

# 桃園市中壢區中平國民小學 106 學年度健康與體育課程(教學)計畫

## 壹、依據：

- 一、教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 二、中平國小學校願景：陽光、希望、新中平，培育「中流砥柱、平衡發展、新世紀兒童」。

## 貳、基本理念：

- 一、體育的目標在培養學生具備良好的體適能，而不是塑造一個競賽的勝利者「贏」而已。也可以說，受過良好體育薰陶的學生，不論其天份如何，皆應有機會參與身體活動，發展適合其年齡應有的運動技能，是身心健全且健康快樂的。它重視學生的自主學習和個別差異。教師透過良好的課程規劃、教材選擇與教學方法來滿足學生不同的需求，培養學生成為成功的學習者。
- 二、「健康與體育」的目標在培養學生擁有良好體適能，生活在健康的環境中，同時擁有支持的法規與人群。鼓勵學生藉著健康行為的養成、運動行為的培養與鍛鍊改善自己的健康，同時在與別人互動中影響他人、社區與環境，以達到全人健康的目的。
- 三、國民教育階段九年一貫課程將健康教育與體育合併成一個學習領域，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。七大學習領域之中，唯有「健康與體育」跟生命的延續息息相關。在我們提倡生涯規劃、終身學習的同時，如果沒有健康的身心，一切都將是空談。其最重要的理念在培養學生的基本能力，讓學習的成果與日常生活相互結合，替代過去追求雖理想但難以實現的「標準」，以及遙不可及的理論。

## 參、現況概述：

- 一、師資陣容：  
低年級以級任教師為主，中、高年級部分由科任教師擔任。
- 二、學生部分：  
目前一至六年級實施九年一貫課程。
- 三、實施方式：  
(一) 依據學校總體行事規劃課程目標，並依領域課程小組選用符合學校願景教材研擬課程規劃及進度。  
(二) 依選用教材，教師可視學生實際需要及能力，調整、刪減教學活動。

## 肆、課程目標：

- 一、養成尊重生命的觀念，豐富全人健康的生活。
- 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、本領域發展學校本位課程課程目標：

學習階段 主題軸	第一階段 (1-3 年級)	第二階段 (4-6 年級)
-------------	------------------	------------------

生長、發展	<p>知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。</p> <p>觀察並比較不同人生階段的異同。</p> <p>認識身體發展的順序與個別差異。</p> <p>養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p> <p>討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。</p>	<p>辨識影響個人成長與行為的因素。</p> <p>應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。</p> <p>探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。</p> <p>檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。</p>
人與食物	<p>體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>了解環境因素如何影響到食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。</p> <p>培養良好的飲食習慣。</p> <p>辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。</p>	<p>了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>了解營養的需要量是由年齡、性別及身體。</p> <p>了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。</p> <p>運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <p>明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。</p> <p>分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。</p>
運動技能	<p>表現簡單的全身性身體活動(跑、跳、爬、擲等動作)。</p> <p>表現使用運動設備的能力。</p> <p>表現操作運動器材的能力(拍球、運球、踢球、滾球等)。</p> <p>表現聯合性的基本運動能力。</p>	<p>表現全身性身體活動的控制能力(推、拉、擲、舉、踢、盤、運等動作)。</p> <p>在活動中表現身體的協調性。</p> <p>在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。(田徑跑跳擲、籃球運球上籃、足球傳停、排球傳接、舞蹈旋轉平衡、體操撐跳、游泳手腳聯合動作等)</p>
運動參與	<p>藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。</p> <p>認識休閒運動並積極參與。</p> <p>養成規律運動習慣，保持良好體適能。</p> <p>透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。</p>	<p>了解體適能促進的活動，並積極參與。</p> <p>評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>了解影響運動參與的因素。</p> <p>評估社區運動環境並選擇參與。</p> <p>透過運動了解本土與世界文化。</p>
安全生活	<p>分辨日常生活情境的安全與不安全。</p> <p>說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p> <p>說明並演練預防運動傷害的方法。</p>	<p>覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。</p> <p>探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p>

