

新制健康與體育課程能力指標分析

雷小娟 王誼邦

壹、前言

教育部於九十學年度開始施行九年一貫新制課程，將課程標準畫分為七大學習領域，其中健康與體育結合為一共同學習領域。此令一出，無論學校行政，或是任課教師均倍感壓力，飽受衝擊。健康與體育自不能置身事外，探究其原因，不出下列幾項：一、專業知能不足，易造成教學側重於所學領域。二、健康與體育統整不易，且教師須肩負課程規劃、設計與執行。三、揚棄傳統體育教學思維，並非易事。話雖如此，也不全然毫無生機，專業知能不足，可致力於研習進修，自我精進，提昇專業授課自信心；課程統整不易，可將課程目標、能力指標作通盤規劃考量，逐年調整，所謂好事多磨，焉能一蹴可及，此二項駕輕就熟，則第三點即迎刃而解。因此，研習進修，提昇己身之專業知能，自不在話下。惟課程規劃、設計與執行恐非易事，須按步就班，循序漸進加以釐清，才能通盤考量，整體規劃，因此本擬就健康與體育學習領域之七大主題軸共 104 條能力指標進行分析，以利課程規劃與設計。

貳、各主題軸能力指標之分析

能力指標係為課程規劃、設計之依據，綜觀七大主題軸，104 條能力指標，可依階段指標屬性約略分為側重健康、側重體育及二者共存等三類型。依主軸題分析如下：

一、生長、發展：三階段，共十五條能力指標。

表一、生長、發展能力指標分析

能力指標	屬性
1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。	健康
1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。	健康・體育
1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。	健康・體育
1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並表現出整體的舒適感。	健康
1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。	健康

1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。	健康
1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。	健康・體育
1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。	健康
1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	健康
1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	健康
1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。	健康
1-3-1 瞭解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。	健康・體育
1-3-2 蒐集生長、發展資料來提昇個人體能與健康。	健康・體育
1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭活動等方面的行為。	健康
1-3-4 解釋社會對性與愛的行為之規範及其影響。	健康
小計	健康（10）、健康・體育（5）、體育（0）

二、人與食物：三階段，共十六條能力指標

表二、人與食物能力指標分析

能力指標	屬性
2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。	健康
2-1-2 瞭解環境因素如何影響食物種類並探討影響飲食習慣的因素。	健康
2-1-3 培養良好的飲食習慣。	健康
2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	健康
2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。	健康
2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	健康
2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食特色。	健康
2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。	健康
2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的利用價值、安全性、外觀及口味。	健康
2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。	健康・體育
2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容，以符合成長和身體活動的營養需求。	健康
2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。	健康
2-3-3 檢視媒體所助長飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	健康
2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、社區商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。	健康
2-3-5 明瞭食物的製造會影響食物的品質、價格及熱量，並具有簡易的烹調技能。	健康
2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響並擬定適當的體重控制計劃。	健康・體育
小計	健康（14）、健康・體育（2）、體育（0）

三、運動技能：三階段，共十三條能力指標

表三、運動技能能力指標分析

能力指標	屬性
3-1-1 表現簡單的全身性活動。	體育
3-1-2 表現使用運動設備的能力。	體育
3-1-3 表現操作運動器材的能力。	體育
3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	體育
3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	體育
3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	體育
3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。	體育
3-2-4 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	體育
3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。	體育
3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	體育
3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	體育
3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	體育
3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	體育
小計	健康 (0)、健康·體育 (0)、體育 (13)

四、運動參與：三階段，共十五條能力指標。

表四、運動參與能力指標分析

能力指標	屬性
4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	健康·體育
4-1-2 認識各項休閒運動並積極參與。	健康·體育
4-1-3 認識並使用遊戲器材與場地。	健康·體育
4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	體育
4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。	體育
4-2-1 瞭解體適能促進的活動，並積極參與。	體育
4-2-2 評估體適能活動的益處並藉以提昇個人體適能。	體育
4-2-3 瞭解影響運動參與的因素。	體育
4-2-4 評估社區運動環境並選擇參與。	健康·體育
4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	健康·體育
4-3-1 瞭解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。	健康·體育
4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計劃。	體育
4-3-3 計劃及執行個人增進體適能的活動。	體育
4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。	健康·體育
4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	健康·體育
小計	健康 (0)、健康·體育 (8)、體育 (7)

五、安全生活：三階段，共十五條能力指標。

表五、安全生活能力指標分析

能力指標	屬性
5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。	健康・體育
5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	健康・體育
5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	健康・體育
5-1-4 認識藥物及其對身體的影響並能正確使用。	健康
5-1-5 說明並演練預防運動傷害的方法。	健康・體育
5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	健康・體育
5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	健康
5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	健康・體育
5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。	健康
5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	體育
5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	健康
5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	健康
5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	健康・體育
5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實踐於日常生活中。	健康
5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	健康・體育
小計	健康（6）、健康・體育（8）、體育（1）

