马来西亚华文独立中学

初中体育与健康
课程标准

董教总华文独中工委会统一课程委员会编制
2022 年 9 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 …… 15

九、评量建议 …… 17

十、实施要点 …… 21

十一、附录

认知、技能与情意领域 …… 22

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。
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。

[1] 董总（2018）。马来西亚华文独中教育蓝图（页 49）。马来西亚华校董事联合会总会。

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

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。各理念皆以九项素养来贯彻，其详细说明如表 1 所述。

[2] 董总（2018）。马来西亚华文独中教育蓝图（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

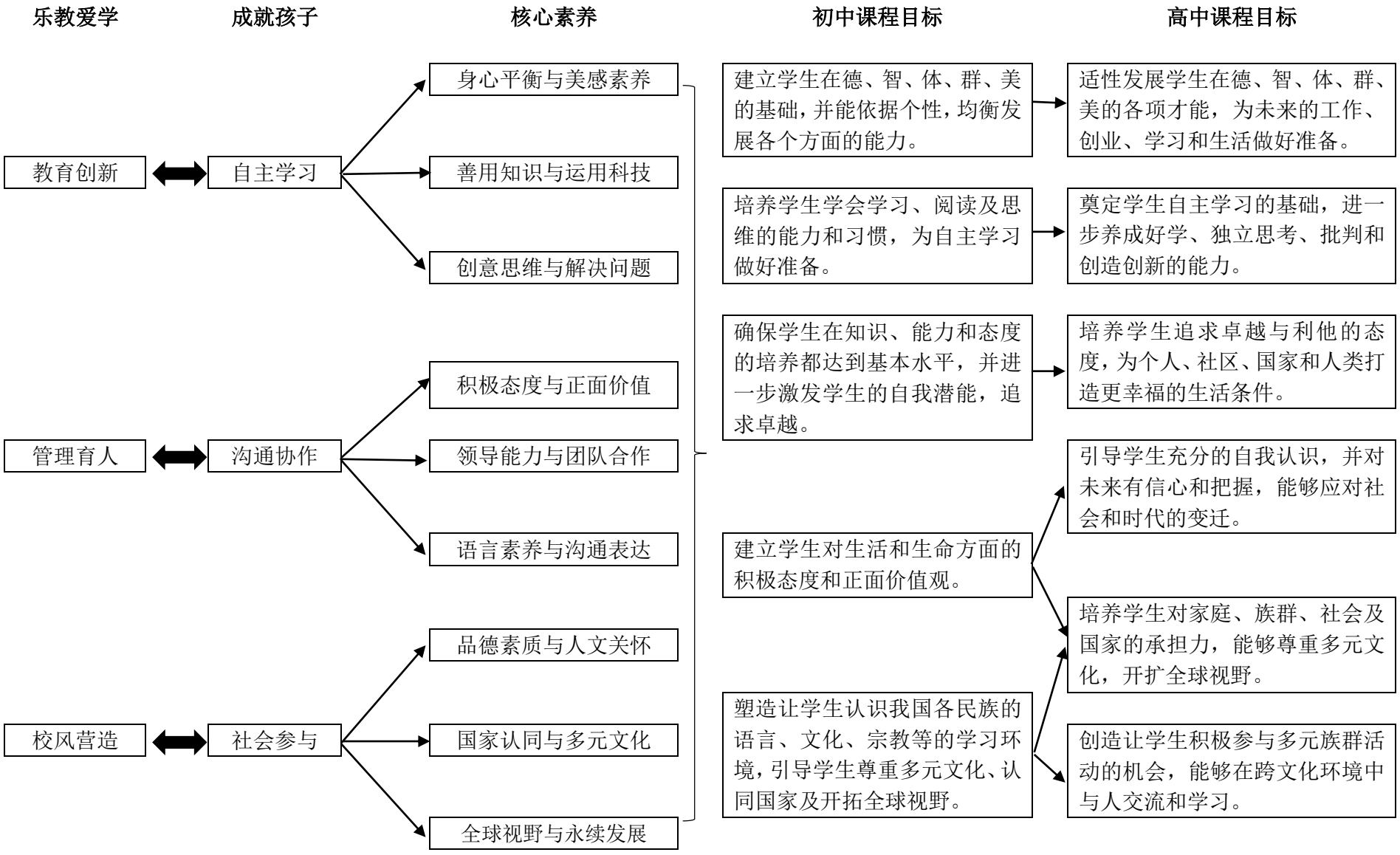
理念	核心素养	说明	初中	高中	学习者形象
A 自主学习	**A1.身心平衡与美感素养**	具备照顾个人身心健康和平衡发展的能力，懂得欣赏生活中美好的人事物，能够检视自己在学习和成长过程的经验，调整生涯发展中各个阶段的追求，为身心发展带来助益，同时展现积极的心态，为自己的生命创造幸福。	具备对个人身心发展的良好认知，认识美感的特质，能够在生活中发现自我价值，展现生活的丰富性和美感体验，以积极的心态，体会生命的意义。	具备提升身心素质的能力与方法，懂得欣赏人事物的真善美，肯定自我价值，明确生涯追求，懂得以生活美学丰富人生的意义，不断自我进步和超越，创造个人的幸福人生。	**懂得关爱自己的人**
	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、社会参与及服务等团队合作的素养。	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

