

新北市 文山 國民中學 114 學年度 7 年級第 1 學期部定課程計畫 設計者：健體教學團隊

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

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
■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題	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。

■ A3 規劃執行與創新應變 □ 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-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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭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。 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。
--	--

五、課程架構：

第一單元 青春快樂頌

- 1.介紹全人健康的概念與內容，並認識身體的器官和系統運作機制，在認識自己之後，學習提升自己健康的各種方法。
- 2.介紹視力、口腔與聽力，說明這三者的重要性，進而培養相關保健的自主策略。

3.介紹性別的特色與差異，及成長過程中會遇到的變化，瞭解青春期身心變化，並學習調適與保健策略。

4.瞭解青春期在心理發展階段的特性，覺察青春期會遇到的心理煩惱與問題，學習面對因青春期產生的心理變化、探索自我並規劃未來。

第二單元 人際停看聽

1.認識四種人際互動模式與人際關係發展進程，學習溝通技巧並應用在人際互動上，再進一步瞭解網路交友時應注意的重要事項。

2.學習身體自主權的維護與表達，並瞭解性騷擾的資訊及相關應對策略，以及色情媒體的誤區與對青少年身心的危害。

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 114/09/01 114/09/05	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	第1單元青春快樂頌 第1章健康的基礎 1.說明課堂規則與成績計算方式。 2.利用漫畫情境與提問引導進入課程，再說明影響健康最主要的因素是生活型態。 3.介紹人體的器官與系統以及它們的關聯。	1	電子書、電子白板、影音資源、人體器官拼圖	概念性問題	1.歷程性評量：課堂踴躍回答問題。 2.總結性評量：能說明人體器官與系統。 3.紙筆測驗：完成Let' s do it!與健康好行。	【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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目：_____ 2.協同節數：_____
第二週 114/09/08 114/09/12	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	第1單元青春快樂頌 第1章健康的基礎 1.介紹建立自我認同的方法，再帶領學生進行	1	電子書、電子白板、空白紙張	找出屬性	1.歷程性評量：課堂踴躍回答問題。 2.學生自我檢核：透過勾選「生活保	【性別平等教育】 性J1接納自我與尊重他人的性傾向、	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)

	面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	課本活動「特質氣球」，說明擁有更好的特質的方式。 2.說明落實健康生活的步驟應先找出首要改進的健康行為當作目標，再循序漸進改善習慣。 3.請學生完成健康好行。				健法」的行為檢核自己的健康行為。 3.紙筆測驗：完成Let' s do it!與健康好行。	性別特質與性別認同。	1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____
第三週 114/09/15 114/09/19	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。 4a-IV-2 自我監督、增強	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1單元青春快樂頌 第2章健康檢查站 1.學生閱讀課前漫畫並思考下方的四個問題。 2.說明健康檢查的重要性，並依照健康檢查報告逐一說明檢查項目的用意，再延伸強調視力檢查的重要性。 3.介紹眼球內部構造，再說明正常眼軸、假性	1	電子書、 電子白板	概念性問題	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解眼球內部構造。 (2)能簡述正常眼軸、假性近視眼軸與近視眼軸的區別。	【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者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。		近視眼軸與近視眼軸的區別。						
第四週 114/09/22	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的	第 1 單元青春快樂頌 第 2 章健康檢查站	1	電子書、 電子白	概念性問題	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生	☐ 實施跨領域或跨科目協同教

114/09/26	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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的	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。	1.播放高度近視防治宣導影片引導學生思考視力的重要性。 2.介紹視力相關的疾病的成因與症狀。 3.說明習慣與視力有關，請學生盤點日常習慣看是否已對視力造成威脅。 4.講解護眼六招式，強調護眼的重要性。		板、影音播放設備		2.總結性評量： (1)能簡述視力相關的疾病成因與症狀。 (2)能瞭解護六招式。 3.學生自我檢核：盤點視力相關的日常習慣。	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。	學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目：_____ 2.協同節數：_____
-----------	---	--	--	--	----------	--	--	--	--

