

## 健康與體育學習領域課程計畫

### 桃園市觀音區草漯國民小學109學年度健康與體育學習領域課程計畫

#### 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、基本理念：

##### 一、學校理念：

本校願景為培養「喜歡讀書、熱愛運動、遵守紀律、尊重生命」的二十一世紀優質公民，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，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，達成十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景。

##### 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，培養日常生活中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、現況分析：

## 一、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、體適能計畫、晨間樂活運動、潔牙活動、視力保健活動及羽毛球、棒球社團活動等。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) 學生喜愛各類的運動，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」及「健康動次動」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) 本校另聘多位運動相關社團指導教練，成立學生運動社團如直排輪、羽毛球、跆拳道、棒球等。

## 肆、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。

## 伍、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（體育組）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。

## 陸、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，每週3節為原則，排課40週。
- （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40週、共計約120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40週、共計約120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40週、共計約120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40週、共計約120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40週、共計約120節。
  - 六年級：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40週、共計約120節。

### 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：康軒出版社。
  - 三年級：教育部審定版：翰林出版社。
  - 四年級：教育部審定版：康軒出版社。
  - 五年級：教育部審定版：康軒出版社。
  - 六年級：教育部審定版：翰林出版社。

### 三、教學方式

- （一）健康與體育領域教學部分，大多由科任教師進行健體教學。
- （二）游泳教學：

五年級游泳教學規劃於下學期辦理（6節課程），六年級游泳教學規劃於下學期辦理（6節課程），教學場地及教學師資（教練）依公開招標結果辦理。

#### 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。

#### 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）。
- (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。

#### 柒、教學資源運用：

##### 一、學校資源

- (一) 室內、外場地：操場、視聽教室、一般教室、活動中心綜合球場。
- (二) 視聽器材：單槍投影機、DVD、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：羽球教練、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：視聽教室、操場、活動中心綜合球場。

(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。

## 捌、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) 本校羽球隊、直排輪社、跆拳道社在各社團老師及教練指導之下日趨茁壯。

(六) 本校固定每學期舉辦學年體育競賽活動，透過多元的體育競賽活動，提昇學生運動樂趣與動機。

### 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) 加強學生體適能訓練，達到健體領域能力指標學習。

(四) 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。

玖、本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，108 學年度一、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、計畫應經課程發展委員會審查通過始得實施，修正時亦同。

## 桃園市草漯國民小學 109 學年度健康與體育學習領域課程計畫（三～六年級）

### 壹、依據：

- 一、教育部 92 年國民中小學九年一貫課程綱要。
- 二、教育部 97 年國民中小學九年一貫課程綱要。
- 三、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 四、學校願景及學校教育目標。
- 五、本校課程發展委員會健康與體育學習領域課程發展小組研討會決議。

### 貳、目標：

- 一、培養良好的健康態度，表現於日常生活中。
- 二、養成規律運動的習慣，提昇體適能力。
- 三、充實、促進健康的知識、態度與技能。
- 四、培養增進人際關係與互動的能力。
- 五、培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
- 六、培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
- 七、培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

### 參、基本理念

- 一、依據課程綱要規範之範圍，依分段能力指標選擇適合教學內容。
- 二、教學的目標旨在培養健康的行為並提昇體適能，而非以競賽的勝利主要目的。
- 三、教材選用時應配合生活經驗整合教材。
- 四、充分運用各種教學媒體與社會資源，讓學習更多元更活潑。
- 五、教師對於自己的教學工作如教材選編、教學策略的引用、班級管理等，能時常做自我評鑑，並做調適。
- 六、對身心障礙學生應給予適切的個別化指導。

### 肆、實施原則：

- 一、本計畫應與相關配套計畫執行：如學校行事活動學年教學計畫、班級經營計畫等等。
- 二、課程應以教學活動為核心，確實實施多元評量。
- 三、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。
- 四、計畫應經學校課程發展委員會審議通過始得實施，修正時亦同。

### 伍、課程設計：

#### 一、理念：

- （一）以積極正向的做法養成身心健康的國民。
- （二）要讓學習是有意義的，需考量「全人(total well-being)觀」。
- （三）發展適應現在及未來生活的基本能力。
- （四）尊重每個獨立的個體。
- （五）建立健康的生活型態，強調與社區合作。
- （六）落實國家政策的推展與宣導。

## 二、實施內容：

### (一) 教材選編：

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
版本	翰林	康軒	翰林	康軒	康軒	翰林

### (二) 實施時間與節數：

- 1、一學年度分上、下兩學期實施，學生學習日數共約 200 日。
- 2、課表編排：以週課表領域學習時間排課，排課 40 週。

年級別	每週授課節數	授課週數	合計時間(節)
中年級	3	40	120
高年級	3	40	120

### (三) 教學：

- 1、教學應以達成本課程計畫的目標為目的，於教學方法及過程應適度安排，靈活運用。
- 2、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。
- 3、體育教學應以培養學生具備良好的身體適應能力為首要目標，非以追求競賽的「輸贏」為目的。
- 4、體育教學應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。
- 5、需注意於不同運動情境所易發生的傷害，應因情境而調整預防之

