

十、桃園市蘆竹區蘆竹國民小學 110 學年度【健康與體育】領域學習

課程計畫

(一)依據

- 1.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。
- 2.教育部國民中小學九年一貫課程綱要。
- 3.國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 4.本校課程發展委員會決議。
- 5.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。

(二)基本理念

1.領域理念

健康與體育領域主要在於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，健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了下列三項重要內涵：

- (1)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。
- (2)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。
- (3)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。

健康與體育領域課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的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。

2.學校理念

健康教育的目標在於健康行為的實踐。由覺知進而形成一個人的價值觀念，在教學上佔著極重要的分量，尤其以學生為中心的課程所形成的價值觀念，才能真正地影響他們的態度和行為。健康教育已由過去被認為是

「剝奪人生樂趣」的一門學科，轉變成為協助學生「解開人生價值結」的澄清過程，且應抱著「如何教比教什麼更重要」的態度來從事教學。

體育的目標旨在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去追求「贏」而已。也可以說，受過良好體育薰陶的學生，不論其天分如何，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，是身心健全且健康快樂的，它重視學生的自主學習和個別差異。教師透過良好的課程規劃、教材選擇與教學方法來滿足學生不同的需求，培養學生成為成功的學習者。

「健康與體育」的目標在培養學生擁有良好適能，生活在健康的環境中，同時擁有支持的法規與人群。鼓勵學生藉著健康行為的養成、運動行為的培養與鍛鍊，改善自己的健康，同時在與別人互動中影響他人、社區與環境，以達到全人健康的目的。

(三)課程目標

為促進社會健康發展及國民健康生活，「十二年國民基本教育健康與體育課程」應提供所有學生充分的學習機會，以達成下列九項目標。

1. 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。
2. 養成規律運動與健康生活的習慣。
3. 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
4. 培養獨立生活的自我照護能力。
5. 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。
6. 建構運動與健康美學欣賞能力及職涯準備所需素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
7. 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。
8. 培養良好人際關係與團隊合作精神。
9. 發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。

(四)實施原則

1. 學校應組成「健康與體育學習領域課程研究小組」，依據健康與體育學習領域分段能力指標，考量學校條件、社會資源、家長期望、學生需求等因素，訂定學年課程實施計畫。
2. 健康與體育學習領域以統整教學為原則，各校得視該校之師資、場地、器材、設備等環境條件做彈性調整。
3. 學校為提升學生健康，可配合綜合活動及學校自主之時間，進行各項健康教學活動，如：晨間檢查、視力保健、口腔衛生、午餐營養教育、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。

4. 學校為提升學生體適能狀況及培養學生健康休閒生活的觀念，應利用綜合活動、學校自主時間與課外時間安排體能及其他休閒活動，每週至少實施 3 次，並鼓勵學生參與運動競賽、表演與欣賞等活動。
5. 依部頒各級學校設備標準之規定，充實各項健康與體育相關之軟硬體設備，以利教學之進行。
6. 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。
7. 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。

(五)組織及任務分組

編號	組別及職務	成 員	任 務
1	召集人	林冠良	1、統籌領域小組各項事宜。 2、擬定領域課程計畫。
2	副召集人	許詩怡	1、協助召集人籌畫各項活動。 2、開會通知。
3	資料組	李育霖	1、收集領域相關資料。 2、整理歸納領域相關資料。 3、建立及更新網路資料。
4	研究組	許詩怡	1、進行領域課程研究。 2、發表各項研究成果。
5	文書組	李育霖	1、小組會議紀錄。 2、領域各項活動及資料保管歸檔。

(六)實施內容

1. 實施時間與節數

(1)每學年度分上下兩學期，全年授課日數約 200 天、每學期上課 20 週、每週授課 5 天為原則。

(2)課表編排：各學年每週課表健康與體育領域節數規劃如下：

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

(3)節數計算：

本計畫以 200 天學生學習總日數編擬，每節上課 40 分鐘：

◎一~三年級每週授課 3 節：40 分鐘×3 節＝120 分鐘

全年授課約 40 週：120 分鐘×40 週＝4800 分鐘

◎四~六年級每週授課 3 節：40 分鐘×3 節＝120 分鐘

全年授課約 40 週：120 分鐘×40 週＝4800 分鐘

2. 教材來源

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
版本	南一	南一	康軒	南一	南一	南一

3. 教學方式

- (1) 一~六年級：健康與體育學習領域大部分班級採合科教學，有些班級由導師任教，有些班級由科任擔任教學。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。
- (2) 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。
- (3) 體育教學活動宜加強運動傷害防範，如遇偶發事件應依程序緊急處理。

4. 教學評量

- (1) 依據：本校學生學習評量實施計畫，以能達成分段能力指標為原則。
- (2) 實施方式：採多元評量方式。
 - ◎健康評量項目包括健康行為與習慣、健康態度、健康知識、健康技能。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）。
 - ◎體育評量項目包括運動技能、運動精神與學習態度及體育知識等。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（一至六年級不做紙筆測驗，以觀察、訪談、軼事紀錄等方式評量）。

(七)教學資源運用

1. 領域小組會議教師提供：

- (1) 六大學習網：<http://culture.edu.tw>
- (2) 體育教學互動網頁 <http://www.pe-web.org/>
- (3) 健康學習醫學網
<http://health.edu.tw/health/portal/index/index00/index.jsp>
- (4) E 世代的游泳課 <http://www.jajh.tp.edu.tw/physical/e/e2.htm>
- (5) 人體的奧妙-誕生篇 <http://fcu.org.tw/~s92b0330/boom.html>
- (6) 小河兒童文學 <http://www.ypes.tpc.edu.tw/funa/>

(八) 本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，110 學年度一至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。

(九) 本計畫經課程發展委員會審查通過後實施，修正時亦同。