

桃園市育仁國民小學 110 學年度 健康與體育學習領域課程計畫

壹、依據

- 一、教育部 92 年國民中小學九年一貫課程綱要。
- 二、教育部 97 年國民中小學九年一貫課程綱要。
- 三、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 四、學校願景及學校教育目標。
- 五、教育部 107 年十二年國民基本教育課程綱要。

貳、基本理念

健康與體育領域主要在於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，健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了下列三項重要內涵：

- 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。

健康與體育領域課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的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。

有關健康與體育領域素養的培養，為因應學生身心發展成熟度，採三個教育階段進行漸進式的層次安排。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；國民中學教育階段是學生身心、自我概念與人際面臨轉變階段，需提升各面向的相關素養；普通型高級中等學校教育階段則應著重提供學生學習銜接、身心發展、生涯準備與定向所需具備之素養，透過邏輯的思考與規劃，以構築各面向均衡發展的健康新國民。十二年國民基本教育將國民小學、國民中學與高級中等學校的學習連貫統整，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，不單是在課程改革中具有劃時代的意義，更在新世紀的國家整體競爭力中，擔負起教育的重要使命。

參、現況概述

一、師資

- (一) 目前本領域授課教師由級任教師與科任教師擔任之，其中以科任教師為主，具有設計、規劃課程的能力。
- (二) 藉由研習活動或領域小組會議共同研討、分享，提升領域教師專業素養，提升教學品質。

二、學生部分

- (一) 健康與體育領域在一至六年級進行教學活動。
- (二) 本校學生在教師認真教學下，能夠快樂學習，並在學習當中獲致相當的學習成就。

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。
- 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

- 一、健康與體育領域以領域教學為原則，並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，進行健康教學活動，如：每天五分鐘的望遠凝視、一週一次漱口水清潔口腔、每天午餐後潔牙活動、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、學校指定專人定期檢修健康與體育設備，教師並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，每星期利用課間時間，安排至少兩次健身操活動，並鼓勵學生至操場活動筋骨。
- 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、班級經營計劃等實施。
- 六、評量多元化，包含觀察紀錄、實際操作、紙筆評量等，學習過程評量尤重於結果。
- 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、實施內容

- (一) 擬定上、下學期課程教學進度。
- (二) 教材內容以兒童為中心，生活情境為主體，整合兒童認知心理發展、生活及社會經驗。
- (三) 教學活動應透過教學群運作，結合班級經營目標，以達本課程分段能力指標。
- (四) 觀照各領域間統整、學生適性發展、採多元評量、實施課程評鑑，確保教學品質。

二、實施時間與節數

- (一) 本學年度分上、下兩學期，計學生學習日數二百天。
- (二) 課表編排：以週課表領域學習時間排課，排課 40 週。各年級每週 3 節。
- (三) 節數計算：二百天學生學習日，各年級每節上課 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) 四、五、六年級實施 5 週游泳教學（105 年 9 月至 10 月計 5 週、107 年 5 月至 6 月計 5 週，共計 10 週），每週 3 節各學年 15 節。

三、教學方式

- (一) 採班級教學，並依教學計畫進行。
- (二) 重視學生個別差異，讓每個學生都能快樂的學習。
- (三) 結合鄰近蓮荷園，四、五、六每學年下學期舉辦蓮花盃路跑，並將路跑成績登錄於每位學生所擁有之育仁國小學習護照中。
- (四) 利用視訊教學設備定期播放社會領域教學媒體，提供學生多元學習。
- (五) 游泳教學上課方式：1. 以 15 人為一班（一位教練）；2. 依學生游泳能力分級分班教學；3. 安排合格教練指導。
- (六) 四年級訂於週五上午進行游泳課程，五、六年級訂於週五下午進行游泳課程，由教務組協調導師及科任教師調課配合實施，以利游泳教學之推動。

四、教學評量

- (一) 評量方式：依據本校學生學習評量實施計畫採多元評量方式
1. 上課參與；2. 自我評量；3. 學生互評；4. 紙筆測驗；5. 實作評量；6.

學習精神與態度等。

(二) 評量時機：教學前—安置性評量、教學歷程—形成性、診斷性評量教學後—總結性評量。

柒、教學資源

一、學校資源

(一) 室內場所—律動教室；外活場地—操場、200 公尺 PU 跑道等。

(二) 視聽器材：電腦、單槍投影機、DVD、收錄音機、實物投影機、相關影帶。

二、社區資源

(一) 鄰近各蓮花園及向陽農場，提供發展課程教育之場所。

(二) 大崙游泳池。

捌、領域組織及運作

(一) 召集人：朱兆銘

(二) 集合時間：每隔四週之週三下午。

(三) 集合地點：教室

(四) 以討論方式，彙整不同年級的健康與體育領域議題，提供各成員共以討論方式。

玖、本計畫應經課程發展委員會通過始得實施，修正時亦同。