



十二年國民基本教育 健康與體育領域課程綱要宣講

(國民中小學階段公播版)

健體領綱公播版製作團隊

高雄市中山國小	陳惠雯老師
台北市長安國中	程 嶸老師
新北市中平國中	蕭雅娟老師
台中市立人國中	陳巧瑜老師

鷺江國中 陳信宏老師
光榮國中 黃瀚揚老師

 教育部國民及學前教育署
Ministry of Education, Ministry of Education

目錄

1 總綱重要內涵

- 總綱願景
- 總綱的理念與目標
- 總綱核心素養

2 健體領域 課綱特色

- 領綱課程特色
- 核心素養與學習重點的呼應

3 健體課綱 重要內涵

- 課程發展、教材編選
- 教學實施、教學資源、學習評量

4 健體課綱 實施要點

- 核心素養與學習重點的呼應
- 學習重點解析

5 議題融入課綱

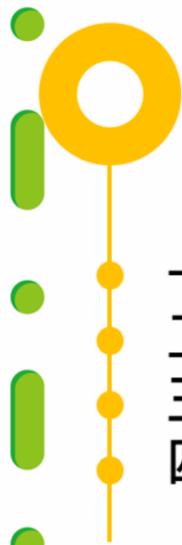
- 融入議題的選擇
- 議題融入的作法
- 議題融入教學示例

6 領域/科目與 彈性學習課程 實施之關係

 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

壹、總綱重要內涵

教育部國民及學前教育署
Education Administration, Ministry of Education



壹、總綱的重要內涵

- 一、總綱願景
- 二、總綱的基本理念
- 三、總綱的課程目標
- 四、總綱的核心素養



引自十二年國民基本教育課程綱要總綱
總綱的功能

- 一、規範（如照片中的教材內容、部定課程、排課課表等）
- 引導（校訂課程的適性發展，如右圖照片）
- 二、學校課程教學的發展與實施，
- 三、最重要的是要能引領每一個孩子的學習，成就每一位學生。

願景

「成就每一個孩子 – 適性揚才、終身學習」

以尊重學生生命主體為起點，透過適性教育，激發學生生命的喜悅與生活的自信，提升學生學習的渴望與創新的勇氣，善盡國民責任並展現共生智慧，成為具有社會適應力與應變力的終身學習者，期使個體與群體的生活和生命更為美好。

理念

自發

互動

共好

目標

啟發
生命潛能

陶養
生活知能

促進
生涯發展

涵育
公民責任

 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

引自十二年國民基本教育課程綱要總綱
本張簡報說明-課綱理念與目標的整體觀

一、總綱願景

成就每一個孩子-適性揚才，終身學習



秉持**自發、互動、共好**的理念，
透過與**生活情境的結合**，
學生能夠**理解所學**，
進而**整合和運用所學**，
解決問題、推陳出新，
成為與時俱進的**終身學習者**。

圖片來源：十二年國民基本教育宣導影片

引自十二年國民基本教育課程綱要總綱
總綱願景

課綱願景是成就每一個孩子，適性揚才，終身學習。
多元的課程讓學生適性學習，適性發展，終身保有不斷更新成長的動力，成為
終身學習者！

二、總綱的基本理念



 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

引自十二年國民基本教育課程綱要總綱
總綱的基本理念

1.自發是要學生有想學的意願及能學的本事；藍色代表智慧、獨立。

總綱重視學生的主體性，除了培養基本知能與德行，也保有學生的學習動機與熱情，進而培養進取及創新精神，使學生能適性發展、悅納自己、自主學習並展現自信。

2.互動是要能活用知識，變成帶得走的能力；黃色代表歡樂、幸福。

總綱重視學生語言、符號、科技的溝通及思辨能力，尊重、包容與關懷多元文化差異，並能與他人團隊合作，深化生活美感素養。此外，學生也應能學習如何與他人、環境、文化產生更多互動，並在生活中實踐。

3.共好是要願意付出，能與他人分享；紅色代表熱情、能量。

總綱重視使學生珍愛生命、愛護自然、珍惜資源，培養對社會文化、土地情感及全球視野，促進社會活動的主動參與、自然生態的永續發展及彼此更好的共同生活，以體現生命價值，導向永續發展的共好生活。

三、總綱的課程目標

啟發生命潛能

陶養生活知能



圖片來源：宜蘭縣內城中小學

促進生涯發展

涵育公民責任

 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

引自十二年國民基本教育課程綱要總綱
總綱的課程目標

啟發生命潛能、陶養生活知能、促進生涯發展、涵育公民責任

四、總綱核心素養



以人為本的終身學習者

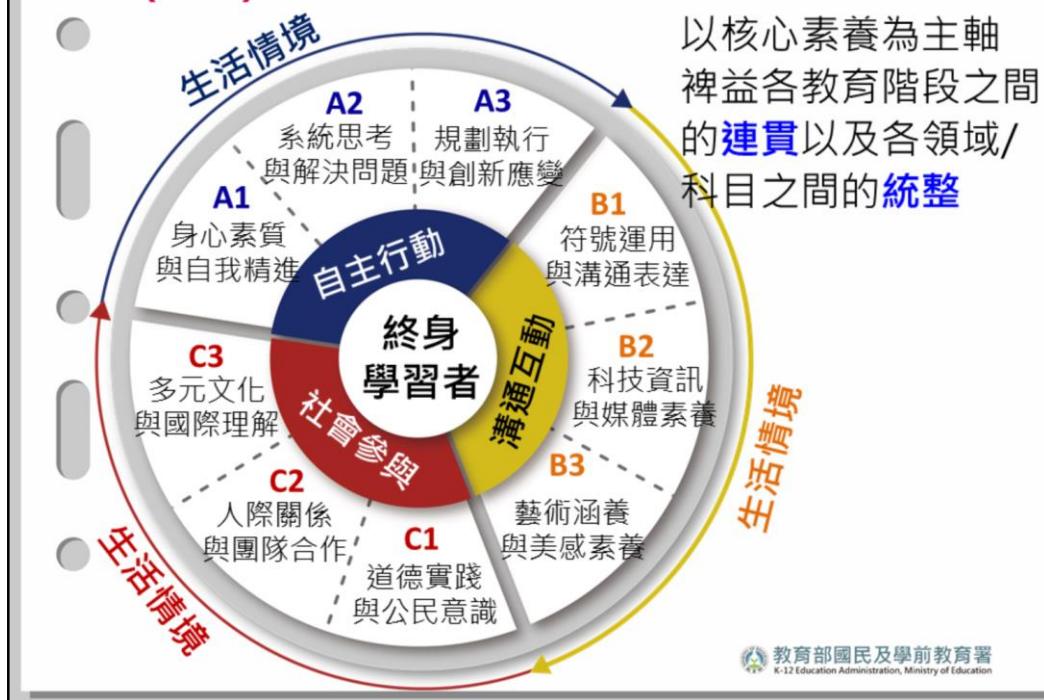
- 「核心素養」是指一個人為適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的**知識、能力與態度**。「核心素養」強調學習不宜以學科知識及技能為限，而應**關注學習與生活的結合，透過實踐力行而彰顯學習者的全人發展**。

 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

引自十二年國民基本教育課程綱要總綱
總綱之核心素養（請注意動畫效果）

- 1.「核心素養」是指一個人為適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度。
- 2.「核心素養」強調學習不宜以學科知識及技能為限，而應關注學習與生活的結合，透過實踐力行而彰顯學習者的全人發展。
- 3.核心素養強調教育的價值與功能其三面九項涵蓋知識、能力與態度，在學習過程中引導學生解決生活情境中所面臨的問題，並能與時俱進成為終身學習者。
- 4.核心素養承續十大基本能力與核心能力勾勒說明學習者圖像（自主行動）、學習的圖像（溝通互動），以及學習的意義和價值（社會參與）。

