

# 體育教育的課綱 與課程設計

報告者：楊忠祥

服務單位：國立台北教育大學 體育學系

日期：2018-03-15

# 報告大綱

---

- 壹、緒論
- 貳、十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要  
(簡稱：健康與體育課綱)
- 參、體育課程設計
- 肆、結語

# 壹、緒論 (1)

---

- 十二年國民基本教育之課程發展本於全人教育的精神，以「**自發**」、「**互動**」及「**共好**」為理念，強調學生是自發主動的學習者，學校教育應善誘學生的學習動機與熱情，引導學生妥善開展與自我、與他人、與社會、與自然的各種互動能力，協助學生應用及實踐所學、體驗生命意義，願意致力社會、自然與文化的永續發展，共同謀求彼此的互惠與共好。

# 壹、緒論 (2)

---

- 課程綱要以「**成就每一個孩子 — 適性揚才、終身學習**」為願景，兼顧個別特殊需求、尊重多元文化與族群差異、關懷弱勢群體，以開展生命主體為起點，透過適性教育，激發學生生命的喜悅與生活的自信，提升學生學習的渴望與創新的勇氣，善盡國民責任並展現共生智慧，成為具有社會適應力與應變力的終身學習者，期使個體與群體的生活和生命更為美好。

# 壹、緒論 (3)

---

- 課程目標

- 一、啟發生命潛能
- 二、陶養生活知能
- 三、促進生涯發展
- 四、涵育公民責任

# 貳、健康與體育課綱 –

## 一、基本理念(1)

---

- 三項重要內涵：

一、發展出以學生為主體，全人健康為理念之教育方針，提供人人有機會參與身體活動，透過結合生活情境的整合性學習。

二、運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。

三、建立健康生活型態，培養日常生活中之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。學生進而能運用所學、善盡公民責任，使個人及整體社會的生活、生命更為美好。

# 貳、健康與體育課綱 –

## 一、基本理念(2)

- 健康與體育領域課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式：
  - 一、在「自發」的部分：以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境狀態，並引導學生「解開人生價值結」的澄清過程，協助學生思考並建立自我價值觀，進而進行系統思考與問題回應，以呈現自我精進與成長。應重視學生的自主學習及個別差異，並從中養成快樂與樂觀的態度，使學生產生自信。進一步培養個人擅長的運動項目，確立運動嗜好，提升體適能與運動技能水準。

## 貳、健康與體育課綱 – 一、基本理念(3)

---

二、在「互動」的部分：強調與周遭人事物溝通思辨，與人建立適宜的合作方式與人際關係，尊重、包容與關懷多元文化的差異，並利用正確且有效的各項工具，進行人與環境間健康的互動。進一步培養學生能以各種肢體符號與外界進行溝通及互動，善用健康與體育相關之科技設備，並透過身體表現美感之素養。

## 貳、健康與體育課綱 – 一、基本理念(4)

---

三、在「共好」的部分：讓學生理解每一個人都是緊密連結，在這一個地球村中每個人需要學習社會的多元性，透過個人與他人或群體良好互動的連結，以自我的行動力進行健康倡議，珍愛生命、愛護自然、珍惜資源，構築彼此更好的共同生活，以提升人類整體健康素質。進一步在不同的特殊團體、身體競賽活動中適當發揮運動精神，培養道德與社會責任，並表現符合運動規範之行為，最終力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而提升社區環境品質與他人健康。

# 貳、健康與體育課綱 –

## 一、基本理念(5)

---

- 有關健康與體育領域素養的培養，為因應學生身心發展成熟度，採三個教育階段進行漸進式的層次安排。
- 在「國民小學教育階段」為奠定學生各項健康與體育領域素養基礎的重要階段；
- 國民中學教育階段是學生身心、自我概念與人際面臨轉變階段，需提升各面向的相關素養；
- 高級中等學校教育階段則應著重提供學生學習銜接、身心發展、生涯準備與定向所需具備之素養，透過邏輯的思考與規劃，以構築各面向均衡發展的健康新國民。

# 貳、健康與體育課綱 –

## 二、課程目標(1)

---

- 一、培養學生具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- 二、養成學生規律運動與健康生活的習慣。
- 三、培養學生健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- 四、培養學生獨立生活的自我照護能力。
- 五、培養學生思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。

