

113學年度一甲國中九年級第一學期 健體 領域/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 (註5)	「跨領域統整或 協同教學規劃」 或 「線上教學方式」 (無則免填)
			學習內容	學習表現				
第一週 8/30 開學日	第一篇健康體位行家 第1章身體意象	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。	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。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	1.觀察:是否能認真聆聽 2.發表:是否能說出影響身體意象的因素。	課綱:健體-生命-(生J2)-1	<input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學:翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	
第二週	第一篇健康體位行家 第1章身體意象	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	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。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	1.觀察:是否能認真聆聽 2.發表:是否能說出影響身體意象的因素。	課綱:健體-生命-(生J2)-1	<input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學:翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	

		實踐，不輕言放棄。						
第三週	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	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。	1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。	課綱：健體-生命-(生 J2)-1	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
第四週	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	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。	1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。	課綱：健體-生命-(生 J2)-1	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
第五週	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管	健體 -J-A1 具備體育與健康的知能	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	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	1 觀察：能熱烈參與討論。 2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱	課綱：健體-生命-(生 J2)-1	執行日期： 9/25~9/29 <input type="checkbox"/> 即時直播：	

	理	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。		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。	並判斷減重方法的可行性。		<input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
第六週	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理	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	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	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。 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。	1 觀察：能熱烈參與討論。 2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	法定:健體-家庭-(家 J8)-1 課綱:健體-生命-(生 J2)-1 <b>法定：健體-健康飲食教育-1</b>	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

		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。						
第七週	第二篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢	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。	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。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	法定：健體-家庭-(家 J8)-1 課綱：健體-生命-(生 J2)-1 <b>法定：健體-健康飲食教育-1</b>	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
第八週 (三次段考)	第二篇健康消費行家 第1章飲食趨勢 (段考週)	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	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。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	1. 問答：說出懷孕媽媽的飲食建議。 2. 觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。	法定：健體-家庭-(家 J8)-1 課綱：健體-生命-(生 J2)-1 <b>法定：健體-健康飲食教育-1</b>	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

		索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。		2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。				
第九週	第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱	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。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。	法定：健體-家庭-(家 J8)-1 課綱：健體-生命-(生 J2)-1	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
第十週	第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱	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。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	1. 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 2. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	法定：健體-家庭-(家 J8)-1 課綱：健體-生命-(生 J2)-1	執行日期： 10/30~11/3 <input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

<p>第十一週</p>	<p>第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定</p>	<p>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。</p>	<p>Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：是否能主動分享自己的想法。</p>	<p>課綱：健體-人權-(人 J3)-1</p>	<p><input type="checkbox"/>即時直播： <input type="checkbox"/>預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/>現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/>其他：</p>	
<p>第十二週</p>	<p>第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定</p>	<p>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</p>	<p>Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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</p>	<p>1. 觀察：能否熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。 3. 實作：是否能正確擺放復甦姿勢。</p>	<p>課綱：健體-人權-(人 J3)-1</p>	<p><input type="checkbox"/>即時直播： <input type="checkbox"/>預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/>現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/>其他：</p>	

		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。		題。				
第十三週	第三篇永續愛地球第1章環保問題	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-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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真參與討論。 3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 4. 問答：能說出全球暖化的原因與影響。 5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6. 問答：能說出固體微粒的來源。	法定：健體 - 環境 -( 環 J2, J10, J11, J12)-1 法定：健體 - 海洋 -( 海 J13, J14, J18, J19, J20)-1 <b>法定：健體-低碳環境教育-1</b>	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

