

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

113 學年度嘉義縣東石國民中學八年級第一二學期彈性學習課程健康人生教學計畫表 設計者：健體領域 (表十二之一)

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
3. 其他類課程

本土語文/新住民語文 服務學習 戶外教育 班際或校際交流 自治活動 班級輔導
學生自主學習 領域補救教學

二、本課程每週學習節數：1節

三、課程設計理念：

以養成良好且自律的健康生活為主軸，透過健康保健知識的學習、身體活動技巧的練習、不同運動的體驗及運動習慣的訓練，將健康的生活型態融入日常中，並能透過課程，學會與他人合作、共同生活，增進人際關係的學習，以期學生實行正確的生活型態、體驗運動的興趣、養成規律運動之習慣、維持人際和諧，及學會照顧身心靈的方法，進而獲得健康的人生。

四、課程架構：(請參閱本縣課程計畫平台公告範例)

第一週	健康新生活 - 健康生活型態	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C1 道德實踐與公民意識	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能學習健康的生活型態，促進健康。 2. 學生能自律的維持良好生活型態。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 討論健康生活型態的因素:飲食、運動、睡眠、壓力…等。 2. 探討如何影響健康。 3. 檢核自己的生活型態，並提出改善的方式。 4. 開始改變自己的生活。 	學習單	學習單: 生活型態檢核表
第二週	健康新生活 - 健康飲食一	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能學習各種飲食模式。 2. 學生能分析不同飲食模式的優缺。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上網搜尋現在流行的飲食模式，如地中海飲食、得舒飲食等。 2. 分組討論並分析各組飲食模式的優劣。 	小組發表 學習單	學習單: 流行飲食
第三週	健康新生活 - 糖糖不要來	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能深刻了解肥胖對健康與人生的影響。 2. 了解糖分對健康的影響。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分組討論肥胖的因素，並說明糖的影響。 2. 分組討論糖如何影響健康。 3. 檢視自身健康與糖的關係，自訂我的減糖計畫，並能執行。 	小組發表 學習單	學習單: 我的減糖計畫

第四週	健康新生活-健康飲食二	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C1 道德實踐與公民意識	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。	1. 透過飲食型態，找出適合自己的健康飲食模式。 2. 能自律的維持標準體重 3. 開始執行健康飲食模式，並能持之以恆。	1. 分析自己的身體狀態，找出飲食模式。 2. 完成我的飲食任務單，並開始執行。	學習單	學習單： 我的飲食任務
第五週	健康新生活-壓力好大	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 輔 Db-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	1. 學生能了解壓力對健康的影響。 2. 學生能尋找適合自己的舒壓方式。	1. 分組討論分享各自的壓力源及紓壓方式。發表。 2. 讓學生找到更多的紓壓方式。 3. 教師帶領紓壓體驗，如肌肉放鬆、冥想等。	小組發表 學生參與	無
第六週	健康新生活-要活就要動	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C1 道德實踐與公民意識	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 輔 Db-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	1. 學生能學習運動與健康的關係。 2. 學生能設計自己的運動菜單，並能持續執行，養成運動之習慣。	1. 學生分享運動的經驗。 2. 討論運動如何影響健康。 3. 透過行為改變，制定我的運動計畫，開始養成運動的習慣。	學習單	學習單： 我的運動人生
第七週	新興運動-排壘球（第一次）	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 童 Aa-IV-2 小隊	1. 了解排壘場地規格是學習排壘球運動的第一步	1. 所需器材及場地規格介紹 2. 特殊規格介紹	分組實作 學習單	

