

嘉義縣祥和國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

| | | | | | | | |
|----------|--|------------|--|-------|--------|-------------|---------|
| 年級 | 五年級 | 年級課程主題名稱 | 青春啟航愛自己 | 課程設計者 | 五年級學年群 | 總節數/學期(上/下) | 40/上下學期 |
| 符合彈性課程類型 | <input checked="" type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 *是否融入 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <i>需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</i> <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學 | | | | | | |
| 學校願景 | 國際寰宇展視野 人文科技 show 時代 | 與學校願景呼應之說明 | 本課程引導學生能夠學習接納差異，發揮優勢彼此互補，共同探究、學習、解決問題，呼應 12 年國教「自發、互動、共好」的願景及目標。 | | | | |
| 總綱核心素養 | E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。 | 課程目標 | 1. 透過課堂講解及討論，學習到健康飲食的重要，進而促進身心健康發展。 2. 透過課程，了解正確的性知識，包括成長與發展、人體構造、兩性的相處等內容，透過正確知識習得，減少誤解與誤用。 3. 透過相關活動的進行，引導學生健康的性態度與發展其價值觀，發展兩性關係的洞察力，適當解決兩性間的問題。 | | | | |

| 教學進度 | 單元名稱 | 連結領域(議題)/學習表現 | 自訂學習內容 | 學習目標 | 表現任務(評量內容) | 學習活動(教學活動) | 教學資源 | 節數 |
|------|------|---------------|--------|------|------------|------------|------|----|
|------|------|---------------|--------|------|------------|------------|------|----|

| | | | | | | | | |
|--|--------------|---|---|--|--|--|--|----------|
| <p>第 (1) 週 - 第 (4) 週</p> | <p>獨特的自己</p> | <p>【國語文】 5-III-8 運用自我提問、推論等策略，推論文本隱含的因果訊息或觀點。</p> <p>【健康與體育】 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> | <p>活動一：喜歡自己</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過課本成長日記引導學生思考 2. 討論及澄清。 3. 教師說明在成長的過程之中，除了身體外觀的改變，個人的能力、體適能或人際關係上，也會有一些改變，試著以不同的角度來看待自己。 <p>活動二：繪本導讀</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師播放「有什麼毛病」繪本故事 ppt 2. 問題與討論 <p>活動三：學習單</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師統整 2. 作業活動。 3. 反思與分享。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能夠辨識並描述自己的個人特質、興趣和長處。 2. 學生能夠理解個人成長經歷對自我形成的影響。 3. 培養學生的自我認知和自我表達能力。 4. 培養學生的自我認識和自我接納能力。 5. 學生能夠探索並確立自己的核心價值觀並能夠理解價值觀對生活選擇的影響。 6. 促進班級內的相互了解和尊重。 7. 學生能夠運用有效的溝通技巧與他人互動。 8. 學生能夠欣賞多元文化帶來的豐富性。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出自己的外在特徵（至少三項） 2. 能說自己生理上及能力上的改變。 3. 能完成學習單及分享。 | <p>活動一：喜歡自己</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過課本成長日記引導學生思考在成長過程之中，從哪些方面可以發現自己成長的現象。 2. 說明隨著年齡的增長，身體外觀也跟著改變與成長，但大多數人的長相或外觀卻不一定會有很大的變化。 3. 請學生描述自己的外貌，請學生逐一記錄在紙條上，並將紙條投入紙筒之中。 4. 教師隨機抽出幾張，帶領全班進行討論及澄清，並加以勉勵或肯定。 5. 教師說明在成長的過程之中，除了身體外觀的改變，個人的能力、體適能或人際關係上，也會有一些改變，試著以不同的角度來看待自己。 <p>活動二：繪本導讀</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師播放「有什麼毛病」繪本故事 ppt，使學生對「青春期」有一個初步的認識，讓學生知道青春期是成長重要階段 2. 問題與討論 <ol style="list-style-type: none"> (1) 誰負責管理小孩子長大的工作？ (2) 每位小朋友身體裡的賀爾蒙夫婦醒來的時間都一樣嗎？ (3) 當賀爾蒙夫婦調配的魔術藥水在你們的身體旅行時，你們的身體會有什麼改變？ (4) 當賀爾蒙夫婦調配的魔術藥水在你們的身體旅行時，你們的心理會有什麼改變？ <p>活動三：學習單</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師統整 <p>每個人到了青春春階段，賀爾蒙就開始對身體與心理產生影響，這些都是正常的現象。我們要學習相關的知識，讓自己做好準備，有足夠知識和能力來迎接青春期的到來。</p> 2. 作業活動 <p>指導學生進行「有什麼毛病」學習單作業。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識自我 ppt 2. 影片 https://www.youtube.com/watch?v=sR4_jncDFC_xk | <p>4</p> |
|--|--------------|---|---|--|--|--|--|----------|

