**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 |