**臺北市立大直高級中學113學年度第1學期**

**高中部 健康與休閒生活 科教學活動計畫書**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **任教班級** | 301-309 | **任課老師**  **姓 名** | 陳昭伶 |
| **一、教學目標** | 1b-V-4 建構健康自主管理的策略或行動。  1c-V-2應用動作發展、運動方法和營養知識，設計適合自己的運動處方，並運用於生活當中。  2b-V-1 樂於終身遵守健康的生活規範與價值觀。  2d-V-3 體會運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，並尊重其發展。  3a-V-2 運用多元策略，將健康與自我照護技能彈性調整融入生活情境，展現出個人及群體的健康生活模式。  3b-V-4 因應於不同的健康情境，有效運用各種的生活技能，發展出個人及群體的健康生活模式。  3c-V-3 因應不同的運動情境，展現與超越個人的運動潛能。  4a-V-2 對自我健康行為進行評價，並適時修正與改善。  4b-V-4 公開進行健康倡議，有效地影響他人促進健康的信念或行動。 | | |
| **二、教材內容** | 1. 休閒與健康概論  2. 壓力與健康  3. 身心舒坦好療癒  4. 走入芳香植物的療癒世界  5. 健康體適能與運動處方  6. 新生活飲食  7. 傳統醫學的養生智慧  8. 養氣健身  9. 旅遊與健康  10. 樂水休閒活動  第11章 親山休閒活動 | | |
| **三、作業內容** | 1.配合課本單元設計學習單  2.上課活動的練習  3.健康休閒管理報告 | | |
| **四、平時成績評量方法** | 學習歷程評量、自我評量、發表評量、成果評量、技術（技能）評量 | | |
| **五、學期成績計算** | 1.上課參與程度  2.平時作業與學習單  3.分組報告 | | |
| **六、可上傳學習歷程檔案課程學習成果之作品** | 主題報告 | | |
| **七、個人教學理念** | 1.在教學上，為強調「健康與運動知能、技能與素養的生活化」，並關注學生生活經驗，應於議題、選材、人事物例等盡量與學生日常生活連結，避免教學過於艱深，以引起學習興趣，更貼近學習需求  2.部分課程內容以實際操作練習為主，除講解相關理論、建立正確認知外，應於課間先行示範，以幫助學生確實掌握要領  3.考量學生特質，教學內容及授課方式應彈性應變，且做最適性的調整 | | |
| **八、擬請家長協助事項** |  | | |
| **九、聯絡方式** | 分機 229 | | |

**【教學進度表】(請特別確認是否有性別平等相關單元)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 融入  議題 | | 1.性別平等 | | | | | | 2.人權 | | | | | 3.環境 | | 4.海洋 | | 5.品德 | | | | | 6.生命 | | 7.法治 |
| 8.科技 | | | | | | 9.資訊 | | | | | 10.能源 | | 11.安全 | | 12.防災 | | | | | 13.家庭教育 | 14.生涯規劃 | |
| 15.多元文化 | | | | | 16.閱讀素養 | | | | | 17.戶外教育 | | | 18.國際教育 | 19.原住民教育 | | | | | 20.其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(請說明) | | | |
| 月  份 | 週  次 | | 日 | 一 | 二 | 三 | | | 四 | 五 | 六 | | | 預定進度 | | | | 資訊  融入 | 議題  融入 | 重要行事 | | | | |
| 範例(請將本列刪除) | | | | | | | | | | | | | | 5-2常見的有機化合物 | | | | o | 2,4 |  | | | | |
| 八  月 | **一** | | 25 | 26 | 27 | 28 | | | 29 | 30 | 31 | | |  | | | |  |  | 27期初教學研究會  30開學、正式上課16:00放學 | | | | |
| 九  月 | **二** | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 | 6 | 7 | | | 學測模擬考試、休閒與健康概論 | | | |  |  | 2高三輔導課開始  2高三晚自習開始  4-10/9高一微課程(106-109)  4-5高三第1次模擬考  5高一多元選修選課結果公告與上課  5-9/26高二自主學習開始  6高二校訂必修選課結果公告與上課  6教學大綱及班級經營上傳截止  6數理學科能力競賽報名截止 | | | | |
| **三** | | 8 | 9 | 10 | 11 | | | 12 | 13 | 14 | | | 傳統醫學的養生智慧 | | | |  |  | 9 高110、高二輔導課開始  10國家防災日預演  14學校日 | | | | |
| **四** | | 15 | 16 | 17 | 18 | | | 19 | 20 | 21 | | | 傳統醫學的養生智慧 | | | |  |  | 16高一體驗教育  16 112學年度學習歷程檔案課程學習成果、多元表現勾選(17:00截止)日演練  20國家防災日校園防災演練  20數理學科能力競賽校內初賽 | | | | |
