



向度：2-2

項目：健體領域



CPR 及傷害處理教學與實作

8-11	活躍人生 配合七 年級外展 探險課程 統整學習	理解旁和外展的活動目的，設定個人目標，循序增進體能，遵守活動規範。	Cd-IV-1 戶外休閒運動 綜合應用。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2.認識戶外活動風險，進而培養所需知能。 3.登山-學習基本登山技巧-運動參與前檢定-兩次帳棚搭建 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與戶外活動。	1.藉由活動介紹，進行身心自我評估，設定活動目標。 2.認識戶外活動風險，進而培養所需知能。 3.登山-學習基本登山技巧-運動參與前檢定-兩次帳棚搭建 4.自行車-理解單車騎乘方式並實作；養成安全騎乘的習慣。 5.定向運動-學習基本定向越野技巧、正確地圖；進行分組定向實作及城市定向路線規劃。	規劃與執行方案 A-理解規則並明確表達，並能適時討論，擬定及執行與方案。 B-部分理解規則，說明及規則制定不夠明確、完整。 C-無法理解規則，且未完成學習活動。
12-14	外展探索與自我實踐 健康教育 齊向前行 (活出青春的光彩)	針對個人與班級的活動環境提出觀察、見解與反思，藉由探索自我與身體活動，了解自我實現的意義。	Cd-IV-1 戶外休閒運動 綜合應用。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-3 執行提升體能的戶外活動。	1.運用學習單進行個人與團隊活動回饋及反思。 2.檢視學期運動成果與個人變化。 3.提出持續提升體能的具體作法。	個人與同儕互評 A-遵守制定規則，並依照規定完成目標，且能助與服務他人。 B-部分理解規則且參與運動，但表現及行為仍有改善空間。 C-未完成學習活動且態度欠佳。



自行車教學列入教學計畫

飛輪教學



飛輪教學

單車維修