我国华文独中教育蓝图“乐教爱学，成就孩子”的愿景架构下，体育与健康领域希望培养学生具备终身运动与健康生活知识、能力与态度的健全国民。近几年国际教育领域非常重视“素养”，而在体育领域最早于 2001 年提出“身体素养” （Physical Literacy）是来自英国 Dr. Margaret Whitehead，而国际身体素养协会（International Physical Literacy Association，简称 IPLA）于 2017 年对“身体素养”的定义：“*由动机、信心、身体能力、知识和理解相结合,以重视并承担参与终身体育活动的责任*”。

“*Physical literacy can be described as the motivation, confidence, physical competence, knowledge and understanding to value and take responsibility for engagement in physical activities for life*.”

（一）理念

体育与健康领域课程在“自主学习”、“沟通协作”与“社会参与”三个理念层面有不同的学习重点与实践方式。

1. “自主学习”层面，以学生作为学习主体，教导学生觉知各种生活情境，引导学习者积极参与运动与健康自主管理，培养个人善用资讯科技工具实践终身运动与健康生活的习惯，并以正向的态度精神，解决日常生活中所面对各种议题和挑战。
2. “沟通协作”层面，是强调个人、群体及大众的沟通和协作，培养学习者透过身体活动与健康倡议的历程，能够确认个人价值和态度，具备团队合作与领导能力，掌握国际语言，在不同的场合适当使用，达到增进达到沟通的目的。
3. “社会参与”层面，学习者能够意识到管理好自己的健康生活行为，参与国家社区休闲活动，享受运动乐趣，提升个人品德、公民意识，以及永续发展，进而实践全人健康。

（二）内涵

1. 以学生为主体，结合生活情境，进而成为一位有素养的公民。
2. 运用生活与健康技能以探究与解决问题，发展适合其年龄应有的体育与健康认知、技能与情意，让学生能展现对身体活动的重视，终而养成一位终身学习者。
3. 建立健康生活型态，培养日常生活中之各种身体活动能力并具国际观、欣赏能力等运动文化素养，以锻炼身心，培养竞争力。

五、课程目标

体育与健康领域之课程目标如下表 2 所示。

表 2

体育与健康课程之目标对核心素养的呼应

核心素养		**课程目标** 学生完成体育与健康课程后，能够:	
A 自主学习	A1 身心平衡与美感素养	CO1	具备对个人身心发展的良好认知，认识运动美感的特质，能够在健康生活中发现自我价值，展现生活的丰富美感体验，以积极的心态，体会生命的意义。
	A2 善用知识与运用科技	CO2	具备掌握体育与健康相关的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。
	A3 创意思维与解决问题	CO3	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，处理和解决体育与健康议题。
B 沟通协作	B1 积极态度与正面价值	CO4	探索自我与外在体育与健康的价值观，察觉及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，养成规律运动与健康生活的习惯。
	B2 领导能力与团队合作	CO5	具备基本体育与健康自主能力及良好的习惯，乐于与人互动，建立良好的相互合作关系，同时能够通过竞赛或团队的协作完成任务。
	B3 语言素养与沟通表达	CO6	具备对体育与健康的语言文化、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，强化身体健康，充分体认肢体作为文化传承和沟通表达的重要性。
C 社会参与	C1 品德素质与人文关怀	CO7	具备生活中有关体育与健康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，营造健康社区。
	C2 国家认同与多元文化	CO8	具备对我国体育与健康文化的了解，同时理解与接纳友族文化，尊重差异，关注国家体育与健康事务，能够积极参与社区的建设，具有服务他人的积极态度。
	C3 全球视野与永续发展	CO9	具备对全球体育与健康议题的认识，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，促进世界的和平与发展。

