

马来西亚华文独立中学

高中体育与健康课程标准

董教总华文独中工委统一课程委员会

2024 年 4 月

目 录

一、前言	1
二、总目标	1
三、核心素养	2
四、基本理念	7
五、课程目标	8
六、课程构思	9
七、课程内容	10
八、教学建议	16
九、评量建议	18
十、实施要点	24
十一、附录	
（一） 认知、技能与情意领域	26

一、前言

2018年《独中教育蓝图》提出“乐教爱学，成就孩子”作为独中教育改革的愿景，其意为华文独中会是教师乐教、学生爱学的学习乐园，每一位走进华文独中的孩子，都能健全成长、主动学习，既能立足本邦，也能面向世界，独中教育成就他们的未来。在这份愿景下，独中教育改革的总体目标为：每位学生在德、智、体、群、美等各方面，都有全面且具个性的发展，能够终身学习、自强不息、勇于探索、敢于创新、无惧应变，有充分的自信和合群的精神，既有能力达至个人的幸福，也愿意为家庭、族群、社会、国家的和谐、繁荣、进步、自由和平等不断努力，并做出贡献。为了贯彻与落实《独中教育蓝图》所提出的教育愿景与目标，独中统一课程委员会于2020年3月推出《马来西亚华文独立中学课程总纲》（简称《课程总纲》），具体推动独中课程的改革与发展。

独中课程改革以培养“终身学习者”为最终目标，致力于改善学科课程及提供跨学科与跨领域的学习机会，以培养学生自主学习、沟通协作及社会参与的能力。各学科将依循《课程总纲》的原则与方向拟定课程标准，力求完善学科的基本理念、目标、素养，课程构思和内容，以及教学和评量建议。在课程实施方面，保留更多弹性与选择，鼓励小组学习、任务性学习、探究式学习等；在学科学习成效的评量部分，采用多元评量，以发展学生的多元智能。各学科课程标准的制订与优化，应呼应《独中教育蓝图》的愿景和《课程总纲》的建议，为学科发展打开新的局面。

二、总目标

马来西亚华文独中是一项持续性的教育事业，除了传承中华文化外，也让每位学生在德、智、体、群、美各方面，都有全面且具个性的发展，能够终身学习、自强不息、勇于探索、敢于创新、无惧应变，有充分的自信和合群的精神，既有能力达至个人的幸福，也愿意为家庭、族群、社会、国家的和谐、繁荣、进步、自由和平等不断努力，并做出贡献¹。

（一）初中课程目标

1. 建立学生在德、智、体、群、美的基础，并能依据个性，均衡发展各个方面的能力。
2. 培养学生学会学习、阅读及思维的能力和习惯，为自主学习做好准备。
3. 确保学生在知识、能力和态度的培养都达到基本水平，并进一步激发学生的自我潜能，追求卓越。
4. 建立学生对生活和生命方面的积极态度和正面价值观。
5. 塑造让学生认识我国各民族的语言、文化、宗教等的学习环境，引导学生尊重多元文化、认同国家及开拓全球视野。

（二）高中课程目标

1. 适性发展学生在德、智、体、群、美的各项才能，为未来的工作、创业、学习和生活做好准备。
2. 奠定学生自主学习的基础，进一步养成好学、独立思考、批判和创造创新的能力。

¹ 董总（2018）。独中教育蓝图（页49）。马来西亚华校董事联合会总会。

3. 培养学生追求卓越与利他的态度，为个人、社区、国家和人类打造更幸福的生活条件。
4. 引导学生充分的自我认识，并对未来有信心和把握，能够应对社会和时代的变迁。
5. 培养学生对家庭、族群、社会及国家的承担力，能够尊重多元文化，开扩全球视野。
6. 创造让学生积极参与多元族群活动的机会，能够在跨文化环境中与人交流和学习。

三、 核心素养

《总纲》依据《独中教育蓝图》提出的六项核心素养²，及因应课程发展需要增加的三项核心素养，组成九项核心素养。在规划初高中课程发展阶段时进一步说明其内涵。核心素养强调人的综合素质，也涵盖了知识、能力以及态度。

图 1

独中教育核心素养结构图



图1展示独中课程发展以培养学习者的终身学习为轴心，扩展成为“成就孩子”的三个理念，即自主学习、沟通协作与社会参与。核心素养结构图的外圈以颜色光谱的方式呈现，揭示九项素养融合三大理念的内涵，内外圈线条不对齐进一步阐明每一项素养的落实都包含了三大理念的贯彻。基于统整融汇的大原则，同时兼顾具体落实的可行性，《总纲》将每一个理念以三项素养来推展，其详细说明如表1所述。

² 董总（2018）。独中教育蓝图（页 40-41）。马来西亚华校董事联合会总会。

表 1

初高中核心素养内涵与学习者形象

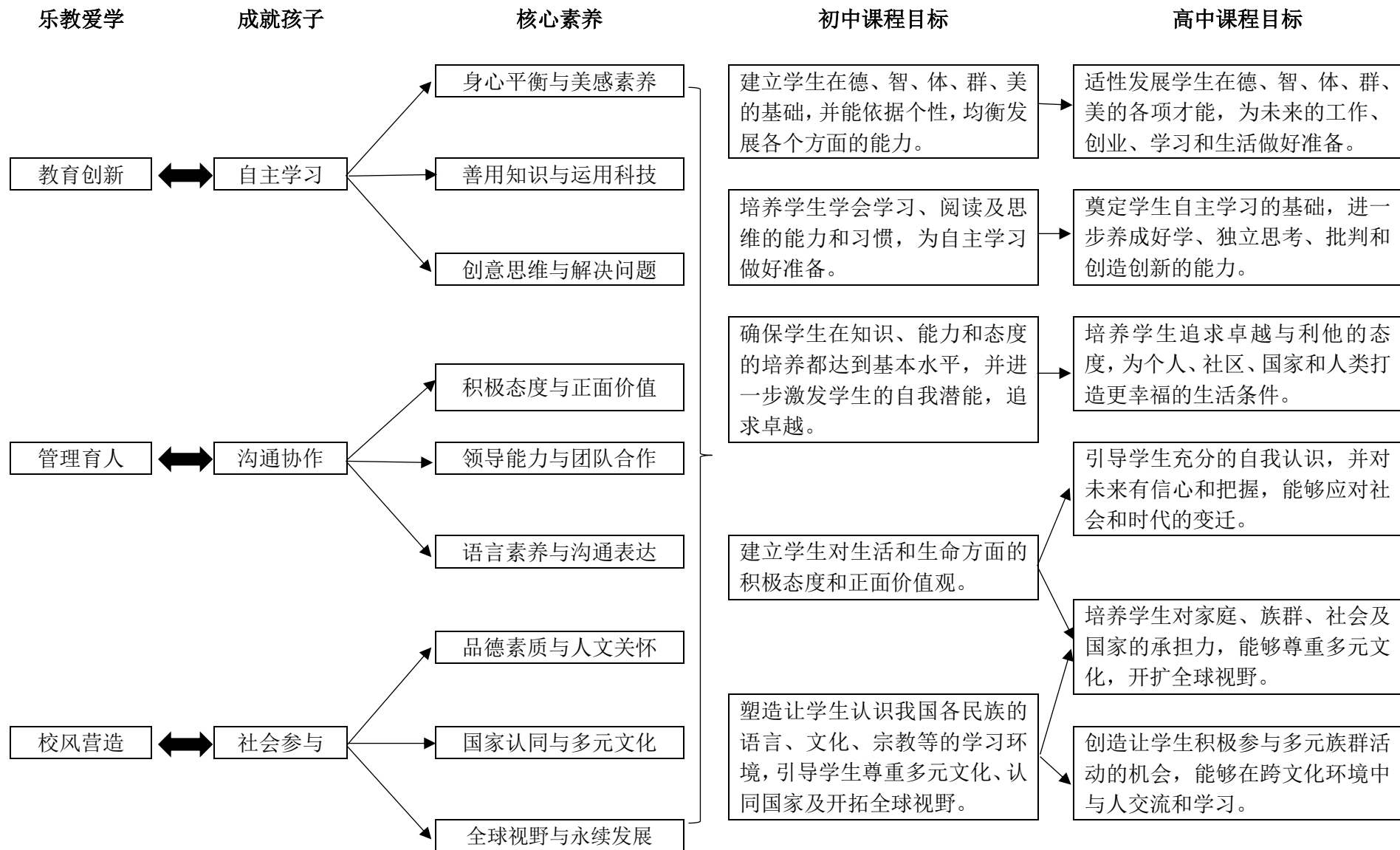
理念	核心素养	说明	初中	高中	学习者形象
A 自主 学习	A1.身心平衡与美感素养	具备照顾个人身心健康和平衡发展的能力，懂得欣赏生活中美好的人事物，能够检视自己在学习和成长过程的经验，调整生涯发展中各个阶段的追求，为身心发展带来助益，同时展现积极的心态，为自己的生命创造幸福。	具备对个人身心发展的良好认知，认识美感的特质，能够在生活中发现自我价值，展现生活的丰富性和美感体验，以积极的心态，体会生命的意义。	具备提升身心素质的能力与方法，懂得欣赏人事物的真善美，肯定自我价值，明确生涯追求，懂得以生活美学丰富人生的意义，不断自我进步和超越，创造个人的幸福人生。	懂得关爱自己的人
	A2.善用知识与运用科技	具备读写算能力及生活技能，学习三语、数学和历史等核心科目；了解和学习其他领域知识，善用资讯科技工具，进行沟通互动与表达，以取得全面发展，并应用到实际生活中，从中提升学习成效，克服学习疑难。	具备掌握知识与各类符号表达的基础能力，同时掌握资讯科技工具的应用，以察觉日常生活中的问题，并进行人际沟通、体验与实作。	具备运用各类符号表达的能力，掌握资讯科技工具的运用，并能够专注和深化某一方面的知识领域，以进行经验、思想、价值与情意之表达与沟通，并发挥创意、解决问题。	有知识的人
	A3.创意思维与解决问题	具备探究、批判与推理的能力，并能发挥创新精神，掌握自主学习技能去解决生活与生命问题，并作出决策，以回应社会变化。	具备主动学习、探究、思辨、批判与推理以及创新的高思维能力，并运用适当的策略去处理和解决日常生活及生命议题。	巩固探究、思辨、批判与推理及创新的高思维能力，发挥主动学习态度，并在此基础上，进一步探究未知的领域，发挥创新精神，解决日常生活中所面对的各种议题和挑战。	能够解决问题的人

