附件伍-1

**114學年度**

**課程計畫**

九年級第一學期健體領域/健康教育課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次上學期**21**週、下學期**21**週 | 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09/01-09/05開學 | 第1單元身體密碼面面觀第1章鏡中自我大不同 | 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。 | Ea-Ⅳ-4 正向的身體意象與體重控制計畫。Eb-Ⅳ-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 課綱：健體-生命-(生J2)-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(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09/08-09/12 | 第1單元身體密碼面面觀第1章鏡中自我大不同 | 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。 | Ea-Ⅳ-4 正向的身體意象與體重控制計畫。Eb-Ⅳ-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 課綱：健體-生命-(生J2)-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09/15-09/19 | 第1單元身體密碼面面觀第1章鏡中自我大不同 | 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。 | Ea-Ⅳ-4 正向的身體意象與體重控制計畫。Eb-Ⅳ-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 課綱：健體-生命-(生J2)-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4週09/22-09/26 | 第1單元身體密碼面面觀第2章身體數字大解密 | 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-1 生長發育的自我評估與因應策略。Ea-Ⅳ-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 | 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。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.口頭評量2.紙筆評量 | 法定：健體-生涯-1課綱：健體-生涯-(涯J12)-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09/29-10/03 | 第1單元身體密碼面面觀第2章身體數字大解密 | 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-1 生長發育的自我評估與因應策略。Ea-Ⅳ-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 | 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。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.口頭評量2.紙筆評量 | 法定：健體-生涯-1課綱：健體-生涯-(涯J12)-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6週10/06-10/10/ | 第1單元身體密碼面面觀第3章成為更好的自己 | 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。 | Ea-Ⅳ-4 正向的身體意象與體重控制計畫。Eb-Ⅳ-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。Fb-Ⅳ-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。1b-Ⅳ-4 提出健康自主管理的行動策略。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-1 熟悉各種自我調適技能。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-生涯-1課綱：健體-生涯-(涯J13)-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7週10/13-10/17第一次定期評量 | 第1單元身體密碼面面觀第3章成為更好的自己【第一次評量週】 | 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-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。 | Ea-Ⅳ-4 正向的身體意象與體重控制計畫。Eb-Ⅳ-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。Fb-Ⅳ-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。1b-Ⅳ-4 提出健康自主管理的行動策略。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-1 熟悉各種自我調適技能。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-生涯-1課綱：健體-生涯-(涯J13)-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8週10/20-10/24 | 第1單元身體密碼面面觀第3章成為更好的自己 | 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。 | Ea-Ⅳ-4 正向的身體意象與體重控制計畫。Eb-Ⅳ-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。Fb-Ⅳ-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。1b-Ⅳ-4 提出健康自主管理的行動策略。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-1 熟悉各種自我調適技能。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-生涯-1課綱：健體-生涯-(涯J13)-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10/27-10/31 | 第2單元飲食消費新趨勢第1章健康飲食趨勢 | 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。 | Ea-Ⅳ-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。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。 | 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。2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 課綱：健體-閱讀-(閱J7)-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11/03-11/07 | 第2單元飲食消費新趨勢第1章健康飲食趨勢 | 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。 | Ea-Ⅳ-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。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。 | 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。2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 課綱：健體-閱讀-(閱J7)-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11/10-11/14 | 第2單元飲食消費新趨勢第2章「食」事求「識」 | 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。 | Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。Eb-Ⅳ-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。Eb-Ⅳ-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。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。 | 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。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。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 | 課綱：健體-生命-(生J5)-1課綱：健體-閱讀-(閱J7)-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12週11/17-11/21 | 第2單元飲食消費新趨勢第2章「食」事求「識」 | 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。 | Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。Eb-Ⅳ-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。Eb-Ⅳ-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。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。 | 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。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。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 | 課綱：健體-生命-(生J5)-1課綱：健體-閱讀-(閱J7)-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11/24-11/28第二次定期評量 | 第2單元飲食消費新趨勢第2章「食」事求「識」【第二次評量週】 | 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-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。 | Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。Eb-Ⅳ-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。Eb-Ⅳ-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。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。 | 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。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。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 | 課綱：健體-生命-(生J5)-1課綱：健體-閱讀-(閱J7)-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14週12/01-12/05 | 第3單元快樂人生開步走第1章與情緒過招 | 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。 | Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。Fa-Ⅳ-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 | 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。3b-Ⅳ-1 熟悉各種自我調適技能。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 | 課綱：健體-生命-(生J2)-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15週12/08-12/12 | 第3單元快樂人生開步走第1章與情緒過招 | 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。 | Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。Fa-Ⅳ-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 | 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。3b-Ⅳ-1 熟悉各種自我調適技能。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 | 課綱：健體-生命-(生J2)-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12/15-12/19 | 第3單元快樂人生開步走第2章與壓力同行 | 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。 | Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。Fa-Ⅳ-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 | 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。3b-Ⅳ-1 熟悉各種自我調適技能。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 | 課綱：健體-生命-(生J2)-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12/22-12/26 | 第3單元快樂人生開步走第2章與壓力同行 | 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。 | Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。Fa-Ⅳ-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 | 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。3b-Ⅳ-1 熟悉各種自我調適技能。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 | 課綱：健體-生命-(生J2)-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18週12/29-01/02 | 第3單元快樂人生開步走第3章身心健康不迷惘 | 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。 | Fa-Ⅳ-4 情緒與壓力因應與調適的方案。Fa-Ⅳ-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。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。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。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 課綱：健體-人權-(人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19週01/05-01/09 | 第3單元快樂人生開步走第3章身心健康不迷惘 | 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。 | Fa-Ⅳ-4 情緒與壓力因應與調適的方案。Fa-Ⅳ-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。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。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。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 課綱：健體-人權-(人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01/12-01/16第三次定期評量 | 第3單元快樂人生開步走第3章身心健康不迷惘【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-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。 | Fa-Ⅳ-4 情緒與壓力因應與調適的方案。Fa-Ⅳ-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。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。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。 | 1.口頭評量2.紙筆評量 | 課綱：健體-人權-(人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21週01/19-01/20 | 第1單元身體密碼面面觀第2單元飲食消費新趨勢第3單元快樂人生開步走複習第1～3單元【休業式】 | 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-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。Ea-Ⅳ-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。Ea-Ⅳ-4 正向的身體意象與體重控制計畫。Eb-Ⅳ-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。Eb-Ⅳ-3@健康消費問題的解決策略與社會關懷。Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。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。 | 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-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。2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。3b-Ⅳ-1 熟悉各種自我調適技能。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。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-生涯-1課綱：健體-生命-(生J2)-1課綱：健體-生命-(生J5)-1課綱：健體-生涯-(涯J13)-1課綱：健體-閱讀-(閱J7)-1課綱：健體-人權-(人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 |

