

# 桃園縣中壢市中原國民小學 102 學年度健康與體育學習領域課程實施計畫

## 壹、依據

- 一、教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 二、本校九年一貫課程計畫。

## 貳、基本理念

國民教育的最終目標是培養健全的國民，而為了因應新世紀的需要，我們的國民必須要有良好的體能，才能擔當新時代的任務，所以健康應該是一切事物的基石。在科技高度發展、社會快速變遷、國際關係日益密切的年代裡，教育部針對國民教育階段修訂跨世紀的九年一貫新課程，目的是人性化、生活化、適性化、統整化與現代化的學習領域教育活動，傳授基本知識，養成終身學習能力，培養身心充分發展的健全國民與世界公民。

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，且應抱著「如何教比教什麼更重要」的態度來從事教學。

傳統的教學評量以紙筆測驗為主，且在教學後進行，較無法真正評量行為實踐情形。此次課程修訂與現行課程最大的差異在以基本能力培養取代知識獲得，因此教學評量可在教學前，教學中或教學後，隨時隨地進行且採用質量並重的多樣評量方式，不僅教師作評量且輔以兒童自我反省和家長評量。

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。

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。

健康教育與體育有著共同的目標，即「一個健康且擁有良好體能的人，生活在一健康的環境中，同時擁有支持的法規與人群」；但各有不同的手段，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。

因此基於本校願景培養學生健康的身心，獲得安全的生活；並希望每位學生具有良

好的適應能力；同時藉著運動行為的培養和鍛鍊達到健康的目的。

### 參、現況分析：

#### 一、健康與體育領域組織實施概況

本校於 90 學年度正式成立，並全校實施九年一貫課程，而健康與體育學習領域從 90 學年度實施至今，經歷了從分科到領域的不同教學模式的變化革新，在全體教師的共同努力下，克服學校場地設施不足、專長教師過少的問題，並配合學校行事實施之運動會、體適能計畫、課間健康操、潔牙活動、視力保健活動、均衡飲食海報比賽及各項體育競賽等活動；並規劃實施體育性社團、游泳等社團活動與田徑隊、躲避球隊等校內隊伍盡全力要達到培養學生良好適應能力、導引學生對健康的態度行為、增進學生的運動技巧與體能的目標。

#### 二、學生學習成就概述

本校實施九年一貫課程至今，本校學生的學習成就大致如下：

- (一) 學生喜愛各種各類的球類運動，並經常使用學校的器材、場地進行個人或團體的球類活動。
- (二) 學生參與學校的體適能增進活動，養成規律運動的好習慣。
- (三) 每學年度舉辦新式健康操比賽，每位學生均能正確做出皆能完成新式體操的所有動作。
- (四) 發展體育性社團，學生多依其興趣與專長專長參與各項運動體育。
- (五) 學生具有使用學校各項體育器材的能力。
- (六) 學生具備良好的潔牙習慣和正確洗手方法，並且每週一次稀釋漂白水擦拭教室。
- (七) 學生了解並熟悉學校健康中心的功能，並知道如何使用健康中心處理健康問題。
- (八) 能了解遊戲的安全，並有整潔的生活習慣。

#### 三、師資

一、二、三、四、五、六年級以級任老師為主，科任老師為輔實施教學，並採循環教學協同方式進行。本領域特別聘任體育專長教師擔任小組成員(如下表所示)

職務	姓名	學歷
召集人	余曉芬老師	國立體育大學運動技術研究所
組員	葉良志主任	國立體育學院體育研究所
組員	劉月琴老師	新竹師院數理系自然科學組
組員	邱妙香老師	靜宜大學教育學程科
組員	謝雅玲老師	台中師範學院語文教育系
組員	李佳玲老師	台中師院初等教育學系

組員	施惠青老師	台南師院師資班
組員	張菁芳老師	國立新竹教育大學職業繼續教育研究所

#### 肆、課程目標

- 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的能力。
- 五、培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
- 六、培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
- 七、培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

#### 伍、課程單元實施原則及策略

- 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、為提昇學生健康，配合榮譽日，進行健康教學活動，如：視力保健、口腔衛生、B型肝炎防治、菸害教育、藥物濫用教育、環保教育、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。
- 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、為提昇學生體適能狀況及培養學生健康休閒生活的觀念，應鼓勵學生於課外時間安排並鼓勵學生參與健康活動，每週至少實施三次。
- 五、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。
- 六、評量多元化，學習過程評量重於結果，應特別注重真實評量。
- 七、計劃應經課程發展委員會通過始得實施，修正時亦同。

