附件伍-1

八年級第一學期健體領域/健康教育科目課程計畫

| 週次 | 單元/主題名稱 | 對應領域核心素養指標 | 學習重點 | 評量方式 | 議題融入 | 線上教學方式（此為因應疫情之線上教學演練，每學期至少實施3次，請見註5） | 「跨領域統整或協同教學｣規劃(註6，無則免填) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 學習內容 | 學習表現 |
| 第1週08/30開學 | 第1單元歌詠青春合奏曲第1章飛揚青春擁抱愛 | 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-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-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 | Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。Db-Ⅳ-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。Db-Ⅳ-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。Db-Ⅳ-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。Db-Ⅳ-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。4a-Ⅳ-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 法定：健體-性別-1課綱：健體-性別-(性J1)-1課綱：健體-性別-(性J4)-1課綱：健體-性別-(性J5)-1課綱：健體-人權-(人J5)-1課綱：健體-人權-(人J6)-1 | 範例：□即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第2週09/02-09/06 | 第1單元歌詠青春合奏曲第1章飛揚青春擁抱愛 | 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-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-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 | Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。Db-Ⅳ-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。Db-Ⅳ-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。Db-Ⅳ-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。Db-Ⅳ-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。4a-Ⅳ-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 法定：健體-性別-1課綱：健體-性別-(性J1)-1課綱：健體-性別-(性J4)-1課綱：健體-性別-(性J5)-1課綱：健體-人權-(人J5)-1課綱：健體-人權-(人J6)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第3週09/09-09/13 | 第1單元歌詠青春合奏曲第1章飛揚青春擁抱愛 | 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-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-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 | Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。Db-Ⅳ-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。Db-Ⅳ-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。Db-Ⅳ-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。Db-Ⅳ-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。4a-Ⅳ-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 法定：健體-性別-1課綱：健體-性別-(性J1)-1課綱：健體-性別-(性J4)-1課綱：健體-性別-(性J5)-1課綱：健體-人權-(人J5)-1課綱：健體-人權-(人J6)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第4週09/16-09/20 | 第1單元歌詠青春合奏曲第2章青春愛的練習曲 | 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-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。健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | Db-Ⅳ-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。Db-Ⅳ-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 1b-Ⅳ-4 提出健康自主管理的行動策略。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 法定：健體-性別-1課綱：健體-性別-(性J11)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第5週09/23-09/27 | 第1單元歌詠青春合奏曲第2章青春愛的練習曲 | 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-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。健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | Db-Ⅳ-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。Db-Ⅳ-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 1b-Ⅳ-4 提出健康自主管理的行動策略。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 法定：健體-性別-1課綱：健體-性別-(性J11)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第6週09/30-10/04 | 第1單元歌詠青春合奏曲第2章青春愛的練習曲 | 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-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。健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | Db-Ⅳ-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。Db-Ⅳ-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 1b-Ⅳ-4 提出健康自主管理的行動策略。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 法定：健體-性別-1課綱：健體-性別-(性J11)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第7週10/07-10/11 | 第1單元歌詠青春合奏曲第3章青春變奏曲【第一次評量週】 | 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。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | Db-Ⅳ-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。Db-Ⅳ-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 | 1b-Ⅳ-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 法定：健體-性別-1課綱：健體-性別-(性J5)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第8週10/14-10/18第一次定期評量 | 第1單元歌詠青春合奏曲第3章青春變奏曲 | 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。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | Db-Ⅳ-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。Db-Ⅳ-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 | 1b-Ⅳ-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 法定：健體-性別-1課綱：健體-性別-(性J5)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第9週10/21-10/25 | 第2單元健康飲食生活家第1章飲食源頭探索趣 | 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-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。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | Ea-Ⅳ-1 飲食的源頭管理與健康的外食。Eb-Ⅳ-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 法定：健體-家庭教育-1課綱：健體-家庭-(家J6)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_■現有平台教學:康軒影音頻道 □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第10週10/28-11/01 | 第2單元健康飲食生活家第1章飲食源頭探索趣 | 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-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。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | Ea-Ⅳ-1 飲食的源頭管理與健康的外食。Eb-Ⅳ-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 法定：健體-家庭教育-1課綱：健體-家庭-(家J6)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_■現有平台教學:康軒影音頻道 □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第11週11/04-11/08 | 第2單元健康飲食生活家第1章飲食源頭探索趣 | 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-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。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | Ea-Ⅳ-1 飲食的源頭管理與健康的外食。