

東湖國中108學年度  
學校日說明會

健康與體育領域

# 健體領域報告主題

- ▣ 一、課程教學理念與特色
- ▣ 二、12年國教健體領域相關內容
- ▣ 三、游泳能力檢測
- ▣ 四、本校的體育活動及社團
- ▣ 五、健體課程正常化
- ▣ 六、期末分數計算
- ▣ 七、教師專業發展與得獎

# 一.課程教學理念與特色

→ 培養學生正確的健康和體育的認知與實踐，以達到全人健康之目的。

→ 透過活動的進行啟發學生學習和適應的能力，並鼓勵孩子採取行動改善自己的健康。

# 一.課程教學理念與特色

## 1. 建立孩子正確的價值觀

運用各種科學的知識和技術，配合日常生活的需要，透過教學的方法，使學生將所學到的健康知識，轉變為健康行為。以促進健康的概念及增進孩子自我照顧的知能及對健康的自我責任。

# 一.課程教學理念與特色

## 2. 重視個別差異

每個孩子都是獨特的，不論其天分如何都有機會參與，在愉快的學習氛圍中發展出適合自己的技能。

# 一.課程教學理念與特色

3. 持續健康的生活習慣和  
運動技能的養成

## 二、12年國教與健體領域相關內容

- ◆ **五專聯合免試入學超額比序項目積分**  
國中在學期間，體適能檢測成績3項  
達門檻標準者得6分；2項達門檻標準者得4分；  
1項達門檻標準者得2分。
- ◆ **體適能檢測項目**：800/1600M、坐姿體前彎、仰臥起坐、  
立定跳遠等四項。
- ◆ **檢測時間**每年11月中旬由體育教師進行檢測，學校會在  
每年3月將資料上傳教育部體適能網站。

# 三. 游泳能力檢測

◆ 游泳五級檢測資料查詢可上教育部體適能網站



## 全國中、小學學生游泳與自救 能力基本指標



**第一級  
(海馬)**

- 游泳能力**
- ▷ 在水中拾物2次
  - ▷ 蹬牆漂浮3公尺後站立

**自救能力**

- ▷ 站立韻律呼吸20次
- ▷ 水母漂10秒

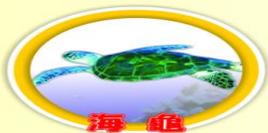


**第二級  
(水獺)**

- 游泳能力**
- ▷ 打水前進10公尺
  - ▷ 游泳前進15公尺(換氣3次以上)

**自救能力**

- ▷ 浮具漂浮60秒
- ▷ 水母漂20秒(可換氣)仰漂15秒



**第三級  
(海龜)**

- 游泳能力**
- ▷ 游泳前進25公尺(換氣5次以上)

**自救能力**

- ▷ 水母漂30秒，每10秒換氣一次
- ▷ 仰漂30秒



**第四級  
(海豚)**

- 游泳能力**
- ▷ 仰、蛙、蝶、捷任選一式完成50公尺

**自救能力**

- ▷ 立泳30秒
- ▷ 仰漂60秒



**第五級  
(旗魚)**

- 游泳能力**
- ▷ 持續游泳100公尺

**自救能力**

- ▷ 立泳60秒
- ▷ 仰漂120秒

凡通過各級標準即可核發檢測合格證明



# 四、本校體育活動及社團



## 四、本校體育活動及社團

### (一)體育活動

- ▣ 七年級：跳繩比賽、游泳個人賽
- ▣ 八年級：排球比賽、游泳接力賽
- ▣ 九年級：籃球比賽
- ▣ 全校性：大隊接力、田徑個人賽、越野賽跑

# 四、本校體育活動及社團

## (二)運動代表隊及社團

▣ 田徑隊、法式滾球隊

▣ 週五社團聯課活動。



# 四、本校的體育活動及社團

## (二)運動代表隊及社團

# 男生籃球隊



# 五. 健體課程正常化

## ▣ 健康教育教學方法:

講述法、ppt簡報、教學光碟、  
角色演示法、小組討論法、實  
務操作法、電影欣賞、口頭問  
答、實驗、掛圖。

# 健康教育教學策略：

- 認知：健康知識、技能概念
- 情意：健康覺察、正向態度
- 技能：健康技能、生活技能
- 行為：自我管理、倡議宣導

# 五、健體課程的正常化



## 口腔衛生 示範教學



# 五、健體課程的正常化

## 分組討論與成果發表



# 武漢肺炎



# 正確洗手



# 性教育



# 菸害防制教育



# 視力保健



# AED操作練習



# CPR練習



# 急救包紮



# 傷患搬運







## 五、健體課程的正常化

所有體育教學活動皆以該學期體育領域會議決議之體育授課項目為依據，讓教學正常化，著重學生健康身心之發展，並學習群體活動、兩性尊重與運動道德。

成績計算方式與該學期活動內容在期初授課時會統一公佈，並張貼於公布欄，以供學生參閱。



# 五、健體課程的正常化

健體活動所拍攝照片也會於公佈欄與本校健體網站及教師部落格公告。



東湖國中健康與體育學習領域粉絲團

@dhjhsport

首頁

貼文

影片

相片

關於

按讚分析



已說讚

追蹤中

分享

傳送訊息

為你精選

與東湖國中健康與體育學習領域...

儲存東湖國中健康與體育學...



國中

邀請朋友對這個粉絲團專頁按讚

哈囉～歡迎來到我們東中的健體領域臉書版部落格囉，這是一個能讓大家更了解我們健體活



# 體育課程教學



# 體育課程教學



## 六、期末分數的計算

- 健教成績計算  
期末定考占40%。  
平時考、作業成績占60%。
- 體育成績計算  
體育常識測驗(認知類)；術科成績(技能類)；平時成績(情意類)。
- 期末成績健體領域比重，健康課程占1/3，體育課程占2/3。
- 學習成績以優甲乙丙丁呈現，優(90以上) 甲(80~89) 乙(70~79) 丙(60~69) 丁(不及格60分以下)
- 得丁者給予補救教學機會。

## 七. 教師專業發展與得獎



# 七. 教師專業發展與得獎

賀

本校 莊凱崴 王國連 教師 參加

臺北市青年盃法式滾球錦標賽榮獲  
教師組 第五名

賀

本校滾球隊 713 林辰祐、黃歆婷 參加  
105 學年度臺北市教育盃個人射擊榮獲  
第一名及第三名

感謝 王國連教師 辛勤耕耘

賀

本校滾球隊 808 傅楚倫 809 任奕晨  
814 潘柏旭 709 陳奕如 713 王亭貽、  
黃歆婷 參加 105 學年度臺北市教育盃  
滾球賽榮獲團體組

第二名及第三名

感謝 王國連教師 辛勤耕耘

# 運動代表隊及社團得獎事蹟



報告完畢，謝謝聆聽！

