

## 參、各國健康與體育課程的設置與內涵

本研究的研究範疇除了台灣中小學的健康與體育課程外，並及各國(地)的中小學健康與體育類課程。以下針對本研究之研究範疇所列之國家或地區，首先進行健康教育課程之探討，然後再對體育課程進行了解與探討。

### 一、各國近期健康教育課程

#### (一) 中國大陸

##### 1. 課程發展簡史

- ❖ 1990年-國務院頒發【學校衛生工作條例】，明確規定學校應把健康教育納入教學計畫，普通中小學必須開設健康教育課（中華人民共和國國家教育委員會，1990）。第一次自行政法規的角度對健康教育課程提出了明確的要求，將學校健康教育納入正規教育的範疇，健康教育課也成為基礎教育體系中的獨立課程（史曙生，2009）。
- ❖ 1992年-國家教委頒發【中小學健康教育基本要求（試行）】和【大學生健康教育基本要求（試行）】，對學校健康教育的目標、方法、教學內容、上課時數、教材編寫等有明確的相關規定。【中小學健康教育基本要求（試行）】是國家關於中、小學健康教育教學內容和教學要求的指導性檔，它根據中、小學生不同年齡發展階段提出了不同的教學內容和教學要求；強調了健康教育以傳授健康知識、建立衛生行為，改善環境為核心內容。是確定健康教育教學內容、編寫健康教育教材的主要依據（廖文科，2008）。即小學階段健康教育內容包括：解剖生理、個人衛生、營養、環境衛生、體育鍛鍊、常見病防治、安全與意外事故傷害的預防、心理衛生等八項主要內容。中學階段健康教育內容除小學階段的內容外，重點加強青春期生理衛生、心理衛生、倫理等內容的教育。大學階段進一步加強大學生自我保健能力和保健意識的培養及性心理（馬健生、王月勝，2000）。
- ❖ 1994年-頒發的【全日制小學、初級中學課程（教學）計畫】明確規定在活動類課程之“科技文體活動”安排每週0.5堂課用於健康教育，使健康教育課正式納入課表，且爭取實現“2000年全國90%以上的學校按要求開設健康教育課的規劃目標（馬健生、王月勝，2000；史曙生，2009）。
- ❖ 2001年新課改革後，小學低年級開設品德與生活、語文、數學、體育、藝術（或音樂、美術）等課程；小學中高年級開設品德與社會、語文、數學、科學、外語、綜合實踐活動、體育、藝術（或音樂、美術）等課程。初中主要包括思想品德、語文、數學、外語、科學（或物理、化學、生物）、歷史與社會（或歷史、地理）、體育與健康、藝術（或音樂、美術）以及綜合實踐活動（中華人民共和國教育部，2001）。在新課改中，體育課程更名為“體育與健康”，卻遺漏了健康教育此課程，體育與健康課程提出要對學生加強健康教育及增加健康教育方面的內容，並強調“體育與健康”不是原來的體育課程與健康教育課程的合併（史曙生，2009）。
- ❖ 2001年-教育部印發的《義務教育課程設置實驗方案》明確規定一至六年級設置體育課，七至九年級設體育與健康課，且均應貫徹“健康第一”的原則。七至九年級體育與健康課程標準中要求的健康知識，應在學生進行相關體育活動時，使學生瞭解，但不得進行筆試（中華人民共和國教育部，2001）。

- ❖ 2008 年 12 月中華人民共和國教育部最新公佈，依據《中國公民健康素養-基本知識與技能釋義》(中華人民共和國衛生部，2008)及新時期學校健康教育的需求，特制定【中小學健康教育指導綱要】，加強學校健康教育工作，原 1992 年頒發的【中小學健康教育基本要求】同時廢除停止實行(中華人民共和國教育部，2008)。

## 2.課程標準特色-【2008 年中小學健康教育指導綱要】

### (1)健康教育是以促進健康為核心的教育

通過有計劃地學校健康教育達到以下目標：

- ❖ 培養學生的健康意識與公共衛生意識
- ❖ 掌握必要的健康知識和技能
- ❖ 促進學生自覺地採納和保持有益於健康的行為和生活方式
- ❖ 減少或消除影響健康的危險因素，為一生的健康奠定堅實的基礎。

### (2)注重實用性和實效性和評量

把培養青少年的健康意識，提高學生的健康素質作為根本的出發點，達到實用性和實效性。以強化和促進健康知識的掌握、健康技能的提高、健康意識的形成、健康行為和生活方式的建立。並對學生健康意識的建立、基本知識和技能的掌握和衛生習慣、健康行為的形成，以及學校對健康教育課程(活動)的安排、必要的資源配置、實施情況以及實際效果進行相關評價。

### (3)訂定中小學健康教育具體學習領域

1992 年【中小學健康教育基本要求】提出小學階段健康教育八項主要內容包括：解剖生理、個人衛生、營養、環境衛生、體育鍛鍊、常見病防治、安全與意外事故傷害的預防、心理衛生等。中學階段健康教育應重點加強青春期生理衛生、心理衛生、倫理等內容的教育(中華人民共和國教育部，1992)。

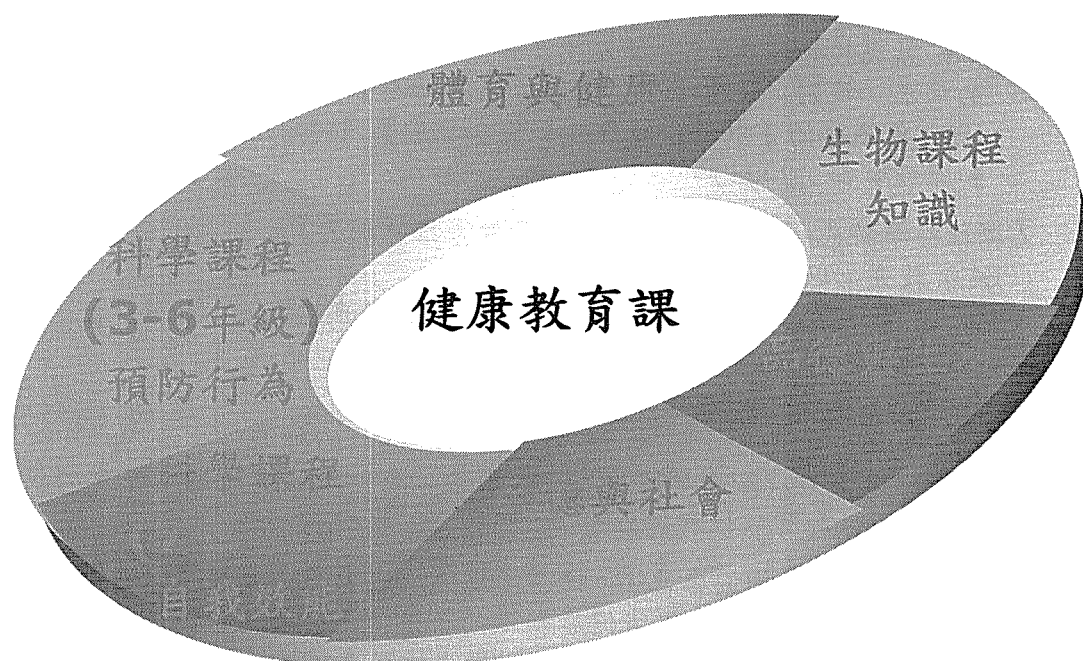
2008 年中國健康教育課程根據兒童青少年生長發育的不同階段與年齡特點和生活實際需要。提出新五大內容領域(中華人民共和國教育部，2008)：

- ❖ 健康行為與生活方式
- ❖ 疾病預防
- ❖ 心理健康
- ❖ 生長發育與青春期保健
- ❖ 安全應急與避險

並把五個領域的內容合理分配到小學 1-2 年級、小學 3-4 年級、小學 5-6 年級、初中 7-9 年級、高中 10-12 年級。五個不同水準互相銜接，完成中小學校健康教育的總體目標。

### (4)健康教育與其他課程相結合

中國中小學標準課程安排仍未有獨立的健康教育課程，學科教學主要利用《體育與健康》課程每學期安排 6-7 堂的健康教育課，並要求需開足健康教育上課堂數(中華人民共和國教育部，2008)。另小學階段與《品德與生活》、《品德與社會》、《科學》等學科，中學階段與《生物》或《科學》等學科的教學內容結合。另利用 3-9 年級設之綜合實踐活動和 1-9 年級地方課程的時間，採用多種形式，向學生傳授健康知識和技能(中華人民共和國教育部，2008；史曙生，2009)。



### 3. 健康教育人員與師資

目前，絕大多數學校還沒有設置專門的健康教育師資，所以中國中小學學校的健康教育教師實際上不太可能由專任教師上課，只能由多種任課教師或校醫（保健教師）來擔任。小學主要由導師擔任或保健教師兼任，中學則以校醫、生理衛生課教師、生物教師、自然教師、體育教師（大專以上學歷的體育教師可經培訓後兼任）等與健康教育相關的學科教師為主（馬健生、王月胜，2000；史曙生，2009）。大部分的健康教育教師並非由專業人員擔任，故師資專業程度較低，專業的健康教育教師在中小學非常少。2001年新課改後，健康教育課的教學幾乎是由體育教師接任，但大部分的體育教師所具有的健康教育知識和教學技能是無法勝任此課程。

2008年【中小學健康教育指導綱要】指出，各地教育行政部門和學校應重視健康教育師資建設，把健康教育師資培訓列入在職教師繼續教育的培訓系列和教師校本培訓計畫，分層次展開培訓工作，不斷提高教師健康教育的水準。目前中小學健康教育師資仍以現有健康教育專兼職教師和體育教師為基礎（中華人民共和國教育部，2008）。

### 4. 學校健康教育教材

中國面積廣大目前各地區教材不依，無統一制訂的健康教育教科書，以健康教育自助讀本或相關教育材料為教材（中華人民共和國教育部，2008）。九年義務教育階段的中小學健康教育教材以國家教委頒佈的《中小學健康教育基本要求》為主要依據進行編寫。各地可以按照中小學教材編寫、審查的有關規定，自行組織編寫教材，所編寫的教材經過教材審定機構的審查通過，能進入中小學使用。經省級教材審定機構審查通過的教材只能供本省中小學使用，經國家教委教材審定機構審查通過的教材可以供全國各地的中小學使用。目前，國家教委體育衛生與藝術教育司組織編寫的《體育與健康教育》教材已經國家教委教材審定機構審查通過（廖文科，2008）。

## （二）香港

### 1. 環境背景

香港位處中國的東南端，由香港島、大嶼山、九龍半島以及新界（包括 262 個離島）組成。2007 年約有 692 萬人口，大部分為華裔人士，外籍人士占 5%，香港土地面積只有台灣的卅三分之一，人口約為台灣的三分之一。

香港的經濟主要依賴服務業，為金融發展、國際商業集團和跨國公司的區域中心的重要角色。香港的經濟素以自由貿易、低稅率和最少政府干預見稱，在全球貿易經濟體系中排行 11，平均每人國民生產毛額是台灣的一倍。憑著開放市場的經濟政策，以中國大陸為廣大發展腹地，再加上位居亞太重要的航運樞紐及發達的資訊流通，使香港一躍成為亞太地區最重要的營運中心，2009 年更被美國重要智庫傳統基金會評為連續第十五屆全球最自由經濟體。

十九世紀中，香港被劃為英國的殖民地，由於華人占大多數，社會文化仍深受中國的影響，但因統治者為英國人，故同時移植了西方的政治、制度與文化，為香港帶來多元的族群、語言和風俗習慣。在中、西兩種文化制度的激盪下，香港社會價值觀則趨向務實及功利，這樣的特質也深深影響著香港的教育制度與課程內容等。1997 年回歸中國，中國政府按照「一國兩制」的原則，成立香港特別行政區，由於政治主權的改變，教育方面漸漸地朝向與中國內地相同的政策與制度發展，例如學制與國民教育等方面。

## 2. 課程發展簡史

### (1) 近期課程發展

以往香港中小學教育與台灣一樣，重視考試科目的學習，偏重知識的傳授，忽略了學生學習能力的培養。由於社會急遽的變遷，加上教育制度本身的不足，為因應新世紀人才培養的要求，為使學生能立足香港、面向世界，應付知識型社會及經濟的急速轉變，因此要走向終身學習的大方向，需要一套能配合 21 世紀國際新趨勢的教育制度，香港社會於是有了課程改革的呼聲與盼望。

邁入 21 世紀，香港開始了新一輪的課程改革。為提供優質學校課程，以提升學生的能力，使能面對知識為本、科技急遽發展、互動改變的社會，以及全球一體化、高度競爭的經濟發展，香港課程發展議會在 1999 年至 2000 年進行了學校課程整體檢視，議會根據公眾對諮詢文件的回應、教育統籌委員會在 2000 年 9 月發表的《終身學習、全人發展：香港教育制度改革建議》中所提出的願景及整體教育目標、現時的教育政策，以及參考其他地方的經驗，於 2000 年 11 月公布《學會學習--課程發展路向》報告書。香港政府強調該報告的建議是參考學校真實的實踐經驗、香港當地的課程研究、現行的教育政策，以及世界各地課程發展的不同觀念而擬訂，並非沿用某些國家的模式，或只採用某一種理論。這些建議特別勾畫出一些在香港學校的環境足以影響有效學習、教學與評估的實行方法，以及有關的支援措施及資源（課程發展議會，2001：ii）。

之後，課程發展議會又發表了《學會學習：終身學習·全人發展》課程改革文件，該文件提出未來十年課程發展方向，包括短期、中期和長期目標，改革的內容包括課程統整、專題研究、校本課程發展等（課程發展議會，2001）。接著於 2002 年，提出《基礎教育課程指引--各盡所能·發揮所長(小一至中三)》（課程發展議會，2002d），取代由 1993 年以來所頒布的指引，為學校課程規劃、教學與學及評估等方面提供具體建議。

深受來自經濟合作發展組織（Organization for Economic Cooperation and Development，簡稱 OECD）的「終身學習」理念與政策的鼓勵，香港教育改革的幾個主要文件，都是以「學習」為主軸，如 2000 年的諮詢文件《學會學習—

—課程發展路向》；2001年的《學會學習：終身學習·全人發展》；2003年關於教師專業發展的建議《學習的專業·專業的學習》（師訓與師資諮詢委員會，2003），可見「學習」是整個教育改革的核心。

香港的課程改革由基礎教育（小一至中三）拉開序幕，改革的方向和措施很多，較重要的包括下列各項（李子建，2006；林智中，2001；課程發展議會，2002d）：

- 重組科目，以主要學習範疇作為學校課程的基本結構脈絡；
- 強調共通能力及價值觀，重視為學生提供重要的學習經歷，減少知識的傳授；
- 打破傳統科目的局限，課程統整；
- 推行「全方位學習」，鼓勵校本課程發展；
- 採用多元化評估模式（如專題研習、觀察、學習歷程檔案）；
- 照顧學習差異。

## (2) 中小學課程架構簡介

香港中小學課程架構是由以下三個互關連的部分組成，即學習領域、共通能力、價值觀和態度等三部分，其關係如圖 3-1：

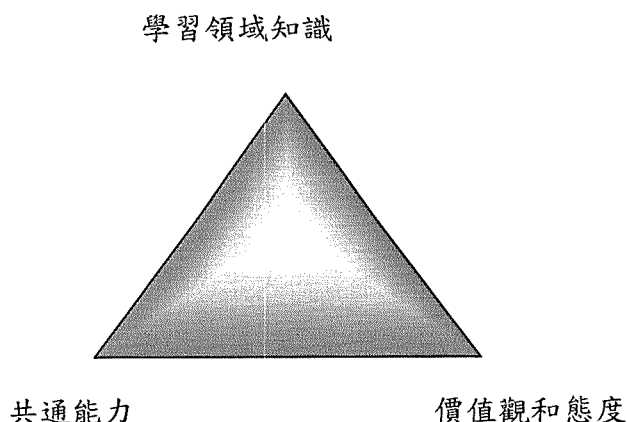


圖3-1：香港中小學課程架構組成（課程發展議會，2002：7）

透過培養學生的九種共通能力、八個學習領域的基礎知識，以及價值觀與態度，發展學生獨立學習的能力，達成七個學習宗旨（課程發展議會，2001）。除此之外，學校應該提供學生五種基要的學習經歷，以助學生達到五育的全人發展；教師可藉由推行四個關鍵項目，幫助學生在各學習領域或跨學習領域，發展獨立學習的能力。關於香港中小學學校課程的架構及關係如圖 3-2：