	段考)	創新應變 B2 科技資訊與 媒體素養 C2 人際關係與 團隊合作	制度的分工、團 隊合作與團體動 力的提升。	2. 了解任何人只要 利用簡易、安全 的器材都能學會 如何訊樹整備場 地，開始一場精 彩刺激的排壘比 賽	3. 多元賽制介紹 4. 如何快速簡易的畫出排 壘球場地線		
第八週	新興運動 -排壘球	A1 身心素質與 自我精進 A3 規劃執行與 創新應變 B2 科技資訊與 媒體素養 C2 人際關係與 團隊合作	3d-IV-1 運用運動 技術的學習策略。 童 Aa-IV-2 小隊 制度的分工、團 隊合作與團體動 力的提升。	1. 了解傳、接球是 排壘球的基礎， 也是比賽勝負關 鍵。 2. 了解球場上的任 何位置、任何時 機，傳、接球都 是足以影響一場 比賽勝負結果 3. 學會各種傳、接 球技巧與方式	1. 飛球、滾地球練習 2. 處理輕擊球接球練習 3. 行進間傳球練習 4. 低間輕拋傳球練習 5. 短距離中距離長距離傳 球練習 6. 內野快速傳接球比賽	教師觀察	
第九週	新興運動 -排壘球	A1 身心素質與 自我精進 A3 規劃執行與 創新應變 B2 科技資訊與 媒體素養 C2 人際關係與 團隊合作	3d-IV-2 運用運動 比賽中的各種策 略。 童 Aa-IV-2 小隊 制度的分工、團 隊合作與團體動 力的提升。	1. 了解守備工作在 比賽的重要性 2. 了解比賽不光是 要投手決定勝 負，而是仰賴團 隊得守備功力贏 得比賽 3. 學會守備位置的	1. 處理滾地球練習 2. 補位練習熟習 3. 內野拋打守備練習 4. 二游雙殺守備練習 5. 夾殺練習 6. 衝刺接滾地球或飛球練 習 7. 外野綜合防守練習	教師觀察	

				技巧及練習方法，提高守備效率，成功拿下局數			
第十週	新興運動-排壘球	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解球在防守著重團隊的防守技巧與策略，不像棒球與快速壘球仰賴投手主宰比賽 2. 投手規定是確保投手給打擊者一個好的打擊機會 3. 投手要將球穩定的控制在好球帶仍是一種挑戰 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 隔排球網進行投球練習 2. 改變球體旋轉的投球練習 	教師觀察	
第十一週	新興運動-排壘球	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解是排壘球運動中最迷人的技術，能在最關鍵時刻一棒幫助球隊改變戰局 2. 了解比賽打中球心怦然一聲不僅震撼全場，且順暢擊球的反饋力道也會深烙印在 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 軸心手打擊球感練習 2. 右手打擊球感練習 3. 擊球座打擊練習 4. 拋打練習 5. 從背後拋球打擊練習 6. 隔排球網打擊練習 7. 擊出不同方向的打擊技巧練習 8. 上場實際投打演練 	我的模擬實戰打擊紀錄	

				打者心理 3. 學會正確的打擊技巧			
第十二週	新興運動-排壘球	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	1. 了解正確的跑壘技巧及觀念能提高安全上壘率，對於比賽的進攻得分至關重要，關鍵跑壘決定甚至能贏得比賽 2. 學會跑壘的各種技巧與練習活動	1. 正確的跑壘路線 2. 一壘跑者的觀念與技巧 3. 二壘跑者的觀念與技巧 4. 三壘跑者的觀念與技巧		
第十三週	新興運動-排壘球	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	1. 了解運動進行方式及規則，並能實際運用。 2. 透過分組比賽的方式，讓學生更加熟悉此項運動。	1. 分組並進行比賽。 2. 透過比賽熟悉運動規則。	上課參與實務操作	
第十四週	國外新興運動-沙包洞-Cornhole (第二次段考)	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	1. 了解國外新興運動 2. 了解比賽規則	1. 學會製作沙包(寬度12.5公分) 2. 學會比賽規則	上課參與實務操作	

