

八 年級第 一 學期 健康與體育 領域/ 健康 科課程計畫(南一)

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	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	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。	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。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	法定/課綱:健體-性別-(性J11)-1 課綱:健體-生涯-(涯J4)-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	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	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。	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。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	法定/課綱:健體-性別-(性J11)-1 課綱:健體-生涯-(涯J4)-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
第三週 9/11~9/15	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	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知能	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-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	法定:健體-性侵害防治-1 法定/課綱:健體-性別-(性J4)-1 法定/課綱:健體-性別-(性J5)-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

		，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	Db-IV-6青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。		法定/課綱:健體-性別-(性J6)-1		
第四週 9/18~9/22	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	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知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。 Db-IV-7健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	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-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	法定:健體-性侵害防治-1 法定/課綱:健體-性別-(性J4)-1 法定/課綱:健體-性別-(性J5)-1 法定/課綱:健體-性別-(性J6)-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
第五週 9/25~09/29 9/29中秋節	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	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知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。 Db-IV-7健康性價值觀的建立	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-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	法定:健體-性侵害防治-1 法定/課綱:健體-性別-(性J4)-1 法定/課綱:健體-性別-(性J5)-1 法定/課綱:健體-性別-(性J6)-1	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

			立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。					
第六週 10/2~10/6	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福 「保」典	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。	Db-IV-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	上課參與 平時觀察 分組討論 紙筆測驗	法定:健體-性別-1 法定:健體-愛滋病-1 課綱:健體-法治-(法 J2)-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
第七週 10/9~10/13 10/10國慶日	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福 「保」典	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。	Db-IV-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	上課參與 平時觀察 分組討論 紙筆測驗	法定:健體-性別-1 法定:健體-愛滋病-1 課綱:健體-法治-(法 J2)-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
第八週 10/16~10/20 第一次 定期考試週	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福 「保」典	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。	Db-IV-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	上課參與 平時觀察 分組討論 紙筆測驗	法定:健體-性別-1 法定:健體-愛滋病-1 課綱:健體-法治-(法 J2)-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
第九週 10/23~10/27	單元二 一生 「醫」世 第1章 臺灣 「醫」級 棒	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	Fb-IV-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課綱:健體-品德-(品 J1)-2 課綱:健體-品德-(品 J8)-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

		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。		3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。				
第十週 10/30~11/3	單元二 一生 「醫」世 第1章 臺灣 「醫」級 棒	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。	Fb-IV-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課綱:健體-品德-(品 J1)-2 課綱:健體-品德-(品 J8)-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	單元二 一生 「醫」世 第1章 臺灣 「醫」級 棒	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	Fb-IV-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課綱:健體-品德-(品 J1)-2 課綱:健體-品德-(品 J8)-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

		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。		3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。				
第十二週 11/13~11/17	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥 好安心	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。	Bb-IV-1正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	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-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 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 分組報告 經驗分享 紙筆測驗	課綱:健體-品德-(品 J1)-1 課綱:健體-品德-(品 J8)-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
第十三週 11/20~11/24	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥 好安心	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	Bb-IV-1正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2家庭、同儕、文化、媒體、廣告等	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。	上課參與 平時觀察 分組報告 經驗分享 紙筆測驗	課綱:健體-品德-(品 J1)-1 課綱:健體-品德-(品 J8)-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

		用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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。	傳達的藥品選購資訊。	2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。				
第十四週 11/27~12/1 第二次 定期考試週	單元二 一生 「醫」世 第2章 正確用藥 好安心	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。	Bb-IV-1正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	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-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 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 分組報告 經驗分享 紙筆測驗	課綱:健體-品德-(品 J1)-1 課綱:健體-品德-(品 J8)-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
第十五週 12/4~12/8	單元三 「癮」爆 新觀點	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全	Bb-IV-3菸、酒、檳榔、藥物的成分與成	1a-IV-3評估內在與外在的行為	上課參與 平時觀察 經驗分享	法定:健體-反毒認知-1 課綱:健體-品德-(品 EJU1)-1	執行日期：12/4~12/8 ☐ 即時直播： ☐ 預錄播放：	☐ 跨領域統整 ☐ 協同教學規劃說明

	第1章 青春要玩 不藥丸	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。	癮性，以及對 個人身心健康 與家庭、社會 的影響。	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。 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。	紙筆測驗		■現有平台教學：南一 one book ☐ 其他：	
第十六週 12/11~12/1 5	單元三 「癮」爆 新觀點 第1章 青春要玩 不藥丸	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。 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。	上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗	法定:健體-反毒認知-1 課綱:健體-品德-(品EJU1)-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
第十七週 12/18~12/2 2	單元三 「癮」爆 新觀點 第1章 青春要玩 不藥丸	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。 2a-IV-3深切體 會健康行動的自 覺利益與障礙。	上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗	法定:健體-反毒認知-1 課綱:健體-品德-(品EJU1)-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

				2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。				
第十八週 12/25~12/29	單元三 「癮」爆 新觀點 第2章 毒來不毒往	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。	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。	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-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法定:健體-反度認知-1 課綱:健體-法治-(法 J4)-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
第十九週 1/1~1/5 1/1元旦	單元三 「癮」爆 新觀點 第2章 毒來不毒往	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。	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。	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-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法定:健體-反度認知-1 課綱:健體-法治-(法 J4)-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
第二十週 1/8~1/12	單元三 「癮」爆 新觀點 第2章	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	Bb-IV-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法定:健體-反度認知-1 課綱:健體-法治-(法 J4)-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

	毒來不毒往	體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。				
第二十一週 1/15~1/19 第三次 定期考試週	單元三 「癮」爆 新觀點 第2章 毒來不毒往	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。	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。	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-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法定:健體-反度認知-1 課綱:健體-法治-(法 J4)-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

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」。