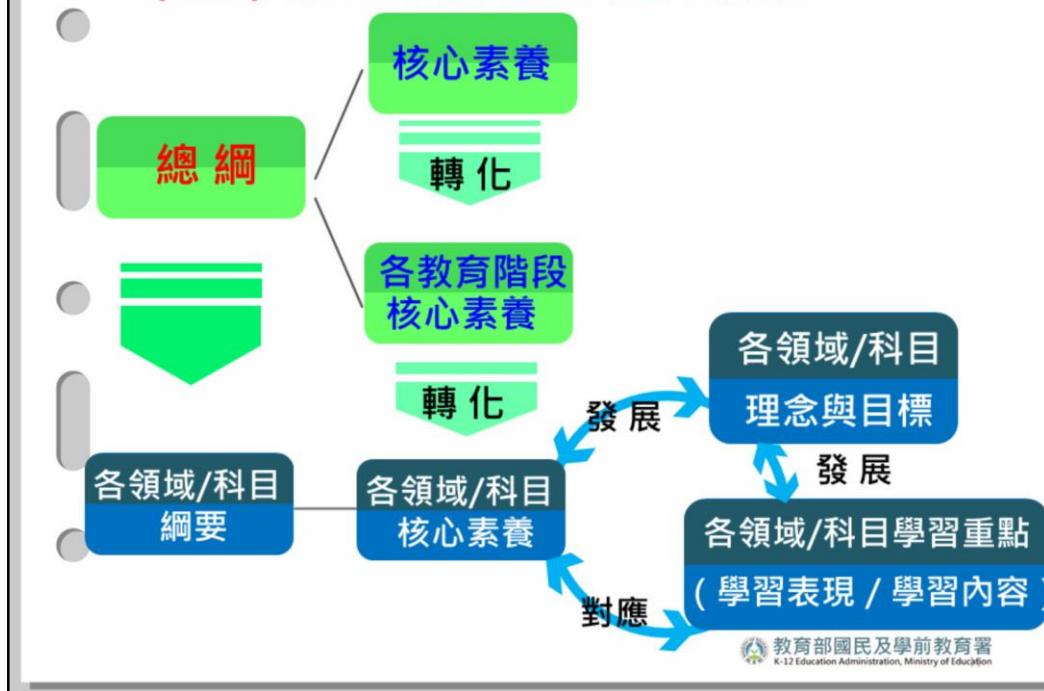
(一) 核心素養的三大面向九大項目



引自十二年國民基本教育課程綱要總綱
總綱核心素養的三面九項

自主行動、溝通互動、社會參與
重點在於生活情境的交互靈活應用。

(二) 核心素養的轉化與發展



引自十二年國民基本教育課程綱要總綱
總綱核心素養轉化與發展（請注意動畫效果）

- 1.核心素養的課程轉化，係由理念到實際、由抽象到具體、由共同到分殊，環環相扣，層層轉化。各領域/科目應考量本身的理念與目標，結合各教育階段核心素養，以發展及訂定「各領域/科目核心素養」及「各領域/科目學習重點」。「各領域/科目核心素養」與「各領域/科目學習重點」之間，需彼此呼應，雙向互動。
- 2.在未來課程綱要中，可透過總綱的「核心素養」、「各教育階段核心素養」，及各領域/科目綱要的「各領域/科目核心素養」、「各領域/科目學習重點」來進行轉化與表述。
- 3.各領域/科目學習重點由「學習表現」與「學習內容」兩個向度所組成。

新課綱以 **學習重點** 進行整合，

學習表現(比較偏向認知歷程、行動能力、態度)

學習內容(比較偏向學習素材)

二者需**結合編織**在一起，構築**完整的學習**。

素養導向下的課程、教學及教材發展，乃在強調**終身學習者**的陶養，面對快速變遷的資訊及社會，除了重視**知識**之外，更要注重**行動及態度**，並透過「**覺察及省思**」將此三者串連為三位一體，以求自我精進並與時俱進。

各領域/科目學習重點

(學習表現 / 學習內容)

 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

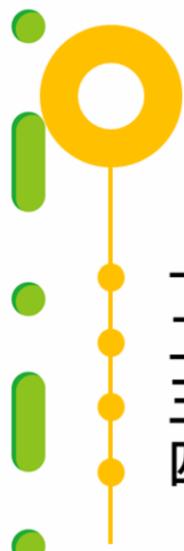
引自核心素養與十二年國民基本教育課程綱要：導讀《國民核心素養：十二年國教課程改革的DNA》（范信賢）

核心素養在十二年國教課綱的開展



貳、健康與體育領域 課綱特色

教育部國民及學前教育署
Education Administration, Ministry of Education



貳、健體領域課綱特色

- 一、基本理念
- 二、重要內涵
- 三、課程目標
- 四、時間分配與科目組合



一、基本理念

主要在於培養具備**健康生活與終身運動知識、能力與態度**的健全國民，以呼應十二年國民基本教育「**成就每一個孩子**」的願景。



圖片來源：有效教學公播版簡報



教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

45

引自十二年國民基本教育健康與體育領域國民中小學暨普通型高級中等學校課程綱要

● 二、重要內涵

健康與體育領域包括三項重要內涵：

- 以學生為主體，整合生活情境
- 運用生活技能、**適齡發展、終身學習**
- 建立健康生活型態，**培養身體活動能力**
以鍛鍊身心，培養競爭力。

 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

引自十二年國民基本教育健康與體育領域國民中小學暨普通型高級中等學校課程綱要

一、以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。

二、運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。

三、建立健康生活型態，培養日常生活中之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

● 三、課程目標(1/2)



1. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
2. 養成規律運動與健康生活的習慣。
3. 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
4. 培養獨立生活的自我照護能力。
5. 培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。

 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

引自十二年國民基本教育健康與體育領域國民中小學暨普通型高級中等學校課程綱要

為促進社會健康發展及國民健康生活，「十二年國民基本教育健康與體育課程」應提供所有學生充分的學習機會，以達成下列九項目標。

● 三、課程目標(2/2)



- 6. 建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
- 7. 培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。
- 8. 培養良好人際關係與團隊合作精神。
- 6. 發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。

引自十二年國民基本教育健康與體育領域國民中小學暨普通型高級中等學校課程綱要

為促進社會健康發展及國民健康生活，「十二年國民基本教育健康與體育課程」應提供所有學生充分的學習機會，以達成下列九項目標。

●四、時間分配及科目組合

教育階段	科目/學習節數(學分數)
國民小學	<ul style="list-style-type: none">• 第一至第三階段以領域教學為原則• 每週3節課• 若學校課發會通過分科教學，健康教育與體育的時間分配以1：2為原則
國民中學	<ul style="list-style-type: none">• 第四學習階段為每週3節課• 彈性採取分科或領域教學• 採分科教學時，健康教育與體育時間分配以1：2為原則
普通型 高級中等學 校教育階段	第五學習階段部定，包含健康與護理(2學分)、 體育每學期修習2學分(12學分)。 第五學習階段加深加廣選修課程6學分(採跨科 開設，模組課程全名為「健康與運動休閒」)



