

健康與體育新課程綱要之理念、內涵與特色

晏涵文 台灣師範大學衛生教育學系教授

壹、前言

經由教育改革，期以提升國民素質及國家競爭力，係全民之共識，展望二十一世紀將是一個資訊爆炸，科技高度發展，社會快速變遷，國際關係日益密切的新時代，教育部針對國民教育階段修訂跨世紀的九年一貫新課程，培養身心充分發展的健全國民與世界公民，是整體教育改革中重要的一環。(教育部，民 87)

國人對教育的重視與付出，乃是國家教育發展的重要資源和動力。近五十年來，由於政府與民間的共同努力，我國教育的發展、進步與成就，己是有目共睹的。但是，我們對教育的現況並非完全滿意，對教育的進一步發展，尤有深切的期許。在國民教育方面，上課時間太長，學生課業負擔過重，課程僵化，缺乏彈性；學習內容流於繁雜，學科本位，缺乏統整；重視學科知識，輕忽生活能力與人格發展，教學過程缺乏創意等，在功利主義的社會和升學競爭的教育惡性循環下衍生出來的問題，有待教育改革來改變。

為進行九年一貫課程之改革，教育部於民國八十六年四月成立「國民中小學課程發展專案小組」，以任務編組，多元參與方式進行「國民教育階段九年一貫課程綱要」研討工作。初步之規畫，將「健康」融入自然領域，「體育」融入藝能，經本人多方之溝通與遊說，取得家長代表及部分基層教師代表之支持，終於在民國八十七年九月教育部頒布課程總綱，確定了七大學習領域，「健康與體育」獨立成爲其中之一，如此當然更符合此次教改之精神，也迎合了世界之潮流趨勢，如澳洲、紐西蘭、加拿大、日本等國亦如此。

教育部於民國八十七年十一月成立各學習領域綱要研修小組，由本人擔任「健康與體育」領域之召集人，體育背景之謝應裕校長擔任副召集人，專案小組之成員除台灣師大衛教系之劉潔心、劉貴雲、鄭惠美、陳政友教授和體育系之許義雄、方進隆、鄭志富教授外，尚有二十幾位國中、小學老師投入，健教老師有王凌雯、李美玲、龍芝寧、張君涵、黃禎貞、洪于婷、陳彥宇、陳佩君、劉秋華、黃靜儀、林淑雲、巫偉鈴、何文雀；體育老師有施登堯、林聯喜、掌慶維、林靜萍、熊源鈞、廖智倩、江明鼎、歐宗明、王俊強，在半年多的時間內，努力以赴，幾乎平均每週要聚會討論兩次以上，可謂不眠不休，日以繼夜的工作，經過多次修改，完成草案。並在六、七月分區、分團體辦理多場公會及研討會，以廣徵各界意見，再作最後修訂。

課程發展過程，除根據現行課程標準，主要參考世界各國最新課程綱要外，並調查、蒐集我國國民中小學學生、家長及教師之意見，研定完成「健康與體育。」領域之基本理念、課程目標、分段能力指標、主題軸、內涵及能力指標的補充說明，及實施要點。

貳、基本理念與領域目標

一、基本理念

既然國民教育的最終目標是培養健全的國民，而爲了因應新世紀的需要，我

們的國民必須要有良好的體能，才能擔當新時代的任務，所以健康應該是一切事物的基石。美國健康教育體育休閒舞蹈學會根據適能的觀點對健康提出了整體性的概念，健康是由五個成分的安適狀態(well-being)所構成：

(一)身體適能(physical fitness)

包括：了解身體發展、身體照顧，發展正向的身體活動態度與能力。

(二)情緒適能(emotional fitness)

包括：思考清晰、情緒穩定、成功的調適壓力，具備自制與自律的能力。

(三)社會適能(social fitness)

包括：關心配偶、家人、鄰居、同事和朋友，積極的與他人互動和發展友誼的能力。

(四)精神適能(spiritual fitness)

包括：尋找個人生命的意義，設定人生的目標，擁有愛人與被愛的能力。

(五)文化適能(cultural fitness)

