

桃園市平鎮區東勢國民小學 109 學年度

【健康與體育】領域學習課程計畫

壹、依據：

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱暨健康與體育領域課程綱要。
- 二、教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 三、國民教育階段特殊教育課程總綱。
- 四、本校課程發展委員會決議。
- 五、本校課程發展委員會之健康與體育領域課程小組會議決議。

貳、課程目標：

- 一、養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。
- 二、充實促進健康的知識、態度與技能。
- 三、發展運動概念與運動技能，提昇體適能。
- 四、培養增進人際關係與互動能力。
- 五、培養擬定健康與體育策略和實際的能力。

參、基本理念：

一、學校理念：

本校願景為「健康」、「快樂」、「感恩」、「尊重」，注重學生的人格；所以，在健康與體育領域方面，除了依照課程綱要，選擇適合課程外，更配合以生活化的情境與議題，使學生從健康教學活動與體育競賽活動中，學習健康端正的生活習慣與努力不懈、奮發進取的態度。

二、領域理念：

健康與體育的共同目標是「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」，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。

肆、國小階段健康與體育領域核心素養及具體內涵：

A1 身心素質與 自我精進	A2 系統思考與 解決問題	A3 規劃執行與 創新應變
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	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	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

人特質，發展運動與保健的潛能。	踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	活情境。
B1 符號運用與 溝通表達	B2 科技資訊與 媒體素養	B3 藝術涵養與 美感素養
健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。
C1 道德實踐與 公民意識	C2 人際關係與 團隊合作	C3 多元文化與 國際理解
健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。

伍、現況分析：

一、本領域運作簡介

(一)組織成員：

- 1.召集人：劉懋傑
- 2.組員：楊子昆、成國華、吳香蘭

(二)運作方式：

- 1 集合時間：每個月一次。
- 2 集合地點：學務處。
- 3 彙整不同年級的健體領域議題，提供健體領域各成員共同討論。

二、師資群

- (一)以科任教師或導師授課為原則。
- (二)本校體育專長教師授課節數佔60%以上。
- (三)另聘專任運動教練，成立學生體育社團，如直排輪、籃球、舞蹈、跆拳道等。校內另成立田徑校隊及躲避球校隊，培訓學生。

陸、實施原則與策略：

- 一、為提昇學生健康，進行健康教學活動，如：視力保健、口腔衛生、B型肝炎防治、菸害教育、藥物濫用教育、環保教育、防火、防震、防颱等活動；並設立健康中心，以利實施健康服務，及配合健康教學之進行。
- 二、學校定期派人檢修健康與體育設備，教師應於教學前檢視設備之安全性，預防意外事件之發生。
- 三、為提昇學生體適能狀況及培養學生健康休閒生活的觀念，規劃學年體育活動，利用課餘時間進行，每週至少達到150分鐘。
- 四、評量多元化，學習過程評量重於結果，應特別注重真實評量。

五、引進體育教學模組，提供非體育專長教師教學增能，進行有效能的體育教學。

柒、實施內容：

一、時間與節數

年級	一年級	一年級	三年級	四年級	五年級	六年級
每週節數	3 節	3 節	3 節	3 節	3 節	3 節
每週分鐘數	120 分鐘	120 分鐘	120 分鐘	120 分鐘	120 分鐘	120 分鐘

二、本領域教科書使用版本：

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
選用出版社	南一	南一	康軒	翰林	南一	康軒
備註						

三、教學方式

(一)六年級：

- 1.採健康與體育分科教學，由科任教師進行健體教學。
- 2.本學年第一學期進行游泳教學，與鄰近游泳池合作(上網招標)。安排六週計12節游泳教學。

(二)五年級：

- 1.採健康與體育分科教學，由科任教師進行健體教學。
- 2.本學年上下學期進行游泳教學，與鄰近游泳池合作(上網招標)。上下學期各安排六週，共計24節游泳教學。

