

教師對健康與體育領域之省思入門

林錦英／教育部臺灣省國民學校教師研習會研究員

前言

教育部於八十七年九月正式公佈「國民教育階段九年一貫課程總綱綱要」，並於八十九年九月及九十年一月公佈「國民中小學九年一貫課程暫行綱要」，強調學校本位課程發展及教師專業自主為此次九年一貫創新教學課程改革的重點。所以，九年一貫課程賦予學校和教師許多自主空間，以發展學校特色，尤其期許位於教學現場第一線的教師要扮演遠比以往更積極、更重要的角色。本文就以健康與體育學習領域教師應如何看待此次的教育改革作入門的省思。

壹、請先放下忐忑不安的心， 試著以平常心去深入瞭解 九年一貫的內涵與對教師 的期許，再重建自信心， 勇敢的踏出去。

目前九年一貫列車既已啟動，這是國家的既定政策，將主導權由中央還給地方，還給學校，尊重每一所學校都可以依

各自的不同發展特色。並且將課程標準改成課程綱要，賦與教師教學的極大彈性空間，教師可視學生學習的不同需要，不再是按照出版商的編輯，逐課教授；而是在每學期前一個月報備，依學生學習的需要，選擇適當的教材或自編教材授課，對教師專業自主，展現出空前的尊重。今年已在國小一年級開始實施，預計國中、小授課在四年內完成。

在客觀評估教師自我能力是否能勝任這一波改革方面，筆者深深的相信令人敬仰的師範、師專、師院、師大及立志當老師的教育學程的教師們：有什麼事能被難倒的呢？試舉實例說明如下：

1.臺北縣思賢國小二年級一群（十五位）可愛的老師，在去年三月因是試辦學校勉強投入發展課程的行列，目前成果豐碩，充滿自信，前（89）年十月在教育部舉辦的健康與體育學習領域辦理種子教師培訓實作時侃侃而談，充滿自信，發揮教師們原有的潛力，可以從其自信中看到預期的成功。

2.八十九年十月教育部三峽研習會辦理本學習領域第一梯次種子教師研習兩週，

其間大單元教學活動設計時，參與者共約六十位，其中一半為教師，一半為行政人員的校長或主任，比例上後者稍多些，年齡老、中、青都有，年紀由廿幾至六十幾不等，分為七組，個個努力學習，充分發揮潛能，激發爆發力，令人感動不已，因為成果發表時，的確是個個神采奕奕，與數天前剛開始學習編寫教案時的缺乏自信，完全不同。

3.筆者受邀到部分縣市教育局所辦理的國中、小教師研習時，極大多數教師亦都認為可以與同伴共同研討完成教案設計。

由以上例子可以得知，只要本領域的

教師願意放下不安的心，恢復自信，試著與班群及本領域內的另外科目專業同儕共同腦力激盪，勇敢的踏出去，成果是會令自己及他人滿意的。

貳、比較新舊課程的不同並快速瞭解本領域的內容、特色及相關文獻

為了清楚掌握學習領域的內涵並突顯九年一貫課程的特色，以下就八十二年公布之國民小學課程標準及八十三年公布之國民中學課程標準（以下併稱為現行課程）與九年一貫課程的學習領域作簡要分析與比較：

版本	現 行 課 程		九年一貫課程
名稱	科目 國小：道德與健康 國中：健康教育	科目 國小：體育 國中：體育	學習領域 一至九年級：健康與體育
課程 時間	1.國小一～六年級情形： 一～三年級與道德科合科，每週二節課，每節40分鐘。 四～六年級分科教學，健康科每週一節。 2.國中一年級每週一節，每節45分鐘。	1.國小一～二年級每週二節，三～六年級每週三節，每節40分鐘。 2.國中一～三年級每週二節，每節45分鐘。	1.本學習節數佔全部領域學習節數之10-15 % 2.學習總節數分為領域學習節數(80 %)和彈性學習節數(20 %)兩種 3.各年級每週學習總節數：(領域學習節數 彈性學習節數) 一、二：22~24 節(20 2-4) 三、四：28~31 節(25 3-6) 五、六：30~33 節(27 3-6) 七、八：32~34 節(28 4-6)九年級：35~37 節(30 5-7) 4.每節上課以國小四十分鐘國中四十五分鐘為原則。 5.各校可以依據規定比例，彈性安排教學節數。