包括：對社區生活改造有貢獻，能關注文化和社會事件與接受公共事物責任的能力。

這五個成分雖各自獨立，但彼此相關而影響了生活型態的品質，也呈現出了「人自己之生長發育」「人與人、社會、文化之互動」「人與自然、面對事物時如何作決定」三個層面的全人健康(total well-being)。此與總綱中新提出之人性化、生活化、適性化、統整化與現代化的學習領域教育活動也非常吻合。(見圖一)

健康教育的最終目的在於健康行為的實踐，由覺知進而形成一個人的價值觀念，在教學上占著極重要的分量。只有以學生自己為中心所形成的價值觀念，才能真正的影響他們的態度和行為。健康教育已由過去被認為是「剝奪人生樂趣」的一門科學，轉變成為協助學生「解開人生價值結」的澄清過程，且應抱著「如何教比教什麼更重要」的態度來從事教學。

傳統的教學評量以紙筆測驗為主，且在教學後進行，較無法真正評量行為實踐情形。此次課程修訂與現行課程最大的差異在以基本能力培養取代知識獲得，因此教學評量可在教學前，教學中或教學後，隨時隨地進行且採用質量並重的多樣評量方式，不僅教師作評量且輔以兒童自我反省和家長評量。

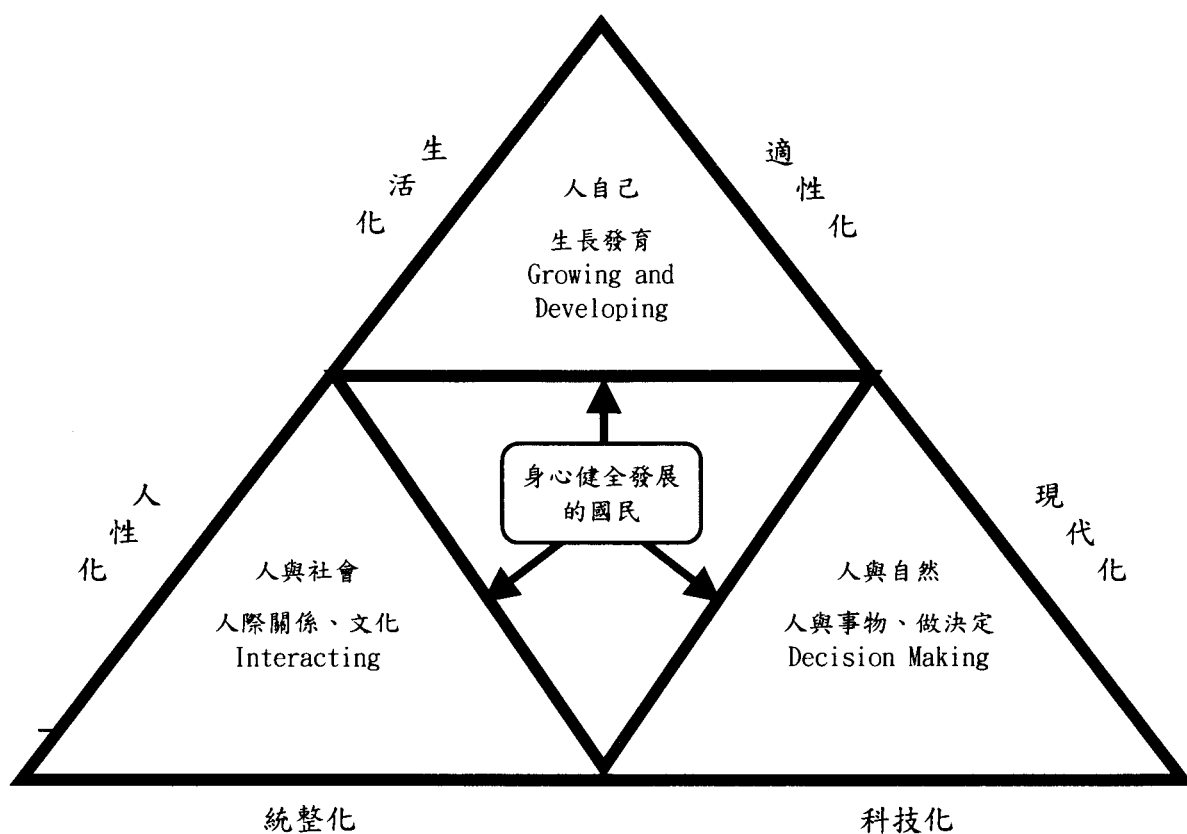
體育的哲學概念應是「讓每位學習者都能」。也可以說受過正常體育薰陶的學生，不論其天份如何，皆應有機會參與人體活動，發展適合其年齡應有的適當技能，是身心健全且健康快樂的。

