**臺北市立大直高級中學113學年度第1學期**

**高中部 運動與健康 教學活動計畫書**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **任教班級** | 305 | **任課老師**  **姓 名** | 李政達 |
| 1. **教學目標** | 1. 利用運動和營養知識，設計適合自己的運動處方，並運用於生活當中。 2. 探索多元創新方法，展現促進個人及群體健康的技能。 3. 運用正確健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4. 規劃與反省個人體適能與運動技能的終身運動計畫。 | | |
| **二、教材內容** | 一、食品安全與健康飲食管理。  二、壓力與情緒管理。  三、健康與體位管理。  四、運動與性別。 | | |
| **三、作業內容** | 運動規劃、運動處方、其他上課要求作業。 | | |
| **四、平時成績評量方法** | 出缺席、課程參與、校內外體育相關活動參與 | | |
| **五、學期成績計算** | 1. 技能50%： 運動處方規劃、課堂作業。 2. 情意25%： 出缺席、上課參與。 3. 認知25%： 課堂認知測驗。 | | |
| **六、可上傳學習歷程檔案課程學習成果之作品** | 無 | | |
| **七、個人教學理念** | 培養學生成為四好學生：   1. 好知識：將運動相關知識融入生活，促進個人健康。 2. 好體能：擁有良好體能能適應生活、運動與環境。 3. 好品德：培養運動家精神與運動道德。 4. 好習慣：養成終生運動習慣。 | | |
| 1. **擬請家長協助事項** | 陪伴孩子們在成長的過程中，參與、觀賞體育賽事，從事休閒性的體育活動。 | | |
| **九、聯絡方式** | (02) 2533-4017 轉 332、333 | | |

**【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 | | | | |
| 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 | | | 課程介紹 | | | |  |  | 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 | | | 運動安全：運動裝備與場地 | | | |  |  | 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 | | | 運動安全：運動前、中、後安全。 | | | |  |  | 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 | | | 健身房巡禮 | | | |  |  | 28教師節 | | | | |
| 十  月 | **六** | | 29 | 30 | 1 | 2 | | | 3 | 4 | 5 | | | 運動相關產業：服務、產品、運動賽事、職業。 | | | |  |  | 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 | | | 體重控制：飲食 | | | |  |  | 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 | | | 體重控制：運動 | | | |  |  | 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 | | | 肌力訓練介紹：運動生理、運動力學 | | | |  |  | 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 | | | 壓力調適與紓壓：大直綠學堂 | | | |  | 6 | 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 | | | 壓力調適與紓壓：大直綠學堂 | | | |  | 6 | 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 | | | 體育史：歐洲 | | | |  | 15 | 11校慶補假 | | | | |
| **十**  **三** | | 17 | 18 | 19 | 20 | | | 21 | 22 | 23 | | | 體育史：中國 | | | |  | 15 | 21-28高二充實補強課程 | | | | |
| **十**  **四** | | 24 | 25 | 26 | 27 | | | 28 | 29 | 30 | | | 現代奧運史 | | | |  | 15 | 25-12/3高一二晚自習 | | | | |
| 十  二  月 | **十**  **五** | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 | 6 | 7 | | | 奧運運動欣賞 | | | |  | 15 | 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 | | | 台灣女性參與運動之發展 | | | |  | 1 | 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 | | | 運動與性別：陽剛與陰柔 (1) | | | |  | 1 | 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 | | | 運動與性別：陽剛與陰柔 (2) | | | |  | 1 | 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 | | | 運動與性別：運動場上安能變我是雌雄 | | | |  | 1 | 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 | | | 運動與性別：跨性別運動員 | | | |  | 1 | 6-16高一二晚自習 | | | | |
| **廿一** | | 12 | 13 | 14 | 15 | | | 16 | 17 | 18 | | | 運動與性別：同工不同酬 | | | |  | 1 | 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 | | | 大學學測 | | | |  |  | 20休業式；10:10校務會議  21寒假開始 | | | | |