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、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」。

附件伍-1

**114學年度**

**課程計畫**

九年級第二學期健體領域/健康教育課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次上學期**21**週、下學期**21**週 | 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02/11-02/13開學 | 第1單元「性」福方程式第1章青春「性」福頌 | 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。 | Db-Ⅳ-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。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，色情的辨識與色情訊息的批判能力。 | 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。2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 | 1.情意評量2.認知評量 | 法定：健體-性侵害-1課綱：健體-性別平等-(性J6)-1 |  |  |
| 第2週02/16-02/20 | 第1單元「性」福方程式第1章青春「性」福頌 | 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。 | Db-Ⅳ-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。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，色情的辨識與色情訊息的批判能力。 | 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。2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 | 1.情意評量2.認知評量 | 法定：健體-性侵害-1課綱：健體-性別平等-(性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3週02/23-02/27 | 第1單元「性」福方程式第1章青春「性」福頌 | 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。 | Db-Ⅳ-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。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，色情的辨識與色情訊息的批判能力。 | 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。2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 | 1.情意評量2.認知評量 | 法定：健體-性侵害-1課綱：健體-性別平等-(性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4週03/02-03/06 | 第1單元「性」福方程式第2章性病防護網 | 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-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。 | Db-Ⅳ-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。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.情意評量2.認知評量 | 法定：健體-愛滋-1課綱：健體-人權教育-(人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5週03/09-03/13 | 第1單元「性」福方程式第2章性病防護網 | 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-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。 | Db-Ⅳ-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。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.情意評量2.認知評量 | 法定：健體-愛滋-1課綱：健體-人權教育-(人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6週03/16-03/20 | 第1單元「性」福方程式第2章性病防護網 | 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-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。 | Db-Ⅳ-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。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.情意評量2.認知評量 | 法定：健體-愛滋-1課綱：健體-人權教育-(人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7週03/23-03/27第一次定期評量 | 第2單元綠色生活愛地球第1章全民總動員【第一次評量週】 | 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-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-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。 | Ca-Ⅳ-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。Ca-Ⅳ-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。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.認知評量2.情意評量 | 法定：健體-環境-1法定：健體-低碳-1課綱：健體-國際教育-(國J3)-1課綱：健體-國際教育-(國J8)-1課綱：健體-環境教育-(環J4)-1課綱：健體-環境教育-(環J5)-1課綱：健體-環境教育-(環J8)-1課綱：健體-環境教育-(環J9)-1 |  | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第8週03/30-04/03 | 第2單元綠色生活愛地球第1章全民總動員 | 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-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-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。 | Ca-Ⅳ-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。Ca-Ⅳ-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。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.認知評量 | 法定：健體-環境-1法定：健體-低碳-1課綱：健體-國際教育-(國J3)-1課綱：健體-國際教育-(國J8)-1課綱：健體-環境教育-(環J4)-1課綱：健體-環境教育-(環J5)-1課綱：健體-環境教育-(環J8)-1課綱：健體-環境教育-(環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9週04/06-04/10 | 第2單元綠色生活愛地球第1章全民總動員 | 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-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-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。 | Ca-Ⅳ-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。Ca-Ⅳ-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。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.認知與技能評量2.情意評量 | 法定：健體-環境-1法定：健體-低碳-1課綱：健體-國際教育-(國J3)-1課綱：健體-國際教育-(國J8)-1課綱：健體-環境教育-(環J4)-1課綱：健體-環境教育-(環J5)-1課綱：健體-環境教育-(環J8)-1課綱：健體-環境教育-(環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10週04/13-04/17 | 第2單元綠色生活愛地球第2章做個有型的地球人 | 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。 | Ca-Ⅳ-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。Ea-Ⅳ-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。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。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.認知與技能評量2.