

第四章 研究結果與討論

本研究的德懷術問卷調查分四次進行，由民國九十三年三月一日起寄發第一次問卷，至九十三年七月底最後一次問卷回收完畢。調查樣本共 40 位，其中包含課程專家組 20 位以及實務教師 20 位。

本章共分為三節，第一節為針對研究對象，所進行的基本資料分析；第二節為健康次領域教材細目修訂結果與討論；第三節為健康次領域教材細目重要性結果分析與討論。

第一節 研究對象基本資料分析

此節呈現各次問卷中回收後研究對象的類別、性別、年齡、學歷、年資、是否參與九年一貫試辦工作、參與九年一貫研習時數等基本資料情形，分析情形如表 4-1-1。

表 4-1-1 研究對象各次問卷回收後之基本資料統計

研究對象 研究問卷		原始 樣本	開放式問卷 (n=20)	第一次研究問 卷 (n=20)	第二次研究問 卷 (n=20)	第三次研究問 卷 (n=20)	
課程 專家	樣本數	20	19	19	18	18	
	性別	男	1	1	1	1	1
		女	19	18	18	17	17
	年齡	30 ↓	8	8	8	8	7
		31-40	7	7	7	7	7
		41-50	4	4	4	4	4
		50-60	1	0	0	0	0
	學歷	大學大專	1	1	1	0	0
		四十學分班	8	7	7	7	7
		碩士班	11	11	11	11	11
	畢業 科系	衛生教育 相關科系	18	17	17	16	16
		體育 相關科系	2	2	2	2	2
	教學 年資	5 年 ↓	6	6	6	5	5
		6-10 年	6	6	6	6	6
		11-15 年	4	4	4	4	4
		15-20 年	1	1	1	1	1
		21-25 年	1	1	1	1	1
		25-30 年	2	1	1	1	1

續表 4-1-1 研究對象各次問卷回後之基本資料統計

實務教師	是否參與試辦工作	是，參與健體領域試辦	7	7	7	7	7
		是，參與其他領域試辦	1	1	1	1	1
		否	12	11	11	10	10
	參與九年一貫研習時數	20hr ↓	1	1	1	1	1
		20-40hr	3	3	3	3	3
		40-60hr	1	1	1	1	1
		60-80hr	2	2	2	2	2
		80-100hr	4	3	3	2	2
		100hr ↑	9	9	9	9	9
		回收數	-	19	19	18	18
	該次回收率	-	95%	100%	94.7%	100%	
	佔總數比率	-	95%	95%	90%	90%	
	樣本數	20	19	19	18	18	
	性別	男	2	2	2	2	2
		女	18	18	17	16	16
	年齡	30 ↓	18	18	18	17	17
		31-40	2	2	2	2	2
		41-50	0	0	0	0	0
		50-60	0	0	0	0	0
	學歷	大學大專	9	9	9	9	9
四十學分班		1	1	0	0	0	
碩士班		10	10	10	9	9	
畢業科系	衛生教育相關科系	18	18	17	16	16	
	體育相關科系	2	2	2	2	2	
教學年資	5年 ↓	14	14	14	13	13	
	6-10年	5	5	5	5	5	
	11-15年	0	0	0	0	0	
	15-20年	1	1	0	0	0	
	21-25年	0	0	0	0	0	
25-30年	0	0	0	0	0		
是否參與試辦工作	是，參與健體領域試辦	2	2	2	2	2	
	是，參與其他領域試辦	1	1	1	1	1	
	否	17	17	16	15	15	
參與九年一貫研習時數	20hr ↓	3	3	3	3	3	
	20-40hr	6	6	6	5	5	
	40-60hr	4	4	4	4	4	
	60-80hr	2	2	2	2	2	
	80-100hr	3	3	2	2	2	
	100hr ↑	2	2	2	2	2	
	回收數	-	20	19	18	18	
該次回收率	-	100%	95%	94.7%	100%		
佔總數比率	-	100%	95%	90%	90%		

第二節 健康次領域教材細目修訂結果與討論

本節中，研究者將針對研究對象於開放式問卷及德懷術第一次問卷中針對能力指標教材細目所提之各項建議，進行討論說明，目的在於說明研究對象於各次的問卷調查中，對於健康與體育領域中健康次領域教材細目增修意見之結果，並呈現修訂版之能力指標教材細目，且將依據各主題軸，分別進行說明。本節關於教材細目修訂的部份是以（附錄七）研究對象針對教材細目探討之修訂意見及（附錄八）開放式問卷調查結果為主要的討論依據，若研究對象於開放式問卷中所提出新增之教材細目，於德懷術第一次問卷中為多數研究對象同意，且經與指導教授討論，此教材細目概念確實未於研究者初擬之教材細目中出現，則予以新增；若研究對象對於該教材細目，僅做文字修正，未修改原教材細目之意義，則直接與指導教授討論後進行修改；若研究對象提出之刪除意見，經其他研究對象同意，且確實已於其他教材細目中可涵蓋或是不屬於健康次領域之教材細目，則與指導教授討論後刪除。文中凡提及原教材細目或原 1-3-2-1 的符號，代表此教材細目是指開放式問卷的教材細目內容，若為修改調整後之教材細目，則以「新編」教材細目表示之。關於教材細目修訂之依據

第一主題軸：「生長、發展」主題軸教材細目修訂結果與討論

一、1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提昇個人體能與健康。（健體屬性）

在此能力指標中，研究者原先列出共 9 個教材細目，在各次研究回收樣本中，研究對象對於教材細目的分析看法如下：

（一）原教材細目 1-3-2-1

可以蒐集自己生長的資料，了解每個人的生長發育在質（器官成熟）及量（外觀改變）的方面會有個體差異；並能從各個向度認識健康，說出

健康所代表的含義，並願意在日常生活中加強自我健康習慣的養成並保健身體。

1. 討論

九年一貫健康與體育能力指標的第一、第二階段，雖然對於健康有初步的認識，唯進入國中階段，所需學習的健康內容，應更加深加廣（晏涵文，2004a），故將原有細目修改為「能從生理、心理、社會等不同向度認識健康的涵義」；個體差異在1-2-1-1「分析影響個人生長發育的因素，了解個別差異的存在」確有提及（教育部，2003）而原有細目確實含有太多概念，將無法由教材細目中，設計清楚有系統的教材內容，故將原有細目拆為兩點，再融入健康檢查及閱讀檢查報告的概念，修正教材細目。

2. 修正之結果

(1)能蒐集自己生理、心理方面的生長資料、檢查報告，了解個人的生長發育狀況。

(2)能從生理、心理、社會等不同向度認識健康的涵義，並願意在日常生活中加強自我健康習慣的養成，進行各種健康檢查以保健身體。

(二) 原教材細目 1-3-2-2

檢討日常生活中自我的衛生習慣並改進，以提升個人的健康，如：視力保健、口腔衛生、身體清潔…等。

1. 討論

由於本細目之說明，主要意義在於建立學生「檢討」健康行為的習慣，及願意改善的態度，在養成健康習慣方面，確實與原 1-3-2-1 修正後的第二點，有相似之意，唯教材細目的內容，目的在於協助教師能在自編教材上有所依循，故清楚的敘述，方能達此目的，而在此細目中，多數研究對象持保留意見，故將此細目合併於原 1-3-2-1 之第二點中，修正文字。

2. 修正之結果

能從生理、心理、社會等不同向度認識健康的涵義，學習檢視自我的健康習慣（如姿勢、睡眠、運動、身體清潔、視力保健、口腔衛生等個人健康行為）並願意於日常生活中加強自我健康習慣的養成、進行各種健康檢查以保健身體。

（三）原教材細目 1-3-2-3

學習男女進入青春期後的生理現象（如：月經、夢遺、自慰、青春痘、性衝動…）及保健方法。

1. 討論

健體領域能力指標 1-2-4 為「探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變」其補充說明提及能面對並處理青春期的生理問題（教育部，2003）故男女部份生理現象於國小確有提及，經研究者閱讀國小版本健體教科書的內容（康軒文教事業，2002；翰林出版社，2003）發現在國小階段提及的多為月經、夢遺等男女生明顯的生理現象，事實上，男女入青春期後還有很多其他的生理現象，如青春痘、勃起等，是較多人在進入國中階段後，才會面對的生理現象，故保留此段文字敘述。

而生殖器官的介紹在國小階段就已教授，唯國中若要進行生理現象的說明，仍會提及相關的器官名詞，故以複習的角度，將此部份涵蓋於教材細目說明中。

2. 修正之結果

學習男女進入青春期後的生理現象（如：月經、夢遺、自慰、青春痘、性衝動…）及相關器官的保健方法。

（四）原教材細目 1-3-2-4

認識青春期的心理及社會關係變化特徵，並能在有困擾時能尋求資源以健康面對青春期的身心變化。

1. 討論

此教材細目的主要內容為面對青春期變化時的心理調適，本應在「健康心理」的主題軸中出現，而健康面對自我青春期，實為國中階段相當重要的心理健康議題，就此刪除，似有不妥，而青春期是一個人生長發展中極重要的轉變期，此時的心理壓力極大，更是需要學習調適，若能知道遇到困難時的求助資源機構，在需要時，更能提供青少年協助，故將生理現象所代表的意義，放置於原 1-3-2-3 中，而有關心理層面的內容放置到 6-3-3 中，以區別不同重點。

2. 修正之結果

(1)學習男女進入青春期後的生理現象及其所代表的意義（如：月經、夢遺、自慰、青春痘、性衝動…）及相關器官的保健方法。

(2)以健康的態度面對青春期的生理（如：月經、夢遺、自慰、青春痘、性衝動…等）、心理及社會關係變化，並能在遇到困擾時，尋求合適的資源協助（移至 6-3-3）

(五) 原教材細目 1-3-2-5

能運用資訊媒體，收集有關青春期的相關資訊，知道實踐青春期的健康生活的方法。

1. 討論

此教材細目的內容，配合指標，重在蒐集，多數研究對象同意留置，但因原 1-3-2-6 細目內容敘述，確實相近，故為區別二者，於新編 1-3-2-5 重於了解青春期，新編 1-3-2-6 重於了解自我體能狀況。

2. 修正之結果

能運用資訊媒體，蒐集青春期相關資訊，並分辨資訊的正確性，知道實踐青春期健康生活的方法。

(六) 原教材細目 1-3-2-6

能運用不同資訊（如網路、媒體）蒐集相關資訊，以改善個人的體能

狀況。

1. 討論

青少年的未來體格尚未確定，還有很大的改變空間，只做「預估」而不設定行動目標，似乎不夠積極，且「蒐集」但不行動，是無法改善體能狀況，故在預估自我情況後，再加上行動改善體能，似較合理，而 1-3-2 能力指標目的在「蒐集資訊、提昇體能」故本教材細目的內涵應包含在內；而培養運動欣賞的能力，在 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力中，即可確實達成（教育部，2003）根據原 1-3-2-5 討論及研究對象的意見，修正教材細目的說明。

2. 修正之結果

運用多元方式，評量自身體能，預估自己將來的體格，並能藉由正確資訊的蒐集，增進個人的體適能知識，參考並學習改善、促進個人的體能。

（七）原教材細目 1-3-2-7

了解運動前後可能的生理狀況（如：流汗及身體冷熱的情形）及應有的衛生習慣，並執行。

1. 討論

生長、發展中，首當培養的就是健康行為，雖無蒐集之意，但本教材細目所指的行為是要使個人達到健康的健康行為，故多數研究對象同意留置，因與 1-3-2-2 相似，故在此特指身體活動後的清潔，強調其重要性，並清楚敘明教材細目內容，而有關運動生理學常識內容的增加，留待體育專業人士進行研究補充。

2. 修正之結果

了解運動前後可能的生理狀況、發生原因（如：流汗、汗臭、身體冷熱的情形）及應有的保健與衛生常識，養成良好習慣並執行。

（八）原教材細目 1-3-2-8

知道生命週期的奧秘及意義（從出生、成長、老化、老年、死亡）並能了解死亡的意義及種類，關於死亡的相關信仰及民俗，以建立正確的態度面對生死。

1. 討論

1-3-2-8 教材細目與原 6-3-3-教材細目的後段「了解死亡也是人生必經的過程…」確有相似，而本能力指標著重於生長發展的相關訊息，後者確屬心理層面，故將後段敘述移至第六主題軸，並修正此細目說明。

2. 修正之結果

了解成長與老化的變化，認識生命週期（出生、成長、老化、死亡）的意義及各時期的健康保健及健康促進資訊。

（九）原教材細目 1-3-2-9

認識與兩性權益有關的資訊，如：求助與申訴的管道、相關的法律及資源。

1. 討論

此教材細目源於 1-3-2 能力指標補充說明「熟悉並妥善運用兩性權益相關的資訊，如：求助與申訴管道、相關法律、資源等」（教育部，2003），原意可能是因為要熟悉運用資源，而將之放置於 1-3-2，但深究其文字內涵，主要的目的是要運用並了解有那些相關的資源或法律，可以用來規範兩性權益，故與能力指標 1-3-4「解釋社會對性與愛之規範及其影響」關聯性較大。亦有多位研究對象同意將此細目放於 1-3-3「運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為」中，但此指標主要在於分析並了解人的行為，經研究者與指導教授的討論，決定將此細目融入原先 1-3-4-4 之教材細目，做一合併。

2. 修正之結果

認識與兩性權益有關的資訊，如：求助與申訴的管道、相關的法律及

資源，並了解「性與法律」的相關性，（如：與未成年者發生性行為、性侵害、性騷擾及以性來從事打工或賺取薪資可能觸犯的法律問題）（移至 1-3-4）。

（十）研究對象於此能力指標中建議增列之教材細目

依（附錄七）研究對象於 1-3-2 中所增列的意見編號 1~9，核心概念皆為認識人體十大系統，並了解其保健方法，且多數研究對象皆同意，不宜只提保健常識，而不教導器官的構造，缺乏了解身體運作的先備知識，將無法說明執行保健方法的原因，未來在說明疾病的預防及處理上，亦無法順利授課，同時易使授課流於空洞，沒有內容，唯在授課時，必需針對學生的學習興趣，避免專門針對身體系統介紹大量的知識。

實際上依研究對象的授課經驗發現，只要介紹與學生生長階段有關的系統知識，學生是有興趣學習的，故統整意見後，增列教材細目「認識人體的體腔、十大系統及重要器官的構造功能（如：視覺、聽覺、口腔…等），學習各系統可能發生的疾病及其保健之道」。

而根據研究對象的建議，於健康與體育領域中配合授課內容如運動方式、物質濫用、兩性教育…等，應介紹的人體系統，依序為生殖系統、骨骼系統、呼吸系統、肌肉系統、消化系統、循環系統、泌尿系統、神經系統、內分泌系統、淋巴系統。且介紹身體系統時，應從疾病或預防保健的角度切入，如介紹心血管疾病前，可先配合介紹循環系統；而介紹菸害或是 C.P.R 急救技術前，可先配合介紹呼吸系統，讓學生知道呼吸現象對於生命的重要性；介紹便秘、痔瘡等疾病時，便配合介紹消化系統，如此可以避免一系列介紹身體系統的枯燥乏味及大量的知識內容，同時亦可避免與自然與生活科技領域的課程重覆。

針對編號 10 之建議，因其意涵可包含於原 1-3-2-7 中，且於國小階段亦已提及，故在此不再增列。

針對編號 11 之建議，因原 1-3-2-2 中已說明有關睡眠等健康習慣的重要性，而運動、休息在預防保健的內容會不斷提及，為免細目過於瑣碎，故不在此增列。

針對編號 12 之建議，提及之身體儀態，為青少年實際關注的焦點，而姿勢、運動等皆與身體儀態相關，故增列「了解影響身體儀態的因素，並了解身體儀態對生長發育的影響」此教材細目。

針對編號 13 之建議因為 4-2-1 中補充說明「了解參與各種身體活動所需的體適能要素」已提及（教育部，2003）。且多數研究對象亦認為國小階段已有教授，在此階段中就留待體育教師依其專業進行複習說明補充即可，無需列為健康次領域能力指標中的教材細目，但可留待未來體育專業人士進行研究。

針對編號 14 之建議中，因為整形的風潮確實為社會上流行的現象，但一般人常注重美貌，而忽略對身體健康的影響，應有正確的概念，唯整形的發生，可能不僅與身體方面的健康有關，亦與心理上的健康有關，故增列此教材細目，並將此細目放置於 6-3-1。

二、1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。（健康屬性）

在此能力指標中，研究者原先列出共 7 個教材細目，在各次研究回收樣本中，研究對象對於教材細目的分析看法如下：

（一）原教材細目 1-3-3-1

學習進入青春期中男女兩性在身心狀態上認知與思維的異同。

1. 討論

青春期中是人生最重要的轉變時期，開始對自己及異性產生注意與好奇，生理、心理上產生明顯的不同，故在身心狀態上的改變，是國中階段

的學生想要也需要了解的議題（晏涵文，2004b），故多數研究對象不贊成刪除。而兩性間在心理上的差異，的確不只限於青春期中，唯度過青春期中後，兩性之間身心狀態的差異狀況與青春期中相似，故多數研究對象同意以青春期中為主要的探討內容，而未來的發展，則由授課老師們自行斟酌補充，如此敘述較能全面涵括兩性身心的異同。唯原有細目說明太過籠統，若欲自編教材，實無法由此敘述，找到一明確方向，故修正文字鎖定範圍為身心狀態上的異同。

2. 修正之結果

發現自我進入青春期中後身心狀態改變的情況，並了解兩性身心狀態發展上的異同。

（二）原教材細目 1-3-3-2

認識性與性別角色所代表的意義。

1. 討論

配合研究對象之意見，使教材細目更明確，修正教材細目的文字內容。

2. 修正之結果

建立對性的正確觀念，並了解性別角色所代表的意義。

（三）原教材細目 1-3-3-3

能分辨男女間的欣賞、喜歡、愛、迷戀等不同的情感，並學習適切表達感情的方法。

1. 討論

喜歡、欣賞這類的情感與生俱來（晏涵文，2004b），無論發生在異性或是同性之間，唯青春期的國中生對於這類的情感易有所混淆，造成現今社會上速食情感的發生，實有必要讓學生了解這類情感狀態，並學習接受，但其實部份情感重疊不易清楚分辨，故修正文字為「了解」而綜合領域中亦教授有關此細目的內容，如何突顯健康教育的專業，而不會與綜合領域

輔導部份學習內容的學習內容完全重疊，是需要思考的，像本教材細目中，以健康教育的角度而言，應可以針對有關人類情感方面的理論基礎，進行簡單介紹，以區別兩學科。唯此為目前大多數研究對象認為在還沒有更好的發展前，可暫時留置，在自編教材上，可有更多參考，而究竟應如何發展此部份教材細目及教學內容，則留待未來繼續研究發展。

2. 修正之結果

能了解人與人之間彼此欣賞、喜歡、愛、迷戀等不同的情感過程，並學習適切表達感情的方法。

(四) 原教材細目 1-3-3-4

知道約會的意義及重要性，學習與異性相處交往的原則，掌握與異性接觸的身體界線，並學習健康邀約及安全約會的方式。

1. 討論

喜歡卻不知道如何正確表達，欣賞卻不敢勇於邀約，是國中青少年常出現的心理狀態，因為好奇，所以會想去了解碰觸，但又因為缺乏教導，所以經常在接觸感情的過程中，挫折連連（晏涵文，2004b）。其實青少年時期是學習愛人與被愛的重要關鍵期（高松景，2004），直接教導他們，是最好的方法，且實際上這些教材的教授，是國中階段學生最感興趣的議題，多數研究對象同意予以保留，不做刪除，而現今感情的取向眾多，故將與異性有關的文字修正，避免過度強調性別的區別，並做文字修正。

2. 修正之結果

知道約會的意義及功能，學習與他人相處交往的原則，尊重他人的身體界線，並學習健康邀約及安全約會的方式。

(五) 原教材細目 1-3-3-5

能了解影響男女感情形成、維持或結束的各種可能因素，學習尊重他人的選擇，並能健康面對分手的情況，並調適。

1. 討論

因健康地面對感情，是需要學習並了解的，而感情的發生是在兩人之間，在此並不是強調私密情感，故將男女修正為兩人，而在內容上與綜合領域輔導部份學習內容內容相似，但半數研究對象希望保留，因為此為學生有興趣的學習內容，故修正部份文字，先行保留，但與原 1-3-3-3 相同的是應思考如何分隔健康教育與綜合領域輔導部份學習內容。

2. 修正之結果

能了解影響兩人感情形成、維持或結束的各種可能因素，學習尊重他人的選擇，且能健康的面對分手並調適。

(六) 原教材細目 1-3-3-6

能討論在家庭生活、社會職場中兩性的表現與相處特性，了解兩性之間在文化社會方面的差異性，建立正確的兩性觀，並學習運用剛柔並濟的性別角色於日常生活中。

1. 討論

大眾傳播媒體確實為國中生經常接觸的訊息來源，有必要做為授課討論的內容，而兩性的表現及相處特性，必需經由討論、分享，才能有正確的認識，故修正本細目文字，此外，與原 1-3-3-3 的討論相同，必需針對此內容與輔導的區隔進行研究。

2. 修正之結果

能討論在家庭生活、社會職場以及大眾媒體訊息中兩性的表現與相處特性，理解兩性之間在文化、社會方面的差異性，建立正確的兩性觀，並學習運用剛柔並濟的性別角色於日常生活中。

(七) 原教材細目 1-3-3-7

了解負責任的愛與性為人生帶來的快樂、能激發人的創造力與生命力。

1. 討論

此教材細目為正式綱要中 1-3-3 的補充說明（教育部，2003） 激發人的生命力，比較屬於個人內在發展的範圍，但負責任的愛與性，也是一種社會規範，經與指導教授的討論，決議將其放置於 1-3-4，並做文字修正，此外，教材細目的目的是為了讓編寫有方向可循，若範圍太大，亦無幫助，多數研究對象同意留置此細目，不刪除。

2. 修正之結果

了解負責任的愛與性為人生帶來的意義與價值，能激發人的創造力與生命力（移至 1-3-4）。

（八）研究對象於此能力指標中建議增列之教材細目

針對編號 1 建議，因交往不單只是因為生理上激素變化影響所致，更重要的是心理層面的變化（晏涵文，2004b） 也可強調心靈交流，建立良好的互動關係，多數研究對象同意青少年對兩性相處問題深感興趣，故增列此教材細目。

針對編號 2 建議，部份研究對象認為無需強調，似乎在說明其特別，才要給予尊重，其實真正必需建立的是尊重個人情感選擇的態度，面對任何人的情感選擇，都不給予異樣的眼光，要針對現今社會上看待不同性別取向的態度，進行探討，才能建立正確觀念，故研究者將此增列之細目放置於 1-3-4 中。

針對編號 3 建議，因青少年接觸到感情的問題時，經常還是尋求同儕的協助，可教導青少年有正確健康的感情判斷能力，故有研究對象提出「同儕的觀點不一定是健康或是正確的意見，應學習適切的建議」 但要國中生達到此境界確有困難，教導其尋求適切的協助，比較實際，故考慮後，修改增列教材細目為「能在同儕面臨感情問題時，陪伴並尋求適切的協助」。

針對編號 4 建議，在家庭中兩性角色與分享自己內心的家庭價值很重要。唯此教材細目與 1-3-3-6 的內涵相似，故將此概念融於該細目中，為

「…媒體訊息中兩性的角色、表現…」，不再於此處增列。

針對編號 5 建議，多數研究對象同意此部份內容很重要，但主要的意義在於明白懷孕、避孕的意義與重要性，而非強調兩者不同，且懷孕與避孕此行為不僅影響到個人，也會影響整個社會，研究者將此細目內容融於原 1-3-4-3 及原 1-3-4-4 中，因概念相似，不於此處增列。

三、1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。(健康屬性)

在此能力指標中，研究者原先列出共 5 個教材細目，在各次研究回收樣本中，研究對象對於教材細目的分析看法如下：

(一) 原教材細目 1-3-4-1

認識性、愛與婚姻、家庭的意義及不同社會規範對於性親密表達的影響與接受度。

1. 討論

學習尊重自己與他人身體的部份，在原 1-3-2-4 中即有說明，故不增加該文字。而性、愛對於婚姻、家庭有意義常是建立在社會規範的約束下(晏涵文，2004b)，故將此細目留置於此，而原細目說明包含性、愛、婚姻、家庭間是有密切關係，所以會相互影響。而後段敘述重點在於不同社會對於性親密的規範不同，應認識並尊重。故將此細目分為兩點，以呈現教學內容的不同，同原 1-3-3-7 的討論，教材細目可以提供編寫方向的思考，並非全部都要納入教學，太大範圍，亦無從編寫，故不刪除。

2. 修正之結果

(1) 認識性、愛與婚姻、家庭的意義及彼此間的密切關係。

(2) 了解不同社會規範對於性親密表達程度的影響與接受度，學習合宜的表達方式。

(二) 原教材細目 1-3-4-2

了解懷孕與生命的意義，討論青少年懷孕、墮胎的相關問題，知道婚前或未成年發生性行為需要負擔的責任與後果，學習避孕的方法。

1. 討論

青少年懷孕、墮胎的比率日漸增高，實有必要與其探討懷孕的意義及責任（晏涵文，2004b），而懷孕的過程在 1-2-5 之補充說明「認識兩性生殖器官與懷孕、生產的關係，以及胎兒在母體內的生長情形」（教育部，2003）已提及，在此強調的是規範及責任，故不修改此部份文字。事實上，學生獲得相關性知識的來源很多，即使不教，學生仍有相當多的管道可以得知，此時若無適當的價值澄清，對青少年的負面影響可能更嚴重，故修正文字的內容，強調的是節育、避孕的實質意義，而不是學習技巧而已，並將此概念放置於原 1-3-4-3 中。

2. 修正之結果

了解懷孕與生命的意義，討論青少年懷孕、中止懷孕的相關問題，知道婚前或未成年發生性行為需要擔負的責任與付出的代價。

（三）原教材細目 1-3-4-3

培養正確的態度及責任感，在面對情境時能做出明智的選擇，以預防性病或避免懷孕。

1. 討論

此教材細目主要意義為培養面對「性」的正確態度，故應說明清楚，且重點亦在於強調如何珍視自己對於性行為的選擇（晏涵文，2004b），避免於青少年階段發生婚前性行為，故增列文字強調其重要性，並將原 1-3-4-2 的避孕概念放置於此，同時將教材細目分列為兩點，說明其內容的不同，並與原 1-3-4-1 討論同，不刪除。

2. 修正之結果

（1）培養正確的性態度及責任感，學習拒絕以避免發生過早的性行為。

(2)認識避孕方法，並明白其意義與重要性，正確保護自己，以預防性病或避免懷孕。

(四) 原教材細目 1-3-4-4

知道與性行為、強暴、性騷擾有關的法律問題。

1. 討論

未成年的性行為及以性行為當成打工的方式（晏涵文，2004b），為現今社會青少年可能因錯誤價值觀而誤觸的法律問題，為使教學內容清楚，應明確指出，將此細目與移至此之原 1-3-2-9 合併說明。

2. 修正之結果

認識與兩性權益有關的資訊，如：求助與申訴的管道、相關的法律及資源，並了解性與法律上的相關性，如：與未成年者發生性行為、性侵害、性騷擾及以性來從事打工或賺取薪資可能觸犯的法律問題。）

(五) 原教材細目 1-3-4-5

認識約會強暴、性侵害、性騷擾等性的危害，學會區別性與色情，並學習預防性危害的處理方法。

1. 討論

有關性的危害的認識，在原 1-3-4-4 中只在於介紹法律相關問題，並未有此意涵，故不刪去此內容，但修正使細目說明更順暢，區別性與色情，是另一個學習重點，故將之獨立出來，以呈現教材細目的不同。