【健康與體育】
1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。
1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。
2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。
【綜合】
1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。

活動一：身體變變變
1. 分組探討青春期的身體變化
2. 教師解說青春期的生理變化
3. 分組討論與發表
活動二：非常男女
1. 教師說明面對青春期的正確態度
2. 教師統整
3. 身體地雷區
活動三：青春小學堂
(1)以搶達積分賽的方式進行青春問題之搶答活動。
(2)指導學生進行「男女大不同」學習單。

1. 學生能了解男女生理性別與社會性別的區別。
2. 學生能認識並尊重性別差異。
3. 培養學生培養對不同性別特質的尊重態度。
4. 懂得青春期成長的知識內涵，建構相關知識學習。
5. 了解青春期的探討與常見保健問題之處理方法。
6. 增強對自我性別認同的接納並發展對多元性別表現的包容心性別平等的觀念。

1. 能參與小組討論中與同學互相給予意見。
2. 能指出自己身體的地雷區並說出自己的內心感受。
3. 能完成學習單及分享。
4. 學生在討論和活動中的參與度。
5. 能夠完成「男女大不同」海報的內容和敘寫活動的反思內容。

活動一：身體變變變
1. 教師提問：你有沒有發現家裡的哥哥姐姐或是自己在進入青春期，哪些身體上的變化？
2. 教師解說青春期的生理變化
(1) 青春期是「兒童」變為「成人」的必經階段
a. 說明學校的老師也是從兒童經過「青春期」變為成人。
b. 說明家裡的爸爸、媽媽也同樣是從兒童經過「青春期」變為成人。
(2) 男、女青春期開始的時間
a. 女生青春期約由十到十四歲開始
b. 男生青春期約由十二到十七歲開始
c. 每個人進入青春期的時間都不一樣
(3) 男、女青春期的生理變化
a. 女生的青春期通常由乳房開始發育
b. 男生的青春期多由睪丸先發育
c. 青春期的生理變化，參閱簡報內容
3. 分組討論與發表
活動二：非常男女
1. 教師說明面對青春期的正確態度
(1) 青春期是每個人必經的階段
(2) 我們要充實相關知識和能力來迎接青春期
(3) 提醒學生若有問題時，記得請教師長或父母
2. 教師統整
(1) 出現青春期的特徵時，有些女生會彎腰駝背，以遮掩發育的胸部；
有些男生會穿長褲遮蓋腿毛，害怕被別人發現；其實這些都是不必要的舉動，大家應以祝福和快樂的態度來面對青春期的變化。
3. 身體地雷區
(1) 老師提問「為什麼人們會對身體曝露的圖片感覺“害羞”或“噁心”呢？」
(2) 進行「我的地雷區」活動並跟學生討論身體隱私權的議題。
(標示令你害羞的部位)
(3) 總結：每個人的身體重要部位都是「隱私的」，所以人們對於身體重要部位曝露在公開場合會感覺「害羞」甚至是「噁心」。
活動三：青春小學堂
(1) 以搶達積分賽的方式進行青春問題之搶答活動。
(2) 指導學生進行「男女大不同」學習單。

