

桃園市觀音區崙坪國民小學 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要暨健康與體育課程綱要。
- 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

本校願景為我們都是贏家---「多元、活潑、快樂、傳承、e化、卓越」全人發展的二十一世紀優質學生，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，即是「一個健康且擁有良好體能的人，生活在一個健康的環境中，同時擁有支持的法規與人群」；但兩者達成目標的策略各有不同，健康教學主要是藉著健康行為的養成和改變來達成，而體育教學則是藉由運動行為的培養和鍛鍊來達到健康的目的；所以，健康教學並不只有單純的認知，更有學生態度、行為改變的歷程，而體育教學更不只有改變其技術去達成「贏」的目的，更有讓學生喜愛並樂於參與各種體育活動以成為一個身心健康的人的目標。是故，我們要鼓勵學生在各方面採取積極的態度與行動去改善自己的運動與健康習慣，並使學生進一步瞭解人們的健康會被他人所影響，而能發揮自己的影響力來改善他人、環境或社區的健康狀態。

參、現況分析

一、本領域運作簡介

108 年 8 月「108 課綱」正式上路及九年一貫課程實施至今，目前本校一~六年級均已採行「108 課綱」及九年一貫學習領域的課程模式來進行教學。而健康與體育學習領域從九年一貫課程到「108 課綱」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，克服學校場地不足、專長教師過少的問題，並配合學校行事之運動會、舞蹈表演、體適能計畫、SH150、潔牙活動、視力保健活動、均衡飲食海報比賽…等；羽毛球、籃球、游泳教學等社團活動與田徑隊、槌球隊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

九年一貫課程與「108 課綱」實施至今，本校學生的學習成就大致如下：

- (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)學生經常參與學校的體適能增進活動，養成規律運動的習慣。
- (三)每位學生皆能完成課間體操的所有動作。
- (四)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。
- (五)學生具有使用學校各項器材的能力。
- (六)學生具備良好的潔牙習慣和正確洗手方法。
- (七)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。
- (八)能了解遊戲的安全，並有整潔的生活習慣。

三、師資群

健康與體育學習領域為科任老師擔任教學，而在本校老師中，具備體育專長的有 1 人。

肆、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。

伍、實施原則與策略

- 一、為提昇學生健康，配合榮譽日，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，每週至少實施三次。
- 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、為培養學生多元且能帶著走的能力，實施一人（一年）一運動，項目如下：

| 年級 | 一年級 | 二年級 | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 項目 | 健康操 | 跳繩 | 跳繩 | 桌球 | 桌球 | 桌球 |

七、為學生了解正確急救過程與技巧，於三~六年級講授水中自救和一般急救常識。

八、游泳教學之實施，以學年度上、下學期分年段 8 次上課為一期，教學過程以分組進行為原則，每組 15 名以內學生搭配一位游泳教練。

九、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，排課 40 週。一年級每週 3 節、二年級每週 2 節為原則。三、四、五、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 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 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

(一)課程範圍：課程綱要規範之範圍。

(二)教材選編：

一年級 1. 教育部審定版：翰林出版社 2. 選編健康操課程。

二年級 1. 教育部審定版：翰林出版社 2. 選編跳繩課程

三年級 1. 教育部審定版：翰林出版社 2. 選編跳繩課程。

四年級 1. 教育部審定版：翰林出版社 2. 選編游泳、桌球課程。

五年級 1. 教育部審定版：翰林出版社 2. 選編游泳、桌球、急救課程。

六年級 1. 教育部審定版：翰林出版社 2. 選編游泳、桌球、急救課程。

三、教學方式

健康與體育學習領域由科任教師進行教學。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，也讓老師老師的專長能充分發揮。

四、學生學習

(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：健康與體育成績評量以能達成分段能力指標為原則。

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：平時評量、定期評量。

(3) 方式：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：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 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。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。

