

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

114 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教學計畫表 設計者：健體領域（表十二之一）

一、課程名稱：健康人生

二、課程四類規範(一類請填一張)

1. ☒統整性探究課程 (☒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

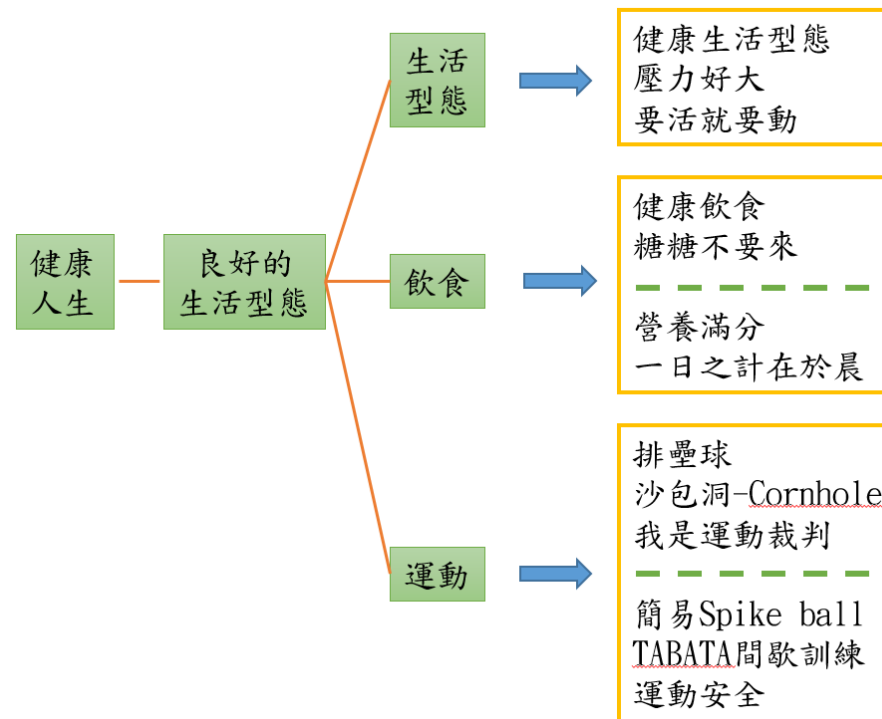
☐學生自主學習 ☐領域補救教學

三、本課程每週學習節數： 1 節

四、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，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，及學會照顧身心的方法，進而獲得健康的人生。

五、課程架構：(請參閱本縣課程計畫平台公告範例，需呈現領域規劃)



六、課程目標：整個學期的課程主要內涵及發展方向。

課程以培養學生良好且自律的健康生活型態為核心，整合健康知識、身體活動與生活實踐，使學生建立正確的健康觀念，進而養成終身受用的健康行為與生活態度。

學期課程內容涵蓋以下幾大主軸：

1. 健康生活型態的建立：透過自我健康檢視與生活型態反思，協助學生了解自身的健康狀況，並培養時間管理、睡眠、壓力調適等良好生活習慣。

2. 身體活動與運動習慣的養成：規劃多元的運動體驗活動，讓學生認識並實踐不同類型的身體活動，激發運動興趣，進而建立規律運動的習慣。
3. 營養與飲食教育：引導學生認識均衡飲食的重要性，建立正確飲食觀念，並能落實於日常生活中。
4. 身心健康與自我照顧：結合心理健康議題，學習情緒管理、人際關係、壓力調適建立等技能，提升自我照顧與健康管理能力。

整體課程將以體驗式學習與實作活動為主要教學方式，強化學生的參與與實踐能力，進而達到「知識、態度與行為並進」的健康教育目標，邁向自主且持續的健康人生。

七、配合融入之領域或議題(有勾選的務必出現在學習表現)：

☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☒ 綜合活動 ☒ 健康與體育 ☐ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引	☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☒ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☒ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育 ☒ 生涯規劃教育 ☒ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育
--	--

八、本學期課程內涵

第一學期

教學進度	單元/主題 名稱	核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點 (學習活動內容及實施方式)	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學 習單
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	Da-IV-4 健康姿 勢、規律運動、 充分睡眠的維持 與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健 康概念與健康生 活型態。	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。	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	A1 身心素質與	Ea-IV-1 飲食的	1. 學生能學習各種	1. 上網搜尋現在流行的飲	小組發表	學習單:

	活-健康 飲食一	自我精進 B2 科技資訊 與 媒體素養 C2 人際關係與 團隊合作	源頭管理與健康的 的外食。 Ea-IV-3 從生 態、媒體與保健 觀點看飲食趨 勢。	飲食模式。 2. 學生能分析不同 飲食模式的優 缺。	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。	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	Ea-IV-1 飲食的 源頭管理與健康的 的外食。 Ea-IV-4 正向的 身體意象與體重 控制計畫。	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。	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	Ea-IV-3 從生 態、媒體與保健 觀點看飲食趨 勢。 Ea-IV-4 正向的 身體意象與體重 控制計畫。	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	Fa-IV-4 情緒與 壓力因應與調適 的方案。	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。	小組發表 學生參與	無

