

# 桃園市中壢區富台國民小學 110 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要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、本校學校願景及課程目標。
- 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。
- 六、本校 110 年 6 月 28 日課程發展委員會會議決議。

### 貳、基本理念

#### 一、學校理念：

本校願景為培養「全人發展」、「多元開放」、「專業創新」的二十一世紀優質公民，並特別注重學生能夠養成心善、行正、有理、勤儉的人格；培養時時心懷感恩、事事替人設想、處處為人服務的人生觀和養成努力不懈的鬥志；培養主動積極、樂觀進取、盡力而為的人生觀。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的競賽活動中，習得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。

本領域在國民小學教育階段為奠定學生各項健康與體育領域素養基礎的重要階段，透過適當的身體活動以促進運動益處之感知及身體成長，注重學生的生命主體性、核心素養培養及身心健全發展，讓潛能得以開展、品德得以涵養。故領域學習重點與實踐方式在「自發」層面，以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境，引導學生「健康賦權」與「運動參與」的歷程，培養個人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人生。「互動」層面是強調個人、群體及環境的溝通思辨，培養學生透過健康倡議與體育活動的歷程，有效與他人互動，達到健康安適與運動遊憩的目的。「共好」層面是以行動力進行健康宣導，

在課程中力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而實踐全人健康。

### 參、國小階段健康與體育領域核心素養及具體內涵

下表係依循《總綱》各教育階段核心素養之具體內涵，結合健康與體育領域之基本理念與課程目標後，在健康與體育領域內的具體展現。健康與體育領域素養的培養，為因應學生身心發展成熟度，採三個教育階段進行漸進式的層次安排。在國民小學教育階段為奠定學生各項健康與體育領域素養基礎的重要階段，透過適當的身體活動以促進運動益處之感知及身體成長，其核心素養及具體內涵如下表。

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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	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。

### 肆、現況分析

## 一、本領域運作簡介

本領域課程研究會定期開會，就目前課程計畫實施層面產生的問題，加以討論並提出解決的方法，並將工作要項及進度列入行事曆。而健康與體育學習領域從90學年度實施至今，經歷了從分科到領域的不同教學模式的變化革新，在全體教師的共同努力下，配合學校行事之體育培訓、武術、直排輪、籃球比賽、體適能計畫、晨間樂活運動、潔牙活動、視力保健活動及田徑、武術社團活動等。校內隊伍盡全力要達到培養學生良好適應能力、改善學生對健康的態度行為、增進學生的運動技巧與體能的目標。

## 二、學生學習成就概述

本校學生在健康與體育領域教學下的學生學習成就大致如下：

- (一) 學生喜愛各種各類的球類運動，並經常使用學校的器材、場地進行個人或團體的球類活動。
- (二) 配合「SH150」方案，培養學生運動知能，激發運動興趣，養成規律運動的習慣。
- (三) 學生多依其專長或嗜好從事適當的運動項目，瞭解其原有規則並發展出其特有的遊戲規則。
- (四) 學生具有使用學校各項器材的能力。
- (五) 學生具備良好的潔牙習慣和正確洗手方法。
- (六) 學生了解並熟悉學校健康中心的功能，並知道如何使用健康中心處理健康問題。
- (七) 能了解遊戲的安全，並有整潔的生活習慣。

## 三、師資群

- (一) 以科任教師或導師授課為原則。
- (二) 本校另聘武術專任運動教練，成立學生武術社團。校內並有多位專業教師，培訓學生多項技藝，如直排輪、籃球、田徑等。

## 伍、課程目標

- 一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- 二、養成規律運動與健康生活的習慣。
- 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- 四、培養獨立生活的自我照護能力。
- 五、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
- 六、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
- 七、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。
- 八、培養良好人際關係與團隊合作精神。 九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。

## 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、學校應指定專人定期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，應儘量利用課外時間安排並鼓勵學生參與活動，每週至少達到150分鐘。
- 四、本計畫應與相關配套計畫執行如學校總體行事、學年教學計畫、班級經營計畫等。
- 五、評量多元化，學習過程評量重於結果，應特別注重真實評量。
- 六、特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

## 柒、實施內容

### 一、時間與節數

- (一) 本學年度分上下兩學期，計學生學習日數約二百天。
- (二) 課表編排：以週課表領域學習時間排課，排課40週。一至六年級每週3節為原則。
- (三) 節數計算：