## 貳、健康與體育課綱 – 二、課程目標(2)

---

六、建構學生運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。

七、培養學生關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。

八、培養學生良好人際關係與團隊合作精神。

九、發展學生健康與體育相關之文化素養與國際觀

## 貳、健康與體育課綱 - 三、時間分配及科目組合

---

- 國民小學學習階段：第一學習階段、第二學習階段、第三學習階段。
- 領域/科目名稱：健康與體育
- 配置節數：3節/週
- 健康與體育領域於第一、二、三學習階段，以領域教學為原則。惟學校得依實際條件（例如：學生學習需求、學校發展特色、師資專長等因素），經學校課程發展委員會通過後，採取分科教學，健康教育與體育的時間分配以 1:2 為原則。

## 貳、健康與體育課綱 –

### 四、核心素養

---

- 「**身體活動**」(physical activity)：指身體骨骼肌收縮所產生身體的移動，並消耗能量。包含：日常生活(步行、掃地、割草)與運動(球類、游泳、健身運動)
- 運動流行病學指出，身體活動量和體適能與某些疾病有劑量反應(dose-response)關係。

## 貳、健康與體育課綱 – 五、學習重點(1)

---

- 「**體適能**」 (physical fitness) 指身體適應日常生活與環境能力。
- 方進隆教授指出體適能包含「行動能力」 (action capacity) 與「防衛能力」 (defense capacity)
  - 行動能力 (action capacity)：速度、心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度。
  - 防衛能力 (defense capacity)：免疫力、適應環境與壓力、較不易生病感冒或疲勞等適應能力。

## 貳、健康與體育課綱 – 五、學習重點(2)

- 「**健身運動**」(exercise)：指有計畫、組織性和反覆性的身體活動，用以促進健康、提升體適能或參與競賽。
- 健身運動是屬於身體活動的一部分，為了要達到健身或競賽的目的，往往需要規劃訓練，並依循運動科學方法或原則。例如：
  - 球類運動
  - 水上運動
  - 田徑運動
  - 體操
  - 阻力訓練

## 貳、健康與體育課綱 – 五、學習重點(3)

---

- 「**運動處方**」 (exercise prescription)：是規劃改善體適能與促進健康的運動科學與計畫。
- 運動處方的基本要素：
  - 運動方式 (mode or type)
  - 漸進原則 (rate of progression)
  - 運動頻率 (frequency)
  - 運動強度 (intensity)
  - 持續時間 (time)

## 貳、健康與體育課綱 – 五、學習重點(4)

---

- 「**心肺耐力**」 (cardiorespiratory endurance)：是指個體循環呼吸系統的能力。
- 心肺耐力的運動處方：
  - 運動方式 (mode or type)：有氧運動，如快走、慢跑等
  - 漸進原則 (rate of progression)：逐漸增加負荷
  - 運動頻率 (frequency)：中等強度 (如快走，5天/週)、激烈強度 (如慢跑，3天/週)
  - 運動強度 (intensity)：中等強度 (40% - 60% HRR)、激烈強度 (>60% - 90% HRR)
  - 持續時間 (time)：中等強度 (每次至少30 - 60分鐘；每週至少150分鐘)、激烈強度 (每次至少20 - 60分鐘；每週至少75分鐘)

## 貳、健康與體育課綱 – 五、學習重點(5)

---

- 保留心跳率百分比 (% Heart Rate Reserve, %HRR)
  - $\%HRR = (\text{最大心跳率} - \text{安靜心跳率}) \times \text{運動強度}\% + \text{安靜心跳率}$
  - 最大心跳率預估公式： $206.9 - (0.67 \times \text{年齡})$  (ACSM, 2010)

## 貳、健康與體育課綱 – 五、學習重點(6)

---

- 「**肌肉適能**」 (muscular fitness)：是指個體肌力與肌耐力的水準能力
- 肌肉適能運動處方 (ACSM, 2011)
  - 運動方式 (mode or type)：大肌肉群阻力訓練、等張、等長與等速訓練
  - 漸進原則 (rate of progression)：逐漸增加阻力、增加回合 (set) 反覆次數 (repetition)、增加頻率。
  - 運動頻率 (frequency)：每個大肌肉群每週訓練2 - 3天，每個單一肌肉群訓練後休息至少48小時。

