

一、健康與體育學習領域課程計畫

桃園市觀音區崙坪國民小學一〇七學年度 健康與體育學習領域課程計畫

壹、依據

- 一、教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 二、本校九年一貫課程計畫。
- 三、本校未來發展目標。

貳、課程目標

- 一、培養兒童積極探究、創造的習慣。
- 二、重視個別差異，發展適合兒童自己的技能。
- 三、養成生活上所必須的知識、態度與技能。
- 四、增進人際互動能力。
- 五、透過多樣化的學習活動，讓兒童從中培養積極探究、創造的習慣。
- 六、使每位兒童參與每項活動成為課堂主體，發展出適合自己的技能。
- 七、灌輸正確的健康觀念，使學生注重身體衛生環境安全。
- 八、正確培養團體生活中的規範、禮儀，發展良好的人際關係。
能從團體生活中發現自己的優缺點，隨時活化與發展潛能、使未來發展更美好。

參、實施原則

- 一、課程教學進度為一整學年。
- 二、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。
- 三、課程應以教學活動為核心，確實實施多元評量。
- 四、計畫應經學校課程發展委員會通過始得實施，修正時亦同。
- 五、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。
- 六、資賦優異類學生之能力指標採加深與加廣的方式，再根據調整過後之指標編選具挑戰性的教材。

肆、實施進度

一、工作要項月進度表：△*☼同時出現表示當月份工作同時進行

△表示準備與蒐集資料 *表示實務工作進行 ☼表示階段性工作完成

月份 項目	107. 04	107. 05	107. 06	107. 07	107. 08	107. 09	107. 10	107. 11	107. 12	108. 01	108. 02	108. 03	108. 04	108. 05	108. 06	108. 07	備註
編擬課程計畫	△	*	*	☼				△	*	☼							107學年上下學期各一次
	放入上學期教學進度				放入下學期教學進度												
評選教材 (版本選擇)	△	*	☼					△	*	☼			△	*	☼		
	107學年一至六年級教材				108學年一至六年級教材												
教學計畫與執行(協同教學)		△	△	* ☼	* ☼	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	☼表示計畫完成

編擬班級經營計畫				△	* ☀	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		☀表示計畫完成
編(改)寫教學活動單元設計(修改進度)				△	* ☀	* ☀	* ☀	* ☀	* ☀	* ☀	* ☀	* ☀	* ☀	* ☀			
進行教學(教學觀摩)				△	△	* ☀	* ☀	* ☀	* ☀	* ☀	* ☀	* ☀	* ☀	* ☀	* ☀		
學習評量						* ☀	* ☀	* ☀	* ☀	* ☀	* ☀	* ☀	* ☀	* ☀	* ☀		
課程評鑑					△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	☀	
小組會議	原則上每週一次，視需要臨時增加。																