理念	核心素养	说明	初中	高中	学习者形象
B 沟通 协作	B1.积极态度与正面价值	具备尊重、自主负责、好学的态度，与正面的价值观以面对日常生活、学习过程中的各种挑战。认知到实践社会责任的重要性，在面临困境的过程中有勇气做出明确而适切的判断，并且学习面对差异，处理冲突。	探索自我价值观与外在环境价值观，察觉个人与外在价值观之间的差异，学习面对个人与他人的差异，并培养尊重、自主负责、好学的态度、与正面的价值观。	深化对于尊重他人、关怀与欣赏他人差异的态度与价值观，并深入探索自我与外在价值观的差异，学习处理冲突，肯定与实践正向的价值与态度。在面对困境与挑战，有勇气做出明确而适切的判断。	懂得关怀他人的人
	B2.领导能力与团队合作	具备团队领导能力，能够与他人有效合作及建立良好的互动关系，发展与人沟通协调、社会参与及服务团队合作的素养。	具备基本自主能力及良好的习惯，乐于与人互动，建立良好的合作关系，同时能够通过团队的协作完成任务。	具备同理心、自主判断能力、合群的知能与态度，同时发展沟通协调及团队合作之素养，能够与人良好互动与协作，有规划和步骤的完成任务。	有团队精神的人
	B3.语言素养与沟通表达	具备对语言背后文化、风俗习惯、宗教背景的认识，透过华语传承中华文化的内涵，掌握马来语发挥爱乡爱国的精神，通晓英语与国际接轨，并在条件允许的情况下，掌握更多的语言，并能将语言适当的运用在不同的场合，达到最佳的沟通效果。	具备对语言背后文化、风俗习惯、宗教背景的认识，透过华语承载中华文化的内涵，透过马来语和英语结交不同种族的朋友，强化听说读写能力，充分体认语文作为文化传承和沟通表达的重要性。	充分掌握华语，并拥有鉴赏的能力，通过马来语与英语的学习丰富自己对国内外各民族文化、风俗、宗教等特质的认识，并在条件允许的情况下，掌握更多的语言，以协助未来升学与职业的发展。	擅长沟通的人

理念	核心素养	说明	初中	高中	学习者形象
C 社会参与	C1.品德素质与人文关怀	具备良好的品德实践，能够管理好自己的行为，明白提升个人素质是一种社会责任，从而学习不断完善自己的品德，亦能够欣赏他人，同理他人的立场，尊重他人表达和言论的自由。	具备良好品德的实践能力，能够适时反省自己的行为，并能够贯彻改变由我开始的积极主动精神，同时善于聆听不同的意见和表达方式，尊重别人的选择。	具备关注道德议题和公共议题的态度，展现严以律己，宽以待人的风度，同时能够通过合理的方式去表达个人对社会的关心，同时学习从不同的观点去看待公共议题。	心胸宽广的人
	C2.国家认同与多元文化	具备对自身文化的认同感，了解并尊重友族文化，融合多元文化于生活之中，认识国家历史，认同国家的多元文化，以身为马来西亚人为荣，具有公民意识与责任，共同维护国家的和谐，促进国民团结。	具备对自身文化的了解，同时理解与接纳友族文化，尊重差异，关注国家事务，能够积极参与社区的建设，具有服务他人的积极态度。	具备对自身文化的认同，同时能尊重与欣赏多元文化之间的差异，具有公民意识与公民责任，展现维护国家的和谐以及促进国民团结的精神，能够积极参与社区和国家的建设，造福人群。	有爱乡爱国精神的人
	C3.全球视野与永续发展	具备关心全球议题与国际情势的素养，对环境、经济，和社会问题表现关注，身体力行不损害环境、他人和后人的生活方式，贯彻永续发展的理念，珍惜地球的资源。	具备对全球议题和国际情势的认识，能够对环境、经济，和社会问题表达想法，展现珍惜地球资源的生活方式，关心环境和社会正义相关的议题。	具备对全球议题和国际情势发表看法的能力，能够辩论环境、经济，和社会问题，身体力行不损害环境、他人和后人的生活方式，愿意参与保护环境和维护社会正义的公益活动。	有永续发展信念的人

图 2

理念、核心素养与课程目标关系图



四、 基本理念

2018年《独中教育蓝图》提出“乐教爱学，成就孩子”作为独中教育改革的愿景，2020年《课程总纲》的推出在于体现“乐教爱学，成就孩子”的愿景，当中也提出独中课程改革的最终目标为培养“终身学习者”。为延续《初中体育与健康课程标准》的基本理念与内涵，《高中体育与健康》将继续加强学生对于“身体素养”的概念，引导学生更好的觉察与认识自身身体情况，奠定自主维持身体健康的能力，培养终身参与体育活动的习惯，追求健康生活，为应对社会和时代的变迁做准备。