	重要性。1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。								
第五週 114/09/29 114/10/03	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。 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。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	第1單元青春快樂頌 第2章健康檢查站 1.說明齲齒引發疼痛的原因，以此引導學生認識牙齒的構造，再進一步說明齲齒發生的原因與三階段。 2.介紹齒列不正和牙周病形成的原因。 3.說明使用牙線的步驟與方式，並帶領學生實際演練如何使用，以此說明牙線的必要性。 4.介紹「貝氏刷牙法」。	1	電子書、電子白板、牙線、牙刷、牙膏	概念性問題、模擬	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)依據指示實際演練使用牙線。 (3)依據指示實際演練貝氏刷牙法。 2.總結性評量： (1)能瞭解牙齒疾病形成原因。 (2)能正確使用牙線。 (3)能正確使用貝氏刷牙法刷牙。	【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者) 1.協同科目：_____ 2.協同節數：_____

	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。								
第六週 114/10/06 114/10/10	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	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	第1單元青春快樂頌 第2章健康檢查站 1.藉由通勤戴耳機這一不妥行為切入，說明聽力的原理與耳朵構造。	1	電子書、電子白板	問題延伸	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量：(1)能瞭解聽力的原理與耳朵的構造。	【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	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目：_____ 2.協同節數：

	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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實	健策略與相關疾病。	2.強調音量、音調與健康之間的關係，並說明保護耳朵的方法。 3.強調應注意使用耳機的音量和時間。 4.引導學生思考如何運用巧推在視力、口腔與聽力保健方面，並請學生完成健康好行。				(2)能簡述極端音量、音調與不當使用耳朵對聽力的危害。 (3)能理解並能運用巧推的概念。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	思辨，尋求解決之道。	_____
--	---	------------------	---	--	--	--	--	-------------------	-------

	施 程 序 概 念。								
第七週 114/10/13 114/10/17	1a-IV-4 理解 促進健康生 活的策略、 資源與規 範。 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-1 運用 適切的健康 資訊、產品 與服務，擬 定健康行動 策略。	Db-IV-1 生 殖器官的構 造、功能與 保健及懷孕 生理、優生 保健的認 識。 Db-IV-2 青 春期身心變 化的調適與 性衝動健康 因應的策 略。 Db-IV-3 多 元的性別特 質、角色與 不同性傾向 的尊重態 度。	第1單元青春快樂頌 第3章成長的喜悅 1.說明性教育主題的重要 性與內涵，提醒學生在課 堂上應有的尊重與禮貌。 2.說明染色體如何影響 胚胎分化。 3.通過特色猜測性別的 活動，引導學生思考生 理性別與個人特質是否 有絕對關係。 4.引導學生思考與討論 社會上各種職業的性別 比是否平衡，延伸討論 造就如此發展情形的因 素有哪些。 5.說明應避免職業刻板 印象，並請學生完成	1	電 子 書 、 電 子 白 板 、 小 紙 條	概 念 性 問 題	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂活 動。 (2)分組討論觀察。 2.總結性評量： (1)能說明性染色體 對胚胎分化造成的 影響。 (2)能明白生理性 別與社會性別之差 異。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的 人格特質與價值 觀。 涯 J5 探索性別與 生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀 之外，依學習需求 選擇適當的閱讀媒 材，並了解如何利 用適當的管道獲得 文本資源。	☐ 實施跨領域或 跨科目協同教 學(需另申請授 課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

	1b-IV-1 分析健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	Let' s do it! 「徵才博覽會」。					閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第八週 114/10/20 114/10/24	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	第1單元青春快樂頌 第3章成長的喜悅 1.說明青春期中身體上的改變，以及青春期的定義與重要性。 2.介紹男女青春期中不同的身體變化，並請學生填寫表格。 3.請學生完成 Let' s do it! 「青春問答題」，並釐清「晚進入青春期中」可能有的迷思。	1	電子書、 電子白板	問題延伸	1.歷程性評量：積極參與課堂活動。 2.總結性評量：能簡述青春期的定義。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目：_____ 2.協同節數：_____

	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	4.講解「性早熟」的情況，及介紹生長板。					閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第九週 114/10/27 114/10/31	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。	第1單元青春快樂頌 第3章成長的喜悅 1.使用字卡對對碰幫助學生認識女性生殖器官，並說明各器官的功能。	1	電子書、電子白板、女性生殖器官與功能的配對字卡、月經	任務分析	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂活動。 (2)分組討論觀察。 2.總結性評量：	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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者) 1.協同科目：_____ 2.協同節數：