# 香港學校課程

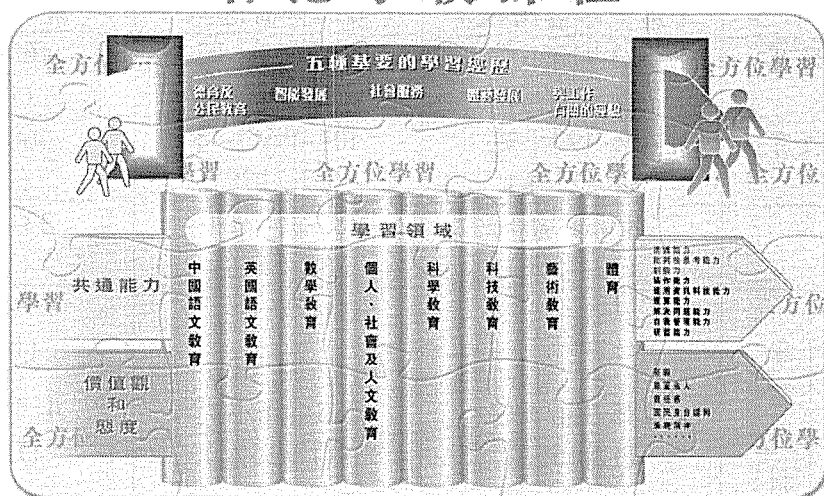


圖 3-2：香港中小學課程架構（課程發展議會，2002d：8）

香港中小學課程依知識範疇劃分為八個學習領域（詳見表 3-1），八個學習領域學習時數如表 3-2 及表 3-3，在八個學習領域之下則有一至數個學習科目。

表 3-1：香港中小學課程的八個學習領域

學習領域	小學	初中	高中 (2009年開始實施)
中國語文教育	中國語文教育	中國語文教育	• 中國語文(核心科目) • 中國文學
英國語文教育	英國語文教育	英國語文教育	• 英國語文(核心科目) • 英語文學
數學教育	數學教育	數學教育	• 數學(核心科目+兩個 延伸單元)
			• 通識教育(核心科目)
個人、社會及人文教育	小學常識科	個人、社會及人文教育	• 中國歷史 • 經濟 • 倫理與宗教 • 地理 • 歷史 • 旅遊與款待
科學教育		科學教育	• 生物 • 化學 • 物理 • 科學
科技教育		科技教育	• 企業、會計與財務概論 • 設計與應用科技 • 健康管理與社會關懷 • 科技與生活(前稱家政) • 資訊及通訊科技
藝術教育	藝術教育	藝術教育	• 音樂 • 視覺藝術 • 表演藝術
體育	體育	體育	體育

表 3-2：香港小一至中三課時分配(課程發展議會，2002d)

學習領域	小一至小三 (第一學習階段)	小四至小六 (第二學習階段)	中一至中三 (第三學習階段)
中國語文教育	594-713小時 (25-30%)	594-713小時 (25-30%)	468-578小時 (17-21%)
英國語文教育	404-499小時 (17-21%)	404-499小時 (17-21%)	468-578小時 (17-21%)
數學教育	285-356小時 (12-15%)	285-356小時 (12-15%)	331-413小時 (12-15%)
科學教育	285-356小時 (12-15%)	285-356小時 (12-15%)	276-413小時 (10-15%)
個人、社會及人文教育			413-551小時 (15-20%)
科技教育			220-413小時 (8-15%)
藝術教育	238-356小時 (10-15%)	238-356小時 (10-15%)	220-276小時 (8-10%)
體育	119-190小時 (5-8%)	119-190小時 (5-8%)	138-220小時 (5-8%)
三年課時下限	1925小時 (81%)	1925小時 (81%)	2534小時 (92%)
彈性時間	三年約451小時(19%)		三年約220小時(8%)
三年總課時	2376小時	2376小時	2754小時

表 3-3：香港高中課時分配建議(教育統籌局，2005)

部分		建議幅度(百分比)	建議最少的課時分配(小時)
核 心 科 目	中國語文	12.5-15%	338
	英國語文	12.5-15%	338
	數學	10-15%	270
	通識教育	最少10%	270
選修科目		20-30%(每科最少10%)	每科270
其 他 學 習 經 驗	藝術經歷	5%或以上	405
	體育經歷	5%或以上	
	德育及公民教育、社會服務及與工作有關的經驗	5%或以上	

### 3.與健康教育有關的課程

#### (1)學習宗旨

健康教育在香港的初中與小學雖無單獨設科，但不代表香港政府不重視健康教育。在《基礎教育課程指引》中明列「健康生活方式」為學習宗旨之一，新高中課程同樣將「建立健康的生活方式」列為七個學習宗旨之一。因此，健康教育是學校各級不同學科課程都涉及的一個主要學習元素。

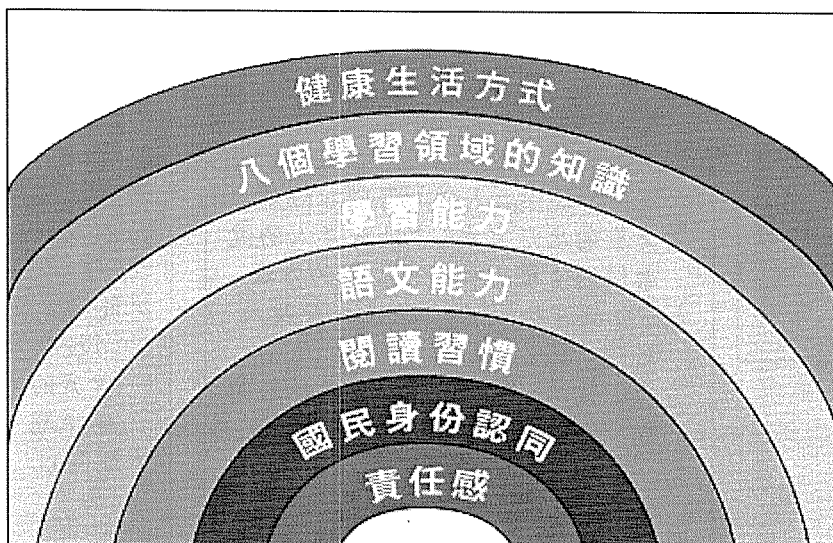


圖 3-3：學習宗旨（課程發展議會，2002d：4）

## (2)課程內容

從小學、初中至高中，健康教育內容落在「個人、社會及人文教育」、「科學教育」、「科技教育」及「體育」四個學習領域。但各學習階段所在的領域有其偏重，以小學階段而言，健康教育比較集中在「小學常識科」（合「個人、社會及人文教育」、「科學教育」及「科技教育」三領域）及「體育科」進行；在初中健康教育是「個人、社會及人文教育」學習領域內其中一項必須學習的內容。此外，學生在科學、體育及家政科，透過不同課題或單元，如環境的察覺、健康的身體、體能健康、運動生理、體型與體重控制、營養和飲食，良好飲食習慣，營養失調所產生的疾病，保障個人健康，個人衛生，家居清潔和護理等，讓學生得到有關健康教育的知識和培養正確的態度和習慣。四個關鍵項目<sup>1</sup>中的「德育及公民教育」為學生提供很多學習活動，教導與健康和衛生有關的價值觀和概念。有關健康教育的科目及課程內容詳如圖 3-4。

<sup>1</sup> 四個關鍵項目包括德育及公民教育、從閱讀中學習、專題研習及運用資訊科技進行互動學習。



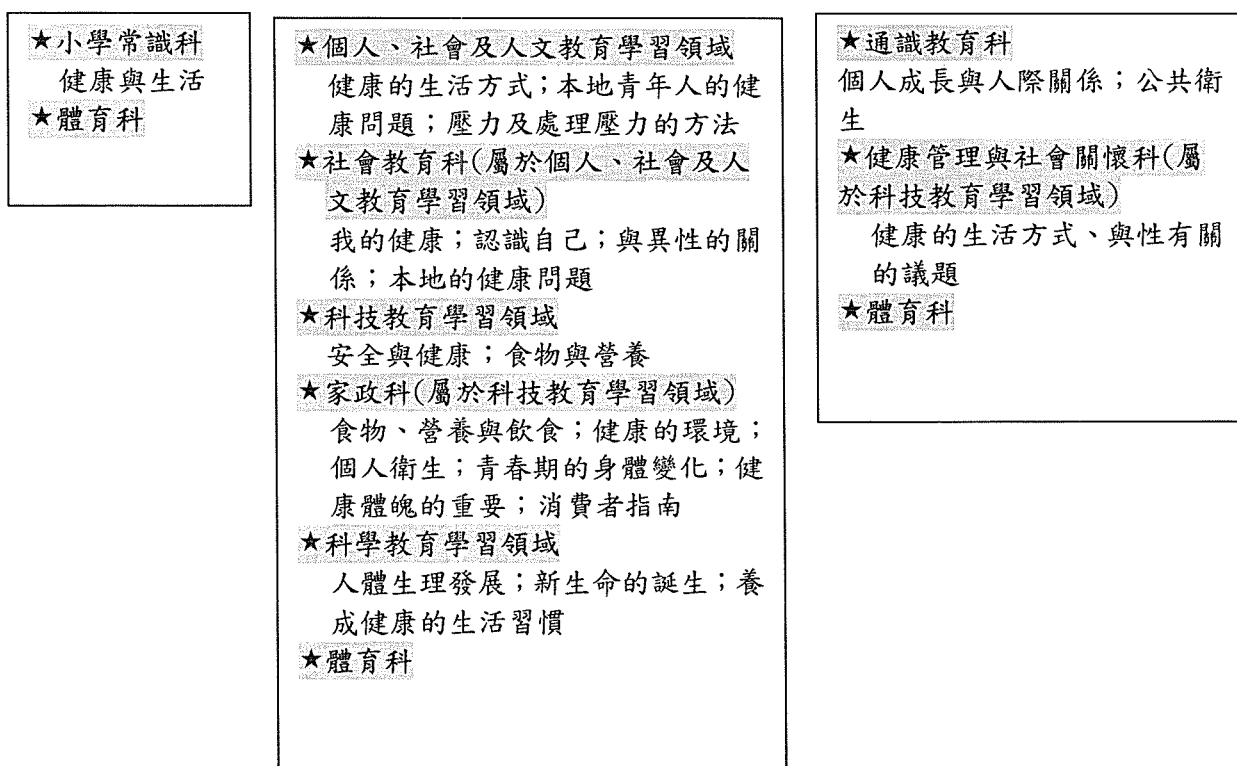


圖 3-4：與健康教育有關的課程內容

香港中小學各級與健康教育有關的課程範圍如下：

A. 小學常識科（小學）

「小學常識科」的課程宗旨之一，是協助學生保持健康的個人發展，建立健康的生活方式，使他們有效地掌握有關生理、心理及社群健康的基本知識，以正面的態度面對自己的成長與發育，並能在個人健康和 safety 方面作適當的考慮和抉擇。「健康與生活」的核心學習元素包括：成長與發育、個人衛生習慣、環境衛生習慣、營養及均衡飲食、表達感受與情緒、常見疾病等。

B. 體育科（小學至高中）

「體育科」是「透過身體活動進行教育」，旨在發展學生的體育技能及使他們獲得活動及安全知識，從而建立積極及健康的生活方式。現時的體育課程，已開始由著重競技、體能，漸變為以培育學生建立積極、活躍的健康生活方式為主。體育科與「健康教育」相關的課程範圍包括：體育活動對身體的益處、煙酒的影響、安全規則及事故處理等。

C. 個人、社會及人文教育（小一至中三）

健康教育是初中「個人、社會及人文教育」學習領域內其中一項必須學習的內容，當中的課題包括「健康的生活方式」、「本地青年人的健康問題」、「壓力及處理壓力的方法」等。學校可以透過靈活開放的課程架構，例如個人、社會及人文教育學習領域中的相關課目、學校自行編訂的生活技能課和班主任課等，提供

健康教育，讓學生了解相關的健康及衛生常識，以及最新的健康及衛生議題。

#### D.科學教育（小學至高中）

科學教育學習領域分為「科學探究」、「生命與生活」、「物料世界」、「能量與變化」、「地球與太空」、「科學、科技與社會」等六大學習範疇，與健康教育有關的課程為生命與生活範疇，期望學生透過科學教育的學習，將他們對科學的了解與個人健康聯繫起來，養成對日常生活中的安全問題有敏銳的觸覺，並能採取行動預防危險。「生命與生活」從小學至高中的學習目的包括了解人體各部分的功能，增進對生命過程的一般了解，欣賞及認識新生命是怎樣誕生的，並關注青春期生理及心理上的變化，實踐健康的生活模式等。

#### E.家政科（中一至中五）

家政科的學習內容分有「家事」及「針黹、服裝與設計」兩大部分，與健康教育有關的內容在家事中。家事分為「食物、營養與飲食」與「家居與家庭」兩大課題，「食物、營養與飲食」課題主要為食物與營養素、健康飲食相關的知識，「家居與家庭」則是對個人衛生、身體的生理發展、危害健康的因素（吸煙、藥物、毒品及酒精）、正確的性觀念、妊娠與幼兒身心發展等方面的認識。

#### F.新高中課程

新高中課程的革新將於 2009 年通識教育科引入健康教育元素，並鼓勵中學開設「健康管理與社會關懷」作選修科。

##### a.通識教育

「3+3+4」學制改革的理念和內容與推動多時的「健康促進學校」方向不謀而合，因為彼此都強調讓學生從不同學科了解健康教育範疇的主要概念和原理，培養學生具有終身學習的能力，以及培育正確的價值觀和態度，成為良好、盡責的公民。而綜合性的健康教育所強調的更是透過課室，甚至是全方位的學習經歷，結合家庭和社區的協作模式，一方面讓學生覺察健康問題、了解健康知識和學會各種健康行為的技巧，另一方面提供學生實踐健康生活習慣的機會，並不時進行強化；學生最終在各個健康範疇，包括衛生、保健、運動、營養、心理、家庭生活、兩性關係、疾病防治、預防物質濫用、消費、安全、環保及生命教育等，都能得到全面的教育和均衡發展。

現正進行改革的高中課程之中，「通識教育」被定為必須修讀的核心科目之一。「通識教育」的學習內容共分為六單元（詳如表 3），其中「單元一：個人成長與人際關係」，藉由自我的了解，促進理想的個人成長及增進人際關係；「單元五：公共衛生」，不但教導學生思考決定人類健康的因素，更進一步探索人類如何從個人、社會以至國際層面發揮相互作用，來預防疾病蔓延，改善公共衛生，並建設健康社群；從而引申出維持健康是每個人的責任。這理念與「健康促進學校」所倡議以學校為基地、藉家校合作和社區資源運用來推動健康的社會和文化，是同出一脈的。

表3-4：通識教育科的課程架構（課程發展議會與香港考試評核局，2007：8）

學習範圍	獨立專題探究
自我與個人成長 ● 單元一：個人成長與人際關係	學生須運用從三個學習範圍所獲取的知識和角度，並推展至新的議題或情境，來進行一項獨立專

<p>社會與文化</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 單元二：今日香港</li> <li>● 單元三：現代中國</li> <li>● 單元四：全球化</li> </ul>	<p>題探究。下列的建議主題，可用於幫助學生發展自己的獨立專題探究題目：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 傳媒</li> <li>● 教育</li> <li>● 宗教</li> <li>● 體育運動</li> <li>● 藝術</li> <li>● 資訊及通訊科技</li> </ul>
<p>科學、科技與環境</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 單元五：公共衛生</li> <li>● 單元六：能源科技與環境</li> </ul>	

「通識教育」中有關健康教育的內容主要在「單元一：個人成長與人際關係」的主題1，及「單元五：公共衛生」的主題1及主題2。其課程內涵整理如下（課程發展議會與香港考試評核局，2007）：