專
論

版本	現 行 課 程		九年一貫課程
主要內涵： 教材綱要與學習領域	1.一至三年級係以人自己、人與人，人與事物的層次與道德合科教學，四至六年級分科教學。 2.一至六年級教材綱要分爲十個類別：生長與發育，個人衛生、心理衛生、食物與營養、家庭生活與性教育、安全與急救、疾病的預防、藥物使用與濫用、消費者健康、環境衛生與保育。 3.國中一年級教材綱要類別：分爲健康的身體，健康的心理、事故傷害與疾病的預防、環境與健康。	1.低年級教材綱要類別：有徒手遊戲、器械遊戲、球類遊戲、舞蹈遊戲。 2.中年級教材綱要類別爲：體操、田徑、球類、舞蹈、其他(民俗、自衛運動、水上運動、滑輪運動)。 3.高年級教材綱要類別爲：體操、田徑、球類、舞蹈、國術、其他。 4.國中一至三年級教材綱要類別爲：體操、田徑、球類、舞蹈類、國術、知識和其他等。在各類教材中，可彈性選取項目施教，採功能取向，以利發展學生各種運動能力和經驗。	1.學習領域配合學生生長發育及現有學制，分爲三個學習階段。 2.第一階段爲小學一至三年級 第二階段爲小學四至六年級 第三階段爲國中一至三年級 3.教材編選以達到各分階段能力指標爲原則，可配合七項主題軸內容如下： 1.生長、發展 2.人與食物 3.運動技能 4.運動參與 5.安全生活 6.健康心理 7.群體健康
主要目標	1.一至三年級合科目標爲遵守家庭及學校規則，營造快樂的家庭及學校生活；注重安全、養成衛生習慣，促進身心健康；認識自己尊重自己，並認識他人、尊重他人；親近自然，愛護環境，培養欣賞自然的能力。 2.四至六年級目標爲認識人體的生長，重視個人衛生與安全並預防疾病；學習尊重他人，重視心理衛生，建立和諧的兩性關係；了解食物與營養，明白藥物的使用與濫用，並能明智選擇有關健康的消費；知道環境衛生與保育，避免製造汙染，促進家庭、學校與社區的健康。 3.國中一年級健康教育的目標涵蓋健康行爲的五項要素-健康觀念、知識、態度、習慣及技能，期望達到「教育與生活合一」。	1.國小低年級的目標是能具有操作身體的能力；主動參與各種遊戲，享受運動樂趣；能表現遵守規律和友愛的態度；能注意遊戲活動的安全。 2.中年級目標爲能具有控制身體的能力；積極參與各種運動、養成運動習慣；能表現守法和合作的態度；能遵守運動的安全。 3.高年級目標爲具有運用身體的能力；能愛好運動，建立終身運動生活的基礎；能表現負責的精神和服務的態度；能表現健康的運動行爲。 4.國中一至三年級目標爲瞭解運動基本知識與方法，建立正確運動觀念；主動參與運動、增進運動技能、提升生活適應能力；藉運動建立良好人際關係，養成合群互助行爲；體驗運動樂趣、欣賞運動美感、奠定終生運動基礎。	一至九年級領域目標為： 1.養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。 2.充實促進健康的知識、態度與技能。 3.發展運動概念與運動技能，提昇體適能。 4.培養增進人際關係與互動的能力。 5.培養營造健康社區與環境的責任感和能力。 6.培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。 7.培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

參、瞭解尊重領域內團隊的重要，盡量明白自我和其他專業教師的想法，逐漸知道如何可以進行融入、統整或協同教學。

1. 認識自己在教學上的優、缺點，尤其是認知自我在本學習領域中專業知識不足之處，放下身段，不恥下問及攝取專業知識，例如利用報章、雜誌、媒體、網際網路蒐集資料、組織讀書會研讀專書、參加研討會與同儕班群一同成長等，迎頭趕上。

2. 與本領域其他教師搭配作深入的相互瞭解、相互溝通、取長補短、尊重彼此的專長、有效的進行教學。例如健康教師與體育教師能互相學習，彼此同儕間建立良好的關係，互相切磋、經常對話、討論、研究，共同建立協同關係，慢慢的在自己專長的領域中融入新學習的內容。

