

九 年級第 一 學期 健康與體育 領域/健康教育 科課程計畫

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				
第一週 8/30-9/01 8/30開學	單元1 體型由我塑 第1章 體型覺醒	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。	Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	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。 3b-IV-3熟悉大部份的決策與批判技能。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法定/課綱:健體-性別-(性J7)-2	☐ 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	單元1 體型由我塑 第1章 體型覺醒	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。	Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	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。 3b-IV-3熟悉大部份的決策與批判技能。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法定/課綱:健體-性別-(性J7)-2	☐ 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
第三週 9/11~9/15	單元1 體型由我塑 第2章 體型方程式	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	Aa-IV-1生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	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。	上課參與 平時觀察 分組討論 經驗分享	課綱:健體-人權-(人J6)-2	☐ 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

		訊、媒體的互動關係。						
第四週 9/18~9/22	單元1 體型由我塑 第2章 體型方程式	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。	Aa-IV-1生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	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。	上課參與 平時觀察 分組討論 經驗分享	課綱:健體-人權-(人 J6)-2	☐ 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
第五週 9/25~09/29 9/29中秋節	單元1 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	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。	Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。	1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	上課參與 平時觀察 小組報告 活動學習單	法定:健康-健康飲食-2 課綱:健體-生命-(生 J5)-2	執行日期：9/25~9/29 ☐ 即時直播： ☐ 預錄播放： ☒ 現有平台教學：南一one book ☐ 其他：	☐ 跨領域統整 ☐ 協同教學規劃說明
第六週 10/2~10/6	單元1 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	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。	Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。	1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	上課參與 平時觀察 小組報告 活動學習單	法定:健康-健康飲食-2 課綱:健體-生命-(生 J5)-2	☐ 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

第七週 10/9~10/13 10/10國慶日	單元1 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	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。	Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。	1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	上課參與 平時觀察 小組報告 活動學習單	法定:健康-健康飲食-2 課綱:健體-生命-(生 J5)-2	☐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
第八週 10/16~10/20 第一次定期考試週	單元2 人際新觀點 第1章 青春情誼	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。	Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	課綱:健體-品德-(品 J8)-2 法定/課綱:健體-性別-(性 J11)-2	☐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
第九週 10/23~10/27	單元2 人際新觀點 第1章 青春情誼	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。	Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	課綱:健體-品德-(品 J8)-2 法定/課綱:健體-性別-(性 J11)-2	☐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

第十週 10/30~11/3	單元2 人際新觀點 第2章 我們這一家	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。	Fa-IV-2家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	法定:健體-家庭暴力-2 法定/課綱:健體-家庭-(家J2)-2 法定/課綱:健體-家庭-(家J3)-2 法定/課綱:健體-家庭-(家J5)-2 法定/課綱:健體-家庭-(家J10)-2 法定/課綱:健體-家庭-(家J11)-2	執行日期：10/30~11/3 ☐即時直播： ☐預錄播放： ☒現有平台教學：南一one book ☐其他：	☐跨領域統整 ☐協同教學規劃說明
第十一週 11/6~11/10	單元2 人際新觀點 第2章 我們這一家	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。	Fa-IV-2家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	法定:健體-家庭暴力-2 法定/課綱:健體-家庭-(家J2)-2 法定/課綱:健體-家庭-(家J3)-2 法定/課綱:健體-家庭-(家J5)-2 法定/課綱:健體-家庭-(家J10)-2 法定/課綱:健體-家庭-(家J11)-2	☐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	單元2 人際新觀點 第3章 雲端停看聽	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-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。	2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單	法定:健體-性剝削防治-2 法定/課綱:健體-性別-(性J7)-2 課綱:健體-品德-(品J5)-2	☐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

第十三週 11/20~11/24	單元2 人際新觀點 第3章 雲端停看聽	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-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。	2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單	法定:健體-性剝削防治-2 法定/課綱:健體-性別-(性J7)-2 課綱:健體-品德-(品J5)-2	☐ 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
第十四週 11/27~12/1 第二次 定期考試週	單元3 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋	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-4情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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-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。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論	課綱:健體-生命-(生J2)-2	☐ 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
第十五週 12/4~12/8	單元3 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋	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	Fa-IV-4情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論	課綱:健體-生命-(生J2)-2	執行日期：12/4~12/8 ☐ 即時直播： ☐ 預錄播放： ☒ 現有平台教學：南一one book ☐ 其他：	☐ 跨領域統整 ☐ 協同教學規劃說明

		與生命意義， 並積極實踐， 不輕言放棄。		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。 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-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。				
第十六週 12/11~12/15	單元3 心情點播站 第2章 EQ「心」世界	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-4情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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。 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。	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單 小組討論	課綱:健體-生命-(生J2)-2	☐ 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
第十七週 12/18~12/22	單元3 心情點播站 第2章 EQ「心」世界	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-4情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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。 3b-IV-4因應不同的生活情境，	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單 小組討論	課綱:健體-生命-(生J2)-2	☐ 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

				善用各種生活技能，解決健康問題。				
第十八週 12/25~12/29	單元3 心情點播站 第3章 守住珍貴生命	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-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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。	上課參與 平時觀察 經驗分享	課綱:健體-生命-(生 J7)-2	☐ 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
第十九週 1/1~1/5 1/1元旦	單元3 心情點播站 第3章 守住珍貴生命	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-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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。	上課參與 平時觀察 經驗分享	課綱:健體-生命-(生 J7)-2	☐ 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
第二十週 1/8~1/12	單元3 心情點播站 第4章 休閒「心」生活	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。	Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	上課參與 平時觀察 經驗分享	法定:健體-生涯發展-2 課綱:健體-生涯-(涯 J3)-2	☐ 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
第二十一週 1/15~1/19 第三次 定期考試週	單元3 心情點播站 第4章	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	Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、	上課參與 平時觀察 經驗分享	法定:健體-生涯發展-2 課綱:健體-生涯-(涯 J3)-2	☐ 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

	休閒 「心」生活	主動學習與創新求變的能力。		產品與服務，擬定健康行動策略。				
--	-------------	---------------	--	-----------------	--	--	--	--

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」。