

# 十二年國民基本教育健康與體育領域 素養導向課程與教學評量設計

## 一、設計理念：

世界衛生組織倡議以技能為基礎的健康教育（Skills-based health education）是促進學童與教職員健康的有效策略。為呼應此理念，2006 年起，衛生福利部（前行政院衛生署）及教育部共同推動「生活技能在健康教學上的應用」，並融入健康促進學校計畫，冀望國中、小學生面對不同生活情境，能採取及時而適切的處置，逐步養成健康生活的能力。

兒童與青少年體重過重及肥胖是國內外皆重視的健康問題，自 2002 年起，「健康體位」一直列為「健康促進學校計畫」的必選議題，藉以改善國內青少年階段肥胖比率過高和體適能低落狀況。2018 年，衛生福利部國民健康署與教育部國教署邀集專家學者及健康教育專業師資群，依據十二年國民基本教育之核心素養為規劃內涵，設計以生活技能為核心之健康體位教學模組，並研發相關學習手冊，提供與生活經驗相連結之教學活動，呼應學生生活情境，強調問題解決，使學生學習解決自己健康問題的能力，建立健康體位相關的生活型態。

本單元主要是採擇衛福部出版的「健康體位特攻隊學生手冊」以及健康促進計畫提供的「健康生活家 A+健康素養自主學習手冊」內容，以及國小階段生活技能相關的影音作為主教材。設計者根據本校四年級授課學生之學習經驗，導入理解健康體位基本概念和評估方法，結合 85110 健康體位五大核心能力和目標設定的生活技能，並透過分組討論方式進行 85110 分項倡導活動，最後能擬定簡易的核心能力執行計畫，透過二周的實際執行紀錄後，再共同檢視執行成效。在四節課的學習歷程中，引導學生透過體驗，認同運動與飲食對健康體位控制的重要性，進而實踐相關健康自主管理計畫，以處理日常生活中運動與健康的問題，展現目標設定與計畫執行的學習效益。

（一）學生先備知識：本校四年級的學生已實施過兩次體適能檢測，並看過身高、體重與視力檢查結果通知書，大部分學生都知道自己的體位等級，但不了解身體質量指數的意義；健康教育課程有學過六大類食物的營養素以及一日飲食建議量，並了解飲食、運動和體重控制的關係，但對於 85110 健康體位五大核心能力的內涵缺乏統整性的學習經驗。本單元將以學生體適能和食物的先備經驗，增加健康體位五大核心能力相關概念，讓學生透過實作、宣導、目標設定和實踐紀錄等學習歷程，深化生活技能的素養導向教學，以展現真實情境中的行動效益。

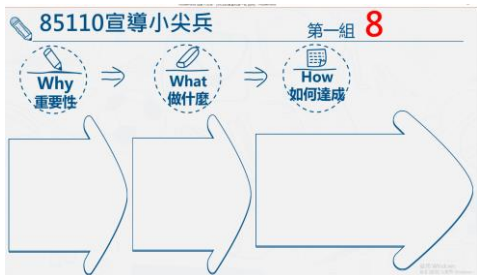
（二）學習重點說明：本單元主要以「體適能」、「人、食物」兩項學習內容與「技能概念」、「健康覺察」、「生活技能」、「健康自主管理」和「運動計畫」五項學習表現，雙向組合成四項學習目標。第一、二節著重在建構學生自我健康體位的覺察與健康、生活技能概念的認識，第三節則強調目標設定的運用、擬訂計畫與實際執行，第四節除引導學生進行後設檢視執行成效之外，也希望能延伸目標設定的生活技能在真實生活情境的問題解決。

（三）領綱核心素養：本單元主要是強調自我精進、問題解決與規畫執行的三項核心素養之涵養，透過預設學習目標相對應的學習活動，讓學生願意實踐促進健康的行為。在目標設定的學習歷程，讓學生自主決定執行的健康體位核心能力，為自己量身訂做具體可測量、可達成、可實踐、有時間性的目標。在維持二周的實踐紀錄後，再次檢視目標設定運用與自己執行自主管理的效益，展現處理日常生活問題與擬訂計畫的實作能力，作為精進日常生活健康習慣的策略。

（四）評量的設計：素養導向的學習評量要以評估、回饋與引導素養導向教學之實施。本單元的評量是採用三項學習任務的執行情形與課室中的學習表現作為評量的依據。因應疫情期間停止實體授課的影響，學習任務以個人和分組方式進行，最後一節課的執行效益分析，與計畫執行紀錄，將成為本單元重要的總結性評量依據。

