

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	唧耘野鶴					
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 (當地登山山區 或步道介紹)	第二週	能了解此次課程的目標意義。	認識山區與步道。	學生能瞭解登山或健行需要具備的條件。	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。 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。	科技 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	分組練習。	社-J-C2 具備同理與理性溝通的知能	社會

				領和安全練習的方法。		與態度，發展與人合作的互動關係。	
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	社會 綜合

						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 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

<p>鋼鐵英雄 階梯訓練 1</p>	<p>第九週</p>	<p>藉由上、下階梯訓練體能最直接、更符合爬山的特殊性需求</p>	<p>利用學校階梯及標兵台做循環登階運動.</p>	<p>引導膝關節在正確的角度上運作，來逐漸提昇肌耐力。</p>	<p>分組練習。</p>	<p>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。</p>	<p>社會 綜合</p>
<p>鋼鐵英雄 階梯訓練 2</p>	<p>第十週</p>	<p>藉由上、下階梯訓練體能最直接、更符合爬山的特殊性需求</p>	<p>利用學校階梯及標兵台做循環登階運動.</p>	<p>引導膝關節在正確的角度上運作，來逐漸提昇肌耐力。</p>	<p>分組練習。</p>	<p>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</p>	<p>社會 綜合</p>

						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 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，提升團隊效能，達成共同目標。	社會 綜合
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	社會 綜合

						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。	
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	自然綜合

						與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。	
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 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	自然綜合

						<p>然與 生命之美。</p> <p>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。</p>	
<p>健行健遠 健走 2</p>	<p>第十六週</p>	<p>運動家精神與學習態度。</p>	<p>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。</p>	<p>能瞭解到從事規律運動對人類生理健康的影響，並能與友人利用課餘時間主動參與慢跑活動。</p>	<p>分組體驗</p>	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>自然 綜合</p>

						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、風雲雨露、河海大洋、日月星辰，體驗自然與生命之美 綜-J-C2	自然 綜合

						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，增進美感知能。	藝文