

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				
			第一學期					
一 8/30~ 9/2	第一篇健康體位行家 第1章身體意象	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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	1. 觀察: 是否能認真聆聽 2. 發表: 是否能說出影響身體意象的因素。	課網: 健體-生命-(生 J2)-1	<input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學: 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	
二 9/3-9 /9	第一篇健康體位行家 第1章身體意象	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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	1. 觀察: 是否能認真聆聽 2. 發表: 是否能說出影響身體意象的因素。	課網: 健體-生命-(生 J2)-1	<input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學: 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	
三 9/10~ 9/16	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	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。	1. 問答: 能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察: 用心蒐集相關資料。	課網: 健體-生命-(生 J2)-1	<input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學: 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	
四 9/17~ 9/23	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	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。	1. 問答: 能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察: 用心蒐集相關資料。	課網: 健體-生命-(生 J2)-1	<input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學: 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	

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				
	我塑	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。		施程序概念。	位。 2. 觀察: 用心蒐集相關資料。		放: ■ 現有平台教學: 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	
五 9/24~ 9/30	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理	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-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。	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。 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: 能熱烈參與討論。 2. 問答: 能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	課網: 健體-生命-(生 J2)-1	執行日期: 9/25-9/29 <input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: ■ 現有平台教學: 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	
六 10/1~ 10/7	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理	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-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	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	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。 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: 能熱烈參與討論。 2. 問答: 能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	法定: 健體-家庭-(家 J8)-1 課網: 健體-生命-(生 J2)-1 法定: 健體-健康飲食教育-1	<input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: ■ 現有平台教學: 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	

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				
		與創新求變的能力。						
七 10/8~ 10/14	第二篇健康 消費行家 第1章飲食 新趨勢	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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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: 是否能認真參與討論。	法定: 健體-家庭- (家 J8)-1 課綱: 健體-生命- (生 J2)-1 法定: 健體-健康 飲食教育-1	<input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學: 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	
八 10/15 ~10/2 1 第一次定期評量	第二篇健康 消費行家 第1章飲食 趨勢(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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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. 問答: 說出懷孕媽媽的飲食建議。 2. 觀察: 熱烈參與討論並踴躍發言。	法定: 健體-家庭- (家 J8)-1 課綱: 健體-生命- (生 J2)-1 法定: 健體-健康 飲食教育-1	<input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學: 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	
九 10/22 ~10/2 8	第二篇健康 消費行家 第2章消費 陷阱	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。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	1. 觀察: 是否能認真聽課。 2. 分享: 能否主動分享自己的想法。	法定: 健體-家庭- (家 J8)-1 課綱: 健體-生命- (生 J2)-1	<input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學: 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	
十 10/29 ~11/4	第二篇健康 消費行家 第2章消費 陷阱	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	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	1. 實作: 能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 2. 觀察: 能熱	法定: 健體-家庭- (家 J8)-1 課綱: 健體-生命- (生 J2)-1	執行日期: 10/30~11/3 <input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播	

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				
		與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。			烈參與討論並踴躍發言。		放： ■現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
十一 11/5- 11/11	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	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-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。	Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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：是否能認真聽課。 2.分享：是否能主動分享自己的想法。	課綱:健體-人權-(人J3)-1	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： ■現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
十二 11/12 ~11/1 8	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	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-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	Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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：能否熱烈的參與討論。 2.問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。 3.實作：是否能正確擺放復甦姿勢。	課綱:健體-人權-(人J3)-1	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： ■現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

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				
		益團體活動，關懷社會。						
十三 11/19 ~11/2 5	第三篇永續 愛地球 第1章環保 問題	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。	Ca-IV-2 全球環境問 題造成的健康衝擊與 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-1 關注健康議題本土、國際現況 與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威 脅感與嚴重性。	1. 觀察：是否 能認真聆聽。 2. 實作：是否 能認真參與討 論。 3. 觀察：能熱 烈參與討論踴 躍發言。 4. 問答：能說 出全球暖化的 原因與影響。 5. 觀察：能熱 烈參與討論踴 躍發言。 6. 問答：能說 出固體微粒的 來源。	法定：健體-低碳 環境教育-1	<input type="checkbox"/> 即時直 播： <input type="checkbox"/> 預錄播 放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台 教學：翰林 電子書、翰 林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
十四 11/26 ~12/2 第二次定 期評 量	第三篇永續 愛地球 第1章環保 問題(第二 次段考)	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。	Ca-IV-2 全球環境問 題造成的健康衝擊與 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-1 關注健康議題本土、國際現況 與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威 脅感與嚴重性。	1. 觀察：能熱 烈參與討論踴 躍發言。 2. 問答：能說 出空氣污染對 我們的影響。 3. 觀察：能熱 烈參與討論踴 躍發言。 4. 問答：能說 出臭氧和懸浮 微粒對人體的 危害。 5. 觀察：能熱 烈參與討論踴	法定：健體-低碳 環境教育-1	<input type="checkbox"/> 即時直 播： <input type="checkbox"/> 預錄播 放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台 教學：翰林 電子書、翰 林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