<p>第十四週 (三次段考)</p>	<p>第三篇永續愛地球 第1章環保問題 (段考週)</p>	<p>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。</p>	<p>Ca-IV-2 全球環 境問題造成的健 康衝擊與影響。</p>	<p>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。 2a-IV-2 自主思 考健康問題所造 成的威脅感與嚴 重性。</p>	<p>1.觀察:能熱烈參與討論 踴躍發言。 2.問答:能說出空氣汙染 對我們的影響。 3.觀察:能熱烈參與討論 踴躍發言。 4.問答:能說出臭氧和懸 浮微粒對人體的危害。 5.觀察:能熱烈參與討論 踴躍發言。 6.問答:能說出垃圾汙染 的危害。</p>	<p>法定:健體-環境-(環 J2, J10, J11, J12)-1 法定:健體-海洋-(海 J13, J14, J18, J19, J20)-1 <b>法定:健體-低碳環境教育-1</b></p>	<p><input type="checkbox"/>即時直播: <input type="checkbox"/>預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/>現有平台教 學:翰林電子書、 翰林行動大師 <input type="checkbox"/>其他:</p>	
<p>第十五週</p>	<p>第三篇永續愛地球 第1章環保問題</p>	<p>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。</p>	<p>Ca-IV-2 全球環 境問題造成的健 康衝擊與影響。</p>	<p>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。 2a-IV-2 自主思 考健康問題所造 成的威脅感與嚴 重性。</p>	<p>1.觀察:能熱烈參與討論 踴躍發言。 2.問答:能說出垃圾的去 處。 3.問答:能說出垃圾減量 6R原則。 4.實作:能確實記錄自己 一天所製造的垃圾量。 5.問答:能說出水汙染帶 來的危害與來源。</p>	<p>法定:健體-環境-(環 J2, J10, J11, J12)-1 法定:健體-海洋-(海 J13, J14, J18, J19, J20)-1 <b>法定:健體-低碳環境教育-1</b></p>	<p>執行日期: 12/4-12/8 <input type="checkbox"/>即時直播: <input type="checkbox"/>預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/>現有平台教 學:翰林電子書、 翰林行動大師 <input type="checkbox"/>其他:</p>	



第十六週	第三篇永續愛地球第2章我的環保行動	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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	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。	1.觀察:是否能認真聽課。 2.發表:能主動分享自己的想法。 3.實作:能正確認識並找出環保標章的家具與家電。 4.觀察:能熱烈參與討論並踴躍發言。	課綱:健體-能源-(能J1, J2, J5, J7)-1	<input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學:翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	
第十七週	第三篇永續愛地球第2章我的環保行動	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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	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。	1.觀察:是否能認真聽課。 2.發表:能主動分享自己的想法。	課綱:健體-能源-(能J1, J2, J5, J7)-1	<input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學:翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	
第十八週	第三篇永續愛地球第2章我的環保行動	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	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	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。	1.觀察:是否能認真聽課。 2.發表:能主動分享自己的想法。	課綱:健體-能源-(能J1, J2, J5, J7)-1	<input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學:翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	

		索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。						
第十九週	第三篇永續愛地球第3章健康社區	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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	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。 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-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. 觀察：能認真聽課。 2. 分享：能主動分享自己的想法。	法定：健體-家庭-(家 J10, J12)-1 法定：健體-低碳環境教育-1 法定：健體-登革熱防治教育-1	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
第二十週	第三篇永續愛地球第3章健康社區	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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	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。 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-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. 觀察：能認真聽課。 2. 分享：能主動分享自己的想法。	法定：健體-家庭-(家 J10, J12)-1 法定：健體-環境-(環 J4)-1 法定：健體-低碳環境教育-1 法定：健體-登革熱防治教育-1	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
第二十一週 (三次段考)	第三篇永續愛地球第3章健康社區 (段考)	健體 -J-C2 具備利他及合群的知能	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	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. 觀察：能認真聽課。 2. 分享：能主動分享自己的想法。	法定：健體-家庭-(家 J10, J12)-1 法定：健體-環境-(環 J4)-1 法定：健體-低碳環境教育-1	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教	

	週)	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。		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-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。		法定：健體-登革熱防治教育-1	學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
第二十二週 114/1/20 第一學期課程結束	第三篇永續愛地球第3章健康社區	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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	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。 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-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. 觀察：能認真聽課。 2. 分享：能主動分享自己的想法。	法定：健體-家庭-(家 J10, J12)-1 法定：健體-環境-(環 J4)-1 法定：健體-低碳環境教育-1 法定：健體-登革熱防治教育-1	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

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。