

### 3-8 健康與體育學習領域課程計畫

#### ※桃園市復興區光華國民小學 107 學年度健康與體育學習領域課程計畫

##### 壹、依據

- 一、教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 二、本校九年一貫學校課程計畫。
- 三、本校課程發展委員會決議。
- 四、本課程計畫依據「九年一貫課程綱要微調」修正之。

##### 貳、課程目標：

- 一、生活實踐：日常生活中勇於表達自我感受與溝通，檢正學習內容，養成生活技能並重視生活禮儀與習慣。
- 二、體驗意義：能了解自己在家庭與班級的角色，欣賞與接納自己與他人的長處，並樂於參與團體活動，體驗不同的角色，學習過團體生活，發現人生意義。
- 三、個別發展：能描述自己的興趣，並勇於表現自我，欣賞並接納自己與他人優點。
- 四、學習統整：依據課程學習目標，配合學校活動、節日辦理學年跨領域之整體發表或展演。
- 五、熱愛鄉土：認識並欣賞、保護周遭環境，知道環保與生活之間的重要性。

##### 參、課程設計理念

- 一、生活實踐先於認知評量:健康教育的最終目的在於健康行為的實踐，由覺知進而形成一個人的價值觀念，在教學上佔著極重要的份量。只有以學生自己為中心所形成的價值觀念，才能真正地影響他們的態度和行為。健康教育已由過去被認為是「剝奪人生樂趣」的一門科學，轉變成為協助學生「解開人生價值結」的澄清過程，且應抱持著「如何教比教什麼更重要」的態度來教學。
- 一、體育的哲學概念應是「讓每位學習者都能」，也可以說受過正常體育薰陶的學生，不論其天份如何，皆應有機會參與人體活動，發展適合其年齡應有的適當技能，是身心健全且健康快樂的。
- 二、運動的指導技術是以「學生」為對象，它強調的是重視學生的自主學習和個別差異，指導者能運用不同的教材設計，適合的課程，以及良好的教學技巧來滿足不同學習者的需求。體育或運動教育的主要目標不是塑造一個競賽的勝利者去追求「贏」而已，而是在培養一般的學生成為勝利者。因此學校未來的體育教學應以培養每位學生具備良好的身體適應能力為首要。
- 三、培養健康且擁有良好體能的人:健康教學藉著健康行為的養成和改變，體育教學則藉著運動行為的培養和鍛鍊來達到健康的目的。我們要鼓勵學生採取行動改善自己的健康外，還要改善他人之生活、運動、休閒與工作的環境以及社區，同時幫助學生瞭解人們的健康會被他與別人互動所影響。

##### 肆、實施原則與策略：

- 一、健康與體育領域第一學習階段以領域教學為原則，第二學習階段，善用協同教學，達成領域學習目標。
- 二、配合各項健康教學活動，以提昇學生維護健康的認知和技能，如：視力保健、口腔衛生、生命教育、拒菸反毒宣導、藥物濫用教育、環境教育、海洋教育、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。

- 一、學校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、為提昇學生體適能狀況及培養學生健康休閒生活的觀念，應儘量利用課外時間安排並鼓勵學生參與活動，每週至少實施三次。
- 三、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。
- 四、評量多元化，應注意學生在學習過程中知識、習慣、態度和觀念的養成。
- 五、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。
- 六、計劃應經課程發展委員會通過始得實施，修正時亦同。

#### 伍、實施內容：

##### 一、時間與節數

- (一) 本學年度分上下兩學期，合計每位學生總學習日數約二百天。
- (二) 課表編排：以週課表領域學習時間排課，排課 40 週。
  - 一、二年級每週 2 節為原則。三、四、五、六年級每週 3 節為原則。
- (三) 節數計算：
  - 一、二年級：二百天學生學習日，每節上課 40 分鐘每週授課 2 節計 80 分鐘。全年授課約 40 週、共計約 80 節（3200 分鐘）。
  - 三~六年級：二百天學生學習日，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（4800 分鐘）。

##### 二、教材來源

- (一) 課程範圍：依課程綱要之規範
- (二) 教材選編：

選用	年級	出版社	備註
	一年級	康軒出版	
	二年級	康軒出版	
	三年級	康軒出版	
	四年級	康軒出版	
	五年級	南一出版	
	六年級	康軒出版	

##### 三、教學方式與教學創新

- (一) 教學方式：健康與體育學習領域在經領域會議討論之後，採健康與體育分科教學，並視課程與教師專長進行協同教學。
- (二) 學生學習：
  - 1、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。

- 2、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。

#### 四、教學評量

(一) 評量方式：健康與體育成績評量以能達成分段能力指標為原則。教學評量應具有引發學生反省思考的功能，並能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。

(二) 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。

(三) 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：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、紀錄表、自我評量、上課參與、實作評量及表現等方式進行。

#### 陸、評鑑、

- 一、依本校九年一貫課程評鑑實施計畫執行。
- 二、重視自我評鑑、內部評鑑。
- 三、評鑑結果作成記錄作為改進參考。

#### 柒、附則：

- 一、本計劃經學校課程發展委員會審核通過後實施之，修正時亦同。。
- 二、實施中若有修正之必要，得在不違反課程精神下，視教學需要調整之。