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				
					躍發言。 6.問答：能說出垃圾污染的危害。			
十五 12/3~ 12/9	第三篇永續 愛地球 第1章環保 問題	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。	Ca-IV-2 全球環境問 題造成的健康衝擊與 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-1 關注健康議題本土、國際現況 與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威 脅感與嚴重性。	1.觀察：能熱 烈參與討論踴 躍發言。 2.問答：能說 出垃圾的去 處。 3.問答：能說 出垃圾減量6R 原則。 4.實作：能確 實記錄自己一 天所製造的垃 圾量。 5.問答：能說 出水污染帶來 的危害與來 源。	法定：健體-低碳 環境教育-1	執行日期： 12/4~12/8 <input type="checkbox"/> 即時直 播： <input type="checkbox"/> 預錄播 放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台 教學：翰林 電子書、翰 林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
十六 12/10 ~12/1 6	第三篇永續 愛地球 第2章我的 環保行動	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。	Ca-IV-3 環保永續為 基礎的綠色生活型 態。	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-2 樂於實踐健康促進的生活型 態。	1觀察：是否 能認真聽課。 2.發表：能主 動分享自己的 想法。 3.實作：能正 確認識並找出 環保標章的家 具與家電。 4.觀察：能熱 烈參與討論並 踴躍發言。	課綱：健體-能源- (能 J1, J2, J5, J7)- 1	<input type="checkbox"/> 即時直 播： <input type="checkbox"/> 預錄播 放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台 教學：翰林 電子書、翰 林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
十七	第三篇永續	健體-J-A1 具備體	Ca-IV-3 環保永續為	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益	1觀察：是否	課綱：健體-能源-	<input type="checkbox"/> 即時直	

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				
12/17 ~12/23	愛地球 第2章我的 環保行動	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。	基礎的綠色生活型 態。	與障礙。 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。	能認真聽課。 2. 發表: 能主 動分享自己的 想法。	(能 J1, J2, J5, J7)- 1	播: <input type="checkbox"/> 預 錄 播 放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台 教學: 翰林 電子書、翰 林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	
十八 12/24 ~12/30	第三篇永續 愛地球 第2章我的 環保行動	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。	Ca-IV-3 環保永續為 基礎的綠色生活型 態。	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-2 樂於實踐健康促進的生活型 態。	1 觀察: 是否 能認真聽課。 2. 發表: 能主 動分享自己的 想法。	課綱: 健體-能源- (能 J1, J2, J5, J7)- 1	<input type="checkbox"/> 即 時 直 播: <input type="checkbox"/> 預 錄 播 放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台 教學: 翰林 電子書、翰 林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	
十九 12/31 ~1/6	第三篇永續 愛地球 第3章健康 社區	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。	Ca-IV-1 健康社區的 相關問題改善策略與 資源。	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健 康的觀點與立場。 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: 能認 真聽課。 2. 分享: 能主 動分享自己的 想法。	法定: 健體-低碳 環境教育-1 法定: 健體-登革 熱防治教育-1	<input type="checkbox"/> 即 時 直 播: <input type="checkbox"/> 預 錄 播 放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台 教學: 翰林 電子書、翰 林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	
二十 1/7~1 /13	第三篇永續 愛地球 第3章健康 社區	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。	Ca-IV-1 健康社區的 相關問題改善策略與 資源。	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健 康的觀點與立場。 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: 能認 真聽課。 2. 分享: 能主 動分享自己的 想法。	法定: 健體-低碳 環境教育-1 法定: 健體-登革 熱防治教育-1	<input type="checkbox"/> 即 時 直 播: <input type="checkbox"/> 預 錄 播 放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台 教學: 翰林 電子書、翰 林行動大師	

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				
							<input type="checkbox"/> 其他：	
二十一 1/14~ 1/19 第三次定期評量	第三篇永續愛地球 第3章健康社區(第三次段考)	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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 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:能認真聽課。 2.分享:能主動分享自己的想法。	法定:健體-低碳環境教育-1 法定:健體-登革熱防治教育-1	<input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學:翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	
				第二學期				
一 2/15~ 2/17	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗	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-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。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	1.觀察:能否認真聆聽。 2.發表:能認真參與討論。 3.問答:能說出色情對青少年的影響。 4.觀察:能熱烈參與討論並踴躍發言。		<input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學:翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	
二 2/18~ 2/24	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗	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-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。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	1.問答:能說出面對色情的正確方法。 2.觀察:能熱烈參與討論並踴躍發言。		<input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學:翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	
三 2/25~	第一篇有愛無礙	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。	1.觀察:是否能認真聽課。	法定:健體-兒童及少年性剝削防制	<input type="checkbox"/> 即時直播:	

