**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 |