學習單元	學習經歷	探討問題
<p>單元一：個人成長與人際關係</p>	<p>主題1： 自我了解影響個人發展的因素包括：隨青春期而來的生理、情緒和社群發展的轉變及處理這些轉變的方法；個人的獨特之處；兩性間的共通及相異處；個人身份認同及自尊；自我形象及自我意識；個人的長處及短處；健康的生活方式；在日常生活中的自我管理；金錢運用；處理壓力和挫折感；處理感情的經驗；面對陌生處境的策略；在挑戰的環境下作出決定等。</p>	<p>主要探討問題：個人在青少年期會面對哪些挑戰與機遇？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 青少年的自尊受甚麼因素影響？它與青少年的行為和對未來的期望如何相關？</li> <li>● 為甚麼青少年被賦予某些權利和責任？</li> <li>● 有哪些流行而顯著的趨勢會對時下香港青少年構成挑戰和機遇？他們如何回應這些趨勢？</li> <li>● 傳媒所傳遞的信息和價值觀，對青少年有甚麼影響？</li> <li>● 對於青少年把握機遇和應付挑戰，如逆境或重大轉變，各項生活技能為何重要？為甚麼有些青少年易於掌握生活技能，但有些卻感困難？</li> </ul>
<p>單元五：公共衛生</p>	<p>主題1：對公共衛生的理解身體主要部分、系統和主要功能；影響個人健康的主要因素及如何保持健康；健康生活包括個人衛生、均衡飲食、適量運動及休息的健康生活方式；濫用物質的成因及影響；香港普遍的疾病，其成因和預防；個人操守所引起的正及／或反面後果；社區健康的重要性等。</p> <p>主題2：科學、科技與公共衛生細胞的結構與功能；人類的繁殖過程；利用感覺器官察覺環境；利用科學概念解釋現象及實驗證據的重要性；不同文化下使用科技的分別；科學的局限</p>	<p>主要探討問題：人們對疾病和公共衛生的理解如何受不同因素影響？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 以往人類如何理解疾病的成因？有關理解是否符合科學精神？</li> <li>● 人們對健康的理解怎樣受經濟、社會等因素影響？</li> <li>● 科學與科技的發展怎樣影響人類對公共衛生的理解？</li> <li>● 處於不同文化下，健康資訊、社會期望及個人信念和價值觀，如何影響人們對公共衛生的理解？</li> </ul>

	及科學知識的演進本質；有關愛滋病及癌症教育的本地議題；科技對日常生活的影響；以有限資源面對整體社區的需要；文化是運用科學與科技的考慮因素；一些國際組織的工作等。	
--	--	--

## b. 健康管理與社會關懷

高中新課程除了核心科目以外，二十個選修科目當中，「健康管理與社會關懷」一科是因應社會的轉變以及大眾對健康關注提升而生的。課程內容由人生各階段的成長與發展說起，培養出良好的個人健康管理方法，及至社區和世界性的健康推廣和發展趨勢，過程中不斷強調溝通和尋求支援的技巧。這由內而外、近而遠的建立健康邏輯和課程方向，一直貫徹香港所推動健康教育的理念。香港在課程改革的過程中亦有參考到本地健康學校的發展，這表示各健康教育同工所付出的努力已不單只幫助學校自身，還正面地影響香港的教育發展里程。

## 4. 推行健康教育的配套措施

### (1) 全方位學習

全方位學習是在課程改革的框架中提倡五種學習經歷：社會服務、與工作相關的經歷、體藝發展、德育及公民教育以及智育發展，以協助學生全人發展，培育多元潛能和終身學習態度。「全方位學習」強調營造時、地、人的學習情境，讓學生在真實環境中經歷學習(即「走出課室」的概念)，令本來規範在課堂和書本的學習得以擴闊和深化。香港推行透過全方位學習來推動健康教育，有別於以往幾十年，香港及世界各地的學校大都在進行健康教育工作，經常運用知識和概念之灌輸，期望學生的行為和習慣隨之而改變。如今，透過多方面的切入點來幫助學生體驗及明瞭健康概念，讓他們在健康的環境和文化中被薰陶。第二個原因就是透過老師安排全方位學習經歷(或活動)，學生可積極地做點事，深化健康概念，例如安排學生美化校園、洗手間，或參與社區健康服務，讓他們體認健康的重要。

### (2) 德育及公民教育

除了透過學習領域掌握建立健康生活方式的知識外，學生亦可從德育及公民教育中培養正面的價值觀和態度。學校德育及公民教育為學生提供很多學習活動，當中強調透過學生的真實生活經驗，去培養他們對個人和環境衛生的個人承擔和公民責任。教師可以運用學生不同的生活層面內的生活事件來教導與健康和衛生有關的價值觀和概念，包括：個人成長及健康生活、家庭生活、學校生活、社交生活、工作生活和社會生活。

在《基礎教育課程指引》中建議學校可利用生活事件設計德育及公民教育課程，將學生最常經歷的事件列為「核心事件」，其次是「延伸事件」，最後是「特殊事件」。自小一至中三教學主題為個人成長及健康生活，其建議示例如下(課程發展議會，2002d:24)：

主題	學習階段	核心事件	延伸事件	特殊事件
個人成長及健康生活	第一學習階段 (小一至小三)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 換恆齒</li> <li>◆ 照顧自己的起居</li> <li>◆ 培養良好習慣/戒除壞習慣</li> <li>◆ 發展興趣/嗜好</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 善用零用錢</li> <li>◆ 處理性侵犯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 自毀/自殺</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 打扮自己</li> <li>◆ 處理情緒變化</li> </ul>		
	第二學習階段 (小四至小六)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 進入青春期</li> <li>◆ 善用零用錢</li> <li>◆ 選擇讀物</li> <li>◆ 處理情緒的變化</li> <li>◆ 接觸傳媒</li> <li>◆ 崇拜偶像</li> <li>◆ 打扮自己</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 上網</li> <li>◆ 處理性侵犯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 自毀/自殺</li> <li>◆ 面對嚴重疾病/死亡</li> </ul>
	第三學習階段 (中一至中三)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 進入青春期</li> <li>◆ 善用零用錢</li> <li>◆ 選擇讀物</li> <li>◆ 處理情緒的變化</li> <li>◆ 接觸傳媒</li> <li>◆ 崇拜偶像</li> <li>◆ 上網</li> <li>◆ 打扮自己</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 個人財務管理</li> <li>◆ 處理性騷擾</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 自毀/自殺</li> <li>◆ 面對嚴重疾病/死亡</li> </ul>

### (3)健康學校獎勵計劃

教育統籌局亦透過與不同團體的夥伴協作來舉辦各類健康教育活動，以幫助學生建立健康的生活方式，例如與香港中文大學及世界衛生組織合辦的「健康學校獎勵計劃」。香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心自 1998 年率先在香港推動「健康促進學校」的概念，並於 2001 年開始推行「香港健康學校獎勵計劃」，計劃以健康促進學校的概念為本，推動教育成就及身心之全面發展，從而改善學生的生活質素。計劃為學校提供一套完備的框架及指引，再通過完善的監察及認證制度協助學校落實發展「健康學校」的目標。

「獎勵計劃」根據 1995 年世界衛生組織成員國的指引，訂立了六個標準範疇(包括學校健康政策、健康服務、個人健康生活技能、校風/人際關係、社區關係及學校環境學校)，並已發展一套適用於香港的「健康學校」工作指引和標準，學校可因應校本的情況發展每個範疇。本計劃為香港首個獲得世界衛生組織西太平洋區認可及達致世界衛生組織標準的健康促進學校計劃，計劃設有金、銀、銅獎三級，學校必需達到獎勵級別所要求之標準才能獲獎。另外，至 2005 年止，成功培訓超過五百位教師外，並通過受教統局委託舉辦的「健康學校短期課程」，為大部分學校教育代表進行基礎培訓，為實現「一校一健康教育老師」的理想跨進一大步（香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心，無日期）。

### 5.教師專業培訓課程

教師職前訓練方面，香港大學院校並沒有專門的健康教育師資培育科系。然由於健康問題日益受重視，自 2008 年起香港教育學院有意全面在師資訓練上加入健康教育元素，考慮推出相關的必修科以及新的主修課程。教院目前已提供與學生健康息息相關的體育課程，隨該校進一步加強傳統教學法及教學技巧以外的元素，健康教育的發展會是其中一個焦點，有關細節將待新聘的健康教育專家下學年到任後落實。除了預防疾病外，健康飲食以至生活方式都是社會關注點，但偏偏市面上的食物及消費模式，令學童健康面對不少挑戰。而在課程編排上，教院院長張炳良指正考慮以通識課的形式，讓該校的準教師，包括修讀幼兒教育至中學教育者都必修健康教育科目，或推出健康教育的新主修(香港文匯報，2008)。

教師在職訓練方面，教育局經常舉辦師資專業培訓課程、討論會及工作坊，

內容包括色情物品的內容及性知識、色情物品對青少年的影響、如何幫助青少年面對色情資訊、婚前性行為等考慮、未婚懷孕、及早識別和協助受性侵犯的學童等，目的是加強教師對有關議題的認識及幫助他們掌握相關的教學技巧和方法。自 2005 年至 2008 年 1 月，已有接近 2000 位教師參加有關的專業培訓（香港教育局，2008）。此外，香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心受教統局委託舉辦的「健康學校短期課程」，為大部分學校教育代表進行基礎培訓，並開設碩士課程、幼兒健康教育證書課程，為有志從事健康教育及幼兒工作者奠定健康教育的基礎。

## 6. 課程特色

- (1) 健康教育融入各科目中：健康教育並不單獨設科，與其它課程相結合，為學校各級不同學科課程都涉及的一個主要學習元素。
- (2) 以技能為主的體驗學習：有別於以往進行的健康教育工作，以知識和概念的灌輸為主，讓學生在真實環境中體驗學習。例如「全方位學習」以「走出課室」的概念，期望學生透過健康技能的學習，使行為和習慣隨之改變。
- (3) 重視態度與價值觀的培養：除了透過學習領域掌握建立健康生活方式的知識外，學校德育及公民教育為學生提供很多學習活動，當中強調透過學生的真實生活經驗，去培養健康和衛生有關的價值觀和態度，個人對環境衛生的公民責任。
- (4) 與不同團體的夥伴協作：例如與香港中文大學及世界衛生組織合辦的「健康學校獎勵計劃」，透過各類健康教育活動的舉辦，協助學校落實發展「健康學校」的目標。

### （三）日本

#### 1. 課程發展簡史

二次大戰前的日本學校，健康教育課程以體育為代表，體育帶有明顯的軍國主義色彩。體育課以徒手操佇列、器械體操、柔道為主要內容，以集體操練為主要組織形式，是一種機械的、限制人身心發展的課程。二次大戰以後，於 1947 年第一次頒佈了學習指導要領（等同於我國的課程標準），在此時只有體育而無健康的字眼。但是從上課內容來看，有提到「衛生」，分在四年級、五年級和六年級。雖如此但沒有註明其授課時數。1949 年和 1951 年先後頒佈的小學和初中、高中課程指導要領，其中也只有體育。1953 年和 1956 年頒佈的小學和中學的保健體育學習指導要領，在中學部份自這一次修訂以後體育課改為保健體育課；但在小學仍只有體育的科目。其後至 2008 年總共修定了 8 次。

#### 2. 課程內涵

##### (1) 小學

小學有關健康教育的部分，文部省(教育部)於 1950 年頒佈了「小學校(小學)保健計畫實施要領」，其中有關健康教育的教學方面，分散在社會科的一年級到六年級；理科的四年級到六年級；家庭科的五年級和六年級。於此時在體育科目中並無提及到健康教育的問題。1958 年修訂了「小學校學習指導要領」在體育科的「有關體育或保健的知識」，在五年級和六年級，各約 10~11 小時。內容方面：五年級為健康的生活和身體的成長或健康狀況；六年級為疾病的預防和事故傷害的預防。1968 年「小學校學習指導要領」體育科，在總責的部分正式設立

了「體育」的項目，在體育科的內容，有關授課內容也正是有了「保健(健康)」的名稱，有關健康的學習之特性也明確化了。1977 年的學習指導要領，授課時數不變，在內容上，五年級：身體的成長和傷害的預防；六年級：疾病的預防、健康促進中必要的生活行為和良好的環境。其後 1989 年和 1998 年又做了微幅的修正。到了 2008 年則又進行了一次較大幅度的修正，相關內容見附錄三。

## (2)中學

有關中學方面：

1958 年的「中學校學習指導要領」，保健體育科的「保健領域」，於二年級和三年級各 35 小時。此時重視科學知識的系統性。內容包括：傷害預防、環境衛生、身心成長與營養、疲勞和作業的能率、疾病的預防、心理衛生和國民健康。

1969 年「中學校學習指導要領」，保健體育科的「保健領域」，於一年級有 20 小時，在二、三年級各有 25 小時。內容包括：健康和身體的成長、環境衛生、生活安全、健康的生活設計與營養、疾病與其預防、心理衛生和國民健康。

1977 年「中學校學習指導要領」，保健體育科的「保健領域」，在一年級和二年級各 10 小時，在三年級則 35 小時。內容包括：身心的成長、健康和環境、傷害的預防和疾病的預防、生活和健康。此時減少了授課時數和內容項目做了精簡與整合。

1989 年的「中學校學習指導要領」，保健體育科的「保健領域」，在時數的分配上和內容的安排上表面上沒有太大差異，但是在內容的實質上，重視課題解決能力和有關生活行為的健康問題的內容則做了充實。

1998 年的「中學校學習指導要領」，保健體育科的「保健領域」，在一年級只有 12 小時，在二年級 24 小時，在三年級 12 小時。內容包括：身心機能的成長和心理健康、健康和環境、傷害的預防、健康的生活和疾病的預防。此時授課時數被減少了，但是重視自我教育能力的培養，並且著重與體育運動指導間的連結。

2008 年的「中學校學習指導要領」，保健體育科的「保健領域」，原則上三年間保持 48 小時的授課時數。內容重點與 1988 年的學習指導要領相同。其內容上的特點是生活能力的養成、充實強化安全教育、和體育領域的內容做連結。

## (3)高中

關於高中課程沿革與內涵方面，則分述如下：

1947 年「學校體育指導要綱」，體育科的「衛生」，內容重點：一、衣食住的衛生；二、姿勢；三、身體的測量；四、疾病的預防；五、社會生活的衛生；六、心理衛生；七、性教育。這個時期是為了體育的科學化之衛生，注重衛生習慣的養成。

1949 年「中等學校保健計畫實施要領」，通過 3 年「保健(健康)教育的內容」，70 小時。一、健康和其重要性；二、個體；三、特殊感覺器官和其重要性；四、骨骼和其衛生；五、肌肉和其衛生；六、呼吸、循環、內分泌和其衛生；七、神經系統和心理衛生；八、食物和健康；九、容姿與健康 十、成熟期；十一、安全與急救；十二、健康和社會；十三、健康和職業。此時期和中學是同樣的

內容，並且導入美國的單元構成。

- 1956年 「高等學校學習指導要領保健體育科編」保健體育科，科目「保健」。內容：一、高等學校學生的生活和健康；二、高等學校學生的生活和健康傷害；三、精神和其衛生；四、疾病·傷害·中毒和其治療與預防；五、健康與生活活動；六、公共衛生；七、勞動與健康；八、國民生活與國民健康；九、健康的本質。此階段內容偏重生活單元學習的色彩，正式提出「保健」的科目。
- 1960年 「高等學校學習指導要領」保健體育科，科目「保健」。於第2和第3學年，各1小時。內容：一、人體生理；二、人體的病理；三、心理衛生；四、勞動與健康·安全；五、公共衛生。重視科學的知識和系統性；精選內容和統整。
- 1970年 「高等學校學習指導要領」保健體育科，科目「保健」。於第1和第2學年，各1小時。內容：一、健康與身體機能；二、心理健康；三、疾病與其預防；四、事故傷害與其預防；五、生活與健康；六、國民的健康。在「學習指導要領」總則中，設立了「體育」的項目。重視生活的內容。
- 1978年 「高等學校學習指導要領」保健體育科，科目「保健」。於第1和第2學年，各1小時。內容：一、身心的機能；二、健康與環境；三、職業與健康；四、團體的健康。此時期企圖將小學、中學和高中的內容讓其有一貫性。因此特別注重內容的精選與統整。
- 1989年 「高等學校學習指導要領」保健體育科，科目「保健」。於第1和第2學年，各1小時。內容：一、現代社會與健康；二、環境與健康；三、透過生涯的健康；四、團體的健康。重點在個人生活行為（生活型態）的改變和重視有關疾病一級預防的內容。
- 1999年 「高等學校學習指導要領」保健體育科，科目「保健」。內容：一、現代社會與健康：（一）健康的想法；（二）健康促進與疾病預防；（三）心理健康；（四）交通安全；（五）急救。二、透過生涯的健康：（一）生涯各階段的健康；（二）保健·醫療制度和社區衛生·醫療機構的活用。三、社會生活與健康：（一）環境污染與健康；（二）環境和食品衛生；（三）勞動與健康。重視有關健康的意志決定或行為選擇的實踐能力。關於環境方面的內容減少和重視與體育指導的關連性。
- 2009年 「高等學校學習指導要領」保健體育科，科目「保健」。內容：一、現代社會與健康：（一）健康的想法；（二）健康促進與疾病預防；（三）心理健康；（四）交通安全；（五）急救。二、透過生涯的健康：（一）生涯各階段的健康；（二）保健·醫療制度和社區衛生·醫療機構的活用三、社會生活與健康：（一）環境污染與健康；（二）環境和食品衛生（三）勞動與健康。有關「保健」的部份，其基本架構可以說沒有改變。只有在文字敘述上更確立了健康促進的想法。