運動的指導技術是以「學生」為對象，它強調的是重視學生的自主學習和個別差異，指導者能運用不同的教材，設計適合的課程，以及良好的教學技巧來滿足不同學習者的需求。體育或運動教育的主要目標不是塑造一個競賽的勝利者去追求「贏」而已，而是在培養一般的學生成為勝利者。因此學校未來的體育教學應以培養每位學生具備良好的身體適應能力為首要。

健康教育與體育有著共同的目標，即「一個健康且擁有良好體能的人，生活

在一健康的環境中，同時擁有支持的法規與人群」；但各有不同的手段，健康教學藉著健康行為的養成和改變，體育教學則藉著運動行為的培養和鍛鍊來達到健康的目的。我們要鼓勵學生採取行動改善自己的健康外，還要改善他人之生活、運動、休閒與工作的環境以及社區，同時幫助學生了解人們的健康會被他與別人互動所影響。

此次國民教育階段九年一貫課程之修訂，將「健康與體育」合併成一個學習領域，不單是在課程改革中具有劃時代的意義，更在新世紀的國家整體競爭力中，擔負起教育的重要使命。七大學習領域之中，唯有「健康與體育」跟生命的延續息息相關。在我們提倡生涯規畫、終身學習的同時，如果沒有健康的身心，一切都將是空談。其最重要的理念在以啟發學生最基本的學習能力替代過去追求雖理想但難以實現的「標準」，讓學習的成果與日常生活相互結合，而非遙不可及的理論。



圖一

二、課程目標

為培養學生重視生命及適應現代生活的能力，發展出之領域目標有以下七點：

- (一)養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。
- (二)充實促進健康的知識、態度與技能。
- (三)發展運動概念與運動技能，提昇體適能。
- (四)培養增進人際關係與互動的能力。

- (五)培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
- (六)培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
- (七)培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

