

臺北市民族實中 113 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	南一版第一冊	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	8/23	課程簡介與評量標準			8/23 第 1 學季開學日
二	8/26-8/30	健康檢查			
三	9/2-9/6	全能健康王			
四	9/9-9/13	人體奇航			9/9 九年級晚讀、九年級第 8 節開始
五	9/16-9/20	人體奇航			9/17(二) 中秋節放假 1 日
六	9/23-9/27	視力保健			
七	9/30-10/4	視力保健			

八	10/7-10/1 1	口腔保健	10/10(四) 國慶放假 1 日
九	10/14-10/ 18	口腔保健	
十	10/21-10/ 25	皮膚保健	10/24-25 成就評量
秋 假	10/28-11/ 1	備課週	秋假
一	11/4-11/8	這一站，青春	11/4 第 2 學季開學日
二	11/11-11/ 15	這一站，青春	
三	11/18-11/ 22	這一站，青春	
四	11/25-11/ 29	這一站，青春	25-29 113 上公開觀課 週
五	12/2-12/6	青春誰人知	
六	12/9-12/1 3	青春誰人知	
七	12/16-12/ 20	菸誤人生	
八	12/23-12/ 27	菸誤人生	
九	12/30-1/3	酒後誤事	1/1(三)元旦放假 1 日
十	1/6-1/10	紅唇危機	
十一	1/13-1/17	紅唇危機	1/17 成就評量
十二	1/20	休業式	1/20 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 %			