Eb-Ⅳ-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 法定：健體-家庭教育-1課綱：健體-家庭-(家J6)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第12週11/11-11/15 | 第2單元健康飲食生活家第2章安全衛生飲食樂 | 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-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。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 | Ea-Ⅳ-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 法定：健體-家庭教育-1課綱：健體-家庭-(家J6)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_■現有平台教學:康軒影音頻道 □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第13週11/18-11/22 | 第2單元健康飲食生活家第2章安全衛生飲食樂 | 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-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。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 | Ea-Ⅳ-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 法定：健體-家庭教育-1課綱：健體-家庭-(家J6)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第14週11/25-11/29第二次定期評量 | 第2單元健康飲食生活家第3章食品安全行動派【第二次評量週】 | 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-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。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 | Eb-Ⅳ-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。Eb-Ⅳ-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 | 1b-Ⅳ-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 法定：健體-家庭教育-1課綱：健體-家庭-(家J6)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第15週12/02-12/06 | 第2單元健康飲食生活家第3章食品安全行動派 | 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-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。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 | Eb-Ⅳ-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。Eb-Ⅳ-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 | 1b-Ⅳ-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 法定：健體-家庭教育-1課綱：健體-家庭-(家J6)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_■現有平台教學:康軒影音頻道 □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第16週12/09-12/13 | 第3單元無毒青春健康行第1章致命的迷幻世界 | 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-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。健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。Bb-Ⅳ-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 課綱：健體-品德-(品J2)-1課綱：健體-法治-(法J3)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_■現有平台教學:康軒影音頻道 □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第17週12/16-12/20 | 第3單元無毒青春健康行第1章致命的迷幻世界 | 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-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。健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。Bb-Ⅳ-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 課綱：健體-品德-(品J2)-1課綱：健體-法治-(法J3)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第18週12/23-12/27 | 第3單元無毒青春健康行第1章致命的迷幻世界 | 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-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。健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。Bb-Ⅳ-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 課綱：健體-品德-(品J2)-1課綱：健體-法治-(法J3)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第19週12/30-01/03 | 第3單元無毒青春健康行第2章成為毒害絕緣體 | 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-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。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | Bb-Ⅳ-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。Bb-Ⅳ-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。4b-Ⅳ-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 法定：健體-生涯-1課綱：健體-生涯-(涯J6)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_■現有平台教學:康軒影音頻道 □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第20週01/06-01/10 | 第3單元無毒青春健康行第2章成為毒害絕緣體 | 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-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。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | Bb-Ⅳ-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。Bb-Ⅳ-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。4b-Ⅳ-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 法定：健體-生涯-1課綱：健體-生涯-(涯J6)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第21週01/13-01/17第三次定期評量 | 第1單元歌詠青春合奏曲複習第1單元【第三次評量週】 | 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。健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。Db-Ⅳ-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。Db-Ⅳ-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。Db-Ⅳ-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。Db-Ⅳ-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。Db-Ⅳ-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 | 1a-Ⅳ-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。1b-Ⅳ-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。1b-Ⅳ-4 提出健康自主管理的行動策略。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。4a-Ⅳ-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 法定：健體-性別-1課綱：健體-性別-(性J1)-1課綱：健體-性別-(性J4)-1課綱：健體-性別-(性J5)-1課綱：健體-人權-(人J6)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第22週01/20 | 第2單元健康飲食生活家第3單元無毒青春健康行複習第2、3單元【課程結束】 | 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。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。Bb-Ⅳ-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。Bb-Ⅳ-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。Bb-Ⅳ-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。Ea-Ⅳ-1 飲食的源頭管理與健康的外食。Ea-Ⅳ-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。Eb-Ⅳ-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。Eb-Ⅳ-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。1b-Ⅳ-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。4b-Ⅳ-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 法定：健體-家庭教育-1法定：健體-生涯-1課綱：健體-家庭-(家J6)-1課綱：健體-品德-(品J2)-1課綱：健體-法治-(法J3)-1課綱：健體-生涯-(涯J6)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |

