成員定義特定的團隊合作角色，並為每個協作者釐清應出句型引導。

□ 融入選擇的機會

尋找可以讓學生做出選擇的地方(例如：閱讀哪篇文章、去哪個活動站、回答哪個問題、研究哪個主題、或用哪種簡報方式來展現理解)。要求學生反思他們的選擇如何成為適合的挑戰程度、如何與他們的優勢或興趣連結，或者如何與他們設定的目標相關聯。

□ 保留時間進行結尾反思

在課堂或教學時段結束之前，保留幾分鐘讓全班重新集合，回顧學習和進度，並展望後續步驟。提出1-3個問題供討論或寫作，重點關注所練習的學科和社會情感技能。

- 有哪一件事是你現在知道，但以前不知道的？
- 有哪一件事是你想要繼續思考的？
- 對你來說，最簡單和最具挑戰性的部分是什麼？
- 你發現今天你需要運用哪個SEL技能？
- 你的同學今天做了什麼對你有幫助的事？
- 你做了什麼來成為一個好的夥伴/小組成員？那對你的工作有什麼幫助？
- 你做了什麼來確保你們公平地分配工作？
- 你是如何保持專注的？當你感到挫折時，你嘗試了哪些策略來克服？
- 一起工作有什麼困難？那如何影響了你的工作？有什麼需要改變的？
- 今天有什麼好的地方是我們應該繼續保持的？身為你的老師，我應該做出什麼不同的改變來支持你？

思考4: 哪些實務策略你最能優先開始嘗試？為什麼？

三、運用SAFE原則，參考SEL的核心實踐，幫學生「SEL+1」

CASEL強調，教室內的SEL應包含「明確的教學、融入學科，以及支持性的教室氣氛」。有效的SEL教學必須符合SAFE原則。教師不需增加新課程，只需透過以下實踐行動融入日常教學。並非所有的SEL計畫都能自動產生效果，具備「SAFE」特徵的計畫最能促進廣泛的有益結果：

- (S)equenced(有順序)：提供有順序的逐步培訓與學習活動。
- (A)ctive(主動)：採用主動形式的學習，讓學生有機會實踐技能。
- (F)ocused(專注)：專注於社會和情緒技能的發展與培養。
- (E)xplicit(明確)：具備明確且有意的SEL教學目標。

Checkout ~ Take away !

當社會情緒能力在健康與體育的學習中被發展時，會帶來什麼可能性？

總結在今天的學習中您主要收穫和體會。

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

我今天有什麼重要的看見(可以是新的發現、好奇的想法或是有感的觸動)？

d.運動實踐	4d	能分析與評估自身健康狀況，轉運能條件與運動能力，以及配合動態的生活型態，自我設定，的運動計畫或參加戶外活動等方式，透過對計畫的專注，自我的堅持與週親友的支持，表現出努力實踐之態度與行為，以達成終身的運動習慣，轉運由健康運動技能而提升的目標。
--------	----	--

附件(一)健康領域第四學習階段學習表現

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、資源與規範。
	b.技能概念	1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生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，維護安全的運動環境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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 反思自己的運動技能。 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 關注健康議題本身，發現現況與趨勢。 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 適切體會健康行動的自覺利益與障礙。
	b.健康正向態度	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 充分肯定自我健康行動的信心與效能感。
	c.體育學習態度	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思維和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他利群的態度，與他人理性溝通與互動。

d.運動欣賞	2d	2d-IV-1 表現自信態度，勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 了解運動在學上的價值與表現方式。 2d-IV-3 展現運動欣賞的技巧，轉運生活的樂趣。 2d-IV-4 觀賞本土與世界運動的文化價值。
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整與修正，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 熟悉在緊急的決策與批判技能。 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 表現勇敢或全性的身體控制能力，發展專業運動技能。 3c-IV-2 發展動作動作和標準的技巧，展現個人運動潛能。
	d.策略運用	3d-IV-1 運用運動技能的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 運用思考與分析能力，解決運動環境的問題。
4.行為	a.自我健康管理	4a-IV-1 運用適切的健康資訊，產品與服務，制定健康行動策略。 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。 4a-IV-4 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。
	b.健康倡議宣導	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 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的理念或行為的影響力。 4b-IV-4 發展適合個人之專屬運動技能。
	c.運動計畫	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的轉運與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升轉運與運動技能的運動計畫。
	d.運動實踐	4d-IV-1 發展適合個人之專屬運動技能。