## 貳、健康與體育課綱 – 五、學習重點(7)

---

- 運動強度 (intensity)：以「%RM」(% repetition maximum) 作為基準，改善肌耐力強度較低，改善肌力強度較高。
- 持續時間 (time)：8 - 10個肌肉群，以1-3回合的訓練，每個回合8 -12 RM，每個RM做5 - 6秒(上舉與放下個約2 - 3秒)，每個回合休息時間2 - 3分鐘左右，整體時間約在30 - 60分鐘。

## 貳、健康與體育課綱 – 五、學習重點(8)

---

- 「**柔軟度**」 (flexibility)：是指一個或多個關節的活動範圍 (range of motion around a joint or more joint)。
- 柔軟度運動處方 (ACSM, 2011)
  - 運動方式 (mode or type)：靜態伸展操、動態伸展操、PNF
  - 漸進原則 (rate of progression)：逐漸增加伸展時間或頻率來提高負荷
  - 運動頻率 (frequency)：每週至少訓練2 - 3天，理想為每周5 - 7天，每日伸展效果更佳。

## 貳、健康與體育課綱 – 五、學習重點(9)

---

- 運動強度 (intensity)：伸展到有點緊繃或稍有不適，但不疼痛的程度。
- 持續時間 (time)：一般約為20 - 30分鐘左右，每個動作伸展時間最少為10秒，逐漸增加到30秒左右。PNF伸展時，以20 - 75%最大力量收縮3 - 6秒，然後被伸展10 - 30秒。

## 貳、健康與體育課綱 – 五、學習重點(10)

- 「**身體組成**」 (body composition)：是指身體脂肪重量佔身體體重的比例。
- 改善身體組成的運動處方：
  - 運動方式 (mode or type)：有氧運動，加入阻力訓練和伸展操。
  - 運動頻率 (frequency)：每周5天以上，以增加能量消耗。
  - 運動強度 (intensity)：中等強度 (40% - 60% HRR)、激烈強度 (> 60% - 90% HRR)
  - 持續時間 (time)：每次30 - 60分鐘。開始運動時每次至少30分鐘，逐漸增加到每週150分鐘之中等強度運動。然後漸增到每次300分中等強度之有氧運動。

## 貳、健康與體育課綱 – 五、學習重點(11)

---

- 「**體適能**」 (physical fitness) 指身體適應日常生活與環境能力。
- 方進隆教授指出體適能包含「行動能力」 (action capacity) 與「防衛能力」 (defense capacity)
  - 行動能力 (action capacity)：速度、心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度。
  - 防衛能力 (defense capacity)：免疫力、適應環境與壓力、較不易生病感冒或疲勞等適應能力。

## 貳、健康與體育課綱 – 五、學習重點(12)

---

- 體適能的範疇「**健康體適能**」(health-related physical fitness) 與「**競技體適能**」(sports-related physical fitness)
- 健康體適能：
  - 1.目的：促進健康與疾病預防
  - 2.對象：一般民眾
  - 3.要素：心肺耐力(cardiorespiratory endurance)、肌肉適能(muscular fitness)、柔軟度(flexibility)、身體組成(body composition)。

## 貳、健康與體育課綱 – 五、學習重點(13)

---

- 競技體適能：
  - 1.目的：突破紀錄與追求巔峰
  - 2.對象：運動員
  - 3.要素：速度 (speed)、爆發力 (power)、敏捷性 (agility)、平衡性 (balance)、協調性 (coordination)、反應時間 (reaction time)。

## 貳、健康與體育課綱 – 六、實施要點

---

- 十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要之實施要點：
- 課程發展
- 教材編選
- 教學實施
- 教學資源
- 學習評量

## 貳、健康與體育課綱 - 六、實施要點：課程發展(1)

- **課程發展**：依據健康與體育領域之學科特性以及教育趨勢，健康與體育領域之課程發展以循序性、階層性、銜接性、統整性、適量性、多元適性等六大向度為課程發展之主軸：

