

新北市 五峰 國民中學 115 學年度 七 年級第 1 學期 部定 課程計畫 設計者： 詹榮惠

一、課程類別：

1. ☐ 國語文 2. ☐ 英語文 3. ☒ 健康與體育 4. ☐ 數學 5. ☐ 社會 6. ☐ 藝術 7. ☐ 自然科學 8. ☐ 科技 9. ☐ 綜合活動
10. ☐ 閩南語文 11. ☐ 客家語文 12. ☐ 原住民族語文： _____ 族 13. ☐ 新住民語文： _____ 語 14. ☐ 臺灣手語

二、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

✍ 上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆ 本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

⊙ 當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

三、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(以主要指標為主，勿過多)。 ☒ A1身心素質與自我精進 ☐ A2系統思考與解決問題 ☒ A3規劃執行與創新應變	請依各領域(科目)綱要核心素養具體內涵填寫，例如： 國-J-A1 透過國語文的學習，認識生涯及生命的典範，建立正向價值觀，提高語文自學的興趣。 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。

☐ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☒ B3藝術涵養與美感素養 ☒ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 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。 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。
---	--

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

學期	篇名	章名
一上	健康滿點	健康舒適角
		身體的奧妙
	健康照護	寵 eye 百分百
		健康從齒開始
		護膚保衛戰
	快樂青春行	蛻變的你
		打造獨一無二的我
		打破性別刻板印象
		聽力

六、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源	學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容							

第一週	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角 1. 教師請學生分享對健康的定義，以提問來引導學生思考哪一個人是健康的？ 2. 腦力激盪：請學生分組進行討論後，各組派一個人進行健康定義的語詞接龍。 3. 說明健康不是單一面向的，並鼓勵每位學生都必須要對自己的健康負責任。 4. 說明健康的生理、心理及社會等三個層面的意義，從參考選項中省思自己缺乏的層面，鼓勵可以朝自己缺乏的部分做努力。 5. 藉由健康偵查隊的活動，讓大家去省思自己的健康問題，才能從生活中逐步改變，哪怕只是小改變，都是促進健康的開始，做好自我保健來提升自己的健康。	1	1. 教學影片。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答狀況 2. 課堂參與 3. 分組合作	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 甲、 協同科目：_____ 乙、 協同節數：_____
-----	---	--	---	---	----------	------------------	--	---	--

第二週	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角 1. 說明及講解影響健康的四個因素，並歸納影響個人健康最大的因素為「生活型態」，也代表健康是掌握在自己的手裡。 2. 說明健康促進生活型態，包含均衡飲食、規律運動、壓力及情緒管理、良好的人際互動、充足睡眠等，讓學生檢視自己的生活型態，適度改善。 4. 分享及運用一些生活技能與方法來著手改變，擬訂計畫後，更重要的就是要能持續下去。	1	1. 教學影片。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答狀況 2. 課堂參與	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____
-----	---	--	--	---	----------	------------------	-------------------------------	---	---

第三週	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 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。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙 1. 健康檢查報告檢視 學生分享健康檢查項目後，教師引導學生開始思考每個檢查項目對身體健康的、代表意義。 2. 良好的姿勢 請學生觀察及分享長期的駝背、姿勢不良會導致身體健康出現什麼問題，教師再介紹人體外部構造，檢視自己的儀態。 3. 要知道的一件事 放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容。	1	1. 教學影片。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答狀況 2. 課堂參與	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____
第四週	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙 一、人體外部構造 人體從外觀來看，以脊柱為中心，左右對稱，外形可分為頭、頸、軀幹和上肢、下肢。 二、人體器官	1	1. 教學影片。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答狀況 2. 課堂參與	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____

