



教養攻略



108課綱探討與整理－九項核心素養 自主行動領域(一)身心素質與自我精進概述



壹、108課綱 自主行動領域的三大核心素養

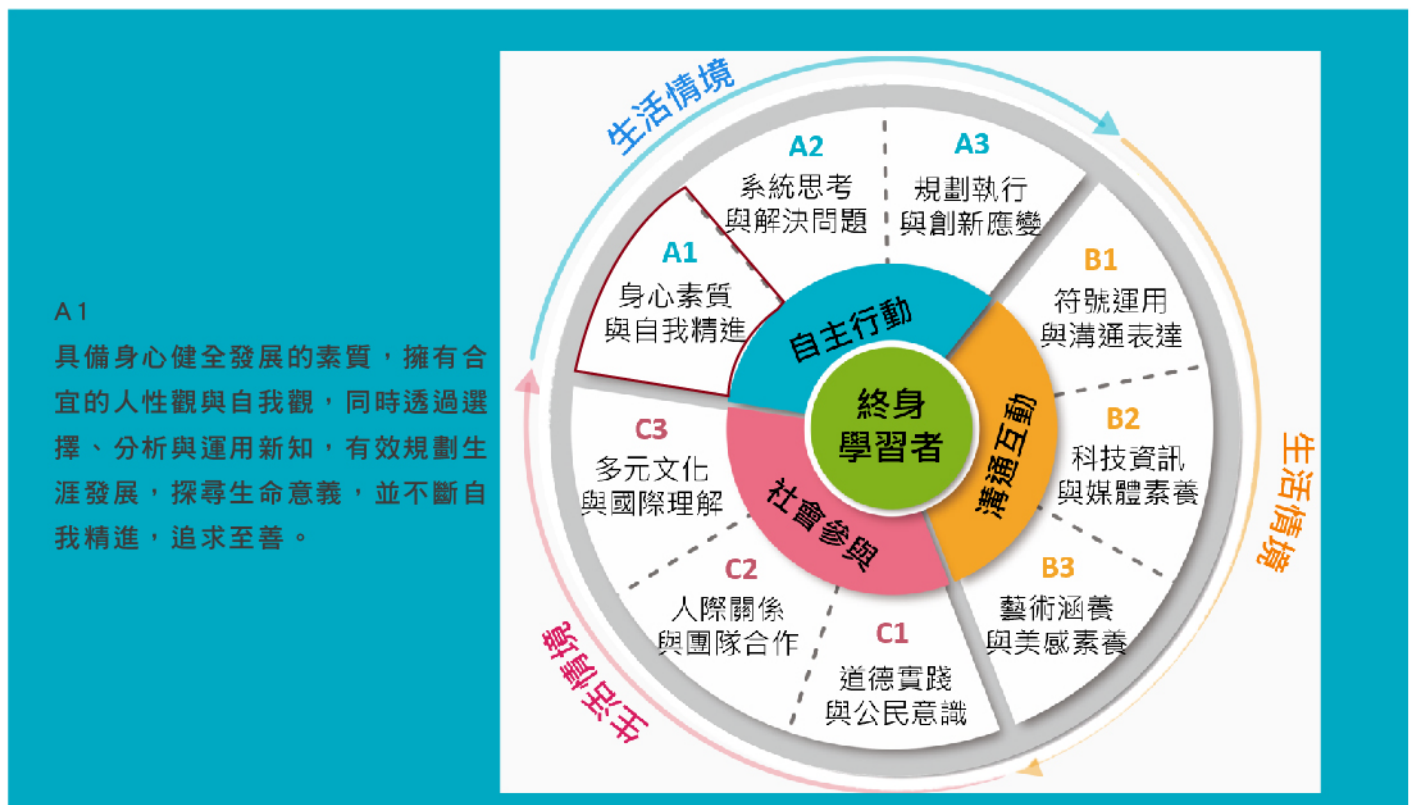
108課綱核心素養的第一面向「自主行動」領域的三大核心素養包括：

- 一、身心素質與自我精進
- 二、系統思考與解決問題
- 三、規劃執行與創新應變



貳、「自主行動」領域的第一項目-身心素質與自我精進

「身心素質與自我精進」是108課綱「自主行動」領域的第一個項目，內容強調「健全個人身心素質和自我精進」兩項，其中身心素質是探索自我、認識自我、積極進取的人生態度與合宜的人生觀；然後繼續延伸到自我精進的自我學習與人生規劃。



