สมาคมครูจีน (ประเทศไทย)
泰中
泰国华文教师公会
语文
CHINESE TEACHERS (THAILAND) ASSOCIATION

《泰国基础教育核心课程（B.E. 2551）》
健康与体育学习领域

第一部分
健康与体育学习的重要性

“健康” 是指个体在身体、心理、社会、智力与情感等方面达到全面和谐发展的状态，与人的生存质量、生活方式和社会适应密切相关。因此，每个人都应具备基本的健康素养，掌握科学的健康知识，树立正确的态度、价值观与行为准则，养成良好的生活与健康行为习惯，从而提升个人生活质量，促进社会的和谐与可持续发展。

第二部分
健康与体育学习内容简介

健康与体育课程旨在帮助学生发展健康素养和体育素质，具备维持身心健康、增强体能、应对生活挑战、构建积极人际关系以及实现个体、家庭和社区福祉的能力。

本课程包括两个核心组成部分：

- **健康教育**：强调知识、态度、价值观、道德与健康行为的协调发展，培养学生形成正确的生活方式与健康责任意识。
- **体育教育**：通过运动、游戏、身体活动与竞赛，促进学生在身体、心理、情绪、社交与认知等方面的全面发展，强化运动技能、体能和体育精神。

学习内容涵盖以下五个领域：

1. **人的生长与发展**

   包括人类成长的各阶段、影响成长的因素、身体各系统的功能与协调，鼓励学生依据年龄特征科学管理自我成长。

2. **生活与家庭**

   涉及家庭结构与价值观、生理与心理适应（特别是青春期发育）、人际交往技巧、性健康意识及基本生活技能。

3. **运动、体育活动与传统/国际体育**

   涵盖基本身体运动技能、集体与个人项目、传统体育（如泰国传统游戏）与国际体育活动的参与，强调规则意识、公平竞赛与体育精神。

4. **健康促进与疾病预防**

   包括科学饮食、健康产品与服务的选择、传染性与非传染性疾病的预防、环境卫生及安全行为。

5. **生命安全**

   聚焦于风险规避与保护能力的培养，如防止药物滥用、暴力行为、性骚扰等，提升安全意识与应对能力。

第三部分
各学段毕业生健康与体育素养目标

小学三年级毕业生（Grade 3）健康与体育素养目标

- 理解人体生长发育及其影响因素，建立良好的亲子与同伴关系；
- 养成合理饮食、规律作息、个人卫生、运动与游戏等健康行为习惯；
- 能识别并规避成瘾物质、性骚扰等不良行为，具备拒绝能力；
- 动作协调性良好，能参与适龄体育活动与基础体能锻炼；
- 能选择健康的食物、玩具与生活用品，具备基础安全防护意识；
- 能处理简单的健康问题与情绪问题；
- 遵守活动规则，与他人合作完成任务，尊重集体与个体权利。

小学六年级毕业生（Grade 6）健康与体育素养目标

- 理解人体主要系统的功能及其相互联系，掌握基本的健康管理方法；
- 适应青春期身体、心理、情绪与性意识的变化，具备自我调节能力；
- 理解家庭生活的重要性，珍惜幸福家庭，尊重性别差异；
- 形成健康的性观念，掌握风险识别与自我保护方法；
- 能识别疾病、意外伤害、暴力、成瘾、性骚扰等风险因素；
- 掌握基本运动技能，能参与传统与现代体育活动，具备规则意识；
- 能制定并坚持体育锻炼计划，增强体质；
- 掌握情绪与压力调节方法，能主动查阅健康相关信息。

初中三年级毕业生（Grade 9）健康与体育素养目标

- 掌握各年龄阶段健康与成长的基本规律；
- 接纳自身生理、心理与性别变化，尊重性别平等，构建良好人际关系；
- 能选择适龄饮食与运动方式以促进健康；

- 能分析性别、家庭、朋友、社区、文化对个人生活方式的影响并做出积极应对；
- 具备识别与规避健康风险（如疾病、药物、暴力、事故等）的能力；
- 经常参与体育锻炼，结合兴趣发展运动技能，维持身心健康；
- 理解情绪管理、健康行为与疾病预防之间的关系；
- 具备自我价值感、团队意识、责任感与体育精神。

高中三年级毕业生（Grade 12）健康与体育素养目标

- 能系统规划并管理个人健康，预防疾病，避免高风险行为；
- 关注性行为、家庭与文化因素对健康生活方式的影响；
- 主动参与体育锻炼、运动休闲与体能训练，注重技能与体验并重；
- 在体育活动中展现规则意识、合作精神与责任担当；
- 在观看、参与与练习中表现出礼仪风范与健康人格；
- 能评估自身健康状态，制订风险防控与健康提升计划，具备良好的情绪与压力调节能力；
- 主动参与社区健康与安全事务，推动构建积极健康的社会环境。

第四部分
健康与体育课程五大领域及课程标准

第一领域：人的生长与发展

标准编号	课程标准
H1.1	理解人的生长与发展的基本规律与特征，掌握身体与心理发展各阶段的主要变化，能科学应对成长过程中的自我管理问题。

第二领域：生活与家庭

标准编号	课程标准
H2.1	理解个体与家庭的价值，具备自我认知能力，掌握性健康基础知识与日常生活所需的基本技能，能够建立积极健康的人际关系。

第三领域：运动与身体锻炼、游戏、泰国与国际体育

标准编号	课程标准
H3.1	掌握基本身体运动机制与动作技能，能够参与多种体育活动、游戏以及传统与国际体育项目，并具备基础运动能力。
H3.2	养成良好的运动习惯，积极参与锻炼和体育比赛，具备规则意识、竞争精神和团队协作能力，尊重对手，展现体育道德，理解并欣赏体育的审美和文化价值。

第四领域：增强体质与疾病预防

标准编号	课程标准
H4.1	认识身体健康与体能素质的重要性，掌握促进健康、维持健康、预防疾病的方法，养成良好的饮食、作息与生活习惯。

第五领域：生活安全

标准编号	课程标准
H 5.1	了解影响健康的风险因素与危险行为，掌握预防事故、药物滥用、成瘾物质和暴力行为的基本知识，增强安全意识，并具备应对紧急情况的能力。

泰国华文教师公会（译）