2. 修正之結果

(1)認識約會強暴、性侵害、性騷擾、援助交際等性的危害，，並學習預防性危害發生的處理方法。

(2)學會區別性與色情。

(六) 研究對象於此能力指標中建議增列之教材細目

針對編號 1、2 的建議，不同性別情感取向的情感狀態的確在社會中仍

未被普遍接受，故可能遭遇不同的待遇或歧視，此與遭遇性危害而受到歧視的情況相似，有必要針對此議題進行價值澄清，讓學生培養關懷他人的同理心，同時帶入 1-3-3 中尊重同性戀的概念。故增列教材細目「學習如何關懷及支持受到性歧視及性危害的人，並願意實行」。

針對編號 3 的建議，此概念已包含於原 1-3-4-2「了解不同社會規範對於性親密表達程度的影響與接受度，學習合宜的表達方式」中，故不在此增列。

針對編號 4 的建議，關於降低未婚生子機率的部份，即在強調發生婚前性行為所需擔負的責任，故原 1-3-4-2 中已出現，而避免沈迷於色愛之中，即在強調培養正確的性態度與責任感，在原 1-3-4-3 中已敘明，故不在此增列。

針對編號 5 的建議，此概念與原 1-3-4-2 中相似，故修正該細目文字為「了解不同時代、不同社會規範的性觀念及其對於性親密表達程度的影響與接受度，學習選擇合宜社會的表達方式」，不在此另行增列。。

針對編號 6、7 的建議，目前青少年許多性的觀念，來自於媒體宣傳的影響，若媒體傳播內容，充斥著負面、不正確的性觀念，則青少年容易產生偏差的想法，應予以澄清，故將編號 6、7 意見及原 1-3-4-5 中學會區別性與色情，合併增列為「學會區別性與色情，探討媒體色情對社會大眾的影響，明白媒體分級制對於預防性危害的益處，並願意支持此制度的推行」。

依據上述討論，茲將本主題軸原有教材細目及修改或增刪後的教材細目內容，並重新思考調整細目順序結果列於表 4-2-1。

表 4-2-1 第一主題軸原有教材細目及修訂教材細目對應表

1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提昇個人體能與健康。(健體屬性)		
編碼	原教材細目	修訂後教材細目
1	2 檢討日常生活中自我的衛生習慣並改進，以提升個人的健康，如：視力保健、口腔衛生、身體清潔…等。	能從生理、心理、社會等不同向度認識健康的涵義，學習檢視自我的健康習慣（如姿勢、睡眠、運動、身體清潔、視力保健、口腔衛生等個人健康行為），並願意於日常生活中加強自我健康習慣的養成，同時了解各項身體檢查（如：血液、糞便、尿液篩檢等）的意義，進行各種健康檢查以保健身體。
2	1 可以蒐集自己生長的資料，了解每個人的生長發育在質（器官成熟）及量（外觀改變）的方面會有個體差異；並能從各個向度認識健康，說出健康所代表的含義，並願意在日常生活中加強自我健康習慣的養成並保健身體。	能蒐集自己生理、心理方面的生長資料、檢查報告，了解個人的生長發育狀況。 (後半刪除，與 1-3-2-1 合併)
3	5 能運用資訊媒體，收集有關青春期的相關資訊，知道實踐青春期的健康生活的方法。	能運用資訊媒體，蒐集青春期相關資訊，並分辨資訊的正確性，知道實踐青春期健康生活的方法。
4	3 學習男女進入青春期後的生理現象（如：月經、夢遺、自慰、青春痘、性衝動…）及保健方法。	學習男女進入青春期後的生理現象及其所代表的意義（如：月經、夢遺、自慰、青春痘、性衝動…）及相關器官的保健方法。
5	(新增)	認識人體的體腔、十大系統及重要器官的構造功能（如：視覺、聽覺、口腔…等）學習個人健康上可能發生的各種疾病（如：視力疾病、口腔疾病、青春痘、香港腳、骨質疏鬆等）及保健預防的方法。
6	7 了解運動前後可能的生理狀況（如：流汗及身體冷熱的情形）及應有的衛生習慣，並執行。	了解運動前後可能的生理狀況、發生原因（如：流汗、汗臭、身體冷熱的情形）及應有的保健與衛生常識，養成良好習慣並執行。
7	6 能運用不同資訊（如網路、媒體），蒐集相關資訊，以改善個人的體能狀況。	運用多元方式，評量自身體能，預估自己將來的體格，並能藉由正確資訊的蒐集，增進個人的體適能知識，參考並學習改善、促進個人的體能。
8	(新增)	了解影響身體儀態的因素，及其對生長發育的影響，知道青少年常見因姿勢不良導致的健康問題發生原因（如：脊椎側彎、駝背…等）並學習正確的姿勢與體態以預防疾病的發生。
9	8 知道生命週期的奧秘及意義（從出生、成長、老化、老年、死亡），並能了解死亡的意義及種類，關於死亡的相關信仰及民俗，以建立正確的態度面對生死。	了解成長與老化的變化，認識生命週期（出生、成長、老化、死亡）的意義及各時期的健康保健及健康促進資訊。
	4 認識青春期的心理及社會關係變化特徵，並能在有困擾時能尋求資源以健康面對青春期的身心變化。	(部份概念合併於 1-3-2-3, 部份概念移至 6-3-1-8)
	9 認識與兩性權益有關的資訊，如：求助與申訴的管道、相關的法律及資源。	(刪除，移至 1-3-4-7 與之合併)
1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。(健康屬性)		
1	2 認識性與性別角色所代表的意義。	建立對性的正確觀念，並了解性別角色所代表的意義。
2	1 學習進入青春期男女兩性在身心狀態上認知與思維的異同。	發現自我進入青春期後身心狀態改變的情況，並了解兩性身心狀態發展上的異同。
3	(新增)	認識兩性關係相處歷程的發展變化（如：同性群友→同性密友…）及兩性對異性的感覺。

續表 4-2-1 第一主題軸原有教材細目及修訂教材細目對應表

4	3	能分辨男女間的欣賞、喜歡、愛、迷戀等不同的情感，並學習適切表達感情的方法。	能了解人與人之間彼此欣賞、喜歡、愛、迷戀等不同的情感過程，並學習適切表達感情的方法。
5	4	知道約會的意義及重要性，學習與異性相處交往的原則，掌握與異性接觸的身體界線，並學習健康邀約及安全約會的方式。	知道約會的意義及功能，學習與他人相處交往的原則，尊重他人的身體界線，並學習健康邀約及安全約會的方式。
6	5	能了解影響男女感情形成、維持或結束的各種可能因素，學習尊重他人的選擇，並能健康面對分手的情況，並調適。	能了解影響兩人感情形成、維持或結束的各種可能因素，學習尊重他人的選擇，且能健康的面對分手並調適。
7		(新增)	能在同儕面臨感情問題時，陪伴並尋求適切的協助。
8	6	能討論在家庭生活、社會職場中兩性的表現與相處特性，了解兩性之間在文化社會方面的差異性，建立正確的兩性觀，並學習運用剛柔並濟的性別角色於日常生活中。	能討論在家庭生活、社會職場以及大眾媒體訊息中兩性的角色、表現與相處特性，理解兩性之間在文化、社會方面的差異性，建立正確的兩性觀，並學習運用剛柔並濟的性別角色於日常生活中。
	7	了解負責任的愛與性為人生帶來的快樂、能激發人的創造力與生命力。	(刪除，移至 1-3-4-6)
1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。(健康屬性)			
1	1	認識性、愛與婚姻、家庭的意義及不同社會規範對於性親密表達的影響與接受度。	認識性、愛與婚姻、家庭的意義及彼此間的密切關係。
2			了解不同時代、不同社會規範的性觀念及其對於性親密表達程度的影響與接受度，學習選擇合宜社會的表達方式。
3	2	了解懷孕與生命的意義，討論青少年懷孕、墮胎的相關問題，知道婚前或未成年發生性行為需要負擔的責任與後果，學習避孕的方法。	了解懷孕與生命的意義，討論青少年懷孕、中止懷孕的相關問題，知道婚前或未成年發生性行為需要負擔的責任與付出的代價。
4	3	培養正確的態度及責任感，在面對情境時能做出明智的選擇，以預防性病或避免懷孕。	培養正確的性態度及責任感，學習拒絕以避免發生過早的性行為。
5			認識避孕方法，並明白其意義與重要性，正確保護自己，以預防性病或避免懷孕。
6		(新增，原 1-3-3-7)	了解負責任的愛與性為人生帶來的意義與價值，能激發人的創造力與生命力。
7	5	認識約會強暴、性侵害、性騷擾等性的危害，學會區別性與色情，並學習預防性危害的處理方法。	認識約會強暴、性侵害、性騷擾、援助交際等性的危害，並學習預防性危害發生的處理方法。 (「區別性與色情」移至新增細目中與媒體的影響合併)
8	4	知道與性行為、強暴、性騷擾有關的法律問題。	認識與兩性權益有關的資訊，如：求助與申訴的管道、相關的法律及資源，並了解性與法律上的相關性，(如：與未成年者發生性行為、性侵害、性騷擾及以性來從事打工或賺取薪資可能觸犯的法律問題。)
9		(新增)	學會區別性與色情，探討媒體色情對社會大眾的影響，明白媒體分級制對於預防性危害的益處，並願意支持此制度的推行。
10		(新增)	學習如何關懷及支持受到性歧視及性危害的人，並願意實行。

第二主題軸：「人與食物」主題軸教材細目修訂結果與討論

一、2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。(健體屬性)

在此能力指標中，研究者原先列出共 8 個教材細目，在各次研究回收

樣本中，研究對象對於教材細目的分析看法如下：

2- - 原教材細目 2-3-1-1

認識食物是人體獲得能量的來源，並知道個人的飲食行為會受到自己生理、心理和社會層面等許多因素的影響。

2- - 討論

人體每日所需的能量來源，來自於食物，但每個人的飲食行為，如喜歡吃辣、喜歡吃榴槿、喜歡喝白開水或含糖飲料、夜晚不吃宵夜等，事實上受到許多因素的影響，如果要改善個人的飲食行為，在行為改變的理論上，必需了解造成其行為的背景因素（劉貴雲，2004）故多數研究對象贊同應讓學生自行探究自己的飲食行為，是受到那些因素的影響，了解要改變自己的飲食行為時，可以從那些方向著手，故研究者將此細目的內容保留，並修正文字，同時將食物功能的內容移至 2-3-1-2 合併。

2. 修正之結果

探討影響個人飲食行為的因素（包括個人生理、心理、社會等影響因素）。

（二）原教材細目 2-3-1-2

了解食物中的六大類營養素、功能及獲取的來源。

2- - 討論

2-2-2 補充說明中確有提及「敘述主要營養素的功能及辨識各種營養的主要來源」（教育部，2003）經研究者閱讀目前版本所設計國小教學內容（康軒文教事業，2002；翰林出版社，2004）在營養素的部份僅有簡單定義介紹，並未深入，而在國中階段為了介紹人體能量攝取的來源或每日飲食指南的，必需提及有關六大類食物及營養素的概念，故多數研究對象認為可以保留，並修正文字。

2. 修正之結果

認識六大類食物、六大類營養素的功能及獲取的來源。

(三) 原教材細目 2-3-1-3

認識青少年的能量需求並了解不同年齡（如：老年期、青春期）及不同的身體活動型態（如：上班族、運動員）會造成消耗能量程度的不同。

1 討論

在國小階段只對各階段的營養需求，如 2-2-2 補充說明「解釋營養素在生長、活動中的重要性及不同需要量的因素」有所認識（教育部，2003）。認識青少年能量需求的概念，並未特別提及，而因為青少年階段生長發育迅速，造成能量、營養需求量較大，所以能量需求的概念，可以與營養需求的概念一起介紹，故將之併入原 2-3-1-6 中，而避免過度肥胖或不當減重的概念放入 2-3-6 再行介紹。

2. 修正之結果

了解人在不同生命期、不同的身體活動型態（如：運動量少的上班族、運動量大的運動員）及環境因素（如：氣溫）因消耗能量的差異，會影響其飲食需求。

(四) 原教材細目 2-3-1-4

學習選擇有益健康的正常三餐飲食的基本原則，並於日常生活中嘗試。

2- - 討論

在每日飲食指南的介紹中，即意涵有規律飲食的原則，故此教材細目內容與原 2-3-1-6 相似，經與指導教授討論後，決定刪除。

2. 修正之結果

刪除此教材細目。

(五) 原教材細目 2-3-1-5

了解青少年在三餐及零食、宵夜選擇上常見的問題及預防問題發生的方法。

2- - 討論

原 2-3-1-6 的概念主要在進行每日飲食指南的介紹，亦即教導學生建立正確規律的飲食概念，而選擇上常見的問題與影響個人飲食行為的因素有關，故將此概念放置於原 2-3-1-1 中，修改該細目之文字。

2. 修正之結果

了解青少年常見的飲食問題（如正餐、宵夜、零食…等）並探討影響個人飲食行為的因素（包括個人生理、心理、社會等影響因素）。

（六）原教材細目 2-3-1-6

認識青少年的營養需求及每日飲食指南，並學習檢視自己的飲食狀況是否符合標準，學習改進。

2- - 討論

依原 2-3-1-3 討論中，將青少年的能量需求併於此，故不刪除營養需求的文字，而檢視飲食問題的部份於原 2-3-1-5 中已說明，在此強調學習飲食指南的運用及評估自己的飲食方式是否合乎飲食指南的內容，而在實際教學中，學生其實很難確實判斷飲食指南中各食物一份所表示的量，故應在這方面強調，並介紹簡單的方式得以判別，同時將檢視自己的飲食狀況及檢視自己的飲食狀況移至原 2-3-1-7 中與其合併，讓原 2-3-1-6 重點放於認識飲食指南，而原 2-3-1-7 重點放於運用飲食指南。

2. 修正之結果

認識青少年的營養、能量需求及每日飲食指南，確實評估自己飲食中各類食物份量的適切性。

（七）原教材細目 2-3-1-7

學習依據每日飲食指南的內容設計合適自己營養需求的菜單或健康飲食計畫。

2- - 討論

依據研究對象的意見發現有部份國中生確實可以達到設計飲食計畫的能力，但多數學生則無法達成，故在此將兩者意見放入，教材細目不強調設計或選擇，只要能達到其中一項即可，由授課教師自行決定授課內容。

2. 修正之結果

學習依據每日飲食指南的內容，檢視自己的飲食狀況是否符合標準，選擇或設計合適自己營養需求的健康飲食計畫，學習合適健康的飲食方式。

(八) 原教材細目 2-3-1-8

認識天然食品、健康食品、有機食品、生機飲食、低脂、高鈣、維他命等營養補充劑、保健食品在飲食中的需要性，思考其對於個人健康的合宜程度，學習正確的選擇及使用。

2- - 討論

研究對象針對此細目所做的修訂多未改變原意，故研究者僅修改文字。

2. 修正之結果

認識天然食品、健康食品、有機食品、生機飲食、保健食品在飲食中所擔任的角色及其必要性，思考其對於個人健康的合宜程度，學習正確的選擇及適當的使用。

(九) 研究對象於此能力指標中建議增列之教材細目

針對編號 1 之建議，因時代潮流所致。由於新世紀的飲食概念，字義較模糊，在閱讀後，較無法清楚撰寫教材內容，而後段敘述是屬於食物品質、選購時要注意的內容，在食品選購或慢性病介紹時，即會提及，故不在此增列。

針對編號 2 之建議，此能力指標主要在評估個人的飲食內容及習慣，而家庭成員的飲食行為，影響的就是個人的飲食行為，故在原 2-3-1-1 中即可達成，故不在此增列，至於強調家長責任的部份，將放置於 2-3-4 中再行說明。

針對編號 3 之建議，此概念即在學習檢視自己的飲食方式，故將其與原 2-3-1-7 合併為「學習飲食記錄的方式並依據每日飲食指南的內容，檢視自己的飲食狀況是否符合標準，選擇或設計合適自己營養需求的健康飲食計畫，學習合適健康的飲食方式」，不另行增列。

針對編號 4 之建議，因為中藥食補的內容到目前為止，並沒有明確的學理依據，只要簡單認識即可，應不需要獨立成一個教材細目，故此部份概念將融於原 2-3-1-8 中成為「認識天然食品、健康食品、有機食品、生機飲食、保健食品或中藥食補在飲食中所擔任的角色及其必要性，思考其對於個人健康的合宜程度，學習正確的選擇及適當的使用」不再另行增列。

此部份教學內容與自然與生活科技領域中生物消化的功能，「氧化作用」的概念較相近，故在此不予增列。

二、2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。(健康屬性)

在此能力指標中，研究者原先列出共 5 個教材細目，在各次研究回收樣本中，研究對象對於教材細目的分析看法如下：

2- - 原教材細目 2-3-2-1

認識不同時期（如：嬰兒期、兒童期、青少年期…等）的特殊營養建議攝取量，並知道在不同時期的飲食需求有所不同，若飲食不佳時可能導致的結果。

2- - 討論

此能力指標，目的在於要學生了解「特殊時期的營養需求」而人在不同生命期所需的營養需求確有不同，健康與體育領域 2-2-2 有一補充說明提及「認識營養不良及其所造成的健康問題」（教育部，2003）但針對國小學生，並未能仔細說明缺乏各種營養素，可能導致的疾病，在國中的學

習，雖不必介紹一堆死背的知識，但因青少年常因自我喜好產生偏食而造成營養不良的情形，所以有必要介紹，故增列此教材細目，同時為確切指出教學重點，將前後分開。

2. 修正之結果

2- - 認識不同生命期（如：嬰兒期、兒童期、青少年期…等）的特殊營養建議攝取量及飲食需求。

(2)知道人體缺乏各種營養素時，可能引發的疾病，並提出改善策略。

(二) 原教材細目 2-3-2-2

了解罹患常見慢性疾病的患者（如：糖尿病、腎臟病、過敏、心臟病、高血壓等），需要的特殊飲食的原因及不同的疾病所需的特殊飲食需求。

2- - 討論

以學習的角度而言，通常是切身相關，才能引起學生的學習興趣，故了解自我飲食行為與疾病間的關聯性，確有需要，但對於慢性病的飲食需求及預防，多數研究對象亦認為應有基本的了解，故保留原細目，做文字修正，而是否有健康的飲食行為，確實可能影響一個人是否罹患疾病，但飲食行為與原 2-3-2-1 相似，故修改該細目內容為「了解個人飲食行為（如偏好某些飲食、缺乏各種營養素時）可能引發的疾病」，並分為兩點。

2. 修正之結果

2- - 了解罹患常見慢性疾病的患者（如：糖尿病、腎臟病、過敏、心臟病、高血壓等），需要特殊飲食計畫及適應體育的原因，並能提出特殊飲食計畫及適應體育的預防策略。

(2)增列「了解個人飲食行為（如偏好某些飲食、缺乏各種營養素時）可能引發的疾病」。

(三) 原教材細目 2-3-2-3

知道不同運動訓練項目的運動員，因活動量的不同，其營養需求內容

及獲取能量的來源，並能依據不同的運動訓練項目，規劃所需的飲食計畫。

2- - 討論

研究對象認為本教材細目用詞應有所改變，並非要指運動員，而是讓學生可以了解，針對活動量的不同所需飲食需求亦有差別，應讓學生對於為了擁有健康體適能而從事的飲食攝取有基本了解，但無需規劃設計，故去除設計後，其概念在原 2-3-1-3 中即可達成，而有了飲食需求的概念，再配合飲食指南的內容，即有初步運動、營養的認識，唯此細目內容在授課中，主要可能為體育教材授課的方向，故留待體育專業進行研究討論，在此暫不做保留。

2. 修正之結果

刪除此教材細目。

(四) 原教材細目 2-3-2-4

注意熱量、維生素的吸收及正確運動員攝取飲食的方式。

2- - 討論

合適健康的飲食方式，在原 2-3-1-6 中可以達成，而運動員的攝取飲食的方式，與其營養需求有關，在原 2-3-1-3 了解營養需求差異後，在原 2-3-1-5 即提及依營養需求而攝取飲食，故刪除此教材細目。

2. 修正之結果

刪除此教材細目。

(五) 原教材細目 2-3-2-5

能依生命階段與生活狀態的不同學習設計合宜的飲食計畫確保身體健康。

2- - 討論

認識不同階段飲食需求概念在原 2-3-2-1 中即可達成，而設計或選擇的概念可以在原 2-3-1-6 中達到，學習一種設計的技巧，即有能力舉一反

三，不需每個階段都練習，故多數研究對象決議刪除此教材細目。

2. 修正之結果

刪除此教材細目。

(六) 研究對象於此能力指標中建議增列之教材細目

針對編號 1 之建議，此意涵已包含於 2-3-2-2 之病患需要特殊飲食的原因，故不另行增列。

三、2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。(健康屬性)

在此能力指標中，研究者原先列出共 4 個教材細目，在各次研究回收樣本中，研究對象對於教材細目的分析看法如下：

2- - 原教材細目 2-3-3-1

了解個人選擇食物時可能受到的影響因素。

2- - 討論

2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物，的能力指標有教授相關的內容(教育部，2003) 且個人選擇食物可能受到的影響在 2-3-1-1 中即有提及，所謂的社會環境即包含有社會價值觀、時代潮流等內涵，故將此概念融於原 2-3-1-1 細目，修正文字為「了解青少年常見的飲食問題(如正餐、宵夜、零食…等) 並探討影響個人飲食行為的因素(包括個人生理、心理、社會環境等影響因素)」後，刪除本教材細目。

2. 修正之結果

刪除此教材細目，合併於原 2-3-1-1。

(二) 原教材細目 2-3-3-2

能分析廣告手法欲傳達給消費者的訊息及其對於消費者飲食選擇的影

響，並能建立正確的飲食消費價值觀，依照營養素原則、保健功效及個人本身的需求，來選擇食物，於生活中實踐。

2- - 討論

此細目主要的意涵是教導青少年不要依流行來選擇食物，故修改文字內容，做更清楚的描述。

2. 修正之結果

能分析廣告手法欲傳達給消費者的訊息及其對於消費者飲食選擇的影響，並能建立正確的飲食消費價值觀，不因流行或廣告的吸引力來選擇食物。

(三) 原教材細目 2-3-3-3

能知道媒體傳播的飲食趨勢如：低糖、低鹽、低膽固醇、低脂肪、高鈣、五穀、有機、生食、空熱量、組合食品、生菌、無農藥殘留的訴求原因，及這些物質對身體的影響，並思考其對個人健康的合適性。

2- - 討論

2-3-3 能力指標主要的意義在於讓學生能夠分辨媒體所傳達的種種訊息，思考其合適性（教育部，2003）而原 2-3-3-2 中僅要求學生能看出廣告手法及其可能影響消費者購買意願的情形，而本細目則要求學生去探討這些特殊飲食訴求的原因及對身體可能的影響，探討層面不同，至於合宜性的思考在原 2-3-1-8 中個人選擇食物中，即已提及，為使此細目之目的更明確，亦不刪除舉例之文字，僅略做修正。

2. 修正之結果

能指出媒體傳播的飲食趨勢如：低糖、低鹽、低膽固醇、低脂肪、高鈣、五穀、有機、生食、空熱量、組合食品、生菌、無農藥殘留等，並探討其訴求原因及這些物質對身體的影響。

(四) 原教材細目 2-3-3-4

能知道媒體宣傳對體重控制（減重）的影響，並分析其合適性、可信度，並分析節食、減肥的合適性，及不恰當時可能帶來的危機。

2- 討論

此細目的內涵，本因提及「媒體」的影響，所以將此細目放在 2-3-3 的能力指標中，經與指導教授討論，認為此細目屬於媒體影響個人對身體外觀的看法，且體重控制的內容，對國中生而言，相當重要，故不刪除本指標，而將此細目移至 2-3-6，並與原 2-3-6-2 及原 2-3-6-3 結合。

2. 修正之結果

刪除此教材細目，移至 2-3-6。

（五）研究對象於此能力指標中建議增列之教材細目

針對編號 1、2 之建議，其核心概念皆為分辨糖、鹽、膽固醇對身體的影響，與原 2-3-3-3 中的內涵相似，因為這些是日常生活中最易為人體所接觸的物質，故將之特別獨立出來，增列為「解釋並檢視坊間食品中糖、鹽、脂肪、膽固醇的含量及對身體的影響」，並將原 2-3-3-3 中提及的低糖、低鹽、低脂、低膽固醇內容刪去。

針對編號 3、4、5 之建議，因與 2-3-3-2 相似意涵，故與之合併為「能分析廣告手法欲傳達給消費者的訊息及其對於消費者飲食選擇的影響，建立正確的飲食消費價值觀，不因流行或廣告的吸引力來選擇食物，並能判別不實廣告對人體的影響，勇敢舉發」，不另行增列。

針對編號 6 之建議，現在媒體傳播，對於青少年影響大，針對相關法令規定，若有初步認識，對於學生的選擇，較有幫助，故增列此教材細目。

四、2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。（健康屬性）

在此能力指標中，研究者原先列出共 4 個教材細目，在各次研究回收

樣本中，研究對象對於教材細目的分析看法如下：

2- - 原教材細目 2-3-4-1

學習分析外食或零食的營養成份、常見的營養問題（如高鹽、高糖），及對身體可能造成的影響，並學習選擇外食的營養衛生原則及技巧。

2- - 討論

依研究對象所提供的意見，發現「分析」外食的成份，對於國中生而言，並不容易，而常見的營養問題，在 2-3-3 中已有說明（教育部，2003），而選擇外食的營養衛生原則及技巧，在原 2-3-4-4 中「能提供符合營養安全及經濟原則的食物，給供應餐點的人作為參考」的敘述，即有此意涵，多數研究對象，同意將此細目刪除，融於原 2-3-4-4 中。

2. 修正之結果

刪除此教材細目。

（二）原教材細目 2-3-4-2

能評估提供外食的餐廳、學校福利社、商店等不同地點供應餐點的情況，學習選擇優良的外食場所的注意事項，並能對於不佳的外食環境提出改進的方法，或改善的意見表。

2- - 討論

飲食行為是人重要的日常活動，故提供外食的環境安全與否，本就應是一個學習的重點，而為使細目說明明確，故修正文字。

2. 修正之結果

能評估提供家庭飲食、外食的餐廳、學校福利社、商店等不同地點供應餐點的優缺點，學習選擇優良的飲食場所的注意事項，並能針對不佳的飲食環境提出改進的意見。

（三）原教材細目 2-3-4-3

能陳述學生、教師、父母等對學校所供應之食物的看法。

2- - 討論

此教材細目為原能力指標之補充說明內容，經與指導教授的商討發現陳述大家對供應食物的看法，一方面是學習好的溝通方式，一方面是了解其他人對食物供應的感受以做為自己選擇食物的參考，故此教材細目的重點應在於了解他人的看法後，提出建議改善的意見，但此與原 2-3-4-4 意涵相似，多位研究對象認為不需重覆，贊同刪除。

2. 修正之結果

刪除此教材細目。

(四) 原教材細目 2-3-4-4

能運用食物分類及飲食指南，評估家庭、學校、餐廳、社區商店所準備或販售的餐點與個人健康的關聯性，並能提供符合營養安全及經濟原則的食物，給供應餐點的人作為參考。

2- - 討論

在研究對象的實際經驗中發現「評估」對於國中生而言是可行的，而且是應有的能力，學生經常對於食物有諸多意見，但是其意見卻不一定是客觀地由健康角度出發，常只是個人的喜好，故有必要教導學生此概念，故保留本細目並修改。

