

臺北市民族實中 112 學年度下學期 3 4 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	九年級	教材版本	南一版第六冊	每週授課節數
課程屬性	<input checked="" type="checkbox"/> 學科系統： <input type="checkbox"/> 議題系統： (1)生態課程 <input type="checkbox"/> 莫內小農場 7-3/9-1 <input type="checkbox"/> 愛樹特派員 7-1/8-1 <input type="checkbox"/> 蟾蜍好鄰居 7-4/8-3 <input type="checkbox"/> 城南走讀趣 8-2/9-4 <input type="checkbox"/> 綠色生活家 7-2/8-4 <input type="checkbox"/> 環境守門員 9-2/9-3 (2)家族課程 <input type="checkbox"/> 綠色科技 <input type="checkbox"/> 生態永續 <input type="checkbox"/> 薪創人文 <input type="checkbox"/> 循環經濟 (3)自主選修課程 <input type="checkbox"/> 其他課程： 知能範圍： <input type="checkbox"/> 1 國文 <input type="checkbox"/> 2 英語 <input type="checkbox"/> 3 數學 <input type="checkbox"/> 4 社會 <input type="checkbox"/> 5 自然 <input type="checkbox"/> 6 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 7 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 8 健體 <input type="checkbox"/> 9 綜合(可複選) <input type="checkbox"/> 非領域分類 補充說明：			
核心素養	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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體 J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。			
教學目標	1. 了解壓力對於身心健康的關係，透過正確紓壓的方法，達成健康生活的目標。 2. 知道利用消費行為改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。 3. 了解職業環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。			
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	2/16-2/17	健康檢查		2/16 第 3 學季開學日 2/17(六)補 2/15(四)上班課
二	2/19-2/23	第 1 單元 快樂人生開步走 第 1 章 與壓力同行		9 年級複習考 2/21-22
三	2/26-3/1	第 1 單元 快樂人生開步走 第 1 章 與壓力同行		2/28 放假 1 日
四	3/4-3/8	第 1 單元 快樂人生開步走 第 2 章 與情緒過招		
五	3/11-3/15	第 1 單元 快樂人生開步走 第 2 章 與情緒過招		
六	3/18-3/22	第 2 單元 綠色生活護地球 第 1 章 關心我們的生活環境		
七	3/25-3/29	第 2 單元 綠色生活護地球 第 1 章 關心我們的生活環境		9 年級成就評量 3/28-29

八	4/1-4/5	清明連假	4/4(四)-4/5(五) 兒童清明放假
九	4/8-4/12	第2單元 綠色生活護地球 第1章 關心我們的生活環境	
十	4/15-4/19	第2單元 綠色生活護地球 第2章 綠色行動	9年級複習考 4/16-17 7、8年級成就評量 4/17-18
春假	4/22-4/26	備課週；全中運停課1週	春假
一	4/29-5/3	第2單元 綠色生活護地球 第2章 綠色行動	4/29 第4學季開學日
二	5/6-5/10	第3單元 職場生涯快樂行 第1章 我的未來不是夢	
三	5/13-5/17	第3單元 職場生涯快樂行 第1章 我的未來不是夢	
四	5/20-5/25	第3單元 職場生涯快樂行 第2章 職業安全與健康	5/20-5/25(六) FUN WEEK 週
五	5/27-5/31	第3單元 職場生涯快樂行 第2章 職業安全與健康	
六	6/3-6/7	第3單元 職場生涯快樂行 第3章 職場健康促進	
七	6/10-6/14	畢業典禮	6/10(一)端午放假 6/11(二)校慶補假 5/25 6/13(四)畢業典禮(暫定)
八	6/17-6/21		
九	6/24-6/28		
十	7/1-7/5		7、8年級成就評量 7/3 休業式 7/5

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%				