## 二、教學單元設計：

科目/單元名稱	聰明吃、快樂動、健康體位樣樣通	教學者	夏淑琴
實施階段	第 二 階 段	總節數	共 四 節
領綱核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。		
學習重點	<b>(1)學習表現</b> 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。		
(2)學習內容	<b>(3)學習目標</b> 一、能注意不當的體位對身體健康造成的問題與影響，理解 85110 五大健康體位核心能力的內涵，願意採擇可實施的能力，改善個人飲食和運動相關健康生活習慣(Ea-II-2、2a-II-2、2b-II-2、健體-E-A1)。 二、能透過簡易的身高、體重、腰臀圍檢測方式，了解個人身體質量指數和腰臀圍比，評估自己的體適能表現(Ab-II-2、4c-II-2)。 三、認識目標設定對健康維護的重要性，並能運用此技能，擬定 85110 實踐計畫，解決生活中維持健康體位相關的運動、飲食和作息問題(Ea-II-2、1b-II-1、3b-II-3、健體-E-A2、健體-E-A3)。 四、能執行 85110 健康體位計畫，透過記錄、檢視分享執行成效，展現自主健康管理與促進健康的行為實踐力(Ab-II-2、4a-II-2、健體-E-A3)。		
教材來源	自編 <b>參考手冊</b> 一、衛生福利部國民健康署 (2018)。生活技能融入健康體位教學學生手冊。 二、臺灣健康促進學校(2021)。健康生活家 A+健康素養自主學習手冊。 三、臺灣健康促進學校(2019)。健康體位之五大核心能力懶人包。 <b>影片</b> 臺灣健康促進學校(2021)。國小生活技能-目標設定。 <a href="https://youtu.be/cE70naGHTtw">https://youtu.be/cE70naGHTtw</a> 臺灣健康促進學校(2021)。國小生活技能-自我監督管理。 <a href="https://youtu.be/oIXayXlRbXg">https://youtu.be/oIXayXlRbXg</a>		
節	教學內容重點		學習目標對應說明
一	<b>健康體位概念與評估方法</b> <b>導入活動</b> 一、利用「健康生活家A+健康素養自主學習手冊」中健康生活事件簿-阿貴的故事，引導學生思考與發表四個問題。		

	<p>(一)Facts-<u>阿貴</u>的體位健康嗎？</p> <p>(二)Feeling-<u>阿貴</u>看到身上的肉一坨一坨，心情是如何？</p> <p>(三)Finding-你滿意自己的身材和體重嗎？為什麼？</p> <p>(四)Future-你要如何維持或改進自己的體位？</p> <p>二、講解本單元學習主題，體位是影響身體健康的重要因素之一。</p> <p>三、利用PPT說明健康體位包括身體質量指數與肌肉質量、腰圍、體脂肪率和正確的體格四要素。</p> <p>四、播放影片和統計圖呈現國內學童過重、肥胖等相關數據，說明不健康的體位對身體健康的影響，歸納影響健康體位的主要因素-身體活動量、飲食、睡眠和遺傳。</p> <p>五、進行<u>學習任務一</u>，讓學生事前評估自己的體位等級，再利用學期初測量的身高、體重，換算成身體質量指數，利用老師提供的衛福部青少年體位表，評估自己體位等級。</p> <p>六、示範測量腰、臀圍的方法，再讓學生互相測量，大約估算自己的腰臀圍比是否屬於正常範圍，增加判斷健康體位的訊息。</p> <p>七、提供衛福部研發線上身體質量指數、攝取熱量計算機、運動計算機，鼓勵學生分享給家人進行健康體位控制參考。</p>	<p>注意不當的體位對身體健康造成的問題與的影響。</p> <p>透過簡易的身高、體重、腰臀圍檢測方式評估自己的體位等級。</p>
二	<p><b>目標設定與85110健康體位五大核心能力</b></p> <p><b>建構活動</b></p> <p>一、複習上一節健康體位的概念與重要性。</p> <p>二、利用PPT說明維持健康體位的主要原則是每日飲食的熱量=身體消耗的熱量，每日飲食和身體活動量與體位的相關性最高。</p> <p>三、播放「國小生活技能-目標設定」影片，說明目標設計是解決日常生活問題重要的技能之一，設定目標時要符合具體易懂、可測量、可達成、實際可行和有時間限制等五要素。</p> <p>四、展示「85110健康體位五大核心能力」海報，詢問學生「85110」與「目標設定」有何相關性(具體易懂、可測量…)。</p> <p>五、課前提供「健康體位之五大核心能力懶人包」讓學生先進行閱讀，再分析懶人包內容中提供每一種核心能力的作法有哪些？</p> <p>六、讓學生分組進行一種核心能力的宣導，利用課後時間個人先蒐集資料，以呈現該能力的重要性(Why)、做什麼(What)以及生活中如何落實的方法(How)。</p>	<p>認識目標設定對健康維護的重要性</p> <p>理解 85110 五大健康體位核心能力的內涵</p>
三公開課	<p><b>宣導 85110 健康體位核心能力與擬定健康體位自主管理計畫</b></p> <p>一、複習目標設定五要素與85110睡眠、營養、用眼、運動和喝水的核心能力。</p> <p>二、講解<u>學習任務二</u>，請各組利用五分鐘討論、合作完成一種核心能力的宣導內容。</p> 	<p>理解 85110 五大健康體位核心能力的內涵</p>

