

從教育現場看九年一貫課程「健康與體育」 學習領域之課程設計

張耀中

摘要

台灣社會變遷劇烈而迅速，面對二十一世紀世界各國都在進行巨大的、全面的教育改革，即將要推動九年一貫課程的改革。本研究採用文獻分析法，期望從教育現場的角度，來彙整九年一貫課程的概說，介紹「健康與體育」課程設計的教學示例，探討並釐清課程設計時的迷思，提出可行性的建議，作為有志於「健康與體育」的教學工作者，規劃課程之參考。

推動九年一貫課程改革的主要焦點在「不給孩子背不動的書包，不給填鴨式的教育，要給帶著走的能力、核心的能力」。發揮「學校本位」的課程精神，以「學生為主體」的設計理念，強調「課程統整」，並重視培養「學生基本能力」。從教育現場的實務層面來看健康與體育的課程設計，歸納出下列結論與建議：

一、結論

- (一) 課程設計可偏體育、可偏健康或二者並重，完全依教材內容的特性而定。
- (二) 健康與體育教學應以健康體適能為主，配合多元、適性、個別（小班教學精神），來加強運動體適能。
- (三) 依每節課學生與教師的負荷來看，教學活動與目標不宜太多
- (四) 應編入有用且教師能教的課程（例如：如何坐、站、走、如何吃得健康）。
- (五) 訂定教學目標，應以達成分段能力指標為依歸。
- (六) 課程設計的思考模式有二：1.給予學生何種能力→選擇分段能力指標。2.從實際教學活動→回頭分析分段能力指標。

二、建議

- (一) 學會編製課程的能力，自然具有選用教科書的能力。課本的選用應賦予教師專業的能力與形象。
- (二) 將現行使用課本對照分段能力指標，配合學校願景，來設計主題統整課程。
- (三) 教學創新，九年一貫：九年一貫的精神就在教學方法的改變

關鍵詞：九年一貫課程、健康與體育、課程設計

壹、緒論

一、研究背景

「教育改革像月亮，初一十五不一樣，管它一樣不一樣，對我來說都一樣。」這首流傳在教育現場的打油詩，道出了站在教育第一線的老師們對教育改革的心聲。從八十五學年度新課程的逐年實施，到現在僅實施至五年級，六年的新課程實施時程（九十學年度才輪到六年級實施新課程），尚未完成，還來不及做新課程的檢討，今年九十學年度起，又要從國小一年級開始實施九年一貫課程，無怪乎老師們會發出「教改像月亮」之嘆息。「我們是玩真的！」教育部曾部長在九十年元月二日全國縣市教育局聯席會報表示，教改要定優先順序，九年一貫教學創新課程絕對是第一優先，希望教師們不要再遲疑（教育部，民90）。也有地方副行政首長表示「不允許老師跟不上九年一貫的腳步」，一時之間，輿論譁然，部分教師認為傳統教學沒什麼不好，為何要做九年一貫教學？究竟在臺灣社會變遷劇烈而迅速的今日，教師面對這一波教育改革的浪潮，應如何自處，是值得探討的問題。

、美國企業家比爾蓋茲曾言：一九八〇年代的重點是品質，一九九〇年代是企業再造，二〇〇〇年以後的關鍵則是速度（羅文基，民90）。由此一時代趨勢觀之，台灣社會變遷劇烈而迅速，自民國七十六年七月十六日戒嚴解除以來，一直朝向民主化、自由化、多元化的方向邁進，民國八十二年四月十日「410 教改遊行」更為一系列的教育改革運動拉開了序幕。今天任何教育理念與措施，均宜重視並參考社會變遷之事實，適時適當地予以因應，才能有效落實。因此，政府為回應民間對教育改革的呼籲，落實教育的政策應運而生，如師資多元化、升學管道多元化……等，其中影響最深遠的重大變革，就是九年一貫課程的實施。在課程改革方面，九年一貫課程綱要的頒布，打破傳統「標準」的思考模式，其哲學基礎亦受到後現代主義思潮的影響。

後現代社會的景象，除了體現在政治的民主化、經濟的自由化、社會的開放化、價值的多元化、科技的資訊化和文化的融合化之外，變動與不確定性為其特徵。就人類社會演化的歷程觀之，前現代階段的農業社會，

變遷遲緩；現代階段的工業社會，變遷漸速；迨至後現代階段的資訊社會，則變遷急遽（廖春文，民 86）。面對二十一世紀世界各國都在進行巨大的、全面的教育改革，而課程是改革中最重要的一環，影響教育和課程改革的重要因素之一，是對後現代社會的思考和因應（歐用生，民 87）。尤其是 1970 年代後興起的渾沌理論，充滿非現性、隨機性、不確定性，隨著二十一世紀的來臨，越來越明顯（黃姬芬，民 89）。因此，新課程實施尚未完成，隨即又要推動九年一貫課程的改革，在二十一世紀的今日社會，應是可被接受與理解的。

英國教育思想家斯賓塞（Herbert Spencer）指出教育活動的價值，以與「自我生存」（Self-preservation）直接有關的活動，價值最高：自我生存就最注重保健、體育、營養及衛生（林玉體，民 73）。從九年一貫課程七大學習領域來看，只有「健康與體育」與生命息息相關，在我們倡導終身學習的同時，如果沒有健康的身心，一切將是空談，因此，七大學習領域是以健康與體育為根基（謝應裕，民 89）。筆者現擔任台中市國民教育輔導團健康與體育領域輔導員，有幸參加教育部台灣省國民學校教師研習會所舉辦第 1070 期健康與體育領域種子教師研習班，研討並實際設計健康與體育領域之課程，研習後，擔任了四場巡迴輔導的工作，與教育現場第一線的教師，研討健康與體育領域之課程設計，彼此交換心得，老師們常提出的問題有：現行課程沒什麼不好，為什麼要改為九年一貫課程？為什麼九年一貫課程強調基本能力的培養？諸如此類，均是老師們的質疑之處，本研究以「從教育現場看九年一貫課程健康與體育學習領域之課程設計」為題，期望從教育現場的角度，來彙整九年一貫課程的概說，介紹「健康與體育」課程設計的教學示例，探討並釐清課程設計時的迷思，提出可行性的建議，作為有志於「健康與體育」的教學工作者，規劃課程之參考。

