

八年級第二學期 健康與體育領域/健康科目課程計畫

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 第二週	第一篇 擁抱青 春相信 愛 第一章 愛的真 諦	健體-J-B1 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。	Db-IV-4 愛的意涵與情 感發展、維持、結束的 原則與因應方法。 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。	1.觀察：是否能認 真聆聽。 2.發表：是否熱烈 參與討論並積極 發言。	課綱：健體-人權-(人J6)-1	□線上教學	
第三週 第四週	第一篇 擁抱青 春相信 愛 第二章 我的身 體我作 主	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。	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。	1a-IV-4 理解促進健康生 活的策、資源與規範。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明 個人對促進健康的觀點與 立場。	1.觀察：是否能認 真聆聽。 2.問答：是否能主 動分享自己的想 法。	法定：健體-生涯發展-1 課綱：健體-生命-(生J2)-1	□線上教學	
第五週 第六週	第一篇 擁抱青 春相信 愛 第二章 約會的 事	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 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。	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。 Fa-IV-3 有利人際關係 的因素與有效的溝通技 巧。	1a-IV-4 理解促進健康生 活的策、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各自我調適 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.觀察：是否能認 真聆聽。 2.發表：是否熱烈 參與討論並積極 發言。	法定：健體-性別-1 課綱：健體-性別-(性J7)-1	□線上教學	

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				
		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。						
第七週	第一篇擁抱青春相信愛 第三章真愛要等待 第一次段考	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 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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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-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-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:是否熱烈參與討論並積極發言。	課綱:健體-生命-(生J2)-1	■線上教學 Google meet	Google meet
第八週	第一篇擁抱青春相信愛 第三章真愛要等待	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 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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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-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-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:是否熱烈參與討論並積極發言。	課綱:健體-生命-(生J2)-1	□線上教學	

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				
第九週 第十週 第十一週	第二篇 防疫總 動員 第一章 新興傳 染病	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。	Fb-IV-3 保護性的健康 行為。 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-1關注健康議題本 土、國際現況與趨勢。 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-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。	1.觀察:是否能認 真聆聽。 2.發表:是否能認 真參與討論。 3.問答:能說出預 防傳染病的方 法。	法定:健體-環境-1 課綱:健體-環境-(環J4)-1	□線上教學	
第十二週 第十三週	第二篇 防疫總 動員 第二章 認識台 灣傳染 病	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。	Fb-IV-4 新興傳染病與 慢性病的防治策略。	1a-IV-3 評估內在與外在 的行為對健康造成的衝擊 與風險。	1.問答:能說出預 防登革熱的方 法。 2.觀察:能確實做 到預防登革熱的 傳染。 3.發表:能主動積 極發表自己的想 法。 4.討論:能認真討 論預防肺結核的 方法。 5.觀察:能確實做 到預防肺結核傳 染的方法。 6.發表:能主動積 極發表自己的想 法。		□線上教學	
第十四週	第三篇 致命吸 引力	健體-J-A2 具備理 解體育與健康情境 的全貌，並做獨立	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、 藥物的成分與成癮性，	1a-IV-3 評估內在與外在 的行為對健康造成的衝擊 與風險。	1.觀察:是否能熱 烈的參與討論。		■線上教學 Google meet	Google meet

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				
	第一章 拒菸我 最行 第二次 段考	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。	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、戒治資源的運 用。	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-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。	2.問答:是否能夠 思辨吸菸所付出 的代價，並堅定 拒 菸立場。			
第十五週 第十六週	第三篇 致命吸 引力 第一章 拒菸我 最行	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。	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、戒治資源的運用。	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-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.觀察:是否能熱 烈的參與討論。 2.問答:是否能夠 思辨吸菸所付出 的代價，並堅定 拒 菸立場。		□線上教學	
第十七週 第十八週	第三篇 致命吸 引力 第二章 酒、檳 榔的世 界	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。	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。	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。	1.問答:能分享酒 駕相關資訊。 2.觀察:用心蒐集 相關資料。		□線上教學	
第十九週 第二十週	第三篇 致命吸 引力	健體-J-A2 具備理 解體育與健康情境 的全貌，並做獨立	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、 藥物的成分與成癮性，	1a-IV-3 評估內在與外在 的行為對健康造成的衝擊 與風險。	1.觀察:是否能熱 烈的參與討論。	課綱:健體-品德-(品J8)-1	□線上教學	

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				
	第三章 無毒人 生	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 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。	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、戒治資源的運 用。	2a-IV-2 自主思考健康問 題所造成的威脅感與嚴重 性。 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。 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。	2.問答:是否能說 出各種成癮藥物 的影響。			
第二十一 週	第三篇 致命吸 引力 第三章 無毒人 生 第三次 段考	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 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。	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、戒治資源的運 用。	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-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。 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:是否能熱 烈的參與討論。 2.問答:是否能說 出各種成癮藥物 的影響。	課綱:健體-品德-(品J8)-1	■線上教學 Google meet	Google meet

八年級第二學期 健康與體育領域/健康科目課程計畫

週次	單元／ 主題名 稱	對應領域 核心素養指標	學習內容	學習表現	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)
第一週	第一篇 生命的 旅程 第一章 新生命 的喜悅	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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	觀察 發表 實作	法定:健體-家庭教育-1 課綱:健體-家庭-(家J2)-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第二週								
第三週								
第四週	第一篇 生命的 旅程 第二章 生長密 碼	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-1 生長發育的自我評估與因應策略。 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-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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動, 並反省修正。	觀察	課綱:健體-生命-(生J2)-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第五週								
第六週	第一篇 生命的 旅程 第三章 樂活老 化 第一次 段考	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-B1 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-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	觀察	課綱:健體-生命-(生J2)-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 Google meet	Google meet
第七週	第一篇 生命的	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	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	觀察	課綱:健體-生命-(生J2)-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	

週次	單元／ 主題名 稱	對應領域 核心素養指標	學習內容	學習表現	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)
	旅程 第三章 樂活老 化	性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 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-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。				
第八 週第 九週	第一篇 生命的 旅程 第四章 用愛說 再見	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。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	觀察		□線上教學	
第十 週 第十 一週 第十 二週	第二篇 沉默的 殺手 第一章 慢性病 (一)	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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	觀察 發表		□線上教學	
第十 三週	第二篇 沉默的 殺手 第二章 慢性病 (二) 第二次 段考	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-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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	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。 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-2 自我監督、增	觀察 發表		■線上教學 Google meet	Google meet

週次	單元／ 主題名 稱	對應領域 核心素養指標	學習內容	學習表現	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)
				強個人促進健康的行 動，並反省修正。				
第十四週 第十五週	第二篇 沉默的 殺手 第二章 慢性病 (二)	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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	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。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	觀察 發表		□線上教學	
第十六週 第十七週	第三篇 即刻救 援 第一章 急救最 前線	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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	問答 觀察	課綱:健體-安全-(安 J1)-1	□線上教學	
第十八週 第十九週	第三篇 即刻救 援 第二章 心肺復 甦術	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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	觀察 分享	課綱:健體-安全-(安 J1)-1	□線上教學	

週次	單元／ 主題名 稱	對應領域 核心素養指標	學習內容	學習表現	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)
				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。 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。				
第二十週	第三篇 即刻救 援 第二章 心肺復 甦術 第三次 段考	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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR 、復甦姿勢急救技術之演練。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 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。	觀察 分享	課綱:健體-安全-(安J1)-1	■線上教學 Google meet	Google meet