	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。 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。		說明：長期姿勢不良，都可能壓迫身體內的器官，也會間接影響呼吸和血液循環，所以每個人都應該認識身體器官的位置與功能，才能進一步保護這些器官。身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密切，都是身體缺一不可的器官。					飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	2. 協同節數：
第五週	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙 一、人體系統 配合課本上的「人體系統運作圖」，和同學討論每個系統包含哪些器官及其功能。	1	1. 教學影片。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答狀況 2. 課堂參與	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

	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。								
第六週	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 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。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙 一、人體器官與系統的運作 進行任何活動，都需要很多器官的相互配合，而數個負責某種特殊機能的器官則會形成系統，而各系統間各有其不同的功能。 二、維護器官的保健方法 說明：在定期健檢方面，說明成人健檢的年齡、檢查項目。指導學生學習查找正確的健康資訊。 三、健康生活行動家 請學生根據課本頁面的檢核表，檢視自己為了身體系統的健康，做了哪些努力，以及還有哪些可以調整改善之處。	1	1. 教學影片。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答狀況 2. 課堂參與	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

第七週 (段考週)	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	第二篇健康照護 第一章寵 eye 百分百（第一次段考） 一、引起動機 說明眼睛的重要性，若視力發生問題，會對生活造成多大的影響。再進一步引起學生對於視力保健知識的興趣。 二、眼球的構造 三、視覺的產生 視覺的產生是由於物體表面反射的光線，透過角膜、水樣液、瞳孔、水晶體以及玻璃體的折射，最後在視網膜上形成物體的成像，再經由視神經將影像傳至大腦的視區，進而產生影像。	1	1. 教學影片。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答狀況 2. 課堂參與	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第八週	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	第二篇健康照護 第一章寵 eye 百分百 一、常見的視力問題 請學生說說看常見的視力問題，說明十項常見的視力問題，其中有4項是學生比較容易遇到的，分別為： 1. 近視 2. 遠視 3. 散光 4. 乾眼症	1	1. 教學影片。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答狀況 2. 課堂參與	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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。		講解以上四項眼睛問題的原因及保健方法。 二、珍惜所eye 視界無礙 1. 說明：護眼六招 2. 實作：請同學針對遊戲內容提及的護眼行動進行評估實施狀況，藉以了解自己是否達成護眼行動。					價值思辨，尋求解決之道。	
第九週	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	第二篇健康照護 第二章健康從齒開始 一、牙痛經驗分享 二、牙齒的構造 三、常見的口腔問題 1. 齲齒 2. 牙周病 3. 咬合不正 講解上述牙齒問題的原因及影響，及保健方式。	1	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答狀況 2. 課堂參與	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

第十週	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	第二篇健康照護 第二章健康從齒開始 一、口腔清潔的重要 請學生針對平時的生活習慣來反省，並且了解牙齒如何照護。 二、刷牙 介紹貝氏刷牙法，請同學一起操作，並說明如何挑選牙膏與牙刷。 三、牙線的使用 介紹牙線的使用方式，並請同學一起操作。 四、牙間刷介紹 介紹牙間刷的使用方式，並請同學一起操作。 五、牙齒照護一起來 請學生將有做到的牙齒照護方式，記錄在課本的表單中，進一步檢視自己是否有做到課本提到的護齒習慣，並將護齒習慣分享給三位親友，請他們一同見證，於生活中執行護齒與潔牙。	1	1. 教學影片。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答狀況 2. 課堂參與	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十一週	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	第二篇健康照護 第三章護膚保衛戰 一、皮膚問題好困擾 學生分享遇到的皮膚問題 二、介紹皮膚構造	1	1. 教學影片。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答狀況 2. 課堂參與	【生命教育】 生 J5 理解安全教育的意義。覺察	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申