從日本學習指導要領中，保健體育(國內應稱健康與體育)的課程目標發展來看，從二次大戰後到1956年其課程特點是學習了美國的教育，編制了經驗主義的生活教育課程，強調了兒童中心的教育理念，而忽視了知識的系統性。戰後第二次課程改革(1958-1977)是強調基礎性和系統性的課程。第三次課程改革則強調終身教育、發展個性和能力、提高自我學習能力、身心協調、人本主義理念等。



以最近一次 2008 年的修訂，健康領域則重視在個人生活中健康安全相關的內容，並且改善指導內容。為了培養對於自己健康能夠適切管理的思考力、判斷力等的資質和能力的觀點，明確地制定了能夠系統給予指導的內容(見附錄三)。

### 3.課程標準特色

- (1)區別保健體育課程總目標和具體目標，在各學年提出了課程總目標和具體目標。
- (2)區別保健體育課程的體育目標和保健目標，對於各學年體育和保健的授課時數也有明確的規定。
- (3)對於健康的內容方面，從重視在個人生活中健康安全相關的內容之觀點，有關醫療藥品的內容或由二次災害所產生的傷害之相關內容都列入了教學的重點。並且為了培養思考能力和判斷能力，從小學所學習到的內容，更進一步明確的指出能夠有系統地給予指導的健康概念或課題有關之內容。
- 4.在高中健康課程目標上，有關高中時期所面對的種種身心健康問題，使學生能夠理解適切的因應方法，養成實踐健康生活的必要之態度或習慣。在內容上，關於健康自我管理的層面上，瞭解高中時期常見的疾病和健康傷害；培養健康的心理；男女特性的相互理解。在健康生活的實踐層面上，創造美滿的家庭；建立健康的環境；致力於健康促進。

### 4.健康教育人員

健康教育人員，具有授課資格的老師是具須領有健康課程證照的老師才可以上課，在日本除了有有專攻健康的老師或體育老師有修習並完成所規定的學分則可以上健康的課程。另外，他們也有養護教諭的人員，其修有護理相關課程並且修完健康老師所需要的學分，所以在學校當校護並有資格在課堂上教授有關健康的課程。所以健康教育師資的培育屬於多元性。

## (四) 美國

### 1.課程發展簡史

1990 年代初期，美國各地的教育領導者一致認為，學校需要新的策略、工具和資源，來支持學生達成最高度的成就。在 1989 年建立美國教育目標(National Education Goals)和克林頓總統時訂的「目標 2000：教育美國」法令(Goals 2000: Educate America)的導引下，美國教育部贊助建立藝術、公民與政府、經濟、英語、外文、地理、歷史和科學等課程的標準模式。

1993 年 7 月來自全美各地的健康教育組織和專家也結合起來，共同訂定美國全國健康教育課程標準(National Health Education Standards, NHES)。第一版的 NHES 在 1995 年正式出版，成為各校實行『協助學生獲得提升個人、家庭和社區健康知識和技能』相關工作的根本目標。

之後的十年間，多數州和學區完全採用 NHES 或將之略做調整。當發現學校在對抗全國健康問題上扮演關鍵性的角色，以及健康教學研究和有效實務之間有著密切關係後，乃於 2004 年進行全國課程標準的檢視和修正工作。

2004 年再次籌組課程修定委員會針對 1995 年的國家健康教育標準(NHES)進行詳細的檢視，並於次年正式公佈，成為目前美國全國和各州制定當地健康教育教學標準，以及研擬課程和編製教材的重要指引。

新修訂之 2005 年 NHES 提供下列在健康教育教學上有著重要角色之人物，作為課程、教學和評價工作的架構。這些相關人物包括：州和地方的教育機構、

教育專家、家長、社區機構、商家和教學組織、健康教育課程發展者和出版商、高等教育機構、地方和全國組織。

老師、行政人員和政策制定者可將 NHES 當做設計和選用課程架構和分配教學資源，以及評價學生成就與進展的基礎。NHES 也提供學生、家庭和社區對健康教學的具體期待。

2005 版的 NHES 主要的貢獻有：1.強調教育和行為理論，2.包含幼稚園前 (pre-k) 的學習，3.強調評量工作，4.呼籲擴充合作和夥伴關係。2005 版的 NHES 也指出，社區在執行時，必須承諾：提供合格教師、適切的教學時間和加強與其他科目的連結，以具體提升年輕人的高品質教學。

## 2.課程標準特色

(1)以達成『健康國民 2010(Healthy People 2010)』為最高原則

美國 2010 全國國民健康目標包括 28 個焦點領域 467 項目的，其中對青少年 (10-24 歲) 很重要的共計 107 項。依據可代表重要健康結果和行為，以及需要州政府和社區的積極投入等兩項標準，找出 21 項關鍵健康目標 (Critical Health Objects)。這些目標與降低死亡率、事故傷害、暴力、物質濫用、心理健康、生殖健康、吸菸、不適當身體活動、不健康飲食。

(2)以降低青少年健康危害行為(Youth risk behavior)為目標

焦點健康行為是美國疾病管制局自 1991 年開始監測和管理的六類青少年危害健康行為：

- 酒和其他藥物使用
- 事故傷害和暴力 (包括自殺)
- 吸菸
- 不良飲食/營養
- 不適當的身體活動
- 危險的性行為

(3)以統整性學校衛生模式(Comprehensive School Health Program)為理論基礎，請參見圖 3-4：

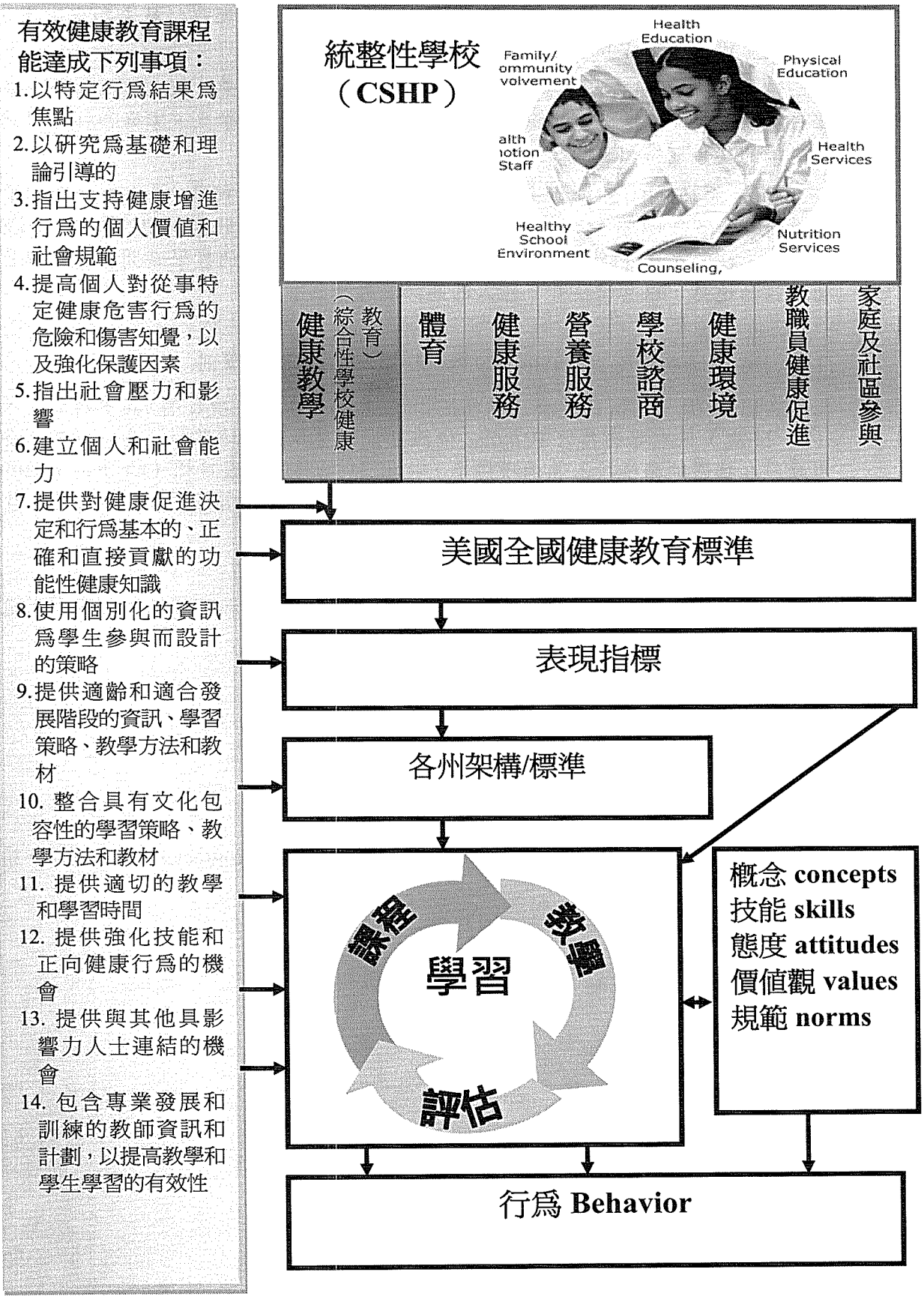


圖 3-4：統整性學校衛生模式

#### (4)以實證研究為基礎

提出 14 項有效健康教育課程能達成的事項：

- A.以特定行為結果為焦點
- B.以研究為基礎，或由理論引導的
- C.指出支持健康增進行為的個人價值和社會規範
- D.提高個人對從事健康危害行為的危險和傷害知覺，以及強化保護因素。
- E.指出社會壓力和影響
- F.建立個人和社會能力
- G.提供對健康促進決定和行為基本的、正確和直接貢獻的功能性健康知識
- H.使用個別化的資訊為學生參與而設計的策略
- I.提供適齡和適合發展階段的資訊、學習策略、教學方法和教材
- J.整合具有文化包容性的學習策略、教學方法和教材
- K.提供適切的教學和學習時間
- L.提供強化技能和正向健康行為的機會
- M.提供與其他具影響力人士連結的機會
- N.包含專業發展和訓練的教師資訊和計劃，以提高教學和學生學習的有效性。

#### (5)著重以技能為基礎的教學

美國健康教育在 1995 年之前比較重視知識的獲得，在 1995 年後學校健康教育重心則改為幫助青少年學習如何處理兒童期、青年期和直到進入成年期整體過程中，可能遇到的重要健康課題和作正確抉擇。換言之，美國健康教育教學的重心由以知識為基礎(knowledge-based)改變為以技能為基礎(skill-based)。2005 年的 NHES 特別重視中小學學生的個人和社會技能，在知識方面則著重功能性知識(Functional knowledge)，亦即幫助學生在大量的健康新知中，學習獲取可靠的健康資訊，並能評估資訊來源，扮演行動者的角色，敏銳而主動地建立自己的知識，而非被動的接受者。

#### (6)訂定不同年段之具體表現指標

1995 年美國健康教育標準提出 7 項標準，分別是：

- A.學生能理解健康促進和疾病預防之相關概念。
- B.學生能表現出獲取有效健康資訊和促進健康產品和服務的能力。
- C.學生能表現出實踐健康增進行為和降低健康危險的能力。
- D.學生能分析文化、媒體、科技和其他因素對健康的影響。
- E.學生能表現出運用人際溝通技術以提升健康的能力。
- F.學生能表現出目標設定和作決定之技術以提升健康的能力。
- G.學生能表現出倡導個人、家庭和社區健康的能力。

2005 年美國健康教育標準增為 8 項標準，分別是：

- A.學生能夠理解健康促進和疾病預防的相關概念，以提升健康。
- B.學生能夠分析家庭、同儕、文化、媒體、科技與其他因素對健康行為的影響。
- C.學生能夠展現獲得可靠資訊、產品與服務的能力，以提升健康。
- D.學生能夠展現人際溝通技巧，以增進健康和避免健康危害。
- E.學生能夠展現做決定的技巧，以增進健康。
- F.學生能展現目標設立技巧，以提升健康。
- G.學生能展現實踐健康增進行為和避免或降低健康危害的能力。

H.學生能展現倡導個人、家庭、社區健康的能力。

2005 年之美國健康教育標準在上述 8 項標準之下，也具體說明訂定各項標準的理由，接著再分別針對 K-2、3-5、6-8 和 9-12 等四個年段訂表現指標 (Performance Indicator)，總計 8 項標準，144 項表現指標(表 3-5)。

表 3-5 各年段健康教育教學之表現指標數統計

標準 年級	1	2	3	4	5	6	7	8	總計
K-2	5	3	2	4	2	2	2	2	22
3-5	5	6	2	4	6	2	3	2	30
6-8	9	10	5	4	7	4	3	4	46
9-12	9	10	5	4	7	4	3	4	46
總計	28	29	14	16	22	12	11	12	144

常見健康教育教學內容包括下列 10 部分：

- 社區健康
- 消費者健康
- 環境健康
- 家庭生活
- 心理/情緒健康
- 事故傷害預防/安全
- 營養
- 個人衛生
- 預防/疾病控制
- 藥物使用/濫用

#### (7)強調課程、教學和評量的迴圈

美國健康教育教學標準定出學生需要知道和需具有的基本技能，而教學評量則提供實證資料來判定學生是否符合標準和表現指標。如以 NHES 為基礎來進行評量，方法上採用背向設計 (Backward-design approach)，也就是從終點開始。在進行健康教育教學評量時，從課程標準開始 (終點)，即定期望結果，也就是教師集中關注在學生需要符合的年段標準和表現指標。接著，依據可接受的證據進行評量。最後，再進行課程設計和教學活動安排。

為了成功地達成學業標準，學校、學區和州的關鍵人物必須評量學生的學習、教學的環境和教學計畫。所有參與教學計畫的人都有責任確保學生的學習和學術的進步。執行教學評量時，必須遵照下列原則：

- A. 以提升學生學習為目標
- B. 將標準、評量、課程和教學連結在一起
- C. 能使用各種公平地、有效和可信的評量，並確保可滿足不同學生需要的彈性。
- D. 提供學生有關表現指標的清晰知識
- E. 提供學生多種機會以應用和精熟健康相關概念、技能和持續的回饋
- F. 提供學生和家長有關學生成就的資訊
- G. 持續檢視和改善評量及評量系統

#### (8)實施可近和公平的健康教育教學

為了使健康教育教學的實施符合可近和公平原則，在環境和氣氛上需注意使用有利學習的設施、公平的學習環境、學校重視學生健康和價值安全的學校風

氣。教學原則為能使學生接受到有效的健康教學，教師要有強烈的健康教學技巧、熱忱和關心學生的情感，並能引發學生為中心的學習。課程的原則是讓所有學生都能得到 K-12 年級的健康教育課程，具體指出學生需要知道和能夠做到的，課程範圍明確和有序、適合學生的發展階段、並以技能為基礎，提供公平地、可應用的教學，以指出多元的健康議題和學生各種學習型態。評量原則是所有學生都能被正確地評量他們所知道和學習成就，教師能選擇或發展公平、公正的準則和作業來評量學生的表現。技術原則是希望所有學生都具有探究、分析、傳播健康議題的技術，且有學習健康教學技術經驗的機會。學習原則是所有學生都能獲得增強學習和行為義涵的計畫，健康教育的目標是將理解變成行為學習需要時間和努力，所以適當的教學時間才能發展技能、適切地應用先前知識，提升學生個人的學習投資，學習機會必須公平，但符合所有學生的認知和行為需求。

## (五) 芬蘭

### 1. 課程理念

芬蘭的健康教育是建立在多種不同學科的知識基礎上。課程期待促進學生有關健康、生活安適和安全的能力。課程的任務則在於發展學生認知的、社會的、功能的和道德的潛能，以及調節情緒的能力。

課程的起始點將健康視為生理的、心理的和社會的能力。教材發展涉及健康、生活方式、健康習慣和疾病的知識與技能，同時要培養出準備好可以負責任，並採取行動增進自己和他人健康的能力。