### (四) 教學評量

- 1、評量方式：健康與體育成績評量能依分段能力指標為原則，同時兼顧認知、情境、技能及創造性發展，作為成績評量方式。
- 2、評量範圍：健康評量範圍應包括健康行為與習慣、健康態度、健康知識與技能，可在教學前、中、後進行評量；體育評量項目應包括運動技能、運動精神與學習態度及體育知識等項目。
- 3、評分方法：應採取多元評量如紙筆測驗、課前活動準備、課後作業、平時觀察、行為態度問卷、紀錄表、自我評量、上課參與及表現等方式進行。
- 4、教學評量應具有①引發學生反省思考的功能②能夠藉此瞭解學生的學習情況來調適教學。
- 5、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。

## 陸. 游泳教學課程規劃：

### 桃園市觀音區草漯國民小學 109 學年度學生游泳教學需求計畫書

#### 一、教學內容：

以親水安全常識教育、水中漂浮悶氣與換氣，以及達到不限姿勢換氣游 15 公尺以上，並具備水中自救能力（水母漂、仰漂、立泳）為目標，並以分組教學方式實施以達課程標準。

#### 二、教學時間：

109 年 09~10 月（6 年級）及 110 年 05~6 月（5 年級）分兩階段實施，每階段各實施 6 次教學。游泳教學利用每週二、四上午（每學年分二梯次）並以一次可容納約 125 人進行游泳教學為原則。泳池現場全程時間需 120 分鐘（包含游泳教學時間為 60 分鐘以上；更衣、暖身運動及游泳安全指導於 30 分鐘內完成）。如遇考試、假日、學校重要行事等順延，擇期另行補課，時間更改安排須經學校同意。另為考量教學品質，其游泳教學地點以距離學校二十分鐘車程為原則。

#### 三、教學對象：

109 學年度五、六年級學生全體參加為原則。當天因特殊因素未能下水學生可使用場內器材或觀摩學習（隨隊指導老師，當日可免費進場協助指導）。

#### 四、教學計劃：

本教學活動游泳池應於上課一週前提供教學進度表給校方存查。並於學期結束最後一堂課做總結性評量，發給學員游泳檢測成果證書。

#### 五、教學方式：

- （一）前測：第一次上課應採前測，檢驗學生程度後，進行分組教學。  
後測：最後一次上課，應給予每位同學檢定，並發給學習成果證書。
- （二）每組 15-20 名學生搭配一位游泳教練為原則。
- （三）每位學生應發給檢定表，每次上課後檢驗學習成果。
- （四）課後練習應提供學生本人門票優待，以擴大教學效果（持上課檢定表以資證明）。

#### 六、教練資格：

游泳教練及救生員均由游泳池負責安排有經驗，且取得相關政府單位認證合格之救生教練證，並檢附影本送校方備查。

#### 七、經費概算：

以實際參加游泳教學活動學生人數乘以每位學生所需費用計算，此契約價金包含支付車資、門票、教練指導費、保險、稅捐……等。學生因特殊因素（生理）未能下水及請事、病假等，廠商應以優待票折抵當日費用（活動當日請帶隊老師告知廠商實際請假人數）。

- （一）經費來源：學生家長自付。
- （二）單價分析：

項次	項目名稱	單價	說明
----	------	----	----



1	游泳教學課程活動費	150	包含車資、門票、教練指導費、保險、稅捐……等
合計	每次每位學生費用 <u>150</u> 元		

(三) 總經費概算：

每次每位學生費用 150 元 × 上課總次數 6 次 × 參加總人數約 448 人 = 403200 元。

八、安全維護：

- (一) 每次進場上課全體學員之安全應由游泳池負責，每次上課現場應有兩位以上之合格救生員，以維護學生安全。
- (二) 游泳池需負責投保區內第三責任意外險，其保險額度不得低於單一事件新台幣貳仟萬元以上與單一個體新台幣貳佰萬元整，醫療險伍萬元整。
- (三) 游泳池應於每一次上課前詢問學生身體狀況，若有身體不適者絕不勉強學生下水。
- (四) 場內所有游泳池的水質應依相關法令規定定期檢測，並通過安全水質檢測標準。
- (五) 確保場區內所有硬體設施（含建築物安全檢查）的安全維護及告示；消防設備應定期檢查以符合安全標準。
- (六) 交通部分：每部車乘載量包含每班隨隊老師以 43 人為限、出廠五年內以行車執照登記為準）性能、設備良好之合法營運大客車，並依交通部規定投保車輛險，於出發前 10 分鐘到達本校，以便驗車等手續。

九、本需求計畫經召開 109 學年度游泳教學課程需求會議討論定案，後續將提交總務處進行招標相關事宜。

柒、本計畫經學校課程發展委員會審議通過實施，修正時亦同。