

桃園市中壢區新明國民小學 111 學年度健康與體育領域課程計畫

壹、依據：

- 一、教育部頒定 92.97 年九年一貫課程綱要。
- 二、教育部十二年國教課程綱要。
- 三、本校九年一貫課程計畫。
- 四、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。

貳、基本理念：

- 一、領域理念：健康與體育的共同目標，即是「一個健康且擁有良好體能的人，生活在一個健康的環境中，同時擁有支持的法規與人群」；但兩者達成目標的策略各有不同，健康教學主要是藉著健康行為的養成和改變來達成，而體育教學則是藉由運動行為的培養和鍛鍊來達到健康的目的；所以，健康教學並不只有單純的認知，更有學生態度、行為改變的歷程，而體育教學更不只有改變其技術去達成「贏」的目的，更有讓學生喜愛並樂於參與各種體育活動以成為一個身心健康的人的目標。是故，我們要鼓勵學生在各方面採取積極的態度與行動去改善自己的運動與健康習慣，並使學生進一步瞭解人們的健康會被他人所影響，而能發揮自己的影響力來改善他人、環境或社區的健康狀態。
- 二、學校理念：本校願景為培養「健康」、「快樂」、「進取」、「創新」全人發展的二十一世紀優質學生，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、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，目前本校僅剩五六年級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，克服學校場地不足、專長教師過少的問題，並配合學校行事之體育表演會、舞蹈比賽、體適能計畫、課間健康操、潔牙活動、視力保健活動、均衡飲食海報比賽…等；桌球、游泳等社團活動與田徑隊等校內隊伍盡全力要達到培養學生良好適應能力、改善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

九年一貫課程實施至今，本校學生的學習成就大致如下：

- (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) 學生經常參與學校的體適能增進活動，養成規律運動的習慣。
- (三) 每位學生皆能完成課間體操的所有動作。
- (四) 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。
- (五) 學生具有使用學校各項器材的能力。
- (六) 學生具備良好的潔牙習慣和正確洗手方法。
- (七) 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。

(八)能了解遊戲的安全，並有整潔的生活習慣。

三、師資群

一、二、三、四、五、六年級均以體育專長科任老師為主實施教學(健康部分由組長擔任授課)。

肆、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。

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。²

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、核心素養

下表係依循《總綱》各教育階段核心素養之具體內涵，結合健康與體育領域之基本理念與課程目標後，在健康與體育領域內的具體展現。「健康與體育領域學習重點與核心素養呼應表參考示例」詳參附錄一。

總綱 核心素 養面	總綱 核心素 養項 目	總綱核心素 養項 目說明	健康與體育領域核心素養具體內涵		
			國民小學教育 (E)	國民中學教育 (J)	高級中等學校教育 (U)
A 自主 行動	A1 身心素質 與 自我精進	具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。	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-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。
	A2 系統思考 與 解決問題	具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。	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-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。
	A3 規劃執行 與 創新應變	具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	健體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。

總綱 核心 素養 面向	總綱 核心素 養 項目	總綱核心素 養 項目說明	健康與體育領域核心素養具體內涵		
			國民小學教育 (E)	國民中學教育 (J)	高級中等學校教育 (U)
B 溝通 互動	B1 符號運用 與 溝通表達	具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	健體-U-B1 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。
	B2 科技資訊 與 媒體素養	具備善用科技、資訊與各類媒體之能力，培養相關倫理及媒體識讀的素養，俾能分析、思辨、批判人與科技、資訊及媒體之關係。	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	健體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類體育與健康之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。
	B3 藝術涵養 與 美感素養	具備藝術感知、創作與鑑賞能力，體會藝術文化之美，透過生活美學的省思，豐富美感體驗，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力。	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-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	健體-U-B3 具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事物，進行賞析、建構與分享。

總綱 核心 素養 面向	總綱 核心素養 項目	總綱核心素養 項目說明	健康與體育領域核心素養具體內涵		
			國民小學教育 (E)	國民中學教育 (J)	高級中等學校教育 (U)
C 社會 參與	C1 道德實踐 與 公民意識	具備道德實踐的素養，從個人小我到社會公民，循序漸進，養成社會責任感及公民意識，主動關注公共議題並積極參與社會活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德。	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	健體-U-C1 具備體育與健康的道德課題與公共議題之思考及對話素養，培養相關的公民意識與社會責任，主動參與有關的環保與社會公益活動。
	C2 人際關係 與 團隊合作	具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。	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。	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	健體-U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。
	C3 多元文化 與 國際理解	具備自我文化認同的信念，並尊重與欣賞多元文化，積極關心全球議題及國際情勢，且能順應時代脈動與社會需要，發展國際理解、多元文化價值觀與世界和平的胸懷。	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	健體-U-C3 具備國際移動的能力，在堅定自我文化價值的同時，能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球體育與健康議題或國際情勢。

陸、實施原則與策略：

- 一、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。
- 二、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。
- 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，應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。
- 四、本計劃應與相關配套計劃執行如學校總體行事、學年教學計劃、班級經營計劃等。
- 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、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。

柒、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。一年級每週3節、二年級每週2節為原則。三、四、五年級每週3節為原則。
- (三) 節數計算：
 - 一年級：二百天學生學習日，每節上課40分鐘每週授課3節計80分鐘。全年授課約40週、共計約120節（4800分鐘）。
 - 二年級：二百天學生學習日，每節上課40分鐘每週授課2節計80分鐘。全年授課約40週、共計約80節（3200分鐘）。
 - 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（4800分鐘）。
 - 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（4800分鐘）。
 - 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（4800分鐘）。

二、 教材來源（選用、選編、自編…等）

課程範圍：課程綱要規範之範圍。

三、 教學方式

- (一) 健康與體育學習領域音任課老師安排有所不同，採分科教學，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) 融合教學：特教生於普通班上體育課者，由特教教師與體育任課老師協同討論，進行融合教學，並安排特教助理員適時提供必要協助。

四、 學生學習

- (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。

- (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：健康與體育成績評量以能達成分段能力指標為原則。

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：平時評量、定期評量

(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 1. 引發學生反省思考的功能，2. 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

捌、教學資源運用：

一、學校資源

(一) 室內、外場地：操場、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) 具專業素養的校外人士，如：游泳教練。

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。

(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，發揮教師專長。

4. 配合學校活動、主題統整活動進行大規模展演或教學。

玖、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)多元的球隊與社團活動，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)今年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、踢海灘球。

4. 能連續拍球 10 下。

5. 能用墊板連續向上拋接毽子 10 下。

拾、計畫應經課程發展委員會審查通過始得實施，修正時亦同。