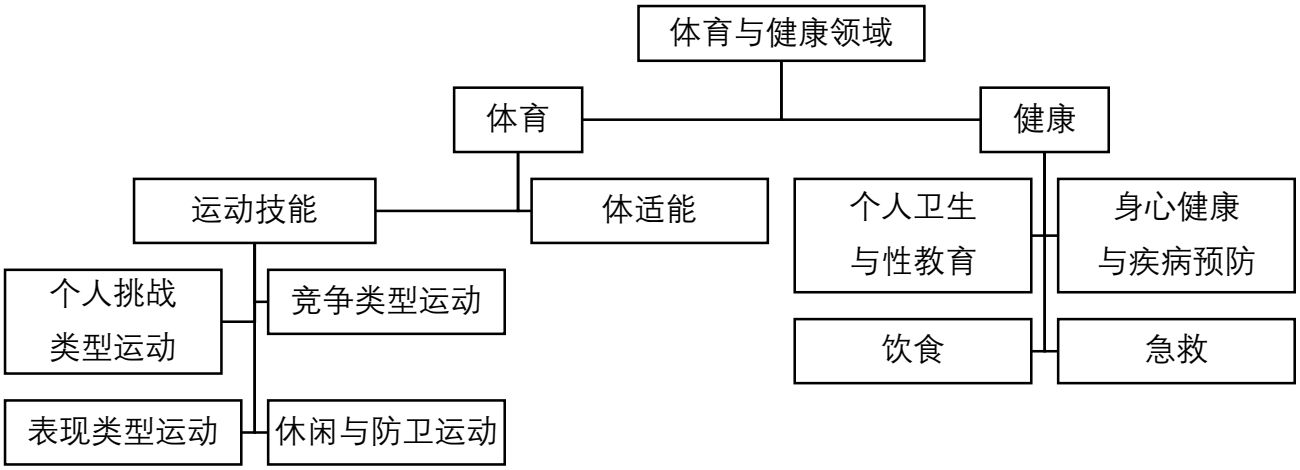
六、课程构思

马来西亚华文独立中学课程总纲将体育与健康合并成一个学习领域，其目的在于提高学生对体质教育，以及卫生保健教育的认知。进而透过系统的教育活动，提高学生锻炼身体、增强体质的健康行为与习惯，以及运动技能水平。同时，学生对身心健康的关联有充分的认识，并能自觉的改善个人的健康状况和生活环境，懂得预防和减少一些常见疾病，避免意外伤害。

“体育”课程内容包括运动技能（个人挑战类型、竞技类型、表现类型及休闲与防卫运动） 和体适能。“健康”课程内容分为个人卫生与性教育、身心健康与疾病预防、饮食和急救。“体育与健康”课程构思如图 3 所示。

图 3

体育与健康课程构思



七、课程内容

华文独中教育蓝图“体育与健康”领域课程内容由“内容标准”与“学习标准”所组成。“内容标准”以“课程目标”为根据，总括性地列出从中学体育与健康的教学内容。“学习标准”则较详细地、具体地说明中学生在学习过程中应掌握的体育与健康基础的认知、技能及情意标准。

（一）内容标准

体育与健康课程内容项目与每一项内容项目之具体内涵如表 3 所示。

表 3

体育与健康课程内容项目与每一项内容项目之具体内涵

主题	项目	具体内涵
1. 个人挑战类型运动	1.1. 田径	1.1.1. 走、跑、跳、投掷的游戏。
		1.1.2. 走、跑、跳、投掷的基本技巧。
	1.2. 游泳	1.2.1. 游泳池安全与卫生常识。
		1.2.2. 水中游戏、水中闭气与韵律呼吸。
		1.2.3. 藉物与离地蹬墙漂浮。
		1.2.4. 打水前进、手脚联合动作前进
2. 竞争类型运动	2.1. 网/墙性球类运动 例如：羽球、乒乓、壁球	2.1.1. 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、人与球关系攻防概念。
		2.1.2. 网/墙性球类运动动作组合及团队战术战略。
	2.2. 阵地攻守性球类运动 例如：篮球、足球、橄榄球	2.2.1. 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、人与球关系攻防概念。
		2.2.2. 阵地攻守性球类运动动作组合及团队战术战略。
	2.3. 标的性球类运动 例如：高尔夫、保龄球	2.3.1. 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、人与球关系攻防概念。
		2.3.2. 标的性球类运动动作组合及团队战术战略。