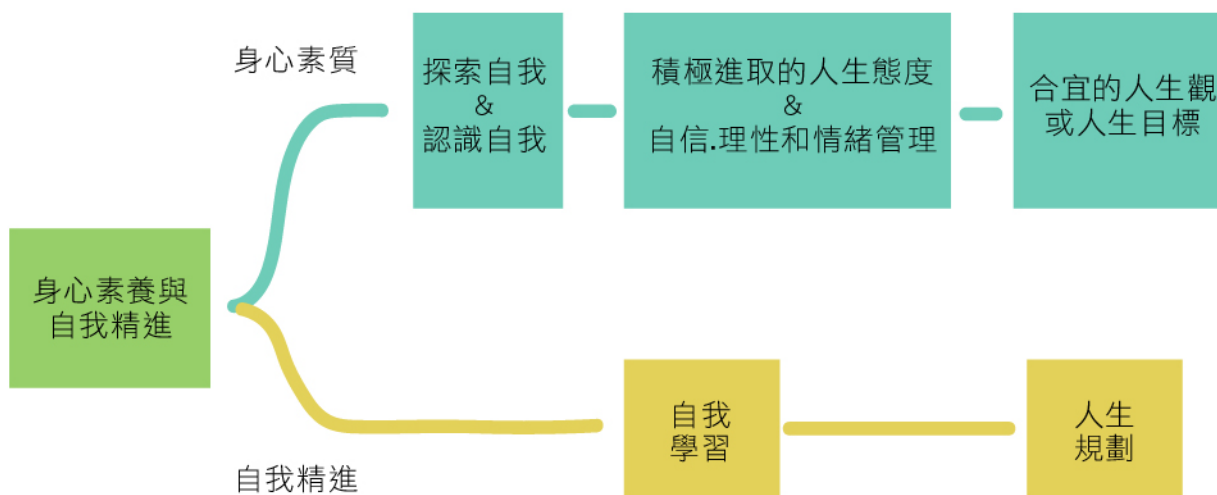
A1

具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。



參、「身心素質與自我精進」項目的具體內涵

- 一、具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀。
- 二、透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。



「自主行動」強調個人是學習的主體，學習者應選擇適當的學習方式，進行系統思考以解決問題，並具備創造力與行動力。



肆、「身心素質與自我精進」總綱與各教育階段內容

- 一、國民小學教育
具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。
- 二、國民中學教育
具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。
- 三、高級中等學校
提升各項身心健全發展素質，發展個人潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求至善與幸福人生。





伍、「身心素質與自我精進」的教育目標與理想

「身心素質與自我精進」可以從字面上的意思分成「健全個人身心素質」和「自我精進」兩項，其中身心素質的階段性層次包括探索自我、認識自我、積極進取的人生態度與合宜的人生觀；然後繼續延伸到自我精進的自我學習與人生規劃。其教育目標與理想包括：

- 1.依據學生個體身心發展狀況，透過課程設計適切地融入相關議題，如生命、閱讀、素養、品德教育、生涯規劃等。引導學生適性發展，達到適性揚才的理想。
- 2.學生透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會感受學習的樂趣，並能主動發現問題、解決問題並持續學習。



陸、「身心素質與自我精進」核心素養的實施方式

1.課程設計

以引導學生在生活中實踐，結合生活經驗及社會重大時事與相關議題的省思、體驗學習、價值澄清、問題解決等多元模式活動，強化學習者的體驗、實踐與建構內化意義。

2.教學實施

依學生的準備度、興趣、學習風格、多元智慧、文化背景等，以多元方式融入相關議題，能引起學生興趣以及主動參與學習的主題。提供多元感官的探索活動，強化體驗學習，重視情意與技能的涵養及體驗。