	活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	2.說明月經的由來以及教導該如何計算月經週期。 3.配合簡報或字卡展示生理用品，請學生配對。 4.請學生完成 Let' s do it「月經週期演算法」。 5.說明經期的身心不適與調整方法，並請學生紀錄自己的月經週期以及身體狀況。 6.帶領學生認識乳房構造，介紹青春期適合的內衣與內衣穿著技巧。		照 護 用 品 的 字 卡 與 圖 片		(1)能正確說明女性生殖器官與對應功能。 (2)知道如何調適月經期間的身心不適。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。	性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	_____
--	---	---	--	--	--	--	---	--	-------

第十週 114/11/03 114/11/07	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	第1單元青春快樂頌 第3章成長的喜悅 1.說明男性生殖器官的構造與功能，並利用男性生殖器官與功能字卡讓學生進行練習。 2.分組討論 Let's do it! 「男孩青春妙招」並分享。 3.配合 Let's do it! 「小鼎的煩惱」讓學生討論青春期時男生的煩惱。 4.說明男性在青春期應該要注意的事項。	1	電子書、電子白板、男性生殖器官與功能配對字卡	概念性問題、任務分析	1.歷程性評量：觀察並回答問題。 2.總結性評量：能正確說明男性生殖器官與對應功能。 3.學生自我檢核：完成 Let's do it!。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目：_____ 2.協同節數：_____
--	--	---	---	---	-------------------------------	-------------------	---	--	--

	健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。							閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第十一週 114/11/10 114/11/14	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與	第1單元青春快樂頌 第3章青春充電站 1.以八仙塵爆的案例，帶領學生思考皮膚對生命的重要性。 2.介紹皮膚的功能和構造。 3.請學生以鏡子觀察自己的臉部，辨認各種皮膚問題，再使用 Let' s do it! 「你會洗臉嗎」找出自己的膚質。 4.介紹青春痘的成因與種類，引導學生討論什麼情況會導致青春痘惡	1	電子書、電子白板、皮膚構造圖或海報、鏡子、小臉盆、洗面乳、乾淨毛巾	概念性問題、模擬	1.歷程性評量：認真參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能簡述皮膚的功能與構造。 (2)能瞭解青春痘的成因與分辨青春痘的種類。 (3)能學會正確的洗臉步驟。 3.學生自我檢核：完成 Let' s do it! 「你會洗臉嗎」檢視自己的臉部狀況。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目：_____ 2.協同節數：_____

	定健康行動策略。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	化，以及避免青春痘惡化的方法。 5.介紹洗臉的方法與產品，帶領學生檢視自己的洗臉產品成分與功效。 6.說明正確的洗臉步驟與原則，並請學生在座位上按步驟洗臉。					用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第十二週 114/11/17 114/11/21	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康	第1單元青春快樂頌 第3章青春充電站 1.介紹體臭的種類與改善體臭的方法。 2.說明適當曬太陽的好處、紫外線的種類，以及過度曝曬可能對皮膚的傷害。 3.說明防晒係數的意義以及防晒產品的選購要	1	電子書、電子白板、防晒產品	問題延伸	1.歷程性評量： (1)課堂上踴躍發言。 (2)觀察並回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解體臭的種類與改善方法。 (2)能瞭解防晒產品的選購要點。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目：_____ 2.協同節數：_____

	現 健 康 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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	因 應 的 策 略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	點，認識不同的防晒產品。				3.紙筆測驗：完成健康好行。	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第十三週 114/11/24 114/11/28	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。	第1單元青春快樂頌 第4章青春充電站 1.帶領學生閱讀課前漫畫並思考下方的問題。	1	電子書、電子白板	任務分析	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。	【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	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目：

	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	2.介紹青春期的任務，並完成 Let' s do it! 「猜猜我是誰」。 3.介紹渡邊直美的故事，並完成 Let' s do it! 「渡邊直美觀後感」。 4.檢視個人青春期現象，介紹青春期的前中後期的狀況。				2.學生自我檢核：檢視個人在青春期的現象。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。	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 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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	_____ 2.協同節數：_____
--	--	---------------------------	--	--	--	--	---	--	----------------------------------

第十四週 114/12/01 114/12/05	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	第1單元青春快樂頌 第4章青春充電站 1.說明在遇到青春期的挑戰或困擾時，可以使用「三要一不」化解，並完成 Let' s do it! 「青春處方箋」。 2.引導學生探索自我，並請學生完成 Let' s do it! 「青年活動快樂Go」。 3.學生完成健康好行，練習自我覺察的生活技能。	1	電子書、電子白板	模式獵人	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量：能說明「三要一不」。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。	【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 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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【家庭教育】	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目：_____ 2.協同節數：_____
-------------------------------------	---	--	---	---	----------	------	--	---	--