- 三、各組輪流發表宣導內容，並開放同學提問，進行互動交流。
- 四、講解學習任務三，引導學生利用「目標設定」的技巧，選擇1-3項核心能力，作為每天執行的重點，再透過二個星期紀錄的方式，檢視成果，最後寫出執行心得，作為下一次目標設定的參考。

聰明吃、快樂動、健康體位樣樣通 學習任務三

四年13班姓名: \_\_\_\_\_

健康體位自主管理計畫-目標設定

★「目標設定」是重要生活技能，可以協助你有效的訂定解決問題方法或實現目標的規劃。學會了「85110」的健康體位重要的核心能力後，請你利用「目標設定」的技巧，選擇1-3項你可以達成的核心能力，作為每天執行的重點，再透過二個星期紀錄的方式，檢視成果，最後寫出你的心得，作為下一次目標設定的參考。

目標設定技巧:1.具體易懂、2.可測量的、3.可達成的、4.實際可行性、5.有時間限制。

我想做到的 核心能力。	我的具體作法。	二星期的執行紀錄(都做到打✓，沒做到打✗)。														執行成果。	
		打 14 個✓代表完全做到，7-13 個✓代表部分做到，0-6 個✓代表大部分沒做到。															
		天。	1。	2。	3。	4。	5。	6。	7。	8。	9。	10。	11。	12。	13。		14。
。	。	紀錄。															□完全做到。
。																	□部分做到。
。																	□大部分沒做到。
。	。	天。	1。	2。	3。	4。	5。	6。	7。	8。	9。	10。	11。	12。	13。	14。	□完全做到。
。		紀錄。															□部分做到。
。																	□大部分沒做到。

- 五、各自擬定健康體位自主管理計畫，再與同學分享彼此的作法。
- 六、提醒學生確實記錄執行成效，二周後再檢視計畫執行效果。

運用目標設定技能，  
採擇可實施的能力，  
並能，擬定 85110 實  
踐計畫

### 健康體位自主管理計畫執行與後續運用

#### 深化活動

- 一、引導學生依據學習任務三說明，勾選執行成果並完成執行的心得，再請同組同學互相檢視。
- 二、引導各組分析計劃執行時能「完全做到」、「部分做到」、「大部分沒做到」的原因，再把分析結果寫在便利貼上，張貼在計畫執行分析表上。
- 三、依據各組便利貼，歸納計畫執行成果因素與阻礙因素，說明這些因素可以作為下一次計畫擬定的參考。
- 四、播放「國小生活技能-自我監督管理」影片，說明訂定目標後，可以加入獎勵方式、訂定時間與簽訂約定進行自我監督管理，執行後透過檢視反思、調整下一次計畫內容。
- 五、引導學生思考本次學會的目標設定和計畫執行方式，還可以運用在自己日常生活中解決哪一類的問題。
- 六、鼓勵學生能將課堂中學會的知識和技能實際應用在日常生活中，才能培養各種有效的生活能力。

執行 85110 健康體位  
計畫，透過記錄、檢  
視分享執行成效

展現自主健康管理與  
促進健康的行為實踐  
力

聰明吃、快樂動、健康體位樣樣通 學習任務一

我的健康體位-自我覺察

1. 動手算-自己的身體質量指數(BMI)

性別：\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_歲 體重：\_\_\_\_公斤 身高：\_\_\_\_公分=\_\_\_\_公尺

