

臺北市立成淵高中112學年度多元選修課程計畫書

課程名稱	生物專題(A) I		
授課教師	蔡宜軒		
年 級	高一	開課 時程	皆為1學年課程
選修人數 上限	高一上限 人 下限12人 (確認選修人數由學校最後安排之)		
對應本校學生 核心能力指標	請勾選(可複選) (一)主動探索 <input type="checkbox"/> 1-1激發好奇 <input checked="" type="checkbox"/> 1-2自主學習 <input checked="" type="checkbox"/> 1-3批判思考 (二)展現合作 <input type="checkbox"/> 2-1具同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 2-2尊重他人 <input checked="" type="checkbox"/> 2-3溝通協調 (三)自信表達 <input type="checkbox"/> 3-1樂觀積極 <input checked="" type="checkbox"/> 3-2發表論述 <input checked="" type="checkbox"/> 3-3規劃執行 (四)社會關懷 <input type="checkbox"/> 4-1關懷弱勢 <input checked="" type="checkbox"/> 4-2服務社會 <input checked="" type="checkbox"/> 4-3國際視野		
選課學生要求	需閱讀英文文獻及體適能實作		
上課教室 及設備要求			
課程介紹與特色 (100-200字)			
台灣人口肥胖問題是全年齡的問題，肥胖不只會影響外觀美觀，更是與十大死因中的疾病有極大關係。因此希望學生能透過文獻閱讀及基本適能實作，找到適合自己的飲食調控及運動模式，除了能自我搜尋正確的文獻參考、實作外，更希望有機會能協助身邊有同樣問題的家人朋友。			

多元選修課程

課程名稱	中文名稱	生物專題(A) I		
	英文名稱	Seminar on biology		
授課年段	高一	學分數	2	
課程屬性 (單選)	<input checked="" 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"/> 全民國防教育 <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			
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(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)			
課綱 核心素養	A 自主行動	<input 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 checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	<input 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 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 type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解		
對應學群 (至少3最多6)	<input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 工程 <input type="checkbox"/> 數理化 <input checked="" type="checkbox"/> 醫藥衛生 <input checked="" type="checkbox"/> 生命科學 <input type="checkbox"/> 生物資源 <input type="checkbox"/> 地球環境 <input type="checkbox"/> 建築設計 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 社會心理 <input type="checkbox"/> 大眾傳播 <input type="checkbox"/> 外語 <input type="checkbox"/> 文史哲 <input type="checkbox"/> 教育 <input type="checkbox"/> 法政 <input type="checkbox"/> 管理 <input type="checkbox"/> 財經 <input checked="" type="checkbox"/> 遊憩運動			
學習評量	學習單、口頭報告、成果發表、課堂實作			
學生圖像 (依校選填)	(不用填，各校的學生圖像不同)			
學習目標	建立正確健康的價值觀 意識自己身體健康需要改善或調整之處 具有基本規劃飲食菜單及運動菜單的能力 具有搜尋正確資訊及發表的能力			
教學大綱 上學期	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	課程規劃	評量方式、分組活動及簡報介紹	
	2	流行減肥法	專題報告: 流行減肥法(單一飲食法)	
	3	流行飲食法	專題報告: 流行飲食法(低醣、生酮等)	
	4	特殊族群需求 I	專題報告: 特殊族群飲食需求(青少年)	
	5	特殊族群需求 II	專題報告: 特殊族群飲食需求(孕婦、老人)	
	6	體態調整 I	專題報告: 現代人體態問題	
	7	體態調整 II	專題報告: 現代人體態問題的調整	
	8	運動類型	專題報告: 有氧運動、無氧運動	
	9	瑜珈 I	專題報告: 瑜珈起源	
	10	瑜珈 II	專題報告: 瑜珈8式	
	11	人體生理學 I	專題報告: 人體生理學(消化、神經)	
	12	人體生理學 II	專題報告: 人體生理學(肌肉)	
	13	人體生理學 III	專題報告: 人體生理學(骨骼)	
	14	徒手核心體驗	專題報告: 徒手核心體驗(辦公室族訓練法)	
	15	徒手核心指導	專題報告: 徒手核心指導(居家、通勤訓練法)	
	16	6大營養素	專題報告: 營養補充品	
17	期末發表會	成果發表，心得報告		

	18	期末發表會	成果發表，問題探討
教學大綱 下學期	1	課程規劃	評量方式、分組活動及簡報介紹
	2	間歇性運動 I	專題報告: HIIT 理論
	3	間歇性運動 II	專題報告: HIIT 實作
	4	高強度間歇 I	專題報告: TABATA 理論
	5	高強度間歇 II	專題報告: TABATA 實作
	6	有氧運動 I	專題報告: 拳擊有氧(泰拳 巴西柔術)
	7	有氧運動 II	專題報告: 拳擊有氧(跆拳道 武術)
	8	有氧運動 III	專題報告: 階梯有氧
	9	有氧舞蹈 I	專題報告: 低強度有氧舞蹈
	10	有氧舞蹈 II	專題報告: 中、高強度有氧舞蹈
	11	飲食評估	專題報告: 飲食常見迷思
	12	運動評估	專題報告: 運動常見迷思
	13	無氧運動 I	專題報告: 阻力訓練
	14	無氧運動 II	專題報告: 重量訓練
	15		專題報告:
	16		專題報告:
	17	期末發表會	成果發表，心得報告
	18	期末發表會	成果發表，問題探討
備註			