

# 桃園市龜山區山頂國小 110 學年度健康與體育領域課程計畫

## 壹、依據：

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要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、領域課程目標：

- 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、培養學生能自我擬定健康與體育的策略與實踐的能力。
- 七、培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

## 參、領域組織及運作原則：

一、課程發展小組組織成員：召集人 1 人，下設組員 3 人

二、運作方式：

- (一)集合時間：週三下午(學校訂定)。
- (二)集合地點：召集人教室。
- (三)運作原則：

1. 依據健康與體育學習領域分段能力指標，考量學校條件、社會資源、家長期望、學生需求等因素，研討學年課程實施計劃。
2. 依據國民教育階段九年一貫課程總綱、教改理念及本領域之課程目標、分段能力指標，及其他相關資料為原則編選教材。
3. 建議學校補充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。
4. 建議學校為提昇學生健康，可配合綜合活動及學校自主之時間，進行健康教學活動，並連絡健康中心，以利實施健康服務，及配合健康教學之進行。
5. 建議學校為提昇學生體適能狀況及培養學生健康休閒生活的觀念，應儘量利用綜合活動學校自主時間及課外時間安排並鼓勵學生參與活動。

## 肆、各年級使用版本及節數安排：

年級	一	二	三	四	五	六
版本	翰林	翰林	翰林	康軒	翰林	翰林
每週節數	3	3	3	3	3	3

## 伍、課程設計：

### 一、理念：

以人性化、生活化、適性化、統整化與現代化的學習領域教育活動，傳授基本知識，養成終身學習能力，培養身心充分發展的健全國民與世界公民。

### 二、教學策略：

- (一)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。
- (二)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。
- (三)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。
- (四)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。
- (五)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。

### 三、教學內容規劃

**健康與體育領域主題軸：**1. 生長、發展 2. 人與食物 3. 運動技能 4. 運動參與 5. 安全生活  
6. 健康心理 7. 群體健康

#### 上學期

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
單元名稱	第一單元： 成長變變變	單元一 吃出健康和活力	單元一 對抗惡視力	第一單元 鬥陣來玩球	第一單元： 大顯身手	第一單元 馳騁球場
	第二單元： 快樂上下學	單元二 我真的很不錯	單元二 安全小達人	第二單元 危機總動員	第二單元 揪團來運動	第二單元 輕如鴻毛
	第三單元： 營養的食物	單元三 拒絕菸酒	單元三 急救小尖兵	第三單元 跑跑跳跳樂	第三單元 大力水手	第三單元 排球樂無窮
	第四單元： 愛上體育課	單元四 運動新視野	單元四 戰勝病魔王	第四單元 飲食與運動	第四單元 躍動精靈	第四單元 體能 UP! UP! UP!
	第五單元： 我的身體真神奇	單元五 運動有妙招	單元五 健康好體能	單元五 滾跳好體能	第五單元 伸出友誼的手	第五單元 環保行動家
	第六單元： 走走跑跑	第六單元 身體動起來	單元六 躍動活力秀	單元六 口腔保衛戰	第六單元 成長的喜悅	第六單元 健康焦點新

						聞
第七單元： 大球小球真好玩	第七單元 我是快樂運動員	單元七運動合作 樂	單元七舞動 一身	第七單元 安全行、平安動	第七單元 知性時間	
	第八單元 球兒真好玩	單元八一起來 打球				

下學期						
年 級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
單 元 名 稱	單元一 心情追追追	單元一 健康習慣真 重要	單元一成長 時光機	第一單元 我們是球友	第一單元 持拍大進擊	第一單元 聰明選購， 開心運動
	單元二 男女齊步走	單元二 讓家人更親近	單元二 健康滿點	第二單元 迎向青春期	第二單元 矯健好身手	第二單元 桌球運動 我最愛
	單元三 疾病小百科	單元三 健康舒適的社 區	單元三 驚險一瞬間	第三單元 槓鈴平衡樂	第三單元 水中健將	第三單元 FUTSAL 樂無窮
	單元四 我愛運動	單元四 運動新體驗	單元四 垃圾變少了	第四單元 天然災害知多 少	第四單元 超越自我	第四單元 舞動精采
	單元五 高手來過招	單元五 運動 GO！ GO！	單元五 運動補給站	第五單元 舞蹈小精靈	第五單元 足下風雲	第五單元 水中樂悠 「游」
	單元六 跳一跳動一動	單元六 我喜歡玩球	單元六 歡樂運動會	第六單元 健康耳鼻喉	第六單元 飲食面面觀	第六單元 健康飲食生活
	單元七 球類運動樂 趣多	單元七 運動萬花筒	單元七 一起來 PLAY	第七單元 跑跳水中游	第七單元 檳榔物語	第七單元 就醫基本功
	單元八 玩水樂無窮	單元八 玩水樂翻天	單元八 水中悠游	/	第八單元 樂在其中	第八單元 防治疾病一起 來

#### 四、一般原則：

- (一) 學校組成「健康與體育領域課程研究小組」，依據健康與體育學習領域分段能力指標，考量學校條件、社會資源、家長期望、學生需求等因素，訂定學年課程實施計畫。
- (二) 健康與體育學習領域以統整教學為原則，視本校之師資、場地、器材、設備等環境條件作彈性調整。
- (三) 學校提昇學生健康，配合彈性時間及學校升期時間，進行各項健康教學活動，如：晨間檢查、視力保健、口腔衛生、午餐營養教育、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。
- (四) 學校為提昇學生體適能狀況及培養學生健康休閒生活的觀念，利用綜合活動、學校自主時間及課外時間安排體能及其他休閒活動，每週至少實施三次，並鼓勵學生參與運動競賽、表演與欣賞等活動。