	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		三、介紹常見皮膚問題 說明：青春痘的成因及處理方式。 四、檢視是否做到皮膚照護工作 提問：請同學根據課本上的選項選出自己有做到的皮膚照護。 發表：請同學分享自己的皮膚照護方法。					生活中的各種 迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十二週	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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	第二篇健康照護 第三章護膚保衛戰 一、介紹正確洗臉方式 學生分享及發表洗臉方式。 說明：正確洗臉方式和先前出來操作同學的方式做對照，並說明差異性。 二、為什麼流汗會臭？ 請同學分享汗臭味造成的困擾。 說明：汗臭味的成因和處理方式。 三、晒傷 請有晒傷經驗的同學分享晒傷的經驗以及晒後的處理方式？教師講解曬傷的成因、預防方法及舒緩方式。	1	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答狀況 2. 課堂參與	【生命教育】 生 J5 理解安全教育的意義。覺察生活中的各種 迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

第十三週	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	第二篇健康照護 第四章聽力保健 一、引起動機 同學分享聽音樂的方式，例如：使用耳機與否，音量大約都調到多少？每天都聽音樂嗎？ 說明：耳朵是我們接收外界訊息的重要器官之一，如果沒有聽覺，我們對訊息的接收就會有問題，也無法察覺危險，我們應該要好好保護耳朵。 二、認識耳朵構造 三、認識耳朵問題 說明：其實耳朵的問題不是只有耳垢太多，還有許多疾病，依序介紹耳朵疾病。	1	1. 教學影片。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答狀況 2. 課堂參與	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十四週 (段考週)	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	第二篇健康照護 第四章聽力保健（第二次段考） 一、護耳好方法 了解耳朵的使用習慣之後請同學檢視自己的用耳狀況。 二、健康促進計畫書 請同學覺察自己說出一項最不健康的項目。	1	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答狀況 2. 課堂參與 3. 作業書寫狀況	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

	行動，並反省修正。		並參考案例，擬定一份健康促進計畫書，並好好實踐。 【生命教育】 教師詢問學生，根據健康促進計畫書，發現自己在眼睛、牙齒、皮膚、耳朵等方面的問題。而除了這些器官之外，還有哪些健康問題，是你很在意的？知道問題的成因嗎？ 實作：教師請學生參照健康促進計畫書，為自己在意的這項健康問題，擬定計畫書，對此項問題進行健康管理策略。					尋求解決之道。	
第十五週	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你 一、青春期的轉變 讓學生勾選自己的身體改變，並在作答框中寫下這些改變對目前的生活有什麼影響。 二、認識女生生殖器官 說明：利用課本女生的生殖器官圖來介紹生殖器官的構造，及心理因應。 三、為什麼會有「月經」 講解「月經」的成因及功用	1	1. 教學影片。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答狀況 2. 課堂參與	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

	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。								
第十六週	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你 一、月經週期怎麼算 利用活動範例的月曆來說明月經週期的計算，再請女生針對自己的生理狀況計算週期。 二、經痛怎麼辦 教師解釋女性生理期的經痛問題、須注意的事項及經痛的相關問題和處理方法。透過影片分享讓男生也能試著體會女生月經來潮時的不適，進而學習體諒與尊重。減輕經痛的運動。 三、月經週期要注意哪些個人衛生 教導青春時期女生如何保持衛生的方法，並請女生思考自己月經來潮時，是否做到課文中的項目，若沒有做到，請分析原因並提出改善方法。（如果是	1	1. 教學影片。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答狀況 2. 課堂參與	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			男生，可以請教女性家人的看法。) 四、如何照顧乳房、選購內衣 乳房自我檢查、穿內衣及選購內衣的方式						
第十七週	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你 一、認識男生生殖器官 介紹男性生殖器官的構造及功能。 二、「勃起」、「夢遺」是什麼 1. 教師說明勃起及夢遺現象的原因和因應方式，發生困擾時的因應方法。 三、男性的衛生保健該怎麼做 講解男生青春期的衛生處理方式： 四、關於性衝動我了解多少	1	1. 教學影片。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答狀況 2. 課堂參與	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