註1：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。

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、交通安全教育、反毒認知教學、家庭暴力防治教育、低碳環境教育、愛滋病宣導、健康飲食教育、水域安全宣導教育課程、登革熱防治教育、全民國防教育、兒童權利公約、兒童及少年性剝削防制教育。

（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：**九年級第二學期須規劃學生畢業考後或國中會考後至畢業前課程活動之安排。**

註4：須依據本土語文/臺灣手語各語種實際開課情形填寫課程計畫。

註5：依據「高雄市高級中等以下學校線上教學計畫」第七點所示：「疫情趨緩後維持線上教學：（一）全校性線上教學後續得以每月實施1次或每學期實施3次為原則，各班級均須實施。學校得視不同年級，彈性調整次數，並應事前與師生及家長充分說明。……（四）鼓勵學校於各領域課程計畫規劃時，每學期至少實施3次線上教學。」，故請各校於每學期各領域/科目課程計畫「線上教學」欄勾選，並註明預計實施線上教學之方式。(現有教學平台如均一教育平臺、因材網、達學堂、E-game、教育雲、學習吧、PaGamO等)

註6：依據十二年國民基本教育課程綱要總綱，國民小學及國民中學教育階段規劃說明「領域學習課程跨領域統整課程最多佔領域學習課程總節數五分之一，其學習節數得分開計入相關學習領域，並可進行協同教學」。



