115學年度
課程計畫

高雄市立中崙國中115年度七年級第一學期【健康與體育領域/健康】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（此為因應疫情之線上教學演練，每學期至少實施3次，請見註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				
1 (8/31-9/4) **8/31 課程開始日**	預備週 （課程介紹、相見歡）	預備週	預備週	預備週	預備週	預備週	□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(需含協同教學重點、協同教師領域/姓名) 範例: 1.協助學生專題探究分組指導 2.○○領域○○○老師
2 (9/7~9/11)	第一篇 健康滿點 第一章 健康舒適角	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	Da-IV-4 Fb-IV-1 Fb-IV-2	1a-IV-1 1a-IV-2 1b-IV-2 1b-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-1 2b-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命-(生J2,J7)-1 課綱:健體-家庭-(家J2)-1 【家庭暴力防治教育課程】	□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
3 (9/14-9/18)	第一篇 健康滿點 第二章 身體的	健體-J-A2 健體-J-B3	Da-IV-2 Da-IV-4	1a-IV-1 2b-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-3 4b-IV-3	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命-(生J5)-1	□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

	奧妙							
4 (9/21-9/25)	第一篇 健康滿點 第二章 身體的奧妙	健體-J-A2 健體-J-B3	Da-IV-2 Da-IV-4	1a-IV-1 2b-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-3 4b-IV-3	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命-(生 J5)-1	□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
5 (9/28-10/2)	第一篇 健康滿點 第二章 身體的奧妙	健體-J-A2 健體-J-B3	Da-IV-2 Da-IV-4	1a-IV-1 2b-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-3 4b-IV-3	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命-(生 J5)-1	□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
6 (10/5-10/9)	第一篇 健康滿點 第二章 身體的奧妙	健體-J-A2 健體-J-B3	Da-IV-2 Da-IV-4	1a-IV-1 2b-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-3 4b-IV-3	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命-(生 J5)-1	□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
7 (10/12-10/16) 第一次定期考試	第二篇 健康照護 第一寵eye百分百	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	Da-IV-1 Da-IV-3	1a-IV-3 2a-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命-(生 J5)-1 課綱:健體-閱讀-(閱 J5)-1 【交通安全教育課程】	□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
8 (10/19-10/23)	第二篇 健康照護	健體-J-A1 健體-J-	Da-IV-1 Da-IV-3	1a-IV-3 2a-IV-2 3a-IV-2	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量	課綱:健體-生命-(生 J5)-1 課綱:健體-閱讀-	□即時直播： □預錄播放： ■現有平台教學：翰林	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

	第一寵 eye 百分 百	A2 健體-J- A3		3b-IV-4	4.活動參與	(閱 J5)-1 【交通安全教育課程】	電子書、翰林行動大師 □其他：	
9 (10/26- 10/30)	第二篇 健康照 護 第二章 健康從 齒開始	健體-J- A1 健體-J- A2 健體-J- A3	Da-IV-1 Da-IV-3	1a-IV-3 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-1 4a-IV-3	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命- (生 J5)-1 課綱:健體-閱讀- (閱 J5)-1	□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
10 (11/2-11/6)	第二篇 健康照 護 第二章 健康從 齒開始	健體-J- A1 健體-J- A2 健體-J- A3	Da-IV-1 Da-IV-3	1a-IV-3 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-1 4a-IV-3	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命- (生 J5)-1 課綱:健體-閱讀- (閱 J5)-1	□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
11 (11/9-11/13)	第二篇 健康照 護 第三章 護膚保 衛戰	健體-J- A1 健體-J- A2 健體-J- A3	Da-IV-1	1a-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-3	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命- (生 J5)-1 課綱:健體-閱讀- (閱 J5)-1	□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
12 (11/16- 11/20)	第二篇 健康照 護 第三章 護膚保 衛戰	健體-J- A1 健體-J- A2 健體-J- A3	Da-IV-1	1a-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-3	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命- (生 J5)-1 課綱:健體-閱讀- (閱 J5)-1	□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
13	**定期考試**	**定期考試**	**定期考試**	**定期考試**	**定期考試**	**定期考試**	**定期考試**	□跨領域統整 □協同教學規劃說