(三)評分標準與比例

1. 體育

| 年級 | 術科 | 學習態度 | 筆試 |
|----|-----|------|-----|
| 一 | 50% | 30% | 20% |
| 二 | 50% | 30% | 20% |
| 三 | 50% | 30% | 20% |
| 四 | 50% | 30% | 20% |
| 五 | 50% | 30% | 20% |
| 六 | 50% | 30% | 20% |

2. 健康

| 年級 | 學習態度 | 筆試 |
|----|------|-----|
| 一 | 50% | 50% |
| 二 | 50% | 50% |
| 三 | 50% | 50% |
| 四 | 50% | 50% |
| 五 | 50% | 50% |
| 六 | 50% | 50% |

說明：1. 健康與體育的成績比率為健康 1 比體育 2。

2. 筆試：含學習單及考卷

柒、教學資源運用

一、學校資源

- (一) 室內、外場地：操場、風雨教室、律動教室、一般教室、桌球教室。
- (二) 資訊設備：各教室皆有多媒體影音視訊系統。

二、校外資源

- (一) 學校附近之合作游泳池。(大崙游泳池)
- (二) 具專業素養的校外人士，如：教練。

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：風雨教室、律動教室、操場。
- (二) 校外資源運用：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) 多元的球隊與社團活動，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。

二、本學年度預期之成果：

(一)加強學生關於運動傷害預防知識、急救常識的學習，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)上學期辦理：一至六年級運動會、一至三年級跳繩比賽。下學期辦理：一至六年級越野賽跑、三至六年級球類比賽。

(四)一人一運動各年級應達到的基本標準

| 一年級（健康操） | 二年級（跳繩） | 三年級（跳繩） |
|---|--------------------|---|
| 1. 能快樂並熟練跳出健康操。 | 1. 能併腳跳連續跳繩 20 下。 | 2. 能連續跳繩 50 下。 3. 能雙人跳 5 下。 |
| 四年級（桌球） | 五年級（桌球） | 六年級（桌球） |
| 1. 能向上擊球過頭 20 次。 2. 能對牆擊球 20 次。 3. 能正確握拍。 | 1. 能和同學對打來回 5 次以上。 | 1. 能和同學對打來回 10 次以上。 2. 能了解競賽規則及計分要領。 |

(五)一人一運動各年級應達到的進階標準

| 一年級（健康操） | 二年級（跳繩） | 三年級（跳繩） |
|--|---------------------|----------------------------------|
| 1. 能快樂並熟練跳出健康操。 | 1. 能併腳跳連續跳繩 40 下。 | 1. 能連續跳繩 100 下。 2. 能雙人跳 10 下。 |
| 四年級（桌球） | 五年級（桌球） | 六年級（桌球） |
| 1. 能向上擊球過頭 30 次。 2. 能和同學對打來回 5 次以上。 | 1. 能和同學對打來回 10 次以上。 | 1. 能和同學對打來回 20 次以上。 |

(六)配合學校本位課程，訂定各年級學生需達成的游泳運動技能標準，落實體育教學目標，增進學生的身體適能。

1. 四年級游泳技能標準：

(1)能習得捷泳的正確划臂動作。

(2)能藉助器材輔助（如浮板）完成打水划臂前進 15 公尺動作。

(3)能習得捷泳正確換氣動作。

(4)能藉助器材輔助（如浮板）以捷泳（含換氣）游完 15 公尺。

2. 五年級游泳技能標準：

(1)能不藉任何器材，閉氣打水划臂前進 15 公尺。

(2)能不藉任何器材，以正確捷泳（含換氣）游完 15 公尺。

(3)認識欣賞第二種泳式----蛙式。

3. 六年級游泳技能標準：

(1)認識捷泳、蛙式的基本動作----划臂與踢腿。

(2)能在水中正確做出捷泳、蛙式划臂與踢腿動作。

(3)能認識並習得捷泳、蛙式的換氣方式。

(4)能以捷泳、蛙式游 25 公尺。

4. 最終標準：能以捷泳、蛙式游 25 公尺。

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、本計畫經課程發展委員會審查通過後實施，修正時亦同。