附件12-2-1 彈性學習課程參考表件(新課綱適用-統整性主題、議題、專題探究)

課程名稱	啣耘野鶴			
適用年級	八年級			
設計理念	結構與功能	認識山區植物種類並培養親近大自然登山步行的運動習慣.		
總綱核心素養	J-A3 具備善用體育 與健康的資源 以擬訂運動與 保健計畫,有 效執行並發揮 主動學習與創 新求變的能 力。	J-C2 具備利他與合 群的知能與態 度,並培養相 互合作及與人 和諧互動的素 養。		
課程目標	學生能夠了解 規律運動對身 體的益處,且 能利用資源找			

	到適合自己的運動,設計自己能持續做到的運動期能成為生涯運動。					
表現任務	山野健行活動 的體能訓練與 養成	挑戰自我(健 行或登山活 動)	以分組形式沿 途觀察到的植物類形.	心得交流與分享		
架構脈絡	登山及健行介 紹	資料搜集,資 訊分享與交流	體能訓練與培 養	實際完成挑戰	心得交流與分享	成果展

子題	節次	學習表現	校訂學習內	學習目標	學習活動	學習評量	跨領域
			容				
戀戀山城 (課程導覽)	第一週	能了解此次課程的目標意義。	認識山區與步道。	學生能知道課程的意義。	分組討論。	自-J-Al 能應用科學知 識、方法與態度 於日常生活當 中。 科-J-Al 具備良 好的科技態 度,並能應用科 技知能,以啟發 自我潛能。	自然 科技
戀戀山城	第二週	能了解此次課	認識山區與步	學生能瞭解登	分組討論。	科-J-A2	科技

(當地登山山區或步道介紹)		程的目標意義。	道。	山或健行需要具備的條件。		運用科技工具,問題,與問題,與問題,與問題,與問題,與與此,與與此,與與此,與一方,以以,與一方,以以,以,以,以,以,以,以,以,以,以,以,以,以,以,以,以,以,以,	社會
戀戀山城 (搜尋資料及分 享)	第三週	能進一步了解 苗栗有那些登 山步道。	能運用搜索的資料進行分析與 歸納。	學生能瞭解登 山或健行需要 具備的條件。	利用電腦教室 搜尋資料。	科-J-A2 運用科技工 具,理解與歸納問題,進而提 出簡易的 解決之道。	科技
鋼鐵英雄 有氧及無氧運動介紹	第四週	能了解有氧及無氧運動的差異	能分辨有氧及 無氧運動的運 動的差異	學生能正確分 辨有氧及無氧 運動的類別差 異。	分組討論。	科-J-A2 運用科技工 具,理解與歸納問題,進而提 出簡易的 解決之道。	科技
鋼鐵英雄 跳繩及大跳繩 1	第五週	了解跳繩運動 的各種基本跳 法與相關知識	能表現出跳繩 的基本動作能 力。	能說出各種單 人跳的動作要 領和安全練習 的方法。	分組練習。	社-J-C2 具備同理與理 性溝通的知能 與態度,發展與	社會

						人合作的互動 關係。	
鋼鐵英雄 跳繩及大跳繩 2	第六週	學生經由練習,能達到精熟指定動作的熟練度。	應用規則來使運動技能充分發揮。	在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	分組練習	社-J-C2 具件與人關綜運際營關軍力合所 開題度作。 是實際營關軍,群團 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	社會綜合
鋼鐵英雄循環訓練 1	第七週 段考週	展現各個體適能動作的技術要點	提升體適能表 現,成為全面的 運動參與,與隊 員一同成長	提升體適能表現,以利完成登山健行挑戰	分組練習	社-J-C2 具備同理與理性溝通的知能與態度,發展與人合作的互動關係。 綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧,經營良好的人際	社會 綜合

						關係,發 揮正向影響 力,培養利他與 合群的態度,提 升團隊效能,達 成共同目標。	
鋼鐵英雄循環訓練 2	第八週	照顧學生多樣性,讓不同能力的學生在課堂都有所發揮	提升體適能表現,成為全面的運動參與,與同成長	提升體適能表現,以利完成登山健行挑戰	分組練習	社-J-C2 具備運與人關綜運際營關揮力合所 開通度作。 (基本) 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	社會 綜合
鋼鐵英雄階梯訓練 1	第九週	藉由上、下階梯 訓練體能最直 接、更符合爬山 的特殊性需求	利用學校階梯及標兵台做循環登階運動.	引導膝關節在 正確的角度上 運作,來逐漸提 昇肌耐力。	分組練習。	社-J-C2 具備同理與理 性溝通的知能 與態度,發展與 人合作的互動 關係。	社會 綜合

						綜-J-C2 運用合宜的人 際互動技巧,經 營良好的人際 關係,發 揮正向影響 力,培養利他與 合群的態度,提 升團隊效能,達 成共同目標。	
鋼鐵英雄階梯訓練 2	第十週	藉由上、下階梯 訓練體 能最直接、更符合爬山的特殊性需求		引導膝關節在 正確的角度上 運作,來逐漸提 昇肌耐力。	分組練習。	社-J-C2 具備運動 人關綜運際營關軍力合所 關綜-J-C2 與知驗 與 人關綜-J-C2 實際 關係 與 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	社會綜合
鋼鐵英雄 綜合訓練 1	第十一週	能具備登階體 能,結合循環訓 練,增強體適能	藉由上、下階梯 結合循環訓練 增強肌耐力訓	上下階梯訓練 體能最直接、更 符合爬山的特	分組練習	社-J-C2 具備同理與理	社會 綜合