2. 修正之結果

能運用食物分類及飲食指南，評估家庭、學校、餐廳、社區商店所準備或販售的餐點與個人健康的關聯性及適切性，並能建議那些是符合營養安全及經濟原則的食物，給供應餐點的人作為參考。

(五) 研究對象於此能力指標中建議增列之教材細目

針對編號 1、2 之建議，因現代人多為外食人口，而部份學生也可能因為家庭環境的關係，經常使用外食，也有學生是喜歡食用外食，故實有必要針對外食的行為做一了解，而原 2-3-4-4 只提及選擇營養安全的食物，

並沒有特別說明一週的搭配，多數研究對象同意將此細目單獨列出，而有部份研究對象也提出這些內容在綜合活動中應有提及，但因只有少數成員提出，故研究者與指導教授討論後，決議將此細目保留，由編寫教材之教師，自行決定，研究對象若覺得此細目不是很重要，亦會反應於教材細目重要性排序上，故合併以上二點為「思考外食人口眾多的因素，比較外食與家庭自備飲食的優缺點，並提出改善之道，學習調配一週外食的均衡性」。

針對編號 3 之建議，此部份意見在 2-2-5-4「列出食物的正確保存方式」，即可達成此目標，故不在此增列。

針對編號 4、5 之建議，以上兩點核心概念與 2-3-3 之增列細目內容相似，皆為讓學生能夠學習正確分辨食品資訊的能力，因為坊間流傳許多飲食相關的資訊，而國中生目前的飲食資訊多由電視或是網路中得知，其安全性有待商榷，故合併兩者於此，增列細目為「培養正確獲得相關飲食資訊的能力（如：認識政府、研究機構提供的食品資訊相關網站、認識進口食品的合格認證、認識有關飲食及食品的媒體廣告相關法令規定…等）」。

五、2-3-5 明瞭食物的烹調、製造會影響食物的品質、熱量及價格，並做明智的選擇。（健康屬性）

在此能力指標中，研究者原先列出共 4 個教材細目，在各次研究回收樣本中，研究對象對於教材細目的分析看法如下：

2- - 原教材細目 2-3-5-1

知道造成食品營養損失的可能原因（如食前處理的方法、食物烹調的方式）明白不同的處理及烹調方式與營養、熱量保存、流失之間的關係，進而簡單學習正確處理食物的方式。

2- - 討論

九年一貫未實施前，食物處理的部份，一直是由家政學科進行教授（教

育部，1995) 而實施九年一貫後，綜合領域的課程，亦有進行食物處理技能的教導，故有關學習食物處理技能的教學內容，在健體領域中，多數研究對象皆同意不需進行此技能的教授，且以目前健體領域健康課程每週僅一節課的狀況，不可能進行實際煮菜的教學，故只要進行如何能夠「吃得健康」此方面知識的教導即可，因此刪去有關食物處理技能的詞句。

2. 修正之結果

明白不同的食物處理及烹調方式與營養、熱量保存、流失之間的關係。

(二) 原教材細目 2-3-5-2

認識天然食品、加工食品的不同，知道使用食品添加物的原因及使用不當時對人體的影響，並學習讓自己食入較少食品添加物的方法，同時能根據重量、營養價值及價格來比較天然、有機及加工食品，並以實際需求做明智選擇。

2- - 討論

因食品添加物對身體的影響，為健康教育的教學範疇，故多數研究對象同意留置，但需修改文字，將重點分開，故研究者將此細目拆成兩點，並將對人體影響的層面，與原 2-3-5-4 合併。

2. 修正之結果

認識天然食品、有機及加工食品的差異，了解食品添加物的種類、功能及添加之必要性。

(三) 原教材細目 2-3-5-3

認識確保食品安全的加工技術及處理食物的衛生措施，並能選購安全衛生的加工食品。

1. 討論

認識食品的安全加工技術而言，對於國中生而言太難，且在實際授課時，若真要有所了解，應要參觀工廠，對於健康課而言，不容易，但因有

半數的研究對象決議保留，故與指導教授討論後，決定將此細目保留選購的部份，修正文字。

2. 修正之結果

能正確選購安全衛生的加工食品。

(四) 原教材細目 2-3-5-4

了解消費者選擇食物應有的原則，學習正確選購的方法，體認食物可能隱藏的危機（如：農藥、食品添加物…等物品對於身體健康的影響）。

1. 討論

有關成份不明、標識不清的字義，主要是希望學生能正確認識食品包裝，而此教學內容，在國小第二階段 2-2-4-3 認識食品標示及優良食品標誌等營養訊息，選擇安全、營養的食物，而農藥、食品添加物…等（教育部，2003）是「隱藏」在食物中可能的危機，更該審慎選擇，故研究者將原 2-3-5-2 選購的概念合併於此。

2. 修正之結果

了解消費者選擇食物應有的原則，學習正確選購的方法，體認食物可能隱藏的危機（如：農藥、食品添加物…等物品對於身體健康的影響）並能根據健康、重量、營養價值、價格等因素，做出購買食品時的明智選擇。

(五) 研究對象於此能力指標中建議增列之教材細目

針對編號 1、2 之建議，其核心概念即為食物中毒的預防與處理，與原 2-3-5-3 安全加工環境有些許關聯性，都可以視為強調飲食環境的衛生，且是學生日常生活可能遇到的情形，應有所了解，且事實上學生對於食物中毒的了解不足，應有適當的教授，但處理的部份在 5-3-3 急救、處理的部份會提及，故增列「認識食物中毒發生的原因及預防的方式，注意飲食環境衛生，並能正確選購安全衛生的生鮮或加工食品」。

如同原 2-3-5-1 中的討論，在健康與體域領域的範圍內強調，吃得健

康，不介紹煮食的技能，故此教材細目，去除了技能，其意涵與原 2-3-5-1 相同，故不再在此增列。

六、2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。(健體屬性)

在此能力指標中，研究者原先列出共 7 個教材細目，在各次研究回收樣本中，研究對象對於教材細目的分析看法如下：

(一) 原教材細目 2-3-6-1

了解飲食和體重控制的關係，學習體重控制的方法，運用健康的觀點讓個人的身體更健康（如減重，是因為維持健康的理由，而非因為瘦身才是美的原因而進行減重）。

1. 討論

了解飲食和體重控制的關係，與原 2-3-6-7「了解影響身體體重的各項因素（如：運動、飲食、生活型態）」內涵相近，故將兩者合併，且為使教學內容明確，研究者將學習體重控制的部份獨立成為另一個教學細目，再將原 2-3-3-4 的概念與辨別體重控制方法的合適性合併於此。

2. 修正之結果

(1)了解影響體重變化各項因素的關係(如：身體活動量、飲食、生活型態…等)。

(2)能知道媒體宣傳對體重控制(減重)的影響，認識各種體重控制的方法，能分析其合適性、可信度。

(二) 原教材細目 2-3-6-2

認識身體意象的意義，澄清社會上所充斥的身體外觀價值觀的正確性，並分析其對個人身心健康或其對社會適應的影響；了解自我的身體滿意度，並學習從讓身體健康的角度看待自己的身體外觀。

1. 討論

此能力指標設置的主要目的，深究其文字，應是要探討，因「個人對身體外觀看法，而影響個人的飲食行為的情形」進而引出藉由控制飲食來進行體重控制的方法。所以凡是影響個人身體外觀的因素，如果在此探討，由飲食內容的角度出發，應可使教學更順暢，至於社會上的價值觀及運用健康的角度看待自我身體外觀，則較屬心裡層面，故將之移至第六主題軸「健康心理」剩餘概念與原 2-3-6-3 同，故刪除此細目，合併於原 2-3-6-3 中。

2. 修正之結果

刪除此教材細目。

(三) 原教材細目 2-3-6-3

探討追求流行及節食之間的關係，及其對健康的影響。

1. 討論

因原 2-3-6-2 中影響身體意象的因素，即包含追求流行，而節食即飲食行為，對健康的影響即對健康狀態的影響，故在原 2-3-6-2 修正內容後，其意涵與原 2-3-6-3 相似，故將兩者結合。

2. 修正之結果

認識身體意象的意義及影響身體意象的因素（如：追求流行）探討我的身體意象概念對於個人飲食（如：節食）運動行為的影響。

(四) 原教材細目 2-3-6-4

學習行為改變的方法，讓自己的目標能逐步實行。

1. 討論

維持理想體重的方式，不外乎從事運動及控制飲食，這些計畫在實行時，必需藉由行為改變的技術來協助支持，唯控制飲食，在成人階段亦不容易進行，若要在國中階段實做，並不容易，反而是在有關多喝白開水等

小而易做的健康行為目標上，教導行為改變技術較有意義，故多數研究對象同意刪除，不獨立列出此細目。

2. 修正之結果

刪除此教材細目。

(五) 原教材細目 2-3-6-5

了解身體體型的種類，學會分辨自己的體型狀況，並學習理想體重的意義及簡易計算方式。

1. 討論

認識體型的目的在於了解其對於自我健康狀態的影響，並非指要認識追求流行而造成的自我意象概念，故針對此細目使文字修正，使敘述更能清楚表達原意。

2. 修正之結果

認識身體體型的種類及其對健康的影響，學會分辨自己的體型狀況，並了解理想體重的意義及學習身體質量指數(BMI)等簡易計算理想體重的方法。

(六) 原教材細目 2-3-6-6

認識能量平衡和消耗對於體重的影響，學習依據個人的身體狀況選擇控制體重的理想運動方式。

1. 討論

原 2-3-6-1 了解影響體重變化各項因素的關係(如：身體活動量、飲食、生活型態…等)即包含消耗能量和能量平衡對體重影響的概念，但並未提及如何選擇理想的體重控制方法，故保留此部份內容，修正文字。

2. 修正之結果

認識不同的運動所造成不同的能量消耗情形，學習依據個人的身體狀況選擇合適的體重控制方式，訂定個人的飲食、運動健康計畫。

(七) 原教材細目 2-3-6-7

了解影響身體體重的各項因素（如：運動、飲食、生活型態）。

1. 討論

本教材細目概念已於原 2-3-6-1 涵括在內，故在此刪除。

2. 修正之結果

刪除此教材細目。

(八) 此能力指標中增列之教材細目

針對編號 1 之建議，身心症是現代社會中常出現的疾病狀態（王興耀，2001）而在國中階段也不乏有青少年面臨，且多是因為在意身體外觀而導致，而這樣的想法、做法便會影響身體健康，應有所認識，故增列「認識飲食障礙，如：厭食症、貪食症及其與身心健康間的關係」。

針對編號 2 之建議，減肥藥或減肥手術為體重控制的方法之一，此細目的意涵可與 2-3-6-1 合併為「能知道媒體宣傳對體重控制的影響，認識各種體重控制的方法，並分析其合適性、可信度，及不恰當體重控制時可能帶來的危機，並學習為了個人健康因素而非潮流影響，進行體重控制」，其實不只是減肥，不當的增重，亦有可能影響身體健康，故都應涵括在內。

針對編號 3、4 之建議，其概念與原 2-3-6-5 相同，故不再增列。

針對編號 5、6 之建議，其概念與原 2-3-6-1 相同，故不再增列。

針對編號 7 之建議，此細目的概念與原 2-3-6-5 相符，而後者為體重控制的概念，與原 2-3-6-1 相同，故不再增列。

針對編號 8 之建議，此內容在原 1-3-2-4 中即有提及，故不在此增列。

針對編號 9 之建議，此部份在與指導教授進行討論後，認為其為 7-3-4 人類行為影響全球環境的範疇，故將此細目放置於 7-3-4 中，可加強學生關懷環境的情意態度。

依據上述討論，茲將本主題軸原有教材細目及修改或增刪後的教材細

目內容，並重新思考調整細目順序結果列於表 4-2-2。

表 4-2-2 第二主題軸原有教材細目及修訂教材細目對應表

編碼		原教材細目	修訂後教材細目
2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。(健體屬性)			
修訂	原始		
1	2	了解食物中的六大類營養素、功能及獲取的來源。	認識六大類食物、六大類營養素的功能及獲取的來源。
2	3	認識青少年的能量需求並了解不同年齡(如：老年期、青春期)及不同的身體活動型態(如：上班族、運動員)會造成消耗能量程度的不同。	了解人在不同生命期、不同的身體活動型態(如：運動量少的上班族、運動量大的運動員)及環境因素(如：氣溫)因消耗能量的差異，會影響其飲食需求。
3	6	認識青少年的營養需求及每日飲食指南，並學習檢視自己的飲食狀況是否符合標準，學習改進。	認識青少年的營養、能量需求及每日飲食指南，確實評估自己飲食中各類食物份量的適切性。
4	7	學習依據每日飲食指南的內容設計合適自己營養需求的菜單或健康飲食計畫。	學習飲食記錄的方式並依據每日飲食指南的內容，檢視自己的飲食狀況是否符合標準，選擇或設計合適自己營養需求的健康飲食計畫，學習合適健康的飲食方式。
5	5	了解青少年在三餐及零食、宵夜選擇上常見的問題及預防問題發生的方法。	了解青少年常見的飲食問題(如正餐、宵夜、零食…)並探討影響個人飲食行為的因素(包括個人生理、心理、社會環境等影響因素)。
6	8	認識天然食品、健康食品、有機食品、生機飲食、低脂、高鈣、維他命等營養補充劑、保健食品在飲食中的需要性，思考其對於個人健康的合宜程度，學習正確的選擇及使用。	認識天然食品、健康食品、有機食品、生機飲食、保健食品或中藥食補在飲食中所擔任的角色及其必要性，思考其對於個人健康的合宜程度，學習正確的選擇及適當的使用。
	1	認識食物是人體獲得能量的來源，並知道個人的飲食行為會受到自己生理、心理和社會層面等許多因素的影響。	(刪除，與 2-3-1-1 及 2-3-1-5 合併)
	4	學習選擇有益健康的正常三餐飲食的基本原則，並於日常生活中嘗試。	(刪除)
2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。(健體屬性)			
1	1	認識不同時期(如：嬰兒期、兒童期、青少年期…等)的特殊營養建議攝取量，並知道在不同時期的飲食需求有所不同，若飲食不佳時可能導致的結果。	了解個人飲食行為(如偏好某些飲食、缺乏各種營養素時)可能引發的疾病。
	2		認識不同生命期(如：嬰兒期、兒童期、青少年期…等)的特殊營養建議攝取量及飲食需求。
	3	了解罹患常見慢性疾病的患者(如：糖尿病、腎臟病、過敏、心臟病、高血壓等)，需要的特殊飲食的原因及不同的疾病所需的特殊飲食需求。	了解罹患常見慢性疾病的患者(如：糖尿病、腎臟病、過敏、心臟病、高血壓等)，需要特殊飲食計畫及適應體育的原因，並能提出特殊飲食計畫及適應體育的預防策略。
	3	知道不同運動訓練項目的運動員，因活動量的不同，其營養需求內容及獲取能量的來源，並能依據不同的運動訓練項目，規劃所需的飲食計畫。	(刪除)
	4	注意熱量、維生素的吸收及正確運動員攝取飲食的方式。	(刪除)
	5	能依生命階段與生活狀態的不同學習設計合宜的飲食計畫確保身體健康。	(刪除)
2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適切性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。(健康屬性)			

續表 4-2-2 第二主題軸原有教材細目及修訂教材細目對應表

1	3	能知道媒體傳播的飲食趨勢如：低糖、低鹽、低膽固醇、低脂肪、高鈣、五穀、有機、生食、空熱量、組合食品、生菌、無農藥殘留的訴求原因，及這些物質對身體的影響，並思考其對個人健康的合適性。	能指出媒體傳播的飲食趨勢如：高鈣、五穀、有機、生食、空熱量、組合食品、生菌、無農藥殘留等，並探討其訴求原因及這些物質對身體的影響。
2		(新增)	解釋並檢視坊間食品中糖、鹽、脂肪、膽固醇的含量及對身體的影響
3	2	能分析廣告手法欲傳達給消費者的訊息及其對於消費者飲食選擇的影響，並能建立正確的飲食消費價值觀，依照營養素原則、保健功效及個人本身的需求，來選擇食物，於生活中實踐。	能分析廣告手法欲傳達給消費者的訊息及其對於消費者飲食選擇的影響，建立正確的飲食消費價值觀，不因流行或廣告的吸引力來選擇食物，並能判別不實廣告對人體的影響，勇敢舉發。
	1	了解個人選擇食物時可能受到的影響因素。	(刪除，合併於 2-3-1-5)
	4	能知道媒體宣傳對體重控制(減重)的影響，並分析其合適性、可信度，並分析節食、減肥的合適性，及不恰當時可能帶來的危機。	(刪除此教材細目，分成兩點移至 2-3-6-1 及 2-3-6-5)
2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。(健康屬性)			
1	4	能運用食物分類及飲食指南，評估家庭、學校、餐廳、社區商店所準備或販售的餐點與個人健康的關聯性，並能提供符合營養安全及經濟原則的食物，給供應餐點的人作為參考。	能運用食物分類及飲食指南，評估家庭、學校、餐廳、社區商店所準備或販售的餐點與個人健康的關聯性及適切性，並能建議那些是符合營養安全及經濟原則的食物，給供應餐點的人作為參考。
2		(新增)	思考外食人口眾多的因素，比較外食與家庭自備飲食的優缺點，並提出改善之道，學習調配一週外食的均衡性。
3	2	能評估提供外食的餐廳、學校福利社、商店等不同地點供應餐點的情況，學習選擇優良的外食場所的注意事項，並能對於不佳的外食環境提出改進的方法，或改善的意見表。	能評估提供家庭飲食、外食的餐廳、學校福利社、商店等不同地點供應餐點的優缺點，學習選擇優良的飲食場所的注意事項，並能針對不佳的飲食環境提出改進的意見。
4		(新增)	培養正確獲得相關飲食資訊的能力(如：認識政府、研究機構提供的食品資訊相關網站、認識進口食品的合格認證、認識有關飲食及食品的媒體廣告相關法令規定…等)。
	1	學習分析外食或零食的營養成份、常見的營養問題(如高鹽、高糖)，及對身體可能造成的影響，並學習選擇外食的營養衛生原則及技巧。	(刪除，合併於 2-3-4-2)
	3	能陳述學生、教師、父母等對學校所供應之食物的看法。	(刪除)
2-3-5 明瞭食物的烹調、製造會影響食物的品質、熱量及價格，並做明智的選擇。(健康屬性)			
1	1	知道造成食品營養損失的可能原因(如食前處理的方法、食物烹調的方式)，明白不同的處理及烹調方式與營養、熱量保存、流失之間的關係，進而簡單學習正確處理食物的方式。	明白不同的食物處理及烹調方式與營養、熱量保存、流失之間的關係。
2	2	認識天然食品、加工食品的不同，知道使用食品添加物的原因及使用不當時對人體的影響，並學習讓自己食入較少食品添加物的方法，同時能根據重量、營養價值及價格來比較天然、有機及加工食品，並以實際需求做明智選擇。	認識天然食品、有機及加工食品的差異，了解食品添加物的種類、功能及添加之必要性。 (選購的概念，移至 2-3-5-3 合併)
3	4	了解消費者選擇食物應有的原則，學習正確選購的方法，體認食物可能隱藏的危機(如：農藥、食品添加物…等物品對於身體健康的影響)。	了解消費者選擇食物應有的原則，學習正確選購的方法，體認食物可能隱藏的危機(如：農藥、食品添加物…等物品對於身體健康的影響)，並能根據健康、重量、營養價值、價格等因素，做出購買食品時的明智選擇。

續表 4-2-2 第二主題軸原有教材細目及修訂教材細目對應表

4	3	認識確保食品安全的加工技術及處理食物的衛生措施，並能選購安全衛生的加工食品。	認識食物中毒發生的原因及預防的方式，注意飲食環境衛生，並能正確選購安全衛生的生鮮或加工食品。
2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。(健康屬性)			
1	3	探討追求流行及節食之間的關係，及其對健康的影響。	認識身體意象的意義及影響身體意象的因素(如：追求流行) 探討自我的身體意象概念對於個人飲食(如：節食) 運動行為的影響。
2	1	了解飲食和體重控制的關係，學習體重控制的方法，運用健康的觀點讓個人的身體更健康。(如減重，是因為維持健康的理由，而非因為瘦身才是美的原因而進行減重)	了解影響體重變化各項因素的關係(如：身體活動量、飲食、生活型態…等)。
3	5	了解身體體型的種類，學會分辨自己的體型狀況，並學習理想體重的意義及簡易計算方式。	認識身體體型的種類及其對健康的影響，學會分辨自己的體型狀況，並了解理想體重的意義及學習身體質量指數(BMI)等簡易計算理想體重的方法。
4	6	認識能量平衡和消耗對於體重的影響，學習依據個人的身體狀況選擇控制體重的理想運動方式。	認識不同的運動所造成不同的能量消耗情形，學習依據個人的身體狀況選擇合適的體重控制方式，訂定個人的飲食、運動健康計畫。
5	1	了解飲食和體重控制的關係，學習體重控制的方法，運用健康的觀點讓個人的身體更健康。(如減重，是因為維持健康的理由，而非因為瘦身才是美的原因而進行減重)	能知道媒體宣傳對體重控制的影響，認識各種體重控制的方法，並分析其合適性、可信度，及不恰當體重控制時可能帶來的危機，並學習為了個人健康因素而非潮流影響，進行體重控制。
6		(新增)	認識飲食障礙，如：厭食症、貪食症及其與身心健康間的關係。
	2	認識身體意象的意義，澄清社會上所充斥的身體外觀價值觀的正確性，並分析其對個人身心健康或其對社會適應的影響；了解自我的身體滿意度，並學習從讓身體健康的角度看待自己的身體外觀。	(刪除，合併於 2-3-6-1，心理層面的內容移至 6-3-1-8)
	4	學習行為改變的方法，讓自己的目標能逐步實行。	(刪除)
	7	了解影響身體體重的各項因素(如：運動、飲食、生活型態)。	(刪除，與 2-3-6-2 合併)

第五主題軸：「安全生活」主題軸教材細目修訂結果與討論

一、5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。(健康屬性)

在此能力指標中，研究者原先列出共 6 個教材細目，在各次研究回收樣本中，研究對象對於教材細目的分析看法如下：

(一) 原教材細目 5-3-1-1

知道安全生活的意義與原則，並有能力評估居家環境潛在的危險及安全程度，找出居家生活環境不安全的地方(如：浴室防滑措施、防火設施、燈光及適合家中老幼的安全扶手等)，容易發生的事故傷害種類及原因。

1. 討論

進入國中階段，學生對於安全生活的意義應有更清楚的認識，體認自己的行為，除了危害自己外，亦有可能危害他人，故擁有評估所處地點安全程度的能力，就顯得相當重要，而國中生所在的地點，不外家中、學校及補習班、娛樂場所等公共場所，故教材細目中針對這些地方，培養其觀察及發現危險的能力。但原細目的重點範圍太多，故將此細目依研究對象的建議，拆為兩點。

2. 修正之結果

(1)知道安全生活的意義與原則及發生的事故傷害種類及原因。

(2)能評估居家、學校環境、公共場所潛在的危險及安全程度，找出居家、學校及公共場所等生活環境不安全的地方（如：防滑措施、燈光及安全扶手措施、防火設施是否完善等）。

(二) 原教材細目 5-3-1-2

知道溺水、火災、地震…等事故傷害的發生原因，及其對個人、社會的影響。

1. 討論

在 5-3-2 的能力指標中談的是預防策略，而在 5-3-1 的能力指標中，應有的是對於危險環境的認識、評估，兩者意涵不同（教育部，2003）唯發生事故傷害的原因，與原 5-3-1-1 中「知道安全生活的意義與原則及發生的事故傷害種類及原因」意涵相似，故將此細目強調的影響層面，融入原 5-3-1-1 教材細目成為「知道安全生活的意義與原則，認識常見事故傷害的種類（如：溺水、地震、火災、車禍）發生原因，及其對個人、家庭、社會的影響」，將此細目刪除。

2. 修正之結果

刪除此教材細目。

(三) 原教材細目 5-3-1-3

能培養對危機環境判斷的能力，並以自身的社區思考可能潛在的危險（如綁架、性侵害…等）及其對居民的影響，以提高人身安全。

1. 討論

原 5-3-1-1 培養的是學生對於環境安全的評估能力，而在此著重在於培養學生對於人身安全的評估能力，兩者意涵並不相同，而在原 5-3-2-4 中強調的是面臨危險時「解決問題」的能力，亦非相同的意義，故不刪除此細目，為使教學方向清楚，故修改細目文字。

2. 修正之結果

能培養對危險環境判斷的能力，並以自身所處的家庭、學校、社區思考可能潛在的危險（如綁架、性侵害、校園暴力…等）及其對個人、社會大眾的影響，以提高人身安全。

（四）原教材細目 5-3-1-4

探討個人對危機的知覺及實際發生危機兩者間的差異，以促進安全。

1. 討論

此細目原有目的是希望教導學生擁有評估安全環境的能力，但不是以草木皆兵的態度面對所處環境，但原有文字確實難以體會，故正文字細目。

2. 修正之結果

探討個人危機發生的實際機率，以增進個人對危機發生的知覺與警戒心，以促進安全行為的實踐。

（五）原教材細目 5-3-1-5

評估個人及社會價值觀對安全行為抉擇的影響。

1. 討論

個人所從事的行為是否安全，常是來自於身邊周圍的環境影響，有時即使擁有正確的知識，但行為上卻不一定能展現出來，故多數研究對象認為，應該讓學生有能力評估個人的觀念及社會價值觀念，對於一個人是否

從事安全行為的影響力，如「不闖紅燈」這個安全行為，如果個人或社會上多數人都覺得小心就好，沒什麼關係，那就可能發生不安全的闖紅燈行為，故應探討並建立確實從事安全行為的態度及觀念，並強化學生對於安全行為的正向選擇促進自己及他人的安全（陳珮英、林柏君、張芳慈，2004）但原有教材細目說明模糊，故修正文字內容。

2. 修正之結果

探討影響個人選擇從事安全行為的可能因素（如個人的想法、旁人的行為或社會價值觀等），並能堅持從事讓自己及他人安全的行為。

（六）原教材細目 5-3-1-6

指出個人和社區安全的相關法令，並探討影響其執行結果的因素，如：騎機車需戴安全帽、喝酒不駕車、不得在安全出口堆放物品等。

1. 討論

此教材細目，全數研究對象皆同意通過。

2. 修正之結果

維持原教材細目。

（七）研究對象於此能力指標中建議增列之教材細目

針對編號 1 之建議，此部份可列入原 5-3-1-3 的人身安全概念中，且其他如：社會領域、綜合領域亦會提及，故多數研究對象認為不需獨立列出，僅將意涵舉例包括在原 5-3-1-3 中，修正文字為「…校園暴力、詐騙事件…等及其對個人、社會大眾的影響，以提高人身安全」而因應的部份則合併原 5-3-2-4 中。

針對編號 2、3、4 之建議，其核心概念皆為留意休閒活動時自身的安全，目前有許多進行戶外活動而發生危險的例子，都起因在於對休閒活動的安全事項不夠了解，故有必要進行教導，且澳洲之健體關鍵能力亦對於相關內容有所說明（陳珮英、林柏君、張芳慈，2004）故增列教材細目「學

