

桃園市龍潭區三坑國民小學健康與體育學習領域 課程計畫

壹、依據

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱暨健康與體育領域課程綱要。
- 二、教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 三、國民教育階段特殊教育課程總綱。
- 四、本校課程發展委員會決議。
- 五、本校課程發展委員會之健康與體育領域課程計畫小組研討會決議。

貳、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。

參、學年課程目標

◆一年級課程目標

- 一、培養正確的健康概念。
- 二、培養良好的健康飲食習慣。
- 三、輔導兒童了解簡單的全身性活動。
- 四、輔導兒童運用語言或動作，培養表達參與的身體知能。
- 五、分辨日常生活情境安全及預防運動傷害。
- 六、培養與人互動和睦相處的社會行為。
- 七、培養參與社區生活、健康互動的行為。

◆二年級課程目標

- 一、輔導兒童尊重身體的自主權與隱私權。
- 二、培養兒童瞭解食物的重要性。
- 三、輔導兒童運用語言或動作，培養表達參與的身體知能。
- 四、輔導兒童瞭解危機處理的重要性。
- 五、培養兒童了解並接受自己。
- 六、培養參與社區生活、健康互動的行為。

◆三年級課程目標

- 一、培養兒童瞭解生命的價值，增進健康安全的生活。
- 二、建立兒童正確的飲食習慣。
- 三、培養兒童正確操作運動器械的能力。
- 四、輔導兒童參與團體性活動，增進互動及協調的能力。
- 五、培養兒童溝通表達的能力。
- 六、輔導兒童培養主動關心體諒的行為，增進人際關係的發展。

◆四年級課程目標

- 一、培養尊重自己、成長發展與自我的能力。
- 二、培養兒童認識食品及保存的能力。

- 三、培養兒童運動技能，增進身體適能。
- 四、輔導兒童瞭解運動規則。
- 五、培養兒童處理潛在危機的能力。
- 六、培養兒童疾病預防的能力。

◆五年級課程目標

- 一、培養正確的健康概念。
- 二、培養兒童瞭解食物的重要性。
- 三、培養兒童簡單的全身性活動。
- 四、輔導兒童運用語言或動作，培養表達參與的身體知能。
- 五、培養兒童危機處理的能力。
- 六、培養兒童瞭解並接受自己。
- 七、培養參與社區生活、健康互動的行為。

◆六年級課程目標

- 一、輔導兒童瞭解健康行為的重要性。
- 二、培養兒童均衡飲食的良好習慣。
- 三、培養兒童運用運動技能與器械，展現身體協調性的能力。
- 四、輔導兒童瞭解運動參與的因素及選擇參與的方式。
- 五、輔導兒童體認安全的重要性。
- 六、培養兒童瞭解人際關係的重要性。
- 七、輔導兒童認識運動相關事務的權利與義務。

肆、課程內涵

一、生長、發展：

- (一)由出生、成長、老化、死亡的各發展階段，開發個體生長、發育和身體功能的潛能
- (二)健康是多層面的，個人可以採取有效自我照顧的方法來增進健康。
- (三)對個人身心健康與家庭、社會和諧而言，性是人類生活中重要部份。

二、人與食物

- (一)食物的價值在於提供各階段身體所需的營養素及滿足心理的需求。
- (二)對食物的利用，不僅受生理及心理的影響，自然環境、社會、文化、經濟等因素也有關係。
- (三)安全的食物製備及保存過程，可提高食物價值，而良好的飲食習慣能使食物被人體充分利用。
- (四)有效的利用現有資源，可增強對個人、家庭及社區營養需求滿意度
- (五)飲食與運動對健康有密切關係。

三、運動技能

- (一)運動技能可藉由個人性、團體性、表現性、自衛性、水上活動等培養，並能應用於日常生活中。
- (二)瞭解各種運動概念，以提升運動技能。
- (三)瞭解並遵守各項運動規則，進而依據規則，參與運動。

四、運動參與

- (一)身體活動是人類生活的重要型態，具有個人、社會和文化層面意義。
- (二)身體活動是充實休閒生活、增進體適能的重要方式。
- (三)具備正確的運動概念有助於發展適當的身體活動計畫。
- (四)透過欣賞和參與各種身體活動，瞭解本土及其他領域的體育活動。