二、研究目的

基於上述之研究背景，本研究目的有下列幾項：

- (一) 瞭解九年一貫課程概說。
- (二) 分析「健康與體育」學習領域之課程設計。
- (三) 提出課程設計的可行性建議，作為規劃「健康與體育」領域課程之參考。

三、名詞界定

(一) 九年一貫課程

民國六十一年政府公佈九年國民教育時，就明示「國民中小學課程設計採九年一貫之精神」。九年一貫課程之改革，除再度宣示我國國民教育課程，應具備「九年一貫」的精神外，更希望透過「同一個專案委員會方式」，一併規劃中小學完整的課程內涵，祈望達成九年一貫課程目標。因此，除了成立「課程修訂委員會」，負責研擬課程綱要，每個學習領域亦分別由一個專案小組（研修小組），積極研擬一至九年級的領域目標、分段能力指標、評量方式，使本次課程改革能真正落實九年一貫的精神（教育部，民 89）。

(二) 健康與體育學習領域

是九年一貫課程七大學習領域之一，將健康及與身體健康較有直接相關的體育，合為一個學習領域（陳婉玲等，民 88）。原定名為「健康與體能」，因「體能」無法涵蓋「體育」的所有範圍，發揮「體育」的功能，遂在臺灣師範大學體育系的緊急建議下，將本領域的名稱改為「健康與體育」（施登堯，民 89）。就體育的廣義目的而言，在講個人及種族的健康和安全，健康與體育成為一個學習領域，中外文獻皆有可考，如我國清末民初的學校體育目標在於「健身的體育目標」與「尚武的體育目標」，尤其 1929 年戊辰學制，更增列了「保健的體育目標」；澳洲、紐西蘭在新修訂的課程亦將「健康」與「體育」合併稱之為 HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION。本次課程修訂乃因應世界潮流趨勢所發展出來，適應新世紀的課程架構（謝應裕，民 89）。

(三) 課程設計

課程設計（curriculum design）一詞在一般課程文獻中，都認為與課程發展（curriculum development）、課程計劃（curriculum planning）、課程編製（curriculum building）、課程建構（curriculum construction）等詞同義，皆指課程結構的發展（歐用生，民 79）。課程設計從選擇參與人員及確定課程方案的性質和焦點開始，進而建立方案的理論基礎和範圍，確立目標，選擇內容和教學策略，尋找或創造課程材料和資源，進行方案的評鑑、實施和修訂（黃政傑，民 82）。課程設計要配合社會的

改變，也要引導社會的改變。

四、研究方法與範圍

本研究採用文獻分析法，彙整九年一貫課程之概說，分析健康與體育學習領域之課程設計，並提出可行性的建議，以作為規劃健康與體育領域課程之參考。本研究的範圍在從教育現場的角度來分析與探討課程設計，著重教師在教育現場所面臨的困境，來尋求可行之道。

貳、九年一貫課程概說

九年一貫課程改革與過去歷次在課程標準裡的改革相較，可說是劃時代的變革，也可視為教育目標轉換軌道的重大改革（陳泰然，民 90）。在九年一貫課程概說的部分，擬就教育改革的目標、九年一貫課程改革的緣起、架構、特色、精神、實施時間表及試辦學校之經驗分享等主題，來加以歸納整理。