(一) 循序性：健康與體育領域課程發展應關注學生身心健康與體能之發展、體育認知之成長，連結學生過去、現在和未來的學習經驗，持續累積學生健康與體育之知能以因應健康、運動之生活需求。課程規劃時應具順序性由易而難，由簡而繁，逐漸加深、加廣。

(二) 階層性：健康與體育領域課程考量各學習階段學生的認知程度、心智發展、生活經驗、技能操作與實踐能力，規劃適合各學習階段學生之課程發展重點及內容。

## 貳、健康與體育課綱 - 六、實施要點：課程發展(2)

---

(三) 銜接性：健康與體育領域課程需加強水平關係、垂直關係的銜接。健康教育課程水平關係，掌握飲食營養、綠色消費、環境保護等教學概念間之關聯性，垂直關係則強化營養教育課程中從營養知識建立、食品選擇理性判斷到規劃均衡飲食的三餐等知能的培養結合；體育課程水平關係是指田徑、體操、游泳、球類、舞蹈、戶外休閒等各類運動教材之間的關聯性，垂直關係則意指各類運動教材的銜接順序，如游泳的水中平衡、水中推進、換氣等能力之培養與結合，再漸進發展成為較有效率的捷、仰、蛙、蝶四種正式比賽泳姿。

## 貳、健康與體育課綱 - 六、實施要點：課程發展(3)

(四) 統整性：健康與體育領域課程發展應於分科教學時掌握統整原則。規劃時以單元、議題、專題、27 方案等模式進行，可透過跨領域、跨學科專題之課程設計，強化不同領域及科目間橫向連結與擴展。因應社會需求、共同關注的教育議題，健康與體育課程發展應融入與統整性別平等、人權、環境、海洋教育，以及安全教育、戶外教育等相關議題內涵。

(五) 適量性：健康與體育領域內各科目的課程規劃應能均質均量，顧及各學習階段的學習重點與學生學習特質之差異，提供充分的學習時數與適當的課程內涵。學習時數配置可彈性連排，但領域內科目學習總時數應予維持不得減少，以達成本領域教育之整體目標。

## 貳、健康與體育課綱 - 六、實施要點：課程發展(4)

---

(六) 多元適性：健康與體育領域課程之規劃，應符合多元適性的理念，重視學生學習需求，可依據學校發展特色、學生學習興趣，開設「健康促進與自我照護」、「體育進階」等多元選修課程，提供具有健康與體育潛能、性向與興趣的學生修習，並延伸連貫大學校院健康與體育相關課程。

## 貳、健康與體育課綱 – 六、實施要點：教材編選(1)

---

**二、教材編選**：理想的教材是學生學習的資源，依學生的興趣和能力，配合多元需求來編輯與選用，並提供適齡和適合發展階段的教材內容，培養學生統整與連結健康與體育領域之概念與相關生活經驗的能力。健康與體育領域教材必須符合課綱基本理念、課程目標、領域核心素養與學習重點，具體呈現健康教育/健康與護理、體育學科的教育內涵，提供適齡的教材內容，成為學生的學習資源。健康與體育領域的教材編選，應遵循下列幾項原則：

## 貳、健康與體育課綱 – 六、實施要點：教材編選(2)

---

(一) 須依據各學習階段「學習表現」和「學習內容」之二維向度對應表，轉化為各單元的主題及其學習目標，再依主題之學習目標研發學生學習教材與教師教學參考用書。依據二維向度對應表來編擬教材時，應考量其對應關係之適切、合理與相關性。

(二) 教材編寫內容應融入區域、環境、文化、族群、人權、性別間的多元觀點，教學與評量活動的安排，注重學生的多元性與差異性，並強調性別間合作學習與平等互動，引發學生自覺、思辨，以培養尊重多元、同理關懷、公平正義、永續發展的核心價值。

## 貳、健康與體育課綱 – 六、實施要點：教材編選(3)

---

(三) 選用的教材應符合相關規範，呈現多元的性別角色與性別特質、均衡的男女性別比例；文字使用能符合性別平等觀點，避免使用性別偏見、性別歧視與失衡的語彙。

(四) 教師透過教學研究會、年級或年段會議，或校內、跨校或跨領域的學習社群，依據課綱教材編選原則，自編具學校特色的健康與體育領域教材。自編之教材應配合相關課程進行教學實踐，並針對實施成效進行評估與修正，作為後續研發補救教學教材之參考。