1. 「青春期的生理變化」ppt
2. 「我的地雷區」身體示意圖
3. 「男女大不同」學習單

| | | | | | | | | |
|--|-------------|--|--|---|---|--|---|----------|
| <p>第 (10) 週 - 第 (15) 週</p> | <p>我長大了</p> | <p>【健康與體育】 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>【綜合】 1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。</p> | <p>活動一：男生身體密碼 1. 認識青春期的到來及男、女第二性徵的異同， 2. 以正向的態度，看待青春期身體的變化。</p> <p>活動二：女生身體密碼 認識月經與夢遺所代表的意義。</p> <p>活動三：青春寶典 1. 發「青春期 Q&A」參考單張，補充青春期相關知識 2. 指導學生進行「我長大了」學習單。4. 了解青春期保健的重要。</p> | <p>1. 學生能明瞭為何會男生會出現夢遺和女生會有月經。 2. 知道男性生殖器官的基本構造與保健方式。 3. 知道女性生殖器官的基本構造與經期應注意事項。 4. 學生能了解青春期的生理變化並認識青春期常見的心理變化。 5. 學生能學習如何正確面對和處理青春期的各種變化。 6. 培養學生建立健康的自我形象和人際關係。</p> | <p>1. 能說出男女生第二特徵的差異 2. 能說出女生生理期應該注意的事項及如何正確使用衛生棉。 3. 能說出發生夢遺後應該注意的事項及如何預防與處理方式。</p> | <p>活動一：男生身體密碼 1. 教師播放「男生女生不一樣」影片並提示學生影片觀看重點：男生「夢遺」的形成原因。 (1) 男孩進入青春期之後，睪丸會開始製造精子，當精子達到一定數量時，就會自然排出體外，這種現象大都發生在睡夢中，稱為「夢遺」。 (2) 「夢遺」是青春期的正常現象，應以健康心態來面對。 2. 減少夢遺發生的方法 (1) 避免穿太緊的褲子，要穿寬鬆的內褲。 (2) 睡前不要喝太多水。 3. 男孩不可不知的事 (1) 遊戲運動時要注意，避免碰撞或互相捉弄外生殖器官而受傷。 (2) 每天清洗包皮內外，保持清潔衛生。 (3) 不穿太厚、太緊的褲子，保持透氣通風。 (4) 出現夢遺現象時，沾上精液的褲子自己清洗乾淨。 4. 教師統整 (1) 提醒學童：出現夢遺時，沾上精液的褲子，應該自己清洗乾淨，這是表現尊重自己的好行為，也是展現自我接納與負責任的態度。當有困擾時，可請教師長或父母。 (2) 瞭解夢遺的發生原因、處理方式與生殖器官保健方法，我們會更有能力去面對並處理青春期的種種生理變化和問題。</p> <p>活動二：女生身體密碼 1. 教師播放「男女生理現象」影片並提示學生影片觀看重點：女生「月經」的形成原因。 (1) 介紹女性生殖器官基本構造：輸卵管、子宮與卵巢 (2) 解說月經形成與月經週期 2. 簡介衛生棉的使用和處理方式 老師拿出不同類型衛生棉並加以介紹： (1) 衛生棉有厚薄、長短不同形式，可以根據自己月經的經血量選擇自己合用的。 (2) 洗淨雙手，撕開背膠，固定在底褲。 (3) 經常更換衛生棉，保持棉墊乾爽。 (4) 用過的衛生棉宜捲起來置於小塑膠袋內，或用衛生紙包起來，再丟到垃圾桶。 3. 女孩不可不知的事 老師說明女性月經期間的注意事項： (1) 月經期間以沐浴的方式盥洗較為適當。 (2) 適當的運動可減緩經痛，但是要避免突然做劇烈的運動或游泳。 (3) 生活規律、睡眠充足可減低經期不舒服的感覺。</p> | <p>「男生、女生不一樣」影片</p> <p>「男女生理現象」ppt</p> <p>衛生棉</p> | <p>6</p> |
|--|-------------|--|--|---|---|--|---|----------|

