

十、桃園市蘆竹區蘆竹國民小學 112 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：

◎一~四年級每週授課 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

◎五~六年級每週授課 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	康軒	康軒	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，112 學年度一至五年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施；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。

桃園市蘆竹區蘆竹國民小學 112 學年度【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	一、二年級-3 節 三、四年級-3 節 五年級-3 節		設計者 一、二年級教學團隊 三、四年級教學團隊 五年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達、■B2. 科技資訊與媒體素養、 ■3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、 ■C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習重點由「學習表現」和「學習內容」開展組成。「生長、發展與體適能」、「安全生活與運動防護」、「群體健康與運動參與」、「個人衛生與性教育」、「人、食物與健康消費」、「身心健康與疾病預防」、「挑戰類型運動」、「競爭類型運動」、「表現類型運動」的九個學習內容主題範疇，均透過認知、情意、技能、行為四種學習表現類別，發展學習歷程，顯現學習成效。		
融入之議題	人權教育、環境教育、海洋教育、科技教育、能源教育、家庭教育、原住民族教育、品德教育、生命教育、法治教育、資訊教育、安全教育、防災教育、生涯規劃教育、多元文化教育、閱讀素養教育、戶外教育。		
學習目標	1aII 1 認識身心健康基本概念與意義。 1bII 1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1cII 1 認識身體活動的動作技能。 1dII 1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2aII 1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2bII 1 遵守健康的生活規範。 2cII 1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2dII 1 描述參與身體活動的感覺。 3aII 1 演練基本的健康技能。 3bII 1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3cII 1 表現聯合性動作技能。 3dII 1 運用動作技能的練習策略。 4aII 1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4bII 1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4cII 1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4dII 1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		

教學與評量
說明

(一) 教材來源

以教育部審定版之教材為主：

年級	節數	出版社	冊數
一年級	3	南一	一、二冊
二年級	3	南一	三、四冊
三年級	3	康軒	五、六冊
四年級	3	康軒	七、八冊
五年級	3	康軒	九、十冊

(二) 教學資源

1. 教科用書及自編教材
2. 數位媒材及網路資源
3. 圖書館(室)及圖書教室
4. 智慧(專科)教室(觸控白板、即時回饋系統)

二、教學方法

教學活動設計應顧及學生的能力、興趣及多元智能需求，靈活採用各種有效的教學策略，以達成教學目標。教師在選擇教學方法時，應善用不同形態的師生互動模式，循序漸進地引導學生，提升其語文素養。教學應考量學生的生活環境、社區及社會文化脈絡的特殊性，有效利用多元教學媒體與社區資源，適切融入社會議題，以增進學生公民意識與社會參與能力。

運用的教學方法包含：班級教學、小組教學、個別教學、專題探究、實作教學(口說、寫字、寫作)、體驗教學、資訊融入教學。

三、教學評量

學習評量應視為課程教學的重要部分，亦需兼顧學生中心與教師引導，其目的不僅用以檢視學習結果，更是建立學習回饋機制，作為反映課程規劃成效之參據，以協助改善教學與促進學習的策略。依據學生學習評量辦法及相關規定、健康與體育領域學習重點，學校應進行學習評量規劃與設計，訂定公平、公正、明確的評量作業程序。

(一) 評量原則

1. 評量的範圍以學習重點為依據，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應用。
2. 評量應兼顧學生身心發展、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。
3. 健康教育/健康與護理課程應重視日常生活健康習慣之落實情形，且在所處生活情境的脈絡下，考量學生個別的健康狀況、家庭環境與進步幅度，以診斷學生健康問題，施以健康指導，藉此促進學生實踐健康的生活型態。

4. 體育課程應考量學生個別的起點行為與進步幅度，以診斷學習困難、培養運動參與及欣賞的興趣與行為習慣為最高原則。體育成績評量應具多元性，要能確實評估學生的學習表現，而非評定學生的天賦本能，評量項目應包含認知、情意、技能及行為實踐，以呼應學生身體力行之理想。

(二)評量方法

1. 運用多元評量策略，可採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。

2. 健康技能的評量方式採用質與量並重的多元評量方法，紙筆測驗應為最少化，在質性評量方面訂定評量標準，觀察判斷學生技能表現的等級程度；在量化評量方面，以利用不同工具及方式評量為主。

3. 體育技能表現的評量方式，可分為質性評量與量化評量。質性評量以觀察及判斷學生運動技能的表現程度給分，如觀察動作的協調性、流暢性、熟練度、美感和有無符合規定動作的要領等，教師可事先訂定評量標準；量化評量則利用不同之評量工具及方式，如碼錶、皮尺、計次或得分等客觀性數據，測量學生運動技能的成績表現。