第十五週	國外新興運動-沙包洞-Cornhole	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	1. 學會拋、擲之手腕動作協調、力量及準確性 2. 能拋、擲動作。增加投擲能力	1. 練習拋扔沙包動作 2. 分組競賽	上課參與 實務操作	
第十六週	國外新興運動-沙包洞-Cornhole	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	1. 了解國外新興運動 2. 學會拋、擲之手腕動作協調、力量及準確性	1. 學會比賽規則 2. 分組練習拋、擲、接基本動作	上課參與 實務操作	
第十七週	國外新興運動-沙包洞-Cornhole	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	1. 轉化—結合羽球規則	1. 接環練習。 2. 羽球規則環網球賽，由學生擔任主審、副審、線審，檢視學生對羽球規則的熟悉度	上課參與 實務操作	
第十八週	國外新興運動-沙包洞-Cornhole	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合	1. 了解運動進行方式及規則，並能實際運用。 2. 透過分組比賽的方式，讓學生更加熟悉此項運	1. 分組並進行比賽。 2. 透過比賽熟悉運動規則。	上課參與 實務操作	

			作與團體動力的提升。	動。			
第十九週	我是運動裁判	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。	1. 結合校內班際球類競賽-了解躲避比賽規則 2. 了解躲避球裁判規則	1. 學生分組搜尋討論 2. 上網觀看相關競賽影片	小組發表	
第二十週	我是運動裁判	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	1. 配合班際排球比賽規則 2. 學會排球裁判規則	1. 分組競賽實際模擬裁判工作 2. 學生互相觀摩評分	上課參與實務操作	
第二十一週	我是運動裁判(第三次段考)	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	1. 配合班際排球比賽規則 2. 學會排球裁判規則	1. 分組競賽實際模擬裁判工作 2. 學生互相觀摩評分	上課參與實務操作	

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙(2)人、學習障礙(8)人、情緒障礙(0)人、自閉症(2)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生：無

有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。
2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名：(打字即可)

普教老師簽名：劉漢政、吳瑾珩、陳淑美、柯金祝、黃淑梅

第二學期

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學 習單
第一週	營養滿分一	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養	家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要	1. 學生能學習六大類營養素對身體的功用。 2. 學生能運用六大類營養素分析日常飲食。	1. 透過講述，帶領學生重新認識六大類營養素。 2. 學生操作平板電腦，學習六大類營養素與身體健康的關係。		學習單： 我的晚餐營養

			性。		3. 分析昨天飲食食物之營養素成分，並檢核是否符合健康原則。		
第二週	營養滿分二	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。	1. 學生能學習六大類食物對身體的影響。 2. 學生能運用六大類食物分析日常生活飲食。	1. 透過講述，帶領學生重新認識六大類食物。 2. 學生操作平板電腦，學習六大類食物與身體健康的關係。 3. 分析昨天飲食食物之食物類別，並檢核是否符合飲食指南之建議。	學習單	學習單： 我的晚餐類別
第三週	營養滿分三	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養	環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題 家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對	1. 學生能理解人與食物的關係，透過營養的學習，在享受生活與健康生活中，找到平衡。 2. 學生能理解食物與環境的關係。	1. 學生分享學習單，討論日常飲食是否健康。 2. 討論美食的健康疑慮，並找出因應方法。 3. 引導學生思考精緻飲食與糧食供給的議題。	學生分享課堂表現	

			健康維護的重要性。				
第四週	一日之計在於晨-早餐的重要	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能觀察並紀錄日常早餐並分享 2. 小組能分析早餐菜單之優缺點，並發表小組結論能學習健康營養的早餐內容 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 組內分享同學的早餐內容 2. 發表小組早餐的分類認識早餐的營養需求。 	學習單 小組發表	學習單： 一週早餐紀錄表
第五週	一日之計在於晨-早餐的規劃	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能運用小組討論，練習溝通的技巧及分工合作的能力 2. 進行飲食指南及營養需求的運用 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過小組討論，規劃一份營養早餐的菜單 2. 發表小組菜單 3. 進行小組分工討論 	學習單 小組發表	學習單： 小組的早餐 menu 學習單： 小組分工表