我的身體質量指數(BMI)=

$$\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

2. 動手量-我的腰、臀圍比

腰圍\_\_\_\_公分 臀圍\_\_\_\_公分  $\frac{\text{腰圍(公分)}}{\text{臀圍(公分)}} = ( \quad )$

3. 我是屬於\_\_\_\_體位。

4. 動手做之前，請想一想。

(1)當我還沒有計算 BMI 和腰臀圍比是多少的時候，我覺得自己的身材如何？

☐很胖 ☐有點胖 ☐剛剛好 ☐有點瘦 ☐很瘦

(2)當我計算我的 BMI 和腰臀圍比數值之後，我知道自己的身材如何？

☐很胖 ☐有點胖 ☐剛剛好 ☐有點瘦 ☐很瘦

(3)你在(1)、(2)回答，有沒有不一樣？

(4)現在請你說說看，你對自己的身材體型的看法是什麼？

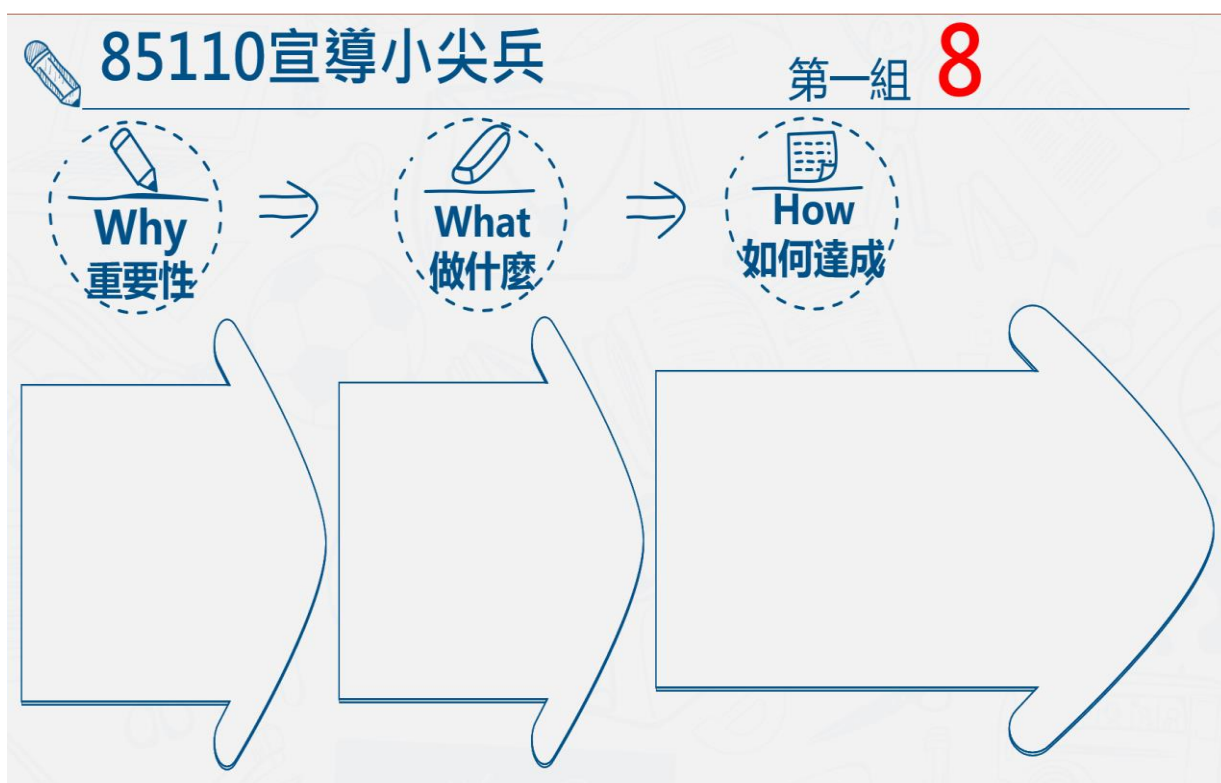
---

---

---



## 聰明吃、快樂動、健康體位樣樣通 學習任務二



## 聰明吃、快樂動、健康體位樣樣通 學習任務三

四年 13 班姓名:

### 健康體位自主管理計畫-目標設定

★「目標設定」是重要生活技能，可以協助你有效的訂定解決問題方法或實現目標的規劃。學會了「85110」的健康體位重要的核心能力後，請你利用「目標設定」的技巧，選擇 1-3 項你可以達成的核心能力，作為每天執行的重點，再透過二個星期紀錄的方式，檢視成果，最後寫出你的心得，作為下一次目標設定的參考。