(11/23-11/27) **第二次定期考試**								明
14 (11/30-12/4)	第二篇 健康照護 第四章 聽力保健	健體-J-A3	Da-IV-1	1a-IV-3 1b-IV-4 4a-IV-2	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命-(生 J5)-1 課綱:健體-閱讀-(閱 J5)-1	□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
15 (12/7-12/11)	第二篇 健康照護 第四章 聽力保健	健體-J-A3	Da-IV-1	1a-IV-3 1b-IV-4 4a-IV-2	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命-(生 J5)-1 課綱:健體-閱讀-(閱 J5)-1	□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
16 (12/14-12/18)	第三篇 快樂青春行 第一章 蛻變的你	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	Db-IV-1 Db-IV-2	1a-IV-3 1b-IV-4 2b-IV-2 3a-IV-2	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命-(生 J2)-1 課綱:健體-閱讀-(閱 J5)-1 【性侵害防治教育課程】	□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
17 (12/21-12/25)	第三篇 快樂青春行 第一章 蛻變的你	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	Db-IV-1 Db-IV-2	1a-IV-3 1b-IV-4 2b-IV-2 3a-IV-2	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命-(生 J2)-1 課綱:健體-閱讀-(閱 J5)-1 【性侵害防治教育課程】	□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

18 (12/28-1/1)	第三篇 快樂青春行 第二章 打造獨一無二的我	健體-J-A1 健體-J-B1 健體-J-B3	Db-IV-2 Fa-IV-1	2a-IV-2 2b-IV-1 2b-IV-2 2b-IV-3 3a-IV-2	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命-(生 J2)-1 法定/課綱:健體-性平-(性 J1,J2,J3,J11,J12)-1	□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
19 (1/4-1/8)	第三篇 快樂青春行 第三章 打破性別刻板印象	健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	Db-IV-3	3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-3	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命-(生 J2)-1 法定/課綱:健體-性平-(性 J1,J2,J3,J11,J12)-1	□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
20 (1/11-1/15) **第三次定期考試**	**定期考試**	**定期考試**	**定期考試**	**定期考試**	**定期考試**	**定期考試**	**定期考試**	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
21 (1/18-1/20) **1/20** **課程結束日**	第三篇 快樂青春行 第三章 打破性別刻板印象	健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	Db-IV-3	3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-3	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命-(生 J2)-1 法定/課綱:健體-性平-(性 J1,J2,J3,J11,J12)-1	□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

高雄市立中崙國中115年度七年級第二學期【健康與體育領域/健康】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（此為因應疫情之線上教學演練，每學期至少實施3次，請見註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				
1 (2/11-2/12) **2/11課程開始日**	預備週 （課程介紹）	預備週	預備週	預備週	預備週	預備週	□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
2 (2/15-2/19)	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	健體-J-A2 健體-J-C2	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-3	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命-(生J5)-1 課綱:健體-法治-(法J7)-1	□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
3 (2/22-2/26)	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	健體-J-A2 健體-J-C2	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-3	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命-(生J5)-1 課綱:健體-法治-(法J7)-1	□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
4 (3/1-3/5)	第一篇致命的吸引	健體-J-A2	Bb-IV-3	1a-IV-3 2a-IV-2	1.出席狀況 2.學習態度	課綱:健體-生命-(生J5)-1	□即時直播： □預錄播放：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

	力 第二章酒 、檳榔的 世界				3.口語評量 4.活動參與	【交通安全教育課程】	■現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 □其他：	
5 (3/8-3/12)	第一篇致 命的吸引 力 第二章酒 、檳榔的 世界	健體-J-A2	Bb-IV-3	1a-IV-3 2a-IV-2	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命-(生 J5)-1 【交通安全教育課程】	□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
6 (3/15-3/19)	第一篇致 命的吸引 力 第三章無毒人生	健體-J-A2 健體-J-B3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-3 3b-IV-4 4b-IV-3	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-家庭-(家 J3)-1	□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
7 (3/22-3/26) **第一次定期考試**	第一篇致 命的吸引 力 第三章無毒人生	健體-J-A2 健體-J-B3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-3 3b-IV-4 4b-IV-3	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-家庭-(家 J3)-1	□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
8 (3/29-4/2)	第一篇致 命的吸引 力 第三章無毒人生	健體-J-A2 健體-J-B3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-3 3b-IV-4 4b-IV-3	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-家庭-(家 J3)-1	□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
9	第一篇致	健體-J-A2	Bb-IV-3	1a-IV-3	1.出席狀況	課綱:健體-家庭-	□即時直播：	□跨領域統整

