

# 桃園市蘆竹區龍安國民小學 110 學年度

## 【健康與體育】領域學習課程計畫

起源：

一直以來，『健康與體育』就是兩個獨立的學科：「健康」課程內容多具知識性，內容的呈現大多抽象並與生活脫節，而「體育」則偏重技能教學與競賽的養成，但兩者都有一個共通點，就是都偏重於教師單方向的知識或技能的傳授。

但是無論課程的目標也好、綱要也好，都有他的時代性。面對二十一世紀亦或我們所稱的「e世紀」，知識及價值的變遷是如此的快速，可能我們現在所認為的某些知識或價值，過不了多久就全部不適用了。為迎接此「n倍速」的二十一世紀，教育部於92年1月15日公佈之國民中小學九年一貫課程綱要，確定了七大學習領域，在108年8月1日正式啟動十二年國教新課綱，而「健康」與「體育」乃結合『健康與體育』學習領域。在新課程『健康與體育』領域中呈現了全人健康的概念，他有三個面向：即「人自己之生長發育」、「人與人、社會、文化之互動」、「人與自然、面對事物時如何作決定」，強調人性化、生活化、適性化、統整化與現代化；課程與生活、週遭環境結合，並期待讓學生體驗過、參與過之後，他能具備有帶得走的能力以及跨領域的素養。

龍安國小是一個健康的小學，軟、硬體設備皆全，在這個風起雲湧、瞬息萬變的時代誕生，正好迎著「十二年國教」起飛，我們期待能在這塊新生地上，孕育出「全人健康」的國民。

### 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-健康與體育課程綱要。
- 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綱要總綱。
- 四、本校課程發展委員會決議。

### 貳、健康與體育領域教學現況：

#### 一、優勢：

1. 硬體設備如健康中心、餐廳、廁所與體育設備及器材均實用且完善，並積極就不足之處添購。
2. 社區家長十分重視孩子的健康與體能狀況。
3. 學校均能與社區及鄰近衛生單位有良好的互動關係。
4. 學校週遭資源豐富，鄰近縣府文教區、武陵高中，中興國中、社區公園，提供教學更完善的支援。
5. 校舍規劃完善，活動空間寬敞。

#### 二、劣勢：

1. 專業體育及健康教師略不足。
2. 尚無游泳池及體育館，部分體育教學受限。

#### 三、機會點：

1. 家長、社區均普遍關心且支持學生體適能及健康狀況。
2. 教師具教學熱忱，較易推動教學方法及教學觀念的創新。
3. 積極興建風雨教室，有利雨天體育課的教學。

#### 四、威脅點：

1. 校區學童體能狀況大多不佳，無法承受較激烈的運動。
2. 教師大多兼任行政工作，參與課程討論的時間嫌不足。

#### 五、行動策略：

1. 擬定並逐步發展富有龍安特色的健康與體育課程。
2. 注重並定期檢測學生的體適能狀況提昇學童體適能。

3. 結合健康中心定期的健康檢查及健康宣導，將課程融入。
4. 每年舉辦運動會，提供舞台供學生發表；同時選拔優秀選手參加鄉運動會。
5. 舉辦社區親子體育活動。
6. 體適能成果能與家長溝通，協助學生有良好的身心發展。

#### 參、課程目標：

- 一、自我探索：透過健康狀況的認識，展現自己的運動特質，以豐富健康與體育生活。
- 二、健康觀念的建立：充實促進健康的知識、態度及技能，建立正確的健康觀念。
- 三、運動技能的培養：發展各類運動概念及運動技能，培養運動樂趣，建立終身運動的習慣，提昇體適能。
- 四、團體合作與同儕互動：藉由體育活動，培養良好的人際互動關係，學習尊重與包容。
- 五、運動精神的培養：從學習的過程，建立參與體育活動的責任感與榮譽心，進而培養負責的態度。
- 六、社區資源的結合：積極參與社區各項體育及健康活動，達成學校社區化，社區學校化的目標。
- 七、多元運動型態的認識：參與各類體育活動，認識本土民俗體育活動及其他種族、國家的不同類型體育活動的特質，並能加以尊重。

#### 肆、課程特色：

- 一、結合社區、親子的教學模式：龍安是一所社區型小學，社區家長的社經地位、教育參與度皆高。
- 二、飲食衛生教學：學校擁有完善的營養午餐供應系統，從孩子的日常飲食中導入正確的『人與食物』間的關係，將教學融入日常生活，並確實讓孩子習得帶得走的能力。
- 三、運動傷害課程的發展：從運動傷害的預防導入『人的生長、發展』，讓學生完全了解自己的成長狀況；並充分與健康中心結合，定期邀請校外相關專業人士來校授課，擴展『安全生活』的教學層面。
- 四、成立校內體育團隊：配合課程內容推廣籃球運動，外聘專業籃球教練，提昇校內籃球風氣。

#### 伍、教學資源：

- 一、教學開放空間規劃：
  1. 廣大的室內媒體播放區，為雨天及室內的體育教學提供了一個優良的環境。
  2. 開闊的操場、優質的跑道、完善的綜合球場，各種運動都可以在這裡獲得開展。
  3. 得天獨後的中庭，可說是多用途的活動空間，可以打羽球、跳格子、扯鈴、追逐、跳繩等，讓教師的教學創意可以盡情的發揮。
- 二、網路資源：利用便捷的網路系統，可以得到教學的第一手資訊。
- 三、社區教學資源

#### 陸、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，善用協同與循環教學，達成領域學習目標。
- 二、為提升學生健康配合榮譽日進行視力保健口腔衛生並設立健康中心，以例實施健康服務，及配合健康教學之進行。
- 三、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。
- 四、應盡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。
- 五、本計劃應與相關計劃配合執行，如學校總體行事學年教學計劃班級經營計畫等。
- 六、評量多元化，學習評量過程重於結果。