3. 積極參與學校的學習領域研發工作或課程發展委員會等。

4. 明白天下沒有白吃的午餐，共同建立多贏管道，願意組織教師成長團體，親師成長團體，互相扶持向前行。

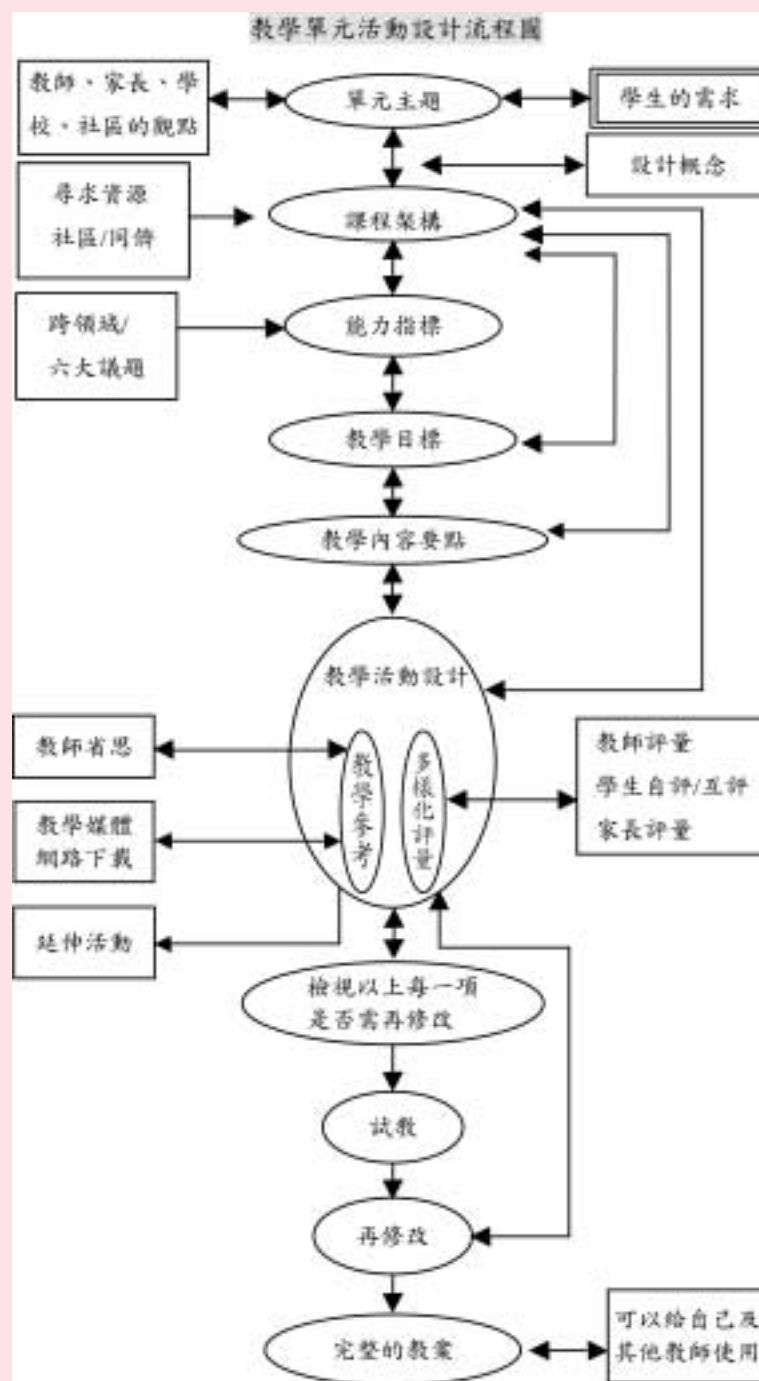
肆、學習教學活動設計實作方法及實際能在教學上應用出來，並以此能力培養如何選擇教科用書。

此次教改重視學校本位及將主權歸還給教師，為突顯學校的特色，各學校所彰顯的特殊課程，必須由各該校教師自行研發。因此教師必須恢復教學活動設計的本能。並因據有此能力，能選擇適合的教科用書。

教學活動設計實作的方法：傳統大單元活動設計係依據設計理念，決定之主題，畫出課程架構圖之後，再就所思想建構之課程架構圖內容，分別書寫基本能力指標中的分段能力指標，（含跨領域及六大議題；健康與體育學習領域還可以選擇適用分段能力指標的補充說明），並對應的教學目標；或書寫教學目標後，再對應找合適的分段能力指標。再決定節次及教學內容要點，並依教學內容要點安排各節次的教學活動設計流程。最後思考在教學活動設計流程中有什麼活動可以使用教學替代活動、或需要提醒教師的注意事項、並且要用什麼評量方法瞭解學生已經知道了。這樣大致書面資料就算完成。再經試教、修改，即告完成。如下圖：



專
論



當教師重新具備教學活動設計能力後，由於主題與能力指標、教學目標、教學內容要點、教學活動設計流程、評量、教師參考資料等都非常清楚，因此對於教科用書選擇的專業能力就是在這實作中培養起來的。例如可以依下列的內容比較各版本的教學指引與教科書，選出適合的單元來進行教學。

教學指引：

- 1.能力指標與教學活動、評鑑是否扣緊。
2. 是否以學生學習為主體。活動是否根據學生的需要、興趣和能力。
3. 對教學者提供的訊息能否提升教師的專業水準。
- 4.教學活動是否多樣化（有替代活動）。

教科書：

1. 圖片是否清楚傳遞主題及內涵。
- 2.呈現方式是否多元化，並兼顧性別、族群、不要流於刻板印象。
3. 呈現啟發性的問題及圖案供學生思考。
- 4.不能違背理念

因為自己能設計課程，所以會選擇適合自己的教科用書。

伍、結語

由以上省思，健康與體育領域入門的要件是教師重建自信心。加速瞭解本領域內容、特色。儘速與領域內其他專業教師建立專業對話，共同建立協同關係，與同儕成長團體互相扶持向前行。儘快恢復教學活動設計的本能、並能選擇適合的教科用書。信心滿滿勇敢的踏出去。

另外尚需記錄教學時的點滴，對自己的教學，時時有所反省以及必須觀察學生的學習反應，是否能快樂學習，而留心去改善評量的方法。由於篇幅所限，將另以專文陳述。



專
論