

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 | 校訂學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 學習評量 | 跨領域 |
|----------------|-----|---------------|----------|-------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|----------|
| 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-A1 能應用科學知識、方法與態度於日常生活當中。 科-J-A1 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，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 社-J-B3 欣賞不同時空環境下形塑的自然、族群與文化之美，增進生活的豐富性。 | 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。 | 能運用搜尋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。 | 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。 | 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 | 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。 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。 | 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，達成共同目標。 | |
| 鋼鐵英雄 綜合訓練 2 | 第十二週 | 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練 | 上下階梯訓練體能最直接、更符合爬山的特殊性需求 | 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，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提 | 社會 綜合 |

| | | | | | | | |
|----------------|-------------|-------------|----------------------------------|-------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| | | | | | | 升團隊效能，達成共同目標。 | |
| 健行健遠 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。 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。 | 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。 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。 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。 | 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 |

| | | | | | | | |
|--------------|------|---------------------------|----------------------|-----------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| | | | | | | 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。 | |
| 健行健遠 跑走訓練 | 第十七週 | 能表現出快樂從事健走活動，能養成健走的習慣促進健康 | 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與 | 了解健走的好處、正確的方法及體驗後的感覺。 | 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。 | 自然 綜合 |
| 健行健遠 | 第十八週 | 挑戰 10 公里健行淨山活動 | 挑戰 10 公里健行淨山活動 | 挑戰 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 |

| | | | | | | | |
|----------------|-------------|-------------------|-------------|-----------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| | | | | | | 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。 | |
| 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。 | 學生能分享體驗活動心得 | 學生能欣賞同儕心得並給予回饋。 | 個人發表 | 國-J-B1 運用國語文表情達意，增進閱讀理解，進而提升欣賞及評析文本的能力，並能傾聽他人的需求、理解他人的觀點，達到良性的人我溝通與互動。 | 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 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|-------|--|
| | | | | | | 美感知能。 | |
|--|--|--|--|--|--|-------|--|