

新北市鳳鳴國民中學 115 學年度 7 年級第一學期部定課程計畫(健教) 設計者：黎芃妘老師

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。

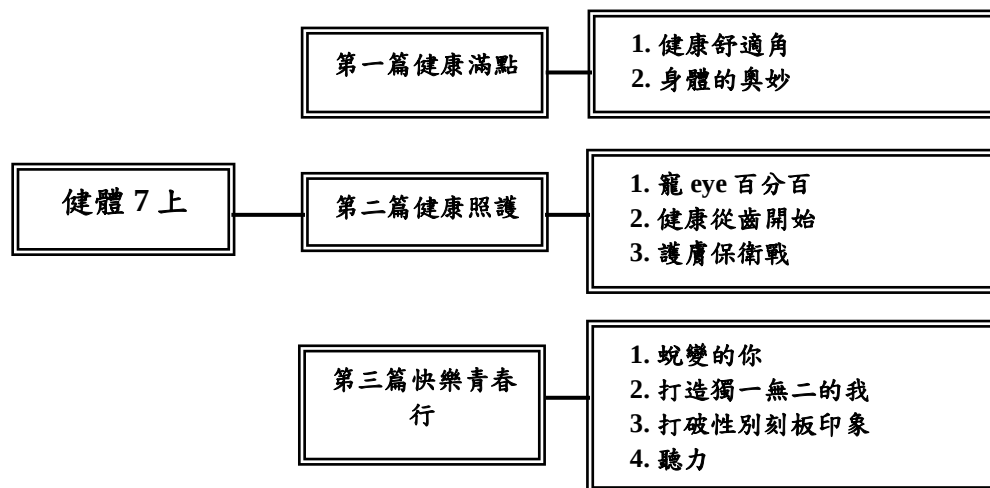
◎當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

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
■ 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 □ 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-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-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：



(健體 7 上)課程架構圖

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。	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 1 章健康舒適角 一、健康的涵義 1.教師說明健康的不同定義，引導學生思考「什麼才是真正的健康」。	1	1.電子教科書 2.教學影片	口頭評量 學習態度		

	1b-IV-2 認識健康技能和 生活技能的 實施程序概 念。		2.學生分享自己對健康的看法與想法。 3.教師統整：健康不只是沒有生病，而是身心各方面都良好的狀態。 二、全二、全人健康 1.教師提問：「具備哪些條件才算健康？」 2.學生自由分享想法。 3.教師說明「全人健康」包含生理、心理與社會健康三大層面。 引導學生了解健康需要各層面平衡，並對自己的健康負責。 三、健康的生理 1.教師說明生理健康的意義：身體器官與系統正常運作。 2.學生進行生理健康檢視與自我評估。 3.學生分享自己的健康狀況與需要改善的地方。 4.教師統整：了解自身不足，建立良好生活習慣。 四、健康的心理 1.教師說明心理健康包含自我肯定、情緒調適與壓力因應能力。 2.學生進行心理健康自我檢視。 3.學生自由分享感受與想法。 4.教師統整：學習接納自己並培養正向思考。 五、健康的社會 1.教師說明社會健康是建立良好人際關係與互動能力。 2.學生進行社會健康檢視活動。 3.學生分享自己在人際互動上的經驗。 4.教師統整：培養良好溝通與合作能力。					
--	---	--	---	--	--	--	--	--

			六、健康偵查隊 1.教師引導學生檢視自己在生理、心理、社會三方面的健康狀況。 2.學生透過雷達圖找出需要改善的部分。 3.學生選擇一項健康目標進行改善與實踐。 4.教師統整：健康是多面向且需要持續努力的，從生活中的小改變開始培養健康習慣。					
第二週	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。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-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1章健康舒適角 一、影響健康的因素 1.教師引導學生思考影響健康的因素。 2.教師說明影響健康的四大因素： ➤ 生活型態 ➤ 環境 ➤ 醫療服務系統 ➤ 生物遺傳 3.學生分享生活中可能影響健康的環境因素。 4.教師統整：影響健康最大的因素為「生活型態」，健康掌握在自己手中。 二、健康促進生活型態 1.教師說明健康促進生活型態包含： ➤ 均衡飲食 ➤ 規律運動 ➤ 壓力與情緒管理 ➤ 良好人際互動 ➤ 充足睡眠 2.學生進行生活型態自我檢視。 3.教師統整：透過日常小改變，逐步建立健康習慣。		1.電子教科書 2.教學影片 3.學習單	口頭評量 學習態度 紙筆評量		