參、主題軸與內涵

健康與體育領域共統整為七個主題軸，其內涵以概念(concept)方式呈現，茲說明如下：

一、生長、發展

係將健康之生長發育與體育之身體發展融合而成。其中：

第一個內涵，「由出生、成長、老化、死亡的各發展階段，開發個體生長、發育和身體功能的潛能。」包括了健康的生長、發育、老化、死亡的內容及體育的身體功能開發。

第二個內涵，「健康是多層面的，個人可以採取有效自我照顧的方法來增進健康。」即健康之個人衛生，包括有視力保健、口腔衛生、身體姿勢、健康習慣之養成。

第三個內涵，「對個人身心健康與家庭、社會和諧而言，性是人類生活中重要的一部分。」即性教育，此次修訂，因應時代環境之變化，增加許多有關性教育之內涵。

二、人與食物

此次，這一主題軸的發展，擴大了進食的概念。

第一個內涵，「食物的價值在於提供人生各階段身體所需的營養素及滿足心理的需求。」係傳統的食物與營養之內容加上心理需求。

第二個內涵，「食物的選擇，受到社會、文化、經濟、自然環境及政策等因素的影響。」說明人在選擇食物時受到許多因素的影響。

第三個內涵，「良好的飲食習慣能使食物被人體充分利用，而安全的食物製備及保存過程，可提高食物的價值。」包括飲食習慣與食物安全。

第四個內涵，「飲食與運動對健康有密切關係。」係體育之飲食與運動的關係。

三、運動技能

完全是體育的內涵。

第一個內涵，「運動技能可透過基礎性、特殊性的動作發展來培養，並能應用於日常生活中。」係運動技能之培養。

第二個內涵，「了解各種運動概念，以提升運動技能。」為運動概念的學習。

第三個內涵，「了解並遵守各項運動規則，進而依據規則，從事運動。」強調運動規則之遵守。

四、運動參與

純為體育之內涵。

第一個內涵，「身體活動的參與是人類生活的重要型態，具有個人、社會和文化層面的意義。」強調身體活動的參與。

第二個內涵，「運動參與是充實休閒生活、增進體適能的重要方式。」包括運動休閒及體適能。

第三個內涵，「具備正確的運動概念有助於參與適當的身體與發展計畫。」學習運動參與之發展計畫。

第四個內涵，「透過欣賞和參與各種身體活動，了解本土與其他領域的體育活動。」包括運動欣賞及本土和國際體育。

五、安全生活

包涵健康之安全、急救與藥物教育，並體育之運動傷害。

第一個內涵，「具備安全概念，應用安全資源，執行社區安全行動，以適應現代生活。」係預防性之安全教育。

第二個內涵，「具備緊急情況處理及急救技能，以降低傷害的嚴重性。」係意外之處理與急救。

第三個內涵，「具備正確使用物質的概念，避免物質濫用，而危害個人、他人及社會健康。」係物質使用與濫用。

第四個內涵，「具備運動傷害預防及處理的知能，以減少運動事故傷害發生，並維護身體健康。」為體育之運動傷害之預防與處理。

六、健康心理

係傳統的心理衛生，即體育所強調的人際關係。

第一個內涵，「正確認識自己，肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是心理健康的基礎。」係自我認識、肯定、接納與實現。

第二個內涵，「良好的人際關係讓人覺得幸福、有歸屬感，並能增進家庭和諧、團隊表現及社會支持。」為人際關係，家庭生活和體育的團隊表現。

第三個內涵，「壓力調適、情緒管理、有效溝通與問題解決等技巧，有助於行為的適應。」為行為適應的技巧，亦為俗稱的EQ。

第四個內涵，「社會、文化中多元的價值觀應被了解與尊重，並培養健全的生活態度與運動精神。」為尊重多元價值觀，培養健全生活態度，和體育的運動精神。

七、群體健康

包涵三個健康及一個體育內涵。

第一個內涵，「健康促進與疾病預防在於管理與改善健康狀態，以提升健康品質。」為疾病預防和健康促進。

第二個內涵，「消費者能辨認健康與運動資訊的正確性，並經由合適管道選擇健康與運動的服務及產品。」為消費者健康和體育的消費者運動。

第三個內涵，「在營造個體、社區與環境健康的過程中，人與環境是相輔相成的。」係環境教育和健康社區。

統整來看，包含健康十個類別，以及體育十個部分：

健康十類別

1. 生長發育和老化、死亡
2. 個人衛生
3. 性教育
4. 人與食物
5. 安全、急救
6. 藥物教育
7. 健康心理
8. 健康促進與疾病預防
9. 消費者健康
10. 環境教育

體育十部分

1. 開發身體功能與運動技能
2. 飲食與運動
3. 運動概念
4. 運動規則
5. 運動參與及規畫
6. 休閒與體適能
7. 運動欣賞
8. 運動安全與傷害
9. 運動與人際關係
10. 消費者運動。

為方便大家了解，茲附對照表如下，說明每一分段能力指標屬於主題軸的哪一內涵及可達到哪一基本能力。

一、生長、發展

內涵	能力	分段能力指標
一	1	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。
一	1、3	1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。
一	1	1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。
二	1	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。
三	1	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。
一	1	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。
一	2	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。
二	3、10	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。
二、三	1、3	1-2-4 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。
三	1	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。
三	1	1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。
一	1	1-3-1 瞭解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。
全	8	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。
三	1	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。
三	1	1-3-4 解釋社會對性與愛的行為之規範及其影響。

二、人與食物

內涵	能力	分段能力指標
一	1	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。
二	9	2-1-2 瞭解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。
三	1	2-1-3 培養良好的飲食習慣。
三	9	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。

一	1、8	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。
一、四	1	2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。
二	6	2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。
二	9	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。
三	9	2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。
四	4	2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。
一、三	1、7	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。
一	1	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。
二	8	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。
二	9	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。
三	9	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。
四	10	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。

三、運動技能

內涵	能力	分段能力指標
一	1、2	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
一	1、2	3-1-2 表現使用運動設備的能力。
一	2	3-1-3 表現操作運動器材的能力。
全	2	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。
一	1、2	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。
一	2	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。
一、二	2	3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。
全	2	3-2-4 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。
一、二	9、10	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。
一、二	7、9	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。
二	2	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。
二	7	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。
三	9、10	3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。