主题	项目	具体内涵
	2.4. 守备/跑分性球类运动 例如：棒球、垒球、板球	2.4.1. 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、人与球关系攻防概念。
		2.4.2. 守备/跑分性球类运动动作组合及团队战术战略。
3. 表现类型运动	3.1. 体操	3.1.1. 滚翻、支撑、平衡、跳跃、旋转与腾跃动作。
		3.1.2. 徒手体操动作组合。
		3.1.3. 器械体操动作组合。
	3.2. 舞蹈	3.2.1. 音乐律动与模仿性创作舞蹈。
		3.2.2. 自由创作舞蹈。
		3.2.3. 各国土风舞。
	3.3. 民俗运动	3.3.1. 民俗运动组合动作与游戏
		3.3.2. 民俗运动个人或团队展演。
4. 休闲与防卫运动	4.1. 运动知识	4.1.1. 各项运动装备、设施、场域。
		4.1.2. 综合性国际运动会。
	4.2. 水域休闲运动	4.2.1. 水域休闲运动基本技能。
		4.2.2. 水域休闲运动综合应用。
	4.3. 户外休闲运动	4.3.1. 户外休闲运动基本技能。
		4.3.2. 户外休闲运动综合应用。
	4.4. 其他休闲运动	4.4.1. 其他休闲运动基本技能。
		4.4.2. 其他休闲运动综合应用。
	4.5. 防卫运动	4.5.1. 武术基本动作与套路。
		4.5.2. 技击基本动作与应用。
5. 体适能	5.1. 健康体适能	5.1.1. 身体组成与体适能之基本概念。
		5.1.2. 体适能自我评估原则。
		5.1.3. 体适能促进策略与活动方法。
		5.1.4. 体适能运动处方基础设计原则。

主题	项目	具体内涵
		5.1.5. 终身运动计划的拟定原则。
6. 个人卫生与性教育	6.1. 个人卫生	6.1.1. 卫生保健习惯的实践方式与管理策略。
		6.1.2. 身体各系统、器官的构造与功能。
		6.1.3. 视力、口腔保健策略与相关疾病。
		6.1.4. 健康姿势、规律运动、充分睡眠的维持与实践策略
	6.2. 性教育	6.2.1. 生殖器官的构造、功能与保健及怀孕生理、优生保健。
		6.2.2. 青春期身心变化的调适与性冲动健康因应的策略。
		6.2.3. 多元的性别特质、角色与不同性倾向的尊重态度。
		6.2.4. 爱的意涵与情感发展、维持、结束的原则与因应方法。
		6.2.5. 身体自主权维护的立场表达与行动，以及交友约会安全策略。
		6.2.6. 青少年性行为之法律规范与明智抉择。
		6.2.7. 健康性价值观的建立，色情的辨识与媒体色情讯息的批判能力。
		6.2.8. 爱滋病及其他性病的预防方法与关怀。
7. 身心健康与疾病预防	7.1. 身心健康	7.1.1. 自我认同与自我实现
		7.1.2. 家庭冲突的协调与解决技巧。
		7.1.3. 有利人际关系的因素与有效的沟通技巧。
		7.1.4. 情绪与压力因应与调适的方案。
		7.1.5. 心理健康的促进方法与异常行为的预防方法。
	7.2. 疾病预防	7.2.1. 全人健康概念与健康生活形态。
		7.2.2. 健康状态影响因素分析与不同性别者平均余命健康指标的改善策略。
		7.2.3. 保护性的健康行为。

主题	项目	具体内涵
		7.2.4. 新兴传染病与慢性病的防治策略。
		7.2.5. 全民健保与医疗制度、医疗服务与资源。
8. 饮食	8.1. 营养	8.1.1. 饮食营养的种类和需求
		8.1.2. 饮食安全评估方式、改善策略与食物中毒预防处理方法。
		8.1.3. 正向的身体意象与体重控制计划。
9. 急救	9.1. 急救处理	9.1.1. 简易运动伤害的处理与风险。
		9.1.2. 紧急情境处理与止血、包扎、CPR、复苏姿势急救技术。

（二）学习标准

体育与健康领域之学习标准如下表 4 所示。

表 4

体育与健康领域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 运动知识	Pa 运动技能表现	Aa 体育学习态度
	Cb 运动技能原理	Pb 战术策略运用	Ab 运动欣赏
健康	Cd 健康知识	Pc 健康技能	Ac 健康察觉
	Ce 健康技能概念	Pd 生活技能	Ad 健康正向态度

体育与健康领域之学习标准和项目的进一步说明如下表 5 所示以及提供例子如表 6a 和表 6b 表所示。

表 5

体育与健康领域教育目标三大构面与对应之具体内涵

构面	项目	具体内涵 学生可以学到：
认知（C）	Ca 运动知识	I. 理解身体活动的动作技能要素。 II.了解各项运动基础原理和规则。 III. 分析运动风险，维护运动安全。
	Cb 运动技能原理	I. 了解各项运动技能原理。 II.比较自己或他人运动技能的正确性。 III. 应用运动比赛的各项策略。
	Cc 健康知识	I. 理解生理、心理与社会各层面健康概念。 II.分析个人与群体健康的影响因素。 III. 理解促进健康生活的策略、资源与规范。
	Cd 健康技能概念	I. 认识健康技能的实施程序概念。