			三、解決健康問題我可以 1.教師說明改善健康需從改變生活習慣開始。 2.學生練習問題解決技巧： ➤ 找出健康問題 ➤ 思考改善方法 ➤ 分析阻力與助力 ➤ 執行可行方案 3.教師統整：建立健康習慣需要持續練習與同儕支持。 四、家庭暴力防治課程 1.教師說明家庭暴力的定義與類型。 2.學生分享對家庭暴力的認識與案例。 3.教師介紹可尋求的協助資源。 4.教師統整：情緒管理、良好溝通與健康生活型態，有助於家庭暴力防治。					
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。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	第一篇健康滿點 第2章身體的奧妙 一、健康檢查報告檢視 1.教師引導學生回想健康檢查項目。 2.學生分享健康檢查經驗。 3.教師說明健康檢查與身體健康的關聯。 二、良好的姿勢 1.教師引導學生認識姿勢不良造成的問題。 2.學生分享姿勢不良的經驗與感受。 3.教師統整：長期姿勢不良可能造成腰痠背痛及影響外觀。 三、正確姿勢看過來 1.教師說明正確坐姿與站姿的重要性。	1	1.電子教科書 2.教學影片 3.學習單	口頭評量 學習態度 紙筆評量		

			2.學生兩人一組互相觀察與檢視姿勢。 3.教師統整：持續維持良好姿勢，才能改善身體狀況。 四、要知道的一件事 1.教師帶領學生閱讀健康相關文章。 2.增進學生健康知識與閱讀理解能力。					
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。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	第一篇健康滿點 第2章身體的奧妙 一、親密關係的抉擇 1.教師引導學生思考姿勢不良對身體外部構造的影響。 2.學生分享對人體外部構造的認識。 3.教師說明人體外部構造可分為： 3.教師說明： ➢ 頭 ➢ 頸 ➢ 軀幹 ➢ 上肢 ➢ 下肢 4.教師統整：認識人體構造有助於維護身體健康與預防傷害。 二、人體器官 1.教師說明姿勢不良可能壓迫內部器官，影響呼吸與血液循環。 2.教師提問人體重要器官的位置。 3.學生討論並指出心臟、肺臟等器官位置。 4.教師講解各器官的功能與重要性。 5.教師統整：了解器官位置與功能，才能更有效保護身體健康。	1	1.電子教科書 2.教學影片 3.學習單	口頭評量 學習態度 實作評量		
第五週	1a-IV-1 理解生理、心理	Da-IV-2 身體各系統、器官	第一篇健康滿點	1	1.電子教科書 2.教學影片	口頭評量 學習態度		

	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。	的構造與功能。	第 2 章身體的奧妙 一、人體系統 1.教師提問人體有哪些系統。 2.學生分享對人體系統的認識。 3.教師配合人體系統圖說明各系統包含的器官。 4.教師講解人體主要系統： ➤ 神經系統 ➤ 循環系統 ➤ 骨骼肌肉系統 ➤ 呼吸系統 ➤ 消化系統 ➤ 泌尿系統 ➤ 內分泌系統 ➤ 生殖系統 5.教師統整：人體各系統分工合作，共同維持身體正常運作。 二、人體器官與系統的運作 1.教師提問人體活動時會使用哪些器官。 2.學生自由發表意見。 3.教師說明人體活動需透過多種器官與系統互相配合完成。 4.教師統整：各系統具有不同功能，但彼此密切合作，才能維持健康。					
第六週	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	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 2 章身體的奧妙 一、維護器官的保健方法 1.教師說明定期健康檢查與健康生活型態的重要性。	1	1.電子教科書 2.教學影片	口頭評量 學習態度		