習休閒活動（如登山、旅遊）的安全注意策略（包括人身及環境安全）」。

二、5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。（健體屬性）

在此能力指標中，研究者原先列出共 6 個教材細目，在各次研究回收樣本中，研究對象對於教材細目的分析看法如下：

（一）原教材細目 5-3-2-1

能找出居家環境室內外中不安全生活環境，做為改進的依據設計居家環境安全計畫，並執行改進的方法，培養安全生活的習慣與態度，如：使用各項器具前應詳細閱讀說明書，並依規定使用，使用後需妥善收藏歸位，使環境更安全。

1. 討論

5-3-2 能力指標目的在於規劃、參與預防危險的計畫與行動（教育部，2003）故依研究對象意見，將此細目文字做修正，而為了強調不同環境預防策略的不同，多數研究對象反應應該分開撰寫教材細目，至於編寫教材上如要合併，則可由編寫、授課教師自行決定，故修正文字，並區分不同的教材細目說明。

2. 修正之結果

能依據居家環境不安全的部份，設計居家環境安全計畫，並執行改進的方法，培養安全生活的習慣與態度，如：使用各項器具前應詳細閱讀說明書，並依規定使用，使用後需妥善收藏歸位，使環境更安全。

（二）原教材細目 5-3-2-2

知道溺水、火災、地震等事故傷害的預防原則及方法，並執行。

1. 討論

此能力指標目的在於規劃、參與「預防危險」的計畫與行動，而 5-3-3 中著重在於危機發生時的處理，故此細目的意涵不同於其他，而 5-2-2 中

亦有相似的內容主題（教育部，2003）但經多數研究對象認定，在健康與體育領域的學習內容上，學習深度應加深，故予以保留，修正文字。

2. 修正之結果

知道常見事故傷害（如：溺水、地震、火災、車禍…等）的預防原則及方法，並執行。

（三）原教材細目 5-3-2-3

有能力在運動的環境中，依據運動的方式，找出運動場所或運動行為中可能有的不安全性，並提出預防或改善環境的方法。

1. 討論

由於研究者一開始將運動安全視為校內安全的重點之一，故將之列於此，但能力指標 5-3-5，確實提及所有與運動環境、運動行為有關的安全措施均包含在內（教育部，2003）故將此部份留待體育專業研究人員進行探討，在此不再列出。

2. 修正之結果

刪除此教材細目。

（四）原教材細目 5-3-2-4

學習解決問題的技巧，並模擬現代生活中可能有的人身安全問題情境，如：綁架、陌生人強暴、約會強暴、搶劫等，學習預防及因應的方法。

1. 討論

研究對象的意見，與原有細目內容說明相近，故僅做文字修正。

2. 修正之結果

學習面臨危機時解決問題的技巧，並模擬現代生活中可能有的人身安全問題情境，如：綁架、陌生人強暴、約會強暴、搶劫、詐騙事件等，學習預防及因應的方法。

（五）原教材細目 5-3-2-5

了解工作場所中常見的事故傷害類型及發生原因，並能提出改善的方法預防職業病或事故傷害的發生。

1. 討論

職業病的認識及預防，應為群體健康探討的範圍，故將職業病的內容移至第七主題軸，並修正此細目之文字內容。

2. 修正之結果

能依據工作場所中常見的事故傷害類型及發生原因，提出改善的方法預防事故傷害的發生（移至 7-3-1）。

（六）原教材細目 5-3-2-6

依據社區環境中不安全的條件，列出可以維護社區環境安全的相關措施，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、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等。

1. 討論

提供給政府或社區單位參考，必需依社區環境而定，不一定在每個社區都可以實施，故經過與指導教授的討論後，認為可以加上此文字內容，但由授課老師自行決議是否納入自編教材中，故採用「適時」二字。

2. 修正之結果

依據所發現社區環境中不安全的條件，列出可以維護社區環境安全的相關措施，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、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等，適時提供給政府或社區主管單位參考。

（七）研究對象於此能力指標中建議增列之教材細目

針對編號 1 之建議，評估環境的部份原 5-3-1-2 中已出現，而本能力指標著重的規劃改善，針對學校環境的部份，尚未提及，故增列細目內容為「能依據學校環境不安全的部份，提出改進的方法，如：進入實驗室時，

不跑跳嬉鬧」。

針對編號 2 之建議，原 5-3-2-6 社區環境中不安全的條件即包含各類大樓違建，修正該細目文字為「依據所發現社區環境中不安全的條件，列出可以維護社區環境安全的相關措施，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、改進街道照明、增強社區巡邏、公共場所的安全設施、房屋建築的安全性應符合標準等，適度提供給政府或社區主管單位參考」，並修正原 5-3-1-2「能評估居家、學校環境、公共場所潛在的危險及安全程度，找出居家、學校及公共場所等生活環境不安全的地方（如：防滑措施、燈光及安全扶手措施、防火設施、大樓建築是否完善等）」讓教材細目舉例更明確有方向。

三、5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。(健康屬性)

在此能力指標中，研究者原先列出共 9 個教材細目，在各次研究回收樣本中，小組成員對於教材細目的分析看法如下：

(一) 原教材細目 5-3-3-1

學習在運動場合發生危險時，應該如何找尋資源處理緊急情況。

1. 討論

5-3-3 能力指標的主要目的在於規劃並演練救護策略及行動(教育部，2003) 故應該是面臨各種危險時，都有能力找資源協助處理(陳珮英、林柏君、張芳慈，2004) 原教材細目單就運動場合描述，並不適宜，故修正文字。

2. 修正之結果

學習面對在各種危險情境中發生傷害或危險時(如：運動挫傷、一氧化碳中毒…等) 尋求協助及處理緊急情況應變的方法。

(二) 原教材細目 5-3-3-2

認識一般急症（如：創傷、灼燙傷、溺水、食物中毒…等）及遭遇一般急症時的簡易急救方法（如：止血、包紮、搬運）。

1. 討論

一般急症的處理，是健康教育的技能教育中極為重要的一環，至於編寫教材的方向應如何，其實有賴於自編教材的教師，詢問相關科目授課內容的老師做橫向連結，再決定欲編寫的內容，故保留健康教育十大內容中重要的「安全、急救」，同時保留舉例，讓教材細目有更清楚的依據。

2. 修正之結果

認識一般急症（如：創傷、灼燙傷、溺水、窒息、毒蛇咬傷、昆蟲咬傷、食物中毒…等）的種類及發生原因及遭遇一般急症時的簡易急救方法（如：止血、包紮、搬運）。

（三）原教材細目 5-3-3-3

學習面對火災現場與地震發生時的逃生及應變方法。

1. 討論

研究對象全數同意本教材細目。

2. 修正之結果

維持原教材細目。

（四）原教材細目 5-3-3-4

認識、學習、演練 C.P.R、哈姆立克法的意義、重要性及急救處理方式。

1. 討論

心肺復甦術及哈姆立克法是人遭遇重大危害時，較專門且獨立的急救技術，故將之與簡易急救術分開，強調其重要性。

2. 修正之結果

認識復甦姿勢、C.P.R、哈姆立克法等急救技術的意義、用途、重要性

及處理方式。

(五) 原教材細目 5-3-3-5

認識國內的急救組織（如：紅十字） 培養對急救的正確觀念，在危急時能有效尋求資源及協助。

1. 討論

因研究對象之意見，並無大幅修改內容，故僅修正文字內容。

2. 修正之結果

認識國內的急救組織（如：紅十字、救難協會） 培養對急救的正確觀念，在危急時能有效尋求資源及協助。

(六) 原教材細目 5-3-3-6

認識張老師、家扶中心等心理諮詢單位及其功能。

1. 討論

因 6-3-3 能力指標有尋求資源以調適人生的衝擊、壓力等意，確實較屬心理層面，而非處理緊急情境的機構，故移至 6-3-3。

2. 修正之結果

刪除此教材細目，移至 6-3-3。

(七) 原教材細目 5-3-3-7

學習演練水上活動的救人技巧。

1. 討論

所謂水上活動的的救人技巧，指的多為在水上所從事的救人活動 …等，因此本細目應是健康教育與體育課程的共同指標，雖不一定能演練，但是對於擁有游泳池的學校而言，教師可以自行決定是否教授此項課程，且在教學上重點應是認識，而不是在強調技能的學習，因為很多溺水事件，是因為不懂救生的專業及風險，而冒然下水導致。

唯若照原細目之敘述，確實不易為無救生執照的教師進行授課，故修

改為「認識水上活動的救人技巧」 教師可以藉由錄影帶或其他的教學方式讓學生觀看強調此技術是需要經過專門訓練的，不可輕忽其危險性，至於是否演練的部份，則留待體育專業人士進行研究，再決定是否增列此細目。

2. 修正之結果

認識水上活動自救及救人技巧。

(八) 原教材細目 5-3-3-8

了解水上活動緊急情境處理方法。

1. 討論

如同原 5-3-3-7 中討論內容，本研究主要為「健康教育」的教材細目研究，確實不用侷限於水上活動，而休閒活動是現代人越來越注重的日常活動之一，但去除專指水上活動後，此意涵與原 5-3-3-1 內容相似，故與其合併，修正文字。

2. 修正之結果

學習面對在各種情境中發生緊急狀況、傷害或危險時（如：運動挫傷、一氧化碳中毒、遭遇颱風、水上活動…等）尋求協助及處理緊急情況應變的方法。

(九) 原教材細目 5-3-3-9

規劃水上活動緊急情況處理策略與步驟。

1. 討論

同原 5-3-3-7 之討論，在去除水上活動後，其意涵可包含於原 5-3-3-2 和原 5-3-3-4 中，故刪除本教材細目。

2. 修正之結果

刪除此教材細目。

(十) 研究對象於此能力指標中建議增列之教材細目

針對編號 1 之建議，因此部份即屬於危險情境之一，與原 5-3-3-1 意

涵相似，故合併為「學習面對在各種危險情境中發生傷害或危險時（如：運動挫傷、一氧化碳中毒、遭遇颱風、發生車禍、大眾運輸系統發生事故…等），尋求協助及處理緊急情況應變的方法」。

針對編號 2 之建議，此概念與原 5-3-3-2 內容相似，故合併為「認識一般急症（如：創傷、灼燙傷、溺水、窒息、毒蛇咬傷、昆蟲咬傷、食物藥物中毒…等）的種類及發生原因及遭遇一般急症時的簡易急救方法（如：止血、包紮、搬運…等）」。

針對編號 3 之建議，此細目內容在原 5-3-5-1 討論運動傷害的預防方法及處理步驟的補充說明有提及，故不在此增列。

針對編號 4 之建議，急救是一種技巧，應該要不斷訓練、充實知識技能，才有足夠的能力，而情意的建立，確實重要，故多數研究對象同意增列本教材細目。

四、5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實踐於日常生活中。（健康屬性）

在此能力指標中，研究者原先列出共 7 個教材細目，在各次研究回收樣本中，研究對象對於教材細目的分析看法如下：

（一）原教材細目 5-3-4-1

認識菸、酒、檳榔的種類、成份及其對於個人身心的影響及危害（如：使人降低判斷力或失控），並能演練拒絕方式，有效拒絕。

1. 討論

本能力指標旨在演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的方法（教育部，2003）故拒絕方法應是此能力指標教學的重點，而在拒絕前，自應了解這些物質對於人身體的傷害，兩者重點應分開，故將拒絕技巧移至原 5-3-4-4，使重點獨立。

2. 修正之結果

認識菸、酒、檳榔的種類、成份及其對於個人身心的影響及危害。

(二) 原教材細目 5-3-4-2

能分析社會中菸、酒、檳榔文化存在的原因及對社會的影響。

1. 討論

研究對象對此教材細目未做大幅修改，僅依其意見，修正文字。

2. 修正之結果

能分析社會中菸、酒、檳榔文化存在的原因及對社會環境的影響。

(三) 原教材細目 5-3-4-3

能了解使用成癮物質的可能原因，學習成癮物質的作用及對人生理、心理及生活的影響，並能建立拒絕使用成癮物質的正確態度。

1. 討論

研究對象對此教材細目未做大幅修改，僅依其意見，修正文字。

2. 修正之結果

能了解使用成癮物質的可能原因，認識成癮物質的作用及對人生理、心理及生活的影響，並能建立拒絕使用成癮物質的正確態度。

(四) 原教材細目 5-3-4-4

可以實際演練拒絕菸、酒、檳榔等物質濫用的溝通技巧與方法，並能於生活中運用。

1. 討論

因前述內容，將拒絕及成癮物質的認識分開，故本教材細目予以保留。

2. 修正之結果

可以實際演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮物質等物質濫用的溝通技巧與方法，並能於生活中運用。

(五) 原教材細目 5-3-4-5

能評估、策畫影響同儕減少成癮藥物濫用的行動計畫（如：反菸、反毒…等），並嘗試執行。

1. 討論

如同研究對象所言，家人既會使用成癮物質，自然亦有可能影響青少年使用成癮物質，反之，亦是青少年學習反成癮物質要影響的範圍。

2. 修正之結果

能評估、策畫影響同儕或家人減少成癮藥物濫用的行動計畫（如：反菸、反毒…等），並嘗試執行。

（六）原教材細目 5-3-4-6

了解設計行動計畫的步驟，學習設計學校或社會上的反成癮物質的宣導活動，並願意參與。

1. 討論

其實知識是學習的基礎，不能因為教了沒有成效就決定不教，而且依據研究對象的經驗發現設計相關的設計行動計畫，是可行的，而此內容與原 5-3-4-5 的內容相似，故合併為一細目，並修正文字。

2. 修正之結果

了解設計行動計畫的步驟，參考社會上的反成癮物質宣導活動，進而學習評估、設計影響同儕或家人減少成癮藥物濫用的行動計畫（如：反菸、反毒…等），並願意參與、嘗試執行。

（七）原教材細目 5-3-4-7

規劃並實行降低吸菸率的社區計畫。

1. 討論

對於規劃、執行社區的降低使用成癮物質的計畫，大部份的研究對象皆覺得對於國中生而言很難進行，列出似乎意義不大，少部份研究對象認為團體不一定是大團體，或是學習其方式，但如果依此看法，則將與原

5-3-4-6 內容相同，故研究者依多數研究對象意見將此教材細目刪除。

2. 修正之結果

刪除本教材細目。

(八) 研究對象於此能力指標中建議增列之教材細目

針對編號 1、2 之建議，社會上相關法令的規定，青少年確實應有所認識，故增列教材細目「認識有關於酒檳榔成癮藥物的法律及相關規定（如：少年福利法、菸害防治法…等）」。

針對編號 3、4 之建議，對於內在心理層面因素的探討，青少年如果可以有所了解，亦有助於知悉一個人為何想要使用成癮物質，在較可以同理對方，使用漸進的方式協助自己或他人，雖與原 5-3-4-3 內容相似，將該細目中有關使用成癮物質的可能原因的部份合併於此，並將重點擺在青少年，故獨立增列「探討青少年使用成癮物質的情境及心理層面的原因」。

針對編號 5、6、7 之建議，其意在於減少成癮物質，尋找使用成癮物質的代替方案，而在原 5-3-4-5 中即有此概念，故不再增列。

針對編號 8、9 之建議，在提及何謂成癮物質時，即會有所介紹，故與原 5-3-4-3 結合，修改文字為「認識何謂成癮物質及其類型，認識成癮物質的作用及對人生理、心理及生活的影響，並能建立拒絕使用成癮物質的正確態度」。

針對編號 10 之建議，因認識機構，對於戒除成癮物質是有意義的，而原教材細目缺乏，故增列此教材細目。

依據上述討論，茲將本主題軸原有教材細目及修改或增刪後的教材細目內容，並重新思考調整細目順序結果列於表 4-2-3。

表 4-2-3 第五主題軸原有教材細目及修訂教材細目對應表

編碼		原教材細目	修訂後教材細目
修訂	原始		
5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。(健康屬性)			
1	1	知道安全生活的意義與原則，並有能力評估居家環境潛在的危險及安全程度，找出居家生活環境不安全的地方(如：浴室防滑措施、防火設施、燈光及適合家中老幼的安全扶手等)，容易發生的事故傷害種類及原因。	知道安全生活的意義與原則，認識常見事故傷害的種類(如：溺水、地震、火災、交通事故)發生原因，及其對個人、家庭、社會的影響。
	2		能評估居家、學校環境、公共場所潛在的危險及安全程度，找出居家、學校及公共場所等生活環境不安全的地方(如：防滑措施、燈光及安全扶手措施、防火設施、大樓建築是否完善等)。
3	3	能培養對危機環境判斷的能力，並以自身的社區思考可能潛在的危險(如綁架、性侵害…)及其對居民的影響，以提高人身安全。	能培養對危險環境判斷的能力，並以自身所處的家庭、學校、社區思考可能潛在的危險(如綁架、性侵害、校園暴力、詐騙事件…)及其對個人、社會大眾的影響，以提高人身安全。
4	4	探討個人對危機的知覺及實際發生危機兩者間的差異，以促進安全。	探討個人危機發生的實際機率，以增進個人對危機發生的知覺與警戒心，以促進安全行為的實踐。
5	5	評估個人及社會價值觀對安全行為抉擇的影響。	探討影響個人選擇從事安全行為的可能因素(如個人的想法、旁人的行為或社會價值觀等)，並能堅持從事讓自己及他人安全的行為。
6	6	指出個人和社區安全的相關法令，並探討影響其執行結果的因素，如：騎機車需戴安全帽、喝酒不駕車、不得在安全出口堆放物品等。	(維持原教材細目)
7		(新增)	學習休閒活動(如登山、旅遊)的安全注意策略(包括人身及環境安全)。
	2	知道溺水、火災、地震…等事故傷害的發生原因，及其對個人、社會的影響。	(刪除，與 5-3-1-1 合併)
5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。(健體屬性)			
1	2	知道溺水、火災、地震等事故傷害的預防原則及方法，並執行。	知道常見事故傷害(如：溺水、地震、火災、車禍…)的預防原則及方法，並執行。
2	1	能找出居家環境室內外中不安全生活環境，做為改進的依據設計居家環境安全計畫，並執行改進的方法，培養安全生活的習慣與態度，如：使用各項器具前應詳細閱讀說明書，並依規定使用，使用後需妥善收藏歸位，使環境更安全。	能依據居家環境不安全的部份，設計居家環境安全計畫，並執行改進的方法，培養安全生活的習慣與態度，如：使用各項器具前應詳細閱讀說明書，並依規定使用，使用後需妥善收藏歸位，使環境更安全。
3		(新增)	能依據學校環境不安全的部份，提出改進的方法，如：進入實驗室時，不跑跳嬉鬧。
4	6	依據社區環境中不安全的條件，列出可以維護社區環境安全的相關措施，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、改進街道照明、增強社區巡邏、公共場所的安全設施應符合標準等。	依據所發現社區環境中不安全的條件，列出可以維護社區環境安全的相關措施，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、改進街道照明、增強社區巡邏、公共場所的安全設施、房屋建築的安全性應符合標準等，適時提供給政府或社區主管單位參考。
5	5	了解工作場所中常見的事故傷害類型及發生原因，並能提出改善的方法預防職業病或事故傷害的發生。	能依據工作場所中常見的事故傷害類型及發生原因，提出改善的方法預防事故傷害的發生。
6	4	學習解決問題的技巧，並模擬現代生活中可能有的人身安全問題情境，如：綁架、陌生人強暴、約會強暴、搶劫等，學習預防及因應的方法。	學習面臨危機時解決問題的技巧，並模擬現代生活中可能有的人身安全問題情境，如：綁架、陌生人強暴、約會強暴、搶劫、詐騙事件等，學習預防的方法。
	3	有能力在運動的環境中，依據運動的方式，找出運動場所或運動行為中可能有的不安全性，並提出預防或改善環境的方法。	(刪除)

續表 4-2-3 第五主題軸原有教材細目及修訂教材細目對應表

5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。(健康屬性)			
1	1	學習在運動場合發生危險時，應該如何找尋資源處理緊急情況。	學習面對在各種危險情境中發生傷害或危險時(如：運動挫傷、一氧化碳中毒、遭遇颱風、水上活動、發生車禍、大眾運輸系統發生事故…等)，尋求協助及處理緊急情況應變的方法。
2	3	學習面對火災現場與地震發生時的逃生及應變方法。	(維持原教材細目)
3	2	認識一般急症(如：創傷、灼燙傷、溺水、食物中毒…等)及遭遇一般急症時的簡易急救方法(如：止血、包紮、搬運)。	認識一般急症(如：創傷、灼燙傷、溺水、窒息、毒蛇咬傷、昆蟲咬傷、食物藥物中毒…等)的種類及發生原因及遭遇一般急症時的簡易急救方法(如：止血、包紮、搬運…等)。
4	4	認識、學習、演練C.P.R、哈姆立克法的意義、重要性及急救處理方式。	認識復甦姿勢、C.P.R、哈姆立克法等急救技術的意義、用途、重要性及處理方式。
5	7	學習演練水上活動的救人技巧。	認識水上活動自救及救人技巧。
6	5	認識國內的急救組織(如：紅十字) 培養對急救的正確觀念，在危急時能有效尋求資源及協助。	認識國內的急救組織(如：紅十字、救難協會) 培養對急救的正確觀念，在危急時能有效尋求資源及協助。
7		(新增)	願意參與增進急救技巧的計畫(如：急救訓練、水上救生)。
	6	認識張老師、家扶中心等心理諮詢單位及其功能。	(刪除此教材細目，移至6-3-3)
	8	了解水上活動緊急情境處理方法。	(刪除，與原5-3-3-1合併)
	9	規劃水上活動緊急情況處理策略與步驟。	(刪除)
5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實踐於日常生活中。(健康屬性)			
1	1	認識菸、酒、檳榔的種類、成份及其對於個人身心的影響及危害(如：使人降低判斷力或失控)，並能演練拒絕方式，有效拒絕。	認識菸、酒、檳榔的種類、成份及其對於個人身心的影響及危害。
2	3	能了解使用成癮藥物的可能原因，學習成癮藥物的作用及對人生理、心理及生活的影響，並能建立拒絕使用成癮物質的正確態度。	認識何謂成癮物質及其類型，認識成癮物質的作用及對人生理、心理及生活的影響，並能建立拒絕使用成癮物質的正確態度。
3	2	能分析社會中菸酒、檳榔文化存在的原因及對社會的影響。	能分析社會中菸、酒、檳榔文化存在的原因及對社會環境的影響。
4		(新增)	探討青少年使用成癮物質的情境及心理層面的原因。
5	4	可以實際演練拒絕菸、酒、檳榔等物質濫用的溝通技巧與方法，並能於生活中運用。	可以實際演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮物質等物質濫用的溝通技巧與方法，並能於生活中運用。
6	5	能評估、策畫影響同儕減少成癮藥物濫用的行動計畫(如：反菸、反毒…等) 並嘗試執行。	了解設計行動計畫的步驟，參考社會上的反成癮物質宣導活動，進而學習評估、設計影響同儕或家人減少成癮藥物濫用的行動計畫(如：反菸、反毒…等)，並願意參與、嘗試執行。
	6	了解設計行動計畫的步驟，學習設計學校或社會上的反成癮物質的宣導活動，並願意參與。	
7		(新增)	認識有關菸酒檳榔成癮藥物的法律及相關規定(如：少年福利法、菸害防治法…等)。
8		(新增)	能知道戒除菸、酒、檳榔或成癮物質的資源、機構。
	7	規劃並實行降低吸菸率的社區計畫。	(刪除)

第六主題軸：「健康心理」主題軸教材細目修訂結果與討論

一、6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。(健體屬性)

在此能力指標中，研究者原先列出共 10 個教材細目，在各次研究回收

樣本中，研究對象對於教材細目的分析看法如下：

(一) 原教材細目 6-3-1-1

認識青少年常見的日常活動，並願意培養有益身心健康且正當的興趣與嗜好，相信生命中有很大部分是自己可以控制的，肯定後天努力的價值。

1. 討論

此能力指標重點放在肯定自己，並自我實現（劉潔心，2004b），兩者重點不同，故將兩點分開，健康與綜合領域輔導部份學習內容在心理層面的授課上，一直有重覆的情形，有部份研究對象建議在健康的教學上，應該可以重視學理的介紹，如：了解自我認同的形成，或是自我認知與他人認知上的差異，如此可以用來區分兩者的不同；亦有部份研究對象認為，不需重覆，因為現在健康教學的時數不多，而心理篇的上課引導，常要花費較多的時間，其實可以把時間留做其他內容更專業的介紹，因針對有關健康心理的部份的教材細目，於德懷術第一次問卷中，提議刪除的人數僅占全體人數的一半，故與指導教授商議後，決定將相關的細目保留，如此仍可以提供編寫教材教師編寫的方向，而仍堅持覺得可以刪除的研究對象意見，將會反應於重要性排序當中。

2. 修正之結果

(1)認識青少年常見的日常活動，並願意培養有益身心健康且正當的興趣與嗜好。

(2)相信生命中有很大部分是自己可以控制的，肯定後天努力的價值。

(二) 原教材細目 6-3-1-2

明白認識自己、發展自我概念是青春期發展的重點，能體會自我認同的重要性，知道缺乏自尊及認同自我的能力，對個人的影響，學習自我認同（如認識自己、接受自己、發覺自己的潛能…等）的能力，並認識主觀、客觀、社會、理想自我的不同，並健康面對。

1. 討論

同原 6-3-1-1 討論，將此教材細目保留，並將重點放在學習認識自己。

2. 修正之結果

明白認識自己、發展自我概念是青春期發展的重點，了解影響自我認同形成的因素，培養自我認同的能力並體會其重要性，知道缺乏自尊及認同自我的能力，對個人的影響，認識主觀、客觀、社會、理想自我的不同。

(三) 原教材細目 6-3-1-3

培養自我反省、客觀檢討自己的能力與習慣，健康正向地面對自己的得失及他人對自己的褒貶，並了解自己的優缺點，追求自己的理想，尋找挑戰自我及創新的方法。

1. 討論

同原 6-3-1-1 討論，將此教材細目內容保留，並將此細目重點放在學習面對自己，並將有關發展自我的內容合併於原 6-3-1-4。

2. 修正之結果

培養自我反省、客觀檢討自己的能力與習慣，了解自己的優缺點，並能健康正向地面對自己的得失及他人對自己的褒貶。

(四) 原教材細目 6-3-1-4

明瞭充分發揮個人潛能、滿足自我實現的需求對心理健康的重要性。

1. 討論

同原 6-3-1-1 討論，將此教材細目內容保留，並將此細目內容的重點放在學習面對自己，將有關發展自我的內容合併於原 6-3-1-4。

2. 修正之結果

尋找挑戰自我及創新的方法，探索自己可以努力追求的能力，充分發揮個人潛能、滿足自我實現的需求對心理健康的重要性。

(五) 原教材細目 6-3-1-5

能學習用正向的態度面對自己身體的外觀（高、矮、胖、瘦等）學習喜歡自己，悅納自己，不因社會價值而影響個人的自信心，肯定自我，並表現出自信的行為。

1. 討論

因原 2-3-6-3 與心理層面相關身體意象的內容，已移至此主題軸，故不刪除，身體意象一直是青少年非常關心的議題，如何能夠健康、正向的看待自己，並且肯定自己，了解社會上對於價值觀的影響，對於青少年的自我肯定有幫助，故在此將重點列為兩項，一為了解自己的身體意象，此部份在原 2-3-6-3 中出現過，故僅列出了解自我能否操控的部份，另一為接納自己的身體意象。

2. 修正之結果

(1)身體意象中可以改變、不可改變的部份。

(2)學習用正向、積極、健康的態度面對自己身體的外貌，澄清社會上對於身體外貌價值觀的正確性，分析其對個人身心健康或社會適應的影響，學習悅納自己，不因社會潮流而影響個人的自信心。