參、健康與體育領域 課綱重要內涵

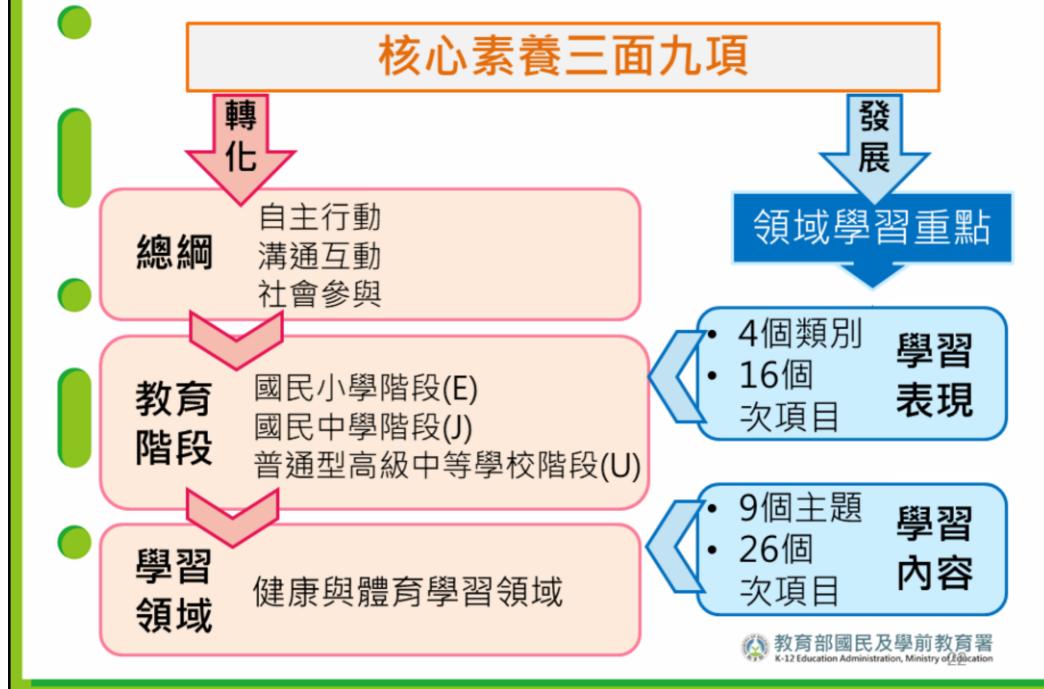
 教育部國民及學前教育署
Education Administration, Ministry of Education



叁、健體領域課綱重要內涵

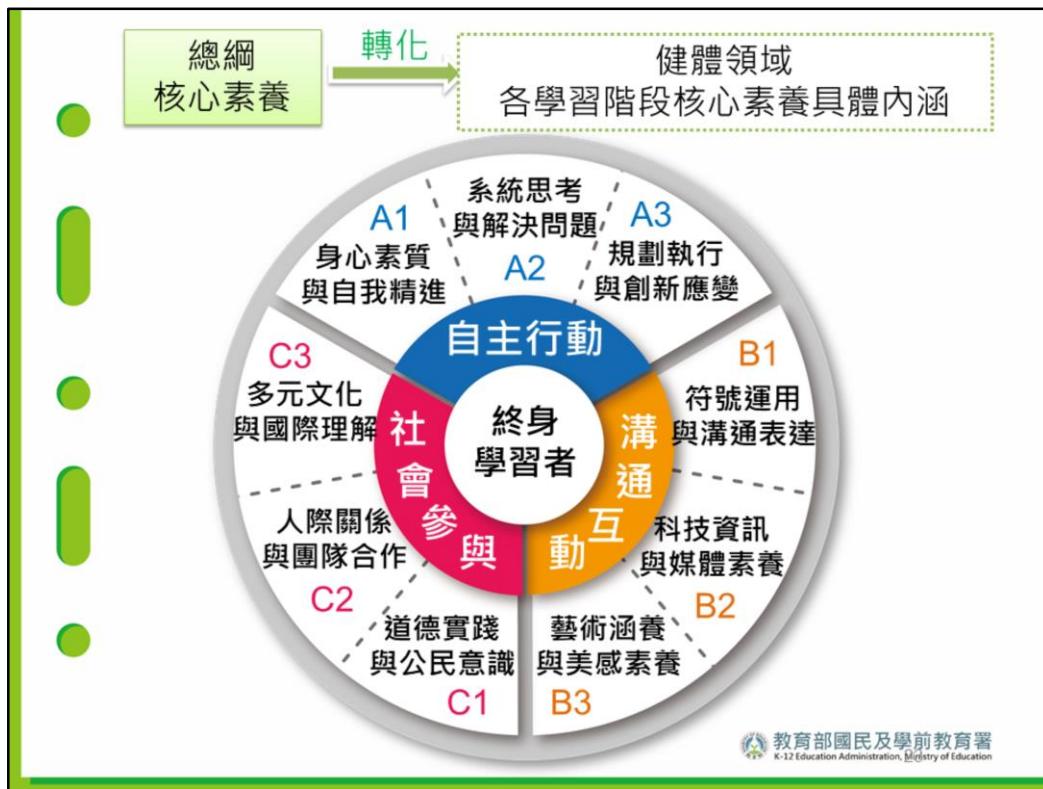
- 一、核心素養的轉化與發展
- 二、健體領域學習重點
- 三、學習重點編碼方式
- 四、學習重點與核心素養呼應示例

一、核心素養的轉化與發展



係依循《總綱》各教育階段核心素養之具體內涵，結合健康與體育領域之基本理念與課程目標後，在健康與體育領域內的具體展現。

「健康與體育領域學習重點與核心素養呼應表參考示例」詳參附錄一



強調總綱核心素養轉化至健體領域各學習階段核心素養，並說明健體領域核心素養能完全對應總綱之三面九項核心素養。

二、健體領域學習重點

學習重點

學習表現

4個
類別

16個
次項目

學習內容

9個
主題

26個
次項目

健康
10項

體育
16項



 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

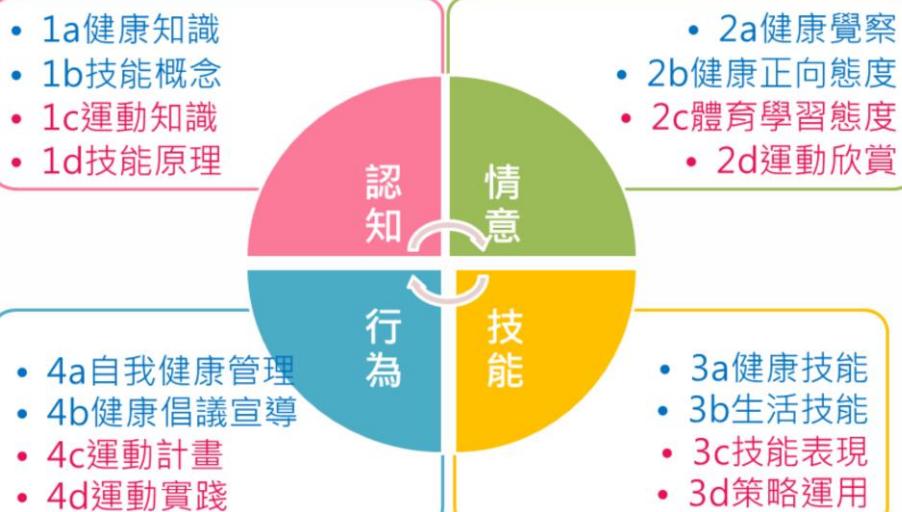
學習重點分兩部

表現內容須兼顧

學習重點由「學習表現」和「學習內容」開展組成。「生長、發展與體適能」、「安全生活與運動防護」、「群體健康與運動參與」、「個人衛生與性教育」、「人、食物與健康消費」、「身心健康與疾病預防」、「挑戰類型運動」、「競爭類型運動」、「表現類型運動」的九個學習內容主題範疇，均透過認知、情意、技能、行為四種學習表現類別，發展學習歷程，顯現學習成效。

學習表現架構圖

4個類別及16個次項目



 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

（一）學習表現分為4項類別，分別為：

1. 認知：含「健康知識」、「技能概念」、「運動知識」、「技能原理」4個次項目；
2. 情意：含「健康覺察」、「健康正向態度」、「體育學習態度」、「運動欣賞」4個次項目；
3. 技能：含「健康技能」、「生活技能」、「技能表現」、「策略運用」4個次項目；
4. 行為：含「自我健康管理」、「健康倡議宣導」、「運動計畫」、「運動實踐」4個次項目。

