115學年度
課程計畫

高雄市立中崙國中115學年度九年級第一學期【健體領域/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 健康體位行家 第1章身體意象	健體-J-A1	Ea-IV-4	1a-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	□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
3 (9/14-9/18)	第一篇 健康體位行家 第1章身體意象	健體-J-A1	Ea-IV-4	1a-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	□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
4 (9/21-9/25)	第一篇 健康體位行家 第2章我	健體-J-A1	Ea-IV-4	1a-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	□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

	型我塑							
5 (9/28-10/2)	第一篇 健康體位行家 第2章我型我塑	健體-J-A1	Ea-IV-4	1a-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	□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
6 (10/5-10/9)	第一篇 健康體位行家 第3章健康體位管理	健體-J-A1 健體-J-A3	Ea-IV-4	1a-IV-3 2b-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)-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
7 (10/12-10/16) 第一次定期考試	第二篇從心開始 第1章與情緒壓力做朋友	健體-J-A2 健體-J-C1	Fa-IV-4	2a-IV-2 3b-IV-1 4a-IV-2 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J2)-1 【家庭暴力防治課程】 【性侵害防治教育課程】	□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
8 (10/19-10/23)	第二篇從心開始 第1章與情緒壓力做朋友	健體-J-A2 健體-J-C1	Fa-IV-4	2a-IV-2 3b-IV-1 4a-IV-2 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J2)-1 【家庭暴力防治課程】 【性侵害防治教育課程】	□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
9 (10/26-10/30)	第二篇從心開始 第2章遠離情緒困擾	健體-J-A2 健體-J-C2	Fa-IV-5	1a-IV-2 1a-IV-3 1b-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-2 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

10 (11/2-11/6)	第二篇從心開始 第2章遠離情緒困擾	健體-J-A2 健體-J-C2	Fa-IV-5	1a-IV-2 1a-IV-3 1b-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-2 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
11 (11/9-11/13)	第二篇從心開始 第2章遠離情緒困擾	健體-J-A2 健體-J-C2	Fa-IV-5	1a-IV-2 1a-IV-3 1b-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-2 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
12 (11/16-11/20)	第二篇從心開始 第2章遠離情緒困擾	健體-J-A2 健體-J-C2	Fa-IV-5	1a-IV-2 1a-IV-3 1b-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-2 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
13 (11/23-11/27) **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**	□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
14 (11/30-12/4)	第三篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢	健體-J-A1	Ea-IV-3	1a-IV-3 1b-IV-2 2a-IV-1 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-家庭-(家J8)-1 課綱:健體-生命-(生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
15 (12/7-12/11)	第三篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢	健體-J-A1	Ea-IV-3	1a-IV-3 1b-IV-2 2a-IV-1 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-家庭-(家J8)-1 課綱:健體-生命-(生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
16	第三篇健康消費行	健體-J-A1	Ea-IV-3	1a-IV-3 1b-IV-2	1.出席狀況 2.學習態度	課綱:健體-家庭-	□即時直播:_____ □預錄播放:_____	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

(12/14-12/18)	家 第1章飲食新趨勢			2a-IV-1 3b-IV-4	3.口語評量 4.活動參與	(家J8)-1 課綱:健體-生命-(生J2)-1	□現有平台教學:_____ □其他:_____	
17 (12/21-12/25)	第三篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢	健體-J-A1	Ea-IV-3	1a-IV-3 1b-IV-2 2a-IV-1 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-家庭-(家J8)-1 課綱:健體-生命-(生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
18 (12/28-1/1)	第三篇健康消費行家 第2章消費陷阱	健體-J-A1 健體-J-C1	Eb-IV-1 Eb-IV-2 Eb-IV-3	1a-IV-4 1b-IV-1 3b-IV-3 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-家庭-(家J8)-1 課綱:健體-生命-(生J2)-1 課綱:健體-人權-(人J3)-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
19 (1/4-1/8)	第三篇健康消費行家 第2章消費陷阱	健體-J-A1 健體-J-C1	Eb-IV-1 Eb-IV-2 Eb-IV-3	1a-IV-4 1b-IV-1 3b-IV-3 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-家庭-(家J8)-1 課綱:健體-生命-(生J2)-1 課綱:健體-人權-(人J3)-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
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**	□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
21 (1/18-1/20) **1/20** **課程結束日**	第三篇健康消費行家 第2章消費陷阱	健體-J-A1 健體-J-C1	Eb-IV-1 Eb-IV-2 Eb-IV-3	1a-IV-4 1b-IV-1 3b-IV-3 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-家庭-(家J8)-1 課綱:健體-生命-(生J2)-1 課綱:健體-人權-	□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