一、教育改革的目標

- (一) 達成現代化教育的目標
- (二) 滿足個人與社會的需求
- (三) 邁向終身學習的社會
- (四) 促成教育體系的改造

行政院教育改革審議委員會（民 85）提出教育改革的綜合建議，分成教育鬆綁、帶好每位學生、暢通升學管道、提昇教育品質、建立終身學習社會等五大方向。

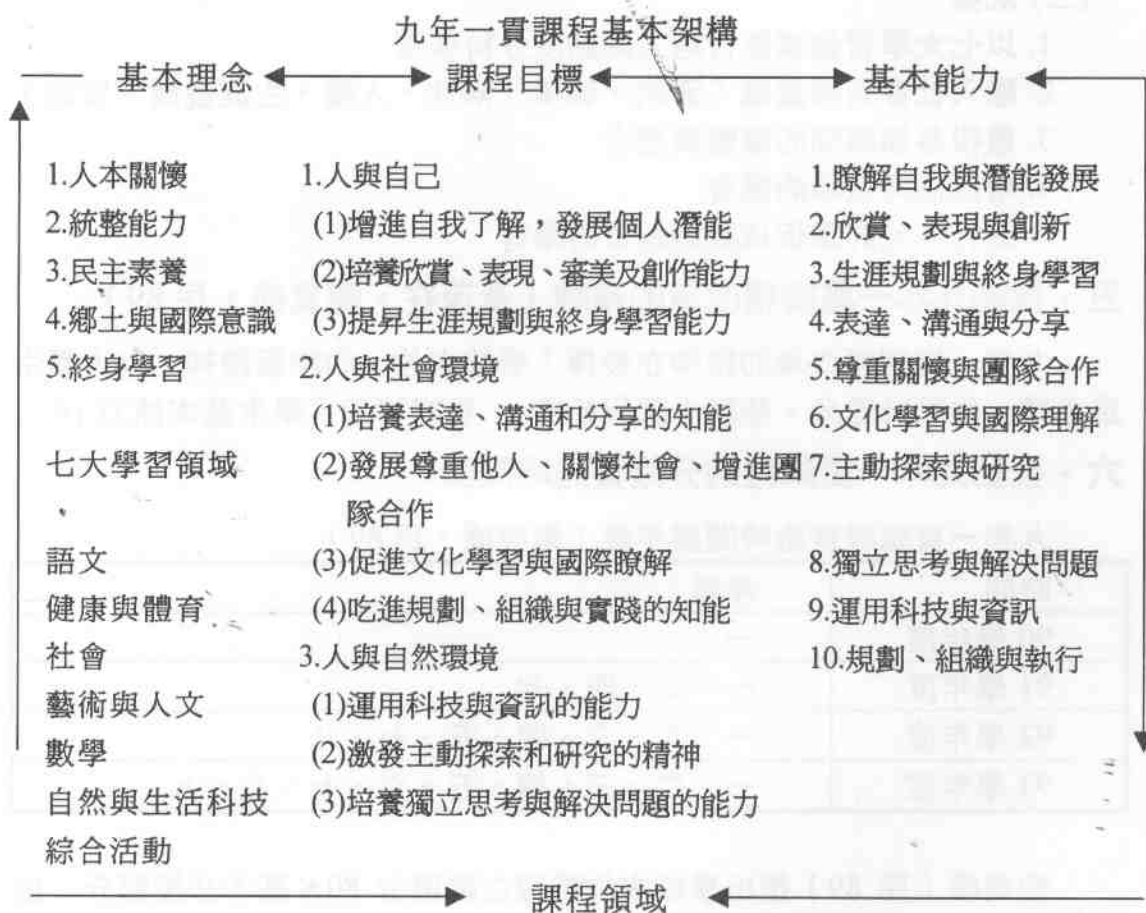
二、推動九年一貫課程改革的緣起（吳清基，民 89）

- (一) 回應教改人士減輕學生學習負擔的呼籲。
- (二) 重視知識經濟社會創意學習的要求。
- (三) 推動全人教育，培養健全的新國民。
- (四) 落實民主政治學校本位課程的發展。
- (五) 符應本土化與國際化課程發展的世界潮流。
- (六) 強調終身學習社會回流教育的重要。

推動九年一貫課程改革的主要焦點在「不給孩子背不動的書包，不給填鴨式的教育，要給帶著走的能力、核心的能力」。

三、九年一貫課程的架構（李坤崇，民 89）

九年一貫課程的基本理念—培養健全的新國民；三個目標層面—人與自己、人與社會環境、人與自然環境；與十大基本能力、七大學習領域；可由下表窺其全貌：



四、推動九年一貫課程改革的特色（吳清基，民 89）

（一）開放

1. 開放彈性課程

2. 發展學校本位課程
3. 開放民間編輯教科書

(二) 一貫

1. 強調國中、國小課程銜接
2. 去除獨立運作的課程發展模式
3. 建立以能力為主的課程架構

(三) 統整

1. 以七大學習領域整合過去的過度分科學習
2. 融入社會新興議題（資訊、環境、兩性、人權、生涯發展、家政）
3. 重視各領域間的聯繫與整合
4. 增加協同教學的機會
5. 進行多元評量促成整體連貫的學習

五、推動九年一貫課程改革的精神（黃茂在、陳文典，民 89）

九年一貫課程改革的精神在發揮「學校本位」的課程精神，以「學生為主體」的設計理念，強調「課程統整」，重視培養「學生基本能力」。

六、推動九年一貫課程的分段實施時間表

九年一貫課程實施時間與年級（劉奕權，民 89）

時間	年級
90 學年度	一
91 學年度	一、二、四、七
92 學年度	一、二、三、四、五、七、八
93 學年度	一、二、三、四、五、六、七、八、九

劉奕權（民 89）指出學校本位課程之編選有 80% 基本必授部分—由書商編課本，老師只要會選；另外 20% 彈性課程自編—學校自編，扣除運動會、校外教學……，教師自編部份已不多。

七、推動九年一貫課程試辦學校之經驗分享

二十多年前開始實施的九年國教，帶來了台灣教育的「量變」，而此

次的九年一貫能力導向的新課程，肯定會為台灣教育帶來「質變」(方德隆，民 88)。要讓台灣的教育產生「質變」的關鍵課題，就在如何發展學校本位課程？甄曉蘭(民 89)指出學校本位課程發展要由行動研究來探索與發展課程，例如建立學校共同願景，要由本校自己產生，經過摩擦產生，行政設計一些願景，由教師來批判改進，再確定，產生共識，而非全盤移植。要由自己擁有的資源開始發展，師資專長、種子教師、本校的生態環境(如流動率)來決定。接下來擬以一位校長帶領學校推動九年一貫課程試辦的經驗分享，來敘述教育現場如何因應九年一貫課程的實施。

首先學校成立課程發展委員會與七大學習領域小組，由各組召集人組成課程發展委員會來推動，結果發現推動不易，於是改由種子教師來帶領推動，種子教師以志願低年級、科任者為優先，從讀書會(校長親自帶領)來澄清老師心理疑慮，並給予各種子教師主題作業，討論後交由種子教師設計，重點放在彈性課程的設計，因其會影響學校的發展，彈性課程的設計要有內涵而不是混過去，必須瞭解教師是否能設計彈性統整課程？是否願與別人協同教學？同時更利用每週一下午，請研習會的講師，做實務的介紹、研習，鼓勵教師走出去，將自己的試辦經驗研究發表，終於如願推動，並提出下列幾項心得：