六、健康心理：三階段，共十六條能力指標。

表六、健康心理能力指標分析

能力指標	屬性
6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。	健康・體育
6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	健康・體育
6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。	健康・體育
6-1-4 認識情緒的表達及正確的宣洩方式。	健康・體育
6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	健康・體育
6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	健康・體育
6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	健康
6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	健康・體育
6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	健康・體育
6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度。	健康・體育
6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	健康・體育
6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。	健康・體育
6-3-3 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的的衝擊與壓力。	健康・體育
6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	健康
6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	健康・體育
6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	健康
小計	健康（3）、健康・體育（13）、體育（0）

七、群體健康：三階段，共十六條能力指標。

表七、群體健康能力指標分析

能力指標	屬性
7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	健康・體育
7-1-2 描述人們在選擇健康與運動的服務及產品之過程與責任。	健康
7-1-3 描述人們獲得運動資訊、選擇運動服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	健康・體育
7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境，與健康互動的情形。	健康
7-1-5 體認人類是自然環境中的一部份，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	健康
7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	健康・體育
7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。	健康
7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。	健康
7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利義務及其與健康的關係。	健康・體育
7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	健康
7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	健康
7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	健康
7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	健康
7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	健康・體育
7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	健康
7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的環境所擬定的行動方案與法規。	健康
小計	健康（11）、健康・體育（5）、體育（0）

參、各階段及整體分析

表八、各階段及整體能力指標分析表

主題軸		健康	健康與體育	體育	小計
生長發展	階段一	3	2	0	5
	階段二	3	2	0	5
	階段三	3	2	0	5
	小計	9	6	0	15
人與食物	階段一	4	0	0	4
	階段二	5	1	0	6
	階段三	3	3	0	6
	小計	12	4	0	16
運動技能	階段一	0	0	4	4

	階段二	0	0	4	4
	階段三	0	0	5	5
	小計	0	0	13	13
運動參與	階段一	0	3	2	5
	階段二	0	2	3	5
	階段三	0	3	2	5
	小計	0	8	7	15
安全生活	階段一	1	4	0	5
	階段二	2	2	1	5
	階段三	3	2	0	5
	小計	6	8	1	15
健康心理	階段一	0	5	0	5
	階段二	1	4	0	5
	階段三	2	4	0	6
	小計	3	13	0	16
群體健康	階段一	3	2	0	5
	階段二	3	2	0	5
	階段三	5	1	0	6
	小計	11	5	0	16
		41	44	21	106

綜合分析上述七大主題軸，106 條能力指標，健康屬性指標（41）、健康・體育（44）及體育屬性（21）。

一、健康屬性能力指標：健康屬性能力指標所佔多寡之主題軸依序如下。

- 1、人與食物（12）。
- 2、群體健康（11）。
- 3、生長發展（9）。
- 4、安全生活（6）。
- 5、健康心理（3）。
- 6、運動技能及運動參與（0）。

二、健康・體育屬性之能力指標：依能力指標所佔多寡之主題軸如下。

- 1、健康心理（13）。
- 2、運動參與（8）及安全生活（8）。
- 3、生長發展（6）。
- 4、群體健康（5）。
- 5、人與食物（4）。

6、運動技能（0）。

三、體育屬性之能力指標：體育屬性能力指標所佔多寡之主題軸依序如下。

1、運動技能（13）。

2、運動參與（7）。

3、安全生活（1）。

4、健康心理（0）、生長發展（0）、群體健康（0）及人與食物。

肆、結語

綜觀上述分析，不難察覺，就能力指標融合度而言，應首選健康・體育屬性之能力指標作為課程統整方向主體。其中，又以健康心理主題軸最佳；運動參與及安全生活主題軸次之；生長發展及群體健康主題軸再次之；致於人與食物及運動技能兩大主題軸則因互斥性較高，較難有共同的切入點來進行課程的統整。話雖如此，但也未必無法統整人與食物、運動技能兩大主題軸。課程設計需要的是創意、巧思，無須拘泥於型式上的呆板。健康與體育課程之統整，能合則合，能統整則統整，若為統整而統整，則易陷入徒有統整之名，而無統整之實，若如此，畫虎不成反類犬，則偏離了健康與體育課程統整之初衷。

參考文獻

- 許義雄（民 89）。「健康與體育」九年一貫課程規劃研究報告書。教育部專案。委託國立台灣師範大學體育研究發展中心，未出版。
- 教育部（民 89）。國民中小學九年一貫課程暫行綱要。未出版。