#### 陸、實施內容

##### 一、實施時間與節數：

- (一) 本學年度分上下兩學期，計學生學習日數約二百天。
- (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、五年級每週 3 節為原則。
- (三) 節數計算：

年級	教學時間	全年總計教學時間
一年級	每節 40 分鐘，每週 2 節 80 分鐘	80 節 (3200 分鐘)
二年級	每節 40 分鐘，每週 2 節 80 分鐘	80 節 (3200 分鐘)
三年級	每節 40 分鐘，每週 3 節 120 分鐘	120 節 (4800 分鐘)

四年級	每節 40 分鐘，每週 3 節 120 分鐘	120 節 (4800 分鐘)
五年級	每節 40 分鐘，每週 3 節 120 分鐘	120 節 (4800 分鐘)
六年級	每節 40 分鐘，每週 3 節 120 分鐘	114 節 (4560 分鐘)

二、 教材來源：(採用以教育部審定版為主及自編教材為輔)

年級	版本	出版社	冊數	備註
一年級		南一	第一、二冊	
二年級		南一	第三、四冊	
三年級		南一	第五、六冊	
四年級		南一	第七、八冊	
五年級		南一	第九、十冊	
六年級		南一	第十一、十二冊	

三、教學評量

(一) 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。(一至三年級不做紙筆測驗，以觀察、訪談、軼事紀錄等方式評量)。

(二) 體育評量：

4. 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。
5. 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。
6. 方式：可採體適能護照、體育各項技能檢核表、紙筆測驗、紀錄表、自我評量、上課參與及學習態度表現等方式進行、實作評量。

四、學生學習策略及創新教學方式

(一) 健康方面：

1. 本領域在健康課程方面採用創新教學法的體驗學習、自主學習、合作學習、解決問題學習、善用資源與求助學習，並且多引導使用資訊多媒體，以學生為中心的學習活動不但可以培養學生學習興趣，更可有效的達成學習目標，培養健康與體育領域的基本能力。
2. 善用社區資源，結合社區共同完成。

3. 重視學生個別差異，善用同儕合作學習。

(二) 體育課程方面課程：

1. 本領域在體育課程方面採體育科循環教學方式進行、依教師興趣與專長分為若干組（學年班級數而定），以提供學生在體育方面多元的學習機會。
2. 結合社區資源（新天地游泳池），發展游泳教學，以推展游泳技能。

## 柒、教學資源

### 一、學校資源

- (一) 室內、外場地：操場、籃球場、桌球室、一般教室。
- (二) 視聽器材：電視、DVD、收錄音機。
- (三) 資訊設備：電腦與網路系統。

### 二、校外資源

- (一) 學校附近之合作游泳池。(如：新天地游泳池)
- (二) 中原大學運動園區。
- (三) 具體育專業素養的校外人士，如：教練。

### 三、教學資源運用辦法

- (一) 空間的多元運用：排定時間表，有效率規劃運用室內、外活動場地，如：地下室、操場、籃球場。
- (二) 校外資源的運用：依照教學與學生需求，採機動方式運用校外場地或人力資源。
- (三) 資源運用策略：
  1. 以整班或分組活動方式進行。
  2. 善用協同教學，達到最佳效果。
  3. 採循環教學模式，輪流運用場地。
  4. 配合學校活動、主題統整活動進行大規模展演或教學。
  5. 高年級開辦體育班，招收羽球與射擊人員。
  6. 高年級配合級任教師專長，分組訓練田徑校隊選手。

## 捌、目前實施之成果與預定規劃之成果

### 一、已有成果：

- (一) 多元的課程，使學生接觸並參與各種健康與體育活動，以培養學生強健的

體魄。

- (二) 開放的設施，使學生能利用下課時間進行所喜愛的運動，培養了學生對運動興趣與技能，並增進學生的體能發展。
- (三) 豐富的競賽活動，培養學生團隊合作的精神，並培養學生團體榮譽感。
- (四) 充實的社團活動，提供學生不同的機會與更多的選擇，適性發展，使學生在不同的領域發展出自己的特色與自信。
- (五) 為增進學生體適能認知，增加學生規律運動習慣，提昇學生體適能，學校積極推動體適能教育，促進家長對子女健康體能之關心。