- (五) 依部頒各級學校設備標準之規定，充實各項健康與體育相關之軟硬體設備，以利教學之進行。
- (六) 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。
- (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。

#### 五、教材編選：

- (一) 教材編選需依據國民教育階段九年一貫課程總綱、教改理念及本領域之課程目標、分段能力指標，及其他相關領域與重大議題為原則。各校教師可慎選教材或自編教材及規劃教學。
- (二) 教材之選配應考量學生身心成長及動作發展的個別差異，依其能力、興趣、經驗與需求，選擇適當的教材，由淺入深，由簡而繁，設計有系統而循序漸進的教學。
- (三) 教材編選宜秉持課程統整之精神，結合學生生活經驗，可採大單元教學、融合不同主題軸的教學設計，並注意各階段能力指標之銜接。
- (四) 教材內容宜適當反應當前社會關注的議題，並適時提醒學生注意生活周遭的問題。
- (五) 能力指標的補充說明僅供編選教材之參考，可依學校條件、學生需求自行發展或增刪。
- (六) 對身心障礙學生應成立體育特別班，給予適切的個別化指導；對運動學習有特殊能力表現的學生，應提供進一步加深加廣的學習指導，以發揮其潛能。

#### 六、教學方式：

- (一) 「健康與體育」教學以培養學生具備良好的健康行為及體適能為首要目標，教學方法及過程應生動靈活，彈性運用。如：價值澄清、腦力激盪、遊戲、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、講述等方法，並注重適性發展，以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生獲得成就感享受學習樂趣。
- (二) 教學時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，以提高教學效果。
- (三) 依學生之個別差異及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，採用多元化的教學原則，奠定參與運動之基礎。
- (四) 體育教學活動宜加強運動傷害防範，如遇偶發事件應依程序緊急處理。

#### 陸、課程評鑑及教學評量

教育部公布之九年一貫課程戰行綱要實施要點中明定：學校負責課程與教學的實施，並進行課程評鑑，其內涵包括課程計畫、教師教學、學生學習、教材與教科書遴選。

一、課程實施之評鑑：課程實施包含教師「教」與學生「學」的過程，由課程發展委員會、各領域課程發展小組及授課教師共同或分別就下列項目進行評鑑。

##### (一)教師「教」的部分：

1. 教師教學前之準備：對於九年一貫課程之熟悉、教學活動之內容、學生的起始為分析以及所須教學資源之準備、運用等項。
2. 教師教學時之活動：教學時與學生互動能引發學習動機；教學活動能掌握一貫課程精神，達成能力指標；根據各領域學習主題的特性，實施多元豐富的教學活動；教學活動能落實統整之精神；教師間之合作運作順利。
3. 教學評量：評量之方式周延與多元，能展現真實性評量之精神，並依據評量結果給

##### (二)學生「學」的部分：

1. 學生學習前之準備：學生針對即將學習課程之議題或活動，進行資料蒐集、查索或整理。
2. 學生學習中之態度：學生樂於學習，其參與活動以及運作的過程流暢而自然。
3. 學生學習後之成就：學生在經歷學習活動後能達成教師所預期之目標，反應在認知、情意、技能之表現能符合分階段的能力指標。

## 二、教材及教科書之評鑑：

- (一)教科書部分：由教務處依本校教科書選用辦法召集成立教科書選用委員會，於前一學年第二學期末辦理教科書公開展示、公開說明會後選出教科書。
- (二)自編教材部分：教師如認為教科書內容不符學生學習之所需，可以自編教材，其所應注意事項如下：
  1. 教材內容應符合學生學習生活經驗，並能為學生所接受之範圍。
  2. 教材本身呈現之教學目標與課程目標符合。
  3. 教學活動設計能達成目標。
  4. 參照本校教科書評選標準先提本校課程發展委員會審查、評鑑後採用之。

## 三、評鑑程序、方法及內涵

- (一)評鑑程序：各學習領域課程小組實施初評，課程發展委員會實施複評。
- (二)採多元化方式實施，兼重形成性和總結性評鑑。
- (三)運用形成性和總結性評鑑來評鑑學生學習成果、各項課程與活動設計教學成效行政支援成效。以總結性評鑑來評鑑整體課程與教學效益、學生十大基本能力成長狀況，學習節數分配、總體課程教學進度、各學習領域課程計畫、以及選用或自編教材的適切性。

## 四、評鑑結果應用：

- (一)評鑑結果及所蒐集之資料，由課程發展委員會定期召開會議檢討修正計畫。
- (二)健體領域發展小組應就健體領域課程、教材、教學活動、評量方式等進行評估

## 五、教學評量方式

- (一)健康與體育成績評量以能達成分段能力指標為原則。
- (二)健康評量範圍應包括健康行為與習慣、健康態度、健康知識、健康技能，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。
- (三)健康與體育評分方法可採紙筆測驗、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。（國小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）
- (四)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、本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，110 學年度一至三年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施；四至六年級依據九年一貫課程綱要實施。

捌、本計畫經課程發展委員會討論通過後實施，修正時亦同。