目標設定技巧:1. 具體易懂、2. 可測量的、3. 可達成的、4. 實際可行性、5. 有時間限制																	
我想做到的 核心能力	我的具體作法	二星期的執行紀錄(都做到打✓，沒做到打✕)														執行成果	
		打 14 個✓代表完全做到，7-13 個✓代表部分做到，0-6 個✓代表大部分沒做到															
		天	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	<input type="checkbox"/> 完全做到
		紀錄															
		天	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	<input type="checkbox"/> 完全做到
		紀錄															
		天	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	<input type="checkbox"/> 完全做到
		紀錄															

檢視執行成果後的心得:

## 活動成果照片



5 月 19 日第三節教師說明學習任務



5 月 19 日第三節學生分組討論



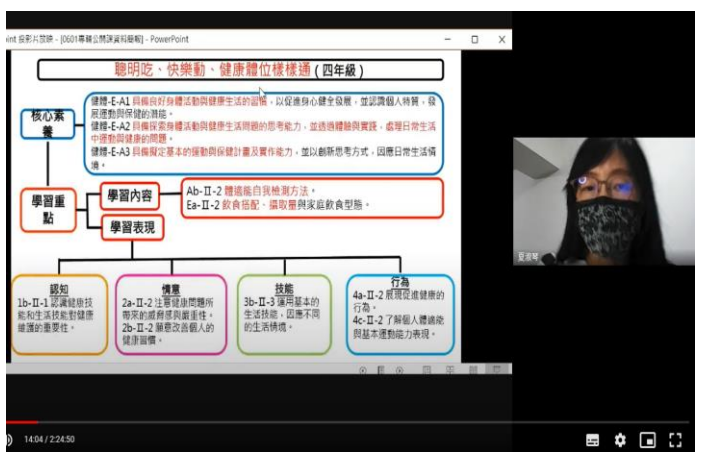
5 月 19 日第三節學生發表



5 月 19 日第三節教師統整學習概念



6 月 1 日專輔線上公開課惠娟校長致詞

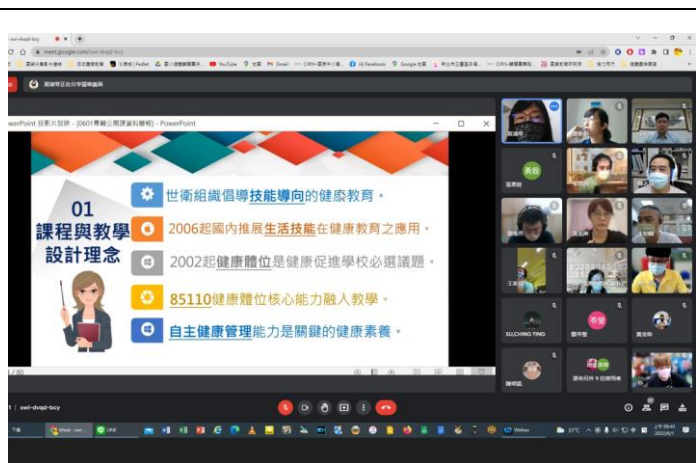


