

桃園市觀音區上大國民小學 108 學年度健康與體育學習領域課程計劃

壹、 依據

- 一、教育部「十二年國民基本教育課程綱要總綱」
- 二、教育部國民中小學九年一貫課程綱要
- 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。

貳、 課程目標

- 一、能了解上下學時會遇到的各種現象和各種情境及危險情況的處理。
- 二、能表現擲準、拋準、擊準的控制能力。
- 三、能用肢體的繞環、伸展、旋轉、擺振、捲屈、跳躍等動作，設計各種舞步。
- 四、能運用手、腳及身體活動的控制能力。
- 五、明白各階段的生長發育特徵及健康的不同需求。
- 六、分辨不同行為對團體表現與個人利害關係的影響。
- 七、能了解運動的方式，並知道運動相關知識。
- 八、能遵守各項運動規則並積極、快樂的參與活動。
- 九、能運用手眼協調，熟練身體的控制能力，並練習舉、擊的力量控制。
- 十、運用團體活動，表現身體移位、控球能力，並表現出團體合作力量，最後能「勝不驕、敗不餒」。
- 十一、能做出正確的助跑、跳箱、落地動作，並能安全、快樂的進行遊戲及學習。
- 十二、藉由了解尊重自己、關心自己對人際關係的影響進而學習尊重自己與他人的方法。
- 十三、經由學習知道生長發育和遺傳、運動、飲食、休息有關，並能檢視加強自己平常有沒有做到這些生活習慣。
- 十四、建立學生游泳的安全事項、引導學生欣賞游泳比賽。
- 十五、透過有趣的遊戲活動，讓學生學會捷泳、蛙泳。
- 十六、了解運動能增進身體健康，運用身體做各種不同的運動。
- 十七、了解運動和健康體能的關係，並能嘗試增進體適能各項運動。
- 十八、設計有趣安全的水中遊戲，讓學生熟悉水性，透過有趣的水中運動簡史引發學生學習興趣。

十九、能藉由簡易的揮擊活動、遊戲，做出手、眼等身體各部位配合的協調動作。

二十、能做到身心健康的方法，並了解身心健康的好處。

參、教學原則或要點

一、培養勇於嘗試的勇氣並能分辨冒險與逞強之不同。

二、養成愛好運動的習慣。

三、了解上下學時會遇到各種現象和情境，並能有解決的方法。

四、讓學童體會探索自己的身體，了解身體需要骨骼、肌肉、關節之配合才能運動。

五、藉由比較人施各階段運動能力及活動需求會受生理發展之影響。

六、能體會到運動時需要骨骼、肌肉和關節之協調才能完成各種動作。

七、藉由活動表現出平衡站立、走等動作，認識並學會童玩、民俗運動的方法。

八、藉由簡單的揮擊活動、遊戲，練習手、眼腳配合的全身性協調動作。

九、藉由活動讓學童了解促進生長的方法，並樂於在生活中實行。

十、透過活動學會單腳站立、移動的動作技巧及保持身體平衡的方法，增進肌力、肌耐力。

十一、能運用每日飲食指南的食物類別及分量來選擇食物，並分辨何謂健康行為，檢視並改進自己的飲食習慣。

十二、藉由活動引導學童了解自己的運動喜好，並樂於閱讀運動資訊。

十三、讓學童對性別角色會適度的調適，進而能尊重異性付出友愛與關懷。

十四、藉由討論，了解個人行為對團體的影響及增進自我價值與認同。

十五、了解戲水衛生與規範，能享受戲水之樂。

十六、能水中平衡與站立，適應水的特性空間，學會正確的游泳技巧與基本的救生技能。

十七、能辨別選擇安全水域戲水，不到無人管理或深山區玩水。

十八、說明一般運動需要的條件，體力與技術是基本的條件，但有些運動

則會受到身材的限制。

十九、 練習各種的投擲動作，由淺到深，運用身體的力量，將球投擲的更遠。

二十、 比賽的過程中，能和同學相互合作；進行比賽時，能與其他學童一起參與活動。

二十一、 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。

肆、 課程設計：

一、 課程理念：

- (一) 依據課程綱要規範之範圍，依分段能力指標選擇適合教學內容。
- (二) 教學以學生活動為主體。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，讓課程真實化、生活化。
- (三) 教材編選宜秉持課程統整之精神，以生活經驗整合教材。
- (四) 營造適當的學習情境，充分運用各種教學媒體與社會資源，讓學習更多元更活潑。
- (五) 教師對於自己的教學工作如教材選編、教學策略的引用、班級管理等等，能時常做自我評鑑，並做調適。
- (六) 對身心障礙學生應給予適切的個別化指導。

二、實施內容：

年 級	一	二	三	四	五	六
教材來源	康軒	康軒	翰林	康軒	南一	南一
每週節數	2	2	3	3	3	3
各項主題	1. 體適能檢測 2. 健康促進學校計畫 3. 球類運動	1. 體適能檢測 2. 健康促進學校計畫 3. 球類運動	1. 體適能檢測 2. 健康促進學校計畫 3. 球類運動	1. 體適能檢測 2. 健康促進學校計畫 3. 球類運動 4. 游泳教學	1. 體適能檢測 2. 健康促進學校計畫 3. 球類運動 4. 游泳教學	1. 體適能檢測 2. 健康促進學校計畫 3. 球類運動 4. 游泳教學

