

高中 新北市崇光女中105學年度第一學期高中選修課教學計畫 填表： 陳玉梅 師

| | | | | | | |
|----------|-------------|--|-------------|--------------------|--|----------|
| 課程名稱 | | 健康管理課程 | | | | |
| 一、教學目標 | | 第一年：預定於 105 學年度進行 2 學分一學年的健康管理課程試辦，期間結合教師專業社群，開發與修正完善課程規畫內容，並透過學生填寫紀錄表，了解學生學習的情形及行為改變歷程。 | | | | |
| 二、評量方式 | | 學習單、BMI 紀錄變化與進步幅度 | | | | |
| 三、成績計算 | | 認知 30% 情意 30% 技能 40% | | | | |
| 四、對學生的期望 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能理解並運用運動處方，透過飛輪、韻律有氧…等課程養成健康生活型態。 2. 學生能依據飲食健康指標紀錄並制定個人飲食日誌。 3. 學生能了解心理健康的基本觀念，並了解運動對心理健康的助益。 | | | | |
| 五、教學進度 | | | | | | |
| 每週節數 | 2 | 編定教師 | 謝秀英、蔡佳燕、李玉華 | | | 年級 高中 |
| | | | | | | 組別 |
| 週次 | 日期起訖 | 教學內容 | 授課教師 | 備註(教室更動、校外活動等，請註明) | 重大行事曆 | |
| 一 | 8/29~9/3 | 飲食與運動 健康管理課程介紹 | 蔡佳燕 | 家政教室 | 8/29 註冊、開學 | |
| 二 | 9/5~9/10 | 運動與心理健康的關係 | 李玉華 | 大團輔室 | 9/6~7國三第一次模擬考 9/8~9高三第一次模擬考 9/10補上9/16課程 | |
| 三 | 9/12~9/17 | 心理健康狀況前測 | 李玉華 | 大團輔室 | 9/15 中秋節、9/16 彈性放假 | |
| 四 | 9/19~9/24 | 營養需知及 BMI 計算 | 蔡佳燕 | 家政教室 | 9/21 雙和區語文競賽 9/24 文山區語文競賽 | |
| 五 | 9/26~10/1 | 食物營養成分及熱量計算 | 蔡佳燕 | 家政教室 | 10/1 原住民語市賽 | |
| 六 | 10/3~10/8 | 健康瘦身菜單與實作 | 蔡佳燕 | 家政教室 | 10/3 新北市語文競賽 | |
| 七 | 10/10~10/15 | 運動基本概念 | 謝秀英 | 韻律教室 | 10/10 國慶日(放假一天) 10/13~14 第一次段考 | |
| 八 | 10/17~10/22 | 運動處方介紹 | 謝秀英 | 韻律教室 | | |
| 九 | 10/24~10/29 | 飛輪器材介紹及體驗 | 謝秀英 | 桌球室 | | |
| 十 | 10/31~11/5 | 飛輪實作 | 謝秀英 | 桌球室 | | |
| 十一 | 11/7~11/12 | 飛輪實作 | 謝秀英 | 桌球室 | | |
| 十二 | 11/14~11/19 | 飛輪實作 | 謝秀英 | 桌球室 | | |
| 十三 | 11/21~11/26 | 飛輪實作 | 謝秀英 | 桌球室 | | |
| 十四 | 11/28~12/3 | 飛輪實作 | 謝秀英 | 桌球室 | 11/29~30 第二次期中考 | |
| 十五 | 12/5~12/10 | 韻律有氧實作 | 謝秀英 | 韻律教室 | | |
| 十六 | 12/12~12/17 | 韻律有氧實作 | 謝秀英 | 韻律教室 | | |
| 十七 | 12/19~12/25 | 韻律有氧實作 | 謝秀英 | 韻律教室 | | |
| 十八 | 12/26~1/1 | 韻律有氧實作 | 謝秀英 | 韻律教室 | 1/1 元旦 12/27~28 高三期末考 | |
| 十九 | 1/2~1/7 | 肌耐力加強 | 謝秀英 | 韻律教室 | 1/2 補假一天 | |
| 廿 | 1/9~1/14 | 綜合成果驗收 | 謝秀英 | 韻律教室 | | |
| 廿一 | 1/16~1/22 | | | | 1/17-1/19 期末考、1/19 結業式 1/21~22 高三學科能力測驗 | |