

12 年國教健康與體育領域素養導向課程與教學

資料來源：十二年國民基本教育課程綱要_國民中小學暨普通型高級中等學校_健康與體育領域(107.05 公布)

【健康教育教學新圖像】

1. 教/學什麼?(what)

(1)健康與體育領域核心素養

素養(literacy): 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 (knowledge) 能力 (ability) 態度 (attitude)

面向	總綱核心素養項目	健康與體育領域核心素養具體內涵
		國民中學教育(J)
A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。
	A2 系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。
	A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。
B 溝通互動	B1 符號運用與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。
	B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，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。
	B3 藝術涵養與美感素養	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。
C 社會參與	C1 道德實踐與公民意識	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
	C2 人際關係與團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
	C3 多元文化與國際理解	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。

(2) 國中健體領域-健康教育學習表現

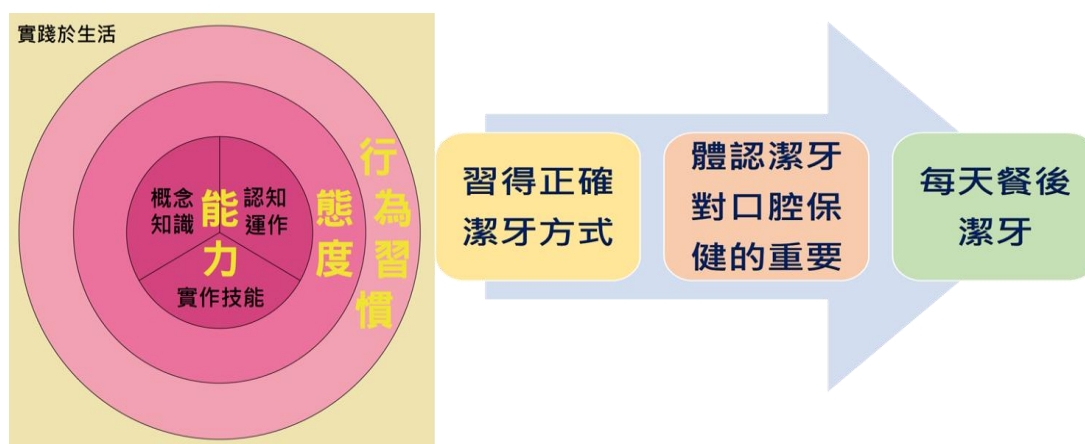
類別名稱	第四學習階段學習表現(1.認知、2.情意、3.技能、4.行為)
1a. 健康知識	1a -IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念
	1a -IV-2 分析個人與群體健康的影響因素
	1a -IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險
	1a -IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範
1b. 技能概念	1b -IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性
	1b -IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念
	1b -IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能
	1b -IV-4 提出健康自主管理的行動策略
2a. 健康覺察	2a -IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢
	2a -IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性
	2a -IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙
2b. 健康正向態度	2b -IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀
	2b -IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態
	2b -IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感
3a. 健康技能	3a -IV-1 精熟地操作健康技能
	3a -IV-2 因應不同生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能
3b. 生活技能	3b -IV-1 熟悉各種自我調適技能
	3b -IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能
	3b -IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能
	3b -IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能解決健康問題
4a. 自我健康管理	4a -IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略
	4a -IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正
	4a -IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動
4b. 健康倡議宣導	4b -IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場
	4b -IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場
	4b -IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力

(3)國中健體領域-健康教育學習內容

主題名稱	次項目	第四學習階段學習內容
A.生長、發展與體適能	a.生長、發育、老化與死亡	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略
		Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異
		Aa-IV-3 老化與死亡意義與自我調適
B.安全生活與運動防護	a.安全教育與急救	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法
		Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令
		Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術
		Ba-IV-4 社區環境安全的行動計畫
	b.藥物教育	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略
		Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊
		Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響
		Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制
C.群體健康與運動參與	a.健康環境	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源
		Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響
		Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態
D.個人衛生與性教育	a.個人衛生與保健	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略
		Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能
		Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病
		Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略
	b.性教育	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健
		Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略
		Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度
		Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法
		Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略
		Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇
		Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力
		Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷
E.人、食物與健康消費	a.人與食物	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食
		Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法
		Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢
		Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫
	b.消費者健康	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略
		Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織
F.身心健康與疾病預防	a.健康心理	Fa-IV-1 自我認同與自我實現
		Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧
		Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧
		Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案

主題名稱	次項目	第四學習階段學習內容
		Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法
	b.健康促進與疾病預防	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態
		Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略
		Fb-IV-3 保護性的健康行為
		Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略
		Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源

(4) 健康教育教學：知識→能力→素養



如何教/學？(so what)