## 二、本年度需完成並呈現之成果

- (一) 加強學生關於運動傷害預防知識、技能的學習，減少學生受傷事件的發生。
- (二) 養成學生使用學校各項設備、器材的良好習慣，降低設備器材的毀損率。
- (三) 今年低年級體育須達成之技能標準：
  - 1. 能正確使用遊戲器材。
  - 2. 能連續跳繩 20 下。
  - 3. 能以正確方式拋、接、踢海灘球。
  - 4. 能連續拍球 10 下。
  - 5. 能用墊板連續向上拋接毬子 10 下。
- (四) 配合學校本位課程，三至五年級健康與體育課程，特別加入游泳課程，以培養學生游泳的技能，為達成游泳運動技能，訂定游泳運動技能標準，以落實體育教學目標。

### ※三年級體育須達成之技能標準：

- 1. 能完成前滾翻動作。
- 2. 能自創多種跳繩的動作。
- 3. 能做出桌球控球、發球的基本動作。
- 4. 能做出籃球運球、拍球的基本動作。
- 5. 能做出躲避球傳接球的基本動作。

### ※三年級游泳技能標準：

- 1. 能在水中閉氣 20 秒。
- 2. 能在水中做水母漂與一般漂浮動作。
- 3. 能在水中漂浮換氣。
- 4. 能在水中，遇危急狀況時，使用漂浮換氣自救。
- 5. 能閉氣漂浮打水前進 10 公尺。
- 6. 能進行簡易水中遊戲。
- 7. 能習得捷式的正確划臂動作。

※四年級游泳技能標準：

1. 能在水中閉氣 30 秒。
2. 能在水中做水母漂與一般漂浮動作。
3. 能在水中漂浮換氣。
4. 能在水中，遇危急狀況時，使用漂浮換氣自救。
5. 能閉氣漂浮打水前進 15 公尺。
6. 能進行簡易水中遊戲。
7. 能習得捷式的正確划臂動作。

※五年級體育須達成之技能標準：

1. 能做出田徑起跑、傳接棒的基本動作。
2. 能做出排球雙人擊球接球、托球、發球的基本動作。
3. 能做出躲避球的防守基本動作。
4. 能做出桌球反手的基本動作。
5. 能做出側翻的基本動作。
6. 能做出扯鈴的運鈴及基本動作。

※五年級游泳技能標準：

1. 能在水中閉氣 30 秒。
2. 能在水中做水母漂與一般漂浮動作。
3. 能在水中漂浮換氣。
4. 能在水中，遇危急狀況時，使用漂浮換氣自救。
5. 能閉氣漂浮打水前進 25 公尺。
6. 能進行簡易水中遊戲。
7. 能習得捷式、蛙式的正確划臂動作。

※六年級體育須達成之技能標準：

1. 能做出排球雙人擊球、接球、托球、發球的基本動作。
2. 能做出桌球反手的基本動作。
3. 能做出側翻的基本動作。
4. 能做出扯鈴的運鈴及基本動作。

附錄(一)：桃園縣中壢市中原國民小學提升學生游泳能力教學計畫

## 【附錄一】

### 桃園縣中壢市中原國民小學 102 學年度提升學生游泳能力實施計畫

#### 壹、依據：

- 一、本縣提升學生游泳能力中長程實施計畫辦理。
- 二、依據 95 年 3 月 23 日府教體字第 0940075438 號函辦理。

#### 貳、目的：

- 一、提升學生游泳能力，增進對游泳技能及安全之認知，並豐富運動休閒內涵。
- 二、預計國小畢業前須學會不限姿勢換氣游 15 公尺以上，且 94 年度通過率需達 20%，並逐年提升 10% 至 97 年度通過率需達 50% 以上，98 學年度通過率需達 60%。

#### 參、計畫期程：

- 一、本計畫執行期程為 102 學年度。
- 二、102 學年度上、下學期（體育課時間）實施三、四、五年級游泳教學並評估實施成效。

#### 肆、實施原則：

- 一、行政層面：各處室合作分工負責，相互協調以落實游泳教學計畫。
- 二、教學層面：聘請專業合格游泳教練，教導學生正確游泳技能。
- 三、執行層面：結合家長會、民間業者及學校三方，共同推動游泳教學方案。
- 四、績效層面：定期檢測學生學習成效，隨時評估教學情形以提高教學品質。

#### 伍、實施策略：

- 一、成立游泳推動小組，評估學校現況善用各種資源。
- 二、利用體育課正式課程實施，真正落實游泳教學。
- 三、設計游泳教學活動課程，擬定教學進度進行分組教學。
- 四、建構學生能力指標，兼顧形成性及總結性評量。
- 五、籌措各種經費補助游泳教學費用，照顧清寒家庭學生。