## 貳、健康與體育課綱 - 六、實施要點：教材編選(4)

---

(五) 教材選用以經審查合格通過的健康與體育領域相關教科用書，以及經學校課程發展委員會審議通過之校本自編教材為原則。

(六) 教材之編選應考量各學習階段學生的身心發展條件、體適能或運動基本能力。教材的編排應符合學生動作技能與認知學習的邏輯(如：由易而難、由簡而繁、以舊經驗來學習新教材)。

## 貳、健康與體育課綱 – 六、實施要點：教材編選(5)

---

(七) 依照學校特色、師資專長、重點發展項目、場地、器材設備等因素，考量在地健康或運動文化之議題，關注學生身心特質、健康或身體活動的需求，選用或自行編輯合適的教材。選用的教材應能引發學生的學習動機、促進學生思考、增加演練實作的機會，以提升學生學習。

(八) 教材內容提供認知思考能力、健康與身體實踐之學習素材，讓學生於健康或運動情境中習得解決問題之能力，並獲得健康促進或運動參與的成就感。

## 貳、健康與體育課綱 - 六、實施要點：教材編選(6)

(九) 教材內容編選兼具多元化與專精化，強調學習歷程，使學生喜歡學習及學會如何學習；國民小學教育階段宜給予學生多元化的身體學習經驗，避免偏重單一運動項目，國民中學教育階段以後則逐步發展專精項目，進而奠定終身運動之基礎。

(十) 普通型高級中等學校的體育教科用書編選，可給予更多彈性，得以運動項目來進行單元/單冊的教材編撰，供學校依其需求選用，以充分發揮教科用書的功能。

## 貳、健康與體育課綱 - 六、實施要點：教學實施(1)

---

三、**教學實施**：健康與體育領域可考量其學習階段、學習內容和師資結構、專長，彈性實施領域教學或分科教學。若採取健康與體育分科教學，於每學期中，各校應視課程實施及學生學習進度之需求，規劃並進行領域課程統整之教學，讓學生從多元觀點探討健康與體育相關的現象與問題。

## 貳、健康與體育課綱 - 六、實施要點：教學實施(2)

---

### (一) 教學準備與支援

- 1.教師應於每學期開學前做好健康與體育領域之教學規劃，並準備教學所需資源及相關事項。
- 2.組織健康與體育領域教師群進行共同備課，於課前分析授課班級學生之身心健康與運動表現，聚焦討論並規劃符合學生需求之健康與體育的教材教法。
- 3.適切分配健康與體育領域教學之器材、設備與場地，並考量地域性、季節性，研發體育課程之雨天備案。
- 4.體育科之「挑戰型運動」、「競爭型運動」、「表現型運動」這三個學習內容主題，得依學校設備條件、師資專長及學生學習興趣等因素，彈性調整主題次項目的實施比例與時間。

## 貳、健康與體育課綱 - 六、實施要點：教學實施(3)

---

### (二) 教學策略與方法

1. 為使學生能適性學習，應依據學生多方面的差異，包括年齡、性別、族群、地區、學習程度、學習興趣、多元智能、身心發展、身心障礙、族群文化與社經背景等，規劃多元的分組合作學習，採用多元的學習策略與教學模式，並可安排普通班與特殊類型教育學生班交流之教學活動。
2. 因應學校健康促進活動、校內外體育活動與運動競賽，規劃健康教育與體育教學活動，為學生營造不同情境的學習機會，將學生課室之健康與體育學習，延伸至家庭、學校與社區等生活場域，建立支持健康的環境，並能有戶外活動體驗或服務學習的經驗。