二、週進度表：

起 訖 週 次	起訖 日期	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
一	8/30 8/31	活動 1 長大真好	活動 1 食物與我	1-1 快樂傳接球	1-1 輕鬆上手	活動 1 籃球天地 活動 2 移動傳球變化多	活動 1 上籃練習
二	9/03 9/07	活動 1 長大真好	活動 2 食物王國	1-1 快樂傳接球	1-1 輕鬆上手	活動 3 我是神射手	活動 1 上籃練習、 活動 2 防守動作與 移位步伐
三	9/10 9/14	活動 2 我的身體	活動 3 選擇健康食物	1-2 棒球樂樂樂	1-2 來玩躲避球 1-3 桌球好手	活動 3 我是神射手 活動 4 與球共舞	活動 2 防守動作與 移位步伐、活動 3 對戰遊戲
四	9/17 9/21	活動 3 身體清潔我最棒	活動 4 低碳飲食愛地球	1-2 棒球樂樂樂	1-3 桌球好手	活動 4 與球共舞	活動 4 趣味鬥牛賽
五	9/24 9/28	活動 3 身體清潔我最棒	活動 5 廚餘的處理	2-1 耳聰目明	2-1 危險就在身邊	活動 4 與球共舞	活動 1 「羽」翼飛翔
六	10/01 10/05	活動 3 身體清潔我最棒	活動 1 我是滾球王	2-2 愛護鼻、舌和皮膚	2-2 可怕的火災	活動 1 攻防之間	活動 1 「羽」翼飛翔
七	10/08 10/12	活動 1 活力操 拒菸、戒菸課程 (1)	活動 2 滾地躲避球 拒菸、戒菸課程 (1)	3-1 小白兔愛跳舞 拒菸、戒菸課程 (1)	2-3 救護小先鋒 拒菸、戒菸課程 (1)	活動 2 球傳千里 拒菸、戒菸課程 (1)	活動 1 高手傳球 拒菸、戒菸課程 (1)
八	10/15 10/19	活動 2 身體造型遊戲	活動 3 拍球快樂行	3-2 牧場綠油油	2-4 親水遊戲 拒菸、戒菸課程 (1)	活動 2 球傳千里 活動 3 一觸即發 拒菸、戒菸課程 (1)	活動 1 高手傳球 拒菸、戒菸課程 (1)
九	10/22 10/26	活動 3 走走跑跑	活動 3 拍球快樂行	4-1 出生圓舞曲	2-4 親水遊戲	活動 3 一觸即發 活動 4 我愛運動	活動 1 高手傳球
十	10/29 11/02	活動 3 走走跑跑	活動 1 心情調色盤	4-1 出生圓舞曲 4-2 和家人相處	3-1 跑步充電站	活動 1 力量的泉源 活動 2 挺立支撐	活動 2 運動安全你我他
十一	11/05 11/09	活動 4 跳跳樂	活動 2 煩惱知多少	4-3 老化與死亡	3-2 跳躍樂無窮	活動 3 力拔山河 拒菸、戒菸課程 (1)	活動 1 運動一級棒、活動 2 一指神功 拒菸、戒菸課程 (1)
十二	11/12 11/16	活動 4 跳跳樂	活動 3 情緒紅綠燈	5-1 墊上滾翻樂	3-2 跳躍樂無窮 3-3 認識體適能	活動 1 彈跳遊戲 拒菸、戒菸課程 (1)	活動 3 飛鴿傳書
十三	11/19 11/23	活動 1 安全去運動	活動 1 運動場地大搜索	5-2 跳箱我不怕	4-1 神奇的營養素	活動 2 跳躍高手 活動 3 剪式跳高	活動 4 盤中乾坤