#### 陸、實施方式

- 一、上課對象：本校三、四、五年級學生。  
(預估三年級：200 人；四年級：220 人；五年級：150 人；共 570 人)
- 二、上課時間：



(一)上學期

1. 三年級體育課時間：  
每週三上午 9 時 30 分至 12 時整。共計上課 5 次
2. 四年級體育課時間：  
每週四上午 9 時 30 分至 12 時整。共計上課 5 次
3. 五年級體育課時間：  
每週四上午 8 時 30 分至 11 時整。共計上課 5 次  
(含接送時間每次 2.5 小時)

(二)下學期

1. 三年級體育課時間：  
每週三上午 9 時 30 分至 12 時整。共計上課 5 次
2. 四年級體育課時間：  
每週四上午 9 時 30 分至 12 時整。共計上課 5 次
3. 五年級體育課時間：  
每週四上午 8 時 30 分至 11 時整。共計上課 5 次  
(含接送時間每次 2.5 小時)

三、課程內容：採分級教學，由資深專業教練親自指導。

(課程教學進度表請詳見附錄)

四、上課地點：合格游泳池

五、採小班教學，每 15 人一班。

柒、預期成效：

- 一、學會游泳技能，保障學生水上活動安全。
- 二、充份發揮社區資源效能，提倡社區游泳運動風氣。
- 三、提高合乎游泳能力指標比率。

(參加學生水母漂浮合格率須達 60% 以上；不限姿勢換氣游 15 公尺以上合格率須達 50% 以上。)

捌、提升學生游泳能力工作小組：

組別	負責人	成員	任務執掌
召集人	張明侃校長		綜理游泳教學相關事宜，掌管執行情形。
行政組	彭美玲主任	余曉芬老師	1. 相關會議紀錄。 2. 擬定實施計畫與檢討執行成效。 3. 辦理學生收費。 4. 資料蒐集、照片及成果彙整。
課程組	利百芳主任	呂佳璇老師 余曉芬老師	1. 規劃體育課程教學計畫。 2. 研訂游泳教學進度與評量方式。 3. 辦理調課事宜
總務組	彭成億主任	林文士老師 余少甫老師	1. 制定合約、簽約事宜。 2. 經費校銷與結算。 3. 辦理學生收費。

聯絡組	余曉芬老師 三~五年級 學年主任	各班級任導師	1. 宣導水上活動安全教育。 2. 上課交通路線規劃及安全維護。
安全組	黃柏睿老師	各班級任教師 體育教師	1. 游泳安全事項宣導 2. 宣導水上活動安全教育及注意事項。
醫護組	郭芷均小姐	健康中心 義工媽媽	1. 學生意外事件之處置。

### 玖、經費概算：

#### 一、每位學生單次游泳教學費用新台幣貳佰元整

(上、下學期各 5 次教學共計 10 次。收費 2000 元)

入場費：100 元(包含場地清潔、水費)

保險費：5 元(學生意外保險)

交通費：55 元(承租桃園客運合格汽車負責往返學校至泳池)

教練指導費：50 元

#### 二、經費概算表

項目	費用	合計
入場費	100 元 × 570 人 × 10 次	570000
交通費	55 元 × 570 人 × 10 次	313500
保險費	5 元 × 570 人 × 10 次	28500
教練費	50 元 × 570 人 × 10 次	285000
總計	210 元 × 570 人 × 10 次	1197000