(一) 九年一貫絕對值得推廣，有價值，但要全體教師動起來。

(二) 課程發展委員會的老師是否給予應有的福利(減課、發鐘點費……)，以激勵士氣？

(三) 配套措施要快訂，否則只獨厚中上階層，中下階層反而文化不利。

學校課程發展委員會一定要確實成立，行政要跳出來整合區域的課委會，由輔導區成立「跨校際課程發展委員會」或鄰近的學校組成「跨校際課程發展委員會」。

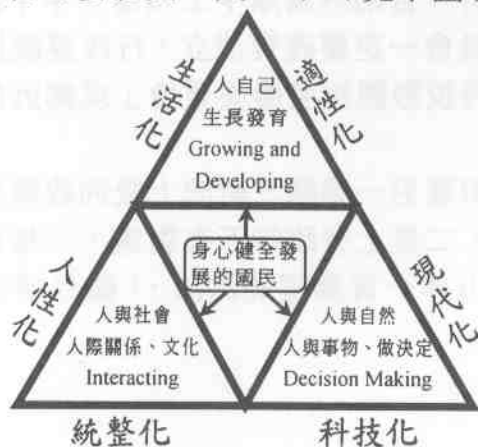
綜合上述，不禁引發另一問題「對於上級的政策如何應對？」若選項有三：一是照單全收，二是上有政策下有對策，三是雖然接受，但要有批判的精神。吾人面對九年一貫課程的洪流，「雖然接受，但要有批判的精神」應是較佳的選項。

參、「健康與體育」學習領域之課程設計

國民教育階段的課程設計應以學生為主體，以生活經驗為重心，培養現代國民所需的基本能力（教育部，民 89）。面對即將實施的九年一貫課程，教師應該體認一個事實，就是成功的教育有賴於完善的課程設計，而完善的課程設計，需要每位教師的參與發展（林錦英、巫偉鈴，民 89）。以下擬從健康與體育學習領域的基本理念、課程目標及課程設計的實作與範例，來探討與分析。

一、健康與體育學習領域的基本理念

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。美國健康教育體育休閒舞蹈學會根據適能的觀點認為健康是由五個成分的安適狀態(well-being)所構成：(一)身體適能(physical fitness)、(二)情緒適能(emotional fitness)、(三)社會適能(social fitness)、(四)精神適能(spiritual fitness)、(五)文化適能(cultural fitness)。這五個成分雖各自獨立，但彼此相關而影響了生活型態的品質，也呈現出了「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」三個層面的全人健康(total well-being)（教育部，民 89）。此與總綱中新提出之人性化、生活化、適性化、統整化、科技化與現代化的學習領域教育活動也非常吻合（晏涵文，民 89）。（見下圖）



圖一（引自晏涵文，民 89）

二、健康與體育學習領域的課程目標

1. 養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。
2. 充實促進健康的知識、態度與技能。
3. 發展運動概念與運動技能，提昇體適能。
4. 培養增進人際關係與互動的能力。
5. 培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
6. 培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
7. 培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

三、健康與體育學習領域課程設計的實作與範例

(一) 實作流程



(引自周宏室，民 89)

透過能力指標（108 項）設計活動，賦予基本能力，健康與體育融入生活中，在正課中未能排入者，可搭配學校其他活動，給予學生學習帶著走的能力，例如：班際比賽（選才）、設計體適能家庭作業、課間活動編排體適能時間（許義雄，民 86）。體育的目標在追求健康，健康要透過體育來達成。

(二) 設計重點

1. 以人體的運動為主軸，加上健康的觀念、知識。
2. 以健康為主軸，加上運動能力的培養。

(三) 範例介紹－「企鵝樂園」(如附錄一)

從發展與設計理念來看，各領域總體說明，可以包括：課程統整理念、領域概要與實施原則、發展過程、體例說明及引用參考文獻等。本範例介紹－「企鵝樂園」是筆者參加教育部台灣省國民學校教師研習會所舉辦第 1070 期健康與體育領域種子教師研習班，研討並實際設計健康與體育領域之課程教學示例，其中仍有許多值得探討之處，吾人可發揮批判的精神，主動探索與研究，諸如範例中一節課內容是否過多，分段能力指標是否過多，均需再加以斟酌，將歸納於結論與建議中說明。大體而言，本範例介紹－「企鵝樂園」，從課程架構、設計理念與構想、活動設計的格式、評量表到參考資料的引用，應可作為課程設計時仿作之參考。

肆、結論與建議

我國近五十年來課程之設計，僅侷限於教師的教學內容或教室實驗，而忽略了學生真正的學習能力或教室以外的知識，這是形成智育取向、知識掛帥偏頗的教育現象，也是過去幾十年來，我國中學生沉重升學歷力的原因(謝應裕，民 89)。傳統的教學重視教學內容和知識灌輸，新的課程綱要強調教學重視方法與態度，教師懂得「如何教」比「教什麼」更重要。張清濱(民 86)亦指出教學的改進始於教室，課程是否適當，能否適應學生的能力與社會的需求，只有教師最清楚，教師掌握了教學的最後決定權，發揮課程決定的力量。因此，推動九年一貫課程改革的關鍵人物就是教師，教師應將健康與體育課程融為一體，給予學生帶著走的能力。以下僅就從教育現場的實務層面來看健康與體育的課程設計，以附錄一為例，可歸納出下列結論與建議：

一、結論

(一) 從實際設計單元課程分析，課程設計可偏體育、可偏健康或二者並重，完全依教材內容的特性而定，但應統整配套，以學習階段來作整體考量。例如融入第一學習階段 33 個能力指標，平均在一至三年級的六個學期當中。

