113學年度一甲國中七年級第 一 學期 健體 領域/科目課程計畫

	單元/	對應領域	學習	重點				「跨領域統整或
週次	主題名稱	核心素養指標	學習表現	學習內容	評量方式	議題融入	線上教學 (註5)	協同教學規劃」或「線上教學方式」 (無則免填)
第一週 8/30 開學日	第健點第健適一康 一康角篇满 章舒	健具健與現與能性值義實言健具育境並考知運策與體備康態自保,、與,踐放體備與的做與能用略解一日體的度我健探自生並,棄」理健全獨分,適,決一有知,運潛索我命積不。一解康貌立析進當處體1與能展動 人價意極輕 2 體情,思的而的理育	Da-IV-4 想	1a理各念 1a 人影 1b 康能念 1b 活求健技 1b 康動 2a 康際IV心面 V-2 體素 2 和施 3 的求能 4 管。 1 本與理與康 分健。認生程 因健決和 提理 關土趨解社的 析康 識活序 應康的生 出的 注、勢生會概 個的 健技概 生需的活 健行 健國。	1. 否教題 2. 否與 3. 課下見問認師。觀認討實文自與答真的 察真論作提己看:回問 :地。:根問的法	課綱:健體-生命-(生 J2, J7)-1 反毒認知教學-1	□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	

		J		01 777 0 44 4 5				
		與健康的問		2b-IV-2 樂於實				
		題。		踐健康促進的生				
		健 體 -J-A3		活型態。				
		具備善用體		3a-IV-2 因應不				
		育與健康的		同的生活情境進				
		資源,以擬定		行調適並修正,				
		運動與保健		持續表現健康技				
		計畫,有效執		能。				
		行並發揮主		3b-IV-4 因應不				
		動學習與創		同的生活情境,				
		新求變的能		善用各種生活技				
		力。		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。				
				4a-IV-3 持續地				
				執行促進健康及 減少健康風險的				
				行動。				
	第一篇	健體-J-A1	Da-IV-4 健康姿	1a-IV-1 理解生	1. 觀察:是	課綱:健體-生命-(生 J2, J7)-1	□即時直播:	
	健康滿點	具備體育與	勢、規律運動、	理、心理與社會	否能認真聆 聽。	反毒認知教學-1	□預錄播放:	
	第一章	健康的知能	充分睡眠的維持	各層面健康的概	2. 實作: 是		■現有平台教	
, the	健康舒	與態度,展	與實踐策略。	念。	否能認真討		學:翰林電子書、	
第二週	適角	現自我運動	Fb-IV-1 全人健	1a-IV-2 分析個	論各項問		翰林行動大師	
		與保健潛	康概念與健康生	人與群體健康的	題,並將討		□其他:	
		能,探索人	活型態。	影響因素。	論結果填			
		性、自我價	Fb-IV-2 健康狀	1b-IV-2 認識健	寫在作答框			
		值與生命意	態影響因素分析	康技能和生活技	內。			