								家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	
第十五週 114/12/08 114/12/12	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	第 2 單元人際停看聽 第 1 章友誼來敲門 1.帶領學生觀看課前漫畫，並分享個人想法。 2.介紹人際互動的四個模式。 3.請學生分組完成 Let' s do it! 「互動模式連連看」。	1	電子書、 電子白板	快速連結	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能瞭解人際互動的四個模式。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目：_____ 2.協同節數：_____

第十六週 114/12/15 114/12/19	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	第 2 單元人際停看聽 第 1 章友誼來敲門 1.以學生過往經驗引導進入人際地圖的介紹，並請學生在空白處寫下可能發生的對話。 2.以課本中的五種情節說明溝通上可能遇到的問題，請學生思考後在課本上寫下適當的建議或回應。	1	電子書、 電子白板	任務分析	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：學習溝通技巧並能有效解決溝通問題。 3.紙筆測驗：完成課本上的問答。	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目：_____ 2.協同節數：_____
第十七週 114/12/22 114/12/26	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的	第 2 單元人際停看聽 第 1 章友誼來敲門 1.請學生在便利貼上寫下自己的經驗或網路上不適宜的溝通行為，再	1	電子書、 電子白板、便利貼	問題延伸	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目：_____

	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	因素與有效的溝通技巧。	請學生討論這些情況的解決辦法。 2.介紹網路溝通會遇到的各種狀況。 3.請學生閱讀健康好行中的心情日記，透過日記內容完成問題。					閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	_____ 2.協同節數：_____
第十八週 114/12/29 115/01/02	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-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，	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	第2單元人際停看聽 第2章尊重他人 珍愛自己 1.帶領學生觀看課前漫畫，以此瞭解學生對性騷擾的先備知識。 2.介紹身體界線。 3.介紹界線紅綠燈，並請學生完成 Let' s do it!「界線紅綠燈」。	1	電子書、電子白板、影音播放設備	概念性問題、任務分析	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能瞭解身體界線的定義。 3.學生自我檢核：完成 Let' s do it!「界線紅綠燈」檢	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目：_____ 2.協同節數：_____

	持續表現健康技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	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。	4.播放教育部性別平等影片，討論公開場合中親密關係的合理性，引導學生進行思考。				視自己的身體界線接受程度。	性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【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。	
第十九週 115/01/05 115/01/09	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約	第2單元人際停看聽 第2章尊重他人 珍愛自己 1.配合課本上的例子，警示學生校園性騷擾也有吃上官司的例子，強	1	電子書、 電子白板、3C 產品	快速連結	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能簡述歸類於性騷擾的行為。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____

	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	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，色彩的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	調尊重他人身體界線的重要。 2.說明性騷擾不僅限於身體觸碰，還有語言、視覺騷擾的形式。 3.介紹「#ME TOO 活動」，請學生上網搜尋相關案例並分享各自想法。				(2)認識#ME TOO 活動並能舉出相關案例。	性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【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。	2.協同節數： _____
--	--	--	---	--	--	--	---------------------------------	--	-----------------------------

第二十週 115/01/12 115/01/16	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-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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善	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。	第2單元人際停看聽 第2章尊重他人 珍愛自己 1.說明性騷擾的加害者必須付出的法律責任，以及受害者可以如何因應。 2.請學生分組演練各種騷擾情況的因應方式。	1	電子書、 電子白板	社會性戲劇	1.歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與上臺演練。 2.總結性評量：能瞭解如何因應性騷擾的情況。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【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者) 1.協同科目：_____ 2.協同節數：_____
-------------------------------------	---	---	--	---	--------------	-------	--	---	--

	用各種生活技能，解決健康問題。								
第二十一週 115/01/19 115/01/23	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-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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	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。	第2單元人際停看聽 第2章尊重他人 珍愛自己 1.說明色情媒體的定義，強調為吸引目光內容上可能會誇大或扭曲，傳達錯誤的訊息。 2.說明錯誤的性觀念與色情媒體會有哪些負面影響。 3.請學生完成 Let' s do it! 「重建新主張」，反思媒體背後的意涵。	1	電子書、 電子白板	出場反思	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【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	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目：_____ 2.協同節數：_____

	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。							能動性，培養適切的自我觀。	
--	------------------------------------	--	--	--	--	--	--	---------------	--

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。