(1) 素養導向教學原則與轉化—健康教育

從「素養」意涵來看，素養導向的教學原則包括：學習完整、結合情境、重視歷程、強調實踐等。依據上述原則進行轉化，如下表說明：

轉化原則	素養導向性教育教學要點	對應課程教學面向
1. 把知識、技能、態度整合，強調學習是完整的	1-1 能有組織，有系統的呈現教材，引導學生習得完整健康教育相關知識、技能與態度。 1-2 能適時整合性教育各層面內涵，協助學生歸納與統整。	課程架構 學習目標
2. 強調情境化、脈絡化的學習，朝向學習意義的感知（making sense）以及真正的理解（understanding）	2-1 能引發學生覺察及省思將自我的意識與其健康生活經驗、事件、情境、脈絡做適切結合 2-2 能協助學生改善與重建健康生活型態與情境經驗	教材內容 教學媒材
3. 強調學習歷程、策略及方法	3-1 能引導學生以探究歷程進行健康學習與參與 3-2 能協助學生進行健康議題覺知、知識理解、價值重建、技能習得、行動實踐等多元層次的學習歷程	教學策略 教學活動
4. 強調讓實踐力行表現的空間，讓所學遷移，持續精進	4-1 能引導學生應用所學，以因應解決日常健康相關的問題與需求 4-2 能協助學生能所學遷移與應用，以持續精進健康教育知能與行動	學習任務 學習評量

(2) 教學策略與方法/評量原則（摘錄 健體領綱教學實施）

2. 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. 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

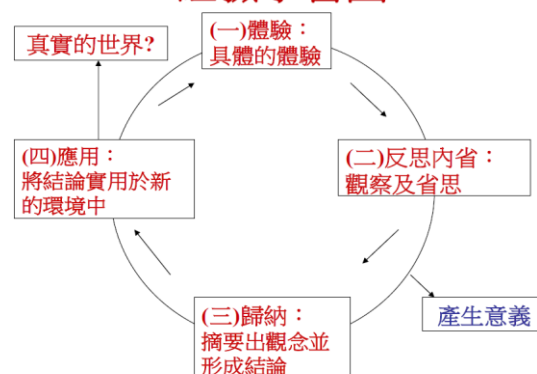
情境模擬、環境體驗學習、安全環境探究教學、具個別差異的健康行動計畫，以支持健康教育教學生活化。

6. 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。

(3)體驗學習

依據 Kolb(1984)所強調整合經驗、知覺、認知與行為的總體性學習觀點，指出「學習是一種藉由經驗的轉型(transformation)而創生知識的歷程」，**體驗學習**歷程分為四階段的循環：(右圖)

體驗教育的理念— 經驗學習圈



1. 具體經驗(Concrete Experience)：個人親身投入具體經驗的情境中，以感覺來學習。(如：嘗試一顆方糖所帶來的甜蜜感覺，進而預測日常所喝的飲料的含糖量)
2. 省思觀察(Reflective Observation)：對於實際操作的檢討，並仔細觀察尋求事情的意義(如：觀察甜度計測量飲料所含的甜度，進行探究個人的健康飲食習慣)
3. 抽象概念(Abstract Conceptualization)：將省思與經驗做歸納並連結，以形成具體觀念作為最佳的應用(如：從測量實驗中發現了什麼，討論為了自己的健康著想，可以做什麼樣飲食上的改變。)
4. 主動實驗(Active Experiment)：體驗學習的成效，把所學習的經驗累積到現實世界(如：能做出健康決定，拒絕含糖飲料的健康行動)

(4)體驗學習教學策略示例-實驗教學+桌遊教學

【桌遊體驗 1】

Stefan Dorra (1997)

洪水警報 Land unter 運轉潮汐 Turn the Tide

1. 環境覺知



這座位於德國最北邊、臨近丹麥的**小島**，
每逢暴風雨在大潮之際來襲，海水會將島上大片的草原淹沒，居民在這片會淹沒的草原上除了放養羊群外，不做其他利用。以往每年淹水的次數約10-15次，
近年來由於海平面上升，導致淹水次數提高至每年15-20次。



我們要拯救漂流在汪洋中的小羊

海浪一波波襲來，羊群不斷後退，蜷縮在僅剩的角落，
如果不想失去你的羊群，就必須用掉你的**游泳圈**。
在每一輪遊戲中，**水位最高**的玩家**失去一個救生圈**，
在每一回合（12輪）結束時，
每個**留存下來的救生圈**讓玩家得到一分。