義,並積極	與不同性別者平	能的實施程序概	3. 問答: 是		
實踐,不輕	均餘命健康指標 的改善策略。	念。	否能認真回		
言放棄。	100 B 70 B	1b-IV-3 因應生	應教師的問		
健體-J-A2		活情境的健康需	題。		
具備理解體		求, 尋求解決的	4. 觀察: 是		
育與健康情		健康技能和生活	否認真參與		
境的全貌,		技能。	討論。		
並做獨立思		1b-IV-4 提出健	5. 實作: 是否		
考與分析的		康自主管理的行	能檢視自己 的健康狀態		
知能,進而		動策略。	進行分析並		
運用適當的		2a-IV-1 關注健	提出改善方法。		
策略,處理		康議題本土、國	TE "		
與解決體育		際現況與趨勢。			
與健康的問		2b-IV-2 樂於實			
題。		踐健康促進的生			
健 體 -J-A3		活型態。			
具備善用體		3a-IV-2 因應不			
育與健康的		同的生活情境進			
資源,以擬定		行調適並修正,			
運動與保健		持續表現健康技			
計畫,有效執		能。			
行並發揮主		3b-IV-4 因應不			
動學習與創		同的生活情境,			
新求變的能		善用各種生活技			
カ。		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。			
				4a-IV-3 持續地			
				執行促進健康及			
				減少健康風險的 行動。			
	第一篇	健體-J-A2	Da-IV-2 身體各	1a-IV-1 理解生	1. 問答: 是	課綱:健體-生命-(生 J5)-1	□即時直播:
	健康滿點	具備理解體	系統、器官的構	理、心理與社會	否能認真回		□預錄播放:
	第二章	育與健康情	造與功能。	各層面健康的概	應教師的問		■現有平台教
	身體的	境的全貌,	Da-IV-4 健康姿	念。	題。		學:翰林電子書、
	英 郊	並做獨立思	勢、規律運動、充 分睡眠的維持與	2b-IV-2 樂於實	2. 觀察: 是		翰林行動大師
		考與分析的	實踐策略。	踐健康促進的生	否認真參與		□其他:
		知能,進而		活型態。	討論。		
		運用適當的		4a-IV-1 運用適	3. 實作: 是		
		策略,處理		切的健康資訊、	否能分析自		
		與解決體育		產品與服務,擬	己的健檢報		
第三週		與健康的問		定健康行動策	告並改善自		
		題。		略。	己的生		
		健 體 -J-B3		4a-IV-3 持續地	活型態、尋		
		具備審美與		執行促進健康及	求專業醫療 人員協助。		
		表現的能力,		減少健康風險的	,,,,,,		
		了解運動與		行動。			
		健康在美學		4b-IV-3 公開進			
		上的特質與		行健康倡導,展 現對他人促進健			
		表現方式,以		康的信念或行為			
		增進生活中		的影響力。			
		的豐富性與					
		美感體驗。					
	第一篇	健體-J-A2	Da-IV-2 身體各	1a-IV-1 理解生	1. 觀察: 是	課綱:健體-生命-(生 J5)-1	□即時直播:
第四週	健康滿點	具備理解體	系統、器官的構	理、心理與社會	否能認真聆		□預錄播放:
	第二章	育與健康情	造與功能。	各層面健康的概	聽。		■現有平台教

	身體的	垃圾入的.	Da-IV-4 健康姿	Α.	り毎仏・日		題・払け虚マ事	
	男 題 的	境的全貌,	勢、規律運動、充	念。	2. 實作: 是		學:翰林電子書、	
	X -9	並做獨立思	分睡眠的維持與	2b-IV-2 樂於實	否確實觀察		翰林行動大師	
		考與分析的	實踐策略。	踐健康促進的生	同學的坐姿		□其他:	
		知能,進而		活型態。	和站姿,並			
		運用適當的		4a-IV-1 運用適	努力維			
		策略,處理		切的健康資訊、	持自己做到			
		與解決體育		產品與服務,擬	正確的姿勢。			
		與健康的問		定健康行動策				
		題。		略。				
		健 體 -J-B3		4a-IV-3 持續地				
		具備審美與		執行促進健康及				
		表現的能力,		減少健康風險的				
		了解運動與		行動。				
		健康在美學		4b-IV-3 公開進				
		上的特質與		行健康倡導,展 現對他人促進健				
		表現方式,以		康的信念或行為				
		增進生活中		的影響力。				
		的豐富性與						
		美感體驗。						
	第一篇	健體-J-A2	Da-IV-2 身體各	1a-IV-1 理解生	1. 觀察: 是	課綱:健體-生命-(生 J5)-1	執行日期:	
	健康滿點	具備理解體	系統、器官的構	理、心理與社會	否能認真聆		9/25~9/29	
	第二章	育與健康情	造與功能。	各層面健康的概	聽。		□即時直播:	
	身體的	境的全貌,	Da-IV-4 健康姿	念。	2. 討論:是否		□預錄播放:	
第五週	奥妙	並做獨立思	勢、規律運動、充 分睡眠的維持與	2b-IV-2 樂於實	認真參與討論並分享討		■現有平台教	
		考與分析的	實踐策略。	踐健康促進的生	論結果。		學:翰林電子書、	
		知能,進而		活型態。			翰林行動大師	
		運用適當的		4a-IV-1 運用適			□其他:	
		策略,處理		切的健康資訊、				

