

一 年級第 一 學期 健體 領域/健康教育科目課程計畫（新課綱）

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	跨領域統整或 協同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
1-3	第一單元 第1章健康 人生開步走	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	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作表現		法定：健體-低碳環境教育(環 J7)-1
4-8	第2章個人 衛生與保健	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。	Da-IV-1: 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		法定：健體-健康飲食教育-2
9-12	第3章我的 青春檔案	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-2: 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		課綱：健體-性別與性侵(性 J11與 J5)-2
13-14	第4章活出 青春的光彩	健體-J-B2 具備善用體育與健康	Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造			

		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。		成的衝擊與風險。			
15-17	第二單元 第1章環境安全搜查線	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。	Ba-IV-1: 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		
18-20	第2章 營造安全好環境	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。	Ba-IV-4: 社區環境安全的行動策略。	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		
21	第1章 傳染病的世界	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。	Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。	2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		法定：健體-環境教育(環J12)-1

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、低碳環境教育、水域安全宣導教育課程、交通安全教育、家庭暴力防治、登革熱防治教育、健康飲食教育、愛滋病宣導、反毒認知教學、全民國防教育。

（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：下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。（110學年度始適用）

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	跨領域統整或 協同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
1-3	第1單元 醫療消費面面觀 第1章傳染病的世界	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。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作表現		課綱：健體-人權(人J5)-1 法定：健體-登革熱防治教育-1
4-8	第2章運動關係大解密-運動營養	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-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	2b-V-2 因應多元的健康需求，積極調適與創新健康促進生活型態。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		法定：健體-生涯發展-1
9-12	第3章醫藥保衛戰	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-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		法定：健體-性別(性J11)-1
13-14	第2單元為青春開一扇窗 第1章菸害	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，	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庭、社會	2a-V-2 省思健康問題對個人、群體與國際間所造成的威脅感與嚴重性。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		

	現形記	並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	的影響。				
15-17	第2章克癮制勝	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。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1a-V-3 推論內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		
18-20	第3單元人際健康家庭 第1章健康家庭加油站	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-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	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. 口頭評量 2. 紙筆評量		
21	第2章人際關係停看聽	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。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		

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、低碳環境教育、水域安全宣導教育課程、交通安全教育、家庭暴力防治、登革熱防治教育、健康飲食教育、愛滋病宣導、反毒認知教學、全民國防教育。

(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：下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。（110學年度始適用）