| | | | | | | | |
|--|-----------------------------|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | <p>(4)若經血太多、經期太久，或是有劇烈疼痛，要請婦產科醫生診治。</p> <p>4. 教師統整 月經是發育成熟女性的自然生理現象，注意身體的健康、保持心情愉快，可以讓自己在月經期間感覺比較舒服，遇到不懂的事，可以詢問師長或朋友，讓自己健康快樂的成長。</p> <p>活動三：青春寶典 1. 發「青春期 Q&A」參考單張，補充青春期相關知識 2. 指導學生進行「我長大了」學習單。</p> | <p>「青春 期 Q&A」參考單張 「我長大了」學習單</p> |
| <p>第 (16) 週 - 第 (20) 週</p> | <p>保 ME 防 身</p> | <p>【健康與體育】 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 【綜合】 2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。</p> | <p>活動一：勇敢說不 1. 利用情境圖介紹圖片中可能發生什麼事？ 2. 性騷擾的定義 3. 影片欣賞：性騷擾防治網 http://dspc.moi.gov.tw。 4. 教師提問、分組討論</p> <p>活動二：保護自己 1. 影片欣賞-說明遭受到性侵害時的處理方式。 2. 教師提問、分組討論 3. 分組報告與分享</p> <p>活動三：繪本導讀 1. 老師導讀「蝴蝶朵朵」繪本故事，讓學童知道該如何避免讓自己陷入危機，即在遇到危險情況時該如何正確處理。 2. 指導學生進行「我會保護我自己」學習單。</p> | <p>1. 幫助學生了解青春期的生理和心理變化及青春期的身體界限與隱私權。 2. 能認識性侵害的相關，並鼓勵說出心中的疑惑。 3. 能學習到自我保護和危機處理以避免成為受害者。 4. 學生能了解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。 5. 學生能學習保護自己的技巧和方法。 6. 培養學生能尋求幫助的能力和勇氣。 7. 能善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。</p> | <p>1. 能說出情境中危險的情形。 2. 能與小組合作方式進行，互相討論情境問題，願意接受他人意見及發表自己意見。 3. 能完成學習單及分享。</p> | <p>活動一：勇敢說不 1. 教師拿出性侵害情境圖問詢小朋友在圖片中可能發生什麼事？ 介紹：性騷擾的定義：凡對他人作出不受歡迎而與「性」有關，之要求、言語或舉止，均構成性騷擾 2. 教師播放性侵害防治短片。 影片欣賞：性騷擾防治網 http://dspc.moi.gov.tw。 3. 教師提問、分組討論 (1)哪一些人可能會是施暴者？ (2)哪一些人是較容易受到性侵害的對象？ (3)哪一些場所容易發生性侵害事件？ (4)對於不舒服的接觸（不管這個人是誰）可不可以說「不」？</p> <p>活動二：保護自己 1. 影片欣賞 說明遭受到性侵害時的處理方式。 2. 教師提問、分組討論 (1)預防勝於治療——保護身體自己來 (2)給予學童保護自己、表達自己意願的能力。 (3)強調防制專線，並提醒需在緊急時刻才可撥打。 (4)遇到性侵害事件時該如何處理？</p> <p>活動三：繪本導讀 1. 老師導讀「蝴蝶朵朵」繪本故事，讓學童知道該如何避免讓自己陷入危機，即在遇到危險情況時該如何正確處理。 2. 指導學生進行「我會保護我自己」學習單。</p> | <p>情境圖</p> <p>影片欣賞 http://dspc.moi.gov.tw</p> <p>影片欣賞 https://www.youtube.com/watch?v=zoxinTIank</p> <p>「蝴蝶朵朵」繪本 學習單</p> |