（一）乐教爱学

为贯彻“乐教爱学”的愿景，《高中体育与健康》课程在“教育创新”、“管理育人”与“校风营造”三大概念中提出的发展与改革理念如下：

1. **教育创新：**各独中可依据校园内拥有的运动场所、体育设施、师资专长，开展校本体育与健康课程。校本课程可与社区特色有机结合，提供师生更多元的选择和实践机会，丰富课堂内外的教学活动。此外，在保证教师掌握学科培养目标的前提下，领导可给予教师更多的自主教学能力和创新机会，让教师充分体验“乐教”的喜悦。
2. **管理育人：**课程设置应符合科学逻辑及伦理道德，并朝着“培养全人”的理念去发展。除通过课程学习学科知识，学生透过课程教学，能被培育成为怎样的人，都体现在各独中的课程观。《体育与健康》因其实践性高、教学活动多元的学科属性，更能充分规划出符合“培养全人”理念的课程设置。
3. **校风营造：**“体育之效，至于强筋骨，因而增知识，因为调感情，因而强意志。”这段话简要说明运动不仅能强身健体，也能磨练人的意志品格，提升人文素养。通过合适的《体育与健康》课内外活动设计，相信能协助打造良好学习氛围，营造优良校风。

（二）成就孩子

为落实“成就孩子”的愿景，《高中体育与健康》课程在“自主学习”、“沟通协作”与“社会参与”三大概念中提出的发展与改革理念如下：

1. **自主学习：**培养学生成为“自主学习者”。鼓励学生自主学习更多体育与健康相关知识，学会检视自身在学习和成长中的正确经历，主动探索更多未知领域，继续积极参与运动与健康自主管理，养成终身参与体育活动的好习惯。
2. **沟通协作：**培养学生成为能与“个人、群体及大众”都能沟通协作的人。在个人方面，学生能学会尊重个人运动与健康能力的差异，相互学习，调整心态，尊重他人；在群体方面，具备团队合作与领导能力，以团队任务为优先，抱团发展；在大众方面，掌握良好语言能力与沟通技巧，主动与他人沟通，愿意聆听他人观点，以“小我”成就“大我”。
3. **社会参与：**培养学生拥有正确体育活动与健康行为的认知和醒觉，并以正向的态度，将自身所学加以实践，造福社会大众。此外，学生能意识到提升个人素质是一种社会责任，进而不断学习完善自身品德和公民意识，且以不损害环境、他人和后人的生活方式，贯彻永续发展的理念，达至全人健康。

五、 课程目标

表 2

高中体育与健康课程目标对核心素养的呼应

核心素养		课程目标	
		学生完成高中体育与健康课程后，能够：	
A 自主学习	A1 身心平衡与美感素养	CO1	具备平衡家庭、事业与健康生活的能力，提升自身身心素质，善于在生活中发现真善美及欣赏运动美感的特质，在体育活动与健康生活中学会肯定自我价值，发掘个人潜能与兴趣，培养终身运动观。
	A2 善用知识与运用科技	CO2	掌握资讯科技工具的使用，懂得运用各类体育知识、体育符号与体育术语进行表达，甚至深化某一方面的体育专项，同时结合数位科技与媒体的应用，将所学或经历过的经验、思想、价值与情意进行表达及分享。
	A3 创意思维与解决问题	CO3	巩固主动学习、探究、思辨、批判与推理以及创新的高思维能力，主动探索更多未知的体育与健康领域，增进自我价值，勇于创新及提出见解，并具备发现与解决体育与健康议题的能力。
B 沟通协作	B1 积极态度与正面价值	CO4	在体育与健康活动中，具备尊重他人、关怀与欣赏他人差异的态度与价值观，并继续积极探索自我与外在体育与健康价值观的差异，在规律运动与健康生活中实践积极的态度与正向的价值观，在困境与挑战面前勇于做出明确且适切的判断。
	B2 领导能力与团队合作	CO5	在体育与健康活动中，以团队为优先，重视团队的良好互动、沟通与协调合作的素养，同时具备同理心、自主判断能力、明辨是非黑白、合群的知能及利他态度，并愿意领导团队发展。
	B3 语言素养与沟通表达	CO6	掌握多种语言，了解国内外各民族文化、风俗、宗教等特质，并懂得运用恰当的礼貌语言和字眼，在各项体育与健康活动中与团队成员、竞赛组织人员甚至是对手进行表达与有效沟通。
C 社会参与	C1 品德素质与人文关怀	CO7	明白提升个人素质是一种社会责任，具备关注体育运动道德和公共议题的态度，能够从不同角度和观点去看待公共议题，同时在各项体育与健康活动中展现严以律己、宽以待人的良好品德，并运用合理的方式去表达自身对健康社会的人文关怀，旨在打造更健康的社区。
	C2 国家认同与多元文化	CO8	具备身为马来西亚国民的身份认同，以及对我国体育与健康文化的认同。学会尊重与欣赏我国友族的多元体育文化及宗教文化之间的差异，营造社区体育活动的安全环境，透过体育活动维护国家的和谐及促进国民团结。
	C3 全球视野与永续发展	CO9	具备对全球体育与健康议题发表看法的能力，以及体育能促进教育、健康、发展与和平的国际观。愿意参与各类体育活动以加强社会联系，推动世界和平与发展。

六、课程构思

《马来西亚华文独立中学课程总纲》将《高中体育与健康》学科归类为艺能与科技类科目。

（一）类科性质

艺能与科技类科目的内涵为：储备学生建构健康优质生活和科技创新的能力。在生活层面能够拥有强健体魄，热爱并懂得生活，同时具备资讯素养，能够应付未来生活科技化的能力；在精神层面上拥有艺术鉴赏的能力，养成生活美感和创造力，实践积极正面的生活态度。此类组侧重技艺、才能、资讯科技和生活，亦具备未来发展成为学生个人专业的潜能。此类组包括美术、音乐、体育与健康、以及资讯科技。除了体育与健康属于必修类学科之外，其它学科属于选择必修。

表 3

高中艺能与科技类（体育与健康）学分分布

类别	类科	学科	高一		高二		高三		总学分
			学期 1	学期 2	学期 1	学期 2	学期 1	学期 2	
董总编订必修	艺能与科技类	体育与健康	4		4		4		12

注：艺能与科技类（体育与健康）所有分流学生必修学分：12 学分

（二）课程设置

1. **学制与时课：**独中高中学制为 3 年。每学年 52 周。教学时间 40 周，即每学期教学时间 20 周。每节上课 40 分钟，持续满一学期或总学习节数达 20 节课为 1 学分。
2. **每周节数：**建议每周 2 节，每节 40 分钟。
3. **董总编订必修：**由董总编订主导的课程，同时也是所有学生必须修习的课程。

（三）课程评估建议

1. **获得学分：**学生完成相应课时的学习并通过校方安排的考试，成绩合格（ ≥ 60 分）即可获得相应的学分。未能完成学分的学生，学校可以安排补考，或假期班来协助学生获得相关学分。若经过补弱措施后依然无法获得相关学科学分，学校可以考虑让学生升班，但是必须重修相关学分。
2. **评估建议：**建议以课堂评估的方式进行。

