

马来西亚华文独立中学

《高中体育与健康 课程标准》 ~说明会

日期：2024年10月19日（星期六）

主讲人暨责任编辑：张瑜庭（巴生兴华中学）



内容 TOPIC

04

基本理念

05

课程目标

06

课程构思

07

课程内容



内容 TOPIC

08

教学建议

09

评量建议

10

实施要点



独中教育核心素养结构图



04

基本理念

“乐教爱学，成就孩子”



(一) 乐教爱学

1. 教育创新:

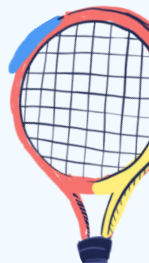
各独中可依据校园内拥有的运动场所、体育设施、师资专长，开展**校本**体育与健康课程。校本课程可**与社区特色有机结合**，提供师生更多元的选择和实践机会，丰富课堂内外的教学活动。此外，在保证教师掌握学科培养目标的前提下，领导可给予教师更多的自主教学能力和创新机会，让教师充分体验“乐教”的喜悦。

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

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**。



05

课程目标

“自主学习、沟通协作、社会参与”





A. 自主学习



身心平衡与美感素养

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**。



善用知识与运用科技

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。



创意思维与解决问题

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



积极态度与正面价值

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。



领导能力与团队合作

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。



语言素养与沟通表达

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



品德素质与人文关怀

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**。



国家认同与多元文化

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。



全球视野与永续发展

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。

06

课程构思

“类科性质、课程设置、课程评估建议”



