

高雄市立嘉興國民中學109學年度第1學期七年級校定(彈性)課程教學計畫

課程名稱：究數要健康					
課程類型： <input checked="" type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 其他類課程(註1)					
授課年級：七年級					
課程目標：學生能覺察日常生活中的各項數字符碼，經過探索、判讀與分析，找出這些數字符碼跟身心健康的直接與間接關係，進而調整自己的生活習慣，建立正確的健康意識，促進身心健全發展。					
對應學校課程願景/校本素養指標：健康展能/ 2-1 身心健康/ 2-1-1 能認識個人生理與心理特質，懂得照顧自己，促進身心健全發展。 2-1-2 能建立正確的健康意識，並培養良好的運動習慣。					
表現任務(總結性評量)：學生能提出促進身心健康的行動方案。					
評量機制(含評量方式及比例)：1、學習單(50%)：學習資料夾。2、發表(50%)：分組報告(含口頭發表及成果發表)。					
週次	課程/單元主題	學生學習重點/教師教學重點/教學進度	使用教材	協同領域/科目及授課教師	議題融入
1	分組	利用簡單的測驗，對學生做異質性分組，分配小組成員任務，說明學期課程目標及評量方式。			
2~3	你的標準體重	1、介紹標準體重的計算方式，讓學生計算自身的標準體重。 2、討論現代人體重過重的成因，請過重的學生設計自身的減重計畫表。	學習單		
4~6	飲食與健康	1、介紹食物熱量的計算方式，並介紹何為基礎代謝率。 2、請學生寫出自己一日三餐的飲食內容，並進行檢討。 3、根據自己的基礎代謝率，請學生擔任營養師，設計一套健康飲食菜單。	學習單		
7	第一次定期考查	第一次定期考查			
8~10	保護我的眼	1、介紹視力檢查的計算公式，並設計學習單讓學生試算。 2、根據政府公佈的學生近視統計表，請學生分析與討論造成近視的主要成因，該如何改善。	學習單		
11~12	快樂人生	1、介紹網路上的各項快樂公式，請學生討論。 2、請學生寫出適合自己的快樂公式，並上台發表，如何落實，實踐快樂人生。	學習單		
13	第二次定期考查	第二次定期考查			

14~16	解碼體適能	1、介紹體適能各單項標準，以及和超額比序的積分關係，請學生預估自己的積分結果。 2、介紹體適能常模與百分位數的關係，並舉例讓學生試算。 3、請學生訂出未來三年希望達到的體適能目標，並訂出一份因應自己目標的體能訓練計劃表。			
17~20	運動與健康	1、粗淺介紹各項運動每小時平均消耗熱量，並舉例請學生試算。 2、請學生上台發表自己目前最愛的運動是什麼？適不適合成為一輩子的運動？有什麼運動可以兼顧普及性、不容易受傷、不用花錢，又可以促進身心健康。 3、根據「運動333」，請學生擬定一份運動計畫表，並落實在日常生活。			
21	第三次定期考查	第三次定期考查			

註1：其它類課程係指本土語文/新住民語文、服務學習、戶外教育、班際或校際交流、自治活動、班級輔導、學生自主學習等各式課程，以及領域學習扶助課程。(惟考量學校活動或班級自治活動之課程運作模式，此二部分表件可運用附件伍-2簡易書寫及合併)

註2：「議題融入」中「法定議題」為必要項目，課綱議題則為鼓勵填寫。(例：法定/課綱：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)

(一) 法定議題：性別平等教育、環境教育課程、海洋教育、家庭教育、生涯發展教育 (含職業試探、生涯輔導課程)、性侵害防治教育課程、低碳環境教育、水域安全宣導教育課程、交通安全教育、家庭暴力防治、登革熱防治教育、健康飲食教育、愛滋病宣導、反毒認知教學、全民國防教育。

(二) 課綱議題：性別平等、環境、海洋、家庭教育、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

註3：依「高雄市國民中學學生成績評量補充規定」略以：「六、學生彈性學習課程學期評量成績之評定方式以質性描述為主。如以量化數據方式應以等第方式呈現，計算方式如下：(一)平時評量應以多元評量方式辦理，其中紙筆測驗不得高於百分之四十。(二)有實施定期評量者，其占學期總成績不得超過百分之四十。」

註4：全年級或全校且全學期使用之自編教材應送學校課程發展委員會審查。