## 貳、健康與體育課綱 – 六、實施要點：教學實施(4)

---

- 3.教學的過程以學生為中心，讓學生主動參與、體驗與互動，並提供機會，使學生能在生活中落實健康的生活型態。
- 4.將生活技能融入健康教育教學，透過有效的教育途徑，使學生學會批判性思考、作決定的能力；而願意自發的、公開的承諾，培養學生的健康行為、提升自我效能，並展現出對自身健康有益的行動力。
- 5.運用多元的健康教育教學方法，如：健康促進合作學習、食品選擇情境模擬、環境體驗學習、安全環境探究教學、具個別差異的健康行動計畫，以支持健康教育教學生活化。

## 貳、健康與體育課綱 - 六、實施要點：教學實施(5)

---

6.採用多樣化的體育教學方法、模式或策略，以確保學生之學習效率，例如：樂趣化體育教學、理解式球類教學法、摩斯登（Mosston）教學光譜、運動教育模式、動作教育模式、體適能教育模式、個人與社會責任模式、分站教學及其他。

7.透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習，以協助學生習得運動技能與促進運動參與，並養成終身學習與終身運動習慣。

## 貳、健康與體育課綱 - 六、實施要點：教學資源(1)

---

四、**教學資源**：健康與體育領域教學資源包括各種形式的媒材、設備，以及相關人力組織資源等。

（一）健康專科教室、運動場館空間數量應滿足教學需求，學校宜逐年編列經費，購置健康與體育教學相關設備、器材、模型、圖書、影音媒材等。

（二）善用社區運動中心、運動俱樂部的設備器材，以及衛生醫療機構的場域中各項環境與設施，以活化教學，提升教學成效。

## 貳、健康與體育課綱 - 六、實施要點：教學資源(2)

---

(三) 家長應成為學校的伙伴與合作對象，鼓勵家長成立學習社群，邀請參與健康與體育相關教學，配合督導學生課後作業，以落實健康生活與規律運動。

(四) 鼓勵家長成立學習社群，爭取家長、社區對學校健康與體育課程與活動的支持、參與；引入有利的社區家長資源，共享設備或人力資源，建立「家庭-學校-社區」的合作夥伴關係，共同關心學生的健康與動態生活習慣的養成，以促進社區對學校健康與體育領域課程與活動的了解及參與。

## 貳、健康與體育課綱 - 六、實施要點：學習評量(1)

五、**學習評量**：學習評量應視為課程教學的重要部分，亦需兼顧學生中心與教師引導，其目的不僅用以檢視學習結果，更是建立學習回饋機制，作為反映課程規劃成效之參據，以協助改善教學與促進學習的策略。依據中央或各該主管機關相關學生成績評量辦法，以及健康與體育領域學習重點，學校應進行學習評量規劃與設計，訂定公平、公正、明確的評量作業程序，和學習成就評量標準（含內容標準與表現標準），以作為評量學生學習成效的指標。

## 貳、健康與體育課綱 - 六、實施要點：學習評量(2)

---

### (一) 評量原則

- 1.評量的範圍以學習重點為依據，並對照核心素養達成的情形，可在教學前、中、後實施，兼顧形成性與總結性評量，強調真實性評量且連結學生於實際情境中的應用。
- 2.評量應兼顧學生身心發展、個別差異、文化差異與特殊需求，給予彈性、適性的評量方式。特殊需求學生的評量可選擇較適合其身心狀況的項目來進行整體性的評量。
- 3.健康教育/健康與護理課程應重視日常生活健康習慣之落實情形，且在所處生活情境的脈絡下，考量學生個別的健康狀況、家庭環境與進步幅度，以診斷學生健康問題，施以健康指導，藉此促進學生實踐健康的生活型態。

## 貳、健康與體育課綱 - 六、實施要點：學習評量(3)

---

4.體育課程應考量學生個別的起點行為與進步幅度，以診斷學習困難、培養運動參與及欣賞的興趣與行為習慣為最高原則。體育成績評量應具多元性，要能確實評估學生的學習表現，而非評定學生的天賦本能，評量項目應包含認知、情意、技能及行為實踐，以呼應學生身體力行之理想。

## 貳、健康與體育課綱 - 六、實施要點：學習評量(4)

---

### (二) 評量方法

- 1.運用多元評量策略，可採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、家長評量、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。
- 2.採用主觀與客觀、質與量並重的多元評量方法，健康技能的學習評量方式，紙筆測驗應為最少化，在主觀評量方面訂定評量標準，以觀察判斷學生技能表現的等級程度；在客觀評量方面，以教師利用不同之評量工具及方式，如以安妮模型測量急救技能、CO檢測儀測量學生有無吸菸，或以體脂計測量體脂肪等。

