

桃園市永順國民小學 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要暨健康與體育課程綱要
- 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「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

（一）健康理念：

- 甲、身體適能：包括了解身體發展、身體照顧，發展正向身體活動的態度與能力。
- 乙、情緒適能：包括思考清晰、情緒穩定、成功的調適壓力，具備自制與自律的能力。
- 丙、社會適能：包括關心家人、鄰居和朋友，積極與他人互動和發展友誼的能力。
- 丁、精神適能：包括尋找個人生命的意義，設定人生的目標，擁有愛人與被愛的能力。
- 戊、文化適能：包括對社區生活改造有貢獻，能關注文化和社會事件與接受公共事物責任的能力。

（二）體育理念：培養學生具備良好的體適能，而不是塑造一個競賽的勝利者，無論其天分如何，皆應有機會參與身體活動，發展適合其年齡應有的運動技能。

參、現況分析

- 一、本校健康與體育領域課程小組，每學期固定召開六次會議，就目前規劃議題及相關工作，作分工、討論以及檢討的工作，以便隨時修正及改進教學方式與方向。
- 二、學生學習需求背景：

- (一) 本校位於都市區域繁華地帶，學生人數過多，活動空間狹窄，以致於兒童運動技能有待加強，且須提昇學童的體適能。
- (二) 現今兒童飲食不均衡，導致發育不良，因此希望在教學過程中，灌輸學童正確的飲食習慣；此外，還需培養學生健全的人格，注意自身的安全。

三、學生學習成就概述：

- (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) 辦理小鐵人三項檢測，包括：金靴-跳繩、金腰-仰臥起坐、金駝-跑步，藉此提升學生的體能。
- (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。

四、師資群

- (一) 師資陣容：目前本領域授課教師皆為專任教師。
- (二) 藉由研習活動或領域小組會議共同研討、分享，提升領域教師專業素養及教學品質。
- (三) 本校另聘相關社團教練，開設學生體育性質社團。校內並有多位專業教師，培訓學生田徑項目。

肆、課程目標

- 一、養成尊重生命的觀念，豐富全人健康的生活。
- 二、充實促進健康的知識，態度與知能。
- 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

- 一、選教材時要掌握統整的原則，注意銜接的問題，以及領域中縱向的發展與領域間橫向的聯繫。
- 二、以學生為學習主體，融入各大議題於課程中進行教學。
- 三、授課教師應對各單元之教學活動擬定教學計劃，並與學校環境相結合。
- 四、教學活動應善用教學群運作，結合班級經營目標，以達本課程分段能力指標。

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、教師應參酌學生的學習能力，調整其教材教法。並照顧到學生特殊需求及學習性向和能力等方面的個別差異，給予適當的輔導。

七、學習活動多樣化，讓學生有身歷其境的參與感。

八、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、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、實施時間與節數

本學年度分上下兩學期，計學生學習日數約二百天。

課表編排：以週課表領域學習時間排課，排課 40 週，二年級每週 2 節，其餘年級每週 3 節。

節數計算：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；每週授課 2 節計 80 分鐘。

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
節數	3 節	3 節	3 節	3 節	3 節	3 節

二、各年級教科書選用版本一覽表

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

三、本年度重點實施方向

- (一) 性別平等
- (二) 永續校園
- (三) 高年級實施 CPR 教學
- (四) 健康促進
- (五) 交通安全
- (六) 反毒宣導
- (七) 生命教育
- (八) 品德教育
- (九) 身心障礙
- (十) 四年級游泳教學

四、教學方式與教學創新

- (一)「健康與體育」教學以培養學生具備良好的健康行為及體適能為首要目標，揪學方法及過程應生動靈活，彈性運用。如價值澄清、腦力激盪、遊戲、陪席式討論、布或

紙偶戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、答問、講述等方法，並注重適性發展，以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生獲得成就感，享受學習樂趣。

(二)教學時應多利用各種教學媒體輔助教學，如各種掛圖、模型、實物、影片及相關讀物等，以提高學習效果。

(三)依學生之個別差異及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，採用多元化的教學原則，奠定參與運動之基礎。

(四)體育教學活動宜加強運動傷害防範，如遇偶發事件，應依緊急程序處理。

(五)教學時可利用各種教學媒體與資源來進行教學，電腦與網路的使用也可幫助學生蒐集相關資料。

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

一、學校資源

(一) 硬體設施：校園、活動中心、籃球場、操場、各項運動器材及設施、單槍投影機、手提電腦、投影機、實物投影機、觸屏。

(二) 軟體設施：網路、掛圖、海報、投影片、HITEACH 等教學媒體。

二、其他：社區資源

(一) 硬體設施：溫州公園等活動場地。

(二) 人力資源：家長或具特殊專長之社區人士。

捌、本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，1090 學年度一、二年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施；二至六年級依據九年一貫課程綱要實施。

玖、本計畫經課程發展委員會審查通過後實施，修正時亦同。