(六) 原教材細目 6-3-1-6

能接納並喜歡自己青春期的變化，肯定自己的獨特性。

1. 討論

原 2-3-6-3 心理健康的部份，已移至第六主題軸，故僅修正文字不刪除，保留接納自己的部份，並以研究對象所提供的以科學角度的方式，談此細目的相關內容，修正文字。

並將肯定自己的獨特性與原 6-3-1-5 修改後的第一點合併，同時此部份即與整形、刺青等行為是否發生有直接的相關性，一般而言整形、刺青等行為的發生，有些是因為社會價值觀的影響，如果個人能夠清楚地了解自己並悅納自己，並了解整形、刺青對於身心健康的影響，所做出的決定

就不會只是盲目的追求流行，故將這些部份融合為「了解整形、塑身、刺青、穿洞文化對身心健康的影響，並知道身體意象中可以改變、不可改變的部份，肯定自己先天條件的獨特性，相信生命中有很大部分是自己可以控制的」。

2. 修正之結果

(1)了解青春期變化所造成的心理調適問題，能接納並喜歡自己青春期的變化是正常與一般人無異的。

(2)了解整形、塑身、刺青、穿洞文化對身心健康的影響，並知道身體意象中可以改變、不可改變的部份，肯定自己先天條件的獨特性，相信生命中有很大部分是自己可以控制的。。

(七) 原教材細目 6-3-1-7

能學習在人生各階段設定對自我的期許，並發展自己對人生各階段的規畫，扮演合適的角色及職業，負起應有的功能。

1. 討論

面對人生不同的階段，本應對自己有不同的期許及規畫能力，如果可以在人生各階段中，都達到自我所設定的目標，則對一個人的心理健康，有正面的影響，僅修正文字，使細目說明更流暢。

2. 修正之結果

能學習在人生各階段設定對自我不同的期許，並規畫自己各階段的人生，扮演合適的角色及職業，負起應有的責任，發揮社會角色功能。

(八) 原教材細目 6-3-1-8

建立正確的偶像觀，避免過度崇拜。

1. 討論

同原 6-3-1-1 討論，將此教材細目內容保留，青春期的學生常因偶像的外貌或偶像很酷等原因而盲目崇拜偶像、學習偶像，因而造成社會上一

些亂象，故學生應有辨別是非、慎選偶像的能力。

2. 修正之結果

建立正確的偶像觀、慎選崇拜的偶像，明白過度崇拜偶像，可能造成的各種影響，避免過度崇拜。

(九) 原教材細目 6-3-1-9

學習從運動中自我成長並體會自我實現的感受。

1. 討論

研究對象針對此教材細目未做大幅修正，而修正文字後與原有細目意義相同，故經與指導教授討論後，不修正文字。

2. 修正之結果

維持原教材細目。

(十) 原教材細目 6-3-1-10

體認終身運動的重要性，並願意培養終身運動的習慣。

1. 討論

雖有研究對象認為，若此細目的內容意義在於強調自我實現的重要，則可擺置於此，但 4-3-2「選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫」(教育部，2003)即有此概念，故與指導教授討論後決議刪除此部份內容，留待體育專業人員，進行研究討論後，再決定此細目的敘述及是否留存。

2. 修正之結果

刪除此教材細目。

(十一) 研究對象於此能力指標中建議增列之教材細目

研究對象未於此主題軸增列教材細目。

二、6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際

關係。(健體屬性)

在此能力指標中，研究者原先列出共 10 個教材細目，在各次研究回收樣本中，研究對象對於教材細目的分析看法如下：

(一) 原教材細目 6-3-2-1

認識青春期的青少年在學校、家庭之中與同儕、家人的人際互動可能的情形，並知道如何改善自己的人際關係。

1. 討論

同原 6-3-1-1 討論，將此教材細目內容保留，並做文字修改。

2. 修正之結果

認識青少年自我的人際關係，了解自己在學校、家庭之中的角色與同儕、家人的人際互動情形，並知道如何增進自己的人際關係。

(二) 原教材細目 6-3-2-2

能歸納人際關係中受人歡迎的特質，並認識自我的特質，找出利於人際關係的特質並運用，進而補足自己所沒有的特質。

1. 討論

同原 6-3-1-1 討論，將此教材細目內容保留。

2. 修正之結果

維持原教材細目。

(三) 原教材細目 6-3-2-3

理解社會支持的含意與重要性，體察與別人相處的友誼之愛，親近感、溫馨感和安全感，從而體認社會支持為維繫個人身心健康的重要因素之一，能於日常生活中接受並給予他人社會支持。

1. 討論

同原 6-3-1-1 討論，將此教材細目內容保留。

2. 修正之結果

維持原教材細目。

(四) 原教材細目 6-3-2-4

分析媒體、資訊科技(如：網路)的快速發展，對於人際關係的影響。

1. 討論

事實上現在的青少年沈迷在網路世界中，有部份的人，就是因為在現實生活中不敢交朋友，於是選擇在自己認為較可以開放自我(因為對方不認得自己)的虛擬空間下交友，但卻反而造成現實生活中的不適應，影響現實生活中的人際關係，應有所認識，故多數研究對象同意留置於此。

2. 修正之結果

維持原教材細目。

(五) 原教材細目 6-3-2-5

討論現代家庭成員的角色與責任，如：夫妻、親子、兄弟姊妹、婆媳與三代之間等，願意在目前與未來的家庭生活中實現。

1. 討論

健康心理的部份與以往的輔導活動及現今的綜合活動領域內容相近，有關家庭成員的角色與責任，是綜合活動科目著重的重點內容(教育部，2003)故半數研究對象認為可以將此部份心理的內容交給綜合領域介紹，健康部份介紹心理影響身體健康有關的內容，故決議刪除本教材細目。

2. 修正之結果

刪除此教材細目。

(六) 原教材細目 6-3-2-6

了解休閒活動的意義，並能規劃合適全家的家庭休閒活動，以聯絡家庭成員的感情，學習如何使家庭關係更緊密；知道主動參與家庭及社區的活動是促進家人間關係良好的方式，並嘗試執行。

1. 討論

家庭關係是要靠交流互動培養，而休閒活動就是其中很好的方式，而原細目前段為規劃休閒活動，後段為參與活動，內容重點不同，故多數研究對象同意分點列出。

2. 修正之結果

(1)了解休閒活動對家庭關係的意義，並能規劃合適全家的家庭休閒活動，以聯絡家庭成員的感情。

(2)知道主動參與家庭及社區的活動是促進家人間關係良好的方式，並嘗試執行。

(七) 原教材細目 6-3-2-7

學習家人間良好的溝通方式，並了解父母的言行身教及子女的體諒、遵守生活規則是維護家庭良好關係的最佳方式。

1. 討論

研究對象未針對此細目內容做大幅修正，故僅修正文字。

2. 修正之結果

學習家人間良好的溝通方式，並了解父母的言行身教及子女的體諒、遵守生活規則是維護家庭良好關係的最佳方式，並願意實踐。

(八) 原教材細目 6-3-2-8

知道家庭暴力的定義及發生原因；並學習面對家庭暴力或家人間衝突時的處理方法（包括和緩的言詞、傾聽的技巧、及尋求協助的方法）。

1. 討論

研究對象全數同意此教材細目內容

2. 修正之結果

維持原教材細目。

(九) 原教材細目 6-3-2-9

體會來自家庭的愛對心理健康之重要性，如：提供快樂、滿足、進取

心與內心的寧靜和安全感，並了解家庭的功能及其對個人身心發展健康的影響。

1. 討論

研究對象全數同意此教材細目內容

2. 修正之結果

維持原教材細目。

(十) 原教材細目 6-3-2-10

能從運動競賽的過程中，探索競爭與合作關係在目前社會中的普遍性與重要性，並增進彼此的了解，相互支持，以建立更好的人際關係。

1. 討論

合作、相互支持，在社會及綜合領域皆有提及，故刪除此教材細目。

2. 修正之結果

刪除此教材細目。

(十一) 研究對象於此能力指標中建議增列之教材細目

針對編號 1 之建議，事實上現今家庭型態多元，各種家庭型態的類型，只要用心經營，皆能美好、溫馨，對健康有幫助，有必要認識，以免將家庭狹義化，故應該談論，但不限制是單親家庭，而此部份概念與原 6-3-2-9 內容相似，可合併修正文字後為「體會來自家庭的愛對心理健康之重要性，如：提供快樂、滿足、進取心與內心的寧靜和安全感，並了解家庭的型態、功能及其對個人身心發展健康的影響。」。

針對編號 2 之建議，此細目內容與原 6-3-2-9 相同，不再增列。

針對編號 3 之建議，此與原 6-3-6-2 面對挫折並正向調適相同，故不再增列。

針對編號 4 之建議，此可與原 6-3-2-8 概念合併，但為使重點明確，將重點分為一是面對家庭暴力的部份，另一為與家庭成員有衝突時的處

理，故修改細目文字為(1)知道家庭暴力的定義、種類及發生原因，並認識相關求助的單位，學習面對家庭暴力時如何自助、求助及保護自己，並將此點移至 6-3-3；(2)學習家人間衝突時的處理方法（如：和緩的言詞、傾聽的技巧、及尋求協助的方法）。

三、6-3-3 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。(健體屬性)

在此能力指標中，研究者原先列出共 13 個教材細目，在各次研究回收樣本中，研究對象對於教材細目的分析看法如下：

(一)原教材細目 6-3-3-1

知道在面臨衝突壓力時，可以尋求協助的資源與服務，以協助自己，並有能力協助遭受傷害、悲痛、災難、不幸的親人或朋友，尋求有用的資源與服務。

1. 討論

面對壓力的調適是心理健康重要的一部份（劉潔心，2004b），多數研究對象同意留置，故僅修正文字說明，做教材內容更清楚。

2. 修正之結果

知道在面臨衝突壓力時，可以尋求協助的資源與服務（如：張老師、生命線、家扶中心…等）以協助自己，並有能力協助遭受傷害、悲痛、災難、不幸的親人或朋友，尋求有用的資源與服務。

(二)原教材細目 6-3-3-2

認識壓力的來源及壓力對個人身體生理、心理方面所造成的影響，並認識情緒和壓力變化對身體免疫系統、生殖系統的影響。

1. 討論

因心理壓力會影響身體健康，是健康教育主要要談論的心理健康內容，因為生理、心理息息相關，而壓力主要造成的影響還是從個人身上出現，有醫學方面的內容，更有說服力，亦更可吸引學生的注意，故保留原教材細目。

2. 修正之結果

認識壓力的來源及壓力或情緒對個人身體生理（如：免疫功能、生殖功能、其他疾病）或心理方面所造成的影響。

（三）原教材細目 6-3-3-3

6-3-3-3 學習調適壓力的各種方法（如肌肉放鬆、自我暗示、冥想等）。

6-3-3-4 認識靜坐、冥想、瑜珈、催眠等與身心健康的關係。

1. 討論

因原 6-3-3-4 之靜坐、冥想、瑜珈、催眠也是屬於調適壓力的方式，都可影響身心健康，故依研究對象的意見，將兩者合併。

2. 修正之結果

學習調適壓力、情緒管理的各種方法（如肌肉放鬆、自我暗示、靜坐、冥想、瑜珈、催眠等）認識其與身心健康的關係，運用於日常生活中。

（四）原教材細目 6-3-3-5

能學習調適青春期心理及社會關係變化的方法並實踐於日常生活中，同時分析一個人的心理狀態與生理、社會之間的關係。

1. 討論

同原 6-3-1-1 討論，將此教材細目內容保留。

2. 修正之結果

維持原教材細目。

（五）原教材細目 6-3-3-6

能知道運動對情緒管理、壓力調適的正面意義，並學習運用運動的方式及技巧以降低壓力。

1. 討論

因原 6-3-3-3 的修改細目中，已包含有運動可調適壓力的意涵，故在此刪除。

2. 修正之結果

刪除本教材細目。

(六) 原教材細目 6-3-3-7

能知道異常行為發生的原因，學習以正確的態度看待異常行為，並能有效預防異常行為的發生。

1. 討論

因為異常行為的發生已屬心理影響身體健康的範圍，且並非所有的異常行為都是疾病引起的，也有可能是因為從小的生活教育造成行為異常，故研究對象認為應保留，而且異常行為的發生，事實上是可以預防的。

2. 修正之結果

能知道異常行為發生的原因、有效預防異常行為發生的方法，並能在發生時尋求有用的管道治療，並學習以正確的態度看待異常行為。

(七) 原教材細目 6-3-3-8

認清何謂「身心症狀」並能採取具體的調適措施，避免無意義的消耗醫療資源。

1. 討論

同原 6-3-3-7 原因，身心症狀的發生也是心理影響身體健康的範圍，故多數研究對象同意保留教材細目，並做文字修正。

2. 修正之結果

認識身心症狀的定義、發生原因，及常見的身心疾病，並能採取具體

的調適措施，及適當的求醫管道，以正確利用醫療資源。

(八) 原教材細目 6-3-3-9

體會死亡的意義及生命的可貴，學習處理及面對失去親人、寵物時的失落感受及調適方法，並對於親人的死亡預做心理準備，同時避免自傷或自殺。

1. 討論

研究對象未針對此教材細目做大幅的修正，故僅依其意見修正文字。

2. 修正之結果

了解死亡的意義及生命的可貴，學習處理及面對失去親人、寵物時的失落感受及調適方法，明白死亡也是人生必經的過程，並對於親人的死亡預做心理準備，同時避免自傷或自殺。

(九) 原教材細目 6-3-3-10

認識人生有各個不同的發展階段，及各階段中應扮演的角色及責任，對自我有期許與規劃，並能知道每個人的生命經驗不同，學習尊重他人。

1. 討論

此教材細目與原 6-3-1-7 內容極相近，且生涯規劃，為綜合領域輔導的專業內容，且確有教授，故刪除。

2. 修正之結果

刪除此教材細目。

(十) 原教材細目 6-3-3-11

學習在團體活動中，如遇不合理現象時，可按照程序，提出申訴，以得到圓滿的解決。

1. 討論

同原 6-3-1-1 討論，將此教材細目內容保留。

2. 修正之結果

學習在生活中，如遇不合理現象時，可按照程序，適當表達、提出申訴或尋求協助，以得到圓滿的解決。

(十一) 原教材細目 6-3-3-12

模擬現實生活中常見的道德兩難情境，如何解決。

1. 討論

同原 6-3-1-1 討論，將此教材細目內容保留，且因在道德兩難情境下的解決問題，需要在理性情緒管理下，才能好好溝通，增進人際關係，且與原 6-3-4-3 內容相似，故刪除此細目，與原 6-3-4-3 合併。

2. 修正之結果

刪除此教材細目。

(十二) 原教材細目 6-3-3-13

能在個人需求與環境壓力之間求取最佳平衡點，並能分辨主觀與客觀、想像與現實。

1. 教材細目之修訂

(1) 研究對象之建議修正意見

研究對象全數同意本教材細目。

2. 修正之結果

維持原教材細目。

(十三) 研究對象於此能力指標中建議增列之教材細目

針對編號 1 之建議，此細目可與 6-3-2 有關家庭暴力的部份合併為「知道家庭暴力的定義、種類及發生原因，並認識相關求助的單位（如：警察機關、勵馨基金會、婦幼保護專線 113…等），學習面對家庭暴力時如何自助、求助及保護自己」。

針對編號 2 之建議，因此疾病是現代人常見的心理疾病，即使國中生都有可能面臨，應有所認識，故增列此教材細目。

針對編號 3 之建議，此概念可與原 6-3-3-2 合併為「認識壓力的來源及壓力或情緒對個人身體生理（如免疫系統、生殖系統）或心理方面所造成的正負面影響」。

四、6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。(健體屬性)

在此能力指標中，研究者原先列出共 10 個教材細目，在各次研究回收樣本中，研究對象對於教材細目的分析看法如下：

(一) 原教材細目 6-3-4-1

學習適度開放自我與他人分享的溝通方式及理性情緒管理，明瞭壓抑或過度發洩情緒對自己或他人的傷害，讓人際關係更理想。

1. 討論

青少年階段最重視的就是朋友，但也常因自我情緒管理不當，而影響友誼及自我情緒，故多數研究對象認為此部份內容應有保留。

2. 修正之結果

明瞭壓抑或過度發洩情緒對自己或他人的傷害，學習適度開放自我與他人分享溝通的方式及理性情緒管理的方式，讓人際關係更理想。

(二) 原教材細目 6-3-4-2

能學習並運用在語言與非語言方面有效的人際關係溝通技巧，並能理智的面對並處理衝突。

1. 討論

同原 6-3-4-1 討論，多數研究對象認為應當留置並學習相關的技巧，故保留此教材細目。

2. 修正之結果

能學習並運用在語言與非語言方面有效的人際關係溝通技巧，並能有效地情緒管理，以理智來化解衝突事件。

(三) 原教材細目 6-3-4-3

練習在面對不同情境（如是否吸菸、是否發生婚前性行為、是否使用成癮物質、避免校園暴力發生…等情境）時，做決定的歷程及拒絕的技巧，並有能力在自己遭遇他人拒絕時理性因應。

1. 討論

做決定的技巧，在健康行為科學上，是必須學習並了解（劉潔心，2004a），且需要藉由練習，才能熟悉，研究對象針對此教材細目，亦未做大幅的修改，僅修正部份文字，使細目說明更清楚。

2. 修正之結果

練習在面對不同情境（如是否吸菸、是否發生婚前性行為、是否使用成癮物質、校園暴力發生時如何避免、吸毒與重義氣、作弊與友誼…等兩難情境）時，做決定的歷程及拒絕的技巧，並能在自己遭遇他人拒絕時做理性回應，尊重他人的決定。

(四) 原教材細目 6-3-4-4

能明白情緒發生的原因，在自己情緒不佳時，找出真正的原因（如：錯誤的想法、缺乏自信、遭受困境或挫敗…等）並能理性面對，體會正負向的自我語言對生活的影響，以積極正向的語言、態度及行動面對自我生活。

1. 討論

研究對象認為即使與其他科重覆，亦應先了解其他科針對教材編寫的方向如何，再決定是否增刪，故同原 6-3-1-1 的討論，保留教材細目，並為使教材編寫方向清楚，故不簡化文字，而教材細目的先後順序，會於研究最末統一整理後呈現。

2. 修正之結果

認識情緒，並明白情緒發生的原因，在自己情緒不佳時，找出真正的

原因（如：錯誤的想法、缺乏自信、遭受困境或挫敗…等）並能理性面對，體會正負向的自我語言對生活的影響，以積極正向的語言、態度及行動面對自我生活。

（五）原教材細目 6-3-4-5

學習溝通或解決爭執的技巧，調解家庭、運動團隊及工作場所等團體成員間的衝突與爭執。

1. 討論

同原 6-3-4-4 討論內容，保留此教材細目，並修改文字，因運動團隊、工作場所等字眼似乎不合學生的生活狀態。

2. 修正之結果

學習溝通或解決爭執的技巧，調解所處環境（如家庭、班級、社團等）團體成員間的衝突與爭執。

（六）原教材細目 6-3-4-6

能理性的說服他人，進行環保行動。

1. 討論

此能力指標重在溝通技巧（劉潔心，2004b）確實不用單指環保行為，故修正細目內容。

2. 修正之結果

理性的說服他人，從事健康行為或有利大眾和健康的活動。

（七）原教材細目 6-3-4-7

能體驗老化時的感受，學習與年長者相處的技巧及方式。

1. 討論

因此教材細目的內容在強調同理心的培養，部份研究對象認為不應刪除，同原 6-3-1-1 的討論，保留此教材細目。

2. 修正之結果

能體驗老化時的感受（如：高齡者生活的不便，機能老化…）學習與年長者相處的技巧及方式。

（八）原教材細目 6-3-4-8

認識網路的價值及運用網路與環境溝通的優缺點、注意的事項，培養正確的態度運用網路及電腦。

1. 討論

因此能力指標在於應用溝通技巧，增進人際關係（劉潔心，2004b），而網路、電腦中的人際交往對象，較屬社會支持，但半數研究對象持保留意見，故同原 6-3-1-1 的討論，保留此教材細目，並修正文字。

2. 修正之結果

認識網路的價值及運用網路與環境溝通的優缺點、應注意的事項及其與人際的關連性，培養正確的態度運用網路及電腦。

（九）原教材細目 6-3-4-9

學習媒體資訊與科技發展對人際關係的影響。

1. 討論

原 6-3-2-4 確已包括此教材細目內容，故刪除本教材細目。

2. 修正之結果

刪除本教材細目。

（十）原教材細目 6-3-4-10

參加與心理衛生有關的活動或練習，了解增進心理健康的方法。

1. 討論

參加活動，為尋求資源協助的一種，故移至 6-3-3。

2. 修正之結果

修改為「參加與心理衛生有關的活動，了解增進心理健康的方法」（移至 6-3-3）。

(十一) 研究對象於此能力指標中建議增列之教材細目

針對編號 1 之建議，此概念與原 6-3-4-2 相同，故不再增列。

五、6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。(健體屬性)

在此能力指標中，研究者原先列出共 10 個教材細目，在各次研究回收樣本中，研究對象對於教材細目的分析看法如下：

(一) 原教材細目 6-3-5-1

說明道德良知、健康、家庭或文化的傳統、社會運動、立法等因素，在行為規範的形成中所扮演的角色，並了解他人為何會發生不合社會規範的行為（如濫用藥物、不環保）。

1. 討論

同原 6-3-1-1 討論，保留此教材細目，但此部份內容並不只在強調偏差行為，故僅將偏差行為當成舉例，融於細目中。

2. 修正之結果

說明道德良知、健康、家庭或文化的傳統、社會運動、立法等因素，在行為規範的形成中所扮演的角色，並了解他人為何會發生不合社會規範的行為（如濫用藥物、不環保、其他偏差行為）。

(二) 原教材細目 6-3-5-2

說明社會期待對於個人行為的影響，如：表現健康行為、參與體育活動，或是友誼、婚姻的選擇等。

1. 討論

因為個人行為的選擇是一種內在心理想法的影響，青少年若能了解自我行為易受到那些方面的影響，會比較思考清楚，有能力決定自己的行為，且此指行為，並非全是偏差行為，故多數研究對象同意保留。

2. 修正之結果

維持原教材細目。

(三) 原教材細目 6-3-5-3

分析遵守或違反一般人所認同的行為規範，如何對人際關係造成正、負面的影響，例如：因危害別人或影響團隊榮譽而讓人討厭，且能於他人做出不符社會規範的行為時，能堅持己見做正確的行為，擇善固執。

1. 討論

青少年在人際關係上，常因為不敢做出與他人不同的事，而有從眾的情況，不一定發生在偏差行為上，這其實是一種心理健康、自我肯定的一部份，如何能夠維持人際關係，但不因此而違背自己的原則是需要學習的，故多數研究對象同意保留此概念。

2. 修正之結果

分析遵守或違反一般人所認同的行為規範，對人際關係造成那些正、負面的影響，例如：因危害別人或影響團隊榮譽而讓人討厭，且能於他人做出不符社會規範的行為時，能堅持己見做正確的行為，擇善固執。

(四) 原教材細目 6-3-5-4

知道人情與面子在中國社會中的普遍性及所造成的正負面影響。

1. 討論

因此內容與社會文化有關，經溝通後，研究對象同意刪除。

2. 修正之結果

刪除本教材細目。

(五) 原教材細目 6-3-5-5

能知道不同性別的想法並學習欣賞異性的優點，並尊重包容性別角色特殊的同學。

1. 討論

因 1-3-3 中的內容並無提及欣賞異性的優點，且此處重點在於尊重、包容，故多數研究對象同意留置。

2. 修正之結果

能知道不同性別的想法並學習欣賞異性的優點，並能尊重包容多元化的性別角色。

(六) 原教材細目 6-3-5-6

能認識青少年階段中常見的團體規範（如：會議中他人與自己可能有不同的意見）學習自尊及尊重他人。

1. 討論

同原 6-3-1-1 討論，將此教材細目內容保留。

2. 修正之結果

維持原教材細目。

(七) 原教材細目 6-3-5-7

認識並建立自己內外一致的價值、態度、信念、行為模式，且能儘量符合，如：家庭、運動、朋友、遊戲、工作等不同情境或團體的期待，若無法符合，能找尋合適的調適方法。

1. 討論

同原 6-3-1-1 討論，將此教材細目內容保留。

2. 修正之結果

維持原教材細目。

(八) 原教材細目 6-3-5-8

在運動比賽中，能遵守規則、服從裁判、保持君子風度、不起衝突，並於參與運動時能勇於面對挫折與挑戰，尋求適當方式解決問題。

1. 討論

因在健康課程中較無法融入，留待未來體育專業人士研究討論。

2. 修正之結果

刪除本教材細目。

(九) 原教材細目 6-3-5-9

能從遊戲或運動規範中，培養生活行為規範。

1. 討論

因為對於規範的遵從必需從日常生活經驗做起，研究對象並未針對此內容做大幅修改。

2. 修正之結果

維持原教材細目。

(十) 原教材細目 6-3-5-10

認識運動文化對個人參與運動的影響。

1. 討論

因學生會因為校內的運動文化而發生有衝突而影響學生參與運動的意願，唯此為人際溝通的一部份，故多數研究對象同意保留。

2. 修正之結果

認識學校的運動文化，探索其原則之適切性，並了解其對個人選擇及參與運動的影響。

(十一) 研究對象於此能力指標中建議增列之教材細目

針對編號 1 之建議，此與原 6-3-5-6 意念相同，故不另行增列。

針對編號 2 之建議，此與原 6-3-5-3 意念相同，故不另行增列。

針對編號 3 之建議，研究對象認為此細目應在活動中直接說明，不需特別增列，因為無法依此順利編寫教材，故不增列。

針對編號 4 之建議，此部份內容，在社會領域的課程有教授，故不另行增列。

六、6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。

(健康屬性)