| **五** | | 22 | 23 | 24 | 25 | | | 26 | 27 | 28 | | | 養氣健身 | | | |  |  | 28教師節 | | | | |
| 十  月 | **六** | | 29 | 30 | 1 | 2 | | | 3 | 4 | 5 | | | 養氣健身 | | | |  |  | 3高二充實補強課程  3-4高一新生健檢 | | | | |
| **七** | | 6 | 7 | 8 | 9 | | | 10 | 11 | 12 | | | 壓力與健康 | | | |  |  | 7-16高一二晚自習  10國慶日  10第1131010梯次讀書心得比賽12:00截稿 | | | | |
| **八** | | 13 | 14 | 15 | 16 | | | 17 | 18 | 19 | | | 期中考 | | | |  |  | 15第1131015梯次小論文12:00截稿  16-17第1次期中考  19大考中心英聽測驗1 | | | | |
| **九** | | 20 | 21 | 22 | 23 | | | 24 | 25 | 26 | | | 身心舒坦好療癒 | | | |  |  | 21校內科展開始報名  21高一新生胸部X光檢查  21-25期中教學研究會週  23田徑個人單項比賽  23-11/27高一自主學習先備課程(106-110)  24-11/14高二自主學習  25大隊接力預賽 | | | | |
| 十  一  月 | **十** | | 27 | 28 | 29 | 30 | | | 31 | 1 | 2 | | | 模擬考 | | | |  |  | 28-11/1高一拔河賽  28-11/8公開授課週  29-30高三第2次模擬考 | | | | |
| **十**  **一** | | 3 | 4 | 5 | 6 | | | 7 | 8 | 9 | | | 身心舒坦好療癒 | | | |  |  | 8 61週年校慶預演  9 61週年校慶暨園遊會、班際大隊接力決賽 | | | | |
| **十**  **二** | | 10 | 11 | 12 | 13 | | | 14 | 15 | 16 | | | 健康體適能與運動處方 | | | |  |  | 11校慶補假 | | | | |
| **十**  **三** | | 17 | 18 | 19 | 20 | | | 21 | 22 | 23 | | | 健康體適能與運動處方 | | | |  |  | 21-28高二充實補強課程 | | | | |
| **十**  **四** | | 24 | 25 | 26 | 27 | | | 28 | 29 | 30 | | | 新生活飲食 | | | |  |  | 25-12/3高一二晚自習 | | | | |
| 十  二  月 | **十**  **五** | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 | 6 | 7 | | | 期中考 | | | |  |  | 3-4第2次期中考  5學生上傳學習歷程課程成果開始 | | | | |
| **十**  **六** | | 8 | 9 | 10 | 11 | | | 12 | 13 | 14 | | | 新生活飲食 | | | |  |  | 9-13期末教學研究會  11-1/8高一微課程(106-110)  14大考中心英聽測驗2 | | | | |
| **十**  **七** | | 15 | 16 | 17 | 18 | | | 19 | 20 | 21 | | | 模擬考 | | | |  |  | 16-17高三第3次模擬考  16-27公開授課週 | | | | |
| **十**  **八** | | 22 | 23 | 24 | 25 | | | 26 | 27 | 28 | | | 考前複習 | | | |  |  | 23-27國語文競賽  24-1/31校內科展  27高一 106-110自主學習計畫繳件截止  27高三輔導課結束 | | | | |
| 113  元  月 | **十**  **九** | | 29 | 30 | 31 | 1 | | | 2 | 3 | 4 | | | 期末考 | | | |  |  | 30-31高三期末考  30-1/3作業抽查週  1開國紀念日  2高一多元選修發表會  2-9高二充實補強課程  3高110、高二輔導課結束  3-10高一二下學期多元選修選課  3-10高一下學期微課程選課(101-105) | | | | |
| **二**  **十** | | 5 | 6 | 7 | 8 | | | 9 | 10 | 11 | | | 自習 | | | |  |  | 6-16高一二晚自習 | | | | |
| **廿一** | | 12 | 13 | 14 | 15 | | | 16 | 17 | 18 | | | 自習 | | | |  |  | 15-17高一二期末考  16高三晚自習結束  17 14:00高三看考場  18-20大學學科能力測驗 | | | | |
| **寒一** | | 19 | 20 | 21 | 22 | | | 23 | 24 | 25 | | |  | | | |  |  | 20休業式；10:10校務會議  21寒假開始 | | | | |