(4/5-4/9)	命的吸引 力 第三章無毒人生	健體-J-B3	Bb-IV-4 Bb-IV-5	2a-IV-2 3b-IV-3 3b-IV-4 4b-IV-3	2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	(家 J3)-1	□預錄播放： ■現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 □其他：	□協同教學規劃說明
10 (4/12-4/16)	第二篇防 疫總動員 第一章新 興傳染病	健體-J-A2 健體-J-B3	Fb-IV-3 Fb-IV-4	1a-IV-2 1a-IV-3 2a-IV-1 2b-IV-2 3a-IV-2	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命-(生 J1)-1 法定/課綱:健體-環境-(環 J10)-1 【家庭暴力防治教育課程】	□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
11 (4/19-4/23)	第二篇防 疫總動員 第一章新 興傳染病	健體-J-A2 健體-J-B3	Fb-IV-3 Fb-IV-4	1a-IV-2 1a-IV-3 2a-IV-1 2b-IV-2 3a-IV-2	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命-(生 J1)-1 法定/課綱:健體-環境-(環 J10)-1	□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
12 (4/26-4/30)	第二篇防 疫總動員 第一章新 興傳染病	健體-J-A2 健體-J-B3	Fb-IV-3 Fb-IV-4	1a-IV-2 1a-IV-3 2a-IV-1 2b-IV-2 3a-IV-2	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命-(生 J1)-1 法定/課綱:健體-環境-(環 J10)-1	□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
13 (5/3-5/7) **第二次定期考試**	**定期考試**	**定期考試**	**定期考試**	**定期考試**	**定期考試**	**定期考試**	**定期考試**	□跨領域統整 □協同教學規劃說明
14 (5/10-5/14)	第二篇防疫總動員 第二章認識常見傳	健體-J-A1 健體-J-B2	Fb-IV-4	1a-IV-3	1.出席狀況 2.學習態度	課綱:健體-閱讀-(閱 J2)-1	□即時直播： □預錄播放：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

	染病放大鏡				3.口語評量 4.活動參與	法定/課綱:健體-環境-(環 J8)-1	■現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 □其他：	
15 (5/17-5/21)	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	Bb-IV-1 Bb-IV-2	1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命-(生 J5)-1	□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
16 (5/24-5/28)	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	Bb-IV-1 Bb-IV-2	1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命-(生 J5)-1	□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
17 (5/31-6/4)	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	Bb-IV-1 Bb-IV-2	1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-生命-(生 J5)-1	□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
18 (6/7-6/11) **畢業典禮週**	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	健體-J-A2 健體-J-B1	Fb-IV-5	2b-IV-1 4a-IV-1	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-品德-(品 J6)-1	□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
19	第三篇醫	健體-J-A2	Fb-IV-5	2b-IV-1	1.出席狀況	課綱:健體-品德-	□即時直播：	□跨領域統整

(6/14-6/18)	療新世代 第二章我 愛健保	健體-J-B1		4a-IV-1	2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	(品 J6)-1	□預錄播放： ■現有平台教學：翰林電子書、翰林行動大師 □其他：	□協同教學規劃說明
20 (6/21-6/25) **第三次定期考試**	**定期考試**	**定期考試**	**定期考試**	**定期考試**	**定期考試**	**定期考試**	**定期考試**	**定期考試**
21 (6/28-6/30) **6/30** **課程結束日**	第三篇醫 療新世代 第二章我 愛健保	健體-J-A2 健體-J-B1	Fb-IV-5	2b-IV-1 4a-IV-1	1.出席狀況 2.學習態度 3.口語評量 4.活動參與	課綱:健體-品德-(品 J6)-1	□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

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、PaGam0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」。