- 利用連連看來熟悉學習表現
-
-
-



學習內容架構圖

→健康體育互相融合

Aa生長、發展、老化與死亡

Ab體適能

Ba安全教育與急救
Bb藥物教育
Bc運動傷害與防護
Bd防衛性運動

Ca健康環境
Cb運動知識
Cc水域休閒運動
Cd戶外休閒運動
Ce其他休閒運動

Ia體操
Ib舞蹈
Ic民俗運動

Ha網/牆性球類運動
Hb陣地攻守性球類運動
Hc標的性球類運動
Hd守備/跑分性球類運動

Ga田徑
Gb游泳

健體

學習內容

健

體



Fa健康心理
Fb健康促進與疾病預防

27

(二) 學習內容分為9項主題，分別為：

- 1.生長、發展與體適能：含「生長、發育、老化與死亡」與「體適能」2個次項目；
- 2.安全生活與運動防護：含「安全教育與急救」、「藥物教育」、「運動傷害與防護」與「防衛性運動」4個次項目；
- 3.群體健康與運動參與：含「健康環境」、「運動知識」、「水域休閒運動」、「戶外休閒運動」與「其他休閒運動」5個次項目；
- 4.個人衛生與性教育：含「個人衛生與保健」與「性教育」2個次項目；
- 5.人、食物與健康消費：含「人與食物」與「健康消費」2個次項目；
- 6.身心健康與疾病預防：含「健康心理」與「健康促進與疾病預防」2個次項目；
- 7.挑戰類型運動：含「田徑」與「游泳」2個次項目；
- 8.競爭類型運動：含「網/牆性球類運動」、「陣地攻守性球類運動」、「標的性球類運動」與「守備/跑分性球類運動」4個次項目；
- 9.表現類型運動：含「體操」、「舞蹈」與「民俗運動」3個次項目。

以運動種類舉例說明

例如：飛盤要分類於何種類型的運動？

標的性球類又有那些？

跳繩屬於民俗OR體適能？

健體領綱打油詩

可用以下順口溜幫助記憶與理解

學習重點分兩部 表現內容須兼顧
表現四類十六項 知情技外有行為
內容九類二六項 前三融合後各表
健體目標九素養 成就孩子自動好

引自中平國中蕭雅娟老師

● 三、學習重點編碼方式

第一碼分為兩個部分：

- **學習表現**：第1碼為表現的類別，從1-4共分為4項類別，1-4類別增列次項目（abcd）
- **學習內容**：第1碼為內容的主題，從A-I共分為9項主題、A-I主題增列次項目（abc…）

第二碼為學習階段別，分為五個學習階段依序為 I 、 II 、 III 、 IV 、 V

第三碼為流水號

1 a - IV - 1
類別+次項目-年段-學習表現分項

A a - IV - 1
主題+次項目-年段-學習內容分項

 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

摘自領綱十二年國民基本教育健康與體育領域學習重點的編碼，分為二個部分，說明如下。

(一) 學習表現：第1碼為表現的類別，從1-4共分為4項類別，1-4類別增列次項目（a、b、c、d）的編碼；第2碼為學習階段別，依序為 I 代表第一學習階段（國民小學1-2年級）、II 代表第二學習階段（國民小學3-4年級）、III 代表第三學習階段（國民小學5-6年級）、IV 代表第四學習階段（國民中學7-9年級）、V 代表第五學習階段（高級中等學校10-12年級）；第3碼為流水號。

(二) 學習內容：第1碼為內容的主題，必修課程從A-I共分為9項主題、普通型高級中等學校加深加廣選修課程的主題為第10項J，A-J主題增列次項目（a、b、c…）的編碼；第2碼為學習階段別，依序為 I 代表第一學習階段（國民小學1-2年級）、II 代表第二學習階段（國民小學3-4年級）、III 代表第三學習階段（國民小學5-6年級）、IV 代表第四學習階段（國民中學7-9年級）、V 代表第五學習階段（高級中等學校10-12年級）；第3碼為流水號。

四、學習重點與核心素養呼應示例

核心素養

健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。

學習重點

健康4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。

Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。

體育4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。

Ab-III-2 體適能自我評估原則。

呼應表內容

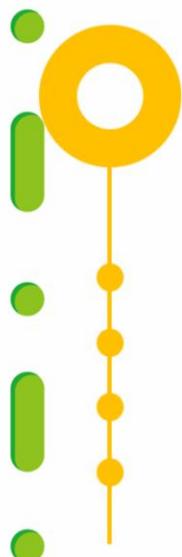
 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

摘自健體領綱p.40附錄一附錄一：健康與體育領域學習重點與核心素養呼應表參考示例 (40-44)



肆、健康與體育領域 課綱實施要點

 教育部國民及學前教育署
Education Administration, Ministry of Education



肆、健體領域課綱實施要點

- 一、課程發展
- 二、教材選編
- 三、教學實施
- 四、教學資源
- 五、教學評量

● 一、課程發展(1/2)

循序性

● 關注學生身心
健康與體能之
發展
● 連結學生學習
經驗
● 由易而難，逐
漸加深加廣

階層性

- 認知程度
- 心智發展
- 生活經驗
- 技能操作
- 實踐能力

銜接性

● 水平與垂直
關係的銜接

 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

（一）循序性：健康與體育領域課程發展應關注學生身心健康與體能之發展、體育認知之成長，連結學生過去、現在和未來的學習經驗，持續累積學生健康與體育之知能以因應健康、運動之生活需求。課程規劃時應具順序性由易而難，由簡而繁，逐漸加深、加廣。

（二）階層性：健康與體育領域課程考量各學習階段學生的認知程度、心智發展、生活經驗、技能操作與實踐能力，規劃適合各學習階段學生之課程發展重點及內容。

（三）銜接性：健康與體育領域課程需加強水平關係、垂直關係的銜接。健康教育課程水平關係，掌握飲食營養、綠色消費、環境保護等教學概念間之關聯性，垂直關係則強化營養教育課程中從營養知識建立、食品選擇理性判斷到規劃均衡飲食的三餐等知能的培養結合；體育課程水平關係是指田徑、體操、游泳、球類、舞蹈、戶外休閒等各類運動教材之間的關聯性，垂直關係則意指各類運動教材的銜接順序，如游泳的水中平衡、水中推進、換氣等能力之培養與結合，再漸進發展成為較有效率的捷、仰、蛙、蝶四種正式比賽泳姿。

● 一、課程發展(2/2)

統整性

- 以單元、議題、專題、方案等模式進行
- 強化不同領域科目間橫向連結
- 統整議題內涵

適量性

- 均質均量
- 學習時數彈性連排

多元適性

依據學校特色、學生學習興趣開設多元選修課程，並延伸連貫大學校院相關課程

 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

（四）統整性：健康與體育領域課程發展應於分科教學時掌握統整原則。規劃時以單元、議題、專題、方案等模式進行，可透過跨領域、跨學科專題之課程設計，強化不同領域及科目間橫向連結與擴展。因應社會需求、共同關注的教育議題，健康與體育課程發展應融入與統整性別平等、人權、環境、海洋教育以及安全教育、戶外教育等相關議題內涵。

（五）適量性：健康與體育領域內各科目的課程規劃應能均質均量，顧及各學習階段的學習重點與學生學習特質之差異，提供充分的學習時數與適當的課程內涵。學習節數配置除依各級學校體育實施辦法規定外可彈性連排，但領域內科目學習總節數應予維持不得減少，以達成本領域教育之整體目標。

（六）多元適性：健康與體育領域課程之規劃，應符合多元適性的理念，重視學生學習需求，可依據學校發展特色、學生學習興趣，開設「健康促進與自我照護」、「體育進階」等多元選修課程，提供具有健康與體育潛能、性向與興趣的學生修習，並延伸連貫大學校院健康與體育相關課程。

二、教材編選(1/2)