6 月 1 日專輔線上公開課淑琴說課

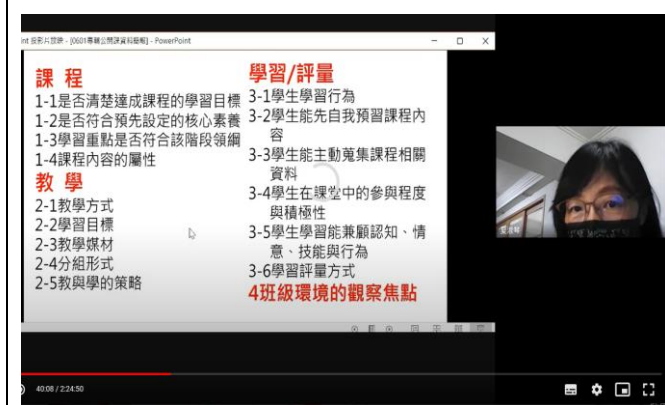




6月1日專輔線上公開課共同議課



6月1日專輔線上公開課淑琴說課

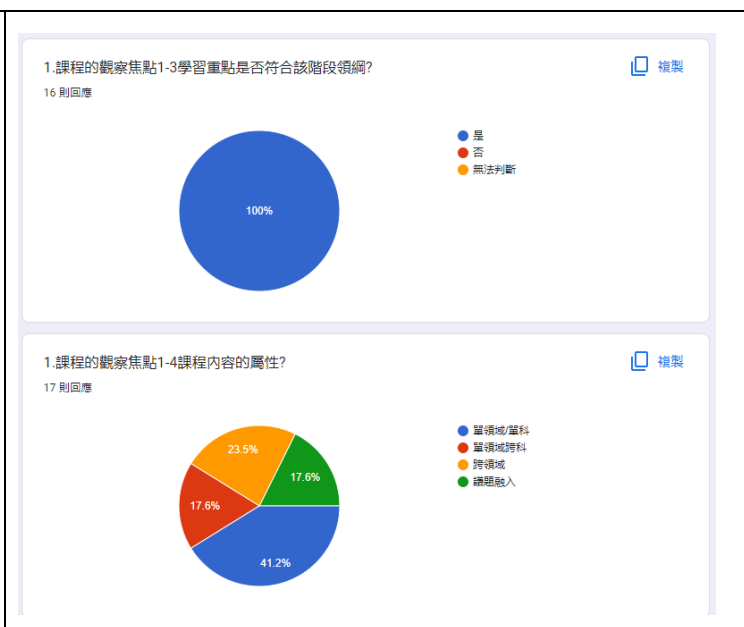


6月1日專輔線上公開課線上觀課紀錄表



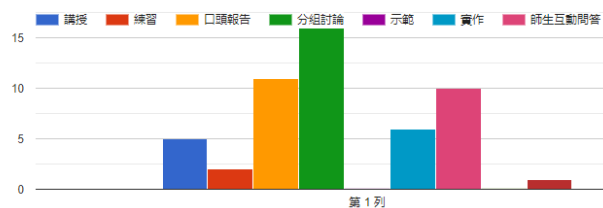
6月1日專輔線上公開課央團雅娟老師主持議課

## 公開課線上觀課紀錄



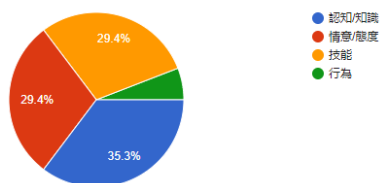


2.教學的觀察焦點2-1教學方式?



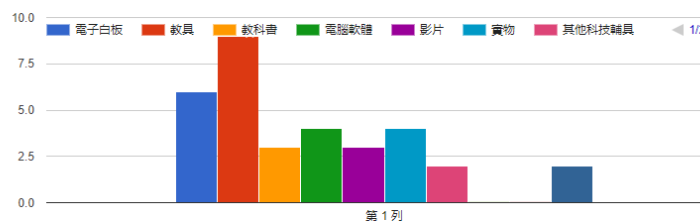
2.教學的觀察焦點2-2學習目標?

17 則回應



2.教學的觀察焦點2-3教學媒材?

複製



2.教學的觀察焦點2-4分組形式?

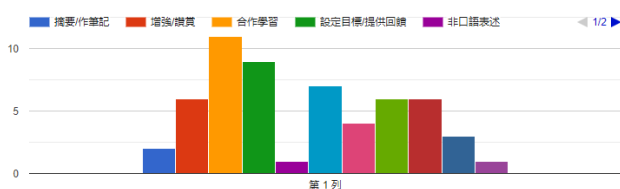
17 則回應

複製



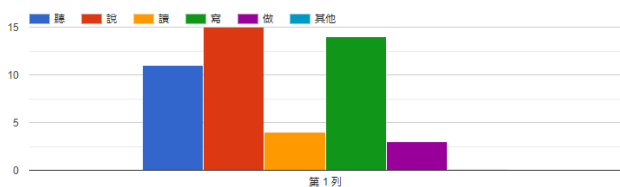
2.教學的觀察焦點2-5教與學的策略?

複製



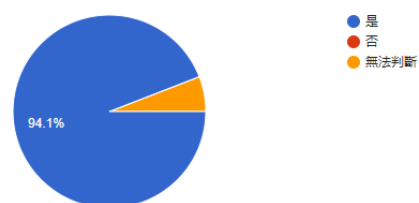
3.學習/評量觀察焦點3-1學生學習行為?

複製



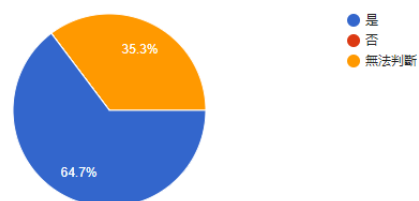
3.學習/評量觀察焦點3-2學生能先自我預習課程內容?

