



臺北市國民中小健康教育與體育教學推動與輔導

林正洲 / 臺北市立明湖國中校長

壹、前言

健康與體育領域教育目的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，健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了下列三項重要內涵：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（教育部，2018）。

健康教育與體育教學是學生全人發展中的重要基石，不僅關係到各項運動知識、技能與體能的提升，亦能影響學生心理健康與社會調適能力。臺北市在國教輔導團的領導下，邀集體育及健康教育專長且教學經驗豐富之校長與教師群們成立健康與體育輔導團分團（以下簡述為健體輔導團），致力於健體領域教學的推動與輔導，針對重大政

策推展、教師專業增能、課程設計與評量及學校輔導等方面提供專業支持，以提升健體領域整體教學品質，並確保臺北市國中小學生都能成為具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民。

貳、臺北市國民中小健體教學推動與輔導現況

國民中小學因學制與學習樣態有顯著差異，所以在教學推動與實施上也會有所不同，故在健康教育與體育教學之推動與輔導現況以國小與國中分述之。

一、國民小學部分

- (一) 政策推動方面：推動雙語體育教學、數位學習教材課程設計、非專長健康與體育教師模組教學增能研習、安全教育增能研習及十二年國教相關政策宣導。
- (二) 領域運作方面：辦理領域召集人及種子教師研習，建立教師專業社群及雲端資訊協助各校領域運作。
- (三) 課程教材方面：研發雙語體育教材、設計數位教材課程融入健體領域、套裝式親水體驗池教案、菸害防制教育教材研發、健康與體育標準本位評量教案、QPE 體育教學教案產出、輔導員撰寫投稿體育期刊，推動十二年國教進行課程規劃，研發健康與體育素養導向體育教材。此外，鼓勵各校發展學校本位課程，發展各校體育特色課程。臺北市





國民小學各校皆會運用校慶時間進行體育教學成果發表，將學生平時於課程中所學於校慶中展現，落實十二年國教核心素養，建立學生平時運動的習慣。

(四) 教師專業方面：臺北市教育局每年辦理國小體育教師甄選，充實國小體育專業師資；另為配合雙語教學的實施，2020年開始招收雙語體育教師，讓臺北市國小體育教學師資更加多元；健康教師方面，從2009年起，分3年進行健康教育10個議題的教學專業能力提升成長研習，目前臺北市已辦理完竣，完訓率為81%。輔導團亦透過分區輔導研習強化體育教師健康教育教學能力。持續辦理體育教學模組種子教師培訓、QPE體育教學工作坊及健體領域標準本位多元評量教師增能工作坊。

(五) 學生學習方面：

1. 成就每一個孩子是十二年國教的願景，健康與體育是學生最熱衷的一門課程，體育課程以素養導向的體育教學為設計原則，學生在體育課除了身體活動外，對於體育的知識與理解也能有所獲得，進而提升學生的上課動機，建立學生的自信心；本市近年來持續推動SH150+計畫（S代表Sports，H代表Health，推動「學生每週在校運動150分鐘方案」），辦理全市性普及化運動，建立學生運動習慣。

2. 推動自主式學習課程，讓學生透過教師指導，自行規劃寒暑假作業且自主學習，將健康與體育融入自主學習內容，建立學生良好運動習慣。
3. 推動臺北教育 111 標竿學校評選計畫，目標為一校一特色、一生一專長及一個都不少。結合各校體育發展特色培養學生運動專長，並推動各校「教育 111-2.0」認證，讓各校展現體育教學特色，提供學生展現體育專長的舞台。
4. 配合教育局推動雙語體育教學，引進雙語體育教師、研發雙語健康教育與體育教材、辦理教師增能工作坊，並持續推動全市性雙語健康教育與體育課公開授課，各校也積極推動學生雙語體育學習，培養學生在體育課也能夠練習與展現自己的英語能力。
5. 為提昇學生水中自救與游泳能力，積極推動游泳教學，並且本市國民小學五、六年級學生皆須接受游泳檢測。另於暑期積極辦理泳訓班，如校內無附設游泳池，3 至 5 年級學生可以免費參與 2 期泳訓課程，6 年級應屆畢業生亦可至鄰近有泳池之學校學習游泳。
6. 遴聘專任運動教練，除了體育班專長訓練外，也能發揮自己專長協助學校課程實施，對於學校體育教學有正向助益；亦透過策略聯盟與跨校服務等方式，讓專任運動教練可至鄰近學校指導運動校隊練習，落實區域性體育人才培育。