健康教育是一個學生取向、支持功能完備和要求參與的學科。教材以兒童或青少年的日常生活、生長發育和生命歷程為起點。同時要考量當前的健康和安問題，不管是一般性的還是特別針對學校或所在區域。課程要能發展獲取和應用資訊的重要技能，以及促進健康與生活福祉相關價值的批判能力。

### 2. 課程內涵

健康教育的教學，在一年級到四年級時配合環境和自然課程實施，在五、六年級時配合生物／地理和物理／化學課程實施，在七到九年級，則單獨設課。課程設計則要求能讓學生經由基礎教育獲得健康教育的完整圖像。健康教育教材要與生物、地理、物理、化學、家政、體育和社會科的教材設計合作發展。在計畫發展課程過程中同時要邀請學生福利部門人員參與。

關於芬蘭至 7 至 9 年級健康教育課綱內容如下：

#### (1) 目標

##### 學生能夠

- 學習辨識個人生長發育和生命歷程的特徵，並瞭解青少年階段的生理、心理和社會發展
- 領悟到社區、人類關係和相互關懷對人類福祉的重要性
- 體認到同儕之間和人類的多樣性，一如人們對健康、失能和疾病的價值與觀點的差異度。
- 學習描述及評價促進健康或導致疾病的主要因素，並能辨識或權衡有關健康和安全的各種選擇。
- 能照顧自己和環境，認識預防的需要，同時在健康、疾病和安全相關情境裡適時給予支持並採取行動。
- 認識、瞭解和發展健康及安適所需的重要因應技能。
- 從安全和健康的觀點，評估環境、個人生活方式、文化和媒體的重要性。

- 運用健康和疾病相關概念和資訊擷取技術，從而裨益促進健康。
- 瞭解規則、協定和信任是組織社團運作良好之前提的重要性。

## (2)核心內容

### A.生長發育

- 個人生命歷程；出生、死亡、以及不同的人生階段
- 生理的生長和發展：日常作息、睡眠、休息與壓力、健康增進的身體活動、營養與健康
- 心理的成長和發展：自我認識和自尊、家庭與社會關係、心理健康和心理變化、心身平衡。
- 社會的成長和發展：個人化和多樣性、個人在所處社區中的義務與責任、容忍、關懷
- 發展成青年人的需要與特徵，性的發展
- 自我健康照護

### B.日常生活選擇中的健康

- 不同情境下的營養需要和問題；常見的過敏原和特殊飲食處方。
- 菸、酒、藥物濫用和其他成癮物質的使用；享受、依賴、和相關的選擇。
- 解決衝突和討論煩擾的主題。
- 健康的性生活：人類關係、性慾、行為、和相關的價值與規範。
- 常見傳染病和國家性疾病，認識症狀、發病狀況和自我照護。
- 交通安全，在交通、危險情境和不幸、意外中的行為，和急救

### C.資源應用和因應技能

- 健康、工作技術和功能性的技能就是一種資源，個人資源。
- 情緒及其表達，社會支持和安全網，互動能力。
- 有關發展和生命歷程的改變；危機及其因應。

### D.健康、社會及文化

- 國家性疾病。
- 環境和健康，在職福祉，文化和健康。
- 主要健康照護和福利服務，非政府組織的工作。
- 兒童和青年人的權利，行動限制及其後果的立法。

## 八年級的評量指標

### A.生長發育

#### 學生能夠

- 知道生命不同階段的特性以及生命歷程的相關事件，並知道如何從健康的角度進行檢視。
- 能夠解釋睡眠和休息如何影響活動水準和安適狀況，能夠從健康的觀點舉例說明飲食多樣化及飲食平衡，知道運動的健康影響。
- 能夠描述一個好的朋友關係，以及功能良好的社區的清楚特徵，能舉例說明關鍵的互動技巧。
- 知道如何照顧自己及健康
- 知道如何提出和分析青年人常遭遇的問題情境的理由和後果，敘述可能解決方法。

### B.日常生活選擇中的健康

#### 學生能夠

- 知道性生活健康的基本知識，之到節育的技術與重要性，能夠思考與判斷負責任的性行為。

- 能夠描述並權衡使用成癮物質和其他刺激性物質如菸、酒、鼻吸藥、溶劑、藥物等的依賴性及健康風險，使用的理由和後果，能夠提供或指證避免使用的方法實例。
- 認識霸凌及其他暴力行為的辨識指標，能夠說明預防暴力及建設性溝通的實用例子。
- 能夠指出常見傳染疾病和國家疾病，並能說明一般預防方法與實例。
- 瞭解交通安全的關鍵原則，能夠說明或示範在不同危險或意外情境中如何反應及提供急救。

#### C.資源應用和因應技能

##### 學生能夠

- 知道如何說出、辨識、表達不同的情緒，說明理由，舉出互動及行為實例如何在當時當境適度調節這些情緒。
- 知道如何觀察情緒與症候，以及適當運用醫療資源的基本知識。
- 能夠權衡不同生活方式選擇的影響對個人健康的意義。
- 知道如何使用有關健康與疾病的重要概念，使用及評估不同來源的健康資訊

#### D.健康、社會及文化

##### 學生能夠

- 知道常見傳染病和國家性疾病及其危險因子。
- 知道如何描述一個環境的健康與安全狀況，能提出實例如何促進所處社區環境的健康和安全。
- 知道自己學校所提供的主要健康和福利服務，清楚說出如何適當使用這些服務。
- 能夠描述兒童和青少年的主要權利，以及立法限制行為與罰則。

### 3.後期中學課程

#### (1)課程目標

健康教育的課程目標是為使學生

- 瞭解工作及機能性能力、安全、疾病預防及健康促進的重要性。
- 能夠運用與健康促進相關的重要觀念，健康與疾病。
- 瞭解疾病預防的重要性，特別是就國家及傳染性疾病而言，並且以個人與社會的觀點，熟悉其關鍵預防及治療機會。
- 在健康相關價值的議題上，能夠論證他們的選擇，學習意識到健康乃是一項資源（儲備力量）並促進健康。
- 熟悉公共衛生的發展歷史以及造成不同族群團體健康差異的影響因子。
- 熟悉基礎健康照護、社會福利服務及公共衛生領域中的公民活動。
- 熟悉各種獲得健康相關資訊的方法，並且能夠判斷評估和理解關於健康與疾病的資訊，以及健康文化的不同現象。

#### (2)評量

評量會強調關於健康與疾病資訊的瞭解和應用。注意力主要集中於學生能力的使用及來自不同資源之資訊的結合。評量的目標包括學生的能力反應在與健康和疾病有關的倫理價值，以及關於社區中的健康與疾病，能具有判斷自我健康選擇和作決定的能力。健康教育的評量可能會使用課程單元考試、個人跟團體作業、表演、小規模調查、專案研究以及實際任務等方式。

#### 必修課程

##### 1. 健康的基礎



## 目標

課程目標是為了使學生

- 熟悉影響生理、心理及社會工作與功能能力的因子，以及職業和其他領域的安全，並能夠對其生活方式與環境予以評價。
- 能由個人及社會的觀點，體會國家及常見傳染性疾病預防的重要性，並針對社會中的疾病預防來學習做決定。
- 認識造成健康差異的影響因子。
- 知道如何獲得、使用和評估關於健康與疾病的資訊，並能夠就健康的觀點，反映於與健康文化和技術發展有關的不同現象上。
- 熟悉重要健康及社會福利服務。

## 核心內容

- 影響工作及功能能力和安全的因子：營養、睡眠、休息及壓力，與健康有關的運動、心理衛生、社會支持、工作安適度、職業安全、家中及休閒時的安全以及環境健康。
- 健康的性生活，配偶關係、家庭和社會遺產。
- 國家疾病及最常見傳染性疾病，包括相關的風險、預防因子及影響其之測量。
- 疾病和創傷的自我照護、急救和求救。
- 全球健康差異，造成健康差異的影響因子。
- 獲得健康資訊的方法，以及對健康相關訊息、廣告和行銷的批判解讀能力。
- 健康照護及社會福利服務的使用，公共衛生領域中的公民活動。

## 選修課程

### 2. 青少年、健康及日常生活

課程將以青少年的日常健康習慣及適應方法來陳述必修課程的目標。透過不同的主題以各式各樣的文化、心理及社會現象來解釋分析健康問題。此外，學生會反應在他們對自己及他人之生理、心理及社會層面的覺察，特別強調維護個人健康的責任。課程會特別強調價值觀的澄清、個人及團體活動，角色扮演以及社交技巧的練習並同時培養討論、辯論技巧。

## 目標

課程目標是為了使學生

- 學習由成年人及家長的觀點去分析自己的生活。
- 能夠分析並反映在與健康和疾病有關的價值觀及評價上。
- 能夠由健康的觀點去判斷自己的決定，並確認決定健康及安適度之生活形態、環境選擇的重要性。
- 能夠描述現象並解釋對健康、健康問題的知覺及差異。

## 核心內容

- 對自我的洞察、成長、家庭及社區中社會支持的重要性。
- 為成為父母及進入家庭生活作準備
- 生命的樂趣、心理健康的維持以及心理、生理資源，面對低潮及危機。
- 營養的健康相關、文化及社會意涵，體重控制、健康相關運動及飲食失衡。
- 生理及心理安全，非暴力溝通
- 健康的性生活
- 介紹並解釋造成健康問題及差異性的文化、心理和社會現象，包括對有意義人生、軀體存在、歡愉以及日常用物的知覺
- 由個人、社區、社會至全球的觀點來看吸菸、酒精和麻醉劑。

### 3. 健康及研究

課程中，學生將會熟悉影響健康的歷史因子及觀點，以不同的研究方法探究健康與疾病及其死亡率、發病率的發展趨勢。同時課程也會學習健康照護、自我照護的經常研究方法，解釋研究發現並做成結論。此外，必修課程的目標會透過不同健康照護練習、健康照護的提供、個人在健康照護的狀態及醫療，來深入瞭解整合。課程任務會著重於以活動為基礎的學習策略、從做中學、探究學習及訪察研究。

### 目標

課程目標是為了使學生

- 能夠以全國、全球的觀點在公共衛生科學以及預防健康照護，反映出主要的發展趨勢。
- 知道如何熟悉、獲得及理解與健康和疾病相關的研究及實用的資訊。
- 在自己的學習環境中，做與健康或健康行為有關的小型調查。
- 知道如何使用健康照護服務並熟悉社會服務案主及病人的權利。
- 能夠就健康與安全的觀點去討論、評估科技發展的重要性。

### 核心內容

- 在不同階段使用不同的方法去促進健康、診斷並預防疾病。
- 與健康行為、健康覺察有關的研究測量生理、心理運作及機能性能力，人類工程學測量、工作舒適度及其影響因子。
- 健康照護及社會福利服務的練習，病人及社會服務案主的權利。
- 對於媒體所傳播的研究資訊及健康影像具有批判性的讀寫能力。
- 評估並記錄健康習慣，實際研究計畫。

## (六) 澳洲

### 1. 澳洲的背景

澳洲在 1901 年組成今日的聯邦政府，目前全國在行政上共分為 6 個州與 2 個特區。澳洲雖然幅員廣闊，但人口稀少，是世界人口密度最低的國家之一。澳洲最早的居民是原住民 (Aboriginal) 與托勒斯海島民 (Torres Strait Islander)，每個部落都有各自的宗教、語言及生活習慣。後來的大量歐洲人口移入伴隨新疾病的流行等因素，使其原住民人口銳減，並破壞其既有的文化；直到近年澳洲政府極力推行保護原住民人口及其文化，讓原住民享有社會的公平與正義，進而成為多元文化的重要象徵。此外，第二次世界大戰後，外國移民讓澳洲成為名符其實的移民國家，根據 2000 年 6 月的人口統計數據顯示，約有 24% 的人民出生於其他國家，且超過四分之一的父母中至少有一位出生於海外，因此澳洲人民的文化背景、溝通方式與生活習性相當多元。

### 2. 澳洲的課程發展近況

1986 年 6 月，澳洲教育委員會 (Australian Education Council, AEC) 提倡「全國合作發展課程 (National Collaboration in Curriculum)」計畫，將澳洲課程由原本各地方政府主導的層級向上提升至國家層級。在 1989 年 4 月，各州與領地及聯邦政府的教育部長們在塔斯馬尼亞的荷巴特 (Hobart) 會議中，共同簽署了澳洲有史以來最重要的教育宣言：「荷巴特宣言」。其揭示了全國十項教育目標，包括對特殊文化的尊重與認同、學生全人發展與生涯教育等相關聲明。AEC 在 1991 年 4 月所倡導的發展八大領域課程藍圖與聲明，建立共通課程樣本；八大領域是指：英文、數學、科學、科技、英文以外的語言、健康與體育、社會及環境和藝術等，課程藍圖與聲明雖不是課程綱要，卻明確指出各領域應教導與學習的內容，對於現今澳洲各地的中小學課程，有十分重大的影響。1999 年，「阿

得雷德宣言」取代先前的荷巴特宣言，成為第二個也是目前全國致力推展的教育目標。其提出教育應由以往著重教育提供者（含政府、學校系統及學校本身）的教學策略與流程，改變為強調重視學生學習成果的品質教育，並指出學生離校後應具備的技能與能力、與課程內容相關的學習成果及社會正義等三大方向的教育目標；學習成果應發展成可檢驗的基準與目標，使其得以追蹤和報告是否達成目的。

### 3.新南威爾斯州的 PDHPE 課程

在澳洲各地中小學教育的發展頗具一致性，以下針對人口數最多之新南威爾斯州，說明健康與體育領域的 Personal Development, Health and Physical Education（簡稱 PDHPE）課程發展特色。PDHPE 課程綱要的主要項目，以 7-10 年級為例包括：前言（Introduction）、基本理念（Rationale）、課程宗旨（Aim）、課程目標（Objectives）、成果（Outcomes）、內容（Content）、生活技能的學習成果及內容（Life Skills outcomes and Content）、K-10 PDHPE 課程的連續學習（Continuum of Learning in Personal Development, Health and Physical Education K-10）及評價（Assessment）等。

表 3-6 PDHPE k-6 年級課程綱要項目與重點

綱要項目	k-6 年級課程綱要重點摘記
前言	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 個人發展和健康與體育教育是 NSW 課程中六大學習領域之一。</li> <li>◎ 這個教學大綱做學校課程的獨特的貢獻因為它與支持整體上學生人的發展直接地有關</li> <li>◎ 這個教學大綱取代 1992 的 <i>K-6 Personal Development, Health and Physical Education Syllabus and Support Document, Formal Consultation Draft</i> 草案。合併健康的身體活動和體適能，在 1997 年分布到學校。</li> <li>◎ 教學大綱基礎在個人包社會，精神，物理和精神的寬廣的健康概念。關心學生知識和、技能價值觀和態度的發展，因那將帶領學生朝向健康和並履行在生活中。</li> <li>◎ 教學大綱也提供學校教學的課程架構和學習年輕人健康優先相關的課程，例如藥物教育、體適能、身體活動、兒童保護和營養。</li> <li>◎ Health and Physical Education (PDHPE) programs 在聚焦在鼓勵學生做出和健康決定，身體活動和發展健康的正向生活態度</li> <li>◎ 計畫參與體育經驗，為終身承諾提供基礎給重視和帶領一種健康生活方式。</li> <li>◎ 計畫應包含規律參與和各種體育教育經驗，來做為提供終身承諾帶領健康生活方式基礎。</li> <li>◎ 學生學習 PDHPE 將經由使用電腦科技來增強，資訊科技將使學生去收集訪問，觀看和分析文本、圖表、聲音和圖像，設計和創造信息產品。</li> <li>◎ 教學大綱被設計給所有學校靈活性對待敏感和有爭議的問題。具體計畫和學習方法的選擇是在學校層級，學習經驗必須從每個階段的主題軸得出。工作的不同的技術往結果的成就。</li> <li>◎ 在決定關於 PDHPE 計畫時父母應該介入，來協助教師調整社區中不同的團體。父母也將是在協助學校節目的實施和有效地支持他們的孩子的一個更好的位置學會在學校環境之外。當兩個以一致的方式面對健康行為和態度的兒童發育，在學校和家庭之間的合作將是最有生產力的。</li> <li>◎ 重要的是學生被鼓勵瞭解他們自己成長的家庭和社區，父母和學生活躍參與節目的計劃、實施和評估，將協助探險健康的不同方面。</li> <li>◎ 社會，經濟，環境和政治因素是健康狀態決定因素。例如種族、種族、</li> </ul>