3.教學特色

學習內涵與生活充分連結，鼓勵學生於生活中實踐所學；著重省思分享，包含引導學生省思，並運用多元的方式分享且即時回饋。建構內化意義：著重價值，充分讓學生開展、發掘並分享屬於個人的意義，提供學童展現優勢能力的機會。

4.教學策略

教學主題宜與真實生活情境相連結，探索生活中事物來引發、喚起其問題探究之意識，在特定情境中採取行動學習（如：探索、體驗、探究、創作、解決問題、溝通、合作等）。讓學童藉由解決問題或完成任務的成就感，產生主動探究與繼續學習的動力。

5.教學評量

課程評量的主要方向在於引導學習表現、激發學習興趣、培養學童自信，運用多元評量，教師根據學童各項學習歷程或結果的表現，採用歷程檔案評量，給予適當回饋與正向鼓勵，協助學童更有效學習自我精進。



柒、108課綱「身心素質與自我精進」素養對兒童階段的重要性

身心素質與自我精進素養在國小兒童階段內容為「具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，認識個人特質和發展生命潛能」四個重點，這四項重點是兒童必修的重要課題，而且是學童面對未來與成長重要的基礎。

1. 具備良好的生活習慣

俗話說「習慣決定一個人的命運」，從小養成好習慣，不僅有助於學習的表現，對於未來的人生更具有決定性的意義。在兒童成長的過程中有許多重要生活習慣，例如自理能力、獨立、秩序感、專注力、責任心以及自律能力等，透過鍛鍊和養成，累積孩子成功未來的基石。

2. 促進身心健全發展

身心健全的發展包括身體的健康、精神性及社會性的健康。要維持此狀態，必需注意均衡的飲食、適當的運動、得宜的休息，同時要配合不同年齡段孩子的成長規律、發展特徵及需要，才能建立孩子正常人格，長大成人後才可以適應社會。



捌、家庭中，如何培養孩子「身心素質與自我精進」素養

素養是一種能力與態度的培養，無法假手他人，必須從小透過生活中反覆練習進而能夠純熟應用，才能變成真正的實力，因此引導孩子將素養落實在家庭生活中非常重要。

1. 家庭生活中重視孩子好習慣的培養

良好的習慣來之不易，一旦養成，就會進入良性循環，在孩子成長中父母應該重視的好習慣培養包含：作息規律、禮貌習慣、專心習慣、做事習慣、精益求精的習慣、自制的習慣，這些重要的生活習慣與成長後的「自理能力、獨立、秩序感、專注力、責任心以及自律能力」良好能力有關，而且影響孩子一生。

父母在陪伴孩子的成長中，應該從生活中的每一件小事入手，給孩子明確的規範、技巧的引導、執行的要求、過程的督導、結果的檢討等，持之以恆養成好的習慣，長而久之，這些好習慣就會轉換為好的能力。

2. 促進孩子身心健全發展需要良好的家庭環境

家庭是孩子成長發展和依賴的具體環境，孩子身心理成長和人格發展的重要條件，父母要為孩子提供良好的生活和學習環境，在孩子可塑性最強的時期奠定良好基礎。



良好的家庭環境對孩子有四個任務，分別是「養、育、教、陪」：

養-配合孩子的生理和心理需求，提供孩子成長需要的飲食、營養、照顧、保護等，幫助孩子正常成長發展。

育-培養孩子生活基本能力，包括：好的飲食習慣、好的運動習慣、好的生活習慣、好的學習習慣、好的互動習慣。

教-根據孩子的不同天資、性格，在生活中教孩子為人處世、人際交往、道德、信念、價值觀等方面的正能量。

陪-與孩子建立互為共生的關係，讓孩子感受到關愛、支持、認同，交互作用達到更好的心理融合與積極的心理環境。

3.幫助孩子認識自己和個人特質

能夠認識自我，對孩子的學習或行為有很重要的調節作用，但對兒童來說，認識自我需要一個過程，這是家長在教育孩子成長過程中都不可忽視的。

孩子從三歲開始，自我意識發展從生理層面進入社會層面，會從外貌、性格、人際交往等方面認識和評價自己。這個過程中，家長應從孩子的生理自我、社會自我、心理自我這三方面的教育入手，幫助孩子正確認識自己。

