113學年度
課程計畫

附件伍-1

七 年級第 1 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（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				
1	準備週 課程介紹		各項目課程介紹	引起學習動機	口語表達		■即時直播:Google Meet_____ □預錄播放:_____ ▉現有平台教學: 均一 □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)
2~3	單元一: 第1章健康人生開步走 第2章個人衛生與保健	**體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。** **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**	Ab-Ⅳ-1體適能促進策略與活動方法。 Ab-Ⅳ-2體適能運動處方基礎設計原則。 Aa-Ⅳ-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Da-Ⅳ-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-Ⅳ-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1a-Ⅳ-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-Ⅳ-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-Ⅳ-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	口頭評量 紙筆評量	法定:健康-性別平等-(性E1、性J1、性U1)-2	□即時直播:_____ □預錄播放:_____ ▉現有平台教學: 均一 □其他:_____	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

		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-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。						
4~5	第 1 章健康人生開步走現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生	**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**	Fa－Ⅳ－3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	2b-Ⅳ-2:樂於實踐健康促進的生活型態。4a－Ⅳ－2:自我監督、增強個人促進健康的行 動，並反省修正。	口頭評量 紙筆評量		□即時直播:_____ □預錄播放:_____ ■現有平台教學: 均一 □其他:_____	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

	命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	**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-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。器官的構造與功能。**						
6~7	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛	**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**	Da-Ⅳ-1:衛生保健習慣 的實踐方式與管理策 略。 Da-Ⅳ-2:身體各系統、器官	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	口頭評量 紙筆評量	法定:健康-環境教育-(環E13、環J13、環U10)-2	□即時直播:_____ □預錄播放:_____ ■現有平台教學: 均一 □其他:_____	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

	生與保健	**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。**	的構造與功能。 Da-Ⅳ-3:視力、口腔保 健策略與相關疾病。	所造成的威脅感與 嚴重性。 3a-Ⅳ-1:精熟地操作健 康技能。				
8 定期考查	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	**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**	Da-Ⅳ-1:衛生保健習慣 的實踐方式與管理策 略。 Da-Ⅳ-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-Ⅳ-3:視力、口腔保 健策略與相關疾病。	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。 3a-Ⅳ-1:精熟地操作健 康技能。	口頭評量 紙筆評量		□即時直播:_____ □預錄播放:_____ ■現有平台教學: 均一 □其他:_____	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

		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。						
9	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	**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**	Da-Ⅳ-1:衛生保健習慣 的實踐方式與管理策 略。 Da-Ⅳ-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-Ⅳ-3:視力、口腔保 健策略與相關疾病。	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。 3a-Ⅳ-1:精熟地操作健 康技能。	口頭評量 紙筆評量		□即時直播:_____ □預錄播放:_____ ■現有平台教學: 均一 □其他:_____	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

		與健康的問題。						
10	第 1 單元健康青春向前行第 3 章我的青春檔案	**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-1:生殖器官的構 造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-Ⅳ-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維 持與實踐策略。 Db－Ⅳ－2:青春期身心變 化的調適與性衝動健康因應的策略。	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-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-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	口頭評量 紙筆評量		□即時直播:_____ □預錄播放:_____ ■現有平台教學: 均一 □其他:_____	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
11 ~ 13	第 1 單元健康青春 向前行 第 3 章我	**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**	Db-Ⅳ-1:生殖器官的構 造、功能與保健及懷孕 生理、優生保健。	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。	口頭評量 紙筆評量		□即時直播:_____ □預錄播放:_____ ■現有平台教學: 均一 □其他:_____	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

	的青春檔案	**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。**	Da-Ⅳ-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-Ⅳ-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	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-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。				
14 定期考查	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案	**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**	Db-Ⅳ-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-Ⅳ-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-Ⅳ-2:青春期身心變化的調適與性衝動	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。 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。	□頭評量 紙筆評量		□即時直播:_____ □預錄播放:_____ ■現有平台教學: 均一 □其他:_____	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

		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。	健康因應的策略。	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。				
15 ~ 16	第 1 單元健康青春向前行 第 4 章活出青春的光彩	**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。**	Fa-Ⅳ-1:自我認同與自我實現。	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-1:熟悉各種自我調適技能。	口頭評量 紙筆評量		□即時直播:_____ □預錄播放:_____ ■現有平台教學: 均一 □其他:_____	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
17 ~ 18	第 1 單元健康青春向前行 第 4 章活出青春的光彩	**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**	Fa-Ⅳ-1:自我認同與自我實現。	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。	口頭評量 紙筆評量		□即時直播:_____ □預錄播放:_____ ■現有平台教學: 均一 □其他:_____	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

		實踐，不輕言放棄。		3b-Ⅳ-1:熟悉各種自我調適技能。				
19 ~ 20	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境	**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-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**	Ba-Ⅳ-4:社區環境安全 的行動策略。 Fb-Ⅳ-3:保護性的健康行為。 Ba－Ⅳ－1:居家、學校、 社區環境潛在危機的評估方法。	1b-Ⅳ-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-Ⅳ-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	口頭評量 紙筆評量		□即時直播:_____ □預錄播放:_____ ■現有平台教學: 均一 □其他:_____	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

		和諧互動的素養。						
21 定期考查	期末總回饋	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。	各項目學習單回饋與講解。	4a-Ⅳ-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	教師講評 紙本評量		□即時直播:_____ □預錄播放:_____ ■現有平台教學: 均一 □其他:_____	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
22 課程結束	課程結束	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。	各項目學習單回饋與講解。	4a-Ⅳ-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	教師講評		□即時直播:_____ □預錄播放:_____ ■現有平台教學: 均一 □其他:_____	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

- 上學期共22週。

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」。