	<p>類、性別、傷殘、性別和年齡造成健康的不公平。</p> <p>◎ 對各自的學生情況設計適當的 PDHPE 課程，對老師而言是重要的。家長和了解促進健康是社會的所有成員的責任。</p>
<p>基本理念</p>	<p>◎ 在我們的迅速地改變的社會那裡增加社區意識是健康生活方式的重要。良好健康的特徵是改進生活品質、沒有疾病和殘障，較愉快的個人，家庭和社會經驗，和適當機會做出在工作和休閒的選擇。</p> <p>◎ PDHPE 課程獨特的角色在帶領學生改善健康，發展知識，理解和實用技能。</p> <p>◎ 在小學課程 PDHPE 課程是重要學習領域，包含有：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 鼓勵理解並重視自我和其他人</li> <li>➢ 當學生瞭解並且重視其他人時，團隊合作更加穩定，令人滿意的人際的關係。重視差異，對其他成員更加寬容和更加有同情心。</li> <li>➢ 促進身體活動</li> <li>➢ 每天 30 分鐘適度運動，每週 3 次 20 分鐘以上的運動。青少年對運動減少興趣，規律的運動可確保健康，鼓勵兒童每天的一個小時的活動是最少要求。規律運動可減少心臟血管疾病、肥胖和改進心理健康和免疫，促進生活品質。各階段的學校課程有責任鼓勵生長和支持運動的積極正向態度</li> <li>➢ 強調有事實訊息的做決定可引導出有效和負責任的行動</li> <li>➢ 學校課程協助學生在作決定過程有意識的警覺，也因此能增加知識，預測行為結果。適當提供學生準確和適當相關議題的信息，讓學生有足夠知識作出決定。在教室中發展策略讓學生發展出生活技巧，在生活中演練落實。</li> </ul> <p>◎ PDHPE 的研究更加具體地與下列項目有關：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; <u>物理環境、社會、認知和情感成長和發展形態</u></li> <li>&gt; <u>發展和維持正向的人際關係----</u> 利用人際團體如家庭、同儕團體等滿足個人的歸屬感和安全感。學生的能力和穩定關係和關係改變的因應相關。被理解和技能在交涉、衝突解決方案、容忍、角色、責任和社區期望影響與友誼和關係相關。</li> <li>&gt; <u>影響個人健康選擇的因素—學生需要關於健康態度的明確指引。</u></li> <li>&gt; <u>在安全的環境中居住和學習</u> 加強孩子安全保衛，當他們認可個人安全在危險情況時，可以使用策略保護自己。運用在正向關係時，個體可以支持他們自己和其他人尊敬和安全權利。</li> <li>&gt; <u>採用正向活躍的生活方式</u> 在生活中也要經常維持在學年發展的體育活動習慣。學生需要瞭解一種平衡的生活方式重要性必須合併規律體育活動，達到健康和健康適能。</li> <li>&gt; <u>基本運動型態和調和的身體活動</u> 當他們增長時孩子不會自然地發展基礎運動技能。提供機會讓這些技能被教導，被實踐和被鼓勵的。個體基礎運動技能的精通例如投擲，捉住，跑和跳躍、休閒和休閒選擇。技能透過戲劇、舞蹈、體操、比賽、體育和其他消遣活動被發展建立。運動的質量通過探索，組成，進行和讚賞運動進一步被提高。</li> <li>&gt; <u>能使促進健康行為更好和運動成果的技能</u> ，當學生有必要的能力和自信時，可瞭解關於健康和運動運用。有效的溝通技巧、交互作用、決定做和解決問題和移動，以效率和信心技能授權學生採取行動帶領改善健康、被改進的表現和改進的自尊。 不是所有的學生對他們的健康的控制都是同一個程度。疾病、傷殘和</li> </ul>

	社會與文化情況將有對健康和能力的重大衝擊影響變動。																				
課程宗旨	這個教學大綱的目標將發展在每名學生必要的知識和理解、技能和價值和態度帶領健康，活躍和履行的生活。																				
課程目標	價值和態度	技能	知識																		
	發展學生： 欣賞和承諾，健康是社會上生活方式	發展學生： 溝通和做健康決定的能力和信心，並且建立和維繫積極的關係。	發展學生知識與理解： 提高個人和社區健康和福利，以及運動表現和評估。																		
學習主題	PDHPE K-6 的課程由 8 個主題軸 (Active Lifestyle、Dance、Games and Sports、Growth and Development、Gymnastics、Interpersonal Relationships、Personal Health Choices、Safe Living)，和五種技能 (Communicating、Decision Making、Interacting、Moving、Problem Solving)。為了學生能達到這個教學大綱的結果它是必要的教或學會，且在初等教育每個階段發生。																				
學習成果	<p>◎學習成果簡介</p> <p>學前期(ES1)---幼稚園，S1---小一和小二，S2---小三和小四，S3---小五和小六多數學生應在各階段完成該階段學習成果，有些學生會提早或延後完成。</p> <p>以下各階段代號</p> <table border="1" data-bbox="458 936 1327 1272"> <tr> <td>Strands</td> <td>Skills</td> </tr> <tr> <td>A---L Active Lifestyle</td> <td>CO----Communicating</td> </tr> <tr> <td>DA--- Dance</td> <td>DM---- Decision Making</td> </tr> <tr> <td>GY ---Gymnastics</td> <td>IN--- Interacting</td> </tr> <tr> <td>GD---Growth and Development</td> <td>MO ---Moving</td> </tr> <tr> <td>GS ---Games and Sports</td> <td>PS ----Problem Solving</td> </tr> <tr> <td>IR--- Interpersonal Relationships</td> <td></td> </tr> <tr> <td>PH--- Personal Health Choices</td> <td></td> </tr> <tr> <td>SL ---Safe Living V Values and Attitudes</td> <td></td> </tr> </table> <p>舉例： GSS1.8是指GS這各主題的第1階段第八個成果的PDHPE outcomes.利用設備在小型的遊戲中表現基本的運動技能。</p> <p>◎另外還有 Indicators 是協助教師觀察學生行為是否達成該階段成果。</p> <p>◎價值和態度的成果</p> <p>經過初等教育多年後，學生的價值和態度應該有下列成果，並要再每一個階段追蹤應用。</p> <p>V1—提到他們自己相當價值和尊嚴感覺 V2—尊敬權利其他舉行不同的價值和態度 V3—享受歸屬感 V4—越來越承擔對個人和社區健康的責任 V5—願意參加規律體育活動； V6—並且決定發揮他們的潛能</p>			Strands	Skills	A---L Active Lifestyle	CO----Communicating	DA--- Dance	DM---- Decision Making	GY ---Gymnastics	IN--- Interacting	GD---Growth and Development	MO ---Moving	GS ---Games and Sports	PS ----Problem Solving	IR--- Interpersonal Relationships		PH--- Personal Health Choices		SL ---Safe Living V Values and Attitudes	
Strands	Skills																				
A---L Active Lifestyle	CO----Communicating																				
DA--- Dance	DM---- Decision Making																				
GY ---Gymnastics	IN--- Interacting																				
GD---Growth and Development	MO ---Moving																				
GS ---Games and Sports	PS ----Problem Solving																				
IR--- Interpersonal Relationships																					
PH--- Personal Health Choices																					
SL ---Safe Living V Values and Attitudes																					

內容	<p>Overview of Content</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Overview of Subject Matter K-6</li> <li>➤ Overview of Subject Matter Early Stage 1</li> <li>➤ Overview of Subject Matter Stage 1</li> <li>➤ Overview of Subject Matter Stage 2</li> <li>➤ Overview of Subject Matter Stage 3</li> </ul> <hr/> <p>➤ Content Overview: Beyond Stage 3，在這三階段之外有機會學生將被提供：</p> <p>Active Lifestyle 活躍生活方式---</p> <p>身體已準備計劃和承擔為具體事件做準備的課程。 為了體力的發展研究各種各樣的技術。</p> <p>Dance</p> <p>組成并且教序列為小組表現觀察和分析影片中的表演並模仿組成。 組合並依序教導小組表演</p> <p>Games and Sports</p> <p>在比賽中擔任同輩教練或裁判員的角色。 開發並承擔為開發具體比賽技能的課程 研究壓力管理策略 參加介紹奧林匹克體操經驗。</p> <p>Interpersonal Relationships</p> <p>發展並應用斡旋的技巧面對同輩問題。 選擇歧視的一方，編寫多媒體歸檔關於反歧視問題</p> <p>Personal Health Choices</p> <p>調查當地環境的健康議題，例如，被動抽煙和無煙的-，並設計一套對個人和社區活動的活動。 回顧酒精在普遍的電視系列節目的形象</p> <p>Safe Living 安全生活</p> <p>完成一個救生獎勵(認證)。 創造性思考技能去評估當地交通狀況</p> <p>Communicating</p> <p>為主張更好的健康實踐和政策的，學生時事通訊做準備文章。 為了澄清觀點，可聽由不同的黨舉行的活動。</p> <p>Decision Making</p> <p>探索並且揭穿影響健康決定的共同神話。 在學校和社區參加合作決策過程為了影響健康行動。</p> <p>Interacting</p> <p>採取合作領導角色為了實現小組目標。 為經歷個人困難的同輩展示同情和支持。</p> <p>Moving</p> <p>顯示根本運動技能精通在越來越競爭或複雜運動</p> <p>Problem Solving</p> <p>解決被模仿的個人發展和健康情景的範圍與典型地面對少年的問題相關。 用戰略例如 SWOT 分析問題 (力量、弱點、機會，威脅)為了</p>
應用於教和學	<p>研究委員會對主要教學大綱不規定時間分配。但是應考慮以下因素去計畫</p> <p>1.PDHPE 的時間分配</p> <p>✓ 時間應該依 PDHPE 教學大綱結果分配。協助學生有關的課程去行動</p>

	<p>，負責任的方式在複雜社會情況下要求具系統和明確教學和程序化的課程。例如:藥物教育、兒童保護等將會在每各階段提供</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 小學教育是發展基礎動作技巧的重要時期。將這些技巧帶入青少年，若錯過此時期，未來運動量將減少。</li> <li>✓ 為了支持維護健康，學童必須維持每天 30 分鐘活動。必須去強調生活型態議題的重要性，學校需要顯著的常向此目標。</li> </ul> <p>2.Safety and Physical Activity 安全的體育活動 此大綱推動安全參與體育活動。學生應在安全、有系統的適當學制下學習，充足經驗。</p> <p>3.Sensitive Issues 敏感議題 此大綱包含一些較敏感議題，例如性教育、藥物教育、兒童保護等。大綱須尋求學校和社區的支持，如下列需求:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 管理議題的內容並綜合成 PDHPE 的課程</li> <li>* 依從學校相關和系統政策</li> <li>* 加入家長和社區參與</li> <li>* 採取適當的教學策略</li> </ul> <p>4.去除歧視 藉由課綱的實施來去除歧視和騷擾，教師要察覺到歧視和反歧視的形成，並追蹤學生適當發展的順序。在 1977 年 NSW 反歧視行動報的歧視包含： 種族 (包括顏色、國籍、種族、宗教或者原國籍)，性、婚姻狀況、傷殘(包括 HIV/AIDS)，同性戀、年齡和變性者等。</p> <p>5.在 PDHPE 課程中發展知識和技能</p> <p>6.運動技能</p>
<p>計畫和評價原則</p>	<p>1.計畫 Plan 計劃的過程是重要在建立共有的，持續的瞭解關於 PDHPE 教學大綱和有效的組織和編程的實踐支持它的實施。計劃需要發生在全校、階段、班級和個人，並應該邀請父母和學生的介入。學校應該建立在 PDHPE 政策來反應關鍵學習的在總體學校課程的重要性。它應該考慮下列項目決定：PDHPE 課程時間分配；發現、建立和資源去維持課程；教師教導 PDHPE 課程；一般在 K-6 序列將蓋的區域和題目； 鏈接其他學校政策、實踐和課程以將創造大家健康和福利的支持性環境</p> <p>有效的計畫一般性原則:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 決定和承認學生的預先學習和未來學習需求</li> <li>&gt; 密切的提到教學大綱，包括成果、指標、主題軸、建議的範圍和序列</li> <li>&gt; 保證學生接受的課程是有廣度和深度的 PDHPE</li> <li>&gt; 考慮和運用資源可利用在學校和更寬的社區範圍內</li> <li>&gt; 定義 PDHPE 的面向，使支持社區價值演講和提高學生的福利。</li> </ul> <p>2. Programming 課程 團體和課程都要完成教學大綱的成果輸出，有效課程要:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 顧及學生小組的學習需要改變</li> <li>&gt; 合併使學生達到結果的學習經驗的順序;</li> <li>&gt; 包括在他們學會開發學生信心、熱情、享受和獨立的各種各樣複雜的學習經驗;</li> <li>&gt; 焦點在知識、理解和技能的發展與學生有關。</li> </ul> <p>重點在考慮下列因素---</p> <p>(1) 選擇成果 往哪些 PDHPE 的結果將會是學生要學的？ 老師需要考慮評估確定學</p>

	<p>生觀察學生達到了結果。</p> <p>(2) 決定課程主題面向</p> <p>(3) 設計和選擇排序學生的學習經驗</p> <p>(4) 資源</p> <p>(5) 評估</p> <p>(6) 評值</p> <p>3.評量</p> <p>評量過程包含選樣、分析、紀錄關於學生發展大綱完成的成果資訊。此過程重要的目的是知道決定學生知道什麼、該做什麼，並依大綱設計適當的教育和學習課程給全體學生。有效評估掌握的原則：(1) 依據教學大綱評估(2)評估規程應該與具體知識和技能與教學大綱結果關連。(3) 應該用於各種各樣的評估策略和文章提供學生機會展示，適當的讓他們在 PDHPE 課程中知道，瞭解並能做到 (4) 評估是合法的且一貫的準確地反映學生的能力，執行任務的結果可正確測量的 (5) 知識和技能可被實際操作測量。綜合式表格監測學生完成的成果。形成性評量、總結性評量、診斷性評量。</p> <p>4. 在 PDHPE 選擇評估工具和策略</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>評估範圍</th> <th>評估策略</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>知識和理解</td> <td>測驗；多項選擇或真實或者錯誤測試；填空測驗的段落；空白在矩陣；配比的問題以答復；；標記的圖或模型；書面和講話的文本</td> </tr> <tr> <td colspan="2">技巧</td> </tr> <tr> <td>溝通</td> <td>寫講話的和視覺文本；運動表現、辯論；多種方式的介紹</td> </tr> <tr> <td>做決定</td> <td>角色扮演、情景、未完成的故事；映射選擇；辨認利弊</td> </tr> <tr> <td>互動</td> <td>小組表現；每日學報；小組專案；同輩評估</td> </tr> <tr> <td>移動</td> <td>舞蹈或體操表現；技能清單；活動學報</td> </tr> <tr> <td>問題解決</td> <td>頭腦地圖；雜文；主動的比賽；行動計劃</td> </tr> <tr> <td>價值和態度</td> <td>行動；書面，演講和視線的內容；Likert 量表；價值的連續</td> </tr> </tbody> </table> <p>5.報告</p> <p>此過程是提供資訊，包含正式和非正式的過程，了解學生成就的進展，主要目的是在了解學生在 PHDPE 學習情況。報告形式可以口頭或書面形式，以下報告原則有---學生知道什麼、什麼技巧是學生已經獲得的、報告學生成就有一定數量的目的為各種各樣的觀眾例如學生、父母、老師、學校和社區。它應該提供他們建設性的反饋。提供力量和需要區域的診斷、由瞭解的語言報告。</p>	評估範圍	評估策略	知識和理解	測驗；多項選擇或真實或者錯誤測試；填空測驗的段落；空白在矩陣；配比的問題以答復；；標記的圖或模型；書面和講話的文本	技巧		溝通	寫講話的和視覺文本；運動表現、辯論；多種方式的介紹	做決定	角色扮演、情景、未完成的故事；映射選擇；辨認利弊	互動	小組表現；每日學報；小組專案；同輩評估	移動	舞蹈或體操表現；技能清單；活動學報	問題解決	頭腦地圖；雜文；主動的比賽；行動計劃	價值和態度	行動；書面，演講和視線的內容；Likert 量表；價值的連續
評估範圍	評估策略																		
知識和理解	測驗；多項選擇或真實或者錯誤測試；填空測驗的段落；空白在矩陣；配比的問題以答復；；標記的圖或模型；書面和講話的文本																		
技巧																			
溝通	寫講話的和視覺文本；運動表現、辯論；多種方式的介紹																		
做決定	角色扮演、情景、未完成的故事；映射選擇；辨認利弊																		
互動	小組表現；每日學報；小組專案；同輩評估																		
移動	舞蹈或體操表現；技能清單；活動學報																		
問題解決	頭腦地圖；雜文；主動的比賽；行動計劃																		
價值和態度	行動；書面，演講和視線的內容；Likert 量表；價值的連續																		