健康心理	<p>描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。</p> <p>學習如與家人和睦相處。</p> <p>展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。</p> <p>認識情緒的表達及正確的處理方式。</p> <p>了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p>	<p>分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p>了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p>
群體健康	<p>了解健康的定義，並指出人們為促進健康與疾病預防所採取的活動。</p> <p>描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</p> <p>描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</p> <p>察覺不同親疏感的社區生活環境，與健康互動的情形。</p> <p>體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。</p>	<p>表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p> <p>討論社會文化因素對健康服務及產品選擇之影響。</p> <p>確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。</p> <p>確認消費者在運動相關事務上的權利義務及其與健康的關係。</p> <p>調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。</p>

## 陸、領域組織及運作：

### 一、組織成員：

召集人：何遠忠

組員：健康組：姜碧如(組長)、朱家韻、高素娟、鄭慧雯、李依蓉

體育組：盧國維(組長)、黃秀嫻、謝智妃、黃美嬌

### 二、運作方式：

1 集合時間：每 2 個月一次。

2 集合地點：辦公室。

3 彙整不同年級的健康與體育學習領域議題，提供本領域各成員共同討論。

## 柒、領域授課總節數、每週授課節數分配及版本：

### 一、領域授課總節數

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
每週節數	2	2	3	3	3	3
上課週數	41	41	41	41	41	39
全學年上課節數	82	82	123	123	123	117

## 二、教科書版本

科別\年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
健康與體育	康軒	翰林	翰林	康軒	翰林	翰林

## 捌、實施要點：

### 一、一般原則：

- (一)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，研討學年課程實施計劃。
- (二)健康與體育領域第一階段以合科教學為原則，第二階段以協同教學為原則，視學校師資、場地、器材、設備等環境條件作彈性調整。
- (三)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，如：視力保健、口腔衛生、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，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，每週至少實施三次。
- (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)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。

### 二、教材編選原則：

- (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，及其他相關資料為原則，慎選教材或自編教材及規劃教學。
- (二)教材之選配應依學生身心成長及其個別差異，依其能力、興趣、經驗與需求，選擇設計適當的教材，由淺入深，由簡而繁，有系統而循序漸進，以滿足學生的學習。
- (三)教材編選宜秉持課程統整之精神，以生活經驗整合教材，採較大單元教學設計，並打破主題軸界限，注意各階段相關內容之銜接。
- (四)能力指標的補充說明僅供編選教材之參考，可依學生需要而增刪。
- (五)教材內容宜適當反應社會當前關注的議題，並及時配合提醒學生注意生活周遭的問題。
- (六)對身心障礙學生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。

### 三、教學方式原則：

- (一)教學內容以學生生活經驗為中心，並符合學生之興趣、需要與能力。
- (二)教材設計選擇依學生身心發展及學習基本能力，由易而難，由淺而深，做螺旋狀組織。
- (三)每學期安排六至七個類別，設計教學，可斟酌統整各類別內容順序授課教師自行調整。
- (四)本領域教學需多利用各種媒體輔助教學，如各種掛圖、圖片、模型、實物、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。
- (五)教師教學時應顧及本學區之地區性、時事，需要隨時補充並酌選補充教材。
- (六)本領域教學因應本校優質人文校園環境施教，可充分發揮潛在課程之正面功能。
- (七)特殊需求領域教學實施原則：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。

