

八 年級第 二 學期 健康與體育 領域/ 健康 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 2/15~2/16 2/15開學	單元1 消費中學堂 第1章 GO購 「食」力讚	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。	Ea-IV-3從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2健康消費行動方案與相關法規、組織。	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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法定:健體-環境-1 法定:健體-健康飲食-1 課綱:健體-環境-(環 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 2/19~2/23	單元1 消費中學堂 第1章 GO購 「食」力讚	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。	Ea-IV-3從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2健康消費行動方案與相關法規、組織。	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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法定:健體-環境-1 法定:健體-健康飲食-1 課綱:健體-環境-(環 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 2/26~3/1	單元1 消費中學堂 第1章	健體-J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒	Ea-IV-3從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法定:健體-環境-1 法定:健體-健康飲食-1 課綱:健體-環境-(環 J4)-1	☐ 即時直播： ☐ 預錄播放：	☐ 跨領域統整 ☐ 協同教學規劃說明

2/28和平 紀念日	GO 購 「食」力 讚	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。	Eb-IV-1媒體 與廣告中健康 消費資訊的辨 識策略。 Eb-IV-2健康消 費行動方案與 相關法規、組 織。	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。			☐ 現有平台教學： ☐ 其他：	
第四週 3/4~3/8	單元一 消費中學 堂 第2章 健康消費 實踐家	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。	Eb-IV-1媒體 與廣告中健康 消費資訊的辨 識策略。 Eb-IV-2健康消 費行動方案與 相關法規、組 織。	2b-IV-2樂於實 踐健康促進的生 活型態。 4b-IV-1主動並 公開表明個人對 促進健康的觀點 與立場。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法定:健體-健康飲食-1 課綱:健體-人權-(人 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
第五週 3/11~3/1 5	單元一 消費中學 堂 第2章 健康消費 實踐家	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。	Eb-IV-1媒體 與廣告中健康 消費資訊的辨 識策略。 Eb-IV-2健康消 費行動方案與 相關法規、組 織。	2b-IV-2樂於實 踐健康促進的生 活型態。 4b-IV-1主動並 公開表明個人對 促進健康的觀點 與立場。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法定:健體-健康飲食-1 課綱:健體-人權-(人 J4)-1	執行日期：3/11~3/15 ☐ 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 3/18~3/22	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情 報站(上)	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-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-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	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課綱:健體-生命-(生 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

				成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。				
第七週 3/25~3/29 第一次定期考試週	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上)	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-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-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。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課綱:健體-生命-(生 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
第八週 4/1~4/5 清明連假	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下)	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-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-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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課綱:健體-品德-(品 EJU1)-1 課綱:健體-品德-(品 J8)-1 法定/課綱:健體-家庭-(家 J5)-1 法定/課綱:健體-家庭-(家 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

		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。		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。 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。				
第九週 4/8~4/12	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情 報站(下)	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。	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-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。 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。 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	課綱:健體-品德-(品EJU1)-1 課綱:健體-品德-(品J8)-1 法定/課綱:健體-家庭-(家J5)-1 法定/課綱:健體-家庭-(家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

第十週 4/15~4/19	單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命 最終章	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。	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。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法定:健體-家庭教育-1 課綱:健體-品德-(品 J9)-1 課綱:健體-生命-(生 J3)-1 課綱:健體-生涯-(涯 J6)-1	執行日期： 4/15~4/19 ☐ 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 4/22~4/26	單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命 最終章	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。	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。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法定:健體-家庭教育-1 課綱:健體-品德-(品 J9)-1 課綱:健體-生命-(生 J3)-1 課綱:健體-生涯-(涯 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
第十二週 4/29~5/3	單元三 安全防護 網 第1章 扭轉危機 保安康	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	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1健康社區的相關問	2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。	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-法治-(法 J9)-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

		諧互動的素養。	題改善策略與資源。 Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。				
第十三週 5/6~5/10 第二次 定期考試 週	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機 保安康	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。	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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-法治-(法 J9)-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 5/13~5/17	單元三 安全防護網 第2章 網住安全	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。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法定:健體-性剝削-1 法定/課綱:健體-性別-(性 J4)-1 課綱:健體-法治-(法 J9)-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 5/20~5/24	單元三 安全防護網 第2章 網住安全	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	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。	2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法定:健體-性剝削-1 法定/課綱:健體-性別-(性 J4)-1 課綱:健體-法治-(法 J9)-1	執行日期：5/20~5/24 ☐ 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

		察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。				
第十六週 5/27~5/31 畢業典禮週	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口	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。	Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法定:健體-交通-1 課綱:健體-品德-(品 J2)-1 課綱:健體-安全-(安 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
第十七週 6/3~6/7 畢業典禮週	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口	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。	Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法定:健體-交通-1 課綱:健體-品德-(品 J2)-1 課綱:健體-安全-(安 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
第十八週 6/10~6/14 6/10端午節	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	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。	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課綱:健體-安全-(安 J10)-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 6/17-6/21	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	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。	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課綱:健體-安全-(安 J10)-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 6/24-6/28 第三次 定期考試 週	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	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。	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課綱:健體-安全-(安 J10)-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」。