五、安全生活

- (一)運動、休閒、交通、藥物使用及其他日常生活，都應力求安全。
- (二)具備安全防護與急救技能，應用安全資源，執行社區安全行動，才能適應現代生活。

(三)具備運動傷害預防及處理的知能，減少運動事故傷害發生，維護身體健康。

六、人際關係

(一)在家庭生活、體育休閒活動、工作團隊當中，或是在面對挫折與失落時，需要良好的人際關係。

(二)參與各類團體活動，與他人分享經驗，溝通想法與情感，並在協商中表達自己的主張，可以增進人際關係。

(三)社會、文化中普遍的價值觀、道德態度與行為規範的標準應被了解與重視，並體會人類角色的多樣變化。

(四)成員的歸屬感與認同感對於個人健康、社區健康是有影響的。

七、群體健康

(一)健康促進與疾病預防在於管理與改善健康狀態，以提升健康品質。

(二)消費者能辨認健康與運動資訊的正確性，並經由合適管道選擇健康與運動的服務及產品。

(三)在營造個體、社區與環境健康的過程中，人與環境是相輔相成的。

伍、擬融入的相關議題

應融入之六大議題為(一)環境教育、(二)兩性教育、(三)人權教育、(四)資訊教育、(五)家政教育和(六)生涯發展等。我們在編寫各教學領域單元活動總表或設計教學活動時，應適確融入相關議題之分段能力指標。

有關前述六大議題各議題之基本理念、課程目標、分段能力指標融入七大學習領域與十大基本能力之對應表等內容，經教育主管單位整理，皆存放在「國民教育九年一貫課程與教學網站」(<http://teach.eje.edu.tw/>)中，資料具體詳盡，我們在編寫教學活動時，應記得上網參閱，以免遺漏。

陸、課程設計

一、基本理念：

(一)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。

(二)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，並配合提醒學生注意生活周遭的問題，讓課程真實化、生活化。

(三)教材編選宜秉持課程統整之精神，以生活經驗整合教材。

(四)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。

(五)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。

(六)對身心障礙學生應給予適切的個別化指導。

二、實施原則：

(一)健康與體育領域第一學習階段以領域教學為原則，第二、三學習階段，善用協同教學，達成領域學習目標。

(二)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。

(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)為提昇學生能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。

(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，應特別注重其實評量。

(七)計畫應經課程發展委員會通過始得實施，修正時亦同。

三、實施要點：

(一)課程範圍：課程綱要規範之範圍。

(二)110 學年度教材選編:

年級	一	二	三	四	五	六
科目	健體	健體	健體	健體	健體	健體
版本	南一	康軒	康軒	翰林	翰林	翰林

(三)學習節數

年級	一年級	一年級	三年級	四年級	五年級	六年級
週節數	3	3	3	3	3	3

(四)教學方法與原則：

- 1.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。
- 2.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。
- 3.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。
- 4.體育教學應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。
- 5.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)教學評量：

- 1.評量方式：健康與體育成績評量應兼顧學童認知、情意、技能及創造性的發展，以能達成分段能力指標為原則。
- 2.評量範圍：健康評量範圍應包括健康行為與習慣、健康態度、健康知識與技能，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。
- 3.評分方法：應採取多元評量如紙筆測驗、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。(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)。
- 4.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。
- 5.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

四、配合 110 學年度實施特色課程、主題或教育議題教學活動(如附件 1)

(一) 特色課程主題：游泳教學

(二) 實施時段：111 年 5-6 月

(三) 實施對象：1~6 年級

(四) 實施節數：6

(五) 實施目的：鑑於兒童對於水上安全知識及自救技能的認知薄弱，利用體育課實施游泳教學，以增進學童游泳相關知識技能學習自救能力。

(六)教學目標：國小畢業時達第 2 級水獺程度(游泳能力能打水前進 10 公尺、能換氣三次游泳前進 15 公尺、自救能力水母漂 20 秒與仰漂 15 秒、浮具漂浮 60 秒)以上。

◎本課程實際實施期程依當年度疫情變化辦理。

柒、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；四～六年級依據九年一貫課程綱要實施。

捌、計畫應經本校課程發展委員會通過始得實施，修正時亦同。

附件 1

桃園市三坑國民小學 110 學年度實施特色課程、主題或教育議題
教學活動彙整表

編號	特色課程主題或教育議題名稱	所屬領域	實施時段	實施對象	節數來源	節數	簡要說明：含教材（自編或改編等）、教法、教學資源、配合專案...等	負責教師	備註
1.	游泳教學	健體	111 年 5-6 月	全校	健體領域	6	與地方合格游泳池合作，依學生能力進行分組教學與檢測。	教導處 外聘教練	游泳教學