

## 生涯發展教育融入領域教學教案

領域別： 健體領域

版本	康軒	冊別		單元名稱	自主鍛鍊展活力
設計者	葉婷芳	教學時間	專業體育課	實施對象	八年級體育班生
核心素養	<p>健體—J—A1 具備體育與健康的知能與態度，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體—JC2 具備利他及合群的知能態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>				
生涯發展能力指標	<p>涯 J3 察覺自己的能力與興趣</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景</p>				
學習目標	<p>一、 了解體育專長的訓練方法。</p> <p>二、 學會如何規劃運動訓練計畫。</p> <p>三、 培養努力不懈的精神和毅力。</p> <p>四、 養成規律運動訓練的習慣。</p>				
學習表現	<p><b>【認知】</b> C運動知識 1c—IV—2評估運動風險維護安全運動情境。</p> <p><b>【情意】</b> 2c—IV—2表現力他合群的態度與他人理性溝通和諧互動。 2c—IV—3表現自信樂觀勇於挑戰學習態度。</p> <p><b>【行為】</b> C運動計畫</p>				

	D運動實踐
評量方式	1 比賽區域性、市賽、全國性、國際性。 2 日常訓練出席率。 3 訓練配合度