- a.生理自我-教孩子認識自己的身體形象，包括性別、外表特徵等，引導孩子認同個體的差異。
- b.社會自我-教孩子認識自己在社會關係中的位置，包括自己在親戚、朋友、同學中的影響和地位，引導孩子對家庭自我、社會自我和集體自我進行把握和認同。
- c.心理自我-教孩子認識自己的氣質、能力、性格、愛好、理想等，這是認識自我的關鍵，需要認真加以分析，幫助孩子認識自己的情緒、能力和優劣勢。

4.欣賞和適時的引導 幫助孩子發展生命潛能

孩子都有自己的專長、興趣與特質，針對每個孩子提供不同的建議和幫助，激發出他們的天賦熱情。父母可循以下途徑認識及發掘孩子的潛能，並給予適時的幫助和引導：

a.觀察孩子的日常行為興趣

潛能是一種推動力，主導孩子的活動取向。平時可以多觀察孩子的行為、學習和活動。如果孩子會在某些方面的活動喜歡主動參與，特別專注和投入感情，而且顯得自信快樂，表示這個活動正在激發孩子的興趣與潛能。

b.聆聽孩子的心聲和希望

當孩子對感興趣的事物想參與或滔滔不絕地講起來時，千萬別給孩子的熱情潑冷水，孩子覺得有興趣的事情，才能進一步主動學習、自我學習，多聆聽孩子的心聲和希望，對孩子的學習求知來說，都是很有價值的。

c.環境支持和刻意培養

孩子有些潛能是需要表現的機會也需要一些刻意培養，像音樂、舞蹈和其他藝術的潛能，父母如果也能在孩子有興趣的事物上表現出興趣，那麼孩子就會覺得他的行為獲得了認可，再加上有目的的引導，就輕而易舉地幫孩子發揮潛能。



c.環境支持和刻意培養

孩子有些潛能是需要表現的機會也需要一些刻意培養，像音樂、舞蹈和其他藝術的潛能，父母如果也能在孩子有興趣的事物上表現出興趣，那麼孩子就會覺得他的行為獲得了認可，再加上有目的的引導，就輕而易舉地幫孩子發揮潛能。

給父母的建議

- * 當孩子對某件事物表現出興趣時，不要以自己的價值予以指責和否定。
- * 利用這種興趣指導孩子獲得與這一興趣相關的知識。
- * 引導孩子通過自己查閱和請教別人的方式來獲得知識。
- * 記錄是使知識留存、並訓練使用文字圖畫和書籍的好辦法。
- * 善用孩子的興趣，但不要變成「任務」和「作業」。



結語

「身心素質與自我精進」能力與素養的培養，是現代人一輩子都要持續進行的工作，也是培養孩子積極進取之人生態度的動力根源，其重要性自然不言而喻。如果父母本身也具備這些特質觀念，將更容易影響和引導孩子，所以現代父母也要以身作則做到終身學習和自我精進。



參考資料：

- 1.國民中小學九年一貫課程綱要。臺北：教育部
- 2.十二年國民基本教育社會領域課程綱要宣講-教育部國民及學前教育署
- 3.教育，大家的未來A.111身心素質與自我精進
- 4.十二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-綜合活動領域.pdf
- 5.十二年國教新制:108課綱及「核心素養」的三面九項簡介



兒童教養專家 楊秋仁 老師

- 曾任教育部幼稚園輔導專家及評鑑委員
- 蒙特梭利教育學會榮譽理事長
- 全能教育發展協會理事長
- 廈門梅沙教育學前首席顧問
- 兩岸三地蒙特梭利教育中心資深顧問
- 出版孩子的成長之旅、專業育嬰師…等多部兒童教養著作



若有任何教養相關的問題歡迎來信
service@eagletw.com

楊秋仁老師將親自為您解答