	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。		2.引導學生思考如何改善生活習慣促進健康。 3.學生分組討論正確健康資訊的查詢網站。 4.教師統整：培養正確健康觀念與生活習慣，有助於保護器官功能。 二、健康生活行動家 1.學生依據檢核表進行自我健康檢視。 2.學生找出可改善的健康行為。 3.教師統整：透過日常行動與持續調整，建立健康生活習慣。					
第七週	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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 1 章寵 eye 百分百 一、引起動機 1.教師說明眼睛對生活的重要性。 2.引導學生思考視力不良對日常生活的影響。 3.提升學生對視力保健的重視與學習興趣。 二、第一次定期考 1.本週為第一次定期考週，如遇到當天為考試日的班級，教師入班協助監考。 2.無考試的節次則恢復正常上課。 3.第一次定期考當日視情況調整上課方式。	1	1.電子教科書 2.教學影片	口頭評量 學習態度		第一次定期考查
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	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 1 章寵 eye 百分百 一、眼球的構造 1.教師介紹眼球的主要構造與功能。 2.說明眼睛是接收外界訊息的重要器官。 3.教師統整：了解眼球構造有助於保護視力健康 二、視覺的產生	1	1.電子教科書 2.教學影片 3.學習單	口頭評量 學習態度 紙筆評量		

	威脅感與嚴重性。		1.教師提問「視覺是如何形成的」。 2.學生自由分享想法。 3.教師講解光線經過角膜、水晶體、視網膜到大腦形成影像的過程。 4.教師統整：眼睛各部位互相合作，才能產生清楚視覺。 三、常見的視力問題 1.教師引導學生回想不良用眼習慣。 2.學生分享常見視力問題。 3.教師說明常見視力問題： ➤ 近視 ➤ 遠視 ➤ 散光 乾眼症					
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。	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2章 健康從齒開始 一、牙痛經驗分享 1.學生分享牙痛與看牙醫的經驗。 2.教師說明牙齒健康對咀嚼、發音及外觀的重要性。 3.教師統整：維持口腔健康有助於整體健康。 二、牙齒的構造 1.教師提問學生換牙與牙齒數量的經驗。 2.教師說明乳牙與恆牙的生長過程。 3.教師介紹牙齒構造： ➤ 外部：牙冠、牙頸、牙根 ➤ 內部：琺瑯質、象牙質、牙髓腔 4.教師統整：認識牙齒構造有助於做好口腔保健。	1	1.電子教科書 2.教學影片	口頭評量 學習態度 實作評量		

			三、常見的口腔問題 (一) 齲齒 1.學生分享蛀牙經驗。 2.教師說明牙菌斑與蛀牙形成原因。 3.教師統整：正確潔牙與減少甜食可降低蛀牙機率。 (二) 牙周病 1.教師提問牙結石形成原因。 2.學生自由分享。 3.教師說明牙周病形成原因及對口腔健康的影響。 4.教師統整：定期潔牙與口腔清潔能預防牙周病。 (三) 咬合不正 1.教師引導學生思考牙齒排列不整帶來的困擾。 2.學生分享想法。 3.教師說明咬合不正對外觀、咀嚼及發音的影響。 4.教師統整：及早發現與治療有助於改善口腔健康。					
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。	Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	第二篇健康照護 第2章 健康從齒開始 一、口腔清潔的重要 1.教師提問學生平時是否會檢查牙齒健康。 2.學生分享口腔清潔與牙齒保健習慣。 3.教師說明口腔清潔對牙齒健康的重要性。 4.教師統整：建立良好潔牙習慣可預防口腔疾病。 二、刷牙 1.教師介紹貝氏刷牙法。 2.學生實際操作正確刷牙方式。 3.教師說明牙刷與牙膏的選擇原則。 4.教師統整：正確刷牙能有效清除牙菌斑。	1	1.電子教科書 2.教學影片 3.學習單	口頭評量 學習態度 實作評量 紙筆評量		