#### 三、經費來源

(一)學生家長自付。

(二)學校自籌經費補助清寒家庭學生。

(三)縣府補助。

### 拾、獎勵辦法：

一、凡通過基礎課程測驗(及不限姿勢換氣游 15 公尺以上)，頒發合格證書以茲鼓勵。

二、代表學校參加校外游泳比賽榮獲優異成績者，依本校家長會獎勵辦法頒發圖書禮券或獎金。

拾壹、本計畫陳校長核可後實施，修正時亦同。

桃園縣中壢市中原國民小學 102 學年度三年級游泳課程教學進度表

第一學期			第二學期		
時間	課程內容	學習內容	時間	課程內容	學習內容
9/18	課前檢測 熟悉水性 漂浮	1. 水中遊戲： a. 走漩渦 b. 水中猜拳 c. 水中尋寶 2. 水母漂 3. 水中吐氣 4. 水中站立 5. 瞪牆漂浮	5/14	加強聯合 動作	1. 韻律呼吸 2. 浮板打水 (50 次) 3. 划臂打水練習
9/25	踢腿練習	1. 複習前項 2. 踢腿岸上練習 3. 踢腿水中練習 4. 水中遊戲	5/21	練習換氣 修正姿勢	1. 韻律呼吸 2. 水中打水 3. 水中打水換氣練習 4. 浮板水中打水換氣練習 5. 岸上划臂打水換氣練習
10/2	手部划水 練習	1. 複習前項 2. 手部划水岸上示範 3. 岸上練習 4. 水中練習	5/28	聯合動作 修正動作	1. 韻律呼吸 2. 水中滑臂、換氣練習 (前進 10 公尺) 3. 水中遊戲
10/9	手部聯合 動作	1. 韻律呼吸 2. 打水 (50 次) 3. 划臂打水練習	6/4	聯合動作 修正動作	1. 韻律呼吸 2. 水中滑臂、換氣練習 (前進 15 公尺以上) 3. 水中遊戲
10/16	加強聯合 動作	1. 韻律呼吸 2. 浮板打水 (50 次) 3. 划臂打水練習	6/11	總複習 水中自救	1. 韻律呼吸 2. 水中滑臂、換氣練習 (前進 15 公尺以上) 3. 水母漂、抽筋等水中自救

桃園縣中壢市中原國民小學 102 學年度四年級游泳課程教學進度表

第一學期			第二學期		
時間	課程內容	學習內容	時間	課程內容	學習內容
9/26	課前檢測 熟悉水性 漂浮	1. 水中遊戲： a. 走漩渦 b. 水中猜拳 c. 水中尋寶 2. 水母漂 3. 水中吐氣 4. 水中站立 5. 瞪牆漂浮	5/15	加強聯合 動作	1. 韻律呼吸 2. 浮板打水 (50 次) 3. 划臂打水練習
10/3	踢腿練習	1. 複習前項 2. 踢腿岸上練習 3. 踢腿水中練習 4. 水中遊戲	5/22	練習換氣 修正姿勢	1. 韻律呼吸 2. 水中打水 3. 水中打水換氣練習 4. 浮板水中打水換氣練習 5. 岸上划臂打水換氣練習
10/17	手部划水 練習	1. 複習前項 2. 手部划水岸上示範 3. 岸上練習 4. 水中練習	5/29	聯合動作 修正動作	1. 韻律呼吸 2. 水中滑臂、換氣練習 (前進 10 公尺) 3. 水中遊戲
10/24	手部聯合 動作	1. 韻律呼吸 2. 打水 (50 次) 3. 划臂打水練習	6/5	聯合動作 修正動作	1. 韻律呼吸 2. 水中滑臂、換氣練習 (前進 15 公尺以上) 3. 水中遊戲
10/31	加強聯合 動作	1. 韻律呼吸 2. 浮板打水 (50 次) 3. 划臂打水練習	6/12	總複習 水中自救	1. 韻律呼吸 2. 水中滑臂、換氣練習 (前進 15 公尺以上) 3. 水母漂、抽筋等水中自救

桃園縣中壢市中原國民小學 102 學年度五年級游泳課程教學進度表

第一學期			第二學期		
時間	課程內容	學習內容	時間	課程內容	學習內容
9/26	課前檢測 熟悉水性 漂浮	1. 水中遊戲： a. 走漩渦 b. 水中猜拳 c. 水中尋寶 2. 水母漂 3. 水中吐氣 4. 水中站立 5. 瞪牆漂浮	5/15	加強聯合 動作	1. 韻律呼吸 2. 浮板打水 (50 次) 3. 划臂打水練習
10/3	踢腿練習	1. 複習前項 2. 踢腿岸上練習 3. 踢腿水中練習 4. 水中遊戲	5/22	練習換氣 修正姿勢	1. 韻律呼吸 2. 水中打水 3. 水中打水換氣練習 4. 浮板水中打水換氣練習 5. 岸上划臂打水換氣練習
10/17	手部划水 練習	1. 複習前項 2. 手部划水岸上示範 3. 岸上練習 4. 水中練習	5/29	聯合動作 修正動作	1. 韻律呼吸 2. 水中滑臂、換氣練習 (前進 10 公尺) 3. 水中遊戲
10/24	手部聯合 動作	1. 韻律呼吸 2. 打水 (50 次) 3. 划臂打水練習	6/5	聯合動作 修正動作	1. 韻律呼吸 2. 水中滑臂、換氣練習 (前進 15 公尺以上) 3. 水中遊戲
10/31	加強聯合 動作	1. 韻律呼吸 2. 浮板打水 (50 次) 3. 划臂打水練習	6/12	總複習 水中自救	1. 韻律呼吸 2. 水中滑臂、換氣練習 (前進 15 公尺以上) 3. 水母漂、抽筋等水中自救