七、课程内容

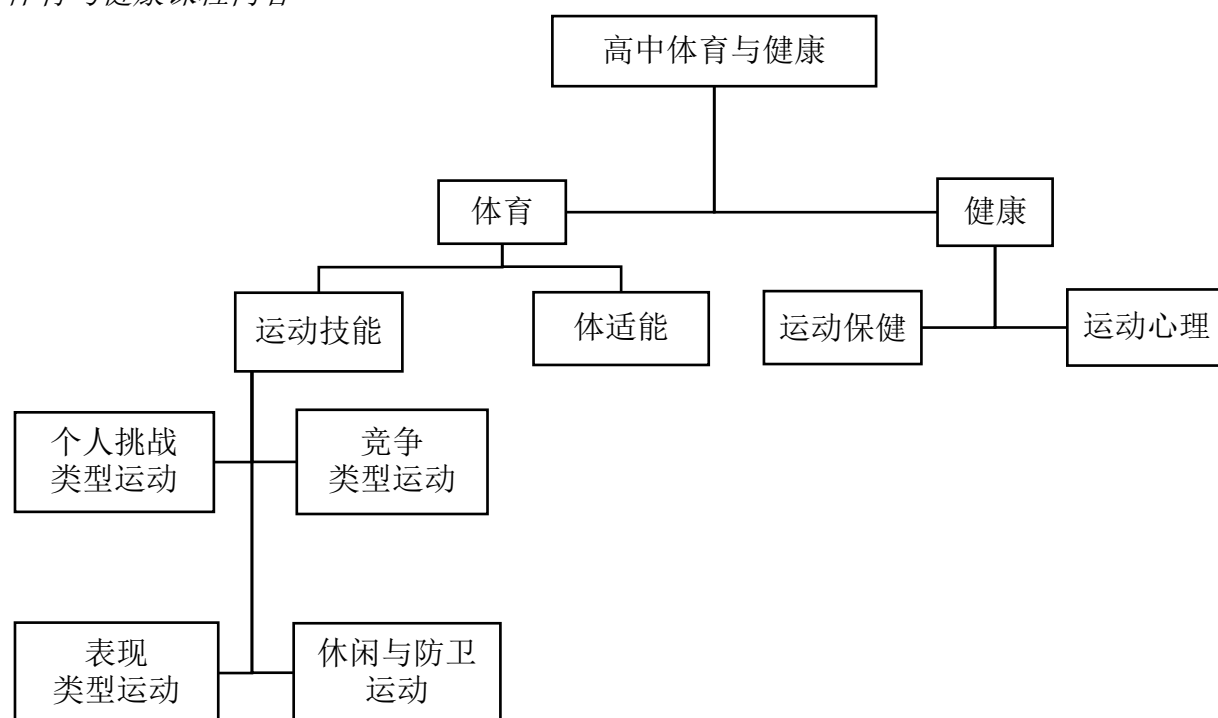
《高中体育与健康》课程内容的规划原则是：与《初中体育与健康》课程内容接轨、强化初中所学内容，增加可培养学生建构优质健康生活能力的内容。课程内容的的设计，按照体育课程内容及健康教育课程内容进行区分。

“体育课程内容”分为体适能及运动技能两部分。体适能内容是依据人人所需要的“人体维持基本运动的能力”的原则来设计；运动技能则分为四大类，即个人挑战类型运动、竞争类型运动、表现类型运动及休闲与防卫运动。各类型运动涵盖了种类繁多的运动项目，旨在让学生有机会学习更多元的运动项目，培养运动兴趣。考量到各独中现有的师资、运动场地、器材及设施不一，各校可按学校情况选择合适的运动项目来进行教学。

“健康教育课程内容”是依据“培养学生的健康意识和健康觉察甚至能将其实践到生活中”的原则来设计。它是无需特定运动场地和设施也能完成的课程内容，旨在引导学生改善个人的健康情况及培养健康生活习惯。

图 3

高中体育与健康课程内容



（一）内容标准

“内容标准”以“课程目标”为根据，总括性地列出《高中体育与健康》的教学内容。

表 4

高中体育与健康课程内容项目与各内容项目之具体内涵

主题	项目	具体内涵
1. 体适能	1.1. 健康体适能	1.1.1. 身体组成分析的原理。
		1.1.2. 健康体适能水平的检测方法。
		1.1.3. 健康体适能的提升方法及运动处方设计。
		1.1.4. 终身运动意识的树立。
	1.2. 生理体适能	1.2.1. 生理体适能的基本概念。
		1.2.2. 生理体适能的改善方法。
2. 运动保健	2.1. 健康的概述	2.1.1. 健康的概念及标准。
		2.1.2. 运动对人体健康的影响。
		2.1.3. 积极健康的行为和生活方式。
		2.1.4. 危害健康的行为。
		2.1.5. 人体正常的各种形态以及不正常的各种形态之表现。
		2.1.6. 运动前的健康风险评估。
	2.2. 运动生理反应	2.2.1. 运动性疲劳的概念、评估、预防及处理。
		2.2.2. 运动应激综合症的概念、评估、预防及处理。
		2.2.3. 过度训练的概念、评估、预防及处理。
		2.2.4. 运动中腹痛的概念、评估、预防及处理。
		2.2.5. 肌肉痉挛的概念、评估、预防及处理。
		2.2.6. 运动性脱水的概念、评估、预防及处理。
		2.2.7. 运动性中暑的概念、评估、预防及处理。
		2.2.8. 极点和第二次呼吸（Second Wind）的概念、评估、预防及处理。
	2.3. 常见运动损伤	2.3.1. 运动损伤的概念与分类。
		2.3.2. 运动损伤发生的原因与预防。
		2.3.3. 常见运动损伤的急救与处理复习。
		2.3.4. 常见运动损伤的防护技术巩固。
		2.3.5. 常见运动损伤的康复。
3. 运动心理	3.1. 体育运动的动力调节系统	3.1.1. 运动兴趣、动机与归因。
		3.1.2. 运动目标定向与设置。
	3.2. 运动与心理健康	3.2.1. 运动与消极情绪。
		3.2.2. 运动与积极情绪。
		3.2.3. 运动与福流（Flow）体验。
		3.2.4. 运动与认知改善。
	3.3. 运动表现与比赛心理	3.3.1. 唤醒、焦虑与运动表现。
		3.3.2. 压力下的运动表现。
		3.3.3. 运动损伤的心理康复。

主题	项目	具体内涵
	3.4. 动作技能的形成	3.3.4. 运动心理疲劳。
		3.4.1. 动作技能的概念及分类。
		3.4.2. 动作技能的学习。
	3.5. 体育社会心理	3.4.3. 动作技能的迁移。
		3.5.1. 攻击行为。
		3.5.2. 凝聚力。
4. 个人挑战类型运动	4.1. 田径	4.1.1. 走、跑、跳、投掷的进阶动作技巧。
		4.1.2. 走、跑、跳、投掷的游戏设计原则。
	4.2. 游泳	4.2.1. 四种泳姿（蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳）的基本技能。
		4.2.2. 游泳的出发与转身。
		4.2.3. 游泳的自救与互救。
5. 竞争类型运动	5.1. 网/墙性球类运动 例如：羽毛球、乒乓、壁球	5.1.1. 网/墙性球类运动相关的抛接球、持拍控球、击球及拍击球、传接球之时间、空间及人与人之间、人与球关系的进阶技能。
		5.1.2. 网/墙性球类运动的动作组合及个人或团队战术战略的进阶练习。
		5.1.3. 网/墙性球类运动的赛事组织工作。
	5.2. 阵地攻守性球类运动 例如：篮球、足球、橄榄球	5.2.1. 阵地攻守性球类运动相关的拍球、抛接球、传接球、掷球及踢球、带球、追逐球、停球之时间、空间及人与人之间、人与球关系的进阶技能。
		5.2.2. 阵地攻守性球类运动的动作组合及个人或团队战术战略的进阶练习。
		5.2.3. 阵地攻守性球类运动的赛事组织工作。
	5.3. 标的性球类运动 例如：高尔夫、保龄球	5.3.1. 标的性球类运动相关的抛球、掷球、滚球之时间、空间及人与人之间、人与球关系的进阶技能。
		5.3.2. 标的性球类运动的动作组合及个人或团队战术战略的进阶练习。
		5.3.3. 标的性球类运动的赛事组织工作。
	5.4. 守备/跑分性球类运动 例如：棒球、垒球、板球	5.4.1. 守备/跑分性球类运动相关的抛接球、传接球、击球、踢球、跑动踩垒之时间、空间及人与人之间、人与球关系的进阶技能。
		5.4.2. 守备/跑分性球类运动的动作组合及个人或团队战术战略的进阶练习。
		5.4.3. 守备/跑分性球类运动的赛事组织工作。
6. 表现类型运动	6.1. 体操	6.1.1. 滚翻、支撑、平衡、跳跃、旋转与腾跃的进阶动作技巧。
		6.1.2. 徒手体操、器械体操动作组合进阶练习。
		6.1.3. 创编徒手体操动作组合。

