

表 10.7：媒體素養融入我國健康與體育領域修正後之能力指標

	第一階段	第二階段	第三階段
一、 瞭解媒體 訊息內容		2-2-4 運用食品 及營養標示的訊息 (媒體訊息)，選擇符 合營養、安全、經濟 的食物。	1-3-2 蒐集生長、 發展資料(媒體訊息) 來提昇個人體能與 健康。 4-3-5 (蒐集媒體 資訊)培養欣賞運動 美感與分析比賽的 能力。 5-3-4 (分析菸 酒媒體訊息)，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。
二、 思辨媒體 再現	7-1-3 描述人們 (從媒體訊息)獲得運 動資訊、選擇運動服 務及產品之過程， 並能辨認其正確性 與有效性。	1-2-5 檢視(從媒 體訊息)兩性固有的 印象及其對兩性發 展的影響。	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， (與媒體性別刻板印 象差異)。 2-3-6 分析(從媒 體訊息)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。 6-3-5 理解道德、 社會、文化、政策、(媒 體)等因素如何影響 價值或規範，並能 加以認同、遵守或尊 重。 7-3-3 選擇(分

			析) 適切的運動資訊 (媒體訊息)、服務及產品, 以促成健康計畫的執行。
三、 反思閱聽 人的意義	1-1-4 養成良好的(媒體行為)健康態度和習慣, 並能表現於生活中。 2-1-2 了解 (媒體) 環境因素如何影響到食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。 7-1-2 描述人們 (透過媒體訊息) 在選擇健康與運動的服務及產品之過程與責任。	1-2-1 辨識 (媒體) 影響個人成長與行為的因素。 1-2-3 體認健康 (媒體使用) 行為的重要性, 並運用作決定(分析)的技巧來促進健康。 5-2-4 評估(媒體訊息中)菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。 7-2-2 討論社會文化(媒體)因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。	2-3-3 檢視媒體所助長飲食趨勢之合適性, 並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 7-3-2 選擇(媒體中)適切的健康資訊、服務及產品, 以促成健康計畫的執行。
五、 影響和近 用媒體	1-1-5 討論(媒體中)對於身體的感覺與態度, 學習尊重身體的自主權與隱私權。 7-1-5 體認人類 (媒體) 是自然環境中的一部分, 並主動關心(媒體)環境, 以維護、促進人類的健康。	7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利義務及其與健康的關係。	7-3-5 提出個人、社區及(媒體)組織機構為建造更健康的環境所擬定的行動方案與法規。