七、計劃應經課程發展委員會通過始得實施，修正時亦同。

#### ◎學生體適能的提昇

實施策略	1、學校於每學期會實施體適能的檢測，並上網登錄（三至六年級）。 2、體適能檢測後，就個別學生在體能方面的待改善部分，於體育課中加入個別的體適能處方。 3、利用兒童朝會，從事健康操、跑步等體能活動。
學習效果	1、學生在體育課中可以除了體育技能的習得之外，還能獲得明顯的體能提昇。 2、結合體適能護照，可以將學童的運動習慣往課後延伸；即不一定要在學校的體育課才作運動，逐步養成終身運動的習慣。

#### ◎游泳教學：按規定，本學年度經 106 學年度課程發展委員會決議採用營隊方式辦理。

實施策略	1、結合社區游泳池，聘請校外專業教練指導學生，加強學生水上自救救生的能力。
學習效果	1、能通過教育規定之游泳能力六級之規定。 2、學生能於課餘時間前往泳池自行練習各式水上技巧，養成終身運動的習慣。

#### ◎運動會

實施策略	1、逐步完成適合學校本位的各年段體育能力指標。 2、於課程委員會中通過各年級年度體育教學計劃後，請各年級決定體育發表會體育發表主軸。 3、各年段的體育課在進行的時候，亦即已在孕育運動會的雛形了。
學習效果	1、體育課是動態為主的課程，運動會正給了學生一個呈現體育課所學的舞台。 2、在平時體育課進行時，即融入運動會的表演內容，在從容準備之餘，無形之中班級分子間的情感也會因為有著共同的目標而更緊密。 3、運動會除了運動技能的呈現之外，對於學生健康心理的養成、群體健康的增進等，它都占著一個舉足輕重的地位。

#### ◎班際體能競賽

實施策略	1、各學年依年度體育教學計劃決定各年級班際體育競賽的內容及形式。 2、老師平時進行正常的體育教學；同時指導學生進行體育技能的模擬競賽。 3、學校規劃出時間及場地並支援人力，來進行各年級班際間的體育競賽。
預期效果	1、在有班際競賽為背景的教學環境中，學生對於課程內容的吸收會有較明顯的興趣。 2、學生會去思考如何運用所學來增加班級的競爭力。 3、從競賽中除了驗收體育教學成果之外；勝敗哲學的體驗以及團隊動力的領悟，甚至才是其中的真髓。

#### ◎健康（衛生）教育宣導

實施策略	1、每年四月至十月腸病毒流行高峰期，做全校的腸病毒防治宣導以及正確洗手步驟教育。（特別加強幼稚園及低中年級） 2、每年登革熱流行期，做全校性的登革熱防治宣導。 3、每一學期皆做全校性的垃圾分類與資源回教育的宣導。 4、配合教導處於每學期實施「春暉專案」宣導，並商校外衛生單位來校授課。
------	---

	5、配合教導處與健康中心實施兩性教育宣導。
學習效果	1、透過宣導與教育讓學生瞭解與預防流行性疾病的傳染途徑，以養成良好的個人衛生習慣與注重自己的身體健康。 2、由教育與訓練的方式，讓學生養成垃圾分類與資源回收的良好習慣，並學會關心環境與愛護環境的能力。

### ◎健康（衛生）課程推展

實施策略	1、確實落實每堂體育課前的熱身伸展活動，降低運動傷害的可能性。 2、配合健康中心推展口腔保健衛生教育，並請牙醫工會來校授課。 3、配合健康中心推展生理衛生教育，請護士小姐授課。 4、配合健康中心推展 cpr 急救教育，並請護理師來校授課。
學習效果	1、學生在體育課前都能做好熱身伸展活動，並學習運動傷害預防常識。 2、由校外商請專業衛生單位來校授課，以生動活潑的上課方式講解課程內容，讓學生學會各項衛生保健能力。

### 柒、實施內容：

一、時間與節數本學年度分上下兩學期，計學習日數約兩百天。

#### 各年級上課節數表：

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
每週節數	3	3	3	3	3	3
總節數	120	120	120	120	120	120

#### 二、教材來源：課程範圍課程綱要範圍之範圍。

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
版本	翰林	翰林	翰林	翰林	翰林	翰林

#### 三、教學方式與教學創新：

1. 協同教學
2. 合作教學
3. 獨立教學

#### 四、學生學習(如分組合作班群互動)

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，使學習過程生動有變化。健康教學應多利用幻燈片投影片影片錄音帶。
2. 體育方面以能培養學生具備良好的健康行為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

1. 評量方式：成績評量以能達成分段能力指標為原則。

##### (1)健康評量：

項目：包括健康行為與習慣健康態度健康知識健康技能。

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。

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。一至三年級不作紙筆測驗，以觀察訪談式紀錄等方式評量

(2)體育評量：

項目：包括運動技能運動精神與學習態度集體論之事等項目。

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。

方式：可採紙筆測驗紀錄表自我評量上課參與及表現實作評量。一至三年級不作紙筆測驗，以觀察訪談紀錄等方式評量。

六、特殊需求：

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、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

捌、實施效果(預期成果)

一、本年度需完成並呈現出之結果

1. 加強學生關於運動傷害預防知識、技能的學習減少學生受傷事件發生。
2. 培養學生使用學校各項設備、器材的良好習慣，降低器材的毀損率。
3. 配合學校本位課程，訂定各年級學生須達成的游泳運動技能標準，落實體育教學目標，增進學生的身體適能。

玖、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、二、三年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施；四至六年級課程依據九年一貫課程綱要實施。

拾、本計畫經課程發展委員會審查通過後實施，修正時亦同。