- (二) 依基層實務面而言，健康與體育教學應以健康體適能為主，配合多元、適性、個別（小班教學精神），來加強運動體適能。
- (三) 依每節課學生與教師的負荷來看，教學活動與目標不宜太多。一年級要求簡單具體（例如：偉大的人物－能將每日的功課完成就是偉人），每節課能力指標勿太多，講求樂趣、運動的興趣及簡單的健康常識（阮志聰，民 89）。
- (四) 回到教育現場，在課程標準的時代，就不易按表操課；在課程綱要的時代，應編入有用且教師能教的課程（例如：如何坐、站、走、如何吃得健康、如何正確的休息……等）。
- (五) 九年一貫課程強調能力本位，與過去課程標準強調知識本位不同；九年一貫課程運用過程倡導模式，與過去課程標準運用目標模式不同。就課程設計而言，訂定教學目標，應以達成分段能力指標為依歸。
- (六) 課程設計的思考模式有二種：
 - 1. 給予學生何種能力（從身體發展特徵、基本能力指標）→選擇分段能力指標→單元目標→具體目標→教學活動。
 - 2. 從實際教學活動（就現有的教學資源、設備、師資來衡量）→回頭分析分段能力指標→與基本能力搭配。

二、建議

- (一) 要學會分析教科書，教學活動與分段能力指標的關係，要環環相扣。學會編製課程的能力，自然具有選用教科書的能力（林錦英，民 89）。課本的選用應賦予教師專業的能力與形象，尤其是教學指引應提供教師相關的資訊。換言之，課本與教學指引內容越豐富，對教師幫助越大。
- (二) 健康與體育學習領域研究小組要做什麼？
可將現行使用課本的教學目標與教學活動，對照分段能力指標，將符合的部分選出，並加以整理，並配合學校願景，結合十大基本能力與各分段能力指標，來設計主題統整課程（林錦英，民 89）。
- (三) 教學創新，九年一貫：九年一貫的精神就在教學方法的改變，提供教學法改變的空間，給學生思考的空間，行動的機會。

參考文獻

- 方德隆 (民 88)。九年一貫課程基本理念與內涵。公教資訊季刊，3 卷 2 期，1-18。
- 行政院教育改革審議委員會 (民 85)。教育改革總諮議報告書。
- 吳清基 (民 89)。教育改革與九年一貫課程之實施。教育部台灣省國民學校教師研習會研習講義。
- 阮志聰 (民 89)。健康與體育課程發展之評鑑與成果分享。教育部台灣省國民學校教師研習會講義。
- 李坤崇 (民 89)。因應「九年一貫課程」的策略。九年一貫學校本位課程講義。
- 林錦英、巫偉鈴 (民 89)。健康與體育教學的新趨勢。收於：九年一貫課程的教與學，207-221。教育部台灣省國民學校教師研習會。
- 林錦英 (民 89)。健康與體育課程發展之評鑑與成果分享。教育部台灣省國民學校教師研習會講義。
- 林玉體 (民 73)。西洋教育史。台北：文景出版社。
- 周宏室 (民 89)。健康與體育課程及教學分析。教育部台灣省國民學校教師研習會講義。
- 施登堯 (民 89)。九年一貫「健康與體育」領域分段能力指標探討。學校體育雙月刊，10 卷 1 號，55 期，19-27。
- 晏涵文 (民 89)。健康與體育新課程綱要之理念、內涵與特色。健康教育，85 期，16-29。
- 教育部 (民 89a)。國民中小學九年一貫課程試辦工作輔導手冊。台北：教育部。
- 教育部 (民 89b)。國民中小學九年一貫課程暫行綱要。台北：教育部。
- 教育部 (民 90)。九十年元月份教育輿情摘要。教育部公報，314 期，43-47。
- 陳婉玲、李懿瑤、許秀華 (民 88)。九年一貫健康課程綱要紀實。健康教育，82 期，1-8。
- 陳泰然 (民 90)。對九年一貫課程近況的一些看法。翰林文教雜誌，18 期，6-8。
- 張清濱 (民 86)。學校行政與教育革新。台北：台灣書店。

- 許義雄(譯)(民86)。兒童發展與身體教育。台北市：美商麥格羅·希爾國際股份有限公司。
- 黃政傑(民82)。課程教學之變革。台北：師大書苑。
- 黃茂在、陳文典(民89)。由教學模組看「自然與生活科技」學習領域之教學。收於：九年一貫課程的教與學，75-84。教育部台灣省國民學校教師研習會。
- 黃姬芬(民89)。從後現代主義看九年一貫課程改革。國教輔導，40卷1期，33-39。
- 甄曉蘭(民89)。行動研究與學校本位課程發展。教育部台灣省國民學校教師研習會講義。
- 廖春文(民86)。影響後現代教育政策發展因素之研究。國立台中師院國民教育研究所集刊，5期，61-120。
- 歐用生(民79)。課程發展的基本原理。高雄：復文書局。
- 歐用生(民87)。後現代社會的課程改革。國民教育，38卷5期，3-11。
- 劉奕權(民89)。課程修訂沿革與九年一貫新課程之理念與精神。教育部台灣省國民學校教師研習會講義。
- 謝應裕(民89)。由九年一貫「健康與體育」課程談體適能與健康促進。學校體育雙月刊，10卷4號，58期，53-58。
- 謝應裕(民89)。九年一貫「健康與體育」學習領域探討。學校體育雙月刊，10卷1號，55期，4-9。
- 謝應裕(民89)。國民教育階段九年一貫「健康與體育」學習領域探討。國民體育季刊，29卷2期，49-56。
- 羅文基(民90)。知識經濟時代的教育思想。翰林文教雜誌，18期，4-5。

