

# 桃園市大溪區內柵國民小學109學年度健康與體育學習領域課程計畫

## 壹、依據

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健體領域課程綱要。
- 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綱要總綱。
- 四、本校課程發展委員會決議。
- 五、本校課程發展委員會之健體領域課程發展小組會議決議。

## 貳、基本理念

### 一、學校理念

- (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能力。
- (五)培養擬定健康與體育策略和實際的能力。

### 二、領域理念

健康與體育領域主要在於培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了下列三項重要內涵：

- (一)以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。
- (二)運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
- (三)建立健康生活型態，培養日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

## 參、課程目標

健康與體育領域課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式。其目標如下：

學習階段	階段學習重點
第一學習階段 (1-2 年級)	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。

	<p>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。  4a-I-2 養成健康的生活習慣。  4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。  4c-I-1 認識與身體活動相關資源。  4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。  4d-I-1 願意從事規律身體活動。  4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>
<p>第二學習階段 (3-4 年級)</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。  1a-II-2 了解促進健康生活的方法。  1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。  1c-II-1 認識身體活動的動作技能。  1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。  1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。  2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。  2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。2b-II-1 遵守健康的生活規範。  2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。  2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。  2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。  2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。  2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。  2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。  2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。  3a-II-1 演練基本的健康技能。  3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。  3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。  3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。  3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。  3c-II-1 表現聯合性動作技能。  3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。  3d-II-1 運用動作技能的練習策略。  3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。  4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。  4a-II-2 展現促進健康的行為。  4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。  4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。  4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。  4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。  4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。  4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的的身體活動。</p>
<p>第三學習階段 (5-6 年級)</p>	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。  1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。  1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。  1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。  1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。  1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。  1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。  1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。  1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。  1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。  1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。  2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。  2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。  2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p>

	<p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>
--	--

#### 肆、國小階段健體領域核心素養及具體內涵

總綱核心素養項目	A1 身心素質與自我精進	A2 系統思考與解決問題	A3 規劃執行與創新應變
健體領域核心素養 具體內涵	健體-E-A1具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	健體-E-A3具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
總綱核心素養項目	B1 符號運用與溝通表達	B2 科技資訊與媒體素養	B3 藝術涵養與美感素養
健體領域核心素養 具體內涵	健體-E-B1具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	健體-E-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	健體-E-B3具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。
總綱核心素養項目	C1 道德實踐與公民	C2 人際關係與團隊	C3 多元文化與國

	意識	合作	際理解
<b>健體領域核心素養 具體內涵</b>	健體-E-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	健體-E-C2具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	健體-E-C3具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。

## 伍、實施原則

- 一、本計畫應與相關配套計畫執行：如學校行事活動學年教學計畫、班級經營計畫等等。
- 二、課程應以教學活動為核心，確實實施多元評量。
- 三、本計畫應經學校課程發展委員會通過始得實施，修正時亦同。

## 柒、課程設計

### 一、理念：

#### (一) 教材內容編選注意要項與重點：

1. 要考量多面向統整融合。
2. 以學生生活體驗為核心。
3. 評估教師教學勝任程度。
4. 易改編且不失教學目標。
5. 應符合學生的身心發展。

#### (二) 教學活動應透過教學群運作，結合班級經營目標，以達本課程分段能力指標。

#### (三) 參照各領域間統整、學生適性發展、採多元評量、實施課程評鑑，確保教學品質。

### 二、實施內容：

#### (一)、教材選編：

##### 1. 教育部審定版：

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

#### (二)、實施時間與節數：

1. 課表編排：依本校 109 學年度行事曆排課。一至六年級每週 3 節為原則(健康1節、體育2節)。

#### (三) 教學方式：

1. 採班級教學並依教學群之教學計畫進行。
2. 配合課程內容、學校活動、家長及社區共同進行。

## 捌、評量方式

### (一) 依據：本校學生學習評量實施計畫。

### (二) 方式：採多元評量方式。

1. 上課學習態度。
2. 學習單、作業或報告等卷宗評量。
3. 運動表現及技能評量。
4. 發表評量。

### (三) 評量時機

- 教學前—安置性評量（學生狀況了解及處置）
- 教學歷程—形成性、診斷性評量（學習成效達成度）
- 教學後—總結性評量（學習成果及學習表現）

## 玖、課程計畫之評鑑

本校組織課程發展委員會請實際擔任教學之教師以及各年段學生家長代表，就計畫之理念、理念與目標之結合、理念與目標之邏輯性、周延性，計畫內容各要項的完整性、可行性、效益性，計畫過程之妥適性，計畫實施、準備之成熟性等，定期集會評估檢討，並依實際需要修正之。

### (二) 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。

#### 1、教師「教」的部分：

- (1) 教師教學前之準備：對於新課程之熟悉、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。
- (2) 教師教學時之活動：教學時與學生互動能引發學習動機；教學活動能掌握新課程精神，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，並依據評量結果給予學生鼓勵或補救教學。

## 2、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  
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。

## 3、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。

### (三)教材及教科書之評鑑：

#### 1、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遴選出教科書。

#### 2、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。

### (四)評鑑結果應用：

1、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。

2、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。

3、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、本校自 108 學年度起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年國民基本教育綱要實施；三至六年級依據九年一貫課程綱要實施。

拾壹、計畫應經課程發展委員會審查通過始得實施，修正時亦同。