

桃園市中壢區龍岡國民小學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小組會議決議。

貳、基本理念：

一、學校理念：

本校願景為培育「溫馨、快樂、健康、進取」的二十一世紀優質公民。

- (一)使每位學生都能獲得健康、快樂的學習環境，積極樂觀進取的生活態度，創新卓越的努力標竿。
- (二)使每位教師都具有充分的專業知能，蓬勃的專業熱忱，以教育家的使命自我期許，營造健康快樂的學習環境，視教育為人生最樂之志業。
- (三)使每位家長都能和老師密切合作，攜手為教育貢獻心力，齊心參與教育工作的規劃與推動，創造健康快樂的教育情境。
- (四)使行政支援教學，積極改善教學與學習環境，發揮整體境教功能，使學生喜歡上學。
- (五)使師生都能成為「愛運動」、「喜讀書」、「熱愛生命」、「關心別人」，並注重自然保育、社會服務、健康快樂的「龍岡」人。
- (六)願配合政府政策，推展終身學習教育，營造健康快樂龍岡園地，使成為社區的學習中心，提升社區整體生活素質。

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、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。

肆、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、六年級每週3節為原則。

二、教材來源：

- (一) 課程範圍：課程綱要規範之範圍。
- (二) 教材選編：於各學年本課程計劃中敘明。

三、教學方式：

- (一) 一、二、三、六年級：採健康與體育分科教學。
- (二) 四、五年級：
 1. 採健康與體育分科教學。
 2. 上下學期各進行五週的游泳教學，與鄰近游泳池合作（上網招標）。

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
- (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。

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：可採上課參與及表現、實作評量等方式進行。
- (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。

六、教學原則：

- (一)健康教學利用各種教學媒體輔助教學，例掛圖、圖片、模型、實物、影片、錄音帶、錄影帶、故事、相關讀物等，以提高教學效果。
- (二)配合學校體育發展，分年實施跳繩、躲避球教學。
- (三)體育教學要加強運動傷害防範，如遇偶發事件依程序緊急處理。
- (四)依學生發展，配合重大議題，採循序漸進原則實施教學。
- (五)教學中把握教學目標，務期使每各兒童快樂學習、健康成長。

伍、教學資源運用：

一、學校資源：

- (一)室內、外場地：操場、桌球教室、視聽教室、一般教室、活動中心。
- (二)視聽器材：單槍投影機、錄音機。
- (三)資訊設備：電腦與電子白板結合的教學系統。

二、校外資源：學校附近之合作游泳池。

陸、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。

柒、計畫應經課程發展委員會審查通過始得實施，修正時亦同。