

桃園市大溪區中興國民小學 110 學年度

【健康與體育】一~三年級領域學習課程計畫

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-健康與體育課程綱要。
- 2、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 3、本校課程發展委員會決議。
- 4、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、課程計畫

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	一~三年級	教學節數	每週 (3) 節
課程目標	1. 引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。 2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。 3. 藉由學生攝取食物的經驗，讓其了解食物對生理和心理的影響，並鼓勵學生養成良好的飲食習慣，讓自己更健康。 4. 透過學生平日上學或放學回家的情境，探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，提升學生危機應變的能力。 5. 藉由觀察與討論，教導學生友愛同學，與同儕和睦相處的方法。 6. 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。 7. 透過觀察與體驗活動，引導學生正確使用校園遊樂設備，遵守使用規定。 8. 透過身體造型遊戲，學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念，並能應用在動作展演上。 9. 指導學生體驗各種走路方法，並經由不同節奏的練習規畫，培養學生多走路的習慣。 10. 透過一系列滾球練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。 11. 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。				
領域核心 素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				
重大議題 融入	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。				

	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E9 學習相互尊重的精神。
評量方式	課堂問答、實際演練、觀察評量

【健康與體育】四~六年級領域學習課程計畫

1. 依據

- (1) 教育部 92 年國民中小學九年一貫課程綱要。
- (2) 教育部 97 年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) 學校願景及學校教育目標。
- (5) 本校九年一貫課程計畫。
- (6) 本校課程發展委員會之健康與體育領域課程小組研討會決議。

2. 課程目標

- (1) 養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。
- (2) 充實促進健康的知識、態度與技能。
- (3) 發展運動概念與運動技能，提昇體適能。
- (4) 培養增進人際關係與互動的能力。
- (5) 培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
- (6) 培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
- (7) 培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

3. 實施原則

- (1) 健康與體育領域第一學習階段以領域教學為原則，第二學習階段善用協同教學，達成領域學習目標。
- (2) 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。
- (3) 學校由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。

(4) 為提昇學生體適能狀況及培養學生健康休閒生活的觀念，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。

(5) 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。

(6) 評量多元化，學習過程評量重於結果，應特別注重真實評量。

(7) 本次健體領域課程計畫之編寫已將舞蹈教學及扯鈴教學融入健體領域的教學中，每學期末皆排訂扯鈴認證課程。(附表一)

(8) 四~六年級「互動式拒菸及戒菸課程」排入於上學期第 14~15 週健體領域實施二小時課程。

(9) 特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學習指標，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。

(附表一)

110 學年發展學校特色課程各年級扯鈴動作招式名稱表

項次	低年級招式	中年級招式	高年級招式
1	起鈴	拋鈴跳繩	繞手滑鈴
2	拋鈴	拋鈴轉身	背書包
3	金蟬脫殼	繞腳	背水壺
4	鳳凰離手	繞手	繞腳雙迴旋
5	蜘蛛結網	平沙落雁	繞腳三迴旋
6	蜘蛛搖鈴	左右擺鐘	換腳
7	拋鈴打地	前後擺鐘	翻山越嶺
8	金雞上架	大車輪	左右逢源
9	金雞飛渡	大鵬展翅	旋風金鈎

10	望月	背後袋	雙拋棍
----	----	-----	-----

4. 實施進度

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

項目	月份	110 04	110 05	110 06	110 07	110 08	110 09	110 10	110 11	110 12	111 01	111 02	111 03	111 04	111 05	111 06	111 07	備註
編擬課程計畫		○	◎	◎	●				○	◎	●							110 學 上 學 各 次
評選教材 (版本選擇)		○	◎	●					○	◎	●			○	◎	●		
教學計畫與執行 (協同教學)			○	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		● 表 示 計 完 成
編擬班級經營 計畫					○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		● 表 示 計 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	原則上每月一次，視需要臨時增加。																	

5. 課程設計

(1) 理念

- a. 依據課程綱要規範之範圍，依分段能力指標選擇適合教學內容。
- b. 教學以學生活動為主體。教材內容宜適當反應社會當前關注的議題，並及時配合提醒學生注意生活周遭的問題，讓課程真實化、生活化。
- c. 教材編選宜秉持課程統整之精神，以生活經驗整合教材。
- d. 營造適當的學習情境，充分運用各種教學媒體與社會資源，讓學習更多元更活潑。
- e. 教師對於自己的教學工作如教材選編、教學策略的引用、班級管理等等，能時常做自我評鑑，並做調適。
- f. 對身心障礙學生應給予適切的個別化指導。

(2) 實施內容

- a. 課程範圍：課程綱要規範之範圍。
- b. 教材選編：採用教育部審定翰林版之健體領域教科書。

(3) 教學方法

健康教學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。體育教學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。

(4) 學生學習

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，讓學生在獲得成就感中享受運動的樂趣。著重不同運動項目基本能力與正確技術之學習，奠定參與運動之基礎。

(5) 教學評量

- a. 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。健康評量範圍應包括健康行為與習慣、健康態度、健康知識、健康技能，可在教學前、中、後進行評量；體育評量項目應包括運動技能、運動精神與學習態度及體育知識等項目。健康與體育評分方法可採紙筆測驗、課前活動準備、課後作業、平時觀察、行為態度問卷、紀錄表、自我評量、上課參與及表現等方式進行。（低年級可不作紙筆測驗，以觀察、訪談、軼事紀錄等方式評量）。
- b. 教學評量應具有引發學生反省思考的功能，並且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。
- c. 三、四、五、六年級上、下學期各四週的游泳教學的課程。
- d. 一~六年級上、下學期各四週扯鈴課程。

（6）實施時間與節數

- a. 本學年度分上下兩學期，計學生學習日數約二百天。
- b. 課表編排：以週課表領域學習時間排課，上下學期各排課 20 週，共計 40 週。一至二年級每週 2 節，每節 40 分鐘，上、下學期 40 週上課節數共 80 節（3200 分鐘）。三至六年級每週 3 節每節 40 分鐘，上、下學期 40 週上課節數共 120 節（4800 分鐘）。

6、本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，110 學年度一~三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。

7、計畫應經課程發展委員會審查通過始得實施，修正時亦同。