构面	项目	具体内涵 学生可以学到：
		II.提出健康自主管理的行动策略。
技能（P）	Pa 运动技能表现	I. 在身体活动中表现各项运动技能，发展个人运动潜能。 II.表现动作创作和展演的能力。
	Pb 战术策略运用	I. 运用运动技术的学习策略。 II.运用运动比赛中的各种策略。 III.应用思考与分析能力，解决练习或比赛的问题。
	Pc 健康技能	I. 流畅地操作健康技能。 II.能于不同的生活情境中，主动表现健康技能。
	Pd 生活技能	I. 操作自我调适与人际沟通技能。 II.表现出做决策与批判技能。 III.能于不同的生活情境中，运用生活技能，解决健康问题。
情意（A）	Aa 体育学习态度	I. 展现运动礼仪，具备运动的道德思辨和实践能力。 II.表现他人和群的态度、与他人理性沟通与和谐互动。 III. 表现自信乐观、勇于挑战的学习态度。
	Ab 运动欣赏	I. 了解运动在美学上的特质与表现方式。 II.展现运动欣赏的技巧，体验生活的美感。 III. 鉴赏本土与世界运动的文化价值。
	Ac 健康察觉	I. 关注健康议题现况与趋势。 II.觉知健康问题所造成的威胁感与严重性。 III. 体会健康行动的自觉利益与障碍。
	Ad 健康正向态度	I. 认同健康的生活规范、态度与价值观。 II.乐于培养健康促进的生活形态。 III. 拥有执行健康生活行动的信心与效能感。

表 6a

体育与健康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
	CbI 了解各项运动技能原理。	PbI 运用运动技术的学习策略。	AaIII 表现自信乐观、勇于挑战的学习态度。
2.1.1. 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、人与球关系攻防概念。	学生透过网/墙性球类运动技能练习，了解该运动项目动作原理。	学生透过网/墙性球类运动技能的学习，享受到运动乐趣。	学生在网/墙性球类运动中，获得自信心、正向态度的培养。

表 6b

体育与健康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
	CdI 认识健康技能的实施程序概念。	PcI 流畅地操作健康技能。	AcII 觉知健康问题所造成的威胁感与严重性。
9.1.1. 简易运动伤害的处理与风险。	学生了解运动伤害的处理与风险基础知识。	学生能够执行自我处理运动伤害。	学生关注运动伤害的问题所构成威胁与严重。

八、教学建议

各校体育与健康育课以一周两节、每节四十分钟的时数授课，并以每年实际教学周为 30 周提供教学建议。若实际上课周数有剩余的周数，教师可自行决定将剩余的节数作不同的用途，例如推广其它的运动项目、户外教学、举办体育表演会等。教学原则乃教学过程中需要注意的事项：分段指标是把体育与健康课程需达成的总体目标，阶段性的分设在三个年级，以符合三个不同年龄层学生认知心理的发展。“初中”体育与健康教学原则与分段指标如表 7 所示。

表 7

“初中”体育与健康教学原则与分段指标

年段	初中一年级	初中二年级	初中三年级
教学原则	心理		
	学生刚从小学的环境升上中学，对新学校、新学习环境及新学习方式都尚在适应中。在体育与健康课程的教学上，须注意学生与新环境的关系，让学生认识所处的体育与健康环境。	学生已经熟悉中学生活，并且已经渐渐发展班级的团队合作关系。在心理以及生理上逐渐成熟，能开始独当一面，亦习惯群体合作的学习模式。体育与健康课程须开拓更多群体协作的教学活动，让学生从群体活动中学习领导能力与沟通协作的能力。	在心理与生理层面，初三的学生已经具备一定的成熟度，随着学生在获得新知识与新资讯的途径增多，可以鼓励学生独立学习。此外，可能内容可以结合更多需要深入思考的主题，包括地方与世界体育与健康的议题。初三的体育与健康课程目标以完整的达成总体课程目标为主。
	生理		
	初一的学生在生理上正属于发育期，在体育与健康教学时应时刻注意和关注学生的身体状况。对于运动的强度，也需特别注意孩子的承受程度。	对于尚在发育期的学生，在体育与健康教学上仍需特别注意，照顾学生的身体健康。	这时学生的身体发育处于持续性高峰期，老师在体育与健康教学上，仍需注意学生的身体状况和素质。