在此能力指標中，研究者原先列出共 6 個教材細目，在各次研究回收樣本中，研究對象對於教材細目的分析看法如下：

(一) 原教材細目 6-3-6-1

能藉由思考自己人生觀，了解訂定人生短、中、遠程合理目標的重要性，並願意以踏實的角度及行動追求目標的實現。

1. 討論

原 6-3-1-7 主要為讓學生擁有負責任的概念，而本細目中則強調設定目標以自我實現的重要性，多數研究對象認為概念不同，故保留此教材細目。

2. 修正之結果

維持原教材細目。

(二) 原教材細目 6-3-6-2

明白健康的態度如：希望、信仰、樂觀、韌性等對健康的影響，並願意培養積極樂觀的生活態度，建立正確的人生觀。

1. 討論

研究對象並未針對此細目做大幅修改，故僅依其意見修正文字。

2. 修正之結果

明白健康的態度（如：希望、信仰、樂觀、韌性等對健康的影響）並知道如何培養積極樂觀的生活態度（如：轉念頭、換個角度想）建立正確的人生觀。

(三) 原教材細目 6-3-6-3

能建立與自我價值觀相符合的職業價值觀。

1. 討論

研究對象並未針對此細目做大幅修改，故僅依其意見修正文字。

2. 修正之結果

能建立與自我價值觀相符合的生涯規劃。

(四) 原教材細目 6-3-6-4

瞭解挫折、衝突在生活中的重要性及影響，並培養正向的態度，提高自我的挫折容忍度。

1. 討論

研究對象並未針對此細目做大幅修改，故僅依其意見修正文字。

2. 修正之結果

瞭解挫折、衝突在生活中的普通性、重要性及影響，並培養正向的態度，提高自我的挫折容忍度。

(五) 原教材細目 6-3-6-5

培養幽默感以化解衝突、困窘的情境，調適憤怒、不滿或緊張的情緒。

1. 討論

化解困境或憤怒，有許多方法可使用，故多數研究對象同意修改文字。

2. 修正之結果

學習適當的方法（如：幽默感）以化解衝突、困窘的情境，調適憤怒、不滿或緊張的情緒。

(六) 原教材細目 6-3-6-6

體察個人對社會的責任，了解助人、服務、行善對身心健康的助益。

1. 討論

研究對象全數同意此教材細目。

2. 修正之結果

維持原教材細目。

(七) 研究對象於此能力指標中建議增列之教材細目

針對編號 1 之建議，此概念與原 6-3-6-4 合併為「瞭解挫折、衝突在

生活中的普通性、重要性及影響，並學習適當技巧處理，培養正向的態度，提高自我的挫折容忍度」。

針對編號 2 之建議，因此部份較偏向文化的範圍，社會領域會有接觸，多數研究對象認為不用增列。

針對編號 3 之建議，此內容較需從喜歡體育活動中去體驗，在健康課堂上較無法進行，故留待體育專業進行討論。

依據上述討論，茲將本主題軸原有教材細目及修改或增刪後的教材細目內容，並重新思考調整細目順序結果列於表 4-2-4。

表 4-2-4 第六主題軸原有教材細目及修訂教材細目對應表

6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。(健體屬性)			
編碼	原教材細目		修訂後教材細目
修訂	原	始	
1	6	能接納並喜歡自己青春期的變化，肯定自己的獨特性。(與原 1-3-2-4 合併)	了解青春期變化所造成的心理調適問題，能接納並喜歡自己青春期的變化是正常與一般人無異的。(部份概念移至 6-3-1-8)
2	1	認識青少年常見的日常活動，並願意培養有益身心健康且正當的興趣與嗜好，相信生命中有很大部分是自己可以控制的，肯定後天努力的價值。	認識青少年常見的日常活動，並願意培養有益身心健康且正當的興趣與嗜好。
3	8	建立正確的偶像觀，避免過度崇拜。	建立正確的偶像觀、慎選崇拜的偶像，明白過度崇拜偶像，可能造成的各種影響，避免過度崇拜。
4	9	學習從運動中自我成長並體會自我實現的感受。	(維持原教材細目)
5	2	明白認識自己、發展自我概念是青春期發展的重點，能體會自我認同的重要性，知道缺乏自尊及認同自我的能力，對個人的影響，學習自我認同(如認識自己、接受自己、發覺自己的潛能…等)的能力，並認識主觀、客觀、社會、理想自我的不同，並健康面對。	明白認識自己、發展自我概念是青春期發展的重點，了解影響自我認同形成的因素，培養自我認同的能力並體會其重要性，知道缺乏自尊及認同自我的能力，對個人的影響，認識主觀、客觀、社會、理想自我的不同。
6	3	培養自我反省、客觀檢討自己的能力與習慣，健康正向地面對自己的得失及他人對自己的褒貶，並了解自己的優缺點，追求自己的理想，尋找挑戰自我及創新的方法。	培養自我反省、客觀檢討自己的能力與習慣，了解自己的優缺點，並能健康正向地面對自己的得失及他人對自己的褒貶。
7	4	明瞭充分發揮個人潛能、滿足自我實現的需求對心理健康的重要性。	尋找挑戰自我及創新的方法，探索自己可以努力追求的能力，充分發揮個人潛能、滿足自我實現的需求對心理健康的重要性。
8		認識青少年常見的日常活動，並願意培養有益身心健康且正當的興趣與嗜好，相信生命中有很大部分是自己可以控制的，肯定後天努力的價值。(與原教材細目 2-3-6-2 及 6-3-1-8 合併新增)	了解整形、塑身、刺青、穿洞文化對身心健康的影響，並知道身體意象中可以改變、不可改變的部份，肯定自己先天條件的獨特性，相信生命中有很大部分是自己可以控制的。
9	5	能學習用正向的態度面對自己身體的外觀(高、矮、胖、瘦等) 學習喜歡自己，悅納自己，不因社會價值而影響個人的自信心，肯定自我，並表現出自信的行為。	學習用正向、積極、健康的態度面對自己身體的外貌，澄清社會上對於身體外貌價值觀的正確性，分析其對個人身心健康或社會適應的影響，學習悅納自己，不因社會潮流而影響個人的自信心(部份概念移至 6-3-1-8 與之合併)。
10	7	能學習在人生各階段設定對自我的期許，並發展自己對人生各階段的規畫，扮演合適的角色及職業，負起應有的功能。	學習在人生各階段設定對自我不同的期許，並規畫自己各階段的人生，扮演合適的角色及職業，負起應有的責任，發揮社會角色功能。

續表 4-2-4 第六主題軸原有教材細目及修訂教材細目對應表

	10	體認終身運動的重要性，並願意培養終身運動的習慣。	(刪除)
6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而		良好的人際關係。(健體屬性)	
1	2	能歸納人際關係中受人歡迎的特質，並認識自我的特質，找出利於人際關係的特質並運用，進而補足自己所沒有的特質。	(維持原教材細目)
	2	1 認識青春期的青少年在學校、家庭之中與同儕、家人的人際互動可能的情形，並知道如何改善自己的人際關係。	認識青少年自我的人際關係，了解自己在學校、家庭之中的角色與同儕、家人的人際互動情形，並知道如何增進自己的人際關係。
	3	4 分析媒體、資訊科技(如：網路)的快速發展，對於人際關係的影響。	(維持原教材細目)
	4	3 理解社會支持的含意與重要性，體察與別人相處的友誼之愛，親近感、溫馨感和安全感，從而體認社會支持為維繫個人身心健康的重要因素之一，能於日常生活中接受並給予他人社會支持。	(維持原教材細目)
	5	7 學習家人間良好的溝通方式，並了解父母的言行身教及子女的體諒、遵守生活規則是維護家庭良好關係的最佳方式。	學習家人間良好的溝通方式，並了解父母的言行身教及子女的體諒、遵守生活規則是維護家庭良好關係的最佳方式，並願意實踐。
	6	6 了解休閒活動的意義，並能規劃合適全家的家庭休閒活動，以聯絡家庭成員的感情，學習如何使家庭關係更緊密；知道主動參與家庭及社區的活動是促進家人間關係良好的方式，並嘗試執行。	了解休閒活動對家庭關係的意義，並能規劃合適全家的家庭休閒活動，以聯絡家庭成員的感情。
	7		知道主動參與家庭及社區的活動是促進家人間關係良好的方式，並嘗試執行。
	8	9 體會來自家庭的愛對心理健康之重要性，如：提供快樂、滿足、進取心與內心的寧靜和安全感，並了解家庭的功能及其對個人身心發展健康的影響。	體會來自家庭的愛對心理健康之重要性，如：提供快樂、滿足、進取心與內心的寧靜和安全感，並了解家庭的型態、功能及其對個人身心發展健康的影響。
	9	8 知道家庭暴力的定義及發生原因；並學習面對家庭暴力或家人間衝突時的處理方法(包括和緩的言詞、傾聽的技巧、及尋求協助的方法)。	學習家人間衝突時的處理方法(如：和緩的言詞、傾聽的技巧、及尋求協助的方法)。家暴內容移至 6-3-3-6)
		5 討論現代家庭成員的角色與責任，如：夫妻、親子、兄弟姊妹、婆媳與三代之間等，願意在目前與未來的家庭生活中實現。	(刪除)
		10 能從運動競賽的過程中，探索競爭與合作關係在目前社會中的普遍性與重要性，並增進彼此的了解，相互支持，以建立更好的人際關係。	(刪除)
6-3-3 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。(健體屬性)	
1	2	認識壓力的來源及壓力對個人身體生理、心理方面所造成的影響，並認識情緒和壓力變化對身體免疫功能、生殖功能和疾病的影響。	認識壓力的來源及壓力或情緒對個人身體生理(如免疫系統、生殖系統)或心理方面所造成的正負面影響。
	2	3 學習調適壓力的各種方法(如肌肉放鬆、自我暗示、冥想等)。	學習調適壓力、情緒管理的各種方法(如肌肉放鬆、自我暗示、靜坐、冥想、瑜珈、催眠等) 認識其與身心健康的關係，運用於日常生活中。
		4 認識靜坐、冥想、瑜珈、催眠等與身心健康的關係。	
	3	5 能學習調適青春期心理及社會關係變化的方法並實踐於日常生活中，同時分析一個人的心理狀態與生理、社會之間的關係。	(維持原教材細目)
	4	1 知道在面臨衝突壓力時，可以尋求協助的資源與服務，以協助自己，並有能力協助遭受傷害、悲痛、災難、不幸的親人或朋友，尋求有用的資源與服務。	知道在面臨衝突壓力時，可以尋求協助的資源與服務(如：張老師、生命線、家扶中心…等) 以協助自己，並有能力協助遭受傷害、悲痛、災難、不幸的親人或朋友，尋求有用的資源與服務。
	5	11 學習在團體活動中，如遇不合理現象時，可按照程序，提出申訴，以得到圓滿的解決。	學習在生活中，如遇不合理現象時，可按照程序，適當表達、提出申訴或尋求協助，以得到圓滿的解決。

續表 4-2-4 第六主題軸原有教材細目及修訂教材細目對應表

6		(由原 6-3-2-8 修改後新增)	知道家庭暴力的定義、種類及發生原因，並認識相關求助的單位（如：警察機關、勵馨基金會、婦幼保護專線 113...等）學習面對家庭暴力時如何自助、求助及保護自己。
7	13	能在個人需求與環境壓力之間求取最佳平衡點，並能分辨主觀與客觀、想像與現實。	(維持原教材細目)
8	8	認清何謂「身心症狀」，並能採取具體的調適措施，避免無意義的消耗醫療資源。	認識身心症狀的定義、發生原因，及常見的身心疾病，並能採取具體的調適措施，及適當的求醫管道，以正確利用醫療資源。
9	7	能知道異常行為發生的原因，學習以正確的態度看待異常行為，並能有效預防異常行為的發生。	能知道異常行為發生的原因、有效預防異常行為發生的方法，並能在發生時尋求有用的管道治療，並學習以正確的態度看待異常行為。
10		(新增)	認識心理方面疾病（如：憂鬱症）的醫療方式與治療的藥物。
11		(原 6-3-4-10，新增)	參加與心理衛生有關的活動，了解增進心理健康的方法。
12	9	體會死亡的意義及生命的可貴，學習處理及面對失去親人、寵物時的失落感受及調適方法，並對於親人的死亡預做心理準備，同時避免自傷或自殺。	了解死亡的意義及生命的可貴，學習處理及面對失去親人、寵物時的失落感受及調適方法，明白死亡也是人生必經的過程，並對於親人的死亡預做心理準備，同時避免自傷或自殺。
	6	能知道運動對情緒管理、壓力調適的正面意義，並學習運用運動的方式及技巧以降低壓力。	(刪除)
	10	認識人生有各個不同的發展階段，及各階段中應扮演的角色及責任，對自我有期許與規劃，並能知道每個人的生命經驗不同，學習尊重他人。	(刪除)
	12	模擬現實生活中常見的道德兩難情境，如何解決。	(刪除，移至 6-3-4-4)
6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。(健體屬性)			
1	4	能明白情緒發生的原因，在自己情緒不佳時，找出真正的原因（如：錯誤的想法、缺乏自信、遭受困境或挫敗...等），並能理性面對，體會正負向的自我語言對生活的影響，以積極正向的語言、態度及行動面對自我生活。	認識情緒，並明白情緒發生的原因，在自己情緒不佳時，找出真正的原因（如：錯誤的想法、缺乏自信、遭受困境或挫敗...等）並能理性面對，體會正負向的自我語言對生活的影響，以積極正向的語言、態度及行動面對自我生活。
2	2	能學習並運用在語言與非語言方面有效的人際關係溝通技巧，並能理智的面對並處理衝突。	能學習並運用在語言與非語言方面有效的人際關係溝通技巧，並能有效地情緒管理，以理智來化解衝突事件。
3	1	學習適度開放自我與他人分享的溝通方式及理性情緒管理，明瞭壓抑或過度發洩情緒對自己或他人的傷害，讓人際關係更理想。	明瞭壓抑或過度發洩情緒對自己或他人的傷害，學習適度開放自我與他人分享溝通的方式及理性情緒管理的方式，讓人際關係更理想。
4	3	練習在面對不同情境（如是否吸菸、是否發生婚前性行為、是否使用成癮物質、避免校園暴力發生...等情境）時，做決定的歷程及拒絕的技巧，並有能力在自己遭遇他人拒絕時理性因應。	練習在面對不同情境（如是否吸菸、是否發生婚前性行為、是否使用成癮物質、校園暴力發生時如何避免、吸毒與重義氣、作弊與友誼...等兩難情境）時，做決定的歷程及拒絕的技巧，並能在自己遭遇他人拒絕時做理性回應，尊重他人的決定。
5	5	學習溝通或解決爭執的技巧，調解家庭、運動團隊及工作場所等團體成員間的衝突與爭執。	學習溝通或解決爭執的技巧，調解所處環境（如家庭、班級、社團等）團體成員間的衝突與爭執。
6	6	能理性的說服他人，進行環保行動。	理性的說服他人，從事健康行為或有利大眾和健康的活動。
7	7	能體驗老化時的感受，學習與年長者相處的技巧及方式。	能體驗老化時的感受（如：高齡者生活的不便，機能老化...）學習與年長者相處的技巧及方式。
8	8	認識網路的價值及運用網路與環境溝通的優缺點、注意的事項，培養正確的態度運用網路及電腦。	認識網路的價值及運用網路與環境溝通的優缺點、應注意的事項及其與人際的關連性，培養正確的態度運用網路及電腦。
9		學習媒體資訊與科技發展對人際關係的影響。	(刪除)
10		參加與心理衛生有關的活動或練習，了解增進心理健康的方法。	(刪除本教材細目，移至 6-3-3-11)

續表 4-2-4 第六主題軸原有教材細目及修訂教材細目對應表

6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。(健體屬性)			
1	5	能知道不同性別的想法並學習欣賞異性的優點，並尊重包容性別角色特殊的同學。	能知道不同性別的想法並學習欣賞異性的優點，並能尊重包容多元化的性別角色。
2	1	說明道德良知、健康、家庭或文化的傳統、社會運動、立法等因素，在行為規範的形成中所扮演的角色，並了解他人為何會發生不合社會規範的行為(如濫用藥物、不環保)。	說明道德良知、健康、家庭或文化的傳統、社會運動、立法等因素，在行為規範的形成中所扮演的角色，並了解他人為何會發生不合社會規範的行為(如濫用藥物、不環保、其他偏差行為)。
3	9	能從遊戲或運動規範中，培養生活行為規範。	(維持原教材細目)
4	7	認識並建立自己內外一致的價值、態度、信念、行為模式，且能盡量符合，如：家庭、運動、朋友、遊戲、工作等不同情境或團體的期待，若無法符合，能找尋合適的調適方法。	(維持原教材細目)
5	6	能認識青少年階段中常見的團體規範(如：會議中他人與自己可能有不同的意見) 學習自尊及尊重他人。	(維持原教材細目)
6	3	分析遵守或違反一般人所認同的行為規範，如何對人際關係造成正、負面的影響，例如：因危害別人或影響團隊榮譽而讓人討厭，且能於他人做出不符社會規範的行為時，能堅持己見做正確的行為，擇善固執。	分析遵守或違反一般人所認同的行為規範，對人際關係造成那些正、負面的影響，例如：因危害別人或影響團隊榮譽而讓人討厭，且能於他人做出不符社會規範的行為時，能堅持己見做正確的行為，擇善固執。
7	2	說明社會期待對於個人行為的影響，如：表現健康行為、參與體育活動，或是友誼、婚姻的選擇等。	(維持原教材細目)
8	10	認識運動文化對個人參與運動的影響。	認識學校的運動文化，探索其原則之適切性，並了解其對個人選擇及參與運動的影響。
	4	知道人情與面子在中國社會中的普遍性及所造成的正負面影響。	(刪除)
	8	在運動比賽中，能遵守規則、服從裁判、保持君子風度、不起衝突，並於參與運動時能勇於面對挫折與挑戰，尋求適當方式解決問題。	(刪除)
6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。(健康屬性)			
1	4	瞭解挫折、衝突在生活中的重要性及影響，並培養正向的態度，提高自我的挫折容忍度。	瞭解挫折、衝突在生活中的普通性、重要性及影響，並學習適當技巧處理，培養正向的態度，提高自我的挫折容忍度。
2	5	培養幽默感以化解衝突、困窘的情境，調適憤怒、不滿或緊張的情緒。	學習適當的方法(如：幽默感)以化解衝突、困窘的情境，調適憤怒、不滿或緊張的情緒。
3	2	明白健康的態度如：希望、信仰、樂觀、韌性等對健康的影響，並願意培養積極樂觀的生活態度，建立正確的人生觀。	明白健康的態度(如：希望、信仰、樂觀、韌性等對健康的影響)並知道如何培養積極樂觀的生活態度(如：轉念頭、換個角度想) 建立正確的人生觀。
4	6	體察個人對社會的責任，了解助人、服務、行善對身心健康的助益。	(維持原教材細目)
5	1	能藉由思考自己人生觀，了解訂定人生短、中、遠程合理目標的重要性，並願意以踏實的角度及行動追求目標的實現。	(維持原教材細目)
6	3	能建立與自我價值觀相符合的職業價值觀。	能建立與自我價值觀相符合的生涯規劃。

第七主題軸：「群體健康」主題軸教材細目修訂結果與討論

一、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。(健康屬性)

在此能力指標中，研究者原先列出共 11 個教材細目，在各次研究回收樣本中，研究對象對於教材細目的分析看法如下：

(一) 原教材細目 7-3-1-1

認識國人歷年來的十大死因，轉變的原因，知道生活型態對於慢性病與傳染病的影響及其對人類健康的威脅。

1. 討論

國人十大死因是看出該國家公共衛生、流行疾病狀況的良好指標，同時也是介紹疾病時，最重要的概念之一，而傳染病與非傳染病的發生比率，即可由此略知一二，在十大死因的演變中，亦可了解生活型態對於疾病的影響，故保留本細目的後段文字，於此教材細目中。

2. 修正之結果

認識國人歷年來的十大死因及台灣流行病史，探討轉變的原因，知道生活型態對於慢性病與傳染病的影響及其對人類健康的威脅。

(二) 原教材細目 7-3-1-2

認識人們常見罹患的慢性病（如惡性腫瘤、心血管疾病、糖尿病、腎臟病、氣喘）及避免罹病的預防保健方式。

1. 討論

舉例的目的是為了使教師在自編教材時有所參考，並非絕對，故保留。

2. 修正之結果

認識人們常見罹患的慢性病（如惡性腫瘤、心血管疾病、糖尿病、腎臟病、氣喘、痛風）及避免罹病的預防保健方式。

(三) 原教材細目

7-3-1-3 認識常見的視力毛病及視力保健的方法。

7-3-1-4 認識常見的口腔毛病及口腔保健的方法。

7-3-1-5 認識青春痘、香港腳等常見皮膚問題發生的原因，並學習預

防的方法。

1. 討論

群體健康之意表示此行為或疾病，可能是生活型態或環境衛生造成，而且會影響群眾，故視力、聽力、口腔的保健，確實較屬個人健康問題，經研究對象決議，將其移至 1-3-2，同時合併相關文字內容，而體味的內容在原 1-3-2-2 中已介紹，將此處內容重點放在個人生長發展方面可能的疾病，且此細目意涵與 1-3-2 欲新增之教材細目「認識人體的體腔、十大系統及重要器官的構造功能（如：視覺、聽覺、口腔…等）學習各系統可能發生的疾病及其保健之道」同意涵，故將兩者合併說明，但十大系統內容很多，列出在細目中，可以讓教師思考，挑選較為重要的部份進行教材撰寫及教學。

2. 修正之結果

認識人體的體腔、十大系統及重要器官的構造功能（如：視覺、聽覺、口腔…等）學習個人健康上可能發生的各種疾病（如：視力疾病、口腔疾病、青春痘、香港腳、骨質疏鬆等）及保健預防的方法（移至 1-3-2）。

（四）原教材細目 7-3-1-6

了解脊椎側彎發生的原因，並學習正確的姿勢與體態以預防脊椎側彎及發生脊椎側彎時的矯正方式及治療。

1. 討論

同原 7-3-1-5 之討論，此部份屬於個人健康的範圍，將此細目移至 1-3-2，且此細目的內涵與 1-3-2 欲新增之教材細目「了解影響身體儀態的因素，並了解身體儀態對生長發育的影響」相似，皆為體態對身體健康的影響，故將此細目與之合併，並修正文字。

2. 修正之結果

了解影響身體儀態的因素，及其對生長發育的影響，知道青少年常見

因姿勢不良導致的健康問題發生原因（如：脊椎側彎、駝背…等），並學習正確的姿勢與體態以預防疾病的發生（移至 1-3-2）。

（五）原教材細目 7-3-1-7

知道傳染病發生的原因及台灣本土常見的傳染病（如：登革熱、腸病毒、肝炎、腸胃疾病）及預防方法。

1. 討論

原 7-3-1-1 只介紹生活型態可能影響人得到疾病，並未詳加介紹各種台灣常見傳染病，但生活在台灣的國人應有認識，故保留此教材細目。

2. 修正之結果

知道傳染病發生的原因及認識台灣本土發生的常見或嚴重傳染病（如：登革熱、腸病毒、肝炎、腸胃疾病、肺結核、SARS、禽流感）及預防方法。

（六）原教材細目 7-3-1-8

了解性傳染病的種類及性病預防的方式（如：安全性行為的執行）以降低性病及愛滋病的發生率。

1. 討論

由於性病的傳播，常在於人們預防觀念的不足，仍應針對預防性病的相關內容進行介紹，不論介紹的是安全性行為或是其他的預防方式，故保留此教材細目，修正文字。

2. 修正之結果

了解性傳染病發生的原因、種類及其預防方式，以降低性病及愛滋病的發生。

（七）原教材細目 7-3-1-9

認識常見的先天性遺傳疾病及優生保健的工作，並了解徹底執行優生保健的方法，以減少先天性異常下一代的發生。

1. 討論

研究對象未針對此細目，做大幅的更動，僅修正文字內容。

2. 修正之結果

認識常見的先天性遺傳疾病，並了解執行優生保健的工作，減少下一代發生先天性異常的可能性。

(八) 原教材細目 7-3-1-10

認識、分享社會上不同的職業的工作內容、作業方式，及其潛在的危險因子，可能造成的職業病，以提早防範職業病的發生，維護工作者的身體健康。

1. 討論

認識職業內容及作業方式，屬於生涯規劃應了解的方向，健康與體育領域應著重在於各種作業方式可能引來的疾病，故修正文字內容。

2. 修正之結果

認識不同職業的作業方式，並檢視各種工作、職場所在存在的危險因子，進而提早防範職業病發生，維護工作者的健康。

(九) 原教材細目 7-3-1-11

能主動關懷因不同族群、地域、社經而產生的健康不平等現象，如：能學習愛滋病患的正確相處態度，關懷不排斥。

1. 討論

健康上遭遇不平等對待的情況，主要指的是醫療照護的內容，故修正文字舉例，使細目內容更適當。

2. 修正之結果

能主動關懷因不同國家、族群、地域、社經而產生在健康上遭遇不平等現象，如：鄉村醫療資源的不足、他國營養不良、愛滋藥物資源不平均的情況。

(十) 研究對象於此能力指標中建議增列之教材細目

針對編號 1 之建議，此概念與 7-3-10 相似，修正該細目文字，合併內容，將職業傷害納入，修正文字為「認識不同職業的作業方式，並檢視各種工作、職場所在存在的危險因子，進而提早防範職業病、職業傷害發生，維護工作者的健康」。

針對編號 2 之建議，此概念與將移至 1-3-2 的「認識個人健康上可能發生的各項疾病（如：視力保健、口腔衛生、青春痘、香港腳、骨質疏鬆等）及預防方法」有關，故增加於此，修正文字為「認識個人健康上可能發生的各項疾病（如：視力疾病、口腔疾病、聽力障礙、青春痘、香港腳、骨質疏鬆等）及預防方法。」

針對編號 3、4 之建議，此部份內容在談論各種疾病時，會配合疾病的預防介紹，獨立列出，難以因此細目而設計教學內容，故不增列。

針對編號 5、6 之建議，此與原 2-3-2-2 內容相似，為慢性病患者的日常照護，故不予在此增列。

針對編號 7 之建議，上述內容在預防慢性病的內容中，即會有所提及，研究對象認為不需獨立增列，故不增列。

針對編號 8 之建議，有關疾病病徵的部份，在介紹各種疾病時，會進行介紹，而求醫方式將在原 7-3-2-2 中提及，故不在此增列。

針對編號 9 之建議，多數研究對象認為捐血的行為可能影響群體健康，但似乎是細目說明過細，而在 1-3-2 中有一教材細目為進行各項健康檢查以促使個人身體健康，故將此意涵合併於該處修正為「能從生理、心理、社會等不同向度認識健康的涵義，學習檢視自我的健康習慣（如姿勢、睡眠、運動、身體清潔、視力保健、口腔衛生等個人健康行為），並願意於日常生活中加強自我健康習慣的養成，同時了解各項身體檢查（如：血液、糞便、尿液篩檢等）的意義，進行各種健康檢查以保健身體」而捐血協助

公益的內容，合併於原 7-3-1-11 為「能主動關懷因不同國家、族群、地域、社經而產生在健康上遭遇不平等的現象，如：鄉村醫療資源的不足、他國營養不良、愛滋藥物資源不平均的情況，並在能力範圍內，提供他人健康資源上的協助（如：捐血）」。

二、7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。健康屬性)

在此能力指標中，研究者原先列出共 5 個教材細目，在各次研究回收樣本中，研究對象對於教材細目的分析看法如下：

(一) 原教材細目 7-3-2-1

明辨、抵制誇大不實的廣告，如：認識電視、網路上的保健資訊及產品、健康雜誌書籍、醫療院所的健康諮詢服務、社區保健活動，或是與健康有關的從業人員提供的服務，培養自己選擇辨別合適訊息再使用的能力，為自己及他人尋找合法、安全、有效、經濟的健康服務及產品，同時訂定個人健康計畫，以幫助自己身體維持健康。

1. 討論

研究對象未做大幅的更動，故僅依其意見修正文字。

2. 修正之結果

能夠判讀並明辨、抵制誇大不實的廣告，如：認識電視、網路上的保健資訊及產品、健康雜誌書籍、醫療院所的健康諮詢服務、社區保健活動，或是與健康有關的從業人員提供的服務，培養自己辨別正確合適訊息再選用的能力，為自己及他人尋找合法、安全、有效、經濟的健康服務及產品，同時訂定個人健康計畫，以幫助自己身體維持健康。

(二) 原教材細目 7-3-2-2

認識就醫的常見的求診科別、求診流程及就醫時病人的責任（如：完

整記錄病情、詳細述說症狀但不進行診斷、願意遵從醫囑…等)

1. 討論

目前國人對於自己身為病人的權利常是一知半解，應有所教導，故加入「身為病人應有權利的了解」此部份內容，增加學生對於就醫的了解。

2. 修正之結果

認識常見的求診科別、求診流程及就醫時病人的責任（如：完整記錄病情、詳細述說症狀但不進行診斷、願意遵從醫囑…等）並了解就醫時，病人享有的權利（如：醫師該詳細告知病情及注意事項，並解答病人問題…等）於就醫時可以慎選醫師及醫療單位，照顧自己。