對應轉化

- 依據學習表現與學習內容轉化為各單元的學習主題及其學習目標。

多元觀點

- 融入多元觀點，注重多元性與差異性，引發學生自覺、思辨。

性別平等

- 符合性別平等相關規範。

自編教材

- 自編教材應配合教學實踐，評估修正實施成效

審議通過

- 教材選用已經審查合格通過的教科用書及校本自編教材為原則。

 K-12 Education Administration, Ministry of Education

健康與體育領域的教材編選，應遵循下列幾項原則。

(一) 須依據各學習階段「學習表現」和「學習內容」之對應表，轉化為各單元的主題及其學習目標，再依主題之學習目標研發學生學習教材與教師教學參考用書。依據對應表來編擬教材時，應考量其對應關係之適切、合理與相關性。

(二) 教材編寫內容應融入區域、環境、文化、族群、人權、性別間的多元觀點，教學與評量活動的安排，注重學生的多元性與差異性，並強調性別間合作學習與平等互動，引發學生自覺、思辨，以培養尊重多元、同理關懷、公平正義、永續發展的核心價值。

(三) 選用的教材應符合相關規範，呈現多元的性別特徵、性別特質、性傾向與性別認同，均衡性別比例；文字使用能符合性別平等觀點，避免使用性別偏見、性別歧視與失衡的語彙。

(四) 教師透過教學研究會或校內、跨校或跨領域的學習社群，依據課綱教材編選原則，自編具學校特色的健康與體育領域教材。自編之教材應配合相關課程進行教學實踐，並針對實施成效進行評估與修正，作為後續教材編選及教學之參考。

(五) 教材選用以經審定合格通過的健康與體育領域相關教科用書以及經學校課程發展委員會審議通過之校本自編教材。

二、教材編選(2/2)

學生需求

- 考量身心發展條件、動作技能、認知學習邏輯。

在地特色

- 依學校特色、師資專長、重點發展項目、場地、器材設備等因素、並考量在地健康或運動文化之議題

素養導向

- 提供認知思考能力、健康與身體實踐之學習素材

多元專精

- 國小給予多元化的身體學習經驗，國中以後逐步發展專精項目

高中彈性

- 得以運動項目進行教材編撰，提供學校選用

教育部國民及學前教育署

(六) 教材之編選應考量各學習階段學生的身心發展條件、體適能或運動基本能力。教材的編排應符合學生動作技能與認知學習的邏輯，如：由易而難、由簡而繁、以舊經驗來學習新教材。

(七) 依照學校特色、師資專長、重點發展項目、場地、器材設備等因素，考量在地健康或運動文化之議題，關注學生身心特質、健康或身體活動的需求，選用或自行編輯合適的教材。選用的教材應能引發學生的學習動機、促進學生思考、增加演練實作的機會，以提升學生學習。

(八) 教材內容提供認知思考能力、健康與身體實踐之學習素材，讓學生於健康或運動情境中習得解決問題之能力，並獲得健康促進或運動參與的成就感。

(九) 教材內容編選兼具多元化與專精化，強調學習歷程，使學生喜歡學習及學會如何學習；國民小學教育階段宜給予學生多元化的身體學習經驗，避免偏重單一運動項目，國民中學教育階段以後則逐步發展專精項目，進而奠定終身運動之基礎。

(十) 普通型高級中等學校的體育教科用書編選，可給予更多彈性，得以運動項目來進行單元/單冊的教材編撰，供學校依其需求選用，以充分發揮教科用書的功能。

三、教學實施

教學準備與支援

- 教學規劃與共同備課。
- 適切分配器材場地，考量地域與季節
- 彈性調整實施比例與時間

教學策略與方法

- 多元學習策略與教學模式。
- 延伸學習至家庭、學校與社區。
- 以學生為中心，融入生活技能教學。

 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

健康與體育領域可考量其學習階段、學習內容和師資結構、專長，彈性實施領域教學或分科教學。若採取健康與體育分科教學，於每學期中，各校應視課程實施及學生學習進度之需求，規劃並進行領域課程統整之教學，讓學生從多元觀點探討健康與體育相關的現象與問題。

（一）教學準備與支援

- 1.教師應於每學期開學前做好健康與體育領域之教學規劃，並準備教學所需資源及相關事項。
- 2.組織健康與體育領域教師群進行共同備課，於課前分析授課班級學生之身心健康與運動表現，聚焦討論並規劃符合學生需求之健康與體育的教材教法。
- 3.適切分配健康與體育領域教學之器材、設備與場地，並考量地域性、季節性，研發體育課程之雨天備案。
- 4.體育科之各學習內容主題均應教授，以促進學生均衡發展，惟「挑戰類型運動」、「競爭類型運動」、「表現類型運動」各學習主題下之次項目可考量不同學習階段、學生身心發展需求、學校場地設備及師資專長因素，彈性調整實施節數。
- 5.水域休閒運動得視學校鄰近環境資源情形彈性選擇實施；設有游泳池學校，應教授游泳課程，未設有游泳池學校，宜安排游泳校外教學，游泳教學之實施在國小教育階段中亦得同時調整其學習階段。

（二）教學策略與方法

- 1.為使學生能適性學習，應依據學生多方面的差異，包括年齡、性別、族群、地區、學習程度、學習興趣、多元智能、身心發展、身心障礙、族群文化與社

經背景等，規劃多元的分組合作學習，採用多元的學習策略與教學模式，並可安排普通班與特殊類型教育學生班交流之教學活動。關於身心障礙學生之學習，應考量其身心狀況及學習需求，規劃適合之教學活動，以促進特殊需求者之健康。

2.因應學校健康促進活動、校內外體育活動與運動競賽，規劃健康教育與體育教學活動，為學生營造不同情境的學習機會，將學生課室之健康與體育學習，延伸至家庭、學校與社區等生活場域，建立支持健康的環境，並能有戶外活動體驗或服務學習的經驗。

3.教學的過程以學生為中心，讓學生主動參與、體驗與互動，並提供機會，使學生能在生活中落實健康的生活型態。

4.將生活技能融入健康教育教學，透過有效的教育途徑，使學生學會批判性思考、作決定的能力；而願意自發的、公開的承諾，培養學生的健康行為、提升自我效能，並展現出對自身健康有益的行動力。

5.運用多元的健康教育教學方法，如健康促進合作學習、食品選擇情境模擬、環境體驗學習、安全環境探究教學、具個別差異的健康行動計畫，以支持健康教育教學生活化。

6.採用多樣化的體育教學方法、模式或策略，以確保學生之學習效率，如：樂趣化體育教學、理解式球類教學法、摩斯登（Mosston）教學光譜、運動教育模式、動作教育模式、體適能教育模式、個人與社會責任模式、分站教學及其他。

7.透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習，以協助學生習得運動技能與促進運動參與，並養成終身學習與終身運動習慣。

● 四、教學資源

教學資源包括各種形式的媒材、設備，
以及相關人力組織資源

- 充實健康專科教室、運動場館空間
- 善用社區運動與衛生機構
- 建立家庭-學校-社區的夥伴關係



 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

（一）健康專科教室、運動場館空間數量應滿足教學需求，學校宜逐年編列經費，購置健康與體育教學相關設備、器材、模型、圖書、影音媒材等。

（二）善用社區運動中心、運動俱樂部的設備器材，以及衛生醫療機構的場域中各項環境與設施，以活化教學，提升教學成效。

（三）家長宜成為學校的伙伴與合作對象，鼓勵家長成立學習社群或親師共學社群，邀請參與健康與體育相關的教學及活動，爭取家長、社區人士對於學校健康與體育課程實施的支持、參與，以建立親師生共學的學校文化；學校應引入有利的社區資源，共享健康與體育的相關設備或人力資源，建立「家庭-學校-社區」的合作夥伴關係，共同關心學生健康生活與規律運動習慣及態度的養成，以促進家長、社區人士對於學校健康與體育相關教學及活動的了解與參與。