在這個遊戲中，**你試著不要當第二名**
在反覆的出牌後，你是不是還能夠保有身上的救生圈，
贏的最後的勝利呢？考驗著玩家們的智慧囉！

https://www.youtube.com/watch?time_continue=9&v=FX7kzcyQEqM

【桌遊體驗 2】

親密愛人桌遊

你手上會保有一張牌
它代表彼此親密程度
要尋找最能與你
分享親密隱私的人



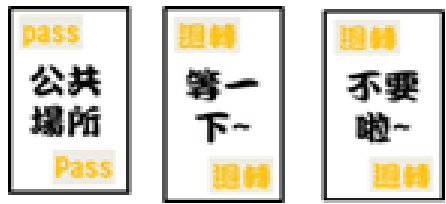
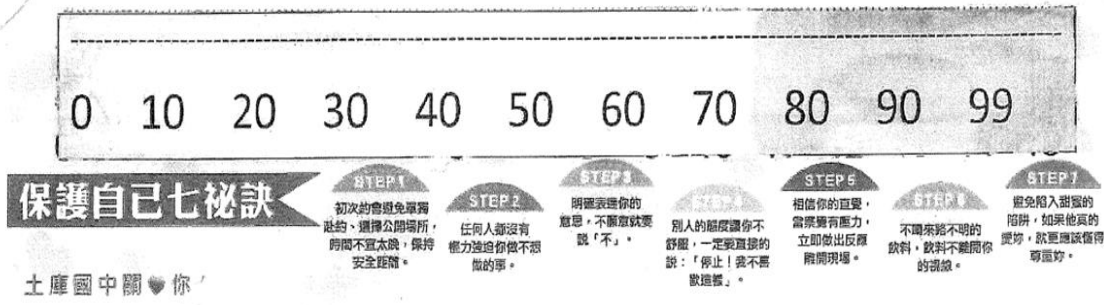


親密度-角色(張數)	發動效果
1.網路加好友(5)	猜一對手的手牌(不能是網路加好友)，若猜對則對方出局
2.關注訊息的朋友(2)	私下看一名對手的換手牌
3.死黨閨密buddy buddy (2)	私下和一名對手比手牌，親密度小者出局
4.欣賞喜歡的好友(2)	到下回合開始之前，其他人的牌對你無效
5.彼此來電的對象(2)	指定一名玩家(可以是自己)，棄掉手牌重抽一張
6.友達以上戀人未滿-曖昧(1)	指定一名對手交換手牌
7.論及結婚伴侶(1)	如果手上有熱戀或曖昧牌，你必須棄掉論及結婚伴侶
8.結婚伴侶(1)	當你棄掉結婚伴侶時，你立刻出局

【遊戲開始】

1. 遊戲會進行數局，先從**牌庫抽一張牌**加入手牌中。
2. 「**分享親密隱私**」選擇：**留下？棄掉？**
3. 棄掉牌卡同時，唸出「**我不跟?分享親密隱私**」，此牌面朝上放在自己面前→**發動棄掉牌效果**。
4. 遊戲當中若有人出局，出局的玩家將他手上的牌攤開放在自己面前(不需執行此張牌的效果)，
5. **表示親密隱私被揭密了~~~**

【桌遊體驗 3】

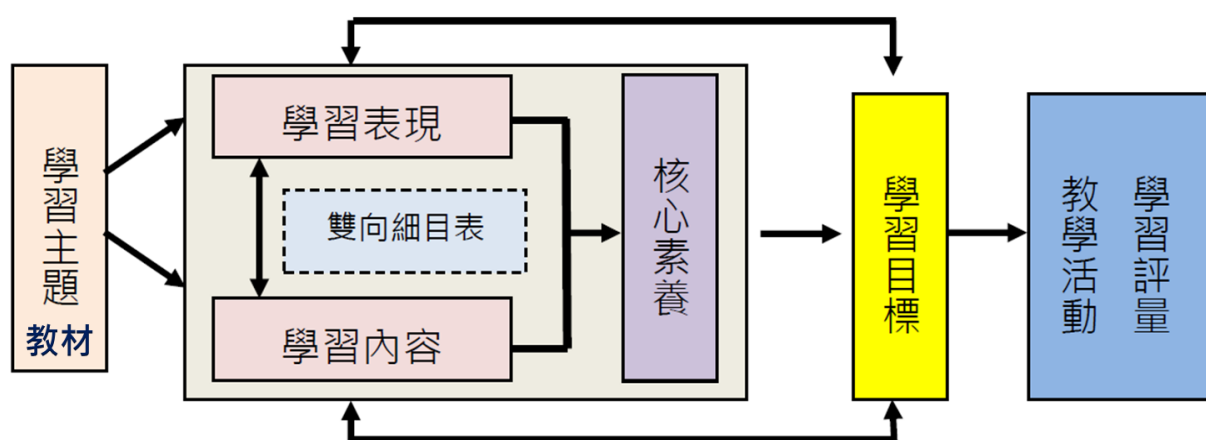
桌遊名稱	衝動紅綠燈
遊戲配件說明	
<p>1.遊戲牌卡(54 張)</p> <p>(1)加數牌共33張，依牌面指示增加數值。</p> <p>(2)</p>  <p>(2)減數牌共16張，依牌面指示減少數值。</p>  <p>● 玩家依據遊戲當下情境，自行提出避免青少年性衝動、性行為有效方法。</p> <p>(3)功能牌共5張，依牌面指示跳過或迴轉。</p> 	
<p>2.遊戲記分板</p>  <p>保護自己七祕訣</p> <p>STEP 1 初次約會避免單獨赴約、選擇公開場所，時間不宜太晚，保持安全距離。</p> <p>STEP 2 任何人都沒有權力強迫你做不想做的事。</p> <p>STEP 3 明確表達你的意思，不願意就要說「不」。</p> <p>STEP 4 別人的態度讓你不舒服，一定要直接的說：「停止！我不喜歡這樣」。</p> <p>STEP 5 相信你的直覺，當感覺有壓力，立即做出反應離開現場。</p> <p>STEP 6 不喝來源不明的飲料，飲料不能開你的嘴。</p> <p>STEP 7 避免陷入甜蜜的陷阱，如果他真的愛你，就更應該懂得尊重你。</p> <p>土庫國中關♥你</p>	
遊戲進行方式	