（三）原教材細目 7-3-2-3

認識分級醫療、轉診、家庭醫師、全民健保、醫藥分業的意義、實施方式與服務內容，並珍惜醫療資源，避免醫療資源的浪費。

1. 討論

研究對象對此細目未做大幅修正，僅依研究對象意見修正文字。

2. 修正之結果

認識分級醫療、轉診、家庭醫師、全民健保、藥師、藥局、醫藥分業的意義、實施方式與服務內容，學習善用並珍惜醫療資源。

（四）原教材細目 7-3-2-4

認識藥物，學習正確用藥的方法。

1. 討論

藥物的認識及使用，並非只與自己的生活型態有關，此屬於健康資訊，而並非只與生長發展有關，故保留於此，做文字修正。

2. 修正之結果

認識常用藥物及其使用形式，如：抗生素、止痛藥，了解藥物功能、對人體的危害及服用、保存、閱讀使用說明的注意事項，養成正確用藥的

態度。

(五) 原教材細目 7-3-2-5

認識並透過政府及民間的相關機構調解消費糾紛，以爭取健康消費者權利。

1. 討論

依研究對象的意見，修正文字。

2. 修正之結果

認識遇到消費糾紛時可尋求的相關調解機構，以保障健康消費者權利。

(六) 研究對象於此能力指標中建議增列之教材細目

針對編號 1 之建議，此部份內容與原 7-3-2-5 內容相似，故合併修正文字為「認識遇到消費糾紛（如購買健康產品或遭遇醫療糾紛時可尋求的相關調解機構，以保障健康消費者權利）」。

針對編號 2 之建議，此意涵可合併於原 7-3-2-3 為「認識分級醫療、轉診、家庭醫師、全民健保、藥師、藥局、醫藥分業及其他醫療健康保險相關常識、實施方式與服務內容，學習善用並珍惜醫療資源」。

針對編號 3 之建議，此與原 7-3-2-3 相同，故不予在此增列。

針對編號 4 之建議，因運動產品的選購 7-3-3 有獨立的能力指標介紹，故經研究者解說後，研究對象同意不增列於此。

針對編號 5 之建議，此與原 7-3-2-2 相同，故不再增列。

針對編號 6 之建議，此為 1-3-2 中進行健康檢查的意義，故不再增列於此。

針對編號 7 之建議，因為學習使用身邊的資源是學生應有的能力，故增列教材細目「認識社區中健康照護的機構，得於未來需要時尋求協助」。

三、7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康

的影響。(健康屬性)

在此能力指標中，研究者原先列出共 3 個教材細目，在各次研究回收樣本中，研究對象對於教材細目的分析看法如下：

(一) 原教材細目 7-3-4-1

知道科技的發展帶來的全球性的人類居住環境轉變，如臭氧層破壞、酸雨、核能輻射外洩及其對生態及人類健康正負面的影響，了解科技及環保兩難的不同觀點及衝突。

1. 討論

自然領域提及的內容，主要著重在於對地球環境大生態的影響，而在健體領域應著重在於對於個人、群眾身體、心理健康的影響，故多數研究對象同意保留此教材細目，但應與自然領域的編寫教材內容不同。

2. 修正之結果

知道科技的發展、交通的發達帶來的全球性的人類居住環境轉變，對於如臭氧層破壞、酸雨、核能輻射外洩、電磁波有基本的認識及其對人類身心健康的正負面影響，了解科技便利及環保兩難的不同觀點及衝突。

(二) 原教材細目 7-3-4-2

認識社區環境的公害問題（空氣污染、水污染…等）發生的原因，探討其對人類健康及生態的影響。

1. 討論

如同原 7-3-4-1 的討論，健體領域著重於健康，故僅修正文字。

2. 修正之結果

認識社區環境的公害問題（空氣污染、水污染…等）發生的原因，探討其對人類身心健康的影響。

(三) 原教材細目 7-3-4-3

學習從生態的觀點，認識世界的飲食問題，並學習讓地球永續經營的

生存方式。

1. 討論

本能力指標主要目的在於分析人類的行為，如何影響環境，而影響人類健康的，故此點應如同 2-3-6 所增加的教材細目一樣，從情意的角度，探討人們浪費食物資源，對於生物的影響，進而珍惜，多位研究對象決議保留，因為有些國家的人民賺取微薄的薪資只是為了溫飽，應讓學生實際了解並教導學生珍惜食物。

2. 修正之結果

學習從生態的觀點，尊重並珍惜地球上的食物資源。

(四) 研究對象於此能力指標中建議增列之教材細目

針對編號 1 之建議，此內容在介紹傳染病時即會有介紹，故不再增列。

五、7-3-5 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。(健康屬性)

在此能力指標中，研究者原先列出共 6 個教材細目，在各次研究回收樣本中，研究對象對於教材細目的分析看法如下：

(一) 原教材細目

7-3-5-1 學習觀察、評估自己所居住社區環境的問題。

7-3-5-6 能夠針對社區、學校或居家的環境設計環保行動計畫，並嘗試執行，以維護學校、社區的健康。

1. 討論

因原 7-3-5-6 是針對環境問題提出的改善策略，故以發現問題及改善問題為主，而學生可以發現自家、學校、社區的問題，但在執行行動計畫上，以國中生而言，可能較難，故經與研究對象的溝通，仍將兩項內容分開，故保留原 7-3-5-1，修正原 7-3-5-6，研究對象對於此細目若覺得達成

不易，將反應於重要性的結果中。

2. 修正之結果

(1)學習觀察、評估自己所居住家庭、學校、社區環境的問題，並分析其與健康的關係。

(2)能針對在家庭、學校或社區所發現的環境問題，提出環保行動計畫，並選擇具體可執行的地點，嘗試執行。

(二) 原教材細目 7-3-5-2

知道社區的定義、功能，並能分析社區環境問題的成因及其對社區的影響並指出改進的方法，培養解決環境問題的責任感。

1. 討論

因社區為學生生活一個重要環境之一，故研究對象多同意保留此教材細目。

2. 修正之結果

維持原教材細目。

(三) 原教材細目 7-3-5-3

指出社區中可運用的維護社區環境資源，實際參與相關的工作，促進社區環境健康。

1. 討論

由於實際參與，執行上恐有困難，故修正文字內容讓學生至少在社區方面僅學習知道社區中有那些單位、資源可以用來維護社區環境健康，未來想參與時可以前往參與，至於已可參與該社區環保行動的學校，則自行斟酌授課內容。

2. 修正之結果

指出社區中可運用於維護社區環境健康的資源，願意於現在嘗試環保行動，或於未來實際參與相關的工作，促進社區環境健康。

(四) 原教材細目 7-3-5-4

學習環境保護相關的法規（如水汙染防制法、菸害防制法、噪音污染防制法…等）並認識目前政府、民間的環保組織及其如何推動環保政策，增進環境健康。

1. 討論

國中生於日常生活的運用上確實不用學習法規的細部內容，只要簡單了解即可，故修正文字。

2. 修正之結果

認識現在的環境保護相關的法規（如水汙染防制法、菸害防制法、噪音污染防制法…等）並了解目前有那些政府、民間的環保組織及其如何推動環保政策，增進環境健康。

(五) 原教材細目 7-3-5-5

認識綠色消費的意義及重要性，了解實踐綠色消費的方法。

1. 討論

環保行動，必需在生活中實際進行，且不斷透過教學，來引導學生、刺激學生，以產生行動，故技能的教授很重要，編號 1~5 研究對象增列之意見，皆為相同的概念，故融合這些環保行動及綠色消費的概念，合併為一教材細目。

2. 修正之結果

建立綠色消費、資源回收等環保行動的觀念，認識其意義及重要性，了解實踐綠色消費、資源回收及其他環保行動的方法（如節約能源、學習垃圾減量分類處理及資源回收再製的方法、認識有機種植對於環保的重要性）。

(六) 研究對象於此能力指標中建議增列之教材細目

針對編號 1 之建議，此內容在各環保行動及計畫中，即可達成，故不

再增列。

針對編號 2 之建議，此與原 7-3-5-4 相似，故合併為「認識現在的環境保護相關的法規(如水汙染防制法、菸害防制法、噪音污染防制法…等)，並了解目前有那些政府、民間的環保組織、如何推動環保政策及其內容，並願意配合增進環境健康」。

針對編號 3 之建議，社區中許多的問題，應有尋找合適的機構解決，故應有所了解，但此細目的意涵原 7-3-5-4 中所列之政府、民間環保組織中意義相似，故將此內容合併為「認識現在的環境保護相關法規(如水汙染防制法、菸害防制法、噪音污染防制法…等) 並了解遇有環保問題時可協助或申訴的單位，如政府、民間的各種環保組織、及其如何推動環保政策，增進環境健康」，不再增列此細目。

依據上述討論，茲將本主題軸原有教材細目及修改或增刪後的教材細目內容，並重新思考調整細目順序結果列於表 4-2-5。

表 4-2-5 第七主題軸原有教材細目及修訂教材細目對應表

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。(健康屬性)		
編碼	原教材細目	修訂後教材細目
修訂	原始	
1	1	認識國人歷年來的十大死因，轉變的原因，知道生活型態對於慢性病與傳染病的影響及其對人類健康的威脅。
2	7	知道傳染病發生的原因及台灣本土常見的傳染病(如：登革熱、腸病毒、肝炎、腸胃疾病)及預防方法。
3	8	了解性傳染病的種類及性病預防的方式(如：安全性行為的執行)，以降低性病及愛滋病的發生率。
4	2	認識人們常見罹患的慢性病(如惡性腫瘤、心血管疾病、糖尿病、腎臟病、氣喘)及避免罹病的預防保健方式。
5	9	認識常見的先天性遺傳疾病及優生保健的工作，並了解徹底執行優生保健的方法，以減少先天性異常下一代的發生。
6	10	認識、分享社會上不同的職業的工作內容、作業方式，及其潛在的危險因子，可能造成的職業病，以提早防範職業病的發生，維護工作者的身體健康。

續表 4-2-5 第七主題軸原有教材細目及修訂教材細目對應表

7	11	能主動關懷因不同族群、地域、社經而產生的健康不平等現象，如：能學習愛滋病患的正確相處態度，關懷不排斥。	能主動關懷因不同國家、族群、地域、社經而產生在健康上遭遇不平等的現象，如：鄉村醫療資源的不足、他國營養不良、愛滋藥物資源不平均的情況，並在能力範圍內，提供他人健康資源上的協助（如：捐血）。
	3	認識常見的視力毛病及視力保健的方法。	(刪除，移至 1-3-2-5)
	4	認識常見的口腔毛病及口腔保健的方法。	(刪除，移至 1-3-2-5)
	5	認識青春痘、香港腳等常見皮膚問題發生的原因，並學習預防的方法。	(刪除，移至 1-3-2-5)
	6	了解脊椎側彎發生的原因，並學習正確的姿勢與體態以預防脊椎側彎及發生脊椎側彎時的矯正方式及治療。	(刪除，移至 1-3-2-5)
7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。(健康屬性)			
1	1	明辨、抵制誇大不實的廣告，如：認識電視、網路上的保健資訊及產品、健康雜誌書籍、醫療院所的健康諮詢服務、社區保健活動，或是與健康有關的從業人員提供的服務，培養自己選擇辨別合適訊息再使用的能力，為自己及他人尋找合法、安全、有效、經濟的健康服務及產品，同時訂定個人健康計畫，以幫助自己身體維持健康。	能夠判讀並明辨、抵制誇大不實的廣告，如：認識電視、網路上的保健資訊及產品、健康雜誌書籍、醫療院所的健康諮詢服務、社區保健活動，或是與健康有關的從業人員提供的服務，培養自己辨別正確合適訊息再選用的能力，為自己及他人尋找合法、安全、有效、經濟的健康服務及產品，同時訂定個人健康計畫，以幫助自己身體維持健康。
2	2	認識就醫的常見的求診科別、求診流程及就醫時病人的責任（如：完整記錄病情、詳細述說症狀但不進行診斷、願意遵從醫囑…等）	認識常見的求診科別、求診流程及就醫時病人的責任（如：完整記錄病情、詳細述說症狀但不進行診斷、願意遵從醫囑…等），並了解就醫時，病人享有的權利（如：醫師該詳細告知病情及注意事項，並解答病人問題…等）於就醫時可以慎選醫師及醫療單位，照顧自己。
3	3	認識分級醫療、轉診、家庭醫師、全民健保、醫藥分業的意義、實施方式與服務內容，並珍惜醫療資源，避免醫療資源的浪費。	認識分級醫療、轉診、家庭醫師、全民健保、藥師、藥局、醫藥分業及其他醫療健康保險相關常識、實施方式與服務內容，學習善用並珍惜醫療資源。
4	4	認識藥物，學習正確用藥的方法。	認識常用藥物及其使用形式，如：抗生素、止痛藥，了解藥物功能、對人體的危害及服用、保存、閱讀使用說明的注意事項，養成正確用藥的態度。
5	5	認識並透過政府及民間的相關機構調解消費糾紛，以爭取健康消費者權利。	認識遇到消費糾紛(如購買健康產品或遭遇醫療糾紛時)可尋求的相關調解機構，以保障健康消費者權利)
6		(新增)	認識社區中健康照護的機構，得於未來需要時尋求協助。
7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。(健康屬性)			
1	1	知道科技的發展帶來的全球性的人類居住環境轉變，如臭氧層破壞、酸雨、核能輻射外洩及其對生態及人類健康正負面的影響，了解科技及環保兩難的不同觀點及衝突。	知道科技的發展、交通的發達帶來的全球性的人類居住環境轉變，對於如臭氧層破壞、酸雨、核能輻射外洩、電磁波有基本的認識及其對人類身心健康的正負面影響，了解科技便利及環保兩難的不同觀點及衝突。
2	2	認識社區環境的公害問題（空氣污染、水污染…等）發生的原因，探討其對人類健康及生態的影響。	認識社區環境的公害問題(空氣污染、水污染…等)發生的原因，探討其對人類身心健康的影響。
3	3	學習從生態的觀點，認識世界的飲食問題，並學習讓地球永續經營的生存方式。	學習從生態的觀點，尊重並珍惜地球上的食物資源。
7-3-5 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。(健康屬性)			
1	5	認識綠色消費的意義及重要性，了解實踐綠色消費的方法。	建立綠色消費及綠色產品的觀念，認識其意義及重要性，了解實踐綠色消費的方法（如節約能源、學習垃圾減量分類處理及資源回收再製的方法、認識有機種植對於環保的重要性）。
2	1	學習觀察、評估自己所居住社區環境的問題。	學習觀察、評估自己所居住家庭、學校、社區環境的問題，並分析其與健康的關係。

續表 4-2-5 第七主題軸原有教材細目及修訂教材細目對應表

3	6	能夠針對社區、學校或居家的環境設計環保行動計畫，並嘗試執行，以維護學校、社區的健康。	能針對在家庭、學校或社區所發現的環境問題，提出環保行動計畫，並選擇具體可執行的地點，嘗試執行。
4	2	知道社區的定義、功能，並能分析社區環境問題的成因及其對社區的影響並指出改進的方法，培養解決環境問題的責任感。	(維持原教材細目)
5	3	指出社區中可運用的維護社區環境資源，實際參與相關的工作，促進社區環境健康。	指出社區中可運用於維護社區環境健康的資源，願意於現在嘗試環保行動，或於未來實際參與相關的工作，促進社區環境健康。
6	4	學習環境保護相關的法規(如水汙染防制法、菸害防制法、噪音汙染防制法…等)並認識目前政府、民間的環保組織及其如何推動環保政策，增進環境健康。	認識現在的環境保護相關法規(如水汙染防制法、菸害防制法、噪音汙染防制法…等)，並了解遇有環保問題時可協助或申訴的單位，如政府、民間的各種環保組織、及其如何推動環保政策，增進環境健康。

第三節 健康次領域教材細目重要性結果分析與討論

本節分別就各主題軸之能力指標教材細目組內一致性及組間排序相關性進行討論，其依據為（附錄九）德懷術第二次、第三次問卷重要性結果描述性統計及（附錄十）德懷術第二次、第三次問卷重要性結果一致性統計。並以德懷術第三次問卷的最後結果為主要的探討內容，故統計討論中所表示的教材細目編號，是以最後確定問卷之新編教材細目表示。

一、第一主題軸：「生長、發展」主題軸教材細目重要性排序及一致性分析討論

（一）教材細目重要性排序結果分析

依據（附錄九）教材細目重要性排序，將第一主題軸之能力指標教材細目各組及綜合之排序結果整理於表 4-3-1。

表 4-3-1 第一主題軸能力指標教材細目重要性排序結果

1-3-2 教材 細目	課程 專家 排序	實務 教師 排序	綜合 排序	1-3-3 教材 細目	課程 專家 排序	實務 教師 排序	綜合 排序	1-3-4 教材 細目	課程 專家 排序	實務 教師 排序	綜合 排序
1	2	4	3	1	2	6	4.5	1	8.5	7	7.5
2	4	6.5	5	2	3.5	1	2	2	8.5	7	7.5
3	7	5	6	3	7	6	7	3	3	1	2
4	2	1	1	4	3.5	3	3	4	1.5	4	3
5	2	2	2	5	1	3	1	5	1.5	2	1
6	9	8.5	9	6	5	3	4.5	6	6	5	5
7	8	8.5	8	7	8	8	8	7	4	3	4
8	5	3	4	8	6	6	6	8	7	9.5	9
9	6	6.5	7	-	-	-	-	9	10	9.5	10
-	-	-	-	-	-	-	-	10	5	7	6

本主題軸共發展出 27 項教材細目，其中 1-3-2 共 9 項，1-3-3 共 8 項，1-3-4 共 10 項，由表 4-3-1 之綜合排序，可以發現能力指標排序前三名之教材細目在 1-3-2 分別為，1-3-2-4、1-3-2-5、1-3-2-1，亦即健康知識的獲得及健康習慣的養成，雖然青少年現在可能不覺得自己有什麼身體上的疾病，但卻可以從他們的長輩的經驗當中，得知這些身體知識的重要性，

而願意認真學習，學生也相當有興趣，同時期待學生能藉由關心身體構造，學習為自我健康負責的道理是本能力指標的重點，因青少年正是奠定健康基礎的最佳時期，故應有清楚的認識；而學生若是學習養成良好的習慣，就能避免種下讓自己不健康的因子，可見在有限的教學時數中，這些內容的教材細目是可以多著墨設計教學內容，加以發揮。此外，現有的能力指標補充說明中，缺乏對於十大系統的介紹，在研究中發現，多數健康教師，仍認為此內容非常重要，應當恢復，且依教材之需要，應依次介紹的十大系統內容為生殖系統、骨骼系統、呼吸系統、肌肉系統、消化系統、循環系統、泌尿系統、神經系統、內分泌系統、淋巴系統，且從疾病或預防保健的角度切入介紹。

而在 1-3-3 中，則分別為 1-3-3-5、1-3-3-2、1-3-3-4，可以得知認識自我之青春期及兩人間的感情及互動方式，是本能力指標應著重的內容，因人與人的感情互動，是青少年正面臨，且未知如何處理因應的議題；而在 1-3-4 中，則分別為 1-3-4-5、1-3-4-3、1-3-4-4，顯見培養正確的女性態度及了解懷孕與生命等相關內容，是本能力指標可以編寫教材之重要教材細目，因社會上性問題的嚴重，源自於沒有正確的女性態度及價值觀。

(二) 專家組與教師組之教材細目重要性排序結果之比較分析

依(附錄十)教材細目重要性排序組內一致性及組間相關之結果，將第一主題軸之整理結果列於表 4-3-2。

表 4-3-2 第一主題軸能力指標教材細目重要性排序結果組內一致及組間相關整理表

	課程專家 組內一致性		實務教師 組內一致性		兩組排序 相關性	
	一致	不一致	一致	不一致	相關	不相關
1-3-2	✓		✓		✓	
1-3-3	✓		✓			✓
1-3-4	✓		✓		✓	

在本主題軸中，1-3-2 是兩組共識性極高的健康次領域能力指標，多

數健康教師皆認為此能力指標的主要意義即在於讓學生能獲得應有的健康知識，協助其在日常生活中建立健康習慣，由表 4-3-2 中可知兩組對於 1-3-3 之教材細目排序無明顯相關，如 1-3-3-1 提及建立對於性及性別角色的觀念，專家組認為概念的建立很重要，故將其排序為第 1，而教師組認為不易進行教學，故將其排序為第 6，而 2 發現兩性進入青春期上的身心狀態異同，專家組覺得兩性議題的教材細目內容與綜合領域輔導部份學習內容重覆多，故排序為第 3.5，而教師組認為此為學生有興趣的議題，可以多著墨，1-3-3-5、1-3-3-6 專家組排序為第 1、第 5，因為認為 1-3-3-6 的細目與 1-3-3-5 意涵相似，不需多列，而教師組排序為第 3、第 3，未有如專家組般的思考，顯見在此能力指標補充說明的解讀上，兩組成員未達共識，還需要更專業的研究使之清楚表達意涵，畢竟能力指標補充說明的目的是要能讓基層教師使用方便，而非只是理想。

事實上，1-3-3 及 1-3-4 健康次領域能力指標的解讀上，因涉及兩性議題的內容，與現有的七大領域中，綜合活動領域內輔導部份的學習內容重覆性太高，導致學生有學習重疊的情形，故呈現在排序上的結果，兩組間未出現相關性。尤其反應在 1-3-3 中，在能力指標及補充說明的撰寫上，仍可重新有所檢視，應以「健康本身」的角度出發思考，以區別專業內容的不同，讓國中階段授課的健康教師有明確可以教學的方向，也可嘉惠學生，不致於重覆太多相似的學習內容，若以現有的能力指標補充說明衍生而出的教材細目，實際上意義不高。

第二主題軸：「人與食物」主題軸教材細目重要性結果及排序分析與討論

(一) 教材細目重要性排序結果分析

依據（附錄九）教材細目重要性排序，將第二主題軸之能力指標教材細目各組及綜合之排序結果整理於表 4-3-3。

表 4-3-3 第二主題軸能力指標教材細目重要性排序結果

2-3-1 教材 細目	課程 專家 排序	實務 教師 排序	綜合 排序	2-3-2 教材 細目	課程 專家 排序	實務 教師 排序	綜合 排序	2-3-3 教材 細目	課程 專家 排序	實務 教師 排序	綜合 排序
1	2	2	2	1	1	1	1	1	2.5	3	3
2	4.5	4.5	4.5	2	2	2	2	2	1	1	1
3	1	3	2	3	3	3	3	3	2.5	2	2
4	3	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-
5	4.5	4.5	4.5	-	-	-	-	-	-	-	-
6	6	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-
2-3-4 教材 細目	課程 專家 排序	實務 教師 排序	綜合 排序	2-3-5 教材 細目	課程 專家 排序	實務 教師 排序	綜合 排序	2-3-6 教材 細目	課程 專家 排序	實務 教師 排序	綜合 排序
1	3.5	3	3	1	4	4	4	1	4	2.5	4
2	1	1.5	1	2	3	2	3	2	3	2.5	3
3	3.5	4	4	3	2	1	1	3	1	4	2
4	2	1.5	2	4	1	3	2	4	6	5	5.5
-	-	-	-	-	-	-	-	5	2	1	1
-	-	-	-	-	-	-	-	6	5	6	5.5

本主題軸中共發展出 26 項教材細目，其中 2-3-1 共 6 項，2-3-2 共 3 項，2-3-3 共 3 項，2-3-4 共 4 項，2-3-5 共 4 項，2-3-6 共 6 項，依據表 4-3-3 之綜合排序，可以發現，在 2-3-1 中，2-3-1-1、2-3-1-3、2-3-1-4 認識六大類營養素及飲食指南並運用等基本營養學的內容，是本能力指標應當教授的課程內容，因營養知識是學習人與食物的基礎；而 2-3-2 中，因為僅有三項教材細目，故前三名已將所有之內容涵括在內，分別為 2-3-2-1、2-3-2-2、2-3-2-3，而其中排序第一的內容亦為基本營養學的概念，關於營養素缺乏可能引發的疾病的議題是本能力指標首重之教材內容；同樣地，2-3-3 亦發生相同情形，前三名即包括所有教材細目，依次為 2-3-3-2、2-3-3-3、2-3-3-1，其中最重要的仍是基本營養學的概念，認識糖、鹽、膽固醇等物質對身體的影響；而 2-3-4 依現有教材細目中，前三名各為 2-3-4-2、2-3-4-4、2-3-4-4，評估外食環境、學習提供意見，是較為重要的，因為這些是生活中實用性較高的技能；在 2-3-5 中，前三名分別為 2-3-5-4、2-3-5-4、2-3-5-2，亦即學習飲食安全的技巧是較重要的教學內容；在 2-3-6 中，2-3-6-5、2-3-6-3、2-3-6-2 認識體重控制的相關內容及分辨其對健康的影響，是應教導青少年的重點，因流行的影

響力太大，應教導學生有正確的認識。

(二) 專家組與教師組之教材細目重要性排序結果之比較分析

依(附錄十)教材細目重要性排序組內一致性及組間相關之結果，將第二主題軸之整理結果列於表 4-3-4。

表 4-3-4 第二主題軸能力指標教材細目重要性排序結果組內一致及組間相關整理表

	課程專家 組內一致性		實務教師 組內一致性		兩組排序 相關性	
	一致	不一致	一致	不一致	相關	不相關
2-3-1	✓			✓		✓
2-3-2	✓			✓	✓	
2-3-3		✓		✓		✓
2-3-4		✓	✓		✓	
2-3-5	✓			✓		✓
2-3-6	✓			✓		✓

由表 4-3-4 可知，組內一致性上，專家組於 2-3-3、2-3-4 中出現組內不一致，而教師組除 2-3-4 外，其餘皆出現不一致的情形。

2-3-1 中，教師組內一致性未呈現顯著相關，因其對於 2-3-1-3、2-3-1-6 認識特殊飲食的重要性中意見較有歧異，因為少數成員認為 2-3-1-3 的能力很難達成，尤其是食物的份量的估計，對國中生而言太難，而 2-3-1-6 中多數人認為國中發育時期很多家長會以中藥進補或健康食品來幫孩子補強身體，所以在教導營養知識上可以加入探討中藥或健康食品等新知識的議題，知道如何來選擇，而且即使是中藥食補，也最好請教醫師再進行，有必要澄清學生的概念，而少數人認為此議題在眾多的營養知識中比重不用這麼重，故有不一致的情形。

2-3-2 中教師組組內亦不一致，因教師組中少數成員認為 2-3-2-1 缺乏營養素造成的疾病、2-3-2-3 特殊疾病的飲食計畫，都是較專業的內容，國中生只要學習一些基本內容，亦有成員認為 2-3-2-1 及 2-3-2-2 的不同生命期的營養建議量能清楚表達此能力指標的意涵，很重要，但其他成員認為還好，故造成不一致，可見有關特殊時期的營養，究竟國中生需求到

什麼程度的教學，應該要再研究此時期的學生究竟可能面臨那些健康上的問題，再適時給予，而不是全部都要詳細介紹，畢竟現在資訊發達，很多知識，只要願意動手查詢，就能找到答案。

2-3-3 中兩組組內皆不一致，針對 2-3-3-1 媒體飲食趨勢的認識及對身體的影響，專家組中有部份成員認為此內容已屬專業，粗淺認識即可，不用花太多時間介紹故有不一致；而 2-3-3-3 認識食路的廣告手法並檢舉的內容中，有成員認為此為現今媒體發達的影響，應有認識，並培養勇氣，導正社會風氣，所以在辨識食品廣告可以多加著墨，但亦有成員認為國中生要勇敢舉發太困難，導致差異性大，一致性不明顯的情形。