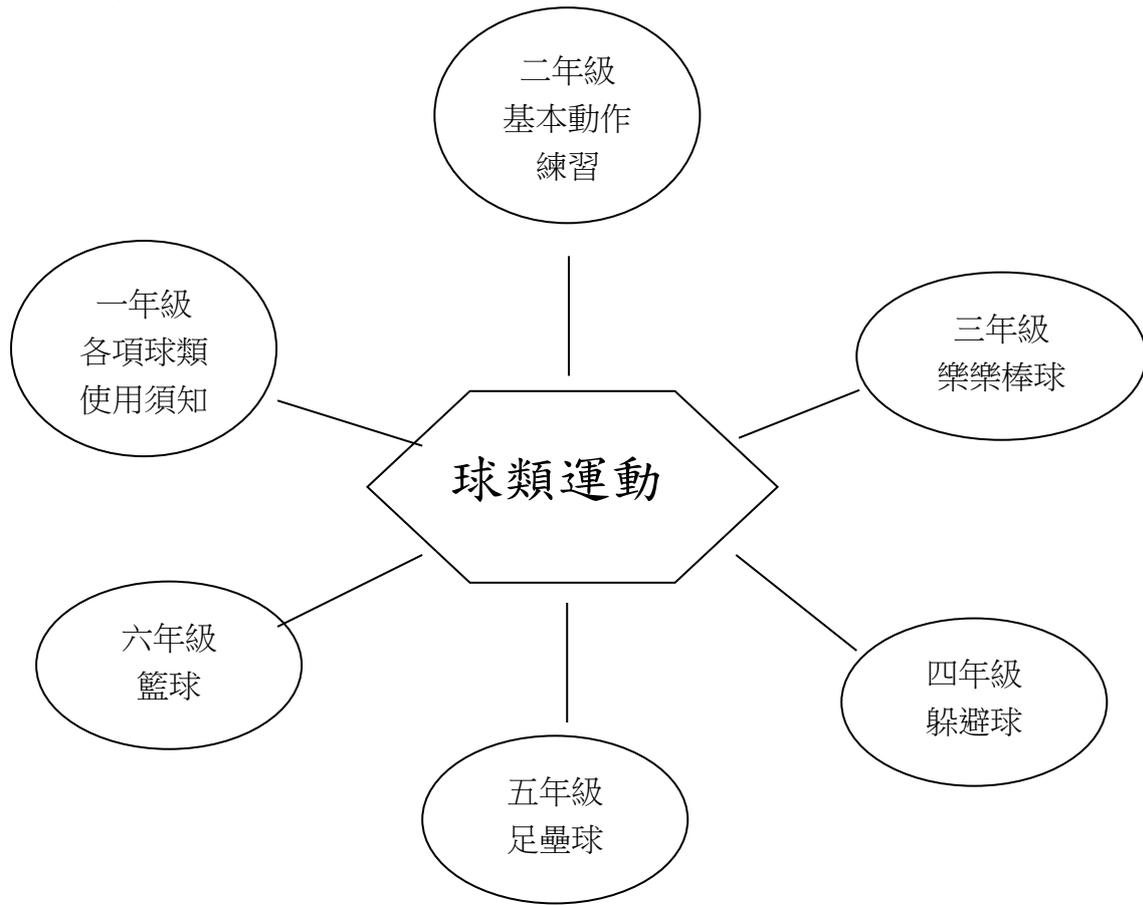
三、體適能檢測：

測驗項目	體適能護照(國小)
身體組成	身體質量指數(1-6年級)
柔軟度	坐姿體前彎(4-6年級)
瞬發力	立定跳遠(4-6年級)
腹肌肌力、肌耐力	一分鐘屈膝抱胸仰臥起坐(4-6年級)
心肺耐力	800公尺跑走(4-6年級)

四、健康促進學校：

議題名稱	活動內容	實施年級	實施方式
學校衛生政策	1. 望遠凝視 2. 口腔檢查 3. 餐後潔牙 4. 菸害防治宣導 4. 藥物濫用宣導 5. 肅清煙毒宣導 6. 登革熱 7. 傳染病宣導 8. 青春期生理衛生輔導	第1至7項全校實施 第8項為四、五年級實施	1. 相關健康議題融入課程及學習領域中。 2. 建立學生個人健康檔案。
反菸拒檳	1、邀請專家辦理反菸拒檳家長、教師及學生教育宣導演講及座談會。 2、舉辦各項才藝宣導 (1) 作文、漫畫、壁報比賽 (2) 提供影片，供各班宣導 (3) 張貼反菸拒檳海報	全校實施	1. 融入課程及學習領域中。 2. 宣導活動綜合每學期一節
健康體位	1. 舉辦各項營養宣導活動：早餐的重要、天天五蔬果、健康體位。 2. 才藝比賽：作文、漫畫、書法。	全校實施	

五、球類運動：



六、游泳教學課程規劃

	上學期	下學期
四年級	水中全教育 水中悶氣、行走、漂浮 蹬強打水前進	自由式打水 自由式划手 換氣練習
五年級	蛙式划手 蛙式蹬腿 換氣練習 蛙式練習	蛙式換氣 蛙式練習
六年級	仰式打水 仰式划手 仰式換氣	蛙式練習 仰式練習 自由式練習 綜合評量
預期程校	百分之八十學生能於畢業前達到第六級 百分之六十學生能於畢業前達到第七級 百分之五十學生能於畢業前達到第八級	

柒. 評量方式

- 一、觀察檢核
- 二、態度檢核
- 三、實作評量
- 四、口語評量

捌、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。