

七 年級第 一 學期 健康與體育 領域/健康 科課程計畫(翰林)

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				
第一週 8/30-9/01 8/30開學	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	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-1 全人健康概念與健康生活型態。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	1. 問答：是否認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真地參與討論。 3. 實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。	課綱:健體-生命-(生 J2, J7)-1 法定:健體-反毒認知教學-1	☐ 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
第二週 9/4-9/08	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	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-1 全人健康概念與健康生活型態。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的	1. 問答：是否認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真地參與討論。 3. 實作：根據課文提問寫下自己的	課綱:健體-生命-(生 J2, J7)-1 法定:健體-反毒認知教學-1	☐ 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

				健康技能和生活技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	意見與看法。			
第三週 9/11~9/15	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	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-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。	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-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。 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。 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。 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	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。	法定:健體-環境-(環 J3)-1	☐ 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

				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。				
第四週 9/18~9/22	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	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-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。	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-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。 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。 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。 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	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。	法定:健體-環境-(環 J3)-1	☐ 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

				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。				
第五週 9/25~09/29 9/29中秋節	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	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-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。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 討論：是否認真參與討論並分享討論結果。	課綱:健體-生命-(生 J5)-1 法定:健體-反毒認知教學-1	執行日期：9/25~9/29 ☐ 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：	☐ 跨領域統整 ☐ 協同教學規劃說明
第六週 10/2~10/6	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	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-B3 具備審美與表現的能力，了解	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 討論：是否認真參與討論並分享討論結果。	課綱:健體-生命-(生 J5)-1 法定:健體-反毒認知教學-1	☐ 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

		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。						
第七週 10/9~10/13 10/10國慶日	第二篇快樂青春行第一章蛻變的你	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-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	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-2 青春早期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能根據圖片勾選出自己進入青春後出現的改變。	法定:健體-性平-(性 J4)-1 法定：健體-性別平等教育-1	☐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

		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。						
第八週 10/16~10/20 第一次 定期考試週	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你 (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-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	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-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能確實計算自己的月經週期，並將結果記錄在活動中。 3. 實作：是否能確實詢問女性長輩經痛的經驗並做填寫。	法定:健體-性平-(性 J4)-1 法定:健體-性別平等教育-1	☐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

		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。						
第九週 10/23~10/27	第二篇快樂青春行第一章蛻變的你	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-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。	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-2 青春早期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能確實根據課文提問寫下自己的情形。	法定:健體-性平-(性 J4)-1 法定：健體-性別平等教育-1	☐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

		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。						
第十週 10/30~11/3	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	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。 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。	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真參與活動。 3. 實作：是否能認真填寫活動中的問題。	法定:健體-性平-(性 J4)-1 法定：健體－生涯-(涯 J3, J4, J5)-1 法定：健體-性侵害防治教育課程-1	執行日期：10/30~11/3 ☐ 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：	☐ 跨領域統整 ☐ 協同教學規劃說明

第十一週 11/6~11/10	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	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。 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。	Db-IV-2 青春 期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真參與活動。 3. 實作：是否能認真填寫活動中的問題。	法定:健體-性平-(性 J4)-1 法定：健體－生涯-(涯 J3, J4, J5)-1 法定：健體-性侵害防治教育課程-1	☐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
第十二週 11/13~11/17	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	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-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	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：是否能認真聆聽。	法定：健體－性平-(性 J2, J7, J11)-1 法定:健體-生涯-(涯 J5)-1 法定：健體-性侵害防治教育課程-1	☐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

		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。 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。		4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。				
第十三週 11/20~11/24	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	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。 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-C2 具備利他及合群	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能確實針對活動內容做填寫。	法定：健體－性平－(性J2, J7, J11)-1 法定：健體-性侵害防治教育課程-1	☐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

		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。						
第十四週 11/27~12/1 第二次 定期考試週	第三篇 實在有健康 第一章 食安中學堂 (第二次 段考)	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	1. 問答：能說出食物製作流程中各階段可能出現的食安問題以及如何把關。 2. 觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。 3. 實作：是否懂得食材清洗技巧。	法定：健體－環境-(環J7, J15)-1 法定：健體-健康飲食教育-1 法定：健體-環境教育課程-1	☐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

		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-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。						
第十五週 12/4~12/8	第三篇 實在有健康 第一章 食安中學堂	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-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	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否懂得食材清洗技巧。 3. 觀察：對於食品添加物之了解。	法定：健體－環境－(環J7, J15)-1 法定：健體-健康飲食教育-1 法定：健體-環境教育課程-1	執行日期：12/4~12/8 ☐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：	☐跨領域統整 ☐協同教學規劃說明

		意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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。						
第十六週 12/11~12/15	第三篇 實在有健康第一章 食安中學堂	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-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	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	1. 問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。 2. 觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。	法定：健體－環境-(環J7, J15)-1 法定：健體-健康飲食教育-1 法定：健體-環境教育課程-1	☐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

		參與公益團體活動，關懷社會。 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。						
第十七週 12/18~12/22	第三篇 實在有健康第一章 食安中學堂	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-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	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	1. 問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。 2. 觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。	法定：健體－環境－(環J7, J15)-1 法定：健體-健康飲食教育-1 法定：健體-環境教育課程-1	☐ 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

		活動，關懷社會。 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。						
第十八週 12/25~12/29	第三篇 實在有健康第一章 食安中學堂	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-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	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	1. 問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。 2. 觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。	法定：健體-環境-(環J7, J15)-1 法定：健體-健康飲食教育-1 法定：健體-環境教育課程-1	☐ 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

		活動，關懷社會。 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。						
第十九週 1/1~1/5 1/1元旦	第三篇 實在有健康 第二章 吃出好健康	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。 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	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	1. 觀察：學生發表意見的參與度。 2. 實作：能依自己的情況認真填寫活動。	法定:健體-環境-(環 J1, J2)-1 法定：健體-健康飲食教育-1 法定：健體-環境教育課程-1	☐ 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

		活動，關懷社會。 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。						
第二十週 1/8~1/12	第三篇 實在有健康 第二章 吃出好健康	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。 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	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	觀察：能說出外食技巧。	法定:健體-環境-(環 J1, J2)-1 法定：健體-健康飲食教育-1 法定：健體-環境教育課程-1	☐ 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

		活動，關懷社會。 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。						
第二十一週 1/15~1/19 第三次 定期考試週	第三篇 實在有健康第二章吃出好健康（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。 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	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	觀察：對於食品中毒之了解。	法定:健體-環境-(環 J1, J2)-1 法定：健體-健康飲食教育-1 法定：健體-環境教育課程-1	☐ 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

		活動，關懷社會。 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。						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

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」。