						(人 J3)-1		

高雄市立中崙國中 115 學年度九年級第二學期【健體領域/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**	第一篇有愛無礙 第 1 章揭開「性」的真實面紗	健體-J-B2	Db-IV-7	2b-IV-1 3b-IV-3	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。	法定/課綱:健體-性平-(性 J7)-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
2 (2/15-2/19)	第一篇有愛無礙 第 1 章揭開「性」的真實面紗	健體-J-B2	Db-IV-7	2b-IV-1 3b-IV-3	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	法定/課綱:健體-性平-(性 J7)-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

					發言。			
3 (2/22-2/26)	第一篇有愛無礙 第2章真愛要等待	健體-J-A2 健體-J-B1	Db-IV-1 Db-IV-5 Db-IV-6	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4	1.觀察：是否能認真聽課。 2.問答：是否能主動分享自己的想法。	法定/課綱:健體-性平-(性 J4, 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
4 (3/1-3/5)	第一篇有愛無礙 第2章真愛要等待	健體-J-A2 健體-J-B1	Db-IV-1 Db-IV-5 Db-IV-6	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4	1.觀察：是否能認真聽課。 2.問答：是否能主動分享自己的想法。	法定/課綱:健體-性平-(性 J4, 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
5 (3/8-3/12)	第一篇有愛無礙 第2章性病知多少	健體-J-A1 健體-J-C1	Db-IV-8	2a-IV-2 4a-IV-1 4b-IV-1	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	法定/課綱:健體-性平-(性 J4)-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
6 (3/15-3/19)	第一篇有愛無礙 第2章性病知多少	健體-J-A1 健體-J-C1	Db-IV-8	2a-IV-2 4a-IV-1 4b-IV-1	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	法定/課綱:健體-性平-(性 J4)-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
7 (3/22-3/26) **第一次定期考試**	第一篇有愛無礙 第2章性病知多少	健體-J-A1 健體-J-C1	Db-IV-8	2a-IV-2 4a-IV-1 4b-IV-1	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	法定/課綱:健體-性平-(性 J4)-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	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

							大師 □其他：	
8 (3/29-4/2)	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	健體-J-A1 健體-J-C2	Fa-IV-3	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	1.觀察：是否認真聆聽。 2.實作：確實完成溝通技巧的練習。	課綱:健體-人權-(人J6,J8)-1 課綱:健體-安全-(安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
9 (4/5-4/9)	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	健體-J-A1 健體-J-C2	Fa-IV-3	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	1.觀察：是否認真聆聽。 2.實作：確實完成溝通技巧的練習。	課綱:健體-人權-(人J6,J8)-1 課綱:健體-安全-(安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
10 (4/12-4/16)	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	健體-J-A1 健體-J-C2	Fa-IV-3	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	1.觀察：是否認真聆聽。 2.實作：確實完成溝通技巧的練習。	課綱:健體-人權-(人J6,J8)-1 課綱:健體-安全-(安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
11 (4/19-4/23)	第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關係	健體-J-A2 健體-J-B1	Fa-IV-2	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	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 課綱:健體-家庭-(家J5)-1 【家庭暴力防治課程】	□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
12 (4/26-4/30)	第二篇人際好關係 第2章和諧	健體-J-A2 健體-J-B1	Fa-IV-2	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	1.觀察：能熱烈參與討論。 2.分享：踴躍發	課綱:健體-品德-(品J1)-1 課綱:健體-家庭-(家	□即時直播： □預錄播放： ■現有平台教學：翰	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

	的家人關係				表自己的想法。	J5)-1 【家庭暴力防治課程】	林電子書、翰林行動大師 □其他：	
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**	□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
14 (5/10-5/14)	第三篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢	健體-J-A2	Bb-IV-1 Bb-IV-2	1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4	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	□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 (5/17-5/21)	第三篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢	健體-J-A2	Bb-IV-1 Bb-IV-2	1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4	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	□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)	第三篇環境安全總動員 第2章防震安全準備好	健體-J-A3	Bb-IV-1 Ba-IV-2	1a-IV-3 3b-IV-4	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	□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)	第三篇環境安全總動員 第3章交通	健體-J-A2	Ba -IV-1 Ba -IV-2	1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4	1.觀察：能認真聆聽。 2.發表：能說出	課綱:健體-安全-(安J1,J2,J3,J4)-1	□即時直播： □預錄播放：	□跨領域統整 □協同教學規劃說明

	安全知與行				影響交通安全的因素及解決之道。	【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：	
18 (6/7-6/11) **畢業典禮週**	第三篇環境安全總動員 第3章交通安全知與行	健體-J-A2	Ba -IV-1 Ba -IV-2	1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4	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 【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

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、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、性傳染病防治宣導、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」。