● 五、學習評量

應視為課程教學的重要部分，亦需兼顧學生中心與教師引導，其目的：

- 檢視學習結果
- 建立學習回饋機制

學校應進行學習評量規劃與設計，訂定公平、公正、明確的評量作業程序。



學習評量應視為課程教學的重要部分，亦需兼顧學生中心與教師引導，其目的不僅用以檢視學習結果，更是建立學習回饋機制，作為反映課程規劃成效之參據，以協助改善教學與促進學習的策略。依據學生學習評量辦法及相關規定、健康與體育領域學習重點，學校應進行學習評量規劃與設計，訂定公平、公正、明確的評量作業程序。

(一)評量原則

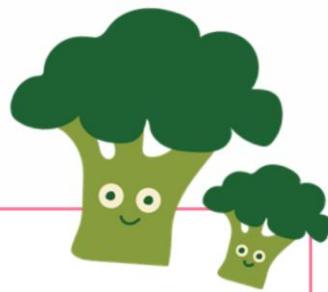


- 評量範圍：以學習重點為依據，強調真實性評量且連結學生於實際情境中的應用。
- 兼顧個別差異，給予彈性、適性的評量方式。
- 重視日常生活健康習慣之落實，促進健康的生活型態。
- 考量起點行為與進步幅度，以診斷學習困難、培養運動參與及欣賞的興趣與行為習慣為原則。

 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

- 1.評量的範圍以學習重點為依據，並對照核心素養達成的情形，可在教學前、中、後實施，兼顧形成性與總結性評量，強調真實性評量且連結學生於實際情境中的應用。
- 2.評量應兼顧學生身心發展、個別差異、文化差異與特殊需求，給予彈性、適性的評量方式。特殊需求學生的評量可選擇較適合其身心狀況的項目來進行整體性的評量。
- 3.健康教育/健康與護理課程應重視日常生活健康習慣之落實情形，且在所處生活情境的脈絡下，考量學生個別的健康狀況、家庭環境與進步幅度，以診斷學生健康問題，施以健康指導，藉此促進學生實踐健康的生活型態。
- 4.體育課程應考量學生個別的起點行為與進步幅度，以診斷學習困難、培養運動參與及欣賞的興趣與行為習慣為最高原則。體育成績評量應具多元性，要能確實評估學生的學習表現，而非評定學生的天賦本能，評量項目應包含認知、情意、技能及行為實踐，以呼應學生身體力行之理想。

(二)評量方法



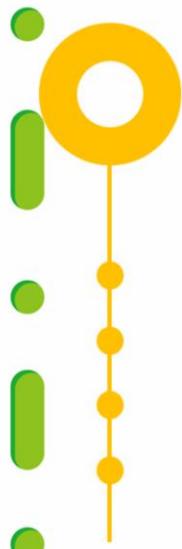
- 運用多元評量策略。
- 採用主觀與客觀、質與量並重的多元評量方法。

- 1.運用多元評量策略，可採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。
- 2.健康技能的評量方式採用質與量並重的多元評量方法，紙筆測驗應為最少化，在質性評量方面訂定評量標準，觀察判斷學生技能表現的等級程度；在量化評量方面，以利用不同工具及方式評量為主。
- 3.體育技能表現的評量方式，可分為質性評量與量化評量。質性評量以觀察及判斷學生運動技能的表現程度給分，如觀察動作的協調性、流暢性、熟練度、美感和有無符合規定動作的要領等，教師可事先訂定評量標準；量化評量則利用不同之評量工具及方式，如碼錶、皮尺、計次或得分等客觀性數據，測量學生運動技能的成績表現。



伍、議題融入 健康與體育領域課綱

教育部國民及學前教育署
Education Administration, Ministry of Education



伍、議題融入健體領域課綱

- 一、議題的特性
- 二、議題的種類
- 三、議題融入的作法
- 四、教學示例

一、議題的特性及核心價值(1/2)



議題的特性有五個：

- 1.時代性 隨著時代思潮與社會變遷,某些議題的重要性較以往更為凸顯,學校教育有必要加以重視
- 2.脈絡性 各國依國際情勢與國內環境,會特別關注或倡議某些議題,甚至列為國家重要政策
- 3.變動性 「議題」可能因社會變遷,在內涵上發生改變,甚至有新議題的不斷出現
- 4.討論性 有時,議題也是人類社會發展中具高度討論的問題,
- 5.跨領域 議題通常很難從單一的學科知識即可全面理解與解決,其跨領域的性質使得議題需由跨領域角度去探究,以獲致較寬廣的理解

● 二、議題的種類

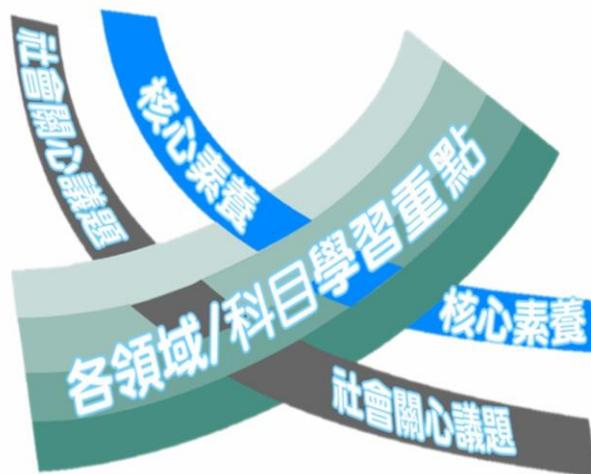


 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

1. 《總綱》納入十九項議題,由於領綱係屬行政規則,因此議題融入課綱,提供了有效轉化為教材、教科書、教學之具體且具法令效力的基本內容依據。
- 2.十九項議題中,有的被《總綱》納為核心素養(品德、生命、科技、資訊、多元文化、閱讀素養、國際教育);有的單獨設立領域/科目(生命、科技、資訊、生涯規劃);有的則被領域/科目納為學習重點(法治、能源、安全、防災、家庭、戶外教育、原住民族教育),成為領域課程綱要的學習內容。

三、議題融入的作法(1/3)

議題的融入各領域/科目學習重點

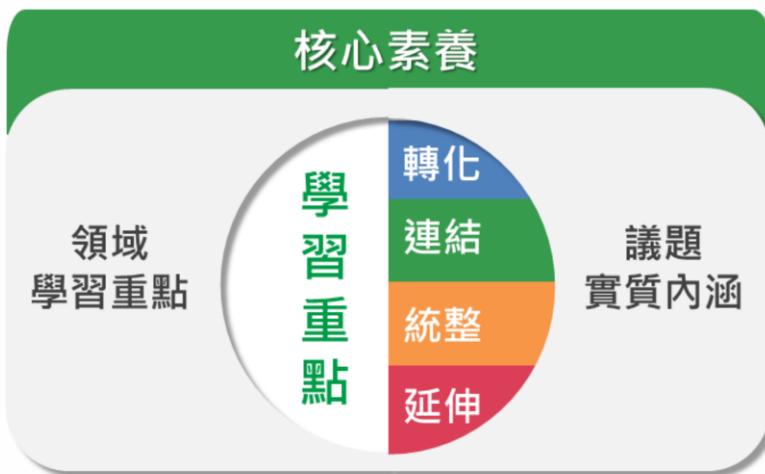


 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

議題工作圈於研修過程中與各領域/科目課程綱要研修小組積極進行雙向互動，或進行面對面對話或進行課程文件(各領域/科目之學習內容與學習重點等)交叉檢視，以求各領綱的基本理念、核心素養、學習目標、學習重點及實施要點能適切融入議題之核心價值、學習主題/實質內涵、實施注意事項等。

三、議題融入的作法(2/3)

「議題」如何有機編織？



 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

議題融入各領綱學習重點,可藉由連結、延伸、統整與轉化,豐富領域/科目之學習,有助於核心素養導向課程之落實

三、議題融入的作法(3/3)