年段	初中一年级	初中二年级	初中三年级
	教学方式		
	鉴于老师们的背景不一，本课程不针对教学方式进行统一。老师可以根据学生的情况自由选择多样化的教学形式。	老师可以自由选择运动类型理论或实践的教学方式，深化学生对该运动项目理论知识和动作技能的掌握。	老师可以自由选择运动类型理论或实践的教学方式，深化学生对理论知识和动作技能的掌握。
	教学模式		
	老师们可以按照自己的专业训练，采用任何一种有效的教学法进行体育与健康课堂教学，包括乐趣化体育教学、理解式球类教学法、动作教育模式、体适能教育模式、运动教育模式、摩斯登教学光谱、个人与社会责任模式、分站教学及其它教学模式。	老师们可以采用任何一种有效的教学法进行体育运动与健康生活课堂教学，包括乐趣化体育教学、理解式球类教学法、动作教育模式、体适能教育模式、运动教育模式、摩斯登教学光谱、个人与社会责任模式、分站教学及其它教学模式。	老师们可以采用任何一种有效的教学法进行体育运动与健康生活课堂教学，包括乐趣化体育教学、理解式球类教学法、动作教育模式、体适能教育模式、运动教育模式、摩斯登教学光谱、个人与社会责任模式、分站教学及其它教学模式。
分段指标	1. 增进学生对所处新体育与健康环境的认识，并乐意参加活动。	1. 培养对体育与健康的兴趣，使学生喜爱在熟悉的学校环境中参与体育与健康活动。	1. 培养对体育与健康的兴趣爱好，养成喜欢参与体育与健康活动的终身习惯。
	2. 给予接触体育与健康的机会，提升身体素质与运动技能。	2. 增加体育与健康的技能，提升体育运动与健康生活的技能。	2. 扩展体育与健康技能的广度和深度，提升学生对体育与健康的技能。
	3. 重视学生对体育与健康的感受，鼓励学生表达看法。	3. 重视学生对体育与健康的感受，培养批判性思考能力。	3. 重视学生对体育与健康的感受，培养学生独立思考与批判性思考能力。
	4. 建立对体育与健康的基础认识。	4. 巩固基础体育与健康知识。	4. 持续巩固学生对体育与健康基础知识的认识，鼓励学生独立学习。
	5. 建立学生体育与健康表现的基本能力。	5. 提供学生体育与健康表现的机会。	5. 提供学生体育与健康表现的机会，培养学生体育与健康展现自己的能力，强化学生的自信心。
	6. 从学生熟悉的体育与健康知识点着手，让学生认识不同的运动项目特点。	6. 加强文化理解，提升文化自信及爱国意识，并开拓国际视野。	6. 加强文化理解，使学生喜爱我国各类体育项目，进而传承与发扬本土体育项目。与此同时，也需具备国际观。

年段	初中一年级	初中二年级	初中三年级
	7. 激发学生个人的创新能力。	7. 丰富技能想象和创作能力。	7. 提升学生的创作能力和创作能力。
	8. 引入学科统整的教学方法，引导学生认识与体育与健康相关的学科知识。	8. 引入学科统整的教学方法，强化学生的知识印象。	8. 以学科统整的概念，强化学生的知识印象。
	9. 发展团队活动，培养学生互助互爱的精神，并锻炼学生的合作与沟通协调的能力。	9. 发展团队活动，培养学生互助互爱的精神、增强群体意识、锻炼学生的合作与沟通协调的能力。	9. 发展团队活动，培养学生互助互爱的精神、增强群体意识、锻炼学生的合作与沟通协调的能力。

九、评量建议

体育与健康的教学评量是课程实施重要的一部分，因为教学评量可以让教育行政单位检测学校的体育与健康课程是否合乎标准、也可以让教育工作者检测教学是否达到体育与健康课程预期的目标，对于提高体育与健康教学素质起着重要的作用。体育与健康课程主要依据课程标准的内容进行设计，主要评量方法：

（一）运动技能表现评量

可分为质性评量与量化评量。质性评量以观察及判断学生运动技能的表现程度给分，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，教师可事先制定评量标准；量化评量则利用不同之评量工具及方式，如码表、皮尺、计次或得分等客观性数据，测量学生运动技能的成绩表现。

（二）健康技能表现评量

采用质与量并重的多元评量方式，纸笔测验应为最少化。在质性评量方面制定评量标准，观察判断学生技能表现的等级程度；在量化评量方面，以利用不同工具及方式评量为主，例如：健康行为态度问卷、健康习惯记录表、健康状况自我评表或检核表等。

（三）运动与健康表现评量

可采课前活动准备、上课参与、课后作业、平时观察、同侪互评、纸笔测验、技能测验、实作评量、档案评量、口语评量及表现等方法进行。

以下介绍可参考之评量方法：体育与健康科的评量要符合课程目标、学习标准与表现标准的要求如表 8 所示。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）领域做出评量（参考附录一），这有利学生健全发展，落实独中教育核心素养。