| | | | | | | | | |
|--|--------------|--|--|---|--|--|--|----------|
| <p>第 (21) 週 - 第 (25) 週</p> | <p>青春補給站</p> | <p>【健康與體育】 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 【綜合】 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放影片:青少年不良飲食習慣的影響 2. 介紹六大類食物及其功能 3. 說明均衡飲食金字塔 4. 展示常見食品的营养標籤-教導學生如何閱讀及理解標籤資訊 5. 分組活動:健康餐點設計 6. 成果分享 7. 校外參訪 8. 總結與反思 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解飲食問題對健康的影響。 2. 學生能明白飲食與健康的關係並了解健康餐盤的概念和組成。 3. 學生能了解均衡飲食的重要性 4. 能學會設計健康的餐點並了解如何搭配食物,組成均衡的餐點 5. 培養學生選擇和搭配健康食物的能力。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道個人是否有健康的飲食習慣。 2. 能做到養成健康飲食習慣。 3. 能說明飲食問題對健康的影響。 4. 能明白餐盤組成是否符合健康比例。 5. 觀察學生參與討論的情況。 6. 能以清晰的口語進行口頭解說和正確性的介紹健康餐盤的概念。 7. 學生能記錄一週的飲食日誌。 | <p>青春補給站-健康的飲食</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放短片:青少年不良飲食習慣的影響-講解均衡飲食 2. 介紹六大類食物及其功能-說明均衡飲食金字塔 3. 食物營養標籤解讀-展示常見食品的营养標籤並教導學生如何閱讀及理解標籤資訊。 4. 分組活動:健康餐點設計 (1)將學生分成小組 (2)每組設計一份健康的午餐或晚餐-要求包含主食、蛋白質、蔬菜、水果等。 5. 成果分享 - 各組上台發表自己設計的餐點並說明選擇的理由及營養價值。 6. 總結與反思 - 教師總結健康飲食的重要性,鼓勵學生在日常生活中實踐。 7. 校外參訪-超市,讓學生實際選購食材並製作健康餐點。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康餐盤影片 https://www.youtube.com/watch?v=iTvuMXWPpzs&t=7s <p>投影設備 食物模型或圖片 營養標籤範例 學習單</p> | <p>5</p> |
| <p>第 (26) 週 - 第 (30) 週</p> | <p>營養滿級分</p> | <p>【健康與體育】 1b-III-3 對照生活情境的健康需求,尋求適用的健康技能和生活技能。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 【綜合】 2b-III-1 參與各項活動,適切表現自己在團體中的角色,協同合作達成共同目標。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 營養知識擂台賽 2. 食物營養介紹 3. 分組活動-營養食物大評比 4. 設計營養滿級分菜單 5. 我是小廚師 6. 討論與分享 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生了解個人熱量需求的不同。 2. 透過運用每日飲食指南安排適合自身的飲食。 3. 加深學生對均衡飲食的理解 4. 學習評估食物的營養價值 5. 培養學生做出健康飲食選擇的能力。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道自己的熱量需求及生活活動強度。 2. 能明白自己的飲食問題並確實調整為健康飲食型態。 3. 觀察學生參與討論的程度 4. 評估小組完成的食物評分和餐單設計 5. 能設計一天的"營養滿級分"餐單。 6. 能以清晰的口語進行口頭解說和正確性的介紹健康餐盤的概念。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 營養知識擂台賽 教師提問關於基本營養知識的問題 2. 學生舉手搶答,答對得分 3. 介紹"營養滿級分"概念-解釋如何根據食物的營養成分給予評分 4. 食物營養評分示範 教師選擇幾種常見食物進行示範評分 解釋每種食物獲得的分數及原因 5. 分組活動:成為營養專家 將學生分成小組 每組獲得一些食物卡片(或食物模型) 小組討論並為每種食物評分 4. 設計一份"營養滿級分"的餐單 5. 成果展示與互評-各組展示自己的評分結果和餐單並和其他組進行評論和提問 6. 舉辦"營養滿級分"烹飪比賽,讓學生實際製作他們設計的餐點。 7. 總結與反思 教師總結活動要點 討論如何在日常生活中應用所學 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 每日飲食指南手冊 營養知識卡片 食物卡片或模型 評分表格 白板和記號筆 | <p>5</p> |