主题	项目	具体内涵
	6.2. 舞蹈/有氧健身操	6.2.1. 音乐律动与肢体律动的结合。
		6.2.2. 创编舞蹈/有氧健身操的进阶动作组合。
		6.2.3. 舞蹈/有氧健身操进阶动作组合的个人或团队展演。
	6.3. 民俗运动 例如：踢毽子	6.3.1. 民俗运动的进阶动作技能与游戏技巧。
		6.3.2. 创编民俗运动的进阶动作组合。
		6.3.3. 民俗运动进阶动作组合的个人或团队展演。
	6.4. 瑜伽/普拉提	6.4.1. 瑜伽/普拉提的起源与流派。
		6.4.2. 瑜伽/普拉提的特点及健身价值。
		6.4.3. 瑜伽/普拉提练习的注意事项、呼吸规律和运动规律。
	6.5. 健身健美	6.5.1. 健身健美基础知识概述。
		6.5.2. 力量耐力、增肌、减脂、塑形训练。
		6.5.3. 有效控制体重与改善体型的方法。
7. 休闲与防卫运动	7.1. 水域休闲运动	7.1.1. 水域休闲运动的进阶技能。
		7.1.2. 水域休闲运动进阶技能的综合应用。
	7.2. 户外休闲运动	7.2.1. 户外休闲运动的进阶技能。
		7.2.2. 户外休闲运动进阶技能的综合应用。
	7.3. 其他休闲运动	7.3.1. 其他休闲运动的进阶技能。
		7.3.2. 其他休闲运动进阶技能的综合应用。
	7.4. 防卫运动 例如：中华武术、马来武术（Silat）	7.4.1. 防卫运动的进阶动作与套路。
		7.4.2. 防卫运动技击进阶技术与应用。

（二）学习标准

《高中体育与健康》课程之学习标准如表 5 所示。

表 5

高中体育与健康课程对应教育目标三大构面之学习标准

构面	认知 (C)	技能 (P)	情意 (A)
体育	Ca 正确动作技能原理	Pa 战术战略运用	Aa 终身运动意识
	Cb 各项目健身价值	Pb 赛事组织策划	Ab 沟通与协作
健康	Cc 运动保健知识	Pc 运动计划制定	Ac 健康生活习惯
	Cd 运动风险管理	Pd 运动生理反应觉察	Ad 体育运动品德

《高中体育与健康》课程之学习标准和项目的进一步说明如表 6 所示；内容标准对应学习标准的例子则如表 6a、6b 及表 6c 所示。

表 6

高中体育与健康课程对应教育目标三大构面学习标准之具体内涵

构面	项目	具体内涵
认知 (C)	Ca 正确动作技能原理	I. 了解所学运动项目的动作要领及规则。 II. 辨别出正确和错误的动作技能并改正。
	Cb 各项目健身价值	I. 理解所学运动项目的特点及其趣味性。 II. 分析所学运动项目的健身作用及健身价值。
	Cc 运动保健知识	I. 辨识人体正常与不正常形态之表现。 II. 理解运动对人体产生的影响。
	Cd 运动风险管理	I. 了解自身的身体健康情况。 II. 能理解常见运动损伤发生的原因, 懂得如何预防、处理与防护。
技能 (P)	Pa 战术战略运用	I. 将所学运动项目的攻防技能或动作组合进行结合。 II. 将所学战术战略运用于比赛中。 III. 应对并解决比赛或展演过程中出现的问题或突发状况。
	Pb 赛事组织策划	I. 策划所学运动项目之赛事组织方案。 II. 执行所策划之赛事组织方案。 III. 应对并解决所策划之赛事出现的难题。
	Pc 运动计划制定	I. 能依据自身的体适能水平及身体健康情况, 制定合适的运动计划。
	Pd 运动生理反应觉察	I. 察觉运动过程中出现的身体不适情况属于哪种运动生理反应。 II. 评估及处理运动过程中出现的运动生理反应。
情意 (A)	Aa 终身运动意识	I. 认同运动是终身良好习惯的一部分, 确立“健康第一”的思想。 II. 拥有“运动也是社会生活健康发展的一个主要手段”的概念。
	Ab 沟通与协作	I. 以团队利益为出发点, 愿意与他人进行理性沟通, 建立和谐的人际互动。 II. 愿意共享经验, 也虚心学习他人长处。
	Ac 健康生活习惯	I. 认同运动对人体及生活产生健康积极的影响。 II. 培养兴趣、爱好, 养成自主锻炼身体的习惯。 III. 理解运动、休息与睡眠之间的关系, 自觉合理分配运动、休息与睡眠时间。
	Ad 体育运动品德	I. 体现积极进取、勇敢顽强、不畏艰辛、坚持到底、团队精神等体育精神。 II. 体现遵守规则、尊重裁判和对手、诚信自律、公平竞争等体育道德。 III. 体现自尊自信、文明礼貌、认真负责、正确的胜负观等体育品格。

表 6a

高中体育与健康课程之内容标准对应学习标准的例子（一）

学习标准 内容标准	认知	技能	情意
	CdII 理解运动损伤发生的原因、预防、处理与防护。	PdI 察觉运动过程中出现的身体不适情况属于哪种运动生理反应。	AcIII 理解运动、休息与睡眠之间的关系，自觉合理分配运动、休息与睡眠时间。
2.2.1. 运动性疲劳的概念、评估、预防及处理	学生理解疲劳也是造成运动损伤发生的原因之一。	学生能察觉运动性疲劳的发生，从而进行判断及处理。	学生理解充足的休息和睡眠是消除运动性疲劳的有效方法。

表 6b

高中体育与健康课程之内容标准对应学习标准的例子（二）

学习标准 内容标准	认知	技能	情意
	CaI 了解所学运动项目的动作要领及规则。	PbI 策划所学运动项目之赛事组织方案。	AbI 以团队利益为出发点，愿意与他人进行理性沟通，建立和谐的人际互动。
5.2.3. 阵地攻守性球类运动的赛事组织工作。	学生了解所学阵地攻守性球类运动项目的动作要领及比赛规则。	学生能依据所学阵地攻守性球类运动项目的比赛规则及条件，策划其赛事组织方案。	学生能以团队利益为出发点，以平和的情绪及有效沟通，与他人进行合作，确保赛事顺利进行。

表 6c

高中体育与健康课程之内容标准对应学习标准的例子（三）

学习标准 内容标准	认知	技能	情意
	CaII 辨别出正确和错误的动作技能并改正。	PcI 能依据自身的体适能水平及身体健康情况，制定合适的运动计划。	AcI 认同运动对人体及生活产生健康积极的影响。
6.5.3. 有效控制体重与改善体型的方法。	学生在学习控制体重与改善体型的运动方法中，能辨别出正确和错误的动作技能并改正，减少因错误姿势而造成的运动伤害。	学生能依据自身的体适能水平及身体健康情况，制订符合本身情况的有效控制体重与改善体型的运动计划。	学生通过运动达到有效控制体重与改善体型的目标，从而认同运动对人体及生活产生健康积极的影响。

八、教学建议

（一）课时与节数建议

独中高中学制为3年。每学年52周。教学时间40周，即每学期教学时间20周。每节上课40分钟，持续满一学期或总学习节数达20节课为1学分。

《高中体育与健康》建议以每周2节，每节上课40分钟的时数授课。学生每学期须修得2学分，每学年4学分，高中三年共修得12学分方能毕业。各校可依据学校行事历，按照实际教学周数（如每学年30周）来安排课程内容。但须注意高三为考试班，其实际教学周数会比其它年级少（如每学年22周），在安排课程内容时需作出适当的调整。另外，《高中体育与健康》的课程评估采课堂评估的方式进行，教师在安排课程内容时也须注意教学节数与课堂评估节数的合理分配。

