

桃園市桃園區南門國民小學 109 學年度一、二年級

【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領域課程綱要。
- 二、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 三、本校課程發展委員會決議。
- 四、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、領域理念

健康與體育的共同目標是「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」，在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了三項重要內涵：一、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。二、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。三、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。

本領域在國民小學教育階段為奠定學生各項健康與體育領域素養基礎的重要階段，透過適當的身體活動以促進運動益處之感知及身體成長，注重學生的生命主體性、核心素養培養及身心健全發展，讓潛能得以開展、品德得以涵養。故領域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。

二、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。

參、實施內容

桃園市桃園區南門國民小學 109 學年度【健康與體育】領域學習課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	一、二年級教學團隊
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 ■B3. 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	<p>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。</p> <p>學習表現分為 4 項類別，分別為：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 認知：含「健康知識」、「技能概念」、「運動知識」、「技能原理」4 個次項目。2. 情意：含「健康覺察」、「健康正向態度」、「體育學習態度」、「運動欣賞」4 個次項目。3. 技能：含「健康技能」、「生活技能」、「技能表現」、「策略運用」4 個次項目。4. 行為：含「自我健康管理」、「健康倡議宣導」、「運動計畫」、「運動實踐」4 個次項目。 <p>學習內容分為 9 項主題，分別為：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 生長、發展與體適能：含「生長、發育、老化與死亡」與「體適能」2 個次項目。2. 安全生活與運動防護：含「安全教育與急救」、「藥物教育」、「運動傷害與防護」與「防衛性運動」4 個次項目。3. 群體健康與運動參與：含「健康環境」、「運動知識」、「水域休閒運動」、「戶外休閒運動」與「其他休閒運動」5 個次項目。4. 個人衛生與性教育：含「個人衛生與保健」與「性教育」2 個次項目。5. 人、食物與健康消費：含「人與食物」與「健康消費」2 個次項目。6. 身心健康與疾病預防：含「健康心理」與「健康促進與疾病預防」2 個次項目。7. 挑戰類型運動：含「田徑」與「游泳」2 個次項目。8. 競爭類型運動：含「網／牆性球類運動」、「陣地攻守性球類運動」、「標的性球類運動」與「守備／跑分性球類運動」4 個次項目。9. 表現類型運動：含「體操」、「舞蹈」與「民俗運動」3 個次項目。			
	融入之議題	安全教育、生命教育、家庭教育、人權教育、性別平等教育、多元文化教育		

學習目標

- 一、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。
- 二、養成規律運動與健康生活的習慣。
- 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- 四、培養獨立生活的自我照護能力。
- 五、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。
- 六、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
- 七、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。
- 八、培養良好人際關係與團隊合作精神。
- 九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。

教學與評量說明

一、教材編選與資源

(一) 教材編選

理想的教材是學生學習的資源，依學生的興趣和能力，配合多元需求來編輯與選用，並提供適齡和適合發展階段的教材內容，培養學生統整與連結健康與體育領域之概念與相關生活經驗的能力。健康與體育領域教材必須符合課綱基本理念、課程目標、領域核心素養與學習重點，具體呈現健康教育/健康與護理、體育學科的教育內涵，提供適齡的教材內容，成為學生的學習資源。

(二) 教材來源

1. 以教育部審定版之教材為主：

年級	出版社	冊數
一年級	翰林	一、二冊
二年級	翰林	三、四冊

(三) 教學資源

1. 學校資源

- (1) 室內、外場地：操場、籃球場、地下室、韻律教室、視聽教室、一般教室。
- (2) 視聽器材：電視、DVD、收錄音機。
- (3) 資訊設備：電腦與電視結合的視訊系統。

2. 校外資源

- (1) 學校附近之合作游泳池。(如：威尼斯游泳池)
- (2) 具專業素養的校外人士，如：教練。

3. 教學資源運用辦法

- (1) 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：地下室、韻律教室、視聽教室、操場、籃球場。
- (2) 校外資源的運用：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。

二、教學方法

1. 為使學生能適性學習，應依據學生多方面的差異，包括年齡、性別、族群、地區、學習程度、學習興趣、多元智能、身心發展、身心障礙、族群文化與社經背景等，規劃多元的分組

合作學習，採用多元的學習策略與教學模式，並可安排普通班與特殊類型教育學生班交流之教學活動。關於身心障礙學生之學習，應考量其身心狀況及學習需求，規劃適合之教學活動，以促進特殊需求者之健康。

2. 因應學校健康促進活動、校內外體育活動與運動競賽，規劃健康教育與體育教學活動，為學生營造不同情境的學習機會，將學生課室之健康與體育學習，延伸至家庭、學校與社區等生活場域，建立支持健康的環境，並能有戶外活動體驗或服務學習的經驗。
3. 教學的過程以學生為中心，讓學生主動參與、體驗與互動，並提供機會，使學生能在生活中落實健康的生活型態。
4. 將生活技能融入健康教育教學，透過有效的教育途徑，使學生學會批判性思考、作決定的能力；而願意自發的、公開的承諾，培養學生的健康行為、提升自我效能，並展現出對自身健康有益的行動力。
5. 運用多元的健康教育教學方法，如健康促進合作學習、食品選擇情境模擬、環境體驗學習、安全環境探究教學、具個別差異的健康行動計畫，以支持健康教育教學生活化。
6. 採用多樣化的體育教學方法、模式或策略，以確保學生之學習效率。
7. 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習，以協助學生習得運動技能與促進運動參與，並養成終身學習與終身運動習慣。