表 8

体育与健康之认知、技能、情意的表现标准

构面	项目	层次	表现标准
认知（C）	Ca 运动知识	1.记忆	能记忆运动知识与概念。
		2.理解	能了解运动技能原理和规则。
		3.应用	能把运动知识应用到实践中。
		4.分析	能分析各运动项目类型。
		5.评估	能对运动知识进行批判思考，进而评价并提出建议或想法。
		6.创造	能统整运动知识，深入分析与评价，提出建议或想法，自主运动计划。
	Cb 运动技能原理	1.记忆	能记忆运动知识与概念。
		2.理解	能了解运动技能原理和规则。
		3.应用	能把运动技能应用到生活中。
		4.分析	能比较自己或他人运动技能的正确性。
		5.评估	能反省自我对各项运动技能，发展个人潜能。
		6.创造	能表现出技能动作和展演能力。
	Cc 健康知识	1.记忆	能记忆健康知识与概念。
		2.理解	能了解健康技能概念的重要性。
		3.应用	能把健康知识应用到实践中。
		4.分析	能分析健康议题。
		5.评估	能对健康知识进行批判思考，进而评价并提出建议或想法。
		6.创造	能统整健康知识，深入分析与评价，提出建议或想法，健康自主管理计划。
	Cd 健康技能概念	1.记忆	能记健康知识与概念。
		2.理解	能了解健康技能概念的重要性。
		3.应用	能把健康技能应用到生活中。
		4.分析	能分析个人与团体健康影响因素。
		5.评估	能反省自我对健康造成的冲击与风险。
		6.创造	能提出健康自主管理计划。
技能（P）	Pa 运动技能表现	1.模仿	能模仿基本动作的能力。
		2.操作	能独立将进行的动作技能。
		3.精确	能精准的做出动作技能。
		4.协调	能表现稳定的身体控制和协调能力。
		5.自然化	能在生活中自然展现动作技能。
	Pb 战术策略运用	1.模仿	能模仿动作技能的策略。
		2.操作	能独立进行动作技能策略。
		3.精确	能运用游戏合作和竞争策略
		4.协调	能在练习或比赛进攻和防守策略。
		5.自然化	能自然解决练习或比赛问题。
	Pc 健康技能	1.模仿	能模仿基本健康技能。
		2.操作	能独立演练健康技能。

构面	项目	层次	表现标准
		3.精确	能精准的做出健康技能。
		4.协调	能在不同生活动展现健康技能。
		5.自然化	能在生活中自然展现健康技能。
	Pd 生活技能	1.模仿	能模仿基本生活技能。
		2.操作	能独立演练技能。
		3.精确	能精确演练技能。
		4.协调	能协调不同生活情境解决问题。
		5.自然化	能在生活动展现技能。
情意（A）	Aa 体育学习态度	1.接受	能接纳运动精神。
		2.反应	能表现认真参与学习的态度。
		3.价值判断	与他人分享体育的想法。
		4.价值的组织	能表现团队合作精神。
		5.价值的性格化	养成运动好习惯。
	Ab 运动欣赏	1.接受	能欣赏各项运动的美感。
		2.反应	能展现运动欣赏的技巧。
		3.价值判断	能表现出观赏者的角色与责任。
		4.价值的组织	能分析运动欣赏并形成个人美感体验。
		5.价值的性格化	能接纳身体活动不同的观点。
	Ac 健康察觉	1.接受	能注意健康的生活形态与行为。
		2.反应	能感受健康问题与行为。
		3.价值判断	主动思考健康问题。
		4.价值的组织	客观地分析健康议题以解决问题。
		5.价值的性格化	能展现健康行动力。
	Ad 健康正向态度	1.接受	能接受健康的生活规范。
		2.反应	积极改善个人的健康习惯。
		3.价值判断	认同健康的生活规范、态度与价值观。
		4.价值的组织	能规划健康促进的生活形态。
		5.价值的性格化	能展现健康行动力。

体育与健康之内容标准对应学习标准及表现标准的例子 9a 和表 9b 表所示。

表 9a

体健之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
	CbI 了解各项运动技能原理。	PbI 运用运动技术的学习策略。	AaIII 表现自信乐观、勇于挑战的学习态度。
2.1.1. 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、人与球关系攻防概念。	学生透过网/墙性球类运动技能练习，了解该运动项目动作原理。	学生透过网/墙性球类运动技能的学习，享受到运动乐趣。	学生在网/墙性球类运动中，获得自信心、正向态度的培养。
表现标准	能了解运动技能原理和规则。 （Ca2 理解）	能精准的做出动作技能。 （Pa3 精确）	能表现认真参与学习的态度。 （Aa2 反应）

表 9b

体健之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
	CdI 认识健康技能的实施程序概念。	PcI 流畅地操作健康技能。	AcII 觉知健康问题所造成的威胁感与严重性。
9.1.1. 简易运动伤害的处理与风险。	学生了解运动伤害的处理与风险基础知识。	学生能够执行自我处理运动伤害。	学生关注运动伤害的问题所构成威胁与严重。
表现标准	能了解健康技能概念的重要性。 （Cc2 理解）	能独立演练健康技能。 （Pc2 操作）	主动思考健康问题。 （Ac3 价值判断）