			練	殊性需求		性溝通的知能 與態度,發展與	
						人合作的互動	
						關係。	
						綜-J-C2	
						運用合宜的人	
						際互動技巧,經	
						營良好的人際	
						關係,發	
						揮正向影響	
						力,培養利他與	
						合群的態度,提	
						升團隊效能,達	
∆57 A+N +++-↓-N.		At □ /#; ♂ //t; □曲	*******		17 VH V= 22	成共同目標。	A14
鋼鐵英雄		能具備登階體能,結合循環訓	藉由上、下階梯 結合循環訓練	上下階梯訓練 體能最直接、更	分組練習	社-J-C2	社會 綜合
綜合訓練 2		練,增強體適能	增強肌耐力訓	符合爬山的特		具備同理與理	<u>₩</u> \ □
			練	殊性需求		性溝通的知能 與態度,發展與	
						人合作的互動	
						關係。	
						線-J-C2	
	第十二週					運用合宜的人	
						際互動技巧,經	
						營良好的人際	
						關係,發	
						揮正向影響	
						力,培養利他與	
						合群的態度,提	

						升團隊效能,達	
						成共同目標。	
使行健遠校外野跑 1	第十三週	運動家精神與學習態度。	校外野跑讓學生在學習過程中培養的體態,所謂的問題,因此可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可	能瞭到從事 規律運動, 類響, 用動 。	分組體驗	自-J-B3 賞風海辰生綜運際營關揮力合升成 透地河月然 一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	自然綜合
健行健遠健走 1	第十四週 段考週	運動家精神與學習態度。	校外健走 讓學生在學習 過程中培養良 好的體能,並藉 由活動接觸大 自然。	能瞭解到從事 規律運動對人 類生理健康,並能與 影響,並能與 伴利用 間主動。 跑活動。	分組體驗	自-J-B3 透過欣 賞山川大 地、 風雲雨露、河 海大洋、日月星 辰,體驗自然與 生命之美。 綜-J-C2 運用合宜的人 際互動技巧,經 營良好的人際	自然 綜合

						關係,發 揮正向影響 力,培養利他與 合群的態度,提 升團隊效能,達 成共同目標。	
健行健遠校外野跑 2	第十五週	運動家精神與學習態度。	校外野跑 讓學生在學習 過程中培養,並 時間 由活動 自然。	能瞭解到從事 規律運動, 類響, 用 動 動 , 則 活動。	分組體驗	自-J-B3 透過 當國海辰生綜運際營關揮力合 透地河月然 大,命子-C2 運際人,向培的 以下, 是與 上戶, 與 是 與 是 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	自然綜合
健行健遠健走 2	第十六週	運動家精神與學習態度。	校外健走 讓學生在學習 過程中培養良 好的體能,並藉 由活動接觸大 自然。	能瞭解到從事 規律運動對人 類生理健康的 影響,並能與友 伴利用課餘時 間主動參與慢 跑活動。	分組體驗	自-J-B3 透過欣 賞山川大 地、 風雲雨露、河 海大洋、日月星 辰,體驗自然與 生命之美。	自然綜合

健行健遠跑走訓練	第十七週	能表現健康 選慣促進 等活走健	了能對有財體的變	了處法之體。	分組體驗	綜運際營關揮力合升成自賞風海辰生綜運際營關揮力合升成1-C2 宜技的發,向培的隊同 3 大露、歸美之 1 一百良係正,群團共J-山雲大,命 J-C 2 宜技的發影養態效目 3 大露、驗美 2 宜技的發影養態效目 6 大露、驗美 2 宜技的發影養態效目 6 大露、 6 響利度能標 6 数 1 数 1 数 1 数 1 数 1 数 1 数 1 数 1 数 1 数	自然綜合
健行健遠	第十八週	跳戰 10 公里健行淨山活動	跳戰 10 公里健 行淨山活動	跳戰 10 公里健 行淨山活動	分組活動	自-J-B3 透過欣 賞山川大 地、	自然綜合

登山健行心得分享交流	第十九週	能具備與人溝通、協調、合作的能力。	驗活動心得	學生能欣賞同學也得過	個人發表	風海辰生綜運際營關揮力合升成國語意理欣本能需他點人與共雲大,命-J-用互良係正,群團共-J-文,解賞的傾求人,我互認、驗美2宜技的發影養態效目運,及能聽、的到溝動、日自自的巧人響利度能標用達讀提文能理的到溝動、河月然人,際	語文
登山健行印象 最深刻的一角 描繪	第二十週 段考週	能具備分享與 回饋的能力。	繪圖分享與交 流討論	學生能鑑賞同 儕作品並給予 回饋。	公開發表	藝-J-A1 參與藝 術活動, 增進	藝文

_					
				→ - + 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	
					Í
					Ì