表 3-7 PDHPE 7-10 年級課程綱要項目與重點

綱要項目	7-10 年級課程綱要重點摘記
前言	<p>7-10 課程需要設計提供教育的機會：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 為終生學習鼓勵與挑戰所有的學生能擴展個人潛力及能力</li> <li>• 使所有學生發展正向的自我概念和能力，以建立和維持安全、健</li> </ul>



	<p>康和有益的生活</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 基於道德、倫理和心靈考量，為學生做好有效的和認真負責的社會參與之準備</li> <li>• 鼓勵及使所有的學生享受學習，成為有動機、有思考、有能力的學習者，以參與未來的研究、工作或訓練</li> <li>• 在價值多元中，促進一公平、正義的社會</li> <li>• 促進社區及連貫性的學習，並在小學及國中階段中做好銜接</li> </ul> <p>課程架構也提供一系列各式各樣的學習成果，簡言之有知識、理解、技能、價值和態度，是所有學生在學校及生活中所需要的。這些學習成果包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 理解、發展及溝通觀念及訊息</li> <li>• 接觸、分析評價及使用來自各種管道的訊息</li> <li>• 與他人合作以達成個人及集體的目標</li> <li>• 懂得掌握知識與技能以維持安全和健康的生活型態</li> <li>• 理解及欣賞身體、生物及科技的世界，並對其世界做出負責任及正確的決定</li> <li>• 理解及欣賞社會、文化、地理及歷史的背景，並積極參與和成為有教養的公民</li> <li>• 透過創意性活動表達自己，且能接觸具藝術的、文化的和有智慧的他人</li> <li>• 理解並運用各種分析和創造性的技巧以解決問題</li> <li>• 理解、說明及運用有關數字的、空間格局、結構和其關係的概念</li> <li>• 有生產性的、創造性的及自信的運用科技，並瞭解科技對社會的影響</li> <li>• 理解工作的環境，並具備知識、認識和技能，評價可能的生涯選擇及發展</li> <li>• 基於對道德、倫理與靈性事件的理解，發展個人價值系統</li> </ul> <p>另在課程中，也針對需特殊教育的學生提供適切的學習考量與安排。</p>
<p>基本理念</p>	<p>PDHPE 的課程有助於學生認知、社會、情緒和心靈等面向的發展。提供學生機會學習、實踐、適應和維持具健康、生產力和積極的生活。讓學生於各種情境，透過具挑戰和令人愉快的動作經驗，增進其運用技能和自信的能力，提升身體活動於生活中的價值。</p> <p>PDHPE 提供年輕孩子機會探索現在或未來有可能影響他們和他人健康和安適的議題。影響年輕孩子的議題包括：身體活動、心理健康、藥物使用、性健康、營養、支持性的人際關係、個人安全、性別角色和歧視。這些健康的議題可能出現在生命的下一階段，而其成因也可能基於青春期所建立的生活型態，或來自家人和生活中重要他人的影響。</p> <p>當學校幫助建立信賴和降低有害的生活事件的影響，提供保護性的策略有助於學生的社會和情緒安適的提升。whole-school 的取向是重要的。這也意味發展、執行和再探討政策及指引，與家庭和學校社區夥伴關係的經營，社區資源使用和學生的參與。這種投入能確保學校政策和常規所支持的訊息提供在正式的學校課程中。</p> <p>青少年有一種與父母、家庭連結的情感，在學校吸菸、飲酒、藥物使用、自殺念頭、危險性的性行為及暴露在暴力中是較低的。PDHPE 的課程在強化信賴和連結上扮演重要的角色，課程設計確保讓學生在管理自己的健康上有一系列的挑戰經驗，讓學生有機會發展對應每天生活的個人因應策略。</p>

	<p>青少年的身體活動的動機，深受樂趣、能力勝任及社會支持的影響。在年少時少活動的傾向，特別讓人關心到短期及長期上對健康的意涵。PDHPE 在促進身體活動及活動技能發展上扮演重要的角色。它提供學生面對不同的挑戰氛圍及環境，發展、採取和即興表演其活動技能的機會，以迎合及需要和興趣，增加生活上的樂趣和刺激，在終極上，擴展終生身體活動的喜愛。</p> <p>年輕人是一多變的團體，受期所處的社會、文化背景影響有能力採取健康、積極的生活型態。在協助學生處理這些影響及保護、促進及恢復健康上，PDHPE 具有重要的初級預防和早期介入的角色。此一課程也協助學生瞭解所謂的不公平，且為什麼包含和建立一支持人們的社區是重要的。</p> <p>學生對 PDHPE 課程的認知，是視為一可提升和探究健康及身體活動的學習。學生信任教師所提供正確、可信的信息和告誡，且建立一安全和支持的學習環境。是學生為中心的學習取向。</p>
課程宗旨	發展學生的能力以增強個人健康和安適，享有積極的生活型態，擴展活動的潛能並倡導終生健康和身體活動。
課程目標	<p>知識、理解和技能</p> <p>學生能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 增強自我意識，增進能力以面對挑戰的情境，並發展關心 和尊重他人的關係</li> <li>• 自信且勝任的活動身體，促成滿意且展現其它技能</li> <li>• 採取保護、促進的行動，並恢復個人及社區的健康</li> <li>• 參與並促進有樂趣的終身身體活動</li> <li>• 發展及運用技能，以採取和促進健康及積極的生活型態</li> </ul> <p>價值和態度</p> <p>學生能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 珍視健康促進的行為是有助於積極、快樂和實現抱負的生活型態</li> <li>• 發展意願，參與引發和促進健康的、支持性的社區及環境</li> <li>• 發展增進社會正義原則的承諾</li> </ul>
學習成果	<p>主軸一：自我和關係 (self and relationships)</p> <p>增強自我意識，增進能力以面對挑戰的情境，並發展關心 和尊重他人的關係</p> <p>主軸二：動作技能和表現 (movement skill and performance)</p> <p>自信且勝任的活動身體，促成滿意且展現其它技能</p> <p>主軸三：個人和社區健康 (individual and community health)</p> <p>採取保護、促進的行動，並恢復個人及社區的健康</p> <p>【4.6 描述健康本質，並分析健康議題如何可能影響青少年】</p> <p>【5.6 分析相關健康議題的態度、行為和結果對青少年的影響】</p> <p>主軸四：終生身體活動 (lifelong physical activity)</p> <p>參與並促進有樂趣的終身身體活動</p> <p>PDHPE 所強調的技能 (skills that enhance learning in PDHPE)</p> <p>發展及運用技能，以採取和促進健康及積極的生活型態</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 溝通 (communication)</li> <li>2. 做決定 (decision-making)</li> <li>    【4.12 評估危險因子及社會的影響，並反思個人經驗依訊息做出決定】</li> <li>    【5.12 採取及應用做決定的步驟，並在日益高度要求的氛圍中評價他們的選擇】</li> <li>3. 互動 (interacting)</li> <li>4. 動作 (moving)</li> </ol>

	<p>5. 規劃 (planning)</p> <p>6. 問題解決 (problem-solving)</p> <p>第四及第五階 (7-10 年級) 共計 32 項學習成果</p>				
內容	<p>時間：300 小時</p> <p>必要的內容：以前述 4.6 的學習成果為例</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2" style="padding: 5px;"> <p>學習成果 4.5：描述健康本質，並分析健康議題如何可能影響青少年</p> </td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px; vertical-align: top;"> <p>學生學習：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 健康的本質</li> <li>— 認知、生理、社會、情緒及靈性等要素的交互作用</li> <li>— 健康的不同覺察，如強調生理的層面</li> <li>— 健康是一恆定的變化狀態</li> <li>— 健康生活型態的益處</li> <li>• 影響健康的因素</li> <li>— 基因對健康的影響</li> <li>— 環境如何影響健康</li> <li>— 生活型態和生活型態的疾病</li> <li>— 傳染病</li> <li>— 藥物控制</li> </ul> </td> <td style="width: 50%; padding: 5px; vertical-align: top;"> <p>學生學到：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 由系列社區全探索及定義的瞭解，建構個人的健康意義</li> <li>• 檢視認知、生理、社會、情緒及靈性等健康要素間的關係</li> <li>• 體會影響健康的生活型態行為，是可以在兒童及青少年間形成的</li> <li>• 辨識青少年健康狀況普通的症狀、徵候及危險因子</li> </ul> </td> </tr> </table> <p>附加內容：可依學生狀況選取，並結合於必要的內容中</p> <p>PDHPE 的教與學：課綱側重於價值提升及反應社會公正原則，學校應反思其社會的特質和社區的需要，有彈性的強調 PDHPE 的議題。但在前、後階段可自由提供特定議題的必要內容做銜接。</p> <p>計畫整合和與學生為中心的學習取向，確保 PDHPE 議題的發展脈絡，帶出學習的意義和目的。促使學生獲得深入的理解，支持更有效的技能發展。</p> <p>PDHPE 所強調的技能：延續 K-6 的技能發展，結合學生的興趣、需要和經驗。學生該學及該做的技能，含括於每一主題軸的內容中。</p> <p>課程統整：資訊和溝通科技；工作、職常和企業；原住民；公民和公民權；差異和多樣性；環境；性別等</p> <p>素養：科技及資訊快速的成長，健康與身體活動的知識及理解也應有一致性的改變，學生需發展批判技能的素養。在 7-10 課程中，整合學生學習經驗—能獲得、整理、發問、挑戰及評價來自多元管道的訊息。這裡有特別的焦點是健康素養的發展，幫助學生成為批判性的消費者，且能適切的獲得正確的健康訊息、產品及服務。</p> <p>多元文化：提供機會讓學生探究在文化、自我認同及他人認同間的關係。</p>	<p>學習成果 4.5：描述健康本質，並分析健康議題如何可能影響青少年</p>		<p>學生學習：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 健康的本質</li> <li>— 認知、生理、社會、情緒及靈性等要素的交互作用</li> <li>— 健康的不同覺察，如強調生理的層面</li> <li>— 健康是一恆定的變化狀態</li> <li>— 健康生活型態的益處</li> <li>• 影響健康的因素</li> <li>— 基因對健康的影響</li> <li>— 環境如何影響健康</li> <li>— 生活型態和生活型態的疾病</li> <li>— 傳染病</li> <li>— 藥物控制</li> </ul>	<p>學生學到：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 由系列社區全探索及定義的瞭解，建構個人的健康意義</li> <li>• 檢視認知、生理、社會、情緒及靈性等健康要素間的關係</li> <li>• 體會影響健康的生活型態行為，是可以在兒童及青少年間形成的</li> <li>• 辨識青少年健康狀況普通的症狀、徵候及危險因子</li> </ul>
<p>學習成果 4.5：描述健康本質，並分析健康議題如何可能影響青少年</p>					
<p>學生學習：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 健康的本質</li> <li>— 認知、生理、社會、情緒及靈性等要素的交互作用</li> <li>— 健康的不同覺察，如強調生理的層面</li> <li>— 健康是一恆定的變化狀態</li> <li>— 健康生活型態的益處</li> <li>• 影響健康的因素</li> <li>— 基因對健康的影響</li> <li>— 環境如何影響健康</li> <li>— 生活型態和生活型態的疾病</li> <li>— 傳染病</li> <li>— 藥物控制</li> </ul>	<p>學生學到：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 由系列社區全探索及定義的瞭解，建構個人的健康意義</li> <li>• 檢視認知、生理、社會、情緒及靈性等健康要素間的關係</li> <li>• 體會影響健康的生活型態行為，是可以在兒童及青少年間形成的</li> <li>• 辨識青少年健康狀況普通的症狀、徵候及危險因子</li> </ul>				
生活技能的學習成果及內容	為特殊教育需求的學生而設				
K-10 PDHPE 課程的連續學習	K-10 PDHPE 的階段學習成果與各階段說明				
評價	<p>指標：在 2,4,6,8,10 及 12 年級，設有指標評價與下列二因素相互有關：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 來自課綱的學習成果與內容中顯示學生所學到</li> <li>2. 各階段特性的學習成就</li> </ol>				

	<p>為學習而評價：說明意義</p> <p>報告：提供學生、家長、和其它教師有關學生的進展之回饋</p> <p>策略選擇：靜態與動態的表現、團隊作業、寫報告、日記或日誌、測驗、研究方案、自我評估、同儕評估、動作紀錄等</p>
--	--

表 3-8 11-12 年級課程綱要項目與重點

綱要項目	11-12 年級課程綱要重點摘記		
前言	<p>高中課程的目的在於：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 提供課程架構，鼓勵學生完成高中階段教育</li> <li>• 幫助學生心智、社會、道德的發展，特別發展其： <ul style="list-style-type: none"> <li>— 在所選擇領域的知識、技能理解和態度</li> <li>— 管理自我學習的能力離開學校在正式或非正式場域有終生學習的慾望</li> <li>— 與他人共事的能力</li> <li>— 尊重澳洲社會多元文化的差異</li> </ul> </li> <li>• 提供靈活的架構讓學生可以準備 <ul style="list-style-type: none"> <li>— 未來的教育及訓練</li> <li>— 工作</li> <li>— 充分及積極參與的市民</li> </ul> </li> <li>• 對學生的成就提供正式的評估及認證</li> <li>• 提供氛圍讓學校有機會滋養學生的身心發展</li> </ul>		
基本理念 (Rationale)	<p>PDHPE 的課程是一整合的學習，提供學生在心智、社會、情緒身體和心靈等面向的發展。課程含括學習的內容及實踐方式，以維持活力，健康的生活型態及增進學生的健康狀態。同時課程也關切有關身體動作的社會及科學的理解，有助於強化身體動作的潛能及鑑賞生活中的動作。</p> <p>年輕人在快速變遷的世界中成長，科技的擴充、新的社會結構、社區價值的改變、環境議題的層出不窮等錯綜複雜的因素，影響他們生活的個人的生活方式。每一次都有許多為更佳健康的學習機會，因為與生活型態有許多相衝突的影響。</p>		
課程宗旨	<p>第六階段的 PDHPE 課程宗旨是發展每一學生對有關健康和身體活動之主要議題有批判思考的能力，做出正確決定以支持及有助於健康、有活力的生活型態及社群。</p>		
課程目標	<p>經由 PDHPE 課程的學習，學生能發展：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 增進健康、有活力的生活型態及社群的價值和態度</li> <li>• 對影響健康諸多因素的知識及理解</li> <li>• 運動的能力進而影響個人及社區的健康結果</li> <li>• 有關身體活動的知識及理解</li> <li>• 增加參與及展現身體活動的行動能力</li> <li>• 運用批判思考、研究、分析的能力</li> </ul>		
學習成果	依課程目標分為五種		
	Objectives	初階課程 Preliminary Course	中階課程 HSC Course
	• 對影響健康諸多因素的知識及理解(1~3)	P3 認識健康是由社會文化、經濟及環境因素所決定的。	H3 分析健康的決定因素及健康不平等性
• 有運動的能力採取保	P5 能計畫並執行支持他人健康的行動。	H4 針對為達成健康促進而產生的新公共衛	