十、实施要点

（一）硬体

体育与健康课程应在一个可以支持体育与健康教学活动的环境中进行，这个环境必须有足够的教学设备、条件与空间。由于体育与健康教学活动涉及很多的肢体动作，建议学校提供多种项目的运动场所，以便能让学生更好的理解和体验不同运动项目的知识和规则。

体育与健康的场所空间必须宽敞，有良好的照明，通风良好，采光自然，并选择合适的场地材料，确保学生在安全的环境下上课，避免造成运动损伤。运动器材与设备是体育与健康教学中不可或缺的，学校应采购基本的运动器材与设备供学生使用，以提高教学效率与学生的运动兴趣。

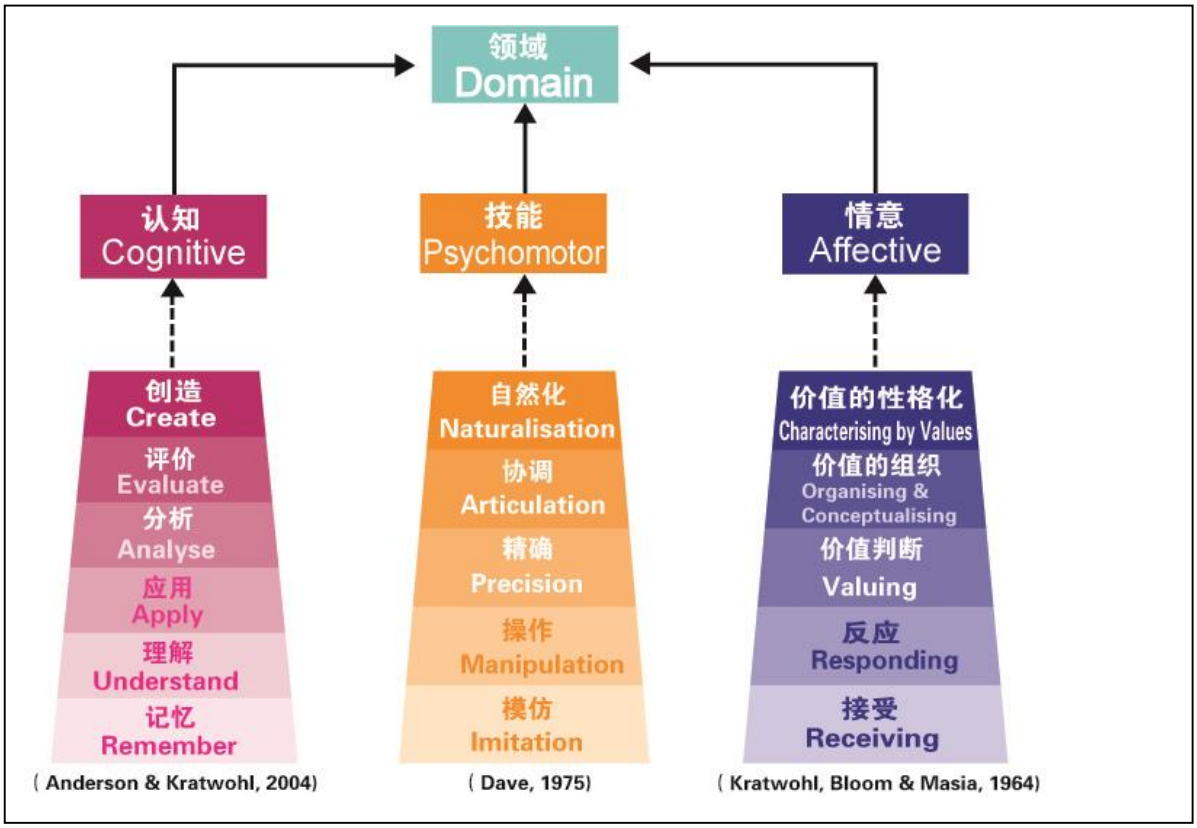
（二）软体

鉴于当今科技的发展以及网络教学的必须性，针对体育与健康体育与健康教学中也须建立完整的资料库与软体提供建议如表 10 所示。

表 10

体育与健康教学设备建议

类别	内容	建议
资源库	1. 电子资源：体育与健康视频 2. 电子辅助设备	老师须在电脑中建立完善的资料库，包括体育与健康视频、电子辅助设备，以方便在教学示范中作为范本。
软体	1. 体育与健康教学辅助 APP 2. 体育运动与健康生活网路教学平台	网路教学是未来的趋势，老师须熟悉各类体育与健康教学平台与媒介，以便开拓多样化的教学模式。老师们可以善用体育与健康教学 app 与网路教学平台如 Keep、体育课好好上、youtube 等作为教学辅助平台。

十一、附录

认知、技能与情意领域：