

新北市積穗國民中學 **115**學年度七年級第**1**學期部定課程計畫 設計者：龍芝寧

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☐數學 4. ☐社會 5. ☐自然科學 6. ☒健康與體育(健康教育) 7. ☐藝術 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 13. ☐新住民語文： 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	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-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。

- ☐ 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

五、課程架構：

單元	節數	學習概念
第一單元 青春快樂頌	14	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. 介紹性別的多樣性，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	7	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，並瞭解性暴力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	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。 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	情境模擬	1. 觀察記錄：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. 學習單紙筆測驗：完成Let' s do it!。	【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：
第二週	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	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-1 全人健康概念與	第1單元青春快樂頌 第1章健康的基礎 1. 強調人體的身體與心理會相互影響並介紹 SEL。 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	1	電子書、電子白板、空白紙張	PBL 探究教學	1. 觀察記錄：歷程性評量課堂踴躍回答問題。 2. 學生自我檢核：透過勾選「生活保健	【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	☐ 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：

	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。	健康生活型態。	作目標，再循序漸進改善習慣。 3. 請學生完成 Let' s do it! 與健康好行。				法」的行為檢核自己的健康行為。 3. 學習單紙筆測驗：完成 Let' s do it! 與健康好行。	上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第三週	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。 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、假性近視眼軸與近視眼軸的區別。	1	電子書、電子白板	概念性提問探究教學	1. 觀察記錄：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：

	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。								
第四週	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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減	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. 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。	1	電子書、電子白板、影音播放設備	概念性提問探究教學	1. 觀察記錄：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)能簡述視力相關的疾病成因與症狀。 (2)能瞭解護眼六招式。 3. 學生自我檢核：盤點視力相關的日常習慣。	【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：

	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。								
第五週	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	技能演練 體驗學習	1. 觀察記錄：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。	【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。						(2)能正確使用牙線。 (3)能正確使用貝氏刷牙法刷牙。		
第六週	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	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. 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。 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。	1	電子書、電子白板	概念性提問探究教學	1. 觀察記錄：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。 (2)能簡述極端音量、音調與不當使用耳	【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：

	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。						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。		
第七週	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 青春期的身心變化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，	1	電子書、電子白板、小紙條	概念性提問探究教學	1. 觀察記錄：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。	【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：

	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。	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 Let' s do it! 「徵才博覽會」。				(2)能明白生理性別與社會性別之差異。 3. 紙筆測驗：完成學習單		
第八週	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	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	第1單元青春快樂頌 第3章成長的喜悅 1. 說明青春期的身體上的改變，以及青春期的定義與重要性。 2. 介紹男女青春期的不同的身體變化，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」可能有的迷思。 4. 講解「性早熟」的情況，及介紹生長板。	1	電子書、電子白板	概念性提問探究教學	1. 觀察記錄：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. 學習單紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【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：

	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。	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。							
第九週	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 運用適切的康資訊、產品與服務，	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 青春期的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	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。 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。	1	電子書、電子白板、女性生殖器官與功能的配對字卡、月經照護用品的字卡與圖片	合作學習 探究教學	1. 觀察記錄：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。	【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：

	擬定健康行動策略。 1b-IV-1 分析健康技能和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。	的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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。				3. 學習單紙筆測驗：完成 Let' s do it。		
第十週	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	概念性提問探究教學	1. 觀察記錄：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!。	【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：

	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。							
第十一週	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	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 青春期的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. 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化，以及避免青春痘惡化的方法。 4. 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。	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	探究教學 體驗學習	1. 觀察記錄：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. 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：

	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。							
第十二週	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	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點，認識不同的防晒產品。	1	電子書、電子白板、防晒產品	探究教學 體驗學習	1. 觀察記錄：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。 3. 學習單紙筆測驗：完成健康好行。	【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：

	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。								
第十三週	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. 帶領學生閱讀課前漫畫並思考下方的問題。 2. 介紹青春期的任務，帶領學生透過課本小活動認識自己。 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。	1	電子書、電子白板	探究教學 情境模擬	1. 觀察記錄：歷程性評量認真聽講且積極參與課堂討論。 2. 學生自我檢核：檢視個人在青春期的現象。 3. 學習單紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【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 J2 釐清身體意象的性別迷思。	☐ 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：
第十四週	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	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」。	1	電子書、電子白板	PBL 學習 探究教學	1. 觀察記錄：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	【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	☐ 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：

	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。		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。				「三要一不」。 3. 學習單紙筆測驗：完成 Let' s do it! 與健康好行。	辨，尋求解決之道。	
第十五週	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-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	探究教學 情境模擬	1. 觀察記錄：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. 學習單紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【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	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	第 2 單元人際停看聽 第 1 章友誼來敲門	1	電子書、電子白板	探究教學 情境模擬	1. 觀察記錄：歷程性評量課堂認真聽講並踴躍發言。	【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)

	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-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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。				2. 總結性評量：學習溝通技巧並能有效解決溝通問題。 3. 學習單紙筆測驗：完成課本上的問答。		1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十七週	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-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	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. 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。	1	電子書、電子白板、便利貼	探究教學 PBL 學習	1. 觀察記錄：歷程性評量課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 學習單紙筆測驗：完成健康好行。	【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：

	溝通互動技能。								
第十八週	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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	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. 帶領學生觀看課前漫畫，以此瞭解學生對身體界線的先備知識。 2. 介紹身體界線。 3. 介紹界線紅綠燈，並請學生完成課本表格。 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。	1	電子書、電子白板、影音播放設備	概念性問題、探究教學	1. 觀察記錄：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：完成表格「界線紅綠燈」檢視自己的身體界線接受程度。	【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：

	技能，解決健康問題。								
第十九週	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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	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. 講解性暴力的定義、五種類型及其相關法律，可搭配相關新聞影片讓學生更進一步認識。 2. 配合課本上的例子，說明性暴力發生時該如何應對，討論合適的解決方法。	1	電子書、電子白板、3C產品	探究教學 PBL 學習	1. 觀察記錄：歷程性評量課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 學習單總結性評量： (1)能簡述性暴力的五種類型。 (2)能瞭解如何因應性暴力的情況。	【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。	☐ 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：

	技能，解決健康問題。								
第二十週	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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	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. 請學生討論並完成 Let's do it! 「性暴力迷思大破解」。 2. 介紹「#ME TOO 活動」，請學生上網搜尋相關案例並分享各自想法。	1	電子書、電子白板	探究教學 PBL 學習	1. 觀察記錄：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. 學習單總結性評量： (1) 能瞭解如何因應性暴力的情況。 (2) 認識#ME TOO 活動並能舉出相關案例。	【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：

	技能，解決健康問題。								
第二十一週	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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	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	探究教學 PBL 學習	1. 觀察記錄：歷程性評量課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 學習單紙筆測驗：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。	☐ 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：

	技能，解決健康問題。								
--	------------	--	--	--	--	--	--	--	--

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。