若有剩余的周数，教师可与同组教师讨论或自行决定将剩余节数做不同的用途，唯须注意所安排的内容仍须紧扣体育与健康主题，例如推广其它运动项目、体验新型运动项目、户外教学等等。

（二）课程内容安排建议

学生每学期学习2项内容，每学年学习4项内容，具体内容建议安排如下：

1. **高一：**第一学期学习“体适能”与1项运动技能；第二学期学习2项运动技能。
2. **高二：**第一学期学习“运动保健”与1项运动技能；第二学期学习2项运动技能。
3. **高三：**第一学期学习“运动心理”与1项运动技能；第二学期学习2项运动技能。

（三）教学组织建议

全国华文独中目前除了吉兰丹中华独中采用“选课走班”制，其它独中体育课教学的一般情况都是按照校本课程设置好各年级的教学内容，即“固定项目”的教学组织形式进行，学生无需进行选项，并由一位教师教导一个班级的各项运动项目教学。

各校可依据实际教学条件和情况，斟酌维持现有的“固定项目”教学组织形式，或是采用适合学校的选项教学组织形式，开展与实施选项教学。唯需向学生强调必须完成所选择项目初中阶段的基础学习内容，且成绩合格，方可继续修习该项目。选项教学组织形式的建议如下：

1. **年级内选项教学组织形式：**该教学组织形式适合在学校规模较大、同年级班级数较多的情况下运用，是一种以学生的运动兴趣、爱好和运动基础作为依据，将选择同一项目的学生重新编班，由不同的教师分别进行不同运动项目教学的组织形式。
2. **跨年级选项教学组织形式：**该教学组织形式较适用于学校规模较小、同年级班级数较少的学校，是一种采用跨年级的形式，以学生选择的运动项目为依据，重新编班进行教学。

表 7

高中体育与健康课程教学组织形式建议例子

学校代号	学校规模	同年级班级数量	教学组织形式建议例子
A 独中	大	多	高一至高三都采用年级内选项教学组织形式。
B 独中	大	多	高一及高二采用“固定项目”教学组织形式，高三采用年级内选项教学组织形式。
C 独中	小	少	高一至高三都采用跨年级选项教学组织形式。

（四）教学计划制订建议

学校和教师应根据本课程标准的要求制订《高中体育与健康》课程的学段教学计划、学期教学计划和课时教学计划。学校和教师制订教学计划时，应根据学生、体育场地器材设备、学校行事历等实际情况，从有助于促进学生形成学科核心素养的角度出发，设置学习目标，选择教学内容及方法，开展学习评量。教学计划应涵盖的基本要求：突出《高中体育与健康》课程的实践性，保证大多数教学时间用于体育实践活动；将学科核心素养有机地融合在教学设计中；保证教学计划安排和实施的灵活性，充分考虑学生的实际情况，教学内容的性质、价值和难易程度以及不同教学方法的特点等，并留有一定的调整余地。

1. **制订学段教学计划：**学段教学计划是对该校高中三年体育与健康课程教学进行系统思考和安排的规划性文件，它应包括以下几个方面的要素：制订该校学生通过高中三年体育与健康课程学习应达到的具体学习标准；具体安排该校的体育与健康课程内容；制订该校体育与健康课程内容的学习目标、教学内容、教学方法和评量标准等；明确规定该校学生教学组织形式的具体安排。
2. **制订学期教学计划：**学期教学计划是在学段教学计划的基础上制订出来的，学校和教师应根据学生的学习基础和学校的实际情况，有针对性地制订《高中体育与健康》课程的学期教学计划，其内容包括学习内容要求、实施计划和评量方法等，同时也要注意与初中阶段的教学内容相衔接。
3. **制订课时教学计划：**课时教学计划是对学期教学计划的进一步细化，是以一个课时为单位做出的设计和安排，是对一节课的学习目标、教学内容、教学方法、学习评量等教与学活动的预设。课时教学计划要根据学期教学计划并结合的学习情况来制订，主要包括学习标准、教学内容、教学步骤、教师教法与学生学法、运动负荷（运动密度、练习密度、运动强度）、安全防范措施和教学记录等基本要素，形式可以多样。

（五）教师教学应提升及具备的能力建议

教师的课堂实施决定了教育改革的成败关键。《课程总纲》对于教师的课堂教学有非常高的期待，因此建议教师教学应提升及具备以下四种能力：

1. **教学技术：**教学技术指的是使用教学器材和工具的能力。《高中体育与健康》课程所需要用到的教学技术包括课堂教学技术、户外教学技术及网络教学技术。除了课堂教学技术一般的板书、投影仪、精明白板等器材的使用，教师也需要对不同的网络平台、软件、手机应用程序等有一定的掌握，以便能制作网络教学工具，应付网络教学的需要，同时也应具备指导学生如何对网络信息进行过滤的能力。体育课程内容的教学以实践为主，户外教学居多，须特别注意场地和器材的安全性。此外，教师也应提升组织活动的能力及急救能力。
2. **教学方法：**传统课堂教学一般是以教师讲授的方式把知识传达给学生，而现代的教学法已朝“以学生为学习主体”的方向改进。《课程总纲》所强调的素养学习更重视学生自己探索知识的能力，因此需要教师规划学习的路线，让学生自己去探索知识。

《高中体育与健康》学科因其具有理论与实践兼备的学科特点，因此在教学模式上能开展更多元化的教学方法，特别是实践课的部分。表 8 为教学方法的参考：

表 8

高中体育与健康课程教学方法参考

序号	教学模式	教学方法
1	以语言传递信息为主	讲解法、问答法、讨论法
2	以直接感知为主	示范法、演示法
3	以身体练习为主	完整练习法、领会教学法、循环练习法
4	以情景和竞赛活动为主	运动游戏法、运动竞赛法、情景教学法
5	以探究活动为主	发现法、小群体教学法

- 3. 课程观念：**《课程总纲》重视“教书育人”的平衡措施，因此需要教师对新总纲培养“全人素质”的概念有所掌握，同时对核心素养的内涵有所把握，这样才能在进行教学时把素养的内涵贯彻其中。此外，教师需要掌握教学活动的设计方法，将教材的内容和素养的选择有机融合，创造出能增加学生体质，促进学生身心和谐发展的教学活动方案。
- 4. 学科知识：**教师需要对所教导的体育与健康学科知识有完整的理解，尤其注意加强之前鲜少接触到的健康教育部分。对于学科如何理解世界，以及所教授的知识点和整体知识的关联要有一定的概念，且谨记要经常增进自己，提升自己的学科知识储备。

九、评量建议

《高中体育与健康》学科的评量要符合课程目标、学习标准与表现标准的要求。学生智力领域是多元的，因此评量方式应朝向多元化，以便对学生的认知（Cognitive）、技能（Psychomotor）与情意（Affective）领域（可参考小节十一的“附录一”）做出评量，这有利于学生健全发展，落实独中核心素养。

此外，何元春（2002）曾提出：体育与健康课程的学科性质可以界定为科学性、人文性兼备，以“技艺”、“情意”为主要特征的一门以实践为主的综合学科³，符合了《马来西亚华文独立中学课程总纲》将《高中体育与健康》学科归类为艺能与科技类科目的措施。其独特的学科属性也使课程模式可趋向多元化设计，有鉴于此，《高中体育与健康》学科的评量建议也应朝向多元化发展。

（一）校本“总结性评量”方法建议

“总结性评量”可着重纸笔的测验，偏重“认知”的评估。《高中体育与健康》学科的课程内容，无论是体育课程内容或者健康教育课程内容，都涵盖了体育技能与健康技能，当中包括了各知识点的概念、理论等等。各校可依据所开设的课程内容，采用纸笔测验的评量方式，作为校本“总结性评量”的方法，但应注意纸笔测验所占的百分制比例应为最少化，建议以不超过 30%为基准考量。