議題融入課程類型



 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

- 1.第一類課程是將議題的概念或內涵融入於既有課程內容之中。而融入的議題可僅就某單一議題,也可選擇多項相關議題加以融入,被融入的領域可以是同領域也可跨不同領域。此類課程因建立於原既有課程架構與內容,就其內容與議題進行連結或延伸,較易於設計與實施。
- 2.第二類課程是以主題式的議題形成獨立完整的單元課程,該議題主題可為單一議題或多議題整合方式,也由於此類課程需要另覓教學時間,通常運用彈性學習時間(高級中等學校)或彈性學習課程(國民中小學),或規劃領域/科目之部份授課時數,以建立學校辦學特色,成為學校的特色課程。此類課程需另行進行教材編寫,且需於原教學時間外尋找該課程的時間,非授課教師個別能為之,較需團隊的合作,以及學校的支持與協助。
- 3.上述課程類型在選擇設計時,主要視學校辦學理念、課程目標、課程內容、資源條件與等內外因素而定,學校可針對需要與條件進行不同課程類型的選擇。
- 4.其次,整合多議題時,宜留意識題的結合宜思考議題彼此的理念、目標等相關程度。例如:「性別平等、人權、原住民族」;「環境、海洋、安全、戶外」;「資訊、科技」;「國際、多元文化、原住民族」等較易形成多議題的融入式課程或主題式課程。

● 四、議題融入教學示例



議題融入健體領域核心素養示例 環境教育議題融入健體領域教學



圖片來源：彰化縣螺陽國民小學 臺南市新泰國民小學

 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

議題融入教學示例以環境議題為例

健體E-A2

具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。

Ca-III-1健康環境的交互影響因素
Ca-III-2環境污染的來源與形式

1a-III-3理解促進健康生活的方法與資源規範(認知)
2a-III-2覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性(情意)
3a-III-2能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康(技能)
4a-III-1運用多元的健康資訊、產品與服務(行為)

核心素養A2

系統思考
與解決問題

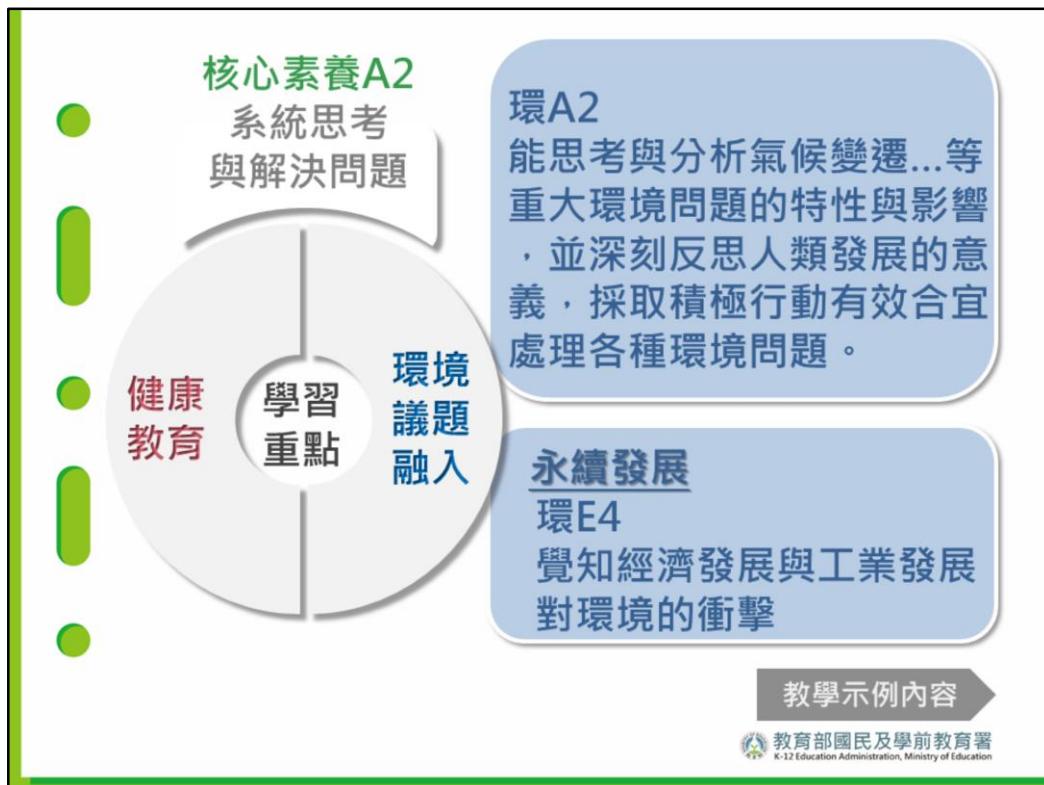


教學示例內容

 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

1.環境議題教學示例說明

2.教學示例內容說明環境議題融入之健體領綱學習重點，藉由連結、延伸、統整與轉化，豐富領域/科目之學習，有助於核心素養導向課程之落實

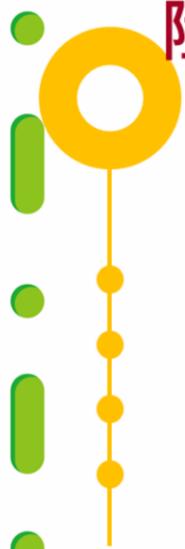


教學示例內容呈現健體領綱的基本理念、核心素養、學習目標、學習重點及實施要點能適切融入議題之核心價值、學習主題/實質內涵



陸、領域/科目與彈性學習 課程實施之關係

 教育部國民及學前教育署
Education Administration, Ministry of Education



陸、領域/科目與 彈性學習課程實施之關係

- 一、國民中小學校訂課程與
部定課程的關係
- 二、統整性主題/專題/議題探究
課程的發展
- 三、統整性主題/專題/議題探究
示例

一、國民中小學校訂課程與部定課程的關係



二、統整性主題/專題/議題探究課程的發展

(一)原則

- 審酌學生學習需求與學校發展特色，有效整合跨領域的學習重點以發展學生的核心素養。
- 課程設計應兼顧知識的整合建構、真實生活經驗的連結、以及判斷力和問題解決能力的精進。

二、統整性主題/專題/議題探究課程的發展

(二)發展探究取向的統整課程計畫之參考步驟

1. 分析學生學習與學校發展的需求
2. 決定課程主題 (可結合現有之校本課程)
3. 分析相關的領域核心素養、學習表現與學習內容 (若結合原有校本課程，需重新對照新課綱並調整以下4~8項)
4. 決定課程目標與核心內涵 (期望的學生學習結果)
5. 設計評量方式 (如何獲得學生學習結果的多元具體證據)
6. 設計學習活動與決定課程的時間分配
7. 決定課程的實施方式 (如何排課)
8. 決定課程檢核/評鑑重點

三、統整性主題/專題/議題探究課程示例

—食安問題的探究與行動—I

核心素養（總綱）

- J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。
- J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。
- J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。
- J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。
- J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。

 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

三、統整性主題/專題/議題探究課程示例

—食安問題的探究與行動—II

核心素養與學習重點的分析矩陣

示例：食安問題的探究與行動	學習表現												
	地 1c-IV-1	地 1c-IV-2	社 2b-IV-3	社 2c-IV-2	社 3b-IV-3	社 3d-IV-1	綜 3a-IV-1	綜 3d-IV-2	綜 1a-IV-4	健 2a-IV-1	健 4a-IV-3	健 4b-IV-2	
學習內容	地 Cb-IV-1	社 J-A2				社 J-B1							
	地 Cb-IV-2	社 J-A2				社 J-B1							
	地 Cb-IV-3		社 J-A2	社 J-B2		社 J-B1	社 J-A3 社 J-C2						
	地 Cb-IV-4		社 J-A2	社 J-B2	社 J-C1	社 J-B1	社 J-A3 社 J-C2						
	公 Db-IV-2				社 J-C1	社 J-B1	社 J-A3						
	家 Ac-IV-1							綜 J-A3	綜 J-B2	綜 J-A2			
	家 Aa-IV-3								綜 J-C1	綜 J-C1			
	健 Ca-IV-2									健體 J-A2		健體 J-B2	
	健 Ca-IV-3									健體 J-A2	健體 J-C1		
	健 Bb-IV-3										健體 J-C1	健體 J-B2	