			三、牙線的使用 1.教師介紹牙線的使用方法。 2.學生實際操作牙線清潔。 3.教師統整：牙線能清潔牙刷無法清除的牙縫。 四、牙間刷介紹 1.教師介紹牙間刷的功能與使用方式。 2.學生實際操作牙間刷。 3.教師統整：搭配牙間刷可提升口腔清潔效果。 五、牙齒照護一起來 1.教師提問學生是否具備護齒習慣。 2.學生分享牙齒保健方式。 3.學生檢視自身護齒行為並記錄。 4.教師統整：定期檢查、正確潔牙與均衡飲食有助維持口腔健康。					
第十一週	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3章 護膚保衛戰 一、皮膚問題好困擾 1.教師詢問學生常見的皮膚問題。 2.學生分享皮膚困擾與生活經驗。 3.教師統整：了解皮膚問題有助於做好日常照護。 二、介紹皮膚構造 1.教師介紹皮膚構造： ➢ 表皮 ➢ 真皮 ➢ 皮下組織 2.說明皮膚功能： ➢ 保護	1	1.電子教科書 2.教學影片	口頭評量 學習態度 實作評量		

			➤ 防水 ➤ 排泄 ➤ 調節體溫 ➤ 感覺 3. 教師統整：皮膚是人體重要的保護器官。 三、介紹常見皮膚問題 1. 教師提問學生青春痘經驗。 2. 學生分享皮膚問題與處理方式。 3. 教師說明青春痘的成因與保養方式。 4. 教師統整：養成良好清潔與作息習慣可改善皮膚問題。 四、檢視是否做到皮膚照護工作 1. 學生進行皮膚照護習慣檢視。 2. 學生分享自己的保養方法。 3. 教師統整：建立正確護膚習慣能維持皮膚健康。					
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。	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3章 護膚保衛戰 一、介紹正確洗臉方式 1. 學生分享平時洗臉方式。 2. 教師示範正確洗臉步驟。 3. 比較錯誤與正確洗臉方式差異。 4. 教師統整：正確洗臉可減少皮膚刺激與問題。 二、為什麼流汗會臭？ 1. 教師提問學生流汗與汗臭經驗。 2. 學生分享汗臭造成的困擾。 3. 教師說明汗臭形成原因與改善方式。 4. 教師統整：保持清潔與良好衛生習慣可減少異味。	1	1. 電子教科書 2. 教學影片	口頭評量 學習態度 實作評量		

			三、晒傷 1.學生分享晒傷經驗與處理方法。 2.教師說明陽光與紫外線對皮膚的影響。 3.教師統整：適度晒太阳有益健康，但需避免過度曝晒。					
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。	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4章聽力保健 一、引起動機 1.教師詢問學生平時聽音樂的習慣。 2.學生分享使用耳機與音量習慣。 3.教師說明聽覺對生活的重要性。 4.教師統整：避免長時間高音量使用耳機，以保護聽力。 二、認識耳朵構造 1.教師介紹耳朵由外到內的構造。 2.說明各部位的功能。 3.教師統整：認識耳朵構造有助於做好聽力保健。 三、認識耳朵問題 1.教師提問學生掏耳垢與聽力經驗。 2.學生分享相關生活經驗。 3.教師介紹常見耳朵疾病與問題。 4.教師統整：養成正確清潔與用耳習慣可維持聽力健康。	1	1.電子教科書 2.教學影片 3.學習單	口頭評量 學習態度 實作評量 紙筆評量		
第十四週	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健	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4章聽力保健 一、護耳好方法	1	1.電子教科書 2.教學影片	口頭評量 學習態度 實作評量		第二次定