		團隊合作			3. 教師帶領紓壓體驗，如肌肉放鬆、冥想等。		
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	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	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	Hd-V-1 守備/跑分性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。 品J1溝通合作與和諧人際關係。	1. 了解排壘場地規格是學習排壘球運動的第一步 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	1. 所需器材及場地規格介紹 2. 特殊規格介紹 3. 多元賽制介紹 4. 如何快速簡易的畫出排壘球場地線	分組實作學習單	學習單：我的運動人生
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	Hd-V-1 守備/跑分性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	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	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	排壘球

				比賽勝負結果 3. 學會各種傳、接球技巧與方式			
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	Hd-V-1 守備/跑分性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	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. 學會守備位置的技巧及練習方法，提高守備效率，成功拿下局數	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	排壘球
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	Hd-V-1 守備/跑分性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	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	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	排壘球

				仍是一種挑戰			
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	Hd-V-1 守備/跑分性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	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打者心理 3. 學會正確的打擊技巧	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	學習單：我的模擬實戰打擊紀錄
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	Hd-V-1 守備/跑分性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	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		學習單：我的模擬實戰打擊紀錄
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	Hd-V-1 守備/跑分性球類運動技術綜合應用及團	1. 了解運動進行方式及規則，並能實際運用。	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	學習單：我的模擬實戰

		創新應變 B2 科技資訊與 媒體素養 C2 人際關係與 團隊合作	隊綜合戰術。	2. 透過分組比賽的 方式，讓學生更 加熟悉此項運 動。			打擊紀 錄
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	Hc-IV-1 標的性 球類運動動作組 合及團隊戰術。	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	沙包洞
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	Hc-IV-1 標的性 球類運動動作組 合及團隊戰術。	1. 學會拋、擲之手 眼動作協調、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	沙包洞
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	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動動作組 合及團隊戰術。	1. 了解國外新興運 動 2. 學會拋、擲之手 眼動作協調、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	沙包洞
第十七 週	國外新興 運動-沙 包洞-	A1 身心素質與 自我精進 A3 規劃執行與	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動動作組 合及團隊戰術。	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、	上課參與 實務操作	沙包洞 羽球規 則

	Cornhole	創新應變 C2 人際關係與 團隊合作			線審，檢視學生對羽球 規則的熟悉度		
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	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動動作組 合及團隊戰術。	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	沙包洞
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-V-1 批判與適 當運用運動相關 的科技、資訊和 媒體、產品與服 務。 法J3認識法律之 意義與制定。	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	平板、 電腦
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-V-1 批判與適 當運用運動相關 的科技、資訊和 媒體、產品與服 務。 法 J3 認識法律之 意義與制定。	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	平板、 電腦

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	4c-V-1 批判與適當運用運動相關的科技、資訊和媒體、產品與服務。 法 J3 認識法律之意義與制定。	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	學習觀摩單
※身心障礙類學生: ☐無 ■有-智能障礙(0)人、學習障礙(5)人、情緒障礙(1)人、自閉症(1)人、<u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生: ■無 ☐有-<u>(自行填入類型/人數, 如一般智能資優優異 2 人)</u> ※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: 張苑玲 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。 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。	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。 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。	學習單	學習單： 我的晚餐營養素
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	家 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。	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	環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養	1. 學生能理解人與食物的關係，透過營養的學習，在享受	1. 學生分享學習單，討論日常飲食是否健康。	學生分享 課堂表現	學習單： 我的晚餐類別

		創新應變 B2 科技資訊 與媒體素養	的永續議題	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。	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。		
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。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。	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	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。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	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	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 涯J3覺察自己的能力與興趣。	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	Spike ball
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 人際關係與團隊合作	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 涯J3覺察自己的能力與興趣。	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	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	Spike ball

				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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	Spike ball
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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	Spike ball
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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	Spike ball

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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	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。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	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	身體護具
第十四週	趕走油！油！TABATA	A1 身心素質與自我精進	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理	1. 了解 TABATA 初階動作	1. 初階訓練 伏地挺身	上課參與 實務操作	TABATA 音樂

	間歇訓練 (第二次段考)	A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	和規則。 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。	2. 了解 TABATA 中高階動作	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		
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-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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	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	TABATA 音樂

			計畫。				
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	Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	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	Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	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
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-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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	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	上課參與實務操作	TABATA 音樂

			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。		2. 中高階訓練 深蹲跳 波比跳 進階登山式 跳躍式弓箭步		
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-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	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	TABATA 音樂
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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和	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	上課參與實務操作	TABATA 音樂

	考)	C2 人際關係與團隊合作	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。		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		
--	----	--------------	--	--	--	--	--

※身心障礙類學生：☐無

☒有-智能障礙(0)人、學習障礙(5)人、情緒障礙(1)人、自閉症(1)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：張菀玲

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。