■學習表現 ■學習內容 ■領域核心素養

三、統整性主題/專題/議題探究課程示例

—食安問題的探究與行動—III

探究歷程	課程內涵	教學方法/學習策略 舉隅
議題探究方法 (2節)	認識探究的要項與方法	講述、閱讀理解教學
發現界定問題 (2節)	從在地食安問題談起	影片/時事/案例分析 提問與討論
觀察蒐集資料 (4節)	<ul style="list-style-type: none"> 食物本身來源的安全 環境污染與食物安全 食物加工與保存 食安與健康-對健康與生活 的影響 為食安把關-政府食安管理 企業社會責任-產銷履歷 消費者的選擇、監督與行動 	小組討論、閱讀理解 教學、問卷調查、訪 談、踏查、辯論、角 色扮演、展演發表 (口語、海報、簡報)
分析詮釋資料 (4節)		
總結與實踐 (4節)		
反思與回饋 (2節)	反思探究歷程、分享與回饋	提問討論、各種反思 法

 教育部國民及學前教育署

三、統整性主題/專題/議題探究課程示例 —食安問題的探究與行動—IV

實施方式	節數安排	說明
班級教學	每週一節	一學期以18週計。 (或 每週二節；設定兩個議題進行)
	隔週對開	二節連排，與社團或其他彈性課程隔週對開。
班群教學	每週三節 連排 (可搭配領域課程)	以班群方式進行，該學期可搭配另外兩個議題： 
選修課程	每週兩節	結合社團與其他選修課程。

三、統整性主題/專題/議題探究課程示例

—自然觀察家的閱讀探究—I

核心素養(總綱)

E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。

E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。

E-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。

三、統整性主題/專題/議題探究課程示例 —自然觀察家的閱讀探究—II

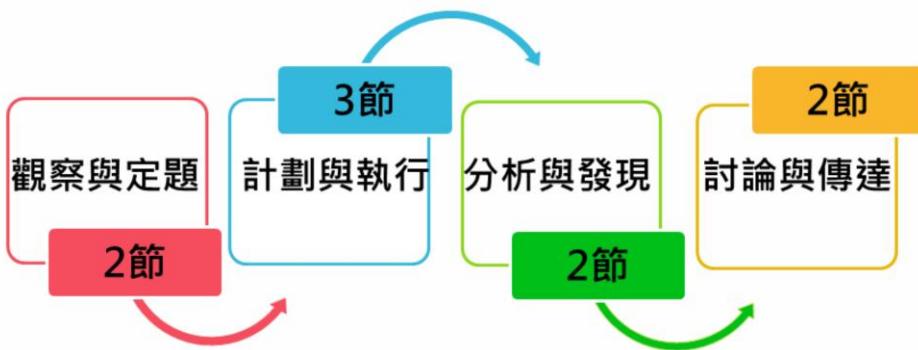
核心素養與學習重點的分析矩陣

示例：自然觀察家的閱讀探究		學習表現						
		國5-III-6	國5-III-7	國6-III-2	國6-III-3	自tr-III-1	自tc-III-1	自po-III-2
學習內容	國 BC-III-2	國-E-A2 國-E-C1						
	國 Ba-III-1			國-E-B3	國-E-B3			
	國 Bb-III-3		國-E-C1	國-E-B3	國-E-B3			
	國 Bd-III-1		國-E-C1					
	自 INb-III-6					自-E-A2 自-E-B3	自-E-A2	自-E-A2
	自 INc-III-9						自-E-A2	自-E-A2
	自 INd-III-6						自-E-A2	自-E-A2
	自 INe-III-11						自-E-A2 自-E-B3	
	自 INe-III-12						自-E-A2 自-E-B3	自-E-A2
	自 INb-III-7					自-E-A2	自-E-B3	自-E-A2
	自 INg-III-2						自-E-C1	自-E-C1

三、統整性主題/專題/議題探究課程示例

—自然觀察家的閱讀探究—III

探究歷程 (每專題皆規劃9節課)



 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

三、統整性主題/專題/議題探究課程示例

—自然觀察家的閱讀探究—IV

探究歷程	探究表現	教學方法/學習策略舉隅
觀察 與 定題 (2節)	<p>自然觀察文本閱讀（結合國語課文）</p> <ul style="list-style-type: none">•瀕臨絕種的動物、蝴蝶生態、鳥類觀察•校園或公園的樹、水生植物、行道樹 <p>選定探究專題</p>	<p>KWL、5W1H、閱讀理解教學、小組討論</p> <p>參考之國語課文：</p> <ul style="list-style-type: none">•尋找石虎的女孩、珍珠光彩的蝴蝶夢、溪谷間的野鳥•樹的語言、一池子的綠、窗口邊的臺灣欒樹

三、統整性主題/專題/議題探究課程示例

—自然觀察家的閱讀探究—V

探究歷程	探究表現	教學方法/ 學習策略舉隅
計畫 與 執行 (3 節)	<p>探究目的</p> <ul style="list-style-type: none">• 區分文本中的事實和觀點，驗證文本陳述的事實，或對探究專題有進一步的了解。 <p>選定探究方法</p> <ul style="list-style-type: none">• 資料蒐查• 觀察或實驗 <p>執行探究活動</p> <ul style="list-style-type: none">• 資料蒐查:提出探究問題、蒐集多元資料、記錄資料的重點和來源。• 觀察或實驗:提出實驗問題、形成假設、規劃實驗、進行實驗、實驗記錄。	<ul style="list-style-type: none">• 小組討論• 運用網路或書籍進行資料蒐集• 進行自然觀察和記錄• 實驗操作

三、統整性主題/專題/議題探究課程示例

—自然觀察家的閱讀探究—VI

探究歷程	探究表現	教學方法/學習策略舉隅
分析 與 發現 (2節)	分析整理所獲得的資料 歸納探究發現 提出結論	小組討論 以組織圖(如：維恩圖、T圖、序列圖、階層圖、魚骨圖、九宮格等)整理資料或數據。
討論 與 傳達 (2節)	呈現探究結果 分享與回饋 反思探究歷程	發表(口語、文字、圖片、照片、影片、簡報、海報、表演) 提問討論 各種反思法

三、統整性主題/專題/議題探究課程示例 —自然觀察家的閱讀探究—VII

實施方式	節數安排	實施說明
1. 班級教學	每週一節	一學期以18週計，一個專題規劃9節課，一學期可安排2個專題的閱讀探究。
2. 班群教學	每週一節	以班群方式進行教師共同授課，不同專題規劃不同的探究方法 (資料蒐查、觀察或實驗)。 班群一 動物專題→植物專題 班群二 植物專題→動物專題
3. 學生社團	每週一節 隔週二節	成立學生社團，利用社團活動時間，進行自然觀察家的閱讀探究。

素養導向統整性探究課程的檢核重點

—食安專題示例的分析

1. 培養議題探究與自主學習的能力

6. 發展溝通表達以及參與社會的公民行動能力

2. 結合核心素養與領域學習重點進行課程統整

3. 結合在地情境與生活議題

4. 強化知能整合與生活運用能力

5. 提供加深加廣的學習



 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education



圖片來源：屏東縣長榮百合國民小學

·素養導向教學

·學校本位課程

 教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education

圖片內容：左圖有邁向新課綱（奔跑）的意象。右上圖意指學生自主探索，下圖是學生召開小小部落會議的情形，學生關心身邊的公共議題，邁向互動共好！