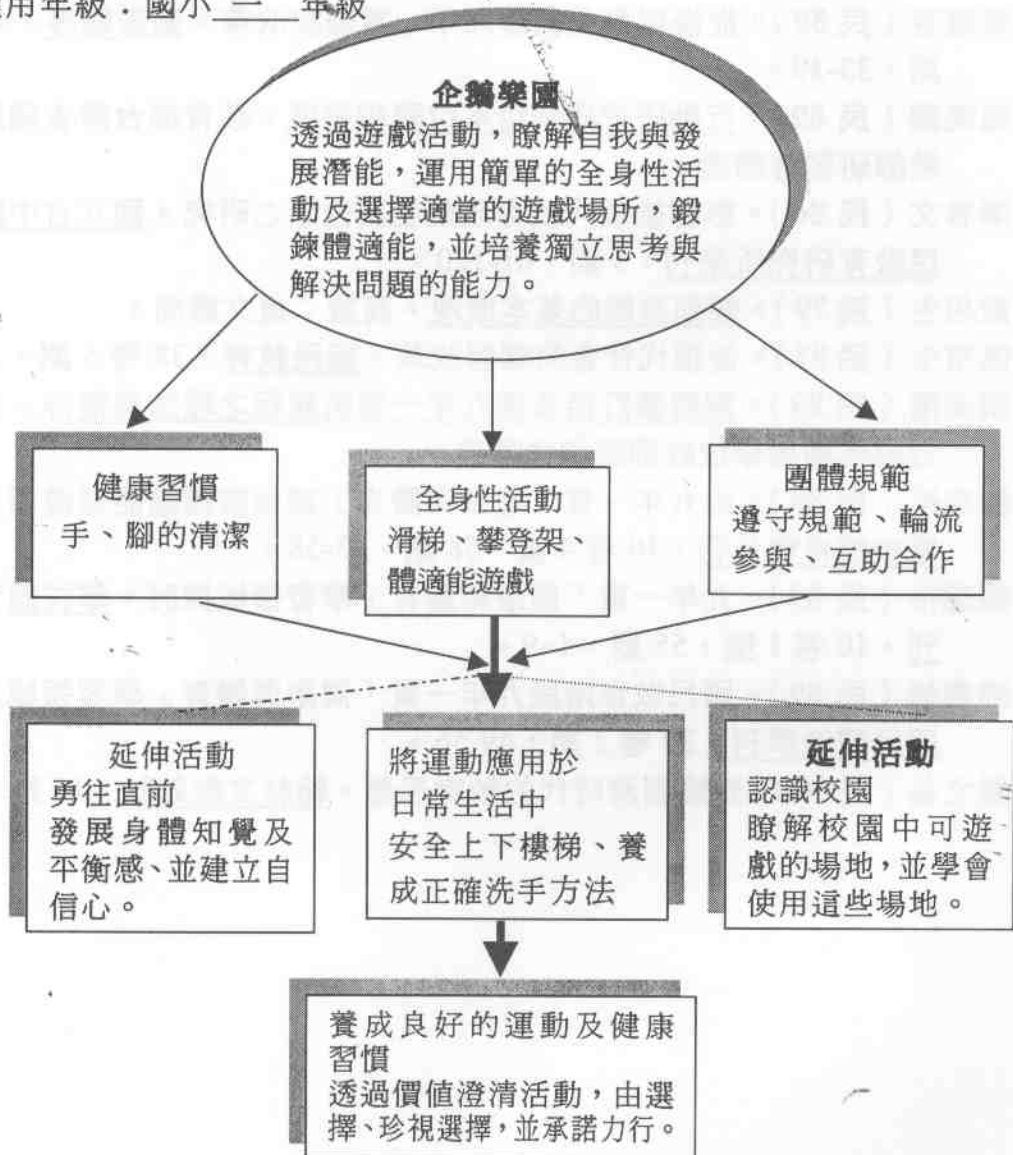
(附錄一) 九年一貫課程「健康與體育」領域 企鵝樂園 單元教學活動設計

一、課程架構 (圖表或說明)

單元名稱：企鵝樂園

教學節數：4 節

適用年級：國小 一 年級



二、設計理念與構想

一年級小朋友進入學校後，最吸引他們的就是遊戲器材。所以，我們要教導他們充分運用這些器材，並且懂得注意安全。

三、活動設計

基本能力	單元名稱：企鵝樂園	適用範圍：國小一年級
	分段能力指標	教學時數：4 節
		補充說明
一、瞭解自我與發展潛能	3-1-1 表現簡單的全身性活動	3-1-1-1 瞭解跑、跳、爬等動作的方式。 3-1-1-2 由遊戲中表現表現跑、跳、爬、改變方向等動作。
	6-1-5 瞭解並認同團體規範從中體會並學習快樂的生活態度	6-1-5-2 學習和別人輪流參與並從中了解團體中的規範。 6-1-5-3 團體活動中能服從老師遵守團體規範養成互助合作的美德。
二、欣賞、表現與創新	3-1-2 結合身體動作以操作設備	3-1-2-3 於合適的場地進行身體活動。 3-1-2-4 瞭解各物整場地的使用方法與使用規則。
三、生涯規劃與終身學習	4-1-3 描述人們的休閒運動方式及說明選擇理由	4-1-3-1 能了解校園中可遊戲的場地。 4-1-3-2 利用遊戲器材從事身體活動。 4-1-3-3 描述在校園附近可提供遊戲及玩耍的場地並會使用這些場地
十、獨立思考與解決問題	5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全 4-1-1 觀察住家和學校週遭環境，並知道保護自己的方法。(綜合活動)	5-1-1-1 描述所能看到及接觸到的危險事物，如老舊或腐蝕的遊戲器材等。

