

臺北市民族實中 112 學年度上學期☑1☑2 學季教學進度計畫表

課程名稱	健體領域-健教科部定課程			授課教師	林柔孚
授課班別	801-804	教材 版本	康軒版第三冊	每週授課節數	1
課程屬性	☒ 學科系統： ☐ 議題系統： (1)生態課程 ☐ 莫內小農場 7-3/9-1 ☐ 愛樹特派員 7-1/8-1 ☐ 蟾蜍好鄰居 7-4/8-3 ☐ 城南走讀趣 8-2/9-4 ☐ 綠色生活家 7-2/8-4 ☐ 環境守門員 9-2/9-3 (2)家族課程 ☐ 綠色科技 ☐ 生態永續 ☐ 薪傳人文 ☐ 循環經濟 (3)自主選修課程 ☐ 其他課程：_____				
	知能範圍： ☐ 1 國文 ☐ 2 英語 ☐ 3 數學 ☐ 4 社會 ☐ 5 自然 ☐ 6 科技 ☐ 7 藝術 ☒ 8 健體 ☐ 9 綜合(可複選) ☐ 非領域分類 補充說明：_____				
	核心素養 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
教學目標	1. 培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。 2. 選擇健康紓壓的管道，拒絕毒品的迷惑與戕害。 3. 能夠熟練所學會的急救技能，並在必要時做出最完善的發揮。				
授課進度表及課程內容大綱					
週次	日期	授課內容 (Subject/Topics)			備註
一	8/25	課程簡介與評量標準			8/25 第 1 學季開學日
二	8/28-9/1	健康檢查			
三	9/4-9/8	飛揚青春擁抱愛			
四	9/11-9/15	飛揚青春擁抱愛			
五	9/18-9/23	飛揚青春擁抱愛			9/23(六) 補 10/9(一)上班課
六	9/25-9/29	青春愛的練習曲			9/29 中秋放假 1 日
七	10/2-10/6	青春愛的練習曲			
八	10/9-10/13	青春愛的練習曲			10/9(一)調整放假日 10/10(二)國慶放假 1 日

九	10/16-10/20	青春變奏曲	
十	10/23-10/27	青春變奏曲	10/25-26 成就評量
秋假	10/30-11/3	備課週	秋假
一	11/6-11/10	致命的迷幻世界(上)	11/6 第 2 學季開學日
二	11/13-11/17	致命的迷幻世界(下)	
三	11/20-11/24	成為毒害絕緣體	
四	11/27-12/1	安全百分百-急救寶典	
五	12/4-12/8	安全百分百-止血法	
六	12/11-12/15	安全百分百-包紮法(一)(二)	
七	12/18-12/22	安全百分百-包紮法(三)(四)	
八	12/25-12/29	安全百分百-搬運法(上)	
九	1/1-1/5	安全百分百-搬運法(下)	1/1 元旦放假 1 日
十	1/8-1/12	CPR + AED	
十一	1/15-1/19	CPR + AED	1/17 成就評量 1/19 休業式
教學資源需求		平板、學習單	
評量規劃		■ 平時評量：60% (課堂表現/學習單/小組活動/出缺勤)	
		勾選	項目
		佔比%	說明
		✓	課堂表現
		20	1、參與討論，優質發問，課堂競賽……(加分) 2、不參與活動，擾亂秩序……(扣分)
		✓	學習單
		10	完成並準時繳交。
		✓	小組活動
		20	參與並完成小組共同成果。
		✓	出缺勤
		10	上課準時，不無故遲到或曠課。
		■ 期中評量：20 %	
		■ 期末評量：20 %	