

高雄市正興國中八年級第二學期健康與體育領域健康教育課程計畫

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 (註5)	「跨領域統整或 協同教學規劃」或 「線上教學方式」 (無則免填)
			學習內容	學習表現				
1~2	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 經驗分享	法定:健體-性別-1 課綱:健體-性別-(性 J11)-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
3~5	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 經驗分享 紙筆測驗	法定:健體-性別-1 法定:健體-性侵害防治-1 課綱:健體-性別-(性 J4)-1 課綱:健體-性別-(性 J5)-1 課綱:健體-性別-(性 J6)-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
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	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 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	<input type="checkbox"/> 線上教學	

		念，應用於日常生活中。						
7	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福 「保」典 (段考週)	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 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	<input type="checkbox"/> 線上教學	
8~9	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 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	<input checked="" type="checkbox"/> 9週線上教學	第九週進行線上教學，使用 Google Classroom 平台。
10~11	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	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	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	第十、十一週進行線上教學，使用 Google Classroom 平台。

		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。						
12~13	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 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	<input type="checkbox"/> 線上教學	
14	單元二 一生 「醫」世 第2章 正確用藥 好安心 (段考週)	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。	上課參與 平時觀察 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	<input type="checkbox"/> 線上教學	

		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。		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。				
15	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 紙筆測驗	課綱:健體-品德-(品 J1)-1 課綱:健體-品德-(品 J8)-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
16~17	單元三 「癮」爆 新觀點 第1章	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考	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	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 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	<input type="checkbox"/> 線上教學	

	青春要玩 不藥丸	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。	庭、社會的影響。	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。				
18~20	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	<input type="checkbox"/> 線上教學	
21	單元三 「癮」爆 新觀點 第2章 毒來不毒 往 (段考週) 課程結束	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	<input type="checkbox"/> 線上教學	

高雄市正興國中八年級第二學期健康與體育領域健康教育課程計畫

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 (註5)	「跨領域統整或 協同教學規劃」或 「線上教學方式」 (無則免填)
			學習內容	學習表現				
1~2	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	<input type="checkbox"/> 線上教學	
3~4	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	<input type="checkbox"/> 線上教學	
5	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	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	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課綱:健體-生命-(生 J5)-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	

		能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。		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。				
6	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情 報站(上) (段考週)	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	<input type="checkbox"/> 線上教學	
7~8	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	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	法定:健體-家庭教育-1 課綱:健體-品德-(品 EJU1)-1 課綱:健體-品德-(品 J8)-1 課綱:健體-家庭-(家 J5)-1 課綱:健體-家庭-(家 J6)-1	<input checked="" type="checkbox"/> 8週線上 教學	第八週進行線上教學，使用 Google Classroom 平台。

		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。		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。				
9~10	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	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	第九、十週進行線上教學，使用 Google Classroom 平台。
11~12	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	<input type="checkbox"/> 線上教學	

13	單元三 安全防護 網 第1章 扭轉危機 保安康 (段考週)	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	<input type="checkbox"/> 線上教學	
14~15	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-性別-1 課綱:健體-性別-(性 J4)-1 課綱:健體-法治-(法 J9)-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
16~17	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	<input type="checkbox"/> 線上教學	
18~19	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，	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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，	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課綱:健體-安全-(安 J10)-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	

		探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	持續表現健康技能。				
20	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈 (段考週) 課程結束	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	<input type="checkbox"/> 線上教學	