四、運動參與

內涵	能力	分段能力指標
一	1、4	4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。
二	3	4-1-2 認識休閒運動並積極參與。
三	1、2	4-1-3 認識並使用遊戲器材與場地。
二	4、10	4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。
四	2、6	4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。

二、三	9	4-2-1	了解體適能促進的活動，並積極參與。
一、二	9、10	4-2-2	評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。
二、三	1、2	4-2-3	瞭解影響運動參與的因素。
二	10	4-2-4	評估社區運動環境並選擇參與。
四	9、10	4-2-5	透過運動瞭解本土與世界文化。
一	3、9	4-3-1	瞭解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。
二	3、7	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。
二	3、7	4-3-3	計畫及執行個人增進體適能表現的活動。
三	9	4-3-4	評估各種不同需求者的運動需求與計畫。
四	1、2	4-3-5	培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。

五、安全生活

內涵	能力	分段能力指標
一	10	5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。
一	7、10	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。
二	7、10	5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。
三	8、10	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。
四	7	5-1-5 說明並演練預防運動傷害的方法。
一	8、10	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。
一	9、10	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。
二	9、10	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。
三	9、10	5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。
四	10	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理
一	9、10	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。
一	7、9	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。
二	7、8	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。
三	7、10	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。
四	7	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。

六、健康心理

內涵	能力	分段能力指標
一	1	6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。
二	4	6-1-2 學習如何與家人和睦相處。
二	5	6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。
三	4	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。
四	5	6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。
一	1	6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。
二	4	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。
二	4	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。
三	4	6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。

四	1、5	6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。
一	1	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。
二	4	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。
三	3、4	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。
三	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。
四	5、6	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。
四	1、3	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。

七、群體健康

內涵	能力	分段能力指標
一	3、9	7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。
二	8	7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。
二	8	7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。
三	9	7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境，與健康互動的情形。
三	5	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。
一	3、7	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。
二	6	7-2-2 討論社會文化因素對健康服務及產品選擇之影響。
二	8	7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。
二	9	7-2-4 確認消費者在運動相關事務上的權利義務及其與健康的關係。
三	9	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。
三	9	7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。
一	10	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。
二	8	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。
二	8	7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。
三	9	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。
三	3、10	7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。

肆、分段能力指標及其補充說明

健康與體育學習領域配合學生生長發育及現有學制，平均分為三段學習階段。第一學習階段為國小一至三年級，第二學習階段為國小四至六年級，第三學習階段為國中一至三年級。每一學習階段每一主題軸又發展出四至六個能力指標。再根據此分段能力指標彈性發展教材、教法來達成之。此四至六個能力指標，每一個均可在每一學習階段三年6學期中之至少1學期，至多6學期中教導。補充說明放在附錄也就是僅供為達到能力指標選擇教材時之參考，可自行增、修或刪。學校及教師有相當的自主權和彈性。

不同之民間版本的書商可發展出有特色的教科書，作為各校教師、家長或學生選擇之用，各校教師亦可研發自己的教材，為教師專業化、校園自主、彈性教學提供了許多的空間。

伍、新課程特色與願景

一、能力指標取代內容大綱

課程修訂需有大環境配合，此次新世紀的新課程，因有其他教育改革措施的配合，所以不同於歷次的新課程，僅在內容大綱上作些改變。一開始教育部即宣示要以學生「可以帶著走的能力取代背不動的書包」，所以統整了十大基本能力，邁向全人教育、終生學習方向，與「健康與體育」領域的全人健康理念非常吻合。七大領域的課程綱要，統一以分段能力指標呈現，取代了過去的內容大綱。教材編選應依學生身心發展及其能力、興趣、經驗與需求，更有彈性的選擇或設計適當的教材。要達成能力指標，僅靠教材是不夠的，還要加上教師的教法以及創造學生學習的環境。