起訖週次	起訖日期	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
十四	11/26 11/30	活動 2 傳球遊戲	活動 2 參與休閒運動	5-3 快步向前跑	4-2 飲食運動要注意	活動 1 融入新團體	活動 5 撐箱跳躍
十五	12/03 12/07	活動 2 傳球遊戲	活動 3 常走路健康多	5-4 輕快來跑跳	5-1 前翻接後滾	活動 2 無限精采	活動 6 有趣的體能遊戲
十六	12/10 12/14	活動 3 夾夾樂	活動 3 常走路健康多	6-1 社區新體驗	5-2 箱上小精靈 5-3 繩索體操	活動 3 天生我才必有用 活動 4 將心比心	活動 1 護河小達人、活動 2 垃圾偵查員
十七	12/17 12/21	活動 3 夾夾樂	活動 1 隨著節奏起舞	6-1 社區新體驗 6-2 健康又環保	5-4 輕快來跳繩	活動 1 男女大不同 活動 2 我長大了	活動 2 垃圾偵查員、活動 3 綠色消費愛地球
十八	12/24 12/28	活動 1 活力早餐	活動 2 滾出活力	6-2 健康又環保	6-1 認識牙齒 6-2 口腔疾病知多少	活動 3 青春補給站 活動 4 珍愛自己	活動 1 遠離酒害、活動 2 防毒沾身
十九	12/31 1/04	活動 2 平安回家去	活動 3 全家體能王	7-1 歡喜來舞獅	6-2 口腔疾病知多少 6-3 護齒大作戰	活動 5 男生女生做朋友	活動 3 壓力調適、活動 4 急救須知
廿	1/07 1/11	活動 2 平安回家去 活動 3 交通安全小達人	活動 1 大家來刷牙	7-2 毬子拍踢拐	7-1 空間造型派對	活動 1 行的安全 活動 2 乘車安全	活動 1 「性」是什麼、活動 2 與異性相處
廿一	1/14 1/18	活動 4 我愛家人結業式	活動 2 愛護牙齒結業式	7-2 毬子拍踢拐結業式	7-2 擊鞋舞結業式	活動 3 安全救援系統結業式	活動 3 性的自我保護結業式
	1/20 2/10	寒假	寒假	寒假	寒假	寒假	寒假
一	2/11 2/15	活動 1 誰最重要	活動 1 關愛家人	1-1 足球小天地	1-1 傳接與投籃	活動 1 桌球對對碰	活動 1 誰「羽」爭鋒
二	2/18 2/22	活動 1 誰最重要	活動 1 關愛家人	1-1 足球小天地	1-1 傳接與投籃 1-2 小組對抗賽	活動 2 樂活桌球館 活動 3 飛天白梭	活動 2 龍爭虎鬥、活動 3 認真挑、聰明購
三	2/25 3/01	活動 2 我喜歡自己	活動 2 居家安全	1-1 足球小天地 1-2 足球向前衝	1-3 傳接躲避球 1-4 桌球小天地	活動 3 飛天白梭 活動 4 運動規則知多少	活動 1 正面迎擊
四	3/04 3/08	活動 2 我喜歡自己	活動 2 居家安全	1-2 足球向前衝	1-4 桌球小天地	活動 1 後滾翻	活動 1 正面迎擊、活動 2 一決勝負
五	3/11 3/15	活動 3 身體的感覺	活動 3 社區生活環境	2-1 居家安全 2-2 生活中的安全	2-1 成長路快慢行	活動 2 滾翻分腿	活動 1 最佳門將、活動 2 射門得分
六	3/18 3/22	活動 4 我會保護自己	活動 3 社區生活環境	2-2 生活中的安全	2-2 青春你我他	活動 1 安全悠游 活動 2 游泳池須知	活動 2 射門得分、活動 3 合作無間
七	3/25 3/29	活動 1 身體變變變拒菸、戒菸課程 (1)	活動 4 社區健康服務拒菸、戒菸課程 (1)	2-3 校園霸凌拒菸、戒菸課程 (1)	2-3 關心與尊重拒菸、戒菸課程 (1)	活動 3 池畔「泳」者拒菸、戒菸課程 (1)	活動 4 五人制足球賽、活動 5 運動飲料知多少拒菸、戒菸課程 (1)