（二）形成性评量方法建议

“形成性评量”应以多元评量的模式来进行，并偏重“技能”和“情意”的评估。此外，“形成性评量”不像“总结性评量”般受到时间和空间的限制，在评量时间和方法可以更有选择性。各校可依据所开设的《高中体育与健康》课程内容，采用质性评量、量化评量与“其它”的评量方式，作为“形成性评量”的方法。质性评量以观察判断学生技能表现的等

³ 何元春（2002）。体育与健康课程的学科性质及主要特征。体育学刊第 9 卷第 3 期（页 132-133）。

级程度给分，如观察动作的协调性、流畅性、熟练度、美感和有无符合规定动作的要领等；量化评量以利用不同评量工具及方式如秒表、皮尺、计次或得分等客观性数据来评分；“其它”的评量方式，可采课前活动准备、上课参与度、课间观察、课后作业报告、同侪互评、口语评量、问卷、健康习惯记录表、健康状况自评表等方式进行。

形成性评量与“表现标准”息息相关，而“表现标准”则是依据“学习标准”来进行描述。在“课程内容”中学习标准是以“认知”(C)、“技能”(P)和“情意”(A)这三个构面来书写其主要内涵。而“表现标准”则是针对“学习标准”的构面，描述它的水平层次。关于《高中体育与健康》学科“表现标准”各层次的具体描述，可参照表9。

表 9

高中体育与健康课程之认知、技能、情意的表现标准

构面	项目	层次	表现标准
认知 (C)	Ca 正确动作技能原理	1 记忆	能记忆所学运动项目的理论知识。
		2 理解	能理解所学运动项目的动作要领和规则。
		3 应用	能将正确的动作技能应用到比赛或展演中。
		4 分析	能分辨正确和错误的动作技能。
		5 评估	能改正错误的动作技能。
		6 创造	能把分解的动作技能进行整合，形成新的动作组合。
	Cb 各项目健身价值	1 记忆	能记忆所学运动项目的理论知识及技能操作。
		2 理解	能理解所学运动项目的特点及其趣味性。
		3 应用	能将至少一项运动项目作为日常锻炼的内容。
		4 分析	能分析所学运动项目的健身作用及健身价值。
		5 评估	能评估哪项运动项目的健身作用及价值较符合自身需求。
		6 创造	能依据自身需求及各运动项目的健身价值，自主安排锻炼计划。
	Cc 运动保健知识	1 记忆	能记忆运动保健知识与健康的概念。
		2 理解	能理解运动对人体产生的影响。
		3 应用	能将运动保健知识应用到生活中。
		4 分析	能辨识人体正常与不正常形态之表现。
		5 评估	能判断日常生活及运动过程中出现的身体不适。
		6 创造	能统整运动保健知识，并将其纳入到日常生活习惯，甚至终身运动计划中。
	Cd 运动风险管理	1 记忆	能记忆各种运动生理反应及常见运动损伤的概念，并对其进行识别。
		2 理解	能理解常见运动损伤发生的原因，懂得如何预防、处理与防护。

构面	项目	层次	表现标准
		3 应用	能将运动损伤的预防、处理及防护方法实践到日常活动中。
		4 分析	在运动生理反应出现或运动损伤发生时，能分析其症状或损伤程度并采取合适的处理措施。
		5 评估	能在运动前进行健康风险评估，对运动过程中出现的生理反应及运动损伤进行判断。
		6 创造	在了解身体健康情况的基础上，自主采取预防及防护措施，减低运动受伤风险及运动性疾病发生的概率。
技能（P）	Pa 战术战略运用	1 模仿	能模仿他人示范的攻防技能、个人或团队战术战略跑位配合。
		2 操作	能遵循指示进行战术战略配合演练。
		3 精确	能注重细节并以最少的错误，熟练地完成战术战略要求。
		4 协调	能调整战术战略方法，以应对练习、比赛或展演中的环境或情境变化。
		5 自然化	能在练习、比赛或展演中，灵活运用战术战略，并善于发现问题和解决问题。
	Pb 赛事组织策划	1 模仿	能效仿他人筹办赛事的模式，学习他人可取之处，拟出欲筹办赛事之初步计划。
		2 操作	能与团队进行沟通，完善赛事初步计划，制定完整的赛事组织策划方案。
		3 精确	能重视细节并以最少的差错，按照确定的赛事组织方案，执行当中内容。
		4 协调	在执行方案过程中碰到难题或突发状况，能与团队进行协调和达成共识，及时调整方案。
		5 自然化	熟悉方案内容，能充分把控各环节之间的紧密衔接，确保赛事顺利进行。
	Pc 运动计划制定	1 模仿	能参考他人的运动计划，草拟自己的初步运动计划。
		2 操作	能依据自身体适能水平与身心健康情况，制定合适的运动计划。
		3 精确	明确知道运动计划的要求，并能独立且熟练地完成运动计划中的内容。
		4 协调	能适时依据自身体适能水平与身心健康情况变化来调整运动计划。
		5 自然化	能坚持运动，保持健康的体魄。

构面	项目	层次	表现标准
	Pd 运动生理反应 觉察	1 模仿	能发现他人在运动过程中出现的不适情况，并从所学到的运动生理反应知识中模仿各种假设及可行的处理方法。
		2 操作	能合理运用所学到的运动生理反应知识，对自身或他人在运动过程中出现的不适情况进行初步判断。
		3 精确	熟悉运动生理反应的概念及预防方法，并在运动生理反应出现时能进行正确评估及处理。
		4 协调	能在运动过程中依据身体情况变化来调整运动负荷或运动方式。
		5 自然化	透过觉察更认识自己的身体，更清楚自身的运动负荷能力，能自然化形成评价，以避免过量运动及减低受伤机率。
情意（A）	Aa 终身运动意识	1 接受	能注意到运动对人类生活起着重要的作用。
		2 反应	能积极自觉地参与运动锻炼，主动掌握运动知识技能，打好身体基础，提高身体素质。
		3 价值判断	能提高对运动的理性认识，并认同运动是终身良好习惯的一部分，确立“健康第一”的思想。
		4 价值的组织	形成终身进行运动锻炼的观念和认知。
		5 价值的性格化	形成“运动也是社会生活健康发展的一个主要手段”的人生观。
	Ab 沟通与协作	1 接受	能注意到良好的沟通能促进团队协作效率。
		2 反应	能积极学习有效沟通技巧，主动与团队进行沟通，表现合作意愿。
		3 价值判断	认同良好的沟通能减少矛盾、化解冲突、澄清疑虑、消除误会，增强团队的凝聚力。
		4 价值的组织	能以团队利益为优先考量，以达成共识为沟通目的，发挥团队协作精神。
		5 价值的性格化	养成遇事能理性沟通、懂得倾听、尊重他人的品德，促进人与人之间的和谐互动关系。
	Ac 健康生活习惯	1 接受	能关注到运动对人体产生健康积极的影响，以及运动、休息与睡眠之间的关系。
		2 反应	能积极培养兴趣爱好，并每天有意识地保持一定的运动量和保证充足的睡眠。
		3 价值判断	能认同运动锻炼具有增进健康、增强体质的作用，以及拥有“好的睡眠质量能提升运动表现”的认知。

构面	项目	层次	表现标准
		4 价值的组织	养成自主锻炼和适当休息的习惯，使运动和睡眠成为促进健康、收获快乐的生活方式之一。
		5 价值的性格化	以拥有健康的身心为目标，自觉维持健康的生活方式，并持之以恒。
	Ad 体育运动品德	1 接受	能注意到优秀的运动员除了运动成绩优异，也具有良好个人品德和素质。
		2 反应	能以优秀运动员为楷模，学习他们顽强拼搏等的体育精神、尊重裁判和对手等的体育道德以及正确的胜负观等的体育品格。
		3 价值判断	能认同体育运动除了具有增进健康、增强体质的作用之外，也能锤炼意志、培养健全人格。
		4 价值的组织	透过身体活动达到品德陶冶，藉由团队活动的参与学习社会行为，发展体育运动品德。
		5 价值的性格化	形成亲社会取向价值观（如社会责任）和个人取向价值观（如个人责任、个性品质）。