17 則回應



3.學習/評量觀察焦點3-3學生能主動蒐集課程相關資料?

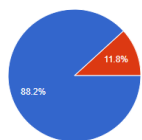
17 則回應



### 3.學習/評量觀察焦點3-4學生在課堂中的參與程度與積極性?

17 則回應

複製

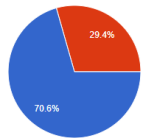


● 全心全意(高)  
● 中規中矩(中)  
● 再練再厲(待加強)  
● 無法判斷

### 3.學習/評量觀察焦點3-5學生學習能兼顧認知、情意、技能與行為?

17 則回應

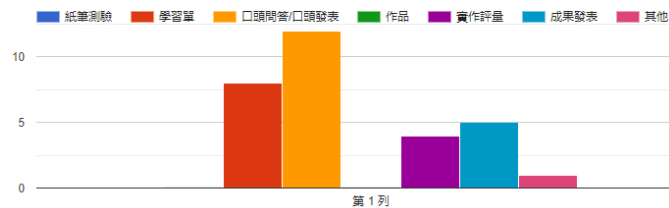
複製



● 非常符合  
● 部分符合  
● 部分不符合  
● 不符合  
● 無法判斷

### 3.學習/評量觀察焦點3-6學習評量方式?

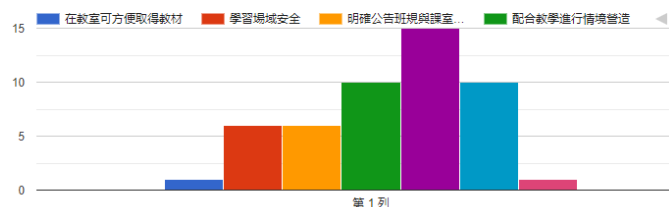
複製



第 1 列

### 4.班級環境的觀察焦點

複製



第 1 列

### 5.觀課心得與回饋

13 則回應

完整的教學設計，令人驚艷。更感謝提供影片，並進行後續辛苦而繁瑣的整理，在疫情嚴峻時仍讓我們如親臨教室般地看見學生的學習。提供活動讓學生能思考後再反饋，並提供開放的討論氛圍讓學生能針對自己提倡的議題與同學討論。最後，學習單中的自主規劃，進而持續執行，並做出紀錄，令人印象深刻。整節課程精準執行說課時的每個步驟，讓學生能倡議所學，自主進行實踐！感謝老師的分享，獲益良多。

課程引發思考，應用於生活情境中。  
學生對於討論出來的結果，也能針對提問的的同儕做出回應。

感謝用心分享教案及公開課，今天真的受益良多。

教學設計脈絡清楚，教學流暢，給予學生充分的時間討論探究，以學生為主體，很棒。

目前我們生活環境有許多的誘惑，許多的精緻飲食和3C產品，如果使用得當，我們的生活的品質會有飛躍的提升，反之則會使我們的身心健康受到威脅，肥胖問題常困擾著許多人，如何聰明吃、快樂動就是很重要的，先提出概念，透過小組討論激盪後，分組宣講，激發不同的想法或許沒辦法立即看見顯著的改變，但相信健康體位的小小種子已在大家心中種下，期待未來開花結果，我們都能聰明吃、健康動，生活樂悠遊。

學生對分組討論方式很熟練

以學生為主體的教學設計，啟發孩子自主學習的開關，謝謝老師的公開課也提供很多線上公開課的小技巧，獲益良多。

難得的一場公開課饗宴

針對生活技能的引導有較多的收穫，對自己的教學有不一樣的思考，感謝

1.班上學生非常有秩序，可見導師的班級經營非常成功。  
2.謝謝夏老師的健體領域公開課，整體的課程指導是非常流暢及順利的。  
3.在這堂課程裡，透過夏老師課堂上的引導，讓學生討論、分享，進而學習到健康知識，甚至從健康知識或是生活技能角度去達到應有的技能與行為，最後學生於課後也能夠自我實踐，夏老師今天的公開課，讓我收穫許多。

太棒了

從課程設計到教學層面，收穫非常多，謝謝老師給我們這麼寶貴的學習機會!