2-3-4 中，專家組組內未有共識，其中 2-3-4-1 提及運用飲食指南評估各處提供餐點與健康的關係，專家組中有成員認為營養與健康極相關且重要性極大，但亦有成員認為此細目難以進行教學，造成差異、兩極的情形，2-3-4-2 認為外食的內容多數人認為現今外食人口多，有必要介紹，但亦有成員認為此教材細目不容易進行教學，而 2-3-4-4 獲取正確相關飲食資訊的能力，少數成員認為此能力在擁有資訊能力的同時即已具備，故不是這麼重要。

2-3-5 中，教師組組內意見一致性未顯著，因為在教師組，多數成員皆認為此能力指標的所有教材細目都有相當重要性，如 2-3-5-1 認識食物的處理與營養的關係就是介紹飲食紅綠燈的概念，讓學生體會美味的東西不見得對人體有益，很重要，但亦有成員認為現在學生接觸到烹飪的機會很少，讓他們有大概的觀念即可，不一定要清楚交代，而造成較大的差異。

2-3-6 中，教師組組內意見一致性未顯著，因為 2-3-6-1 認識身體意象的概念，有成員認為在第六主題軸提即可，故給予低分，2-3-6-6 飲食障礙的認識，有成員認為建立正確的體態觀念，不會無謂追求流行但不健康的體態，也有利於自我悅納與採取健康的生活習慣，並建立正確的生活

態度，因此有必要提供目前常見的飲食障礙問題，協助學生建立正確的概念，亦有成員認為現在這些疾病仍不是很多人知道，所以還沒那麼重要，便造成歧異。

於表 4-3-4 中，可看出 2-3-1、2-3-3、2-3-5、2-3-6 中皆兩組排序未出現明顯相關。

2-3-1 中，排序未呈相關性，是因為 2-3-1-3 中專家組及教師組的排序分別為第 1、第 3，2-3-1-4 則分別為第 3、第 1，因專家組認為學習評估份量的重要性是基礎，學會才能運用，而教師組則認為簡單認識，直接運用即可，在國中階段只要簡單認識搭配飲食，不要一直吃危害人體健康的紅燈食物即可，記錄飲食份量或是設計菜單不是最重要，因為不是所有人都要當營養師，此亦為一種專家組期待學生能達成此理想，但與教師組不同的狀況，顯見在此能力指標的解讀應用上，並未能達到共識。

2-3-3 中排序未相關，主因是本能力指標僅發展出三項教材細目，故一點點排序上的不同，即不相關，但事實上，兩組皆將 2 認識糖、鹽、膽固醇的內容排序為第 1，專家組將 1、3 並排，而教師組排序 2、3 分別為第 3、第 1，由此看來，差異性並不高。

2-3-5 中排序未相關，其中 2-3-5-5 有關食物中毒的概念，專家組認為非常重要，因為有基本的認識，處理食物才有更謹慎的態度，所以排序為第 1，但教師組認為相較於 2-3-5-2、2-3-5-3 選擇食物的原則，2-3-5-5 的重要性應該不高，兩組並未達到共識。

2-3-6 中排序相關性皆不高，其中 2-3-6-3 學習理想體重的控制方法中，專家組排序為第 1，但教師組為第 4，因為專家組認為身體上很多疾病，以及一些不當的身體意象認識，源自於對於理想體重沒有清楚的認識，應先介紹知識，然後再培養態度，但教師組認為此部份內容牽涉計算，且身體意象常受媒體宣傳的影響，倒不如先了解 2-3-6-5 認識不當體重控制對

身體的影響，在此點差異便很大。

事實上，在本主題軸中，兩組對於能力指標的共識性皆不高，本主題軸是以食物為主，探討因食物而衍生出與人的相關問題，包括營養、疾病、體重控制等，但各組中皆有部份成員認為此部份內容以國中生的程度以及一般民眾日常生活中的使用性而言，如 2-3-1 中所指之設計飲食計畫之內容、2-3-2 對於特殊營養疾病照顧的營養需求於國中生而言，因為不是所有人都要做營養師，故有限的時間內，可以概念性的介紹為主，如有飲食紅綠燈的概念，讓學生學習在日常生活中搭配飲食，擁有健康，並不是專業的學術內容，若依現有的能力指標補充說明，有些內容太深太難，可重新檢視，先找出國中生真正需求的營養知識及深度，設計教材；而 2-3-4 評估環境後提供有建設性的改善意見，對國中生而言實用性較低，對 2-3-5 有部份內容與綜合活動家政部份內容重覆，在編寫教材上應注意。

研究者的觀點是此能力指標的設置，似乎將國中生的能力定位過高，導致因為能力指標出現而必需授課，但是教師們面臨學生教學時卻又發現此能力不易培養，否則易流為知識背誦，更重要的是有限的時間內，營養的內容很多，本能力指標的實用性變得不高，是需要檢視修正的部份。

第五主題軸：「安全生活」主題軸教材細目重要性結果及排序分析與討論

(一) 教材細目重要性排序結果分析

依據（附錄九）教材細目重要性排序，將第五主題軸之能力指標教材細目各組及綜合之排序結果整理於表 4-3-5。

表 4-3-5 第五主題軸能力指標教材細目重要性排序結果

5-3-1 教材 細目	課程 專家 排序	實務 教師 排序	綜合 排序	5-3-2 教材 細目	課程 專家 排序	實務 教師 排序	綜合 排序	5-3-3 教材 細目	課程 專家 排序	實務 教師 排序	綜合 排序	5-3-4 教材 細目	課程 專家 排序	實務 教師 排序	綜合 排序
1	2	1	1.5	1	2	1	1.5	1	2.5	4	4	1	2	3	3
2	5	3	3.5	2	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2
3	1	2	1.5	3	5.5	4	4	3	4	2	3	3	4.5	7	6
4	3	5	3.5	4	4	6	5	4	2.5	1	1	4	4.5	5	4

續表 4-3-5 第五主題軸能力指標教材細目重要性排序結果

5	6	7	7	5	5.5	5	6	5	7	7	7	5	2	1	1
6	4	6	5	6	1	2	1.5	6	5.5	6	6	6	7.5	8	8
7	7	4	6	-	-	-	-	7	5.5	5	5	7	6	4	5
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	7.5	6	7

本主題軸中共發展出 28 項教材細目，其中 5-3-1 共 7 項，5-3-2 共 6 項，5-3-3 共 7 項，5-3-4 共 8 項，依據表 4-3-5 之綜合排序，可以看出能力指標排序前三名之教材細目，在 5-3-1 中分別為 5-3-1-3、5-3-1-1、5-3-1-2、5-3-1-4，可以得知認識安全的意義並擁有評估的能力，是本指標的重要教學內容，因安全生活的基礎是要了解那些情形是不安全的，建立良好的態度；而在 5-3-2 中，前三名則分別為 5-3-2-1、5-3-2-6、5-3-2-2，故學習預防生活中可能面臨的種種實際的危機是重要的教學內容；而在 5-3-3 中，5-3-3-4、5-3-3-2、5-3-3-3 等急救技巧及火場逃生的技巧是首要考慮之教學內容，因公共場合及緊急危害發生的機會極大；而在 5-3-4 中，5-3-4-5、5-3-4-2、5-3-4-1 是重要的內容，可見學習拒絕的技巧是重要技能，同時也要了解成癮物質對於身體的危害，才能雙管齊下，有效遠離成癮物。

(二) 專家組與教師組之教材細目重要性排序結果之比較分析

依(附錄十)教材細目重要性排序組內一致性及組間相關之結果，將第五主題軸之整理結果列於表 4-3-6。

表 4-3-6 第五主題軸能力指標教材細目重要性排序結果組內一致及組間相關整理表

	課程專家 組內一致性		實務教師 組內一致性		兩組排序 相關性	
	一致	不一致	一致	不一致	相關	不相關
5-3-1	✓		✓			✓
5-3-2	✓		✓			✓
5-3-3	✓		✓		✓	
5-3-4	✓		✓		✓	

事實上，在本主題軸中，對於健康次領域能力指標所衍生而出的教材細目，各組組內較有一致性，較不同的地方出現在專家組與實務組在各能

力指標的排序上。

5-3-1 中排序未相關，因其中 5-3-1-7 休閒活動的安全策略，專家組認為在此能力指標所有教材細目中，若能建立 5-3-1-3 對危機環境有判斷的能力，並認識 5-3-1-1 常見的事故傷害，則 5-3-1-7 就不需要占這麼重的比重，所以排序為第 7；但教師組則認為休閒活動是現代社會充滿壓力與變化下，人們宣洩情緒的出口，因此學習正確從事休閒活動，對於終身運動與健康概念的落實有密不可分的關係。而選擇合法與安全的休閒活動與生命安全與活動品質皆有所關聯，因此如何安全愉快從事休閒活動，有必要於課程指標中列入強調之，所以排序為 4，顯然專家組重概念，而教師組則強調實用性。

5-3-2 中排序未相關，因 5-3-2-3 改進校內不安全的內容，專家組認為國小就應該有基礎，國中不用花太多篇幅，故重要性不高，排序為第 5.5，但教師組認為即使是國中階段學生在校內活動時發生傷害的情形仍相當頻繁，所以排序為第 4，而 5-3-2-4 中如前所言，專家組排序為第 4，但教師組因此內容實用性不高，而排序為第 6，再一次看出，教師組重視實際面的情形。

由各組對於排序的情形，可以看出，專家組對於教材細目中認定較重要的部份，多屬概念式的情意態度建立，如：5-3-1 對危機環境擁有判斷的能力、因專家組認為若能先建立良好的態度，安全生活才能真正落實，而實務組的成員則認為實際技能性的學習更為重要，如 5-3-3 的急救技巧、5-3-4 的拒絕技巧等。

研究者的看法是由於課程專家組的成員，在平時有較多的機會與大學的專家學者們學習、溝通理念，所以即使也面臨與實務教師相同的教學環境，但因思考模式不同，故認定的重要性排序也不同；而實務教師接觸的是最實際的學生狀態，自然有不同的認定，實際上由理念介紹，再學習知

識、技能，固然理想，但在有限的教學時間內，實務教師認為著重技能的介紹，才是實際可行的方式，而以研究者教學的現場而言，一堂課 45 分鐘，加上管理、加上一些突發狀況，常導致一堂課真正可以授課的時數，不足 45 分鐘，如此情意的建立實屬不易，更何況目前一週一堂健康課，常有剛進入狀況又要下課的情形，也是目前教學的難處。但有理想才有目標，才能有機會發展進步，在本主題軸中，最重要的，應是如何拉近理想與現實間的差距。

第六主題軸：「健康心理」主題軸教材細目重要性結果及排序分析與討論

(一) 教材細目重要性排序結果分析

依據（附錄九）教材細目重要性排序，將第六主題軸之能力指標教材細目各組及綜合之排序結果整理於表 4-3-7。

表 4-3-7 第六主題軸能力指標教材細目重要性排序結果

6-3-1 教材 細目	課程 專家 排序	實務 教師 排序	綜合 排序	6-3-2 教材 細目	課程 專家 排序	實務 教師 排序	綜合 排序	6-3-3 教材 細目	課程 專家 排序	實務 教師 排序	綜合 排序
1	4	4	4	1	2.5	4	3	1	1	1	1
2	7	8	8	2	7	1	4	2	5.5	6.5	5.5
3	9	9.5	9	3	5.5	5	5	3	11.5	2	7.5
4	10	9.5	10	4	8	8	9	4	7	4.5	4
5	1.5	5	2.5	5	1	3	1	5	9.5	6.5	9
6	5.5	1	2.5	6	5.5	6.5	6	6	2	4.5	2
7	8	2.5	6	7	9	6.5	8	7	9.5	10	11
8	3	6	5	8	5	9	7	8	5.5	8	7.5
9	1.5	2.5	1	9	2.5	2	2	9	3	9	5.5
10	5.5	7	7	-	-	-	-	10	8	11	10
-	-	-	-	-	-	-	-	11	11.5	12	12
-	-	-	-	-	-	-	-	12	4	3	3
6-3-4 教材 細目	課程 專家 排序	實務 教師 排序	綜合 排序	6-3- 教材 細目	課程 專家 排序	實務 教師 排序	綜合 排序	6-3-6 教材 細目	課程 專家 排序	實務 教師 排序	綜合 排序
1	1	2.5	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	1	1	2	5	6	5	2	2	3	2.5
3	4.5	4	5	3	5	7	6.5	3	3	2	2.5
4	3	2.5	3	4	3	3	3	4	4	5	4
5	6	5	6	5	2	2	2	5	6	4	5
6	8	7.5	7	6	5	4	4	6	5	6	6
7	11.5	12	8	7	7	5	6.5	-	-	-	-
8	4	3	4	8	8	8	8	-	-	-	-

本主題軸中共發展出 53 項教材細目，其中 6-3-1 共 10 項，6-3-2 共 9 項，6-3-3 共 12 項，6-3-4 共 8 項，6-3-5 共 8 項，6-3-6 共 6 項，依據表 4-3-7 之綜合排序，可以看出能力指標排序前三名之教材細目，在 6-3-1 中分別為 6-3-1-9、6-3-1-5、6-3-1-6，即學習認識自己、喜歡自己並學會反省是本指標應著重的重點；而在 6-3-2 中，6-3-2-5、6-3-2-9、6-3-2-1 等與家人互動的方式及增進人際關係的內容是首要的學習內容；而在 6-3-3 中，因青少年的挫折調適能力太弱故 6-3-3-1、6-3-3-6、6-3-3-12 等認識壓力、家暴及自殺自傷的內容是應重視的；在 6-3-4 中，6-3-4-2、6-3-4-4、6-3-4-1 等認識情緒、管理情緒的內容是比較重要的，因青少年自我管理情緒的能力較弱；而在 6-3-5 則為 6-3-5-1、6-3-5-5、6-3-5-4，學習規範、尊重他人、在群體中合群生活，是重要的內容之一，因為現在青少年自我主義太重，缺乏體貼他人的心；而在 6-3-6 中，則為 6-3-6-1、6-3-6-2、6-3-6-3，培養健康正向的態度，是本能力指標的授課重點。

(二) 專家組與教師組之教材細目重要性排序結果之比較分析

依（附錄十）教材細目重要性排序組內一致性及組間相關之結果，將第六主題軸之整理結果列於表 4-3-8。

表 4-3-8 第六主題軸能力指標教材細目重要性排序結果組內一致及組間相關整理表

	課程專家 組內一致性		實務教師 組內一致性		兩組排序 相關性	
	一致	不一致	一致	不一致	相關	不相關
6-3-1	✓		✓			✓
6-3-2	✓		✓			✓
6-3-3	✓		✓			✓
6-3-4	✓		✓		✓	
6-3-5	✓		✓		✓	
6-3-6		✓	✓			✓

由表 4-3-8 中可以看出組內一致性方面，專家組中，於 6-3-6 較不一

致，而實務組內意見看法皆有明顯一致。

6-3-6 中，專家組不一致的原因是 6-3-6-3 培養積極樂觀的態度、4 體認個人對社會的責任、6-3-6-6 建立自我生涯規劃中，各有一個成員認為這是綜合領域輔導部份學習內容的重點，故給予極低的重要性分數，而造成結果不一致。

由表 4-3-8 中可以看出，於 6-3-1、6-3-2、6-3-3、6-3-6 排序皆未呈現明顯相關。

6-3-1 中，6-3-1-5 認識自己、6-3-1-6 面對自己、6-3-1-7 挑戰自己、6-3-1-8 身體意象的內容、肯定後天努力的重要性等教材細目中，皆有排序上的差異，以 6-3-1-5 而言，專家組認為此為自信建立的關鍵，故排序為第 1.5，教師組排在第 5，因其認為 6-3-1-6 自我反省能力的培養才更重要，將其排為第 1，可專家組認為此部份可以融入 6-3-1-2、6-3-1-5 中，重要性不高，在 6-3-1-7 中專家組排為第 8，因為認為此內容太抽象，而教師組認為很重要，因為培養此能力，可以在未來得以應用，故列為第 2.5，而 6-3-1-8 中，專家組認為許多學生因為無法悅納自己的身體外貌，但又苦於無力改變，所以不是花費無謂的精力試圖挽救，就是自怨自艾，徒增壓力的來源。因此，在教授身體意象的概念時，提供學生自我欣賞與喜愛，除了得以達成接納自我的目的，同時也能對於他人更接受與包容，也能加入同理心的意涵。體認那些是可以做得到的，很實際，且市面上太多的廣告會影響學生，但只要教師能指導學生運用比整形更能使自己健康美麗的方法、比整形更能使自己有信心的方式，學生就能學著做自己的主人，而不被不正確的東西影響，但教師組認為太抽象，不易進行教學，導致排序的差異性大。

6-3-2 中排序不相關，主因是 6-3-2-2 認識人際關係並增進及 6-3-2-8 體會家庭功能良好對於身心健康的影響，此兩細目排序上的不同，針對

6-3-2-2，原先專家組與教師組將其分別排為第 7、第 1，因專家組認為此與輔導很相似，造成排序落後，與教師組相差懸殊；而 6-3-2-8 專家組與教師組分別排為第 5、第 9，專家組認為學生對於家庭的愛及向心力有越來越薄弱的趨勢，希望藉由課程知安排讓學生能了解並重視，而實務組認為此改變空間低，而造成相關低。

6-3-3 中因為在 6-3-3-3 學習青春期心裡、生理、社會關係的變化中，專家組認為與 1-3-2 有些許重覆，重要性不高，排在第 11.5，但教師組認為此議題是國中生最需的，排在第 2；6-3-3-4 認識面臨壓力時可尋求的資源服務，專家組認為與綜合領域輔導部份學習內容的內容相近，不用花太多時間強調，故排在第 7，而教師組覺得現在國中生面對壓力時的因應力太弱，應認識更多協助的管道，故排在第 4；6-3-3-9 認識異常行為的內容中，專家組認為此已偏屬病態行為，且學生對自己行為隱藏的訊息往往忽略，需認識並學習增強學生對自我與週遭親友異常行為的覺察能力並鼓勵自己與他人尋求協助，才能健康因應，故排在第 3，但教師組則認為在 6-3-3 所有教材細目中，此內容是比較不用花太多時間教授的，故排在第 9，故在此能力指標，教材細目重要性的解讀，未達共識。

6-3-6 中其實各教材細目在兩組的排序上，前後皆未相差 1 名以上，唯一的例外是 6-3-6-5 訂定自己人生短、中、遠程的目標，專家組排第 6，因為覺得此內容不用在有限的健康課中花太多時間，而教師組排第 4，因為覺得雖然學生生涯規劃的能力尚嫌不足，但他們學習及生活沒有目標是可悲的，故建立自我價值觀及生涯規劃很重要，也是青少年重要的發展要務，並幫助學生體會人生並沒有標準的模式 生命節奏中的高低快慢可由自己決定，故排在第 4，此能力指標最大的問題仍在與輔導區別專業。

在本主題軸中，與第一主題軸相同，事實上對於健康次領域的教材細目，多數成員都覺得內容與綜合領域的輔導活動部份內容太像，無法區別

專業，甚至研究對象也反應在這個部份教授的內容方式，健康教師不一定比綜合老師上得更有技巧、更深入，畢竟，在師資養成的過程中，健康教師在普通心理學方面的訓練有限，並沒有如同輔導老師般的深入研究，故在授課時，有時會有力不從心的感覺。

研究者的看法是健康心理，意義應不只在於探討普通心理學，應可探討人們的心理狀態與生理狀態相互影響的情形，學習體驗自己的身心狀況，從身心醫學的觀點出發，在整個能力指標的設定上，若能重新檢討，一方面可以與綜合活動老師的授課有所區別，一方面也讓健康教師找回自己的專業，有可以依循的授課方向。

第七主題軸：「群體健康」主題軸教材細目重要性結果及排序分析與討論

(一) 教材細目重要性排序結果分析

依據（附錄九）教材細目重要性排序，將第七主題軸之能力指標教材細目各組及綜合之排序結果整理於表 4-3-9。

表 4-3-9 第七主題軸能力指標教材細目重要性排序結果

7-3-1 教材 細目	課程 專家 排序	實務 教師 排序	綜合 排序	7-3-2 教材 細目	課程 專家 排序	實務 教師 排序	綜合 排序	7-3-4 教材 細目	課程 專家 排序	實務 教師 排序	綜合 排序	7-3-5 教材 細目	課程 專家 排序	實務 教師 排序	綜合 排序
1	3	4	4	1	3.5	1	2	1	2	1.5	2	1	1	1	1
2	3	2.5	2.5	2	2	3	3	2	1	1.5	1	2	2	2	2
3	1	1	1	3	3.5	3	4	3	3	3	3	3	4.5	5	4.5
4	3	2.5	2.5	4	1	3	1	-	-	-	-	4	3	3.5	3
5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	-	-	5	4.5	6	6
6	6	7	6.5	6	6	6	6	-	-	-	-	6	6	3.5	4.5
7	7	6	6.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

本主題軸中共發展出 22 項教材細目，其中 7-3-1 共 7 項，7-3-2 共 6 項，7-3-4 共 3 項，7-3-5 共 6 項，依據表 4-3-9 之綜合排序，可以看出能力指標排序前三名之教材細目，在 7-3-1，分別為 7-3-1-3、7-3-1-2、7-3-1-4，因疾病是本能力指標的重點，而性的犯濫最為嚴重，故是首要授課的內容；而 7-3-2 中，分別為 7-3-2-4、7-3-2-1、7-3-2-2，可見如何

做個聰明的病人，保持良好的醫病關係，是教學重點，因此為現代人必備的生活技能；而在 7-3-4 中，因教材細目僅三項，故前三名即包含全部的內涵，各為 7-3-4-2、7-3-4-1、7-3-4-3；而在 7-3-5 中 7-3-5-1、7-3-5-2、7-3-5-4，有關環保生活及促進社區健康的本能力指標的重點，因為環境破壞日益嚴重，嚴重危害群體健康。

(二) 專家組與教師組之教材細目重要性排序結果之比較分析

依(附錄十)教材細目重要性排序組內一致性及組間相關之結果，將第七主題軸之整理結果列於表 4-3-10。

表 4-3-10 第七主題軸能力指標教材細目重要性排序結果組內一致及組間相關整理表

	課程專家 組內一致性		實務教師 組內一致性		兩組排序 相關性	
	一致	不一致	一致	不一致	相關	不相關
7-3-1	✓		✓		✓	
7-3-2		✓	✓			✓
7-3-4		✓	✓			✓
7-3-5	✓		✓			✓

由表 4-3-10 可看出，組內一致性的部份，專家組於 7-3-2、7-3-4 有不一致。

7-3-2 中，專家組不一致的原因是如針對 7-3-2-3 認識醫療制度、7-3-2-5 認識消費糾紛的求助機構、7-3-2-6 認識健康照護機構的內容中，皆有一位成員因為現有制度太多、繁雜，介紹一樣全民健保的概念即可、而認識機構等國中生大一點需要實際使用時再學即可的原因認為重要性不高，因為只有一位與其他成員填答意見不同，故造成明顯不一致。

7-3-4 中，專家組有一位成員認為此內容需具備物理、化學知識，所以等大一點再學，且現在談論也與自然領域重覆，故重要性不高，但其他成員則認為人類行為影響環境，不是要談理論的部份，而是情意的建立，故造成差異。

由表 4-3-10 可看出，於 7-3-2、7-3-4、7-3-5 排序未呈現明顯相關。

7-3-2 中，在排序上未明顯相關，因 7-3-2-1 判讀不實醫療廣告，專家組認為重要性不如認識常用的藥物，因國人用藥的習慣不良，急待修正，故將 7-3-2-1 排為第 3.5，而 7-3-2-4 排為第 1，但教師組成員卻認為現在第四台的廣告充斥，相關的訊息太吸引人，此部份的教學更有意義，才能避免自己上當受騙，而用藥的部份知識層面較高，看病有時醫生也會教，故將 7-3-2-1 排為第 1，而 7-3-2-4 排為第 3，因而造成排序上的差異，顯見，此能力指標中，亦未達到明顯共識。

7-3-4 中，因為教材細目僅三項，故排序的相關性不易明顯，但實際上專家組排序依次為 7-3-4-2、7-3-4-1、7-3-4-3，而教師組則將 7-3-4-2 及 7-3-4-1 並排，7-3-4-3 放最後，仍可依此找出教材編寫的方向，唯究竟如何才能與他科區別，從健康的角度出發，是需要在細目上再做修正的。

7-3-5 中，明顯的差異在 7-3-5-6 的內容中，專家組認為此部份的內容不用花太多時間，重點放在環保行動，而且此內容和 7-3-5-5 很像，重要性應不高，故排在第 6，而教師組卻認為讓學生知道環境是可以被改善的 也有其他的力量可以幫助我們，同時環保的議題原本就較為枯燥，如果能教授觀念時，讓學生了解可以尋求協助的單位與機構，不但能建立較完整的社區概念，同時也不致產生太多負面的無力感，因為知道從何處得以得到應有的協助，也了解該如何維護自身的權益，是很重要的，故排在第 3.5，因此造成排序上較大的不同，唯在本能力指標中兩組前三名皆為 1 環保行動、2 觀察身邊的環境問題、4 提出不良環境的環保行動改善意見，故在有限的教學時間中，本能力指標的授課方向，應仍有所依循。

事實上，在本主題軸中，7-3-1 能力指標，共識性較大，亦即對於健康促進的認識，多數健康教師認為是很重要，而其他主題軸的內容中，如 7-3-4 能力指標的敘述較為抽象，補充說明的內容也不多，造成在找尋教材細目時，多數教師覺得此能力指標內容似與自然領域過於相似，發展出

之教材細目也與自然領域太像，在課程專家組中便有明顯不一致的情形。但自然領域談的是為什麼汙染、發生原因，而健康部份要談的應是汙染的行為如何發生，探討當人類出現這些破壞環境的行為時，會如何影響到自己與其他生物，其實向度不同，但事實上，並不容易理解，比較實際的做法，是針對這些能力指標補充說明，直接指出可以進行的教學舉例，才能有效引導教師妥善運用能力指標。

綜合以上五個主題軸之研究結果及結論可以發現，實務教師組中，除了第二主題軸「人與食物」外，在其他主題軸上的意見都較有一致性，而課程專家組則只有在第五主題軸「安全生活」中全部能力指標皆有組內一致性，其餘主題軸中，皆有一個以上的能力指標有不一致的情形，尤其以第二、第七主題軸。而排序上的相關上，部份有相關，部份沒有相關，相關性顯著有 9 條能力指標，而相關性不顯著之能力指標，共有 14 條能力指標，可見兩組對於教材細目之相關性排序上，有較多歧見。

研究中發現專家組，對於教材細目的看法較有自己的意見及看法，亦較堅持，故反應於教材細目中，較重概念與態度的建立，而教師組則認為面對青少年，認為實際解決問題，較重要。研究者的觀點是認為專家組教師，可能因為編輯教科書或是經常與指導的教授們交換意見，且本研究中專家組平均年齡層較教師組為長，亦有可能是因為專家組於教師養成背景中對其所造成的影響，導致其認定之教材細目重要性，與教師組不同。而教師組身處在現實的帶班、教學環境中，看到、接觸到是最現實的一面，所以想法、做法皆為最務實的一種，無論理想是否存在，皆選定解決問題為首要目標，相信這也是多數如同實務教師般身份者的心聲，顯然理想與現實在此能力指標的教材細目上，仍有待拉近距離。