一年級：二百天學生學習日，每節上課40分鐘，每週授課3節計120分鐘。全年授課約41週、共計約123節。

二年級：二百天學生學習日，每節上課40分鐘，每週授課3節計120分鐘。全年授課約41週、共計約123節。

三年級：二百天學生學習日，每節上課40分鐘，每週授課3節計120分鐘。全年授課約41週、共計約123節。

四年級：二百天學生學習日，每節上課40分鐘，每週授課3節計120分鐘。全年授課約41週、共計約123節。

五年級：二百天學生學習日，每節上課40分鐘，每週授課3節計120分鐘。全年授課約41週、共計約123節。

六年級：186天學生學習日，每節上課40分鐘，每週授課3節，計120分鐘。全年授課約38週、共計約114節。(六年級提早兩週畢業)

### 二、教材來源(選用、選編、自編…等)

- (一) 課程範圍：課程綱要規範之範圍。
- (二) 教材選編：

一年級：教育部審定版：翰林出版社。

二年級：教育部審定版：翰林出版社。

三年級：教育部審定版：康軒出版社。

四年級：教育部審定版：翰林出版社。

五年級：教育部審定版：翰林出版社。

六年級：教育部審定版：康軒出版社。

(三)武術教學：由科任教師（具武術專長）依年級需求設計。

### 三、教學方式

(一)六年級：

健康與體育學習領域在經領域會議討論之後，採健康與體育分科教學，而課程中相關部分，則由任教老師相互討論後進行協同教學。

(二)五年級：

1. 部份班級採健康與體育分科教學，課程中相關部分，由任教老師相互討論後進行協同教學。部份班級由導師進行健體教學。

2. 本學年第一、二學期中進行游泳教學，與鄰近游泳池合作（上網招標）。

(三)四年級：

1. 部份班級採健康與體育分科教學，課程中相關部分，由任教老師相互討論後進行協同教學。部份班級由導師進行健體教學。

2. 本學年第一、二學期進行游泳教學，與鄰近游泳池合作（上網招標）。

(四)一、二、三年級：健康與體育領域教學部分，大多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、布或紙偶戲、演戲、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、幻燈片、投影片、影片、錄音帶、錄影帶、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。

(三)武術方面：藉由武術學習，培養學生專長，提供學生表現的舞台，讓學生從專長培養中建立自信，擁有學習的高峰經驗，並透過武術系統化教學，逐步培養學生達到文武合一、術德兼備的境界。

### 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)。

(二)教學評量應具有引發學生反省思考的功能，並能夠藉此瞭解學生的學習情況來調適教學。評量應能兼顧形成性與總結性的結果，採用主觀與客觀的各種評量方法，並訂定給分標準。

## 捌、教學資源運用

### 一、學校資源

- (一) 室內、外場地：操場、桌球教室、視聽教室、一般教室、活動中心。
- (二) 視聽器材：單槍投影機、DVD、平版電腦、收錄音機。
- (三) 資訊設備：電腦與電子白板結合的教學系統。

### 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：武術教練、直排輪教練、跆拳道教練等。

### 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：視聽教室、韻律教室、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. 採循環教學模式，發揮教師專長。
  4. 配合學校活動、主題統整活動進行大規模展演或教學。
  5. 遴聘武術專任運動教練，規劃實施武術課程教學。

## 玖、實施成果

## 一、已有成果：

- (一)均衡的課程，使學生接觸並參與各種健康與體育活動。
- (二)設備的開放，使學生能利用下課時間進行所喜愛的運動，培養了學生對運動興趣與技能，並增進學生的體能發展。
- (三)豐富的競賽活動，使學生學習團隊合作，培養學生團體榮譽感。
- (四)多元的社團活動，提供學生不同的機會與更多的選擇，適性發展，使學生在不同的領域發展出自己的特色與自信。
- (五)本校直排輪社、跆拳道社、籃球社、游泳社、扯鈴社、武術社在各社團老師及教練指導之下日趨茁壯。
- (六)本校固定每年舉辦班際武術團體比賽，同時運動會辦理全校性及武術社團成果展演；而武術隊學生，對外參加各項大小賽事，都能獲得優異成績。

## 二、本年度預期之成果：

- (一)加強學生關於運動傷害預防知識、技能的學習，減少學生受傷事件的發生。
- (二)養成學生使用學校各項設備、器材的良好習慣，降低設備器材的毀損率。
- (三)今年低年級體育須達成之技能標準：
  - 1. 能正確使用遊戲器材。
  - 2. 能連續跳繩20下。
  - 3. 能以正確方式拋、接、踢軟球。
  - 4. 能連續拍球10下。
  - 5. 能用墊板連續向上拋接毬子10下。
- (四)加強學生體適能訓練，達到健體領域能力指標學習。
- (五)六年級畢業生於游泳課程結束後，達到教育部規定「游泳能力」第二級的學生，應占所有畢業生的55%以上。

拾、本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，110學年度一、二、三年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施；四至六年級依據九年一貫課程綱要實施。

拾壹、計畫應經課程發展委員會審查通過始得實施，修正時亦同。