(二) 类科性质

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



学制与课时

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**。



每周节数

建议**每周2节**，**每节40
分钟**。



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



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。



评估建议

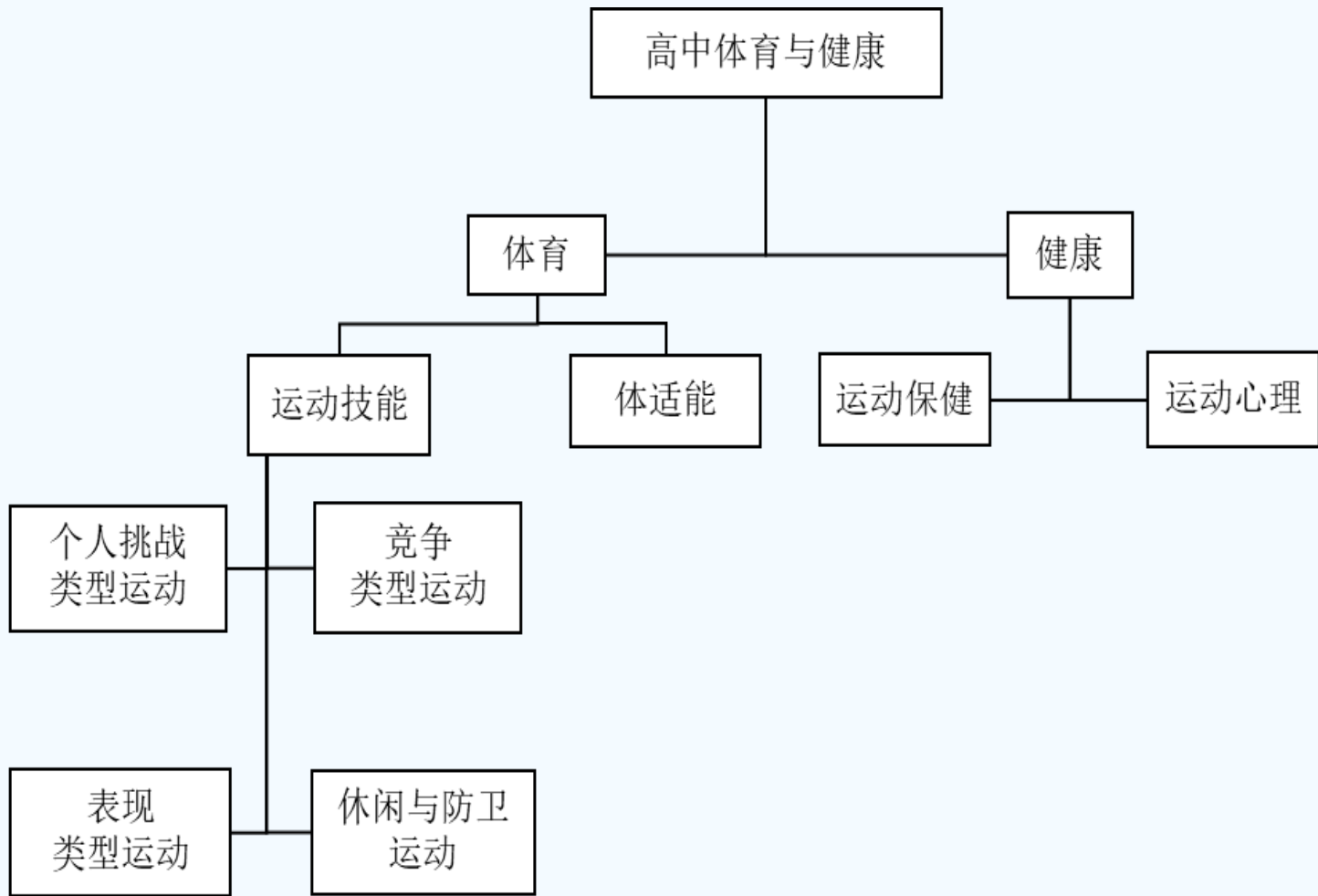
建议以**课堂评估**的方式进行。

07

课程内容

“内容标准、学习标准”





内容标准

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。
2.3. 常见运动损伤	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。	
	2.3.1. 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。		

内容标准

主题	项目	具体内涵
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。
		3.3.4. 运动心理疲劳。
3.4. 动作技能的形成	3.4.1. 动作技能的概念及分类。	
	3.4.2. 动作技能的学习。	
	3.4.3. 动作技能的迁移。	
	3.5. 体育社会心理	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。		

内容标准

主题	项目	具体内涵
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。

内容标准

主题	项目	具体内涵
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。
	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。

内容标准

主题	项目	具体内涵
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	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。
	例如：中华武术、马来武术 (Silat)	





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





学习标准

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。






学习标准



构面	项目	具体内涵
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。



学习标准

构面	项目	具体内涵
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。

内容标准对应学习标准的例子（一）

学习标准	认知	技能	情意
内容标准	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。

The background features a light blue sky with stylized clouds in shades of blue and green. On the right side, there is a detailed illustration of a cricket helmet and a cricket bat. On the left side, there is a stylized orange and red basketball. The overall design is vibrant and sports-themed.

08

教学建议

“课时与节数建议、课程内容安排建议、
教学组织建议、教学计划制定建议、教
师教学应提升及具备的能力建议”