	ı				ı		T	
		與解決體育		產品與服務,擬				
		與健康的問		定健康行動策				
		題。		略。				
		健 體 -J-B3		4a-IV-3 持續地				
		具備審美與		執行促進健康及				
		表現的能力,		減少健康風險的				
		了解運動與		行動。				
		健康在美學		4b-IV-3 公開進				
		上的特質與		行健康倡導,展 現對他人促進健				
		表現方式,以		康的信念或行為				
		增進生活中		的影響力。				
		的豐富性與						
		美感體驗。						
	第一篇	健體-J-A2	Da-IV-2 身體各	1a-IV-1 理解生	1. 問答: 是	課綱:健體-生命-(生 J5)-3	□即時直播:	
	健康滿點	具備理解體	系統、器官的構	理、心理與社會	否能認真回	課綱:健體-閱讀-(閱 J3)-3	□預錄播放:	
	第二章	育與健康情	造與功能。	各層面健康的概	應教師的問	課綱:健體-健康飲食教育-3	■現有平台教	
	身體的	境的全貌,	Da-IV-4 健康姿	念。	題。		學:翰林電子書、	
	奥妙	並做獨立思	勢、規律運動、充 分睡眠的維持與	2b-IV-2 樂於實	2. 觀察: 是		翰林行動大師	
		考與分析的	實踐策略。	踐健康促進的生	否認真參與		□其他:	
		知能,進而		活型態。	討論。			
第六週		運用適當的		4a-IV-1 運用適	3. 實作: 是			
		策略,處理		切的健康資訊、	否能找出查			
		與解決體育		產品與服務,擬	詢健康訊息			
		與健康的問		定健康行動策	的可靠網			
		題。		略。	站。			
		健 體 -J-B3		4a-IV-3 持續地	4. 實作: 是否			
		具備審美與		執行促進健康及	能分析自己 的一日生活			
		表現的能力,		減少健康風險的	的健康行為,			
					並說出改善			

		了健上表增的黄巢有特式活性		行動。 4b-IV-3 公開進行健康倡導,展開對他人促進度的信念或行為的影響力。	自身不健康行為的方式。			
第七週	第健護第ey百 二康 一百	大健具健與現與能性值義實言健具育境並考知想體備康態自保,、與,踐放體備與的做與能型」一個的度我健探自生並,棄了理健全獨分,做不育知,運潛索我命積不。 A 解康貌立析進級 1 與能展動 人價意極輕 2 體情,思的而	Da-IV-1 衛生保 健習情質 質 問 的 質 等 現 利 果 利 果 名 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	1a-IV-A 中國 1a-IV-A 中國 1a-IV-B 中國 1a-IV-B 中國 1a-IV-B 中國 2 日間 1	1. 都聽。發說部與察認。表出位用是眼的。	課綱:健體-生命-(生 J5)-1 課綱:健體-閱讀-(閱 J3)-1 課綱:健體-健康飲食教育-3	□即時直播: □預錄播放: ■現有平台者。 學:翰林電子部 □其他:	
		運用適當的 策略,處理						

第八週(三次段考)	第健護第寵分考二康 一 eye ()	與與題健具育資運計行動新力健具健與現與能性值解健。體備與源動畫並學求。體備康態自保,、與決康 一 善健以與有發習變 一 J 一 用康擬保效揮與的 H 有育知,運潛索我命育問 A3體的定健執主創能 與能展動 人價意	Da-IV-1 健星 式 是	1a-IV-3 評估行為衝擊險。 2a-IV-2 問脅感動性。	1. 否 聽 2. 否睛構用 3. 否自觀 能。 發能各造。觀確己察 認 表說部與 察實的 : 真 :出位作 :檢用是 聆 是眼的 是視眼	課綱:健體-生命-(生 J5)-1 課綱:健體-閱讀-(閱 J3)-1	□即時直播: □預錄播放: ■現有事報報子書 翰林和動大師 □其他:	
	健 護 第 一 章 音 百 (段	健體-J-A1 具健康與現與保 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 以 , 、 , 、 , (, 、 , (, 、 , (, 、 , 、 , 、	健習慣的實踐方 式與管理策略。 Da-IV-3 視力、 口腔保健策略與	在與外在的行為 對健康 擊與風 險。 2a-IV-2 自主思 考健康問 成的威脅 成的威脅	否聽。發能各造。觀 認。表說部與 :出位作 :檢 聲 段 報 會		□預錄播放: ■現有平台教學:翰林電子書、 翰林行動大師	