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的應用。
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。

【健康與體育】領域學習課程計畫-三～六年級

壹、依據：

- 一、教育部國民中小學九年一貫課程綱要。
- 二、國民中小學九年一貫課程綱要修正實施要點。
- 三、本校課程發展委員會決議。
- 四、本學校願景及學校未來發展目標。

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：

健康與體育的共同目標是「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」，在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了三項重要內涵：一、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。二、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。三、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。

本領域在國民小學教育階段為奠定學生各項健康與體育領域素養基礎的重要階段，透過適當的身體活動以促進運動益處之感知及身體成長，注重學生的生命主體性、核心素養培養及身心健全發展，讓潛能得以開展、品德得以涵養。故領域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。

參、現況分析：

一、本領域運作簡介

90學年度九年一貫課程實施至今，目前本校三~六年級均已採行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90學年度實施至今，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，克服本校場地窄小、不足，專長教師過少的問題；並配合學校行事之學校暨社區運動會、舞蹈比賽、才藝嘉年華、社團成果展、SH150計畫、提升體適能計畫、晨間與課間健康操、潔牙活動、視力保健活動、各年段班級體育競賽…等；跆拳道、足球、羽毛球、直排輪、武術等社團活動與田徑隊、躲避球隊等校內團隊盡全力要達到培養學生良好適應能力、導引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

本校學生在健康與體育領域教學下的學生學習成就大致如下：

- (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)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)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。
- (四)學生具有使用學校各項運動與遊戲器材的能力。
- (五)學生具備良好的潔牙習慣和正確洗手方法，並且每週一次稀釋漂白水擦拭教室。
- (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。

三、師資群

- (一)以科任教師或導師授課為原則。
- (二)校內並有多位專業教師，培訓學生多項運動技藝，如羽毛球、田徑、游泳、巧固球、排球、躲避球等。

肆、課程目標：

- 一、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。
- 二、養成規律運動與健康生活的習慣。
- 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- 四、培養獨立生活的自我照護能力。
- 五、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。
- 六、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
- 七、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。
- 八、培養良好人際關係與團隊合作精神。
- 九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。

伍、實施原則與策略：

- 一、為提昇學生健康，配合學校總體形勢與學年教學進度規畫，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，儘量利用課外時間安排並鼓勵學生參與活動，每週至少達到150分鐘。
- 四、本計畫將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，並特別注重真實評量。
- 六、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；三、四、五、六年級每週3節為原則。
- (三) 節數計算：
 - 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（選用、選編、自編…等）

- (一) 課程範圍：課程綱要規範之範圍。

(二)教材選編：

二年級：教育部審定版：翰林出版社。

三年級：教育部審定版：翰林出版社。

四年級：教育部審定版：南一出版社。

五年級：教育部審定版：翰林出版社。

六年級：教育部審定版：南一出版社。

三、教學方式

(一)六年級：

1. 健康與體育學習領域在經領域會議討論之後，採健康與體育分科教學，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。

(二)五年級：

1. 部份班級採健康與體育分科教學，課程中相關部分，由任教老師相互討論後進行協同教學。部份班級由導師進行健體教學。
2. 本學年於上、下學期進行游泳教學，與鄰近游泳池合作（上網招標）。

(三)三、四年級：健康與體育領域教學部分，大多由科任教師進行健體教學。

四、教學重點

- (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，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、健康技能等。

(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。(三、四年級不做紙筆測驗，五、六年級則為一學期一次，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：以觀察、訪談、軼事紀錄、紀錄表、自我評量、上課參與及表現等方式進行實作評量。
- (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、教學資源運用：

一、學校資源

- (一) 室內、外場地：操場、籃球場、地下室、韻律教室、視聽教室、一般教室。
- (二) 視聽器材：電視、DVD、收錄音機。
- (三) 資訊設備：電腦與電視結合的視訊系統。

二、校外資源

- (一) 學校附近之合作游泳池。(如：威尼斯游泳池)
- (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：地下室、韻律教室、視聽教室、操場、籃球場。
- (二) 校外資源的運用：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，輪流運用場地。
 - 4. 配合學校活動、主題統整活動進行大規模展演或教學。
 - 5. 高年級更配合級任教師專長，分組訓練田徑校隊選手。

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、本年度預期之成果：

- (一) 加強學生關於運動傷害預防知識、技能的學習，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) 低年級體育須達成之技能標準：
 - 1. 能正確使用遊戲器材。
 - 2. 能連續跳繩20下。

3. 能以正確方式拋、接、踢軟球。
4. 能連續拍球10下。
5. 能用墊板連續向上拋接毬子10下。

(四) 中高年級加強學生體適能訓練，達到健體領域能力學習指標。

(五) 務期六年級畢業生於游泳課程結束後，達到教育部規定「游泳能力」第二級的學生，應占所有畢業生的55%以上：

1. 能不藉任何器材，打水前進10公尺。
2. 能不藉任何器材，游泳前進15公尺（換氣3次以上）。
3. 能藉助浮具漂浮60秒。
4. 能在水中水母漂20秒（可換氣）。
5. 能在水中仰漂15秒。

玖、本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，109 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。