以學生為中心出發，任務分配明確，符合素養導向教學

# 新北市 110 學年度第 2 學期國小健體領域輔導小組 專任輔導員市級公開授課課例研討會流程表

一、 辦理日期：111 年 6 月 1 日(星期三)

二、 課例名稱：健康吃、快樂動

三、 活動流程：

時間	活動內容	主持人
08:40-09:00	線上簽到 會議連結： <a href="https://meet.google.com/xwi-dvqd-bcy">https://meet.google.com/xwi-dvqd-bcy</a>	•屯山國小夏淑琴
09:00-09:10	致歡迎詞	•健體輔導團召集人 屯山國小鄒惠娟校長
09:10-11:50	課例教材分析及教學設計說明 (說課)	•健體輔導團專任輔導員 屯山國小 夏淑琴老師
	公開課課例教學影片 觀看及關鍵問題研討 (觀課)	授課教師-專任輔導員 屯山國小 夏淑琴老師
	關鍵問題研討 (議課)	•健體央團輔導團組長 蕭雅娟老師 •屯山國小鄒惠娟校長
	觀課者回饋 教學者回饋	•健體輔導團專任輔導員 屯山國小 夏淑琴老師
11:50-12:00	研習問卷填答回饋 線上簽退	•健體輔導團

影片連結

第一段教學影片 4 分 20 秒

<https://youtu.be/ew5rcv0-BcY>

第二段分組觀課教學段落 6-7 分

第一組

<https://youtu.be/tJcoNrE9DOE>

第二組

<https://youtu.be/OjVVXyn9PQA>

第三組

<https://youtu.be/-7T6MjENKlk>

第四組

<https://youtu.be/262Akt0gi2o>

第五組

<https://youtu.be/z1iGQCft0Dc>

第三段教學影片 13 分 43 秒

<https://youtu.be/tB56lezuP9s>

第四段教學影片 5 分 23 秒

<https://youtu.be/ys9SGvDZXx8>

第五段教學影片 4 分 14 秒

<https://youtu.be/HDWozrHLm4Q>

線上觀課表

<https://forms.gle/EmuzzgTMnwtHQAHI7>

雲端資料

[https://drive.google.com/drive/folders/18Q5RxFChBmIR7K\\_ecyQyDEE89Egmvvy?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/18Q5RxFChBmIR7K_ecyQyDEE89Egmvvy?usp=sharing)

核發時數清冊

關閉

新北市國小健體領域輔導小組專任輔導員公開授課「好課博覽會」

研習文號：新北教研資字第 1110792577

研習時間：111 年 06 月 01 日 09 時 30 分 ~ 111 年 06 月 01 日 12 時 00 分

承辦單位：新北市淡水區屯山國民小學

承辦人員：夏淑琴

單 位 名 稱	姓 名	時數
新北市林口區新林國民小學	黃翊智	2.5
新北市板橋區莒光國民小學	張勇銓	2.5
新北市板橋區江翠國民小學	劉胤男	2.5
新北市三峽區插角國民小學	宋宏璋	2.5
新北市三峽區插角國民小學	陳明凱	2.5
新北市中和區景新國民小學	陳志昌	2.5
新北市永和區永平國民小學	劉建彬	2.5
新北市新店區屈尺國民小學	蔡文義	2.5
新北市瑞芳區瑞濱國民小學	張榮君	2.5
新北市瑞芳區瑞亭國民小學	劉員池	2.5
新北市貢寮區貢寮國民小學	王家緯	2.5
新北市淡水區屯山國民小學	夏淑琴	2.5



新北市淡水區屯山國民小學	鄒惠娟	2.5
新北市石門區乾華國民小學	張惠玲	2.5
新北市三芝區橫山國民小學	吳景泉	2.5
新北市新莊區丹鳳國民小學	蘇靖婷	2.5
新北市新莊區丹鳳國民小學	黃凱琳	2.5
新北市五股區五股國民小學	陳采宜	0
新北市蘆洲區蘆洲國民小學	劉苓瑩	2.5
新北市林口區興福國民小學	朱柏翰	2.5
新北市三重區永福國民小學	林國榮	2.5
新北市板橋區溪洲國民小學	許進成	0
新北市樹林區彭福國民小學	傅一峰	2.5
新北市樹林區彭福國民小學	張恩齊	2.5
新北市金山區金美國民小學	周都芃	2.5
新北市三重區五華國民小學	黃金助	2.5
新北市泰山區同榮國民小學	吳國義	2.5
新北市新莊區昌平國民小學	李明謙	2.5
新北市新莊區昌平國民小學	葉純華	2.5
新北市鶯歌區永吉國民小學	陳伶潔	2.5