表 9a

内容标准对应学习标准及表现标准的例子（一）

学习标准 内容标准	认知	技能	情意
	CdII 理解运动损伤发生的原因、预防、处理与防护。	PdI 察觉运动过程中出现的身体不适情况属于哪种运动生理反应。	AcIII 理解运动、休息与睡眠之间的关系，自觉合理分配运动、休息与睡眠时间。
2.2.1. 运动性疲劳的概念、评估、预防及处理	学生理解疲劳也是造成运动损伤发生的原因之一。	学生能察觉运动性疲劳的发生，从而进行判断及处理。	学生理解充足的休息和睡眠是消除运动性疲劳的有效方法。
表现标准	能理解常见运动损伤发生的原因，懂得如何预防、处理与防护。 （C2 理解）	熟悉运动生理反应的概念及预防方法，并在运动生理反应出现时能进行正确评估及处理。 （P3 精确）	养成自主锻炼和适当休息的习惯，使运动和睡眠成为促进健康、收获快乐的生活方式之一。 （A4 价值的组织）

表 9b

内容标准对应学习标准及表现标准的例子（二）

学习标准 内容标准	认知	技能	情意
	CaI 了解所学运动项目的动作要领及规则。	PbI 策划所学运动项目之赛事组织方案。	AbI 以团队利益为出发点，愿意与他人进行理性沟通，建立和谐的人际互动。
5.2.3. 阵地攻守性球类运动的赛事组织工作。	学生了解所学阵地攻守性球类运动项目的动作要领及比赛规则。	学生能依据所学阵地攻守性球类运动项目的比赛规则及条件，策划其赛事组织方案。	学生能以团队利益为出发点，以平和的情绪及有效沟通，与他人进行合作，确保赛事顺利进行。
表现标准	能理解所学运动项目的动作要领和规则。 （C2 理解）	能与团队进行沟通，完善赛事初步计划，制定完整的赛事组织策划方案。 （P2 操作）	能以团队利益为优先考量，以达成共识为沟通目的，发挥团队协作精神。 （A4 价值的组织）

表 9c

内容标准对应学习标准及表现标准的例子（三）

学习标准 内容标准	认知	技能	情意
	CaII 辨别出正确和错误的动作技能并改正。	PcI 能依据自身的体适能水平及身体健康情况，制定合适的运动计划。	AcI 认同运动对人体及生活产生健康积极的影响。
6.5.3. 有效控制体重与改善体型的方法。	学生在学习控制体重与改善体型的运动方法中，能辨别出正确和错误的动作技能并改正，减少因错误姿势而造成的运动伤害。	学生能依据自身的体适能水平及身体健康情况，制订符合本身情况的有效控制体重与改善体型的运动计划。	学生通过运动达到有效控制体重与改善体型的目标，从而认同运动对人体及生活产生健康积极的影响。
表现标准	能改正错误的动作技能。 （C5 评估）	能依据自身体适能水平与身心健康情况，制定合适的运动计划。 （P2 操作）	能提高对运动的理性认识，并认同运动是终身良好习惯的一部分，确立“健康第一”的思想。 （A3 价值判断）

（三）学分评定方法建议

所有分流学生必须修得 12 学分方可毕业。学生完成相应课时的学习并通过校方安排的考试，成绩合格（ ≥ 60 分）即可获得相应的学分。考试成绩及所得学分均记录在学生成绩档案，成绩不合格者只记录成绩，不计学分。

未能完成学分的学生，学校可以安排补考，或假期班来协助学生获得相关学分。若经过补弱措施后依然无法获得相关学科学分，学校可以考虑让学生升班，但是必须重修相关学分。

有关体育课程内容与健康教育课程内容的百分制评分建议如表 10 所示：

表 10

高中体育与健康课程内容之百分制评分建议

课程内容性质	评量方法	评量方式	所占百分比 (总分=100%)
体育课程内容	形成性评量	服装/器材	10%
	形成性评量	学习态度	20%
	形成性评量	技能表现/课后作业报告等	$60\% \leq x \leq 70\%$
	总结性评量	纸笔测验	$0\% \leq x \leq 10\%$
健康教育课程内容	形成性评量	服装/器材	$0\% \leq x \leq 10\%$
	形成性评量	学习态度	20%
	形成性评量	技能表现/课后作业报告等	$50\% \leq x \leq 70\%$
	总结性评量	纸笔测验	$10\% \leq x \leq 30\%$

十、实施要点

课程标准的成功实施，关键还是在于各界人士的广泛理解、大力支持及积极参与。它需要动员各个层面的人力以求能够达到最终的教育愿景，而各个层面的人力所能提供的支援是环环相扣、息息相关的，主要使命是致力于协助课程改革与发展。

（一）董总层面

1. 主办《高中体育与健康》课程标准说明会。
2. 定期组织独中体育教师多样化、多元化的培训与交流。教师的在职培训是教师成长的重要手段之一，为了应对来自不同教育背景、不同文化层次、不同专项，对课程有着不同认识的独中体育教师需求，建议可采用多样化的形式如对话式、优质课展示、座谈等模式来进行培训与交流，且可以通过线上或线下实际的课程教学实践来加深教师对体育与健康课程的认识与把握。
3. 定期对各独中体育与健康教学现状/发展情况进行调查，掌握各校对《高中体育与健康》课程实施的情况。此调查也可让相关行政人员及时发现需要支援的学校，并给予相关学校合适的支援。
4. 完善云端教育及资源共享平台，支援教师教学，特别是健康教育的部分。

（二）学校层面

1. 在能力范围内完善体育与健康课程教学活动的上课场所、设备及设施，给予学生足够的上课空间及器材。
2. 定期检查校内体育场所的场地材料、设施设备及运动器材，必要时及时进行维修，确保学生在安全的环境下上课，避免运动损伤的发生。
3. 完善校本云端教育及资源共享平台，提升可供教师进行辅助教学的线上软硬体设备，支援教师教学。
4. 重视体育教师的继续教育，尤其应注重加强师德师风建设和提高体育教师的教学能力，给予体育教师多种参与培训的机会和支持，提高体育教师的专业化水平。
5. 加强和社区（家长、校友、社会人士）的联系、整合与协作，善用社区资源。

（三）社区层面

1. 提供空间（如活动中心或运动场所）、专业知识和经验等等的支援，丰富学生的校园生活，也让学生有机会打破体育课堂的限制让获取知识的形式和途径更多元化。
2. 提供财务资源，协助学校进行体育场所、体育设施及设备的发展。
3. 与学校保持紧密联系，配合学校的教育改革，关心学校发展，支持学校活动。

（四）教师层面

1. 体育科组长是《高中体育与健康》课程实施计划的直接负责人，应组织全体体育教师学习本课程标准，如通过科组会议、集体备课的方式，制订校本体育与健康课程实施计划，内容包括：校本教育的定位、体育与健康教学现状、学生体质健康状况和基础运动能力、师资状况、体育与健康课程资源等方面的分析；体育与健康课程管理、安全细则和具体要求；体育与健康课程学分评定方法、学习评价指南等。
2. 体育教师应积极配合校领导及科组长贯彻《高中体育与健康》课程实施计划，如共同参与科组会议、备课会议等，且积极参与多种校内或校外的说明会、培训与交流，加强自己的专业水平。
3. 体育教师应与时俱进，主动学习新知识，不断充实自己。此外也提升自己的硬技能和软技能，敢于应对挑战及改进自己。

十一、附录

(一) 认知、技能与情意领域

