

臺北市民族實中 114 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	701-704	教材 版本	翰林版第一冊	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-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-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。				
教學目標	1. 認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實促進健康的保健行動。 2. 能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。 3. 認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。 4. 學習以積極正向的想法、語言、行動和生活經驗，建立健康樂觀的生活態度。				
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	8/25-8/29	課程簡介與評量標準/健康檢查			8/25(一)第 1 學季開學日
二	9/1-9/5	健康舒適角			
三	9/8-9/12	身體的奧妙			
四	9/15-9/19	身體的奧妙			
五	9/22-9/26	寵 EYE 百分百			
六	9/29-10/3	寵 EYE 百分百			9/29(一)教師節補假 1 日
七	10/6-10/10	國慶放假			10/6(一)中秋節放假 1 日 10/10(五)國慶放假 1 日

八	10/13-10/17	健康從齒開始	
九	10/20-10/24	光復紀念日補假	10/24 光復紀念日補假 1 日
十	10/27-10/31	成就評量	10/30-31 成就評量
秋 假	11/3-11/7	備課週	11/3-7 秋假
一	11/10-11/14	健康從齒開始	11/10 第 2 學季開學日
二	11/17-11/21	護膚保衛戰	
三	11/24-11/28	護膚保衛戰	11/24-28 公開觀課週
四	12/1-12/5	聽力保健	
五	12/8-12/12	聽力保健	
六	12/15-12/19	蛻變的你	
七	12/22-12/26	蛻變的你	12/25 行憲紀念日放假 1 日
八	12/29-1/2	打造獨一無二的我	1/1 元旦放假 1 日
九	1/5-1/9	打造獨一無二的我	
十	1/12-1/16	打破性別刻板印象	1/15 成就評量 1/16 補課
寒 假 一	1/19-1/23	打破性別刻板印象	1/19-20 補課 1/21 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 %	