**臺北市立大直高級中學111學年度第一學期**

**高中部 健康與休閒 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 |
| **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** | 健康休閒管理報告 |
| **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** | 請大家能夠共同關心孩子的日常生活，以達到健康促進的目的。 |
| **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.品德教育 | 2.環境教育 | 3.法治教育　 | 4.永續發展　 | 5.海洋教育 | 6.[人權教育](http://www.edu.tw/files/site_content/B0055/5%E4%BA%BA%E6%AC%8A%E6%95%99%E8%82%B2%E8%AD%B0%E9%A1%8C1000111.pdf) | 7.生命教育 |
| 8.同志教育 | 9.家庭教育 | 10.[多元文化教育](http://www.edu.tw/files/site_content/B0055/6%E7%94%9F%E6%B6%AF%E7%99%BC%E5%B1%95%E6%95%99%E8%82%B2%E8%AD%B0%E9%A1%8C991229.pdf) | 11.性別平等教育 | 12.生涯發展教育 | 13.消費者保護教育 |
| 14. 新移民多元文化教育 | 15. 家庭暴力及性侵性騷教育　 | 16. 其他(請說明) 如:國際教育….等 |
| 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 | **暑** | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |  |  |  | 備課週 |
| **一** | 28 | 28 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 課程說明 | o |  | 30開學、正式上課16:00放學30高二多元選修選課結果公告與上課31-10/12高一微課程(106-109)31高三輔導課、晚自習開始31高二自主學習編班公告1高二自主學習開始1高一多元選修選課結果公告與上課2高二校訂必修選課結果公告與上課 |
| 九月 | **二** | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 學測模擬考試、休閒與健康概論 | o |  | 5高一二輔導課開始5-6高三第1次模擬考8教學大綱及班級經營上傳截止9中秋節補假10中秋節 |
| **三** | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 傳統醫學的養生智慧 | o |  | 14數理學科能力競賽報名截止15防災演練預演16 110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)17學校日 |
| **四** | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 傳統醫學的養生智慧 | o |  | 22-23高一新生健檢23數理學科能力競賽校內初賽 |
| **五** | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 養氣健身 | o |  | 28教師節29-10/6高二充實補強課程 |
| 十月 | **六** | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 養氣健身 | o |  | 3-13高一二晚自習 |
| **七** | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 期中考 |  |  | 10國慶日10第1111010梯次讀書心得比賽12:00截稿11校內科展開始報名13-14第1次期中考15第1111015梯次小論文12:00截稿 |
| **八** | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 壓力與健康 | o |  | 17高一新生胸部X光檢查17-26高一拔河比賽19田徑單項計時決賽19-11/23高一自主學習先備課程(106-110)20-11/10高二自主學習20 19:00大學多元入學家長說明會21全校大隊接力預賽22大考中心英聽測驗1 |
| **九** | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 身心舒坦好療癒 | o |  | 24-11/4公開授課週 |
| 十一月 | **十** | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 模擬考 | o |  | 1-2高三第2次模擬考4 59週年校慶預演5 59週年校慶暨園遊會、班際大隊接力決賽 |
| **十****一** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 健康體適能與運動處方 | o |  | 7校慶補假9全校學生流感疫苗接種(暫定) |
| **十****二** | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 健康體適能與運動處方 | o |  | 17-24高二充實補強課程 |
| **十****三** | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 新生活飲食 | o |  | 21-29高一二晚自習 |
| **十****四** | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 期中考 |  |  | 29-30第2次期中考 |
| 十二月 | **十****五** | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 新生活飲食 | o |  | 6學生上傳學習歷程課程成果開始6教師認證學習歷程課程成果開始7-1/11高一微課程(106-110)10大考中心英聽測驗2 |
| **十****六** | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 模擬考 | o |  | 12-16國語文競賽14-15高三第3次模擬考 |
| **十****七** | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 考前複習 | o |  | 19-20英語文競賽19-23公開授課週19-29作業抽查週 |
| **十****八** | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 期末考 |  |  | 26高三輔導課結束26高一 106-110自主學習計畫繳件截止27-28高三期末考29高一多元選修發表會 |
| 110元月 | **十****九** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 自習 |  |  | 1開國紀念日2元旦補假3-7高一二下學期多元選修選課5-12高二充實補強課程7補行1/20上班上課 |
| **二****十** | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 自習 |  |  | 9-17高一二晚自習11高三晚自習結束12 15:00高三看考場12高一二輔導課結束13-15大學學科能力測驗 |
| **廿一** | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 自習 |  |  | 17-18高一、二期末考19休業式；10:10校務會議20寒假開始 |