附件(一)健康領域學習表現整體說明

類別名稱	次項目	類別次項目編號	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	是技能形成的第一層次，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，熟練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現況，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系，主要能關心健康議題與影響健康的相關因素，並觀察其對自我或群體健康的威脅感、嚴重性、利益與障礙。
	b.健康正向態度	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.體育學習態度	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團體競賽活動中，體驗並具體指出各類型運動背後所蘊藏之精神、意義與價值，以及表現出尊重他人與關係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，在技能動作中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	使人們能正面面對、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、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、移動性及操作性的基本動作能力，且連結運用於專項的運動技能與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的。
	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，以提昇運動比賽或活動之表現。
4.行為	a.自我健康管理	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.健康倡議宣導	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，可以加強顯著自我的健康行為，並進一步影響更多數的人。
	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。

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。
		4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。

透過溝通、傾聽、合作、處理衝突、 尋求與提供支持，建立健康的關係

- 怎麼和不同的人合作？
- 怎麼分工？
- 怎麼溝通？
- 怎麼處理意見不同？
- 怎麼解決衝突？
- 怎麼給別人支持？
- 我需要幫助時能不能求助？
- 別人需要幫助時，我能不能提供支持？

遇到壓力、挫折、衝動或困難時，調整自己的 情緒、思考與行為，持續朝目標行動

- 我失誤後能不能繼續？
- 輸掉比賽後怎麼處理自己的情緒？
- 我能不能控制衝動？
- 我能不能為自己設定目標？
- 我能不能依照自己的狀態調整策略？
- 我知道健康的做法，但真的做得到嗎？
- 我遇到壓力時怎麼調節？
- 我能不能延遲立即的滿足？
- 我能不能持續執行自己設定的健康目標？

覺察自己的身體、情緒、想法、能力、需要與 價值，並理解它們如何影響自己的行動

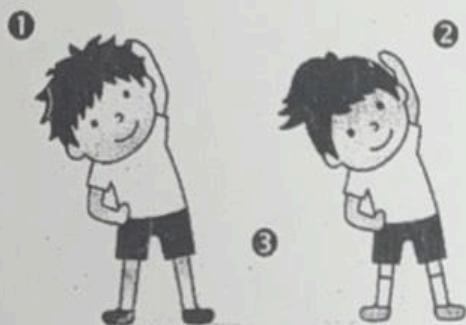
- 我現在的身體狀態如何？
- 我知道自己的能力與限制嗎？
- 我知道自己為什麼不想參加嗎？
- 我知道自己面對失敗時會有什麼反應嗎？
- 我知道什麼情境會讓我緊張、焦慮或退縮嗎？
- 我知道自己在意的是什麼嗎？
- 我知道自己的選擇與情緒、想法有什麼關係嗎？

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一起來運動 Let's go Sport!

一、請看圖將體育課程內容的中、英文填入適當的位置：

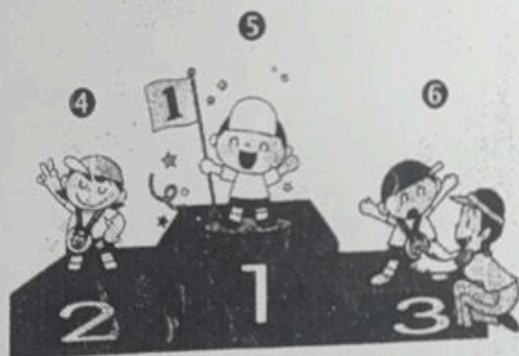
暖身操 Warm up	男運動員 Sportsman	金牌 Gold medal
接力賽 Relay race	女運動員 Sportswoman	銀牌 Silver medal
啦啦隊 Cheerleaders	運動會 Sports Day	銅牌 Bronze medal



1. _____

2. _____

3. _____



4. _____

5. _____

6. _____



7. _____

8. _____

9. _____