		境的全貌,		同的生活情境,	的生活方式			
		並做獨立思		善用各種生活技	找出視力不			
		考與分析的		能,解决	良的原			
		知能,進而		健康問題。	因, 並寫下 維持並減緩			
		運用適當的			視力惡化做			
		策略,處理			出的改變。			
		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。						
	第二篇	健體-J-A1	Da-IV-1 衛生保	1a-IV-3 評估內	1. 觀察: 是	課綱:健體-安全-(安 J1)-1	□即時直播:	
	健康照護	具備體育與	健習慣的實踐方	在與外在的行為	否能正確說 出牙齒的構		□預錄播放:	
	第二章	健康的知能	式與管理策略。	對健康造成的衝	造。		■現有平台教	
	健康從	與態度,展	Da-IV-3 視力、	擊與風	2. 觀察:是否		學:翰林電子書、	
第九週	齒開始	現自我運動	口腔保健策略與 相關疾病。	險。	能正確說出 齲齒的發生		翰林行動大師	
		與保健潛	T 나 19번 77\ 기시	2a-IV-2 自主思	過程。		□其他:	
		能,探索人		考健康問題所造				
		性、自我價		成的威脅感與嚴				
		值與生命意		重性。				

	1	T	T	1	1	T		1
		義,並積極		2b-IV-2 樂於實				
		實踐,不輕		踐健康促進的生				
		言放棄。		活型態。				
		健體-J-A2		3a-IV-1 精熟地				
		具備理解體		操作健康技能。				
		育與健康情		4a-IV-3 持續地				
		境的全貌,		執行促進健康及 減少健康風險的				
		並做獨立思		行動。				
		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						
		カ。						
	第二篇	健體-J-A1	Da-IV-1 衛生保	1a-IV-3 評估內	1. 觀察:是	課綱:健體-安全-(安 J1)-1	執行日期:	
第十週	健康照護	具備體育與	健習慣的實踐方	在與外在的行為	否能正確說 出如何照護		10/30~11/3	
	第二章		式與管理策略。	對健康造成的衝	自己的牙		□即時直播:	
	健康從		Da-IV-3 視力、		齒。			

		站 长 統 14 44						
		新求變的能						
		力。						
	第二篇	健體-J-A1	Da-IV-1 衛生保	1a-IV-3 評估內	1. 觀察: 是	課綱:健體-生命-(生 J5)-1	□即時直播:	
	健康照護	具備體育與	健習慣的實踐方 式與管理策略。	在與外在的行為	否能認真聆 聽。		□預錄播放:	
	第三章	健康的知能	777 6 2 7 6	對健康造成的衝	2. 觀察: 是否		■現有平台教	
	護膚保	與態度,展		擊與風	能正確說出		學:翰林電子書、	
		現自我運動		險。	皮膚的構造。		翰林行動大師	
		與保健潛		3a-IV-1 精熟地			□其他:	
		能,探索人		操作健康技能。				
		性、自我價		4a-IV-3 持續地				
		值與生命意		執行促進健康及				
		義,並積極		減少健康風險的 行動。				
		實踐,不輕						
		言放棄。						
第十一週		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						

健護第	二康 三膚戰 篇照 章保	育資運計行動新力健具健與現與能性值義實言健具育境並考知與源動畫並學求。體備康態自保,、與,踐放體備與的做與能健以與有發習變 」體的度我健探自生並,棄」理健全獨分,康擬保效揮與的 人育知,運潛索我命積不。人解康貌立析進的定健執主創能	Da-IV-1 衛生保 衛生 質 質 質 等 略 。	1a-IV-3 在對擊險 3a-IV-1 康子 4a-IV-2 使與	1. 否聽 2. 否出成 3. 否作縣 4. 能皮驟觀能。觀能青因觀能洗。觀正膚。察正檢 察確防 : 確症 : 確步 : 是執 晒是聆 是說的 是操 否行步	課綱:健體-生命-(生 J5)-1	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
-----	--------------	---	---	------------------------------------	--	-------------------	---------------------------------------	--