起訖週次	起訖日期	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
八	4/01 4/05	活動 1 身體變變變	活動 1 墊上遊戲樂無窮	3-1 槓上小玩家	3-1 單槓變化多拒菸、戒菸課程 (1)	活動 4 划水換氣 活動 5 捷式聯合動作 活動 6 游泳保健拒菸、戒菸課程 (1)	活動 1 翻轉自如、 活動 2 肢體力與美拒菸、戒菸課程 (1)
九	4/08 4/12	活動 2 肢體語言	活動 1 墊上遊戲樂無窮	3-2 木上玩平衡	3-2 木上平衡行	活動 1 跑在最前線 活動 2 障礙跑 活動 3 蹲踞式起跑	活動 2 肢體力與美、 活動 3 運動欣賞
十	4/15 4/19	活動 1 生病了該怎麼辦 活動 2 做個好病人	活動 2 平衡高手	3-3 撐木跳、搭肩行	3-3 一起鈴來瘋	活動 4 全力衝刺 活動 1 足壇風雲 活動 2 前進自如	活動 1 捷泳
十一	4/22 4/26	活動 2 做個好病人	活動 3 呼拉圈遊戲	3-4 創意大考驗	4-1 天搖地動	活動 2 前進自如拒菸、戒菸課程 (1)	活動 2 水中求生知多少 拒菸、戒菸課程 (1)
十二	4/29 5/03	活動 3 如何不生病 活動 4 營養的每一天	活動 4 唱唱跳跳樂趣多	4-1 飲食學問大	4-2 颱風來襲	活動 3 傳球遊戲 拒菸、戒菸課程 (1)	活動 1 守護家人的健康、 活動 2 飲食安全與衛生
十三	5/06 5/10	活動 4 營養的每一天	活動 1 快樂野餐	4-2 怎麼吃才健康	5-1 線條之舞	活動 1 飲食學問大 活動 2 世界飲食大不同	活動 2 飲食安全與衛生、 活動 3 營養標示看仔細
十四	5/13 5/17	活動 1 百發百中	活動 1 快樂野餐	5-1 可愛的鴨子	5-2 快樂的跳舞	活動 3 買得用心吃得安心	活動 4 爺爺過生日、 活動 5 食物梗塞急救
十五	5/20 5/24	活動 2 拍球樂無窮	活動 2 野外安全守則	5-2 身體動一動	6-1 耳鼻喉健康診所	活動 4 飲食安全自己把關 活動 5 消費小達人	活動 1 認識中醫、 活動 2 健保—健康有保
十六	5/27 5/31	活動 2 拍球樂無窮	活動 3 愛護大自然	6-1 健康生活有一套	6-2 耳鼻喉守護者	活動 1 紅脣故事 活動 2 拒絕檳榔入口	活動 2 健保—健康有保、 活動 3 珍惜健保資源
十七	6/03 6/07	活動 3 踢踢樂	活動 1 跳躍精靈	6-2 消費停看聽	7-1 棒棒相接	活動 3 檳榔防制總動員	活動 1 認識傳染病
十八	6/10 6/14	活動 3 踢踢樂	活動 2 童玩世界	7-1 遠離運動傷害 7-2 繞物接力跑	7-2 耐力小鐵人 7-3 沙坑小飛人	活動 1 親親家人	活動 2 認識心血管疾病
十九	6/17 6/21	活動 1 遊樂設備小專家 活動 2 安全遊樂園	活動 1 我是踢球高手	7-2 繞物接力跑 7-3 跳躍來闖關	7-4 游泳前哨站	活動 2 與家人相聚	畢業典禮
廿	6/24 6/28	活動 3 動出好體力 活動 4 有趣的平衡遊戲 結業式	活動 2 運動安全知多少 活動 3 穿鞋學問大 結業式	7-3 跳躍來闖關 結業式	7-4 游泳前哨站 結業式	活動 3 出遊準備 活動 4 快樂鐵馬族 結業式	

伍、課程設計

一、理念：

(一) 教材內容選編注意要項與重點：

- i. 要考量多面向統整融合。
- ii. 以學生生活體驗為核心。
- iii. 評估教師教學勝任程度。
- iv. 易改編且不失教學目標。

v. 應符合學生的身心發展。

(二) 教學活動應透過教學群運作，結合班級經營目標，以達本課程分段能力指標。

(三) 觀照各領域間統整、學生適性發展、採多元評量、實施課程評鑑，確保教學品質。

二、實施內容：

(一)、教材選編：一年級-翰林、二年級-翰林、三年級-康軒、四年級-康軒、五年級-翰林、六年級-翰林。

(二)、實施時間與節數：

1. 一個學年度分上下兩學期，計學生學習日數 200 天。

【如教育部另有規定，則依教育部之規定】

2. 課表編排：以週課表領域學習時間排課，排課 40 週，一至二年級 80 節，三到六年級 120 節為原則。【如教育部無規定，則以現行放假方式，安排 200 天學生學習日】

3. 三至六年級每學期安排四週（8 堂）游泳教學。

(三)、教學：

1. 教學方式：

(1) 原則採班級教學並依教學群之教學計劃進行。

(2) 配合家長、社區共同進行。

陸、評量方式

(一) 依據：本校學生學習評量實施計畫。

(二) 方式：採多元評量方式。

1 學習態度 (20%)

2 學習單 (20%)

3 技能評量 (30%)

4 發表評量 (20%)

5 日常生活觀察 (10%)

柒、評鑑

1. 組織領域評鑑小組、重視自我評鑑、內部評鑑。

2. 訂定評鑑量表

3. 評鑑結果作成記錄作為改進參考。

捌、附則：本計劃草案經學校課程發展委員會通過使得實施，修正時亦同。