## 貳、健康與體育課綱 - 六、實施要點：學習評量(5)

---

3.技能學習的評量方式，可分為主觀評量與客觀評量。主觀評量以觀察及判斷學生運動技能的表現程度給分（如觀察動作的協調性、流暢性、熟練度、美感和有無符合規定動作的要領等），教師可事先訂定主觀之評量標準；客觀評量則利用不同之評量工具及方式，如碼錶、皮尺、計次或得分等客觀性數據，測量學生運動技能的成績表現。

# 參、體育課程設計 – 基本理念

---

- 一、堅持「健康目標、運動習慣」的指導原則，促進學生健康成長。
- 二、激發運動興趣，培養學生終身健身運動意識。
- 三、以學生身心發展為中心，重視學生的主體地位。
- 四、關注個體差異與不同需求，確保每一個學生喜愛運動。

# 參、體育課程設計－特點

---

一、體育課程的時間和空間具有特殊性

二、體育課程的學習方式具有多樣性

三、體育課程的教育內容具有綜合性

# 參、體育課程設計 – 價值

---

- 一、增進身體健康
- 二、提高心理健康水準
- 三、增強社會適應能力
- 四、獲得體育與健康知識與技能

# 參、體育課程設計－資源開發

---

- 人力資源的開發

- 加強教師培訓

- 充分挖掘和利用兒童好玩的天性和生活的經驗

# 參、體育課程設計－資源開發

---

- 體育設施資源的開發
  - 發揮體育器材的多種功能
  - 製做簡易器材
  - 改造場地，提高場地利用價值
  - 合理布置學校場地器材

# 參、體育課程設計－資源開發

---

- 課程內容資源的開發
  - 現有運動項目資源的改造
  - 作為校本選修內容的新興運動項目的引用
  - 民族與民間體育類項目資源的利用與開發

# 參、體育課程設計 - 資源開發

---

- 課外和校外體育資源
  - 早晨上課前、課間體育活動、課外體育社團
  - 社區體育活動 (民俗體育)

# 參、體育課程設計－資源開發

---

- 自然地理體育課程資源

- 森林、山地、海洋等進行各種各樣的體育活動

# 參、體育課程設計－資源開發

---

- 體育信息資源

- 利用廣播、電視、網路、教學掛圖等獲取體育信息，充實和更新課程內容，提高教學效果。

## 參、體育課程設計 - 教育部體育署(體育課好好玩)

---

- 105-106學校本位體育標竿學校-高雄市明德國小【陽光、勇敢、夢想、Young生命-明德愛輪轉獨輪車】
- 105-106學校本位體育標竿學校-臺中市內新國小【體適能本位課程】
- 105-106學校本位體育標竿學校-高雄市小林國小【「滾」出健康，力「球」展現】
- 105-106學校本位體育標竿學校-新北市北峰國小【活力無限、泳往直前】
- 104學年度標竿學校-桃園市北勢國民小學【武出健康～北勢最棒】

## 參、體育課程設計 - 教育部體育署(體育課好好玩)

---

- 104學年度標竿學校-嘉義市垂楊國民小學【瘋棒球·棒球風】
- 104學年度標竿學校-南投縣溪南國民小學【溪南小鐵人 體育嘉年華】
- 103年度標竿學校台中市福民國小【福民熊愛山】
- 103年度標竿學校新北市新興國小【柔白有道】
- 103年度標竿學校屏東仁愛國小【繩乎奇技】

# 肆、結語

---

- 因應不同學生身心發展，提供彈性多元學習課程。
- 轉變傳統單向教育，運用多元模式策略。
- 重視學習過程成效，取代完成進度目標。
- 各區政府支援經費，鼓勵多元教學資源。
- 教師專業進修社群，提升學習成效。
- 機關學校行政支持，實現課綱理念目標。
- 家長民間社群參與，強化親師協同合作。

感謝 師長的聆聽

敬請 指正