2017 年起臺北市辦理國小教師聯合甄選，遴選體育專長教師；2020 年起招收雙語體育老師，邀請更多具專長的體育教師到校服務。



二、國民中學部分

(一) 政策推動方面：

1. 強化各校落實推動十二年國民基本教育課程綱要，提升健體領域教師實踐十二年國教課綱之素養，特別重視教師的有效教學、差異化教學、多元評量以及補救教學。
2. 提升教師有效教學之專業素養，藉素養導向教學示例及領域多元評量示例分享、教師共同備課、觀課、議課之運作並推動雙語教學政策。
3. 配合教育部國民及學前教育署，推動提升國民中學健康教育教師專業發展-強化「非健康教育專長教師」教學能力計畫辦理非專增能研習。
4. 協助教育局推動「全面性教育」、「安全教育」、「戶外教育」、「雙語教育」、「適應體育」及「數位融入健體領域課程」。

(二) 領域運作方面：辦理領域召集人及種子教師研習，協助各校領域運作，建立教師專業社群及雲端資訊協助各校領域運作、辦理到校協作輔導。

(三) 課程教材方面：研發雙語健康教育與體育教材及議題融入

教材示例、數位教材課程設計融入健體領域、菸害防制教育教材研發、高齡友善及長照課程。

(四) 教師專業方面：辦理各項教師專業成長研習。如輔導團員教師公開觀課、健康教育及體育素養導向教學分享、雙語教學示例與分享、適應體育推廣、「全中運自主學習課程融入」等增能活動。臺北市國中體育正式教師比例高，但健康教育教師較為不足，因此每年輔導團皆辦理非專長健教教師增能研習以提升非專長教師之教學專業能力。

(五) 學生學習方面：健康與體育課程的實施是國中學生最熱衷的一門課程，各校能依照課綱規定，讓學生於課堂中不受活動空間與本身能力之限制來參與課程，並持續推動SH150+計畫等活動來提升學生運動參與率；在健康教育部分，除了學生身心健康知能的培養外，也著重在學生健康生長、安全教育、全面性教育及面對高齡化社會等議題。





一、國民小學部分

(一) 特色亮點

1. 研發水域安全主題教材與公開授課：

圖 1

水域安全主題教材



註：圖片取自教育部國民及學前教育署。

圖 2

水域安全主題公開授課-1



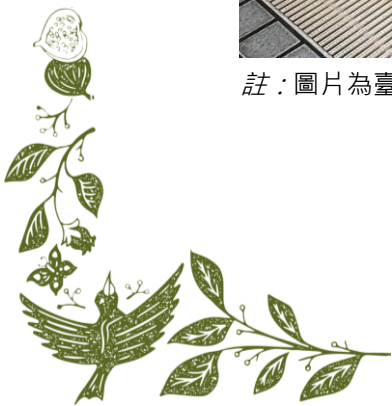
註：圖片為臺北市國民教育輔導團國小健體輔導小組拍攝。

圖 3

水域安全主題公開授課-2



註：圖片為臺北市國民教育輔導團國小健體輔導小組拍攝。



2. 研發「85210」健康體位教材：

圖 4

研發「85210」健康體位教材-1



註：圖片為臺北市國民教育輔導團國小健體輔導小組拍攝。

圖 5

研發「85210」健康體位教材-2



註：圖片截取自臺北市政府教育局健康體位教材。

3. 辦理非體育專長教師教學模組研習：

圖 6

研習活動紀錄-1



註：圖片為臺北市國民教育輔導團國小健體輔導小組拍攝。

圖 7

研習活動紀錄-2



註：圖片為臺北市國民教育輔導團國小健體輔導小組拍攝。



圖 8

研習活動紀錄-3



註：圖片為臺北市國民教育輔導團國小健體輔導小組拍攝。

4. 辦理愛滋病防治密室逃脫教師增能研習：

圖 9

研習活動紀錄-1



註：圖片為臺北市國民教育輔導團國小健體輔導小組拍攝。



圖 10

研習活動紀錄-2



註：圖片為臺北市國民教育輔導團國小健體輔導小組拍攝。



5. 辦理戶外冒險教育教師增能研習：

圖 11

研習活動紀錄-1



註：圖片為臺北市國民教育輔導團國小健體輔導小組拍攝。

圖 12

研習活動紀錄-2



註：圖片為臺北市國民教育輔導團國小健體輔導小組拍攝。



圖 13

研習活動紀錄-3



註：圖片為臺北市國民教育輔導團國小健體輔導小組拍攝。



(二) 推動成果：2023 年國小輔導小組辦理重要活動場次統計

如表 1。

表 1

2023 年國小輔導小組辦理重要活動統計表

辦理項目	總場次	參加總人次	滿意度
到校輔導(含到校協作、到校輔導)	4	68	100%
輔導員公開授課	2	34	90%
團員增能(專業成長活動)研習	6	102	100%
國中小專業對話	2	70	100%
素養導向教學與評量研習	6	270	95%
辦理非專長授課教師研習	3	135	95%

