**臺北市立大直高級中學111學年度第2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** |  |
| **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 |  |
|  | **一** | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 健康與休閒淺釋 |  |  | 13開學、正式上課14-18期初教學研究會14高二多元選修選課結果公告與上課15-18高二多元選修加退選15-3/22高一微課程(101-105)16高二自主學習開始 16高一、高三多元選修選課結果公告17高三課諮師入班17-21高一多元選修加退選18補行2/27上班上課 |
| **二** | 19 | 20 | 21 | 23 | 23 | 24 | 25 | 分科模擬考 |  |  | 20全校導師會議20公布高中補考成績20高三第一次分科測驗模擬考20高一二輔導課開始21高三輔導課開始23學測成績公告**24教學大綱及班級經營上傳截止** |
| **三** | 26 | 27 | 28 | 1 | 2 | 3 | 4 | 穴穴保平安--認識穴道 |  |  | 27調整放假28和平紀念日**4學校日** |
| 三月 | **四** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 認識電療法 |  |  | 6-4/6高三學生學習歷程檔案111-2課程成果上傳開始7領航者會議9高二充實補強課程10中學生讀書心得比賽投稿截止(12:00截止) |
| **五** | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 肩頸按摩1 |  |  | 13高三晚自習開始13-23高一二晚自習15中學生小論文比賽投稿截止(12:00)16高二充實補強課程 |
| **六** | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 肩頸按摩2 |  |  | **23-24高一二第1次期中考**25補行4/3上班上課 |
| **七** | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 養身健康----芳香保健1 |  |  | 27-4/14公開授課週28高一公民訓練29-5/3高一自主學習先備課程(101-105) |
| 四月 | **八** | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 養身健康----芳香保健2 |  |  | 3調整放假4-5兒童節、民族掃墓節6高三學生學習歷程檔案111-2課程成果上傳截止(3/7~4/6 17:00)6-5/4高一游泳課程(暫定) |
| **九** | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 親山樂水休閒計畫1 |  |  | 9高三教師學習歷程檔案111-2課程成果認證截止(3/6~4/9)10高三學生學習歷程檔案111課程成果、多元表現勾選截止(3/6~4/10 17:00)11-14高二畢業旅行 |
| **十** | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 親山樂水休閒計畫2 |  |  | 17-21期中教學研究會17-21高二籃球比賽 |
| **十****一** | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 健康體適能與運動處方 |  |  | 24高一二導師會議27高二充實補強課程27高三輔導課結束28KO拉卡決賽29春季舞會 |
| 五月 | **十****二** | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 期末考 |  |  | **1-2高三期末考**1-10高一二晚自習2領航者會議4高二充實補強課程 |
| **十****三** | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |  |  |  | 8高三德行審查會議9高三第二次分科測驗模擬考9公告高三補考名單**10-11第2次期中考**12高一二課諮師入班宣導12專任教師會議 |
| **十****四** | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |  |  |  | 15-26公開授課週15-7/14高一、二學生學習歷程檔案111-2課程成果上傳開始(5/15~7/14 17:00截止)15-19高一排球比賽16高三補考17-6/21高一微課程(101-105)19-6/2自主學習申請19擔任會考考場，11:00大掃除，12:00放學 |
| **十****五** | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |  |  |  | 22高一二德行審查22-26科學週23高二數理資優班獨研成發23公告高三重修名單 |
| **十****六** | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |  |  |  | 29-6/2期末教學研究會1-30高三重修課程 |
| 六月 | **十****七** | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |  |  | 5畢業典禮預演(暫定)6畢業典禮(暫定)7-11高三分科測驗衝刺班8高二自主學習成果發表9高二校訂必修成果發表 |
| **十****八** | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |  |  |  | 13領航者會議14高中課程評鑑小組會議15高二充實補強課程15高一二輔導課結束17補行6/23上班上課 |
| **十九** | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |  |  |  | 19-28高一二晚自習20高中課發會22端午節23調整放假 |
| **廿** | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 |  |  |  | **27-29高一、二期末考**28高三晚自習結束30休業式；10:10校務會議1暑假開始 |