| | | | | | | | | |
|--|-------------------------------|---|---|---|--|--|--|----------|
| <p>第 (31) 週 - 第 (35) 週</p> | <p>俊男 美女 停看 聽</p> | <p>【健康與體育】 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。</p> <p>【綜合】 1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。 2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p> | <p>1. 教師準備「青春期兩性發展」簡報並帶領學生討論。 2. 帶領學生討論「青春心事誰人知」的實例。 3. 指導學生完成「俊男美女停看聽」學習單。</p> <p>【認識青春期心理】 活動 1：青春期心理變化大解密 活動 2：我的情緒日記 活動 3：分享與反思 活動 4：分組討論：尊重與界限 活動 5：各組報告與分享</p> | <p>1. 學生理解青春期常見的心理變化。 2. 能了解青春期男女生理和心理的變化 3. 能學習尊重他人和自我保護的重要性 4. 培養健康正面的兩性互動態度。 5. 增強學生的自我認同感和自信心。 6. 教導學生建立健康的人際關係和溝通技巧。</p> | <p>1. 能理解青春期心理特徵的變化。 2. 能討論並檢視兩性發展的社會關係。 3. 能創造適切並屬於自己的獨特之美。</p> | <p>【準備活動】 1. 教師準備「青春期兩性發展」簡報並帶領學生討論。 2. 帶領學生討論「青春心事誰人知」的實例。 3. 師生共同歸納創造合適的獨特之美。 (1) 穿著整齊合宜的服飾 (2) 注意自己的身體儀態 (3) 多充實內在展現自信 4. 指導學生完成「俊男美女停看聽」學習單。</p> <p>【認識青春期心理】 活動 1：青春期心理變化大解密（小組討論與分享） 活動 2：我的情緒日記（個人反思活動）</p> <p>【建立積極心態】 活動 1：正向思考轉換器（思維訓練遊戲） 活動 2：我的長處探索（優勢識別與發展）</p> <p>【情緒管理技巧】 活動 1：情緒溫度計（情緒識別練習） 活動 2：壓力舒緩工作坊（學習減壓技巧）</p> <p>【自我認同與自信建立】 活動 1：我的多重身份（角色探索活動） 活動 2：自信加油站（自我肯定練習）</p> <p>【健康人際關係】 活動 1：同理心培養練習（角色扮演） 活動 2：有效溝通技巧（溝通情境模擬） 活動 3：案例分享與討論</p> | <p>教學資訊網 http://eto.e.tceb.edu.tw/modules/km_user/index.php 學習單</p> | <p>5</p> |
|--|-------------------------------|---|---|---|--|--|--|----------|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|---|---|----------|
| <p>第 (36) 週 - 第 (40) 週</p> | <p>男生 女生 我猜 我猜 猜猜</p> | <p>【健康與體育】 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。</p> <p>【綜合】 1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。 2a-III-1 覺察多元性的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p> | <p>一、青春期的穿搭變化 1. 展示不同年齡段的穿搭圖片，討論變化 講解青春期身體變化與穿搭關係 3. 分組活動：穿搭設計師（15分鐘） 4. 作品展示與討論-各組展示設計並解釋理念</p> <p>二、同儕相處之道 1. 討論：青春期的關係變化 2. 角色扮演：處理衝突情境 3. 分組討論：建立健康友誼</p> <p>三、自信與接納 1. 討論外表、穿著與自信的關係 2. 我的優點大發現 3. 設計新校服 4. 舉辦班級時尚秀，展示個人風格</p> | <p>1. 能以合宜的態度與異性相處。 2. 能了解青春期男女在穿搭上的差異和個人風格的重要性。 3. 學習尊重他人的穿著選擇。 4. 培養健康的同儕相處態度。 5. 增強自信心和自我接納。</p> | <p>1. 能理解並以合宜態度與異性相處。 2. 能理解並尊重異性的差異。 3. 學習與異性有效的溝通方式。 4. 觀察學生參與討論的積極性 5. 角色扮演中學生的表現 6. 學生設計的校服創意和實用性</p> | <p>一、青春期的穿搭變化 1. 準備各種服飾圖片 2. 學生分組，為不同場合搭配合適的服裝 3. 討論男生和女生在選擇上的異同 4. 小講座：青春期的身體變化與穿搭 * 簡要介紹青春期男女體變化 * 討論這些變化如何影響穿衣選擇 5. 互動討論：穿搭禮儀 * 討論不同場合的穿著規範 * 探討如何在表達個性和遵守規範間取得平衡</p> <p>二、同儕相處之道 6. 角色扮演：同儕相處情境 * 設計幾個與穿搭相關的同儕互動情境 * 學生分組演練，如何恰當回應他人對自己穿著的評論</p> <p>三、自信與接納 7. 活動：設計校服 * 學生分組，為學校設計新款校服 * 考慮男女學生的需求差異 * 分組秀小組設計的校服</p> <p>8. 總結與反思-論活動中學到的重點，調尊重差異、培養自信的重要性</p> | <p>教學資訊網 http://eto.e.tceb.edu.tw/modules/km_user/index.php 各種服飾圖片或實物 角色扮演情境卡 繪畫用具 (為校服設計)</p> | <p>5</p> |
| <p>教材來源</p> | <p><input type="checkbox"/>選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/>自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)</p> | | | | | | | |
| <p>本主題是否融入資訊科技教學內容</p> | <p><input checked="" type="checkbox"/>無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/>有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)</p> | | | | | | | |
| <p>特教需求學生課程調整</p> | <p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙(1)人、學習障礙(3)人、情緒障礙()人、自閉症(1)人、(/人數) ※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 1 人) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 學習內容與學生能力大致相符，故無課程調整建議。 2. 可讓學生分享自身知曉或曾看過的課程相關事件，將生活經驗與課程進行連結。</p> <p style="text-align: right;">特教老師姓名：葉迎盈 王亮涵 普教老師姓名：康欣怡 李旻津 林志豪 曾惠湘</p> | | | | | | | |

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週 3 節，共開社區文化課程 1 節、社團 1 節、世界好好玩 1 節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫 3 份。