

# 桃園市芭里國民小學 108 學年度健康與體育學習領域課程計畫

## 壹、依據：

- 一、92 年國民中小學九年一貫課程綱要實施要點
- 二、97 年國民中小學九年一貫課程綱要總綱
- 三、國民中小學九年一貫課程綱要微調推動配套措施一覽表
- 四、十二年國民基本教育課程綱要總綱
- 五、本校校務發展目標
- 六、本校行事曆
- 七、本校課程發展委員會決議通過之教科書版本

## 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「樸實」、「感恩」、「健康」、「快樂」、「積極」、「進取」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、概述：健康與體育學習領域從九十學年度實施至今，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，結合健康促進學校之推動並配合

學校行事之體育表演會、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；社團活動與田徑代表隊、棒球球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。

肆、課程目標：

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

伍、實施原則及策略：

- 一、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，善用協同與循環教學，達成領域學習目標。
- 二、為提昇學生健康，進行各項健康教學活動如：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。另依本校健康促進學校實施計畫，強化計畫相關主題之教學及活動，深化教學效果。

- 三、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。
- 四、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。
- 五、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。
- 六、評量多元化，學習過程評量重於結果，應特別注重真實評量。
- 七、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、實施時間與節數：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、二年級每週兩節課，三、四、五、六年級每週三節為原則。
- 三、教材來源：教材選用教育部審定通過之版本，教師自選教材為輔，使用版本如下：

	版本	冊別
一年級	康軒	一、二冊
二年級	康軒	三、四冊
三年級	南一	五、六冊
四年級	南一	七、八冊
五年級	康軒	九、十冊
六年級	南一	十一、十二冊

- 四、教學方式與教學創新：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。
- 五、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、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。並利用各種教學媒體輔助教學，如各種圖片、模型、實物、投影片、影片、偶戲、故事、及相關讀物、報刊資料、網際網路等，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。

六、教學評量：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。

(一) 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：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：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。

(二) 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：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：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。

(三) 教學評量應具有

1. 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：

一、學校資源

- (一) 室內、外場地：操場、視聽教室、一般教室。
- (二) 視聽器材：電子白板、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) 學校附近之相關場地資源。(如：興國、新明、民權、大崙等

游泳池)。

(二) 具專業素養的校外人士。

### 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：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。

### 四、資源運用策略

(一) 以整班或分組活動方式進行。

(二) 善用協同教學，達到最佳效果。

(三) 採循環教學模式，輪流運用場地。

(四) 配合學校活動、主題統整活動進行大規模展演或教學。

### 捌、具體成果：

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、 辦理免費棒球社團、跆拳道、客家花鼓、客家舞蹈社團，強健學生體格。

四、 於下學期安排水域安全宣導，強化學生自救與防溺觀念。

五、 報名學生棒球聯賽軟式組及市長盃棒球賽。

六、 持續辦理暑期棒球心力量育樂營，費用全免，讓本校弱勢小朋友也能健康一夏！

### 玖、本學年度發展重點：

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、 推動健康促進學校計畫，強化反菸拒檳、口腔保健、健康體位等議題。

四、 落實每人每天運動 30 分鐘，提升學生體適能強度。

五、 推動 SH150，規畫各班於下課及休息時間進行全校運動。

難度	低年級—呼拉圈	中年級—跳繩	高年級—扯鈴
A	滾	會將繩子在頭上或身體兩側	交叉線起鈴

		不斷迴旋中轉身數圈	
	手搖（兩手交換）	會將前項動作和雙腳互相配合，成有節奏感	開線起鈴
	腰部搖	會和其他同學動作整齊畫一	調鈴
	單人拋接(>3M)	會跑步完成各種隊形而不亂	螞蟻上樹
			直上青雲
			金雞上架
			金蟬脫殼
B	滾轉	會將單手握住的二個手把打開成為各一手握住手把跳躍	平沙落雁
	前進、後退	會跳二跳一迴旋	大鵬展翅
	雙人拋接(>3M)	會跳二跳一迴旋並能夠和其他跳繩者動作一致	金龍繞玉柱
		會跳一跳一迴旋並聽到繩子甩動的聲音	蜘蛛結網
C	跳	會做前二階段各項動作之連續及創作	鯉魚躍龍門
	多呼拉圈 (3個以上)	會作正交叉一跳一迴旋	金雞轉身
		會做交叉一跳一迴旋跑步跳	二仙傳道
		會做一跳二迴旋一次以上	八仙過海
			翻山越嶺
			左右逢源

壹拾、 本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，108 學年度一年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施；二至六年級依據九年一貫課程綱要實施。

壹拾壹、 計畫應經課程發展委員會審查通過始得實施，修正時亦同。