

分期目標規劃表:群體健康與運動參與—休閒運動

分期 主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
<b>認知</b>  (對活動方式及特定的自然環境的認識，以及風險評估、自我保護、環境的愛護(維護、貢獻、回饋)等能力)	認識課堂上進行的遊戲規則、環境與器物，並能說出進行方式與安全注意事項。  能了解遊戲/活動的基本規則，並且在教師所設定的條件下展現創意。	認識在校園和住家可操作的遊戲/活動類型，並能辨別操作過程中與人員/環境/器物有關的安全注意事項  能了解遊戲/活動的基本規則，並以安全為前提創造其他的玩法。	認識校園、住家和社區環境中可操作的遊戲/休閒運動，並能根據自身條件判斷參與的風險，說出相關的安全注意事項  能了解遊戲/休閒活動的基本原理，並能根據自己和夥伴的需求(遊戲性、包容性、方便性等)進行調整。	認識校園、社區環境中可操作的遊戲/休閒運動，並能根據相關條件(自身與他人的能力、外在環境)來評估個人或團體的參與風險，並做出參與的決定  能了解遊戲/休閒活動的基本原理，並能根據需要蒐集相關資料(跨領域)，提升活動參與的品質，並擬定環境永續的參與方式。	認識校園、社區及自然環境中可操作的遊戲/休閒運動，並能在活動前蒐集各種資料庫或即時資訊(如:氣象報告)，以分析與評估個人或團體的參與風險，並擬定安全事項、預防措施及參與決定。  能根據遊戲/休閒活動的基本原理及相關資訊(領域內或跨領域)來深度參與、規劃符合個體及團體需求的終身與環境永續的活動方案
<b>情意</b>  (能獨自參與或與他人和諧互動，保持並展現尊重人、事、物的態度)	願意參與教師安排的活動，並在引導下說出自己的感受  能在課堂上和他人一起進行活動，並能在提醒下展現規則遵守。  能在課堂上進行活動並在提醒下展現器具、環境維護之行為。	樂於參與活動，能分享自己的感受，並給予同學支持性的回饋  能在校園及住家的活動過程中，尊重他人的需求，並共同遵守所討論出的規則  能在校園及住家的活動過程中，主動展現器具、環境維護之行為。	參與能以合適的方式表達自己在活動中的需求及期望，並以理性的方式表達自己的看法/溝通  能在校園、住家、社區主動關懷他人在活動中的需求，並根據所有參與者的需求及現有的資源構思共好的活動進行方式。  能在校園、住家、社區分享/共享活動中的器具與環境的維護。	能夠自主參與自己適合的活動，並提出在活動中自我的需求與期望  能夠主動了解/欣賞活動參與的歷史與文化意涵  能夠自創活動參與的相關器具並對環境(文化/傳統)具有愛護、尊重、尊敬等精神。	能夠自主參與自己適合的活動，並提出符合公共利益的看法與期望，並對自我的判斷負責。  能夠從活動參與的歷史與文化意涵中探索、搜尋、思考本土與外地/他國的不同文化  能夠從愛護、尊重、尊敬等精神出發，進行社會回饋的相關活動。
<b>技能</b>  (具備參與的能力、在活動中提升體適能)	能在遊戲中學習及展現多樣的基礎性動作技能(穩、移、控)	能夠培養持續參與活動所需的基本身體適應能力。	能夠在特定的環境條件下與活動中展現所需的技術與能力。	能夠在面對特定環境的條件下根據自我的身體能力發展/選擇合適的動作。	能夠運用自身所具備的能力/策略在特定環境中完成自我挑戰。