第六週	一日之計在於晨-我的美味早餐	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	1. 學生能透過分工的方式，合力完成早餐，從中學習團體合作的能力 2. 透過營養早餐的製作，進行營養飲食的實際運用	1. 小組能合作製造一份美味早餐 2. 能分析各組早餐的優缺點	教師觀察 團隊合作 實作評量	紀錄早餐的製作過程和拍照
第七週	國外新興運動-簡易 Spike ball (第一次段考)	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	1. 了解 Spike ball 起源 2. 了解 spike ball 的規則類似排球，但規則遠比排球較為簡單，要注意的地方跟限制也相較少很多提升學生的爆發力及敏捷動作	第一階段分組練習：學會攻方練習發球，守方以低手防守，防守兩顆後第三顆接住。	上課參與 實務操作	
第八週	國外新興運動-簡易 Spike ball	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現	1. 了解 Spike ball 起源 2. 了解 spike ball 的規則類似排球，但規則遠比排球較	第一階段分組練習：學會攻方練習發球，守方以低手防守，防守兩顆後第三顆接住。	上課參與 實務操作	

		團隊合作	與經驗統整。	為簡單，要注意的地方跟限制也相對少很多提升學生的爆發力及敏捷動作			
第九週	國外新興運動-簡易 Spike ball	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	1. 提升學生的爆發力及敏捷動作 2. 學會發球、低手防守及攻擊之基本動作	第二階段分組練習-加入攻擊：規定防守時至少要有有一次使用低手擊球動作，至少要擊球2次才能進行攻擊。避免學生一次就攻擊，而減少使用低手擊球的動作。	上課參與實務操作	
第十週	國外新興運動-簡易 Spike ball	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	1. 提升學生的爆發力及敏捷動作 2. 學會發球、低手防守及攻擊之基本動作	第二階段分組練習-加入攻擊：規定防守時至少要有有一次使用低手擊球動作，至少要擊球2次才能進行攻擊。避免學生一次就攻擊，而減少使用低手擊球的動作。	上課參與實務操作	
第十一週	國外新興運動-簡易 Spike ball	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	1. 提升學生的爆發力及敏捷動作 2. 學會發球、低手防守及攻擊之基本動作	第二階段分組練習-加入攻擊：規定防守時至少要有有一次使用低手擊球動作，至少要擊球2次才能進行攻擊。避免學生一次就攻擊，而減少使用低手擊球的動作。	上課參與實務操作	

第十二週	運動安全- 運動防護 裝備	A1 身心素質與 自我精進 A3 規劃執行與 創新應變 C2 人際關係與 團隊合作	1c-IV-2 評估運動 風險，維護安全的 運動情境。 4a-IV-1 運用適 切的健康資訊、 產品與服務，擬 定健康行動策 略。 童 Cc-IV-1 戶外 休閒活動的安 全、風險管理與 緊急事件的處 理。	1. 學生能發現身體容 易受傷的部分。 2. 能認識各種護具的 用法及使用時機。 3. 能為自己及家人選 擇正確的護具。	1. 分組討論 2. 身體容易痠痛受傷的 部分。 3. 認識護具，並能正確 使用護具。 4. 能正確選購適合自己 及家人的護具。	小組發表 實作評量	身體護 具
第十三週	運動安全- 運動按摩 器材	A1 身心素質與 自我精進 A3 規劃執行與 創新應變 C2 人際關係與 團隊合作	4a-IV-1 運用適 切的健康資訊、 產品與服務，擬 定健康行動策 略。 1b-IV-3 因應生 活情境的健康需 求，尋求解決的 健康技能和生 活技能。 童 Cc-IV-1 戶外 休閒活動的安 全、風險管理與	1. 了解運動按摩技術 在歐美國家施行已 久，是運動保健相 關專業人員必須具 備的能力 2. 了解為什麼要在運 動後按摩的原因 3. 了解有那些運動按 摩器材可以幫助舒 緩肌肉	1. 分組討論 2. 歸納運動後按摩的原 因。 3. 歸納運動按摩器材的 種類。 4. 能正確選購適合自己 及家人的護具。	小組發表	