1. 紅綠燈至少必須要有 2-4 玩家，4 人最為適當。
2. 除發牌之外，遊戲中沒有莊家、閒家之分。
3. 發牌後，每位玩家分得四張或者五張手牌，其他剩下的牌背面朝上置於桌面（山）。
4. 遊戲開始:
 - (1). 海中的數值為 0。若是數值牌則累加海中的數值，如原本是 15 時，

 出牌，則此時海的數值為 45。
 - (2). 若玩家出的是功能牌，則遊戲依照該牌的功能繼續進行。
 - (3). 玩家出牌後，要從山抽一張牌，保持手牌原有的張數。
 （若山的牌全部被抽完，通常會將海裡的牌全部重新洗過重新堆成山，保留原來海中的數值，遊戲繼續進行。）
5. 當玩家出牌使海中的數值超過 100，則該玩家淘汰，遊戲結束。
6. 輸者敘述出手牌內容，並指出約會有哪些情況、行為容易引發性衝動，並將手牌串成一個故事接龍敘述。

3.素養導向教學實作(now what)

素養導向健康教育課程教學設計



(1)健康教育課程設計-二維雙向細目表與示例

單元主題			年級		時間	
學習重點	學習表現				核心素養	
	學習內容					
議題融入						
學習目標						

單元主題		愛滋關懷	年級	八年級	時間	2 節課
學習重點	學習表現	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場			核心素養	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。
	學習內容	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷				
議題融入		人權教育、國際教育				
學習目標		1. 探討愛滋病傳染對身心健康與生存的威脅，體會國際間的相互依賴性。 2. 思考愛滋盛行國家所面臨的困境，以發展全球公民的責任感。 3. 倡議關懷愛滋行動，尊重是愛滋人權的價值。				

(2)健康教育教學活動與評量設計-表格與示例

學習目標	教學歷程	教學內容
	情境模擬 生活經驗 與脈絡化	
	體驗參與 省思→概念化 (提問)	
	整合深化 意義的感知 真正的理解 (學習任務)	

學習目標	教學歷程	教學內容
能做出健康決定，選擇白開水、拒絕含糖飲料的健康行動	情境模擬 生活經驗 與脈絡化	測試與紀錄：飲料含糖量知多少？ 發現真相：藉由手持式甜度計的測量，發現平日飲用的飲料當中所含的甜度多寡。
	體驗參與 省思→概念化 (提問)	1. 預測與測量含糖量是否有差異？ 2. 看到測量結果之前，對於喝飲料的想法是什麼？ 3. 看到測量結果之後，對於喝飲料的想法是什麼？ 4. 經過這個測量，對你的影響是什麼？
	整合深化 意義的感知 真正的理解 (學習任務)	『水男孩/女孩』養成日記~我的健康我負責 1. 【課後作業（一）】喝飲料還是喝糖水？做決定軼事紀錄 2. 【課後作業（二）】喝飲料還是喝糖水？寫下你做決定的歷程

【課後作業（一）】喝飲料還是喝糖水？做決定軼事紀錄

寫下一星期內生活中面臨喝飲料還是喝糖水的情境時，你做出抉擇是什麼：

內容包含：人、事(此時，你做的決定是什麼？)、時、地、物

紀錄方法：圖片或文字說明 (圖文並茂更棒唷 ~)



【課後作業 (二)】喝飲料還是喝糖水？寫下你做決定的歷程...

(1)你必須作決定的情境是：_____

(2)列出所有可能的選擇是：_____ (3)列出所有選擇的優缺點是：_____

選擇一：_____ → _____

選擇二：_____ → _____

選擇三：_____ → _____

(4) 你的決定是：_____

(5) 評價決定是 否符合健康：_____