設計依據		
依據動動動原理：頭腦要動、身體要動、人際間互動。		
單元目標	具體目標	分段能力指標 補充說明代號
1、表現簡單的全身性活動。	1-1 認識校園內遊戲器材及場所 1-2 能做出協調及平衡的四肢運動。	1-1-3-2 1-1-3-3
2、養成遵守遊戲規則的習慣。	2-1 能與同學共同使用遊戲器材。 2-2 了解使用方法及規則。	6-1-5-2 3-1-2-3 3-1-2-4
3、能積極參與休閒活動。	3-1 能利用下課時間參與遊戲活動。 3-2 養成正確的運動習慣 3-3 積極參與休閒活動	4-1-3-1 4-1-3-3
4、能選擇安全的遊戲。	4-1 懂得選擇安全的遊戲器材。	5-1-1-2 5-1-1-3

節次	目標	教學內容要點	教學活動	教學資源
第一節	1-1 1-2 1-3 2-1 2-2 4-1	1.表現簡單的全身性活動。 * 手腳並用 * 配合節奏 2.養成遵守遊戲規則的習慣。 * 學會排隊 * 能輪流練習 3.能選擇安全的遊戲。 * 說出校園內可供遊戲的場所	• 熱身操--依流行歌曲(挫冰舞)編帶動唱。 • 認識校園—以親臨現場的方式，了解校園內可供遊戲的場所，了解選擇適當場所活動的重要性。 • 小飛俠—滑梯上的遊戲。 • 凌波舞—體適能活動。	流行歌曲 cd、錄音機。 校園遊戲器材。 滑梯、攀登梯。 橡皮筋(三條)。

		* 能分辨安全與不安全		
第二節	1-1 1-2 1-3 2-3	1. 表現簡單的全身性活動。 * 手腳並用 * 配合節奏 2. 養成遵守遊戲規則的習慣。 * 學會排隊 * 能輪流練習	• 熱身操--依流行歌曲(挫冰舞)編帶動唱。 • 小飛俠—滑梯上投球遊戲。 • 企鵝過河—立定跳。	◎ 流行歌曲 cd、錄音機。 滑梯、攀登梯。 籃子、球。 石灰。
第三節	1-1 1-2 1-3 3-1	1. 表現簡單的全身性活動。 * 手腳並用 * 配合節奏 2. 積極參與休閒活動。 * 從遊戲中表現學習的興趣及意願	• 熱身操—依流行歌曲(挫冰舞)編帶動唱。 • 小泰山的世界—熟悉手腳並用的動作。 • 香蕉船—仰臥起坐(V字型)。	流行歌曲 cd、錄音機。 滑梯、攀登梯。 軟墊。
第四節	1-1 1-2 1-3 2-2 3-2 4-2	1. 表現簡單的全身性活動。 * 手腳並用 * 配合節奏 2. 遵守遊戲規則的習慣。 * 學會排隊 * 能輪流練習 3. 積極參與休閒活動。 * 從遊戲中表現學習的興趣及意願	• 熱身操--依流行歌曲(挫冰舞)編帶動唱。 • 企鵝闖天關—學習評量(分組競賽)。 • 綜合活動—找出學校及社區安全的遊戲場所	流行歌曲 cd、錄音機。 滑梯、攀登梯。 軟墊 籃子、球。 石灰。 橡皮筋(三條)。

	<p>4.能選擇安全的遊戲。</p> <p>*說出校園內可供遊戲的場所</p> <p>*能分辨安全與不安全</p>		
--	---	--	--

第一節

教學目標	教學活動	說明或教學省思	教學資源	教學評量	能力指標
1. 認識校園內的遊戲器材及場所	<p>企鵝樂園</p> <p>一、準備活動</p> <p>引起動機： 熱身操-依流行流歌曲挫冰舞帶動唱。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.校園巡禮： 老師帶領學生到遊戲器材區，逐項介紹名稱及使用方法。</p>	<p>挫冰舞深為小朋友喜愛，融入小朋友的經驗中。</p> <p>結合創造思考教學</p>	<p>CD 錄音機</p> <p>校園遊戲器材</p> <p>滑梯 攀登架</p>	<p>踴躍參與 樂於分享 認真聆聽</p>	<p>3-1-1</p> <p>4-1-3</p> <p>5-1-1</p>
2. 小朋友做出簡單四肢運動	<p>2.小飛俠：跳凌波舞、滑梯遊戲。</p> <p>(1)老師將小朋友分成二組。</p> <p>(2)老師說明溜滑梯要領：雙足合併、雙手扶梯、頭下壓。</p> <p>(3)老師請小朋友示範</p>	<p>從活動中學習保護自己</p> <p>能與他人分享遊戲器材</p>	<p>橡皮筋一條</p> <p>滑梯兩座</p>	<p>能夠遵守秩序</p>	<p>3-1-2</p> <p>6-1-5</p>

	(4)小朋友分組溜滑梯後，站起身，從橡皮筋下後仰通過，盡量不要碰到橡皮筋。			輪流進行不推擠	
3. 養成正確運動習慣	<p>三、綜合活動</p> <p>分組比賽：鼓勵歡呼。</p> <p>緩和運動：老師帶小朋友做伸展操(直立、前彎)</p> <p>指導正確洗手方法</p> <p>派家庭作業：每天洗澡後、睡前做直立前彎動作五次。</p>	<p>提醒小朋友勿在餐後做激烈的運動。</p> <p>要求小朋友按時完成家作業，鍛練體適能</p>		按時完成	<p>5-1-1</p> <p>3-1-2</p>

第二節

教學目標	教學活動	說明或教學省思	教學資源	教學評量	能力指標
1. 做出簡單四肢運動	<p>企鵝樂園</p> <p>一、準備活動</p> <p>熱身操-依流行流歌曲挫冰舞帶動唱。</p>	確實伸展到活動部位	<p>CD</p> <p>錄音機</p> <p>滑梯</p> <p>籃子</p> <p>繩子</p>	熱烈參與樂於分享	3-1-1
2. 了解且遵守遊戲規則及輪流參與	<p>二、發展活動</p> <p>(一)企鵝過河：滑梯上投球遊戲</p> <p>1.遊戲說明</p> <p>(1)離梯下方二至三公尺處置放紙箱或</p>		<p>皮球</p>	認真聆聽	6-1-5

