

桃園市外社國民小學 109 學年度健康與體育領域課程計畫

一、依據：

- (一) 教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健體領域課程綱要。
- (二) 教育部頒訂九年一貫課程綱要。
- (三) 國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- (四) 學校願景及學校教育目標

二、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。「健康」與「體育」乃結合『健康與體育』學習領域。在『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。

外社國小是一個健康的小學，軟、硬體設備皆全，我們期待能在這塊新生地上，孕育出「全人健康」的國民。

三、健康與體育領域教學現況：

(一) 優勢：

- 1. 硬體設備如健康中心、廚房、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，如社區籃球場、桃園煉油廠、南崁公園、外社牧場、生態步道等，提供教學更完善的支援。

(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場（室內），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。

(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外社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. 每年舉辦體育表演會，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. 配合海洋教育之推動—實施游泳教學。

四、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、游泳技能及其他種族、國家的不同類型體育活動的特質，並能加以尊重。

五、課程特色：

(一)體育社團

低年級：跳繩、呼拉圈、獨輪車、健康操、護眼操

中年級：躲避球、槌球、武術氣功、健康操、護眼操、田徑、獨輪車

高年級：舞獅、喜鼓、躲避球、健康操、護眼操、田徑、槌球

獨輪車

(二)民俗團隊

舞獅隊、喜鼓隊、電音三太子、獨輪車

(三)健康營養教育

1. 配合營養午餐，辦理營養教育。
2. 健康促進學校，提倡拒菸、戒檳、健康體能等項目
3. 結合社區資源，設計十二生肖養生食譜，強調養生長壽。

(四)健康生活

1. 每週進行健康操、跑步、望遠凝視、潔牙護口。
2. 每學期配合社區，辦理自然步道健行活動、淨灘、淨山。

六、教學資源：

(一)教學開放空間規劃：

1. 鄰近廣大的社區室內球場，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. 得天獨厚的遊戲區，可說是多用途的活動空間，可以讓教師的教學創意可以盡情的發揮。

(二)網路資源：

1. 利用便捷的網路系統，可以得到教學的第一手資訊。
2. 建置多功能的網頁系統，提供學生自我學習及檢測。

(三)社區教學資源

七、實施策略：

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，然後登記在體適能護照上（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 於課間休息時間讓學生參與球類、跳繩、扯鈴等活動。 4 每學期推展游泳教學認證，期許每位學童達到六級水準。
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、各項球類認證，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。

里校暨社區聯合運動會	
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，亦即已在孕育體育表演會的雛形了。
學習效果	1 體育課是動態為主的課程，里校暨社區聯合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，即融入里校暨社區聯合運動會內容，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 村校暨社區聯合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。

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收教育的宣導。 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。 6 落實「反毒」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。

八、實施原則：

- (一) 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，以利實施健康服務，及配合健康教學之進行。
- (二) 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。
- (三) 應盡量利用課外時間安排並鼓勵學生參與活動，每周至少實施三次，或配合學校規劃每天 30 分鐘體適能活動。
- (四) 本計畫應與相關計畫配合執行，如學校總體行事、學年教學計畫、班級經營計畫等。
- (五) 評量多元化，學習評量過程重於結果。
- (六) 計畫應經課程發展委員會通過始得實施，修正時亦同。
- (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。

九、實施內容：

- (一) 時間與節數本學年度分上下兩學期，計學生學習日數約二百天。
課表編排：以週課表領域學習時間排課，排課 40 週。每週 3 節為原則。
- (二) 教材來源
課程範圍：課程綱要規範之範圍。
教材選用：教育部審定本
- (三) 學生學習(如分組合作、班群互動)
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，使學習過程生動而有變化。健康教學應多利用幻燈片、投影片、影片、錄音帶、錄影帶。
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，指導學生該項目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
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。
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、記錄表、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’事紀錄等方式評量)。

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、記錄表、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)。

十、教學資源:

- (一) 學校資源：室內、外場地:操場、活動中心、代用禮堂、地下室、視聽教室、一般教室；視聽器材:電視、DVD、收錄音機；資訊設備:電腦與電視集合的視訊系統。
- (二) 校外資源：學校附近之商業游泳池（暫訂：威尼斯泳池等）；具專業素養的校外人士,如:合格證照教練;林口體育大學校友及南崁國高中體育班專業教練等。
- (三) 規劃外部資源及發展方向：配合反毒、健促、運動育樂營、一校一藝團補助專案等，強化「飲食衛生教學」、「運動傷害教學」等範疇。

十一、本校自 108 學年度逐年實施十二年國民基本教育，109 學年度

一、二年級課程依據十二國民基本教育課程綱要實施；三至六

年級依據九年一貫課程綱要實施。

十二、計劃應經課程發展委員會審查通過始得實施，修正時亦同。