	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。		1.教師提問如何預防耳朵問題。 2.教師說明護耳重點： ➢ 避免長時間處於高音量環境 ➢ 預防耳朵感染 3.學生檢視自己的用耳習慣。 4.學生分享保護聽力的方法。 5.教師統整：建立良好用耳習慣有助維持聽力健康。 二、健康促進計畫書 1.教師引導學生檢視自身健康問題。 2.學生分享最需要改善的健康項目。 3.學生擬定健康促進計畫並實踐。 4.教師統整：透過健康管理與持續行動，培養良好生活習慣。 三、第二次定期考 1.本週為第二次定期考週，如遇到當天為考試日的班級，教師入班協助監考。 2.無考試的節次則恢復正常上課。 3.第二次定期考當日視情況調整上課方式。				期 考 查
第十五週 05/18~05/22	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。	第三篇快樂青春行 第 1 章蛻變的你 一、青春期的轉變 1.教師引導學生認識青春期的身體變化。 2.學生檢視自身青春期改變與生活影響。 3.教師說明青春期是正常的成長過程。 4.教師統整：以正向態度面對青春期變化。 二、認識女生生殖器官 1.教師介紹女生生殖器官構造與功能。	1	1.電子教科書 2.教學影片 3.學習單	口頭評量 學習態度 實作評量	

			2.教師說明青春期女生生理變化。 3.教師統整：建立正確生理知識與健康態度。 三、為什麼會有月經 1.教師提問學生對月經的認識。 2.學生分享想法。 3.教師講解月經形成原因與生理週期。 4.教師統整：月經是青春期正常的生理現象。					
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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	第三篇快樂青春行 第1章蛻變的你 一、月經週期怎麼算 1.教師說明月經週期計算方式。 2.學生練習計算與記錄月經週期。 3.教師統整：養成記錄生理狀況的習慣，有助了解自身健康。 二、經痛怎麼辦 1.教師引導學生理解經痛的不適感受。 2.教師說明經痛原因與改善方法。 3.學生練習舒緩經痛的簡易運動。 4.教師統整：適當休息與保暖有助減輕經痛。 三、月經期間的個人衛生 1.教師說明青春期女性衛生保健方式： ➢ 每日清潔 ➢ 正確擦拭方式 ➢ 生理期間注意清潔 2.學生檢視自身衛生習慣並思考改善方法。 3.教師統整：良好衛生習慣可降低感染風險。 四、要知道的一件事	1	1.電子教科書 2.教學影片 3.學習單	口頭評量 學習態度 實作評量 紙筆評量		

			1.教師帶領學生閱讀青春期相關文章。 2.增進學生健康知識與閱讀能力。 五、如何照顧乳房、選購內衣 1.教師說明乳房發育與內衣功能。 2.教師介紹內衣選擇原則： ➢ 合身舒適 ➢ 具支撐性 ➢ 透氣吸汗 3.教師統整：選擇適合內衣有助乳房健康發育。 六、學習乳房自我檢查 1.教師介紹乳癌與乳房自我檢查的重要性。 2.教師示範乳房自我檢查方式。 3.學生學習檢查重點與時機。 4.教師統整：建立定期自我檢查習慣，提升健康意識。					
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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	第三篇快樂青春行 第1章蛻變的你 一、認識男生生殖器官 1.教師介紹男生生殖器官構造與功能。 2.教師說明青春期男生的生理變化。 3.教師統整：以正確態度面對青春期發展。 二、「勃起」、「夢遺」是什麼 1.教師說明勃起與夢遺的生理現象。 2.學生分享對夢遺與青春期變化的認識。 3.教師統整：勃起與夢遺都是青春期正常現象，應以平常心看待。 三、男性的衛生保健該怎麼做	1	1.電子教科書 2.教學影片 3.學習單	口頭評量 學習態度 實作評量 紙筆評量		