第十三週	第健護第聽健二康 四力 篇照 章保	運策與與題健具育資運計行動新力健具育資運計行動新力用略解健。體備與源動畫並學求。體備與源動畫並學求。體係與原動畫並學求。當處體的 J用康擬保效揮與的 J用康擬保效揮與的日,日,是與自己,與有發習變的理育問 名體的定健執主創能 名體的定健執主創能	Da-IV-1 衛電 生 保 方。	Ta-IV-3 在對擊險 1b-IV-1 全職 是 1b-IV-1 全職 是 1b-IV-1 全職 是 1b-IV-1 全職 的人 是 1b-IV-1 全職 的人 是 1b-IV-1 全職 的人 是 1b-IV-1 全職 的人 是 1b-IV-1 全 1b-IV-1 与	1. 否聽 2. 否康 3. 能耳觀能。觀能習觀正朵察認 察判慣察確構是聆 是健 否出。	課綱:健體-生命-(生 J5)-1	□□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
------	-------------------	--	-------------------	---	--	-------------------	--	--

第十四週 (三次段考)	第健護第聽健週二康 四力段()	健用育資運計行動新力 體善健以與有發習變 以與有發習變 的定健執主創能	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1a-IV-3 評估內 在與外在 數學 數 份。 1b-IV-4 提理的 是自 事 第 名-IV-2 自個 對 數 名-IV-2 自個 對 數 後 4a-IV-2 自個 對 數 後 4a-IV-3 評估內	1. 否聽。觀能常。觀判慣察認 察了見 察測制度。觀明 : 健閉 : 是健果 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	課綱:健體-生命-(生 J5)-1	□即時直播: □預錄播放: ■ 現有平台教學:翰林電子書、 翰林行動大師 □其他:
				並反省修 正。			
	第三篇	健體-J-A1	Db-IV-1 生殖器	1a-IV-3 評估內	1. 問答: 能	課綱:健體-生命-(生 J2)-1	執行日期:
	快樂青	具備體育與	官的構造、功能	在與外在的行為	說出自己青		12/4~12/8
	春行 第一章	健康的知能	與保健及懷孕生	對健康造成的衝	春期身體的		□即時直播:
	蜕變的	與態度,展	理、優生保健。	擊與風險。	改變。		□預錄播放:
	你	現自我運動	Db-IV-2 青春期	1b-IV-4 提出健	2. 觀察: 是		■現有平台教
		與保健潛	身心變化的調適 與性衝動健康因	康自主管理的行	否能認真聆		學:翰林電子書、
		能,探索人	應的策略。	動策略。	聽。		翰林行動大師
第十五週		性、自我價		2a-IV-2 自主思	3. 實作: 是		□其他:
71. 1		值與生命意		考健康問題所造	否能根據圖		
		義,並積極		成的威脅感與嚴	片勾選出自		
		實踐,不輕		重性。	己進入青春		
		言放棄。		2b-IV-2 樂於實	期後出		
		健體-J-A2		踐健康促進的生	現的改變。		
		具備理解體		活型態。			
		育與健康情		3a-IV-2 因應			
		境的全貌,		不同的生活情境 進行調 適 並 修			

<u> </u>		正,持續表現健		
	考與分析的	康技能。		
(美	知能,進而			
7	運用適當的			
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	策略,處理			
虚	與解決體育			
乒	與健康的問			
是	題。			
友	建體-J-A3			
具	具備善用體			
	育與健康的			
量	資源,以擬			
対	定運動與保			
任	建計畫,有			
交	改執行並發			
担	軍主動學習			
乒	與創新求變			
自	的能力。			
任	建 體 -J-B2			
具	具備善用體			
7	育與健康相			
良	關的科技、資			
	訊及媒體,以			
井	曾進學習的			
427	素養,並察			
戶	覺、思辨人與			
未	科技、資訊、			
发	某體的互動			
見野	關係。			