			緊急事件的處理。				
第十四週	趕走油! 油!TABATA 間歇訓練 (第二次段考)	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。	1. 了解 TABATA 初階動作 2. 了解 TABATA 中高階動作	1. 初階訓練 伏地挺身 開合跳 手碰膝蓋 原地高抬腿 2. 中高階訓練 深蹲跳 波比跳 進階登山式 跳躍式弓箭步	上課參與 實務操作	
第十五週	趕走油! 油!TABATA 間歇訓練	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，	1. 了解 TABATA 初階動作 2. 了解 TABATA 中高階動作	1. 開合跳 2. 提腿跳 3. 靠牆坐 4. 靠牆伏地挺身 5. 單立單身捲 6. 平板撐開合跳 7. 平板撐抬腿 8. 雙擊拳 9. 側弓步	上課參與 實務操作	

			修正個人的運動計畫。 輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。		10. 抬腿轉		
第十六週	運動安全-安全的大地	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。	1. 學生能整理運動場地的安全問題，並繪製安全地圖 2. 學生能提出解決場地安全問題的建議	1. 小組合作繪製安全地圖 2. 小組發表並提建安全改善建議	小組合作討論	學習單：運動安全地圖 海報：運動安全地圖
第十七週	運動安全-安全的大地	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安	1. 學生能整理運動場地的安全問題，並繪製安全地圖 2. 學生能提出解決場地安全問題的建議	1. 小組合作繪製安全地圖 2. 小組發表並提建安全改善建議	小組發表	學習單：運動安全地圖 海報：運動安全地圖

			全、風險管理與緊急事件的處理。				
第十八週	趕走油! 油!TABATA 間歇訓練	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 輔 Db-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	1. 了解 TABATA 初階動作 2. 了解 TABATA 中高階動作	1. 初階訓練 伏地挺身 開合跳 手碰膝蓋 原地高抬腿 2. 中高階訓練 深蹲跳 波比跳 進階登山式 跳躍式弓箭步	上課參與 實務操作	
第十九週	趕走油! 油!TABATA 間歇訓練 (第三次段考)	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適	1. 了解 TABATA 初階動作 2. 了解 TABATA 中高階動作	1. 開合跳 2. 提腿跳 3. 靠牆坐 4. 靠牆伏地挺身 5. 單立單身捲 6. 平板撐開合跳 7. 平板撐抬腿 8. 雙擊拳	上課參與 實務操作	

			能與運動技能，修正個人的運動計畫。 輔Db-IV-2情緒與壓力的成因、影響與調適。		9. 側弓步 10. 抬腿轉		
第二十週	趕走油! 油!TABATA 間歇訓練 (第三次段考)	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	1. 了解 TABATA 初階動作 2. 了解 TABATA 中高階動作	1. 開合跳 2. 提腿跳 3. 靠牆坐 4. 靠牆伏地挺身 5. 單立單身捲 6. 平板撐開合跳 7. 平板撐抬腿 8. 雙擊拳 9. 側弓步 10. 抬腿轉	上課參與 實務操作	
<p>※身心障礙類學生: <input type="checkbox"/>無</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙(2)人、學習障礙(8)人、情緒障礙(0)人、自閉症(2)人、(自行填入類型/人數)</p> <p>※資賦優異學生: <input checked="" type="checkbox"/>無</p> <p><input type="checkbox"/>有-(自行填入類型/人數, 如一般智能資優優異 2 人)</p>							

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。
2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名：(打字即可)

普教老師簽名：劉漢政、吳瑾珩、陳淑美、柯金祝、黃淑梅

註：

1. 請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。
2. 社團活動及技藝課程每學期至少規劃 4 個以上的單元活動。