			1.教師說明青春男性衛生保健方式： ➢ 保持清潔 ➢ 避免過緊衣物 2.學生檢視自身衛生習慣。 3.教師統整：良好衛生習慣有助維持生殖健康。地震來得突然且緊急，無法避免。 四、關於性衝動我了解多少 1.教師說明性衝動是青春正常現象。 2.學生分享對性衝動的看法。 3.教師澄清自慰迷思與正確認知。 4.教師說明調適性衝動的方法： ➢ 培養興趣 ➢ 減少性刺激 ➢ 轉移注意力 5.教師統整：建立正確性觀念與健康情緒管理方式。					
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。	Db-IV-2 青春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2章打造獨一無二的我 一、我的心走向 1.教師引導學生認識青春期的心理變化。 2.學生檢視自己的心理轉變並分享感受。 3.教師說明青春常見心理特徵： ➢ 重視自我形象 ➢ 渴望獨立 ➢ 在意同儕認同 ➢ 情緒波動較大 4.教師統整：學習建立自信、良好人際關係與情緒管理能力。		1.電子教科書 2.教學影片 3.學習單	口頭評量 學習態度 紙筆評量	【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。	

			二、自我認同 1.教師提問學生是否了解自己。 2.教師介紹艾瑞克森自我認同理論。 3.透過案例說明高自我認同者的特質。 4.教師統整：建立自我認同有助於青春期健康發展。 三、自我認同量表 1.學生進行自我認同量表檢測。 2.教師說明自我認同與自我價值的關聯。 3.引導學生以正向態度看待自己。 4.教師統整：透過自我探索增進對自己的認識。 四、認識自己的特質 1.教師引導學生透過特質活動認識自己。 2.學生選擇符合自己的特質形容詞。 3.學生分析自己的優缺點。 4.教師統整：每個人都有獨特特質與價值。 五、優點大轟炸 1.教師引導學生透過同儕回饋認識自己。 2.學生互相寫下對彼此的優點與看法。 3.教師統整：學習欣賞自己與他人的優點。					
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。	Db-IV-2 青春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2章打造獨一無二的我 一、正向思維 1.教師帶領學生閱讀相關故事。 2.學生思考如何用正向態度面對困境。 3.學生練習正向思維技巧。 4.教師統整：以正向態度面對挫折與不完美。 二、自我實現					

			1.教師說明自我實現的重要性。 2.學生分享實現目標的方法。 3.教師介紹自我實現的方法： ➤ 建立人生目標 ➤ 保持樂觀 ➤ 培養興趣 ➤ 主動助人 4.教師統整：持續努力能逐步實現自我價值。 三、我的伸展臺 1.學生分享自己最滿意的作品或成就。 2.辦理作品分享活動。 3.教師鼓勵學生展現個人特色與能力。 4.教師統整：懂得欣賞自己，能提升自信心。					
第二十週	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，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。	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3章打破性別刻板印象 一、城城的玩偶 1.教師以故事引導學生思考性別刻板印象。 2.學生分享自己的看法與感受。 3.教師統整：過度性別刻板印象會影響個人發展與人際關係。 二、跳出性別框架 1.學生分享生活中的性別刻板印象。 2.教師介紹： ➤ 性別角色 ➤ 性別特質 ➤ 性別刻板印象 ➤ 性別歧視					

			3.教師帶領學生分析與討論。 4.教師統整：應尊重不同性別特質與多元表現。 三、批判性思考技能練習 1.教師示範如何運用批判性思考打破性別刻板印象。 2.學生練習分析生活中的性別偏見。 3.教師統整：不以性別限制個人能力與興趣。					
第二十一週	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。	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3章打破性別刻板印象 一、看重自己尊重他人 1.教師引導學生建立尊重多元性別的觀念。 2.學生閱讀案例並分享看法。 3.教師說明尊重不同性別特質的重要性。 4.教師統整：建立友善、尊重與平等的環境。 二、性別平等教育 1.教師介紹性別平等相關案例。 2.學生分享自身想法與觀點。 3.教師說明： ➤ 性別特質具有多樣性 ➤ 不應以性別評價他人 ➤ 尊重每個人的差異 4.教師統整：培養性別平等與尊重差異的態度。 三、期末考 1.本週為期末考週，如遇到當天為考試日的班級，教師入班協助監考。 2.無考試的節次則恢復正常上課。 3.期末考當日視情況調整上課方式。					

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。