(三)四年級：

- 1.採健康與體育分科教學，課程中相關部分，則由授課老師討論後進行協同教學。
- 2.本學年第二學期進行游泳教學，與鄰近游泳池合作(上網招標)。安排六週計12節游泳教學。

(四)一、二、三年級：採健康與體育分科教學，由科任教師進行健體教學。

四、教學重點

- (一)健康方面：以能培養學生具備良好的健康行為為首要目標，教學方法及過程應靈活安排，彈性運用。如：價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等，使學習過程生動而有變化。健康教學應多利用各種教學媒體輔助教學，如各種掛圖、圖片、模型、實物、投影片、影片、光碟、偶戲、故事、及相關讀物、報刊資料、網際網路等，應充分利用以提高教學效果。
- (二)體育方面：以能培養學生具備良好的身體適應能力為首要目標，注重適性發展，以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在獲得成就感中享受運動的樂趣。依不同運動項目之特徵，指導學生對該項運動之基本能力與正確技術之學習，奠定參與運動之基礎。體育教學宜加強運動傷害防範，如遇偶發事件應依程序緊急處理。

五、教學評量

- (一)評量方式：健康與體育評量以學習重點為依據並對照核心素養達成的情形，可在教學前、中、後實施，兼顧形成性與總結性評量，強調真實性評量且連結學生於實際情境中的應用；且評量兼顧學生身心發展、個別差異、文化差異與特殊需求，給予彈性、適性的評量方式。特殊需求學生的評量可選擇較適合其身心狀況的項目來進

行整體性的評量。

1. 健康評量：

- (1) 項目：包括健康行為與習慣、健康態度、健康知識、健康技能
- (2) 時機：教學前安置性評量；教學中形成性、診斷性評量；教學後總結性評量。
- (3) 方式：可採紙筆測驗、課前活動準備、課後作業、平時觀察、紀錄表、自我評量、上課參與及表現等方式進行。(一至三年級不做紙筆測驗，以觀察、訪談、軼事紀錄等方式評量)。

2. 體育評量：

- (1) 項目：包括運動技能、運動精神與學習態度及體育知識等項目。
- (2) 時機：平時評量、定期評量
- (3) 方式：可採紙筆測驗、紀錄表、自我評量、上課參與及表現等方式進行、實作評量。(一至三年級不做紙筆測驗，以觀察、訪談、軼事紀錄等方式評量)。

六、針對各類特殊需求學生可採「加深」、「加廣」、「濃縮」、「簡化」、「減量」、「分解」、「替代」及「重整」的方式來調整。

捌、教學資源：

一、學校資源

- (一) 室內、外場地：操場、桌球教室、健體教室、地板教室、一般教室、活動中心。
- (二) 視聽器材：單槍投影機、DVD、收錄音機。
- (三) 資訊設備：電腦。

二、校外資源

- (一) 學校附近之合作游泳池。
- (二) 具專業素養的校外人士，如：籃球教練、直排輪教練等。

三、教學資源運用辦法

- (一) 空間的多元運用：排定時間表，有效率規劃運用室內、外活動場地，如：活動中心、操場。
- (二) 校外資源的運用：依照教學與學生需求，採機動方式運用校外場地或人力資源。
- (三) 資源運用策略
 - 1. 以整班或分組活動方式進行。
 - 2. 善用協同教學，達到最佳效果。
 - 3. 配合學校活動、主題統整活動進行大規模展演或教學。

玖、課程評鑑：

一、評鑑程序：健體領域課程小組實施初評，課發會實施複評。

二、採多元化方式實施，兼重形成性和總結性評鑑。

三、運用形成性和總結性評鑑來評鑑學生學習成果、各項課程與活動設計教學成效、行政支援成效。以總結性評鑑來評鑑整體課程與教學效益、學生基本能力成長狀況，學習節數分配、總體課程教學進度、各學習領域課程計畫、以及選用或自編教材的適切性。

拾、本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，109學年度一至二年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施；三至六年級依據九年一貫課程綱要實

施。

拾壹、本計畫經課程發展委員會審查通過始得實施，修正時亦同。