情意評量 | 法定：健體-低碳-1法定：健體-環境-1法定：健體-交通-1課綱：健體-國際教育-(國J3)-1課綱：健體-國際教育-(國J8)-1課綱：健體-環境教育-(環J4)-1課綱：健體-環境教育-(環J6)-1課綱：健體-環境教育-(環J15)-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04/20-04/24 | 第2單元綠色生活愛地球第2章做個有型的地球人 | 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。 | Ca-Ⅳ-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。Ea-Ⅳ-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。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。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.認知與技能評量2.情意評量 | 法定：健體-低碳-1法定：健體-環境-1法定：健體-交通-1課綱：健體-國際教育-(國J3)-1課綱：健體-國際教育-(國J8)-1課綱：健體-環境教育-(環J4)-1課綱：健體-環境教育-(環J6)-1課綱：健體-環境教育-(環J15)-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12週04/27-05/01 | 第2單元綠色生活愛地球第2章做個有型的地球人 | 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。 | Ca-Ⅳ-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。Ea-Ⅳ-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。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。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.認知評量2.情意評量 | 法定：健體-低碳-1法定：健體-環境-1法定：健體-交通-1課綱：健體-國際教育-(國J3)-1課綱：健體-國際教育-(國J8)-1課綱：健體-環境教育-(環J4)-1課綱：健體-環境教育-(環J6)-1課綱：健體-環境教育-(環J15)-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05/04-05/08第二次定期評量 | 第3單元健康生活實踐家第1章健康我最型【第二次評量週】 | 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-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。 | Da-Ⅳ-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。 | 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-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.情意評量2.技能評量 | 法定：健體-健康飲食-1課綱：健體-生命教育-(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14週05/11-05/15 | 第3單元健康生活實踐家第1章健康我最型 | 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。 | Da-Ⅳ-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。 | 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-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.認知評量2.行為評量 | 法定：健體-健康飲食-1課綱：健體-生命教育-(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15週05/18-05/22 | 第3單元健康生活實踐家第2章朗朗健康路【5/16、5/17會考】 | 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-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。 | Aa-Ⅳ-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。Fb-Ⅳ-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。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.情意評量3.技能評量 | 法定：健體-健康飲食-1法定：健體-生涯-1課綱：健體-生涯規劃-(涯J6)-1 |  | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第16週05/25-05/29 | 第3單元健康生活實踐家第2章朗朗健康路 | 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-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。 | Aa-Ⅳ-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。Fb-Ⅳ-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。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 | 法定：健體-生涯-1課綱：健體-生涯規劃-(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17週06/01-06/05 | 第1單元「性」福方程式複習第1單元 | 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。 | Db-Ⅳ-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。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。Db-Ⅳ-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 | 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。2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。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。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.情意評量2.認知評量 | 法定：健體-性侵害-1法定：健體-愛滋-1課綱：健體-性別平等-(性J6)-1課綱：健體-人權教育-(人J6)-1 |  | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第18週06/08-06/12 | 第2單元綠色生活愛地球複習第2單元【畢業典禮】 | 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-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-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。 | Ca-Ⅳ-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。Ca-Ⅳ-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。Ca-Ⅳ-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。Ea-Ⅳ-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。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。1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。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。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.認知與技能評量2.情意評量 | 法定：健體-環境-1法定：健體-低碳-1法定：健體-交通-1課綱：健體-國際教育-(國J3)-1課綱：健體-國際教育-(國J8)-1課綱：健體-環境教育-(環J4)-1課綱：健體-環境教育-(環J5)-1課綱：健體-環境教育-(環J6)-1課綱：健體-環境教育-(環J8)-1課綱：健體-環境教育-(環J9)-1課綱：健體-環境教育-(環J15)-1 |  | □跨領域統整□協同教學規劃說明 |
| 第19週06/15-06/19 |  |  |  |  |  |  | □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06/22-06/26第三次定期評量 |  |  |  |  |  |  | □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06/29-06/30 |  |  |  |  |  |  | □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、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」。