(一) 课时与节数建议



学制与课时

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**。



每周节数

建议**每周2节**，**每节40分钟**。

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）

(二) 课程内容安排建议



高一

- 第一学期：
“体适能”
与1项运动技能
- 第二学期：
2项运动技能



高二

- 第一学期：
“运动保健”
与1项运动技能
- 第二学期：
2项运动技能



高三

- 第一学期：
“运动心理”
与1项运动技能
- 第二学期：
2项运动技能

(三) 教学组织建议

1. 年级内选项教学组织形式

适合：学校规模较**大**、
同年级班级数较**多**

2. 跨年级选项教学组织形式

适合：学校规模较**小**、
同年级班级数较**少**

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



1. 学段教学计划

- 对**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




2. 学期教学计划

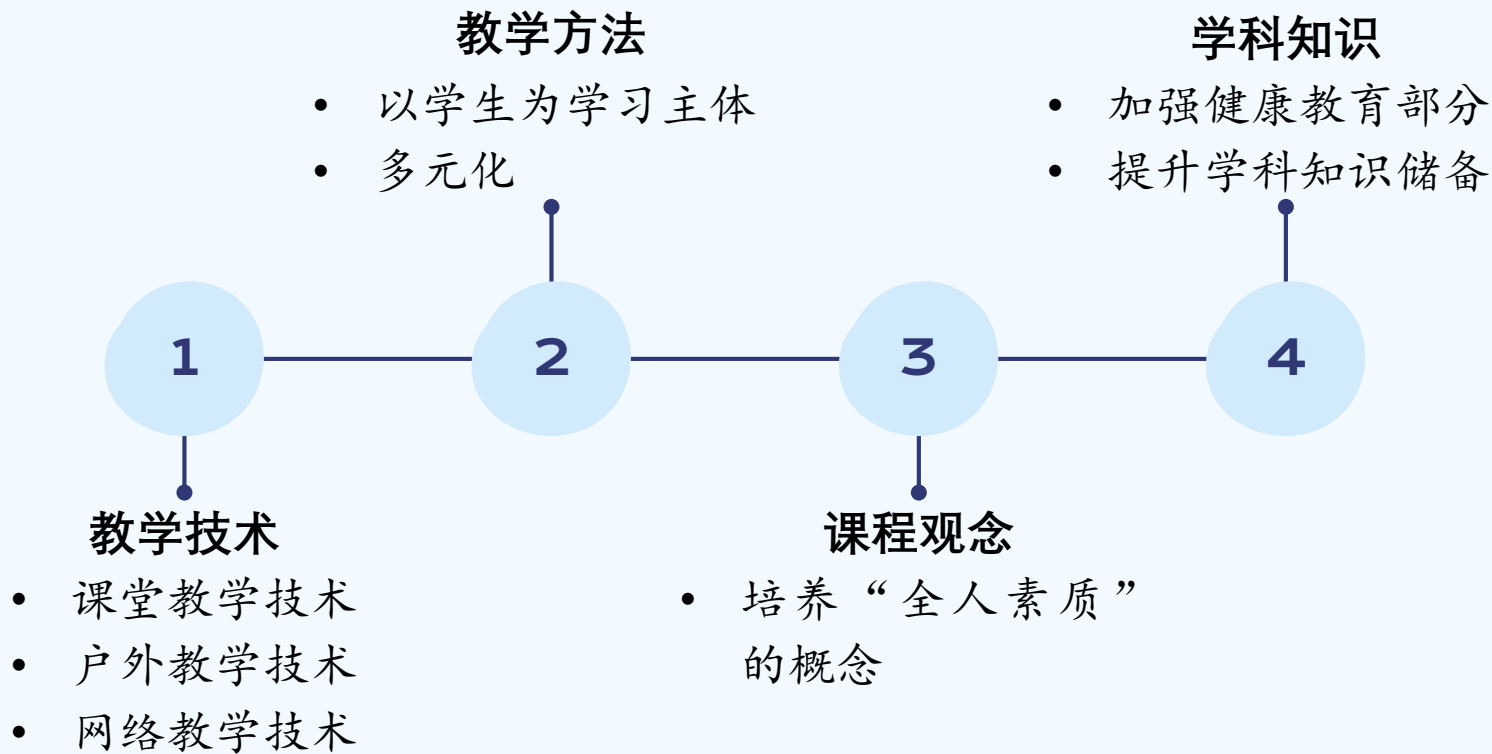
- 在学段教学计划的基础上制订出来
- **与初中**阶段的教学内容相**衔接**



3. 课时教学计划

- 对学期教学计划的进一步细化
 - 以**一个课时/一节课**为单位
- 

（五）教师教学应提升及具备的能力建议



教学方法参考例子：

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

09

评量建议

“校本总结性评量方法建议、形成性评量建议、学分评定方法建议”



（一）校本“总结性评量”方法建议

- 偏重“**认知**”的评估
- 体育技能与健康技能各知识点的概念、理论等等
- 可采用**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

- 偏重“**技能**”和“**情意**”的评估
- 以**多元评量**的模式进行
- **质性评量**：观察判断学生技能表现的等级程度给分，如协调性。
- **量化评量**：利用不同评量工具及方式如秒表等客观性数据来评分。
- **“其它”的评量**：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、问卷、健康习惯记录表、自评表等方式进行。
- 与“**表现标准**”息息相关



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。
			3应用
		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。

表现标准

构面	项目	层次	表现标准
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。
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。	

表现标准

构面	项目	层次	表现标准	
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。	
	Ad体育运动品德		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。
1接受		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)。	

内容标准对应学习标准及表现标准的例子（一）

学习标准	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。
内容标准			
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)

(三) 学分评定方法建议

- 必须修得**12学分**方可毕业，**成绩合格 (≥ 60 分)** 即可获得相应的学分

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	$10\% \leq x \leq 30\%$

10

实施要点

“董总层面、学校层面、社区层面、教师层面”



(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**。
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**。
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**。
2. **定期检查及维修**校内体育场所的场地材料、设施设备及运动器材。
3. 完善**校本云端教育及资源共享平台**，提升线上软硬体设备。
4. **重视**体育教师的**继续教育**。
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。
2. **提供财务资源**，协助学校进行体育场所、体育设施及设备的建设与发展。
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. 体育科组长组织全体体育教师学习本课程标准，**制订校本体育与健康课程实施计划**。
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**，且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，**提升自己的硬技能和软技能**



Thanks!
感谢聆听