二、課程統整取代偏重學科

新課程主張課程鬆綁，賦予學校發展課程的權責，也提供教師安排教學的自主，因此在新課程實施後，學校必須成立課程發展委員會，健教與體育老師應組成「健康與體育」領域教學研究小組，共同研究發展課程，改進教學及評量，以學生為本位，強調自主學習，尊重個別差異，因人、因時、因地、因不同情境作更合理有效的彈性規畫，幫助每一個學生的自我實現，盡量與生活結合，培養學生面對人生、解決問題的能力。

教材編選宜秉持課程統整之精神，以生活經驗、整合教材，並可融合兩個以上的主題軸，採大單元教學設計。且因過去國中、國小課程標準分別設計，課程無法銜接，無法做到課程的順序漸進與連續不斷，在此次新課程發展時均獲得改善，尤其是健康教育由以往的國一延長至國三更生活教育的一大突破。

又綜合活動學習領域的範圍，包括跨領域的聯絡教學活動，且安排了十個基本的指定單元，其中絕大部分與本領域有關，如生命教育活動、危機辨識與處理活動、自我探索與了解活動、人際關係與溝通活動、環境教育活動、兩性關係與互動、家庭生活活動等，本領域教學研究小組應主動關心，本領域教師應協同家長，爭取並共同規畫學校彈性課程。

三、活潑教學取代照本宣科

以往的健康教育教學著重在生理、病理知識的講解與單一價值觀的提供，不符合生活的需求及民主、尊重之多元價值的發展，而每一節課小單元的安排，也無法進行價值澄清及行為抉擇。又以往體育教學著重在技術的養成，使學校體育課程單調、僵化，無法讓學生享受運動帶來的歡樂及獲得健康。今後「健康與體育」領域課程，從課程安排、課程設計、教學方法、教學評量等均應進行有系統的研發與安排，發展每個學校的特色。根據教師專業亦可安排協同教學。「健康與體育」的統整，將可造就更多「健康且擁有良好體能的學生」。

而此次新課程之特色，在教師之教學方式上，應注意以下之原則：

- (一) 健康教學以能培養學生具備良好的健康行為為首要目標，教學方法及過程應靈活安排，彈性運用。如：價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等，使學習過程生動而有變化。
- (二) 健康教學應多利用各種教學媒體輔助教學，如各種掛圖、圖片、模型、實物、幻燈片、投影片、影片、錄音帶、錄影帶、偶戲、故事、及相關讀物、報刊資料、網際網路等，應充分利用以提高教學效果。
- (三) 體育教學以能培養學生具備良好的身體適應能力為首要目標，注重適性發展，以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在獲得成就感中享受運動的樂趣。
- (四) 依不同運動項目之特徵，指導學生對該項運動之基本能力與正確技術之學習，奠定參與運動之基礎。體育教學宜加強運動傷害防範，如遇偶發事件時能依程序緊急處理。

希望老師們能讓學生喜歡健康教學，尊重多元的價值觀，面對不同的生活情境作漂亮的健康抉擇；且讓學生重拾身體活動的樂趣，並在競賽中學習超越自我及與他人合作的情操，樂於參與體育活動。

四、多元評量取代單一測驗

現在的健康以期末的紙筆測驗為主，體育以期末的技能測驗為主，僅有總結性評量，看不出學生的學習過程。新課程創造了不以單一考試計分的大環境，修改教學評量辦法。評量之原則如下：

- (一) 健康與體育成績評量以能達成分段能力指標為原則。
- (二) 健康評量範圍應包括健康行為與習慣、健康態度、健康知識、健康技能，可在教學前、中、後進行評量；體育評量項目應包括運動技能、運動精神與學習態度及體育知識等項目。
- (三) 健康與體育評分方法可採紙筆測驗、課前活動準備、課後作業、平時觀察、行為態度問卷、紀錄表、自我評量、上課參與及表現等方式進行。(國小一至三年級不做紙筆測驗，以觀察、訪談、軼事紀錄等方式評量)
- (四) 評量應能兼顧形成性與總結性的結果，採用主觀與客觀的各種評量方法，並訂定給分標準。

陸、結語

此次課程修訂，係歷年來改變最大的一次，在社會大環境及許多相關條件配合改變下，祇要大家在自己的角色下釐清任務，付上代價，努力以赴，必能有所成，使學生邁向健康快樂的未來，達到全人健康的目標。

本文原載於 健康教育，85 期(民 89)，pp16-30。