3. 能保持身體平衡	藍子。 (2)聽哨音溜下並將球投出。 (3)完成後與下一組擊掌替換。		哨子		
4. 養成正確運動習慣	2.老師請小朋友示範 3.小朋友分組溜滑梯後，站起身，做企鵝過河。(立定跳) 三、綜合活動 1.分組比賽鼓勵歡呼。 2.緩和運動同第一節 3.指導正確洗手方法 4.派家庭作業：每天練習投籃五次。	身體平衡後再投出球 要求小朋友按時完成家作業，鍛練體適能		注意遊戲安全 能夠遵守秩序 按時完成	5-1-1 3-1-2

第三節

教學目標	教學活動	說明或教學省思	教學資源	教學評量	能力指標
1. 能做出簡單的四肢運動	企鵝樂園 準備活動：同第一節(再加強手腕及肩部等關節活動) 發展活動--小泰山的世界 1.握法：正握、反握、正反握。	提醒小朋友運動前暖身的重 要 手掌保持乾燥並緊握槓子	CD 錄音機 攀登架	踴躍參與 樂於分享 認真聆聽	3-1-1
2. 了解且	2.單槓遊戲	從活動中學習	單槓		

遵守遊戲規則及輪流參與	(1)吊猴子：雙手緊握，雙腳離地屈膝向上兩秒鐘 (2)攀木渡河 3.香蕉船：仰臥起坐(V字形) 說明：坐姿雙腳腳跟離地十公分(緊接攀木渡河進行)	保護自己、注意安全。 下槓時腳先著地，注意安全 能與他人分享遊戲器材，依序前進，不爭先恐後	攀登架 軟墊 軟墊	能夠遵守秩序 輪流進行不推擠	3-1-2 4-1-4
3. 養成正確運動習慣	三、綜合活動 1. 分組比賽：鼓勵歡呼。 2. 緩和運動(上肢及肩部伸展) 3. 指導正確洗手方法。 4. 家庭作業：練習仰臥起坐五次。	提醒做完激烈運動後要做緩和運動。 要求小朋友按時完成家庭作業，鍛練體適能。		按時完成	5-1-1 3-1-2

第四節

教學目標	教學活動	說明或教學省思	教學資源	教學評量	能力指標
1. 能做出簡單的四肢運動 2. 了解且	企鵝樂園 一、準備活動 熱身操-依流行歌曲挫冰舞 帶動唱鼓勵兒童肢體創作 二、發展活動	鼓勵小朋友跟著旋律唱和並做肢體創作 學生能依之前	CD 錄音機 滑梯	踴躍參與樂於分享	3-1-1

<p>遵守遊戲規則及輪流參與</p>	<p>企鵝闖天關-學習評量</p> <p>1. 滑梯上投球遊戲 將球投入籃子即過關 第一次投進者獲 好棒 第二次投進者獲 好棒 第三次投進者 加油</p> <p>2. 攀木渡河 往前攀吊八階即獲好棒 四至七階獲 好棒 四階以下 加油</p>	<p>所學完成動作 鼓勵低成就小朋友 每項評量有三次機會</p> <p>提醒小朋友身體靜止後下槓</p>	<p>籃子 皮球 攀登架 軟墊</p>	<p>仔細聆聽評量規則</p>	<p>3-1-2 4-1-4</p>
<p>3. 能積極參與休閒活動</p>	<p>三、綜合活動</p> <p>1. 鼓勵小朋友利用課餘時間進行體適能活動</p> <p>2. 填寫闖關卡-學習評量表</p> <p>3. 指導正確洗手方法。</p>	<p>說明身體健康的重要</p> <p>~本單元完~</p>	<p>評量表</p>		<p>4-1-3</p>

闖關卡

親愛的小朋友，玩過了企鵝樂園，請給自己打分數。

分別在 ☺☹☹ 塗上顏色：

項 目	我給自己打的分數	老師評量			師長鼓勵的話
		好棒	好	進步中	
我會注意老師的口令做動作	☺☹☹				
我喜歡和同學一起做活動	☺☹☹				
我會選擇安全的地方遊戲	☺☹☹				
我願遵守遊戲的規則	☺☹☹				
我能在下滑時將球投入籃中	☺☹☹				
我能攀爬攀登架	☺☹☹				
7.我會利用下課時間作遊戲活動	☺☹☹				

小泰山的評量：8 階以上好棒；4-7 階好 3 階以下要加油。

四、學生使用教材(含閱讀資料、學習單等)

闖關卡-學習評量表

五、教師教學參考資料(來源、實質內容資料)

挫冰舞參考動作：前奏：原地踏步雙手自然擺動

音樂起每八拍為一節，動作皆由右手做起。

1. 右手平舉前後擺動四拍，換左手四拍，雙腳原地踏步。
2. 右手胸前平舉前後擺動四拍，換左手四拍，雙腳原地踏步。
3. 兩手一起平舉前後擺動四拍，兩手在頭部平舉前後擺動四拍，雙腳

原地踏步。

4. 雙手握拳右手，置於胸前左手伸直，向右邊前進四拍，再向左邊四拍，兩節。
5. 右手平舉前後擺動四拍，換左手四拍，頭部左右擺動，雙腳抬高原地踏步。

六、參考資料(只列出書目)

阮志聰主編(民 87)低年級體育教學手冊第 58,64 頁。
阿雅主唱挫冰進行曲。

(設計者：張耀中、唐月琴、林鳳蘭、鄧志銘、陳進貴、陳國斌、盧瑞龍、闕維正)