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				
3/2	第2章我的 身體我做主	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。	動，以及交友約會安全策略。	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。	2. 問答：是否能主動分享自己的想法。	教育-1	<input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
四 3/3-3 /9	第一篇有愛 無礙 第2章我的 身體我做主	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略與資源規範。 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：進行討論時能具體舉出解決方法。 2. 問答：能具體說出如何處理性騷擾。	法定：健體-兒童及少年性剝削防制教育-1	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
五 3/10~ 3/16	第一篇有愛 無礙 第3章性病 知多少	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。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	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。 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：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	法定：健體-愛滋病宣導-1	執行日期： 3/11~3/15 <input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
六 3/17~ 3/23	第一篇有愛 無礙 第3章性病	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	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	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否	法定：健體-愛滋病宣導-1	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播	

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				
	知多少	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。		服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	能認真參與討論。		放： ■ 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
七 3/24~ 3/30 第一次定期評量	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少(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-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-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	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。 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：能否認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	法定：健體-愛滋病宣導-1	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： ■ 現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
八 3/31~ 4/6	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	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	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能踴躍發表自己的想法。 3.發表：是否能認真參與討	課綱：健體-品德-(品J1)-1	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： ■ 現有平台教學：翰林電子書、翰	

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				
		棄。 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。			論。 4.實作：是否能確實完成課本上的勾選與填答。 5.實作：是否能確實完成課本上的衝突處理關鍵問題。		林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
九 4/7~4 /13	第二篇人際 好關係 第1章拉近 彼此距離	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-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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	1.觀察：是否認真聆聽。 2.實作：確實完成溝通技巧的練習。	課網:健體-人權- (人 J6, J8)-1 課網:健體-安全- (安 J7)-1	<input type="checkbox"/> 即時直 播： <input type="checkbox"/> 預 錄 播 放： ■ 現有平台 教學：翰林 電子書、翰 林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
十 4/14~ 4/20	第二篇人際 好關係 第1章拉近 彼此距離	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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	1.觀察：是否認真聆聽。 2.實作：確實完成溝通技巧的練習。	課網:健體-人權- (人 J6, J8)-1 課網:健體-安全- (安 J7)-1	執行日期： 4/15-4/19 <input type="checkbox"/> 即時直 播： <input type="checkbox"/> 預 錄 播 放： ■ 現有平台 教學：翰林 電子書、翰 林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

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				
		動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。						
十一 4/21~ 4/27	第二篇人際 好關係 第2章和諧 的家人關係	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。	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	1.觀察:是否能認真聆聽。 2.分享:踴躍發表自己的想法。	課綱:健體-品德 (品J1)-1 法定:健體-家庭 (家J5)-1 法定:健體-家庭 暴力防治-1	<input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學:翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	
十二 4/28~ 5/4	第二篇人際 好關係 第2章和諧 的家人關係	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。	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	1.觀察:能熱烈參與討論。 2.分享:踴躍發表自己的想法。	課綱:健體-品德 (品J1)-1 法定:健體-家庭 (家J5)-1 法定:健體-家庭 暴力防治-1	<input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學:翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	
十三	第二篇人際	健體-J-A2 具備理	Fa-IV-2 家庭衝突的	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益	1.觀察:能熱	課綱:健體-品德-	<input type="checkbox"/> 即時直	

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				
5/5-5/11 第二次定期評量	好關係 第2章和諧的家人關係 (第二次段考)	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。	協與問題解決技巧。	與障礙。 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。	烈參與討論。 2. 分享: 踴躍發表自己的想法。	(品 J1)-1 法定: 健體-家庭- (家 J5)-1 法定: 健體-家庭 暴力防治-1	播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學: 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	
十四 5/12~5/18	第三篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢	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-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	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。 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: 能否認真聆聽。 2. 實作: 能說出影響居家安全的因素及解決之道。	課綱: 健體-安全- (安 J1, J2, J3, J4)- 1	<input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學: 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	
十五 5/19~5/25	第三篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢	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-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 ●高中職宣導 ●影片欣賞 ●校外參訪	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。 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: 能否認真聆聽。 2. 實作: 能說出影響居家安全的因素及解決之道。	課綱: 健體-安全- (安 J1, J2, J3, J4)- 1	執行日期: 5/20~5/24 <input type="checkbox"/> 即時直播: <input type="checkbox"/> 預錄播放: <input checked="" type="checkbox"/> 現有平台教學: 翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他:	

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				
十六 5/26- 6/1	第三篇環境 安全總動員 第2章防震 安全準備好	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。	Bb-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。 ●班際競賽 ●畢業典禮預演	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能說出地震對生命財產的影響。 3. 發表：是否能說出逃生技巧。	課綱:健體-安全-(安 J1, J2, J3, J4, J8)-1	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： ■現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	
十七 6/2-6 /8 畢業週	第三篇環境 安全總動員 第3章交通 安全知與行	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。	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。 ●畢業典禮	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。 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：能認真聆聽。 2. 發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	課綱:健體-安全-(安 J1, J2, J3, J4)-1 法定:健體-交通安全教育-1	<input type="checkbox"/> 即時直播： <input type="checkbox"/> 預錄播放： ■現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 <input type="checkbox"/> 其他：	

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」。