#### 四、教學評量原則：

##### 體育

##### (一)運動技能：至少三項

1. 田徑運動—中年級以跑、跳，高年級以跑、跳、擲為測驗目標（均以時間、高度、遠度為成績）評量時應以學生身高體重訂定不同評量標準。

2. 球類、體操、國術、舞蹈和其他運動項目：以本學期所受各項教材，分別以速度、遠度、高度、準確、姿勢、韻律及次數等以實作方式評量學生成績。

(二)運動精神學習態度：依據學生平時學習活動中所表現的精神態度與出席紀錄等評量之。

(三)體育知識：依據教師教學計畫及實際教授內容施測。

(四)低年級採形成性評量為原則。

(五)對身心障礙學童視實際需要另定評量項目及標準。

##### 健康

(一)評量範圍—行為習慣、態度、知識、技能

(二)評量結果—

◎應使家長明白教學評量紀錄，使家庭與學校密切聯繫，已收教學輔導步調一致之成效

◎對於身心有障礙之學童宜依據評量結果給予適切輔導。

◎各項評量結果，可作為追蹤輔導依據，使學生保持各項良好習慣，建立正確觀念，學得各項基本能力。

#### 五、評量方法：

##### 體育

(一)運動技能：應根據測驗紀錄與技能表現與以評量。

(二)運動精神學習態度：依據教師平查時在體育教學及體育活動中的觀察記錄等予以評量。

(三)體育知識：以筆試口試或實作等方式予以評量。

##### 健康

學生自我評量、同儕交互評量、家長、教師（觀察、檢核、軼事紀錄、問卷、面談、測驗法等）

#### 玖、課程銜接：

##### 一、理念與實施方式：

本學習領域正式綱要自九十三學年度起，自一、四年級逐年實施，針對兩種綱要版本之差異而造成銜接的問題，由各任課教師依據學生興趣能力等因素採融入式或佔用彈性時數進行。

二、正式綱要與暫行綱要差異一覽表：

異動類別	請列出完整能力指標內容	總數
新增之能力指標		0
改變之能力指標	1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。(修正文字) 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 (刪除-整體的舒適感) 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。(增加-身體) 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 (以上能力指標內容均做文字修正) 4-1-2 認識休閒運動並積極參與。(刪減-各項) 4-1-3 認識並使用遊戲器材與場地。(修正文字) 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。(瞭解改為了解) 4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。(瞭解改為了解) 4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 (修改後段文字) 4-2-3 了解影響運動參與的因素。(指出改為了解) 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。(刪減-各項，修改-瞭解為了解) 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。(計畫改為選擇) 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。(修正文字) 4-3-4 評估對各種不同需求者的運動需求與計畫。(修正文字) 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。(修正文字) 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。(宣洩改為處	29

	理) 6-3-3 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。(增加-與疾病) 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。(修正文字)	
附註		Total: <u>29</u>

## 拾、課程評鑑：

教育部公布之九年一貫課程暫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、教材與教科書邊選。

### 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。

#### 教師「教」的部分：

- (一) 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、學生的起始行為分析以及所須教學資源之準備、運用等項。
- (二) 教師教學時之活動：教學時與學生互動能引發學習動機；教學活動能掌握九年一貫課程精神，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。
- (三) 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，並依據評量結果給予學生鼓勵或補救教學。
- (四) 補救教學：依教學評量結果，針對低成就學生編排補救教學計畫，實施補救教學。

#### 學生「學」的部分：

- (一) 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。
- (二) 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。
- (三) 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、情意與技能之表現能符合分階段的能力指標。

#### 教學所使用之教材：

教師於教學過程中所引用之教材如為坊間出版社之出版品，其選用採『教科書』遴選小組選用之過程。但教師必須審酌學生能力，針對教材過於艱澀部分加以簡化、淺化；對於過於簡單之教材則予以加深、加廣。如為自編教材，應適合學生程度、能力和興趣。

### 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) 各領域發展小組應就各領域課程、教材、教學活動、評量方式等進行評估檢討。

(三) 教師應進行自我評鑑或同儕相互評鑑，採集各方意見後，如屬於學生能力部分，以補救教學、資源班教學以及修訂課程方式改善。如屬於教師方面，則依據教師需求，加強進修、輔導，並於甄聘教師時予以員額上的補足。如屬於學校行政方面，則設法修正措施。如屬於政策、法令或整體普遍現象之問題，則建請上級單位參考。

拾壹、本計畫經課程發展委員會討論通過後實施，修正時亦同。