	護、促進的行動，並恢復個人及社區的健康(4~6)		生事例(問題)作辯論
	• 身體運動方式的知識與理解(7~9)	P7 解釋身體結構如何影響身體活動	H7 解釋生理學與運動潛能的關係
	• 對於生理活動能夠採取行動去實現參與及表現(P10~14、H10~13)	P11 獲得或控制 Physical fitness levels 及生理活動模式	H10 設計並執行訓練計畫加以實現
	• 能運用批判思考的技能進行研究、分析(P15~17、P14~17)	P17 分析行動及參與模式的影響因素	H14 針對為促進社會正義所採取的健康促進行動之利益作辯論
	<p>PDHPE 所強調的技能 (Key Competencies)</p> <p>PDHPE 第六階段的課程提供環境去培養一般能力，針對日常生活中更實用的、高層次的思考技能，也為往後的教育、工作準備。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>收集、分析及組織資訊</li> <li>溝通意見及資訊</li> <li>計畫並組織活動</li> <li>在團隊中與他人共事</li> <li>使用精確的方法及技術</li> <li>使用科技</li> <li>解決問題</li> </ul>		
內容	<p>時間：120 X 2 時(Preliminary &amp; HSC course 各 120 時)</p> <p>必要的內容：</p> <p>初階課程：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 健康及身體活動的意義(10%)</li> <li>• 個人擁有更好的健康(35%)</li> <li>• The Body in Motion(25%)</li> </ul> <p>中階課程：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 澳洲的健康優先議題(30%)</li> <li>• 行為的影響因素(30%)</li> </ul> <p>學習成果內容模式與 K-10 類似。</p> <p>附加內容：可依學生狀況選取，並結合於必要的內容中</p> <p>PDHPE 的教與學：課綱側重於價值提升及反應社會公正原則，學校應反思其社會的特質和社區的需要，有彈性的強調 PDHPE 的議題。但在前、後階段可自由提供特定議題的必要內容做銜接。</p> <p>計畫整合和與學生為中心的學習取向，確保 PDHPE 議題的發展脈絡，帶出學習的意義和目的。促使學生獲得深入的理解，支持更有效的技能發展。</p> <p>PDHPE 所強調的技能：延續 K-6 的技能發展，結合學生的興趣、需</p>		

	<p>要和經驗。學生該學及該做的技能，含括於每一主題軸的內容中。</p> <p>課程統整：資訊和溝通科技；工作、職場和企業；原住民；公民和公民權；差異和多樣性；環境；性別等</p> <p>素養：科技及資訊快速的成長，健康與身體活動的知識及理解也應有一致性的改變，學生需發展批判技能的素養。在 7-10 課程中，整合學生學習經驗—能獲得、整理、發問、挑戰及評價來自多元管道的訊息。這裡有特別的焦點是健康素養的發展，幫助學生成為批判性的消費者，且能適切的獲得正確的健康訊息、產品及服務。</p> <p>多元文化：提供機會讓學生探究在文化、自我認同及他人認同間的關係。</p>
11-12 PDHPE 課程的連續學習	11-12 PDHPE 的階段學習成果與各階段說明

#### 4.PDHPE 課程特色

綜合上述資料，歸納出 PDHPE 的課程特色如下：

##### (1)K-6 年級

- A.課程重視家長和社區的介入，可以因地制宜的納入議題作課程的擴充。
- B.完整的評估：強調先前評估，也注重課程後和進行中的評價，重視學習經驗的累積和連續，達成該階段的學習成果，可幫助教師選擇教材外，也同步可評估學生的學習。
- C.學習內容具體：以技能為中心，連接八個健康與體育的主題軸，發展出 PDHPE 的目標、指引和輸出成果。各階段成果(out comes)和 indicators 和主題軸和知識、態度、技能有列出雙項細目表(p18-25)。並且在各階段檢視「價值觀和態度」的完成。
- D.尊重個別差異：考量少數有特殊教育需求的學生，規劃完整的學習內容與學習成果。
- E.重視學習成果：考量在學校及生活中所需要的知識、理解、技能、價值和態度等。
- F.強調心智技能的學習：納入溝通、做決定、互動、動作、規劃及問題解決等六項技能學習。
- G.強調初等教育國小階段的體育活動，舞蹈、遊戲皆是運動，讓學生建立規律運動習慣。

##### (2)7-10 年級

- A.課程具本土性：呼應澳洲的背景，讓多元文化的學習落實於課程。
- B.尊重個別差異：考量少數有特殊教育需求的學生，規劃完整的學習內容與學習成果。
- C.綱要項目間前後呼應：由理念、宗旨、目標、學習成果、內容到評價的思維脈絡有連貫、一致性。
- D.重視學習成果：考量在學校及生活中所需要的知識、理解、技能、價值和態度等。
- E.強調心智技能的學習：納入溝通、做決定、互動、動作、規劃及問題解決等六項技能學習。
- F.學習內容具體：依學習成果發展學習具體的內容，相對應出學生將學會什麼，可幫助教師選擇教材外，也同步可評估學生的學習。
- G.學生本位的學習：提供探索機會，有機會深入理解健康議題的背景脈絡，帶出學習的意義。

- (3)11-12 年級:將第六階分為兩階段的課程，初階課程並不需要任何先備知識，但中階課程必須在完成初階課程後才能上。更多的澳洲本土健康議題的關注，有更具體的寫出學生在社會上能力及意識的提升。

## (七) 紐西蘭

### 1.發展簡史

紐西蘭與台灣均屬島國，以出口為主，且同為擁有多元文化的移民國家；二為長久以來，紐西蘭的中小學教育受到「聯合國教科文組織」評為全球中小學的最佳典範之一；三為紐西蘭的教育以往亦具有中央集權式的特質，制訂中小學階段的總課綱及各領域的課綱，強調對各級各類學校課程應有的規範，與台灣相仿。近年則改採權力下放的方式，以綱要及能力指標為本，教師不再照本宣科，逐漸轉變為具彈性發展、沒有教科書的自編課程，與我們的課綱本質類似（李駱遜，2008）。

紐西蘭的教育是由教育部掌管，因強調教育是大眾的事物，將權力下放給學校。中央只制定國家課程大綱，掌管原則性的事物，各地學校則遵循中央的原則，再由學校的董事會（Boards of Trustees）決定採用何種教學內容，自行設計課程內容與進度，發展具有當地特色的教學及學生學力評鑑的方式（周祝瑛，2000，引自李駱遜，2008）。教育部並設立顧問團、學者、教師及各階層的諮詢者，提供相關建議。

紐西蘭國訂課程架構的法源依據為「1989 教育法」，此法為 1989 年開始推動的教育改革中的一個項目。在歷經數次修正後，於 1993 年正式由教育部公布紐西蘭課程大綱，在此架構中包括了學習領域（essential learning areas）、基本能力（essential skills）、態度（attitudes）、教學原則（principles），以及教育品質的控管等，做為全國一至十三年級課程實施時的依據（李駱遜，2008）。

### 2.課程主要內容

紐西蘭採取健康與體育合科的方式，為「健康與體育」科，其內容包含健康教育、體育及家政等方面的課程綱要。紐西蘭的「健康與體育」課程的主要內涵包含四個課程目標(general aims)、四個主軸(strands)、四個概念、七個關鍵學習範疇及成就目標(objectives)等。以下逐項簡述之(Health and Physical Education in the New Zealand Curriculum, 1999)：

- (1)課程目標：透過課程目標來確立學習健康教育與體育的方向，希望學生達成以下四個目標：
  - A.發展維持及提升個人健康與身體發展所需的知識、瞭解、技能與態度。
  - B.透過運動發展動作技能、獲得與運動有關的知識與理解及發展對參與身體活動的正面態度。
  - C.發展提升與他人互動與關係的理解，技能與態度。
  - D.透過採取負責任、關鍵性的行動來參與創造健康的社區及環境。
- (2)四個主軸：個人健康與身體發展、運動概念與動作技能、群體關係及健康的社區與環境。
- (3)四個概念為基礎：幸福（well-being）、健康促進、社會生態學觀點、促進幸福的態度與價值觀。
- (4)七個關鍵學習範疇：反映當前紐西蘭學生對健康與體育的需求所提出的，七個關鍵學習領域包含心理健康、性教育、食物與營養、身體照顧與運動安全、身體活動、運動學習及戶外教育。

(5)成就目標：為紐西蘭課程的特點，於每個學習領域中設計一個清晰且有組織的漸進式成就目標（如圖 3-5）。成就目標以八個漸進的階段來表示，每一個成就目標橫跨教育的一個或數個階段，乃因紐西蘭教育當局認為學生有學習差異，因此，為保持彈性，將每一成就目標設計為一區段，橫跨數個年段。讓同一年段的個體，或同一團體內的學生都可以依照自己的學習進度與狀況，完成各階段的成就目標。

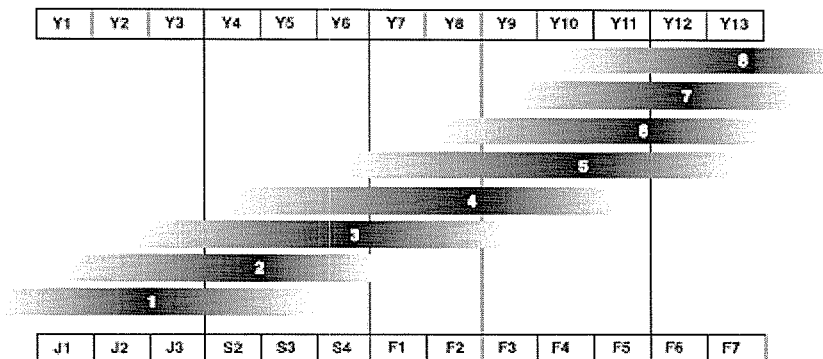


圖 3-5：紐西蘭健康與體育課程的八個漸進式成就目標

(6)課程架構：課程架構是基於課程目的、主軸、成就目的、成就目標、基本概念與關鍵學習範疇構成，詳如下表。

表 3-9 紐西蘭健體領域課程架構

基本 概念	整體目的	A.發展維持及提升個人健康與身體發展所需的知識、理解、技能與態度。	B.透過運動發展動作技能、獲得與運動有關的知識與理解及發展對參與身體活動的正面態度。	C.發展提升與他人互動與關係的理解、技能與態度。	D.透過採取負責任、關鍵性的行動來參與創造健康的社區及環境。	關鍵 學習 領域
	目的希望學生：					
	要素	A.個人健康與身體發展	B.運動概念與動作技能	C. 與他人的關係	D. 健康的社區及環境	
健康 促進	成就目的	A1 個人成長與發展 獲得管理、適應成長過程與成熟的瞭解與技能 A2 規律的身體活動 經由經驗來瞭解並欣賞身體活動對個人幸福的貢獻 A3 安全與風險管理 使用積極與能提升健康的方法來面對並處理挑戰與風險	B1 運動技能 在身體活動中發展與應用廣泛的運動技能並促進身體能力的發展 B2 積極的態度與挑戰 透過接受挑戰及擴展個人的能力與經驗來發展對身體活動的健康態度 B3 科學與科技 發展與應用知識並瞭解影響運動的科學、技術與環境的因素	C1 關係 瞭解關係的本質 C2 認同、感受與尊重 加強對於個人自我認同的瞭解並發展對他人的感受與尊重 C3 人際關係技巧 有效率地用人際關係技巧來提升關係	D1 社會的態度與信念 找出社會態度、價值、信念與實踐如何影響幸福 D2 社區資源 確認維持幸福的資源與服務的功能，找出它們的益處並確認對它們有貢獻的個人與團體的角色。 D3 權利、責任、與法律 瞭解權利與義務、法律、政策並實踐與人們幸福相關的部分	食物 與營 養 身體 健康 與運 動安 全 身體 活動 運動 學習 戶外
社會 生態 學觀 點	促進幸福的態					



度與價值觀		<b>A4 個人認同與自我價值</b> 分析態度與價值觀並採取行動以幫助其個人認同與自我價值（在此，個人認同與自我價值包含自我概念、自信與自我尊重的概念）	<b>B4 社會與文化因素</b> 發展與應用知識並瞭解影響人們參與身體活動的社會及文化的因素		<b>D4 人與環境</b> 瞭解人類與環境互相依賴的關係，並應用這樣的瞭解來創造健康的環境	教育
	各階段之成就目標	<b>焦點</b> <b>A1 個人成長與發展</b> <b>A2 規律的身體活動</b> <b>A3 安全與風險管理</b> <b>A4 個人認同與自我價值</b>	<b>焦點</b> <b>B1 運動技能</b> <b>B2 積極的態度與挑戰</b> <b>B3 科學與科技</b> <b>B4 社會與文化因素</b>	<b>焦點</b> <b>C1 關係</b> <b>C2 認同、感受與尊重</b> <b>C3 人際關係</b>	<b>焦點</b> <b>D1 社會的態度與信念</b> <b>D2 社區資源</b> <b>D3 權利、責任、與法律</b> <b>D4 人與環境</b>	

### 3.課程特色

- (1)廣及社區的健康促進：鼓勵學生為他們的幸福作正面的貢獻並且擴及社區及環境。提出在從事健康促進時，無論學生或教師均可以：
- 試著瞭解居住、學習、工作及遊戲的環境如何影響個人及社會的幸福；
  - 發展個人技能並採取行動以改善人類的幸福和環境；
  - 發展學校與社區間的連結；
  - 發展支持的政策與實踐方法，以保護學校、社區成員的身體與情緒安全。
- (2)彈性的學習與評量目標：在評估課程時，學生的發展將是一個重要的考慮因素。讓學生完全達到成就目標需要一段時間。因此，當教師規劃評量時，除了必須確定所採取的程序足以評量及報告個別學生的進步情形及所有學生的成就結果，還要依照學生的學習與發展狀況，參照「成就目標」進行評量。
- (3)兼顧個別差異與特殊需求：學生有特殊能力在健康與體育中，以及學生有暫時或永久性殘疾（無論是感官，身體，社會，或知識），要求延長他們的方案，他們提出挑戰，並擴大他們的能力。這些團體的適應學生需要的方案和組織，以提供相關的機會，滿足他們個人需求，並有助於發展他們的認識，他們的個人身份和他們的自我價值。教師查明有特殊需要的學生，應與家長，其他教師，教育工作者和專家制定和執行特殊的學習方案。對殘疾學生，應當提供手法使用所有學校設施（無障礙空間）。
- (4)強調社會正義與文化包容：健康和體育學習方案必須兼顧公平、包容性與無歧視的精神。包容的範圍含括各種群體經驗、文化傳統、歷史和語言。發展文化包容性課程的重點：
- 承認學生必須交流一個文化以上的期望；
  - 確保文化團體的成員在當地和更廣泛的社區進行學校健康和體育發展方案的協商；
  - 在學校環境中，確保教學方法、語言、以及資源使用的材料能非種族主義和文化包容性。

### (八) 英國

英國國家課程的架構被分為四個階段，必修的是前三個階段，第四階段政府期待學校能繼續提供各項活動給予學童，讓他們有自行選擇的機會。其中，知識、技能和理解力是課程重要的三個面向，期待由以下四個方式，讓學童們獲得：

- 吸收並發展技能。
- 選擇合適自我的技能、方法和靈感。
- 自我評估並增進表現。
- 具有對適當體型與健康的知識和理解力。

在教學當中必須確定在測驗及增進表現和發展、選擇合適技能、方法和靈感、安適與健康之間的關係。

### 1. 身體教育課程理念中的健康內涵

在運用「身體教育」增進學童精神、道德、社會與文化發展的精神方面期待對自己有正向的態度，社會方面期待學童能發展互助合作、負責、承諾、忠實以及團隊合作等能力，文化方面能理解自己的文化定位，且希望藉由身體教育超越文化的藩籬。課程中其他方面的增進包括了透過教育維持學童身心穩定發展，並期待在永續發展上，經由發展學童知識與對健康生活型態的理解，可讓其知曉如何面對具有挑戰性的物理環境。針對身體教育的重要性，強調透過「身體教育」促進學童了解在活動時的身體生理知識，且增進對於健康生活型態及對於活動的正面態度。

### 2. 四個階段的健康相關學習目標

從身體教育的四個階段，針對「知識、技能和理解力」的第四個學習面向：「具有對適當體型與健康的知識和理解力」分階段說明之：

#### (1) 第一階段

學童們必須學習：

- a. 讓身體活動的重要性。
- b. 在不同的身體活動當中，學童們可以認知且能描述其身體感覺。

#### (2) 第二階段

學童們必須學習：

- a. 運動對於身體的短期影響。
- b. 在做不同的活動前該如何暖身及準備。
- c. 為什麼身體的活動對身體健康和安適是有益的。
- d. 為什麼穿著適當地衣服及維持良好衛生習慣對於他們的健康及安全有益處。

#### (3) 第三階段

學童們必須學習：

- a. 做特殊的活動前該如何準備，而活動後該如何做緩衝復原。
- b. 不同型態的活動如何在不一樣的方面影響學童的適當身材。
- c. 規律運動及良好衛生習慣的好處。
- d. 如何使他們養成做有益個人健康及社會健康和安適的活動。

#### (4) 第四階段

學童們必須學習：

- a. 如何準備、訓練和健康對於表現的關係及影響。
- b. 對於有特殊目標的活動及訓練計畫，該如何設計及執行。
- c. 運動及活動對於個人、社會及心理健康和安適的重要性。
- d. 在學校內外，如何模擬和發展自己的訓練、運動及活動計畫。