註：表為臺北市國民教育輔導團國中健體輔導小組工作成果彙整。





(一) 特色亮點：

1. 適應體育的推廣：因應特殊教育法修正通過，積極協助本市特教輔導團推展適應體育教學精進計畫，希冀在現有的推動基礎上，進一步精進適應體育教學，建構更加完善的發展環境；同時也提供特殊教育學生，更多元的選擇及全面的教育環境，服務更多的身心障礙學生。

圖 14

適應體育推廣研習，講者為姜義村教授



註：圖片為臺北市國民教育輔導團國小健體輔導小組拍攝。

圖 15

適應體育公開觀課，授課教師為本市輔導團成員張淑美老師



註：圖片為臺北市國民教育輔導團國小健體輔導小組拍攝。

2. 多面向專業知能研習：2023 年辦理臺北市國中健體領域專業成長研習共 13 場，包含健康教育「菸害防制教育」宣導課程 2 場、素養導向體育課程——SUP 立式划槳體驗 2 場、健康教育「安全教育」課程介紹與分享 2 場、雙語教育海外短期進修經驗分享 2 場、適應體育推廣研習 3 場、因材網國中體育數位教材教學實驗分享 2 場。





圖 16

「菸害防制教育」宣導課程



註：圖片為臺北市國民教育輔導團國小健體輔導小組拍攝。

圖 17

素養導向體育課程——SUP 立式划槳



註：圖片為臺北市國民教育輔導團國小健體輔導小組拍攝。

圖 18

健康教育「安全教育」課程介紹與分享



註：圖片為臺北市國民教育輔導團國小健體輔導小組拍攝。

圖 19

雙語教育海外短期進修經驗分享



註：圖片為臺北市國民教育輔導團國小健體輔導小組拍攝。





3. 全中運自主學習課程：配合本市辦理 2024 年全國中等學校運動會(以下簡述為全中運)，規劃「全中運自主學習課程」，並透過辦理研習讓本市體育教師了解全中運的籌辦過程與各項競賽項目等，期望教師協助於體育課程中介紹此賽事，並開發全中運線上學習課程讓學生自主學習，最後在賽事期間實際走進賽場為選手們加油！

圖 20

「全中運自主學習課程融入」研習-1



註：圖片為臺北市國民教育輔導團國小健體輔導小組拍攝。

圖 21

「全中運自主學習課程融入」研習-2



註：圖片為臺北市國民教育輔導團國小健體輔導小組拍攝。





(二) 推動成果：2023 年度國中輔導小組辦理重要活動成果如表 2 所示。

表 2

2023 年度國中輔導小組辦理重要活動統計表

項目	總場次	參加總人次	滿意度
到校輔導 (含到校協作、到校輔導)	1	26	98%
輔導員公開授課	1	65	92%
團員增能(專業成長活動)研習	8	106	100%
國中小專業對話	1	14	100%
素養導向教學與評量研習	6	201	88%
辦理非專長授課教師研習	2	92	96%

註：表為臺北市國民教育輔導團國中健體輔導小組工作成果彙整。

肆、結語

臺北市國民中小學健康教育與體育教學的推動，在臺北市教育局及臺北市國民教育地方輔導團的支持下，邀請領域專家學者指導、培養輔導員省思對話、匯集教學實務經驗及研究教育相關議題；並透過分享機制，進行同儕專業成長，建構本市教師專業成長的支持系統，以期精進教師教學與領域專業知能；透過精心規劃的課程設計，辦理各項教師專業成長培訓與研習，運用到校輔導機制，積極提升本市中小學學生的健康素養與體能發展。未來，臺北市健體輔導團將在原有厚實的基礎下，持續致力於健體領域教學各項專業發展的成長與籌劃，推動健體領域素養導向之課程，培養學生實踐健康生活與終身運動的習慣，並以正向與積極的態度面對未來。





教育部 (2018)。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。行政院公報，24(107)。

臺北市政府教育局 (2024)。臺北市 113 學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質整體推動計畫-國民教育輔導團健康與體育領域輔導小組計畫。
<https://reurl.cc/yA15Ry>