	第三篇	健體-J-A1	Db-IV-1 生殖器	1a-IV-3 評估內	1. 觀察: 是	課綱:健體-生命-(生 J2)-1	□即時直播:	
	快樂青	具備體育與	官的構造、功能	在與外在的行為	否能認真聆		□預錄播放:	
	春行第一章	健康的知能	與保健及懷孕生	對健康造成的衝	聽。		■現有平台教	
	蜕變的	與態度,展	理、優生保健。	擊與風險。	2. 實作: 是否		學:翰林電子書、	
	你	現自我運動	Db-IV-2 青春期	1b-IV-4 提出健	做到經期衛		翰林行動大師	
		與保健潛	身心變化的調適	康自主管理的行	生保健的項目,若沒有做		□其他:	
		能,探索人	與性衝動健康因 應的策略。	動策略。	到,請分析原			
		性、自我價		2a-IV-2 自主思	因並提出改 善方法。			
		值與生命意		考健康問題所造				
		義,並積極		成的威脅感與嚴				
		實踐,不輕		重性。				
		言放棄。		2b-IV-2 樂於實				
		健體-J-A2		踐健康促進的生				
the town		具備理解體		活型態。				
第十六週		育與健康情		3a-IV-2 因應				
		境的全貌,		不同的生活情境 進行調適並修				
		並做獨立思		正,持續表現健				
		考與分析的		康技能。				
		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。						
	第三篇	健體-J-A1	Db-IV-1 生殖器	1a-IV-3 評估內	1. 觀察: 是	課綱:健體-生命-(生 J2)-1	□即時直播:	
	快 樂 青春行	具備體育與	官的構造、功能	在與外在的行為	否能認真聆		□預錄播放:	
	第一章	健康的知能	與保健及懷孕生	對健康造成的衝	聽。		■現有平台教	
	蜕變的	與態度,展	理、優生保健。	擊與風險。	2. 實作: 是否		學:翰林電子書、	
	你	現自我運動	Db-IV-2 青春期	1b-IV-4 提出健	能確實根據課文提問寫		翰林行動大師	
第十七週		與保健潛	身心變化的調適 與性衝動健康因	康自主管理的行	下自己的情		□其他:	
		能,探索人	應的策略。	動策略。	形。			
		性、自我價		2a-IV-2 自主思				
		值與生命意		考健康問題所造				
		義,並積極		成的威脅感與嚴				
		實踐,不輕		重性。				
		言放棄。		2b-IV-2 樂於實				

健生	體-J-A2	踐健康促進的生			
具	備理解體	活型態。			
育.	7 (FC-71 17)	3a-IV-2 因應			
境		不同的生活情境 進行調適並修			
並		正,持續表現健			
考	與分析的	康技能。			
知	能,進而				
運	用適當的				
策	略,處理				
與與	解決體育				
與與	健康的問				
題	. °				
健生	滑b-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	見 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				

		//2 · · · ·						<u> </u>
		覺、思辨人與						
		科技、資訊、						
		媒體的互動						
		關係。						
	第三篇	健體-J-A1	Db-IV-2 青春期	2a-IV-2 自主思	1. 觀察: 是	課綱:健體-生命-(生 J2)-1	□即時直播:	
	快樂青春行	具備體育與	身心變化的調適	考健康問題所造	否能認真聆		□預錄播放:	
	第二章	健康的知能	與性衝動健康因	成的威脅感與嚴	聽。		■現有平台教	
	打造獨	與態度,展	應的策略。	重性。	2. 實作: 是否		學:翰林電子書、	
	一 無 二 的我	現自我運動	Fa-IV-1 自我認	2b-IV-1 堅守健	能認真填寫 活動中的問		翰林行動大師	
		與保健潛	同與自我實現。	康的生活規範、	題。		□其他:	
		能,探索人		態度與價值觀。				
		性、自我價		2b-IV-2 樂於實				
		值與生命意		踐健康促進的生				
		義,並積極		活型態。				
		實踐,不輕		2b-IV-3 充分地				
第十八週		言放棄。		肯定自我健康行				
		健體-J-B1		動的信心與效能				
		備情意表達		感。				
		的能力,能		3a-IV-2 因應				
		以同理心與		不同的生活情境 進行調適並修				
		人溝通互		正,持續表現健				
		動,並理解		康技能。				
		體育與保健						
		的基本概						
		念,應用於						
		日常生活						
		中。						
		健 體 -J-B3						