八年級第二學期健體領域/健康教育科目課程計畫

| 週次 | 單元/主題名稱 | 對應領域核心素養指標 | 學習重點 | 評量方式 | 議題融入 | 線上教學方式（此為因應疫情之線上教學演練，每學期至少實施3次，請見註5） | 「跨領域統整或協同教學｣規劃(註6，無則免填) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 學習內容 | 學習表現 |
| 第1週02/11-02/14開學 | 第1單元永續經營健康路第1章美妙的生命 | 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。 | Aa-Ⅳ-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。Fb-Ⅳ-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 | 1.認知評量 | 法定：健體-生涯-1課綱：健體-人權-(人J6)-1課綱：健體-人權-(人J9)-1 | 範例：□即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  | □跨領域統整□協同教學規劃說明(需含協同教學重點、協同教師領域/姓名)範例:1.協助學生專題探究分組指導2.○○領域○○○老師 |
| 第2週02/17-02/21 | 第1單元永續經營健康路第1章美妙的生命 | 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。 | Aa-Ⅳ-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。Fb-Ⅳ-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 | 1.認知評量 | 法定：健體-生涯-1課綱：健體-人權-(人J6)-1課綱：健體-人權-(人J9)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_■現有平台教學:康軒影音頻道 □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第3週02/24-02/28 | 第1單元永續經營健康路第2章生命的軌跡 | 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。 | Aa-Ⅳ-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 | 1a-Ⅳ-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。2b-Ⅳ-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 | 1.認知評量2.技能評量 | 課綱：健體-生命-(生J5)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第4週03/03-03/07 | 第1單元永續經營健康路第2章生命的軌跡 | 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。 | Aa-Ⅳ-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 | 1a-Ⅳ-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。2b-Ⅳ-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 | 1.認知評量2.技能評量 | 課綱：健體-生命-(生J5)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_■現有平台教學:康軒影音頻道 □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第5週03/10-03/14 | 第1單元永續經營健康路第3章伴生命共老 | 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-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。 | Aa-Ⅳ-3 老化與死亡的意義與自我調適。Fb-Ⅳ-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 1a-Ⅳ-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。2b-Ⅳ-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 1.認知評量2.技能評量 | 課綱：健體-生命-(生J3)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第6週03/17-03/21 | 第1單元永續經營健康路第3章伴生命共老 | 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-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。 | Aa-Ⅳ-3 老化與死亡的意義與自我調適。Fb-Ⅳ-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 1a-Ⅳ-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。2b-Ⅳ-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 1.認知評量2.技能評量 | 課綱：健體-生命-(生J3)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第7週03/24-03/28第一次定期評量 | 第2單元慢性病的世界第1章健康人生，少「糖」少「癌」【第一次評量週】 | 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。 | Fb-Ⅳ-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。3a-Ⅳ-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 1.認知評量2.技能評量 | 課綱：健體-生命-(生J5)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第8週03/31-04/04 | 第2單元慢性病的世界第1章健康人生，少「糖」少「癌」 | 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。 | Fb-Ⅳ-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。3a-Ⅳ-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 1.認知評量2.技能評量 | 課綱：健體-生命-(生J5)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_■現有平台教學:康軒影音頻道 □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第9週04/07-04/11 | 第2單元慢性病的世界第1章健康人生，少「糖」少「癌」 | 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。 | Fb-Ⅳ-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。3a-Ⅳ-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 1.認知評量2.技能評量 | 課綱：健體-生命-(生J5)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第10週04/14-04/18 | 第2單元慢性病的世界第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」 | 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。 | Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。3a-Ⅳ-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 1.情意評量2.認知評量 | 課綱：健體-生命-(生J5)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_■現有平台教學:康軒影音頻道 □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第11週04/21-04/25 | 第2單元慢性病的世界第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」 | 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。 | Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。3a-Ⅳ-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 1.情意評量2.認知評量 | 課綱：健體-生命-(生J5)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第12週04/28-05/02 | 第2單元慢性病的世界第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」 | 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。 | Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。3a-Ⅳ-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 1.情意評量2.認知評量 | 課綱：健體-生命-(生J5)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第13週05/05-05/09第二次定期評量 | 第2單元慢性病的世界第3章「慢慢」長路不孤單【第二次評量週】 | 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。 | Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1b-Ⅳ-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | 1.情意評量2.認知評量 | 課綱：健體-生命-(生J3)-1課綱：健體-生命-(生J7)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第14週05/12-05/16 | 第2單元慢性病的世界第3章「慢慢」長路不孤單 | 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。 | Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1b-Ⅳ-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | 1.情意評量2.認知評量 | 課綱：健體-生命-(生J3)-1課綱：健體-生命-(生J7)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第15週05/19-05/23 | 第3單元千鈞一髮覓生機第1章安全百分百 | 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-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。 | Ba-Ⅳ-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。1b-Ⅳ-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。2b-Ⅳ-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。3a-Ⅳ-1 精熟地操作健康技能。 | 1.認知評量2.技能評量 | 法定：健體-交通-1課綱：健體-安全-(安J11)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第16週05/26-05/30 | 第3單元千鈞一髮覓生機第1章安全百分百 | 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-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。 | Ba-Ⅳ-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。1b-Ⅳ-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。2b-Ⅳ-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。3a-Ⅳ-1 精熟地操作健康技能。 | 1.認知評量2.技能評量 | 法定：健體-交通-1課綱：健體-安全-(安J11)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_■現有平台教學:康軒影音頻道 □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第17週06/02-06/06 | 第3單元千鈞一髮覓生機第1章安全百分百 | 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-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。 | Ba-Ⅳ-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。1b-Ⅳ-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。2b-Ⅳ-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。3a-Ⅳ-1 精熟地操作健康技能。 | 1.認知評量2.技能評量 | 法定：健體-交通-1課綱：健體-安全-(安J11)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第18週06/09-06/13 | 第3單元千鈞一髮覓生機第2章急救一瞬間 | 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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | Ba-Ⅳ-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。1b-Ⅳ-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。2b-Ⅳ-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。3a-Ⅳ-1 精熟地操作健康技能。 | 1.情意評量2.技能評量 | 法定：健體-交通-1課綱：健體-安全-(安J10)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第19週06/16-06/20 | 第3單元千鈞一髮覓生機第2章急救一瞬間 | 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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | Ba-Ⅳ-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。1b-Ⅳ-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。2b-Ⅳ-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。3a-Ⅳ-1 精熟地操作健康技能。 | 1.情意評量2.技能評量 | 法定：健體-交通-1課綱：健體-安全-(安J10)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第20週06/23-06/27第三次定期評量 | 第3單元千鈞一髮覓生機第2章急救一瞬間【第三次評量週】 | 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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | Ba-Ⅳ-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。1b-Ⅳ-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。2b-Ⅳ-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。3a-Ⅳ-1 精熟地操作健康技能。 | 1.情意評量2.技能評量 | 法定：健體-交通-1課綱：健體-安全-(安J10)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第21週06/30 | 第1單元永續經營健康路第2單元慢性病的世界第3單元千鈞一髮覓生機複習第1～3單元【課程結束】 | 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-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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | Aa-Ⅳ-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。Aa-Ⅳ-3 老化與死亡的意義與自我調適。Ba-Ⅳ-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。Fb-Ⅳ-1 全人健康概念與健康生活型態。Fb-Ⅳ-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。Fb-Ⅳ-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1a-Ⅳ-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。1b-Ⅳ-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。2b-Ⅳ-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。3a-Ⅳ-1 精熟地操作健康技能。3a-Ⅳ-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。4b-Ⅳ-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | 1.認知評量2.技能評量3.情意評量 | 法定：健體-生涯-1法定：健體-交通-1課綱：健體-人權-(人J6)-1課綱：健體-人權-(人J9)-1課綱：健體-生命-(生J3)-1課綱：健體-生命-(生J5)-1課綱：健體-生命-(生J7)-1課綱：健體-生涯-(涯J13)-1課綱：健體-安全-(安J10)-1課綱：健體-安全-(安J11)-1 | □即時直播:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□預錄播放:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_□現有平台教學:\_\_\_\_\_\_ □其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |

註1：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。

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、交通安全教育、反毒認知教學、家庭暴力防治教育、低碳環境教育、愛滋病宣導、健康飲食教育、水域安全宣導教育課程、登革熱防治教育、全民國防教育、兒童權利公約、兒童及少年性剝削防制教育。

（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：**九年級第二學期須規劃學生畢業考後或國中會考後至畢業前課程活動之安排。**

註4：須依據本土語文/臺灣手語各語種實際開課情形填寫課程計畫。

註5：依據「高雄市高級中等以下學校線上教學計畫」第七點所示：「疫情趨緩後維持線上教學：（一）全校性線上教學後續得以每月實施1次或每學期實施3次為原則，各班級均須實施。學校得視不同年級，彈性調整次數，並應事前與師生及家長充分說明。……（四）鼓勵學校於各領域課程計畫規劃時，每學期至少實施3次線上教學。」，故請各校於每學期各領域/科目課程計畫「線上教學」欄勾選，並註明預計實施線上教學之方式。(現有教學平台如均一教育平臺、因材網、達學堂、E-game、教育雲、學習吧、PaGamO等)

註6：依據十二年國民基本教育課程綱要總綱，國民小學及國民中學教育階段規劃說明「領域學習課程跨領域統整課程最多佔領域學習課程總節數五分之一，其學習節數得分開計入相關學習領域，並可進行協同教學」。