第十八週	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	第三篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我 一、我的心走向 說明： 鼓勵學生分享目前遇到的青春期的身心問題。要健康度過狂飆青春，每個人都必須培養自尊、自信，建立良好人際關係，學習妥善處理情緒，學習紓壓技巧。 二、自我認同 教師說明艾瑞克森的認同理論，並強調自我認同是青少年階段最重要的任務。 三、自我認同量表 請學生根據自己的實際狀況，圈選最適合的答案。教師說明自我認同是一個人對自我價值的評量，它通常來自於日常生活中對自己的看法。可以藉由這個量表，對自己有更進一步的認識，並且學習抱持更正向的態度。 四、認識自己的特質 教師說明運用特質調查的活動來認識自己。 五、優點大轟炸 教師說明運用優點大轟炸的活動來了解別人眼中的自己。	1	1. 教學影片。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答狀況 2. 課堂參與	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
------	---	--	--	---	----------	------------------	--------------------	--	--

								性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	
第十九週	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	第三篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我 一、正向思維 利用課本巴西女孩瑪麗亞娜的故事，鼓勵學生分享瑪麗亞娜如何正向看待她的黑痣 引申人生中不可能一切盡如人意，我們可以利用正向思維能勇於面對與突破生活困境。 二、自我實現 教師說明自我實現的重要性，如建立人生目標、樂觀面對人生、主動幫助別人、培養興趣與嗜好。 三、我的伸展臺	1	1. 教學影片。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答狀況 2. 課堂參與	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【性別平等教育】	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

	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。		可以全班辦場作品發表會，讓每位同學帶著作品上臺分享，分享自己最榮耀或最得意的時刻。可以讓學生看見彼此不為人知的一面，每個人只要懂得發揮自己的優點，接納或修正自己的缺點，人人都有成功的機會。					性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	
--	------------------------------------	--	--	--	--	--	--	---	--

第二十週	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。 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 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	第三篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象 一、城城的玩偶 教師引導學生思考過度的性別刻板印象，對個人、家庭都有極大的影響，所以我們應該擺脫性別刻板印象的束縛。 二、跳出性別框架 由學生根據經驗回答，教師將其記錄在黑板上。教師帶領學生檢視寫在黑板上的回答，做簡單的分類，區辨差異。 三、批判性思考技能練習 教師以「你的膽子好小，看到蟑螂就嚇成那樣，一點都不像男生」為例，運用批判性思考技能進行重建。 統整：時代改變，我們應該打破性別刻板印象，不該因此被束縛。	1	1. 教學影片。	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答狀況 2. 課堂參與	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
------	--	---------------------------------------	---	---	----------	------------------	-------------------------------	--	---

								性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	
第二十一週 (段考+休業式)	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。 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 持續地執行促進健	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	第三篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象 (第三次段考) 一、看重自己尊重他人 說明：教師引導學生要破除現今社會的性別刻板印象，需要大家共同努力。 思考：教師請學生看完左邊三則對話，想一想是否認同人物的想法，試著發表自己的想法。 引導：教師說明我們必須打破性別刻板印象、尊重不同性別特質，才能進一步消除歧視，創造友善環	1	1. 教學影片	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答狀況 2. 課堂參與	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 ☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____	

	康及減少健康風險的行動。		境，讓我們從自己做起，再去影響家人朋友。 【性別平等教育】 提問：教師先簡要介紹葉永鋐事件，以及以女性裝扮出現的潛檢察官陳漢章，詢問學生對兩者的看法。 教師說明不一樣的性別特質，也絕不應成為評價一個人的準則，應該要理解並尊重不同的性別特質。 二、健康生活行動家 說明：每個人都是獨一無二的，我們必須學習看重自己，進而尊重別人。 實作：根據課文的引導，寫下我如何看重自己？我們需要尊重哪些差異？我會如何實踐尊重？並於課堂中公開表明自己的立場，和全班分享自己寫下的內容。				【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	
--	--------------	--	--	--	--	--	--	--

七、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

☐ 否，全學年都沒有(以下免填)。

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____。

☐ 有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： _____			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。