

國立溪湖高中 110 學年度校訂課程教學大綱

科目名稱	中文名稱	健康與休閒生活		
	英文名稱	Health and leisure life		
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大專院校) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)			
科目屬性	課程類別	<input type="checkbox"/> 校訂必修 <input checked="" type="checkbox"/> 校訂選修		
	屬性	<input checked="" type="checkbox"/> 一般科目 <input type="checkbox"/> 專精科目(專業) <input type="checkbox"/> 專精科目(實習) <input type="checkbox"/> 專精科目(核心科目)		
	領域名稱	<input type="checkbox"/> 不分領域 <input type="checkbox"/> 語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 全民國防教育 <input type="checkbox"/> 跨領域/科目專題 <input type="checkbox"/> 實作及探索體驗		
開課方式	<input type="checkbox"/> 原班級 <input checked="" type="checkbox"/> 跨班 <input type="checkbox"/> 跨學程 <input type="checkbox"/> 跨年級			
課程屬性	<input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 跨領域/科目專題 <input type="checkbox"/> 跨領域/科目統整 <input type="checkbox"/> 實作(實驗) <input type="checkbox"/> 探索體驗 <input type="checkbox"/> 第二外語 <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 職涯試探 <input type="checkbox"/> 通識性課程 <input type="checkbox"/> 大學預修課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求 <input type="checkbox"/> 其他：(50 字內)			
科目來源	<input checked="" type="checkbox"/> 普通型高級中等學校課程綱要 <input type="checkbox"/> 技術型高級中等學校群科課程綱要 <input type="checkbox"/> 學校自行規劃科目 <input type="checkbox"/> 其他_____			
課綱 核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解		
學校願景與校本能力指標 (學生圖像)	健康活力	<input checked="" type="checkbox"/> 1 探索力 <input checked="" type="checkbox"/> 2 思辨力		
	創新突破	<input checked="" type="checkbox"/> 3 表達力 <input checked="" type="checkbox"/> 4 公民力		
	全人發展	<input type="checkbox"/> 5 鑑賞力 <input type="checkbox"/> 6 協作力		
	終身學習	<input checked="" type="checkbox"/> 7 跨域力 <input type="checkbox"/> 8 創造力		
適用學程	學術學程		開課 年級/學期	二上、二下
學分數	2/(2)			
建議先修科目	<input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，科目_____			

教學目標 學習目標	一、建構健康與休閒知識，以豐富人文涵養。 二、培養健康休閒運動之態度，以充實休閒生活，並提昇生活品質。 三、培養休閒之技能及健康生活習慣，以提升身心靈健康之適應能力。 四、培養健康休閒運動之樂趣，並融入日常生活，以陶冶性情。 五、運用健康與休閒之資源，推展全民健康休閒運動。		
對應學群 主對應■3個 次對應☑3個	<input type="checkbox"/> A 資訊 <input type="checkbox"/> B 工程 <input type="checkbox"/> C 數理化 <input checked="" type="checkbox"/> D 醫藥衛生 <input checked="" type="checkbox"/> E 生命科學 <input type="checkbox"/> F 農林漁牧 <input checked="" type="checkbox"/> G 地球環境 <input type="checkbox"/> H 建築設計 <input type="checkbox"/> I 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> J 社會心理 <input type="checkbox"/> K 大眾傳播 <input type="checkbox"/> L 外語 <input type="checkbox"/> M 文史哲 <input type="checkbox"/> N 教育 <input type="checkbox"/> O 法政 <input type="checkbox"/> P 管理 <input type="checkbox"/> Q 財經 <input checked="" type="checkbox"/> R 遊憩與運動		
教學大綱			
主要單元	內容細項	分配節數	備註
(一)健康養生	1. 認識穴位 2. 穴位按摩 3. 養生塑身 4. 芳香療法 5. 紓壓香草	8	
(二)心理健康	1. 自尊與心理健康 2. 情緒與壓力管理 3. 人際溝通技巧 4. 認識及預防精神疾病	9	
(三)運動健康	1. 腹式呼吸紓壓運動 2. 雕塑身形大體驗-局部雕塑 3. 雕塑身形大體驗-瑜珈 4. 雕塑身形大體驗-健身	5	
(五)性健康	1. 電子寶寶照護 2. 全人的性觀念 3. 愛情重補修：健康兩性交往的生活技能 4. 避孕方法的認識及資源的尋求 5. 生育健康與嬰兒哺育	14	
	總計	36	
學習評量	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂討論參與 <input type="checkbox"/> 成果展覽 <input type="checkbox"/> 專題報告 <input type="checkbox"/> 小論文 <input type="checkbox"/> 簡報製作 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論報告 <input checked="" type="checkbox"/> 學習單 <input checked="" type="checkbox"/> 成果作品發表 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(請說明)：轉大人學習手冊		
教學資源	<input type="checkbox"/> 圖書館資源運用 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊多媒體運用 <input type="checkbox"/> 實驗室及相關實驗器材 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(請說明)：轉大人學習手冊		

<p>教學 注意 事項</p>	<p>(一)教材編選 1. 健康與護理高分祕笈 2. 轉大人學習手冊</p> <p>(二)教學方法</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>講述法 <input checked="" type="checkbox"/>討論法 <input type="checkbox"/>問題解決教學 <input checked="" type="checkbox"/>合作學習 <input checked="" type="checkbox"/>實驗/實作</p> <p><input type="checkbox"/>實地考察/參訪 <input checked="" type="checkbox"/>多媒體融入教學 <input type="checkbox"/>專題研究</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>其他(請說明)：需進行電子寶寶照護，需購買轉大人學習手冊</p>
<p>教室與設備需求</p>	<p>教室需求：</p> <p><input type="checkbox"/>一般教室 <input type="checkbox"/>語言教室(<input type="checkbox"/>一<input type="checkbox"/>二<input type="checkbox"/>三<input type="checkbox"/>四)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>專科教室 <input type="checkbox"/>電腦教室(<input type="checkbox"/>一<input type="checkbox"/>二<input type="checkbox"/>三<input type="checkbox"/>四)</p> <p><input type="checkbox"/>圖書館閱覽室 <input type="checkbox"/>實驗教室(<input type="checkbox"/>物理/<input type="checkbox"/>化學/<input type="checkbox"/>生物/<input type="checkbox"/>地科)</p> <p><input type="checkbox"/>烘培教室 <input type="checkbox"/>飲調教室</p> <p><input type="checkbox"/>房務教室 <input type="checkbox"/>中餐教室 <input type="checkbox"/>西餐教室</p> <p><input type="checkbox"/>音樂教室 <input type="checkbox"/>美術教室 <input type="checkbox"/>合奏教室</p> <p><input type="checkbox"/>其他 _____</p> <p>設備需求：_____</p>