		-			1			
		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。						
	第三篇	健體-J-A1	Db-IV-2 青春期	2a-IV-2 自主思	1. 觀察: 是	課綱:健體-生命-(生 J2)-1	□即時直播:	
	快樂青春行	具備體育與	身心變化的調適	考健康問題所造	否能認真聆		□預錄播放:	
	第二章	健康的知能	與性衝動健康因	成的威脅感與嚴	聽。		■現有平台教	
	打造獨一無二	與態度,展	應的策略。	重性。	2. 實作: 是否		學:翰林電子書、	
	一 無 一	現自我運動	Fa-IV-1 自我認	2b-IV-1 堅守健	能認真參與 活動。		翰林行動大師	
		與保健潛	同與自我實現。	康的生活規範、	, = 2,3		□其他:	
		能,探索人		態度與價值觀。				
		性、自我價		2b-IV-2 樂於實				
		值與生命意		踐健康促進的生				
第十九週		義,並積極		活型態。				
		實踐,不輕		2b-IV-3 充分地				
		言放棄。		肯定自我健康行				
		健體-J-B1		動的信心與效能				
		備情意表達		感。				
		的能力,能		3a-IV-2 因應				
		以同理心與		不同的生活情境 進行調適並修				
		人溝通互		正,持續表現健				
		動,並理解		康技能。				
		體育與保健						

	1							
		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。						
	第三篇	健體-J-C1	Db-IV-3 多元的	3a-IV-2 因應不	觀察 是否能	法定:健體-性平-(性	□即時直播:	
	快樂青春行	具備生活中	性别特質、角色 與不同性傾向的	同的生活情境進	認真聆聽。	J1, J2, J3, J11, J12)-1	□預錄播放:	
	第三章	有關運動與	尊重態度。	行調適並修正,			■現有平台教	
	打破性	健康的道德		持續表現			學:翰林電子書、	
	別刻板印象	思辨與實踐		健康技能。			翰林行動大師	
	, .	能力及環境		4a-IV-2 自我監			□其他:	
第二十週		意識,並主		督、增強個人促				
		動參與公益		進健康的行動,				
		團體活動,		並反省修正。				
		關懷社會。		4b-IV-3 持續地				
		健體-J-C2		執行促進健康及 減少健康風險的				
		具備利他及		行動。				
		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。							
	第三篇	健體-J-C1	Db-IV-3 多元的	3a-IV-2 因應不	1. 觀察: 是	法定:健體-性	平 -(性	□即時直播:	
	快樂青春行	具備生活中	性别特質、角色 與不同性傾向的	同的生活情境進	否能認真聆	J1, J2, J3, J11, J12)-1		□預錄播放:	
	第三章	有關運動與	尊重態度。	行調適並修正,	聽。			■現有平台教	
	打破性	健康的道德		持續表現	2. 實作: 是否			學:翰林電子書、	
	別刻板印象	思辨與實踐		健康技能。	能確實針對 活動內容做			翰林行動大師	
第二十一週	(段考	能力及環境		4a-IV-2 自我監	填寫。			□其他:	
(三次段考)	週)	意識,並主		督、增強個人促					
		動參與公益		進健康的行動,					
		團體活動,		並反省修					
		關懷社會。		正。					
		健體-J-C2		4b-IV-3 持續地					
		具備利他及		執行促進健康及 減少健康風險的					
		合群的知能		行動。					

				I					
		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。							
	第三篇	健體-J-C1	Db-IV-3 多元的	3a-IV-2 因應不	1. 觀察: 是	法定:健體-	性 平 -(性	□即時直播:	第三篇快樂青春行
	快樂青春行	具備生活中	性别特質、角色 與不同性傾向的	同的生活情境進	否能認真聆	J1, J2, J3, J11, J12)-1		□預錄播放:	第三章打破性別刻板 印象
	第三章	有關運動與	尊重態度。	行調適並修正,	聽。			■現有平台教	(段考週)
	打破性别刻板	健康的道德		持續表現	2. 實作: 是			學:翰林電子書、	
第二十二週	加 刻 极 印象	思辨與實踐		健康技能。	否能確實針			翰林行動大師	
114/1/20	課程結	能力及環境		4a-IV-2 自我監	對活動內容			□其他:	
第一學期課	東	意識,並主		督、增強個人促	做填寫。				
程結束		動參與公益		進健康的行動,					
		團體活動,		並反省修					
		關懷社會。		正。					
		健體-J-C2		4b-IV-3 持續地					
		具備利他及		執行促進健康及					

合群的知能	減少健康風險的
與態度,並	行動。
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。	
 ·	

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,課網議題則為鼓勵填寫。(例:法定/課網:領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)

(一)法定議題:<u>性別平等教育</u>、<u>環境教育課程、海洋教育、家庭教育</u>、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:<u>性別平等、環境、海洋、家庭教育</u>、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。