

教學進度	單元名稱	領域學習表現 /議題實質內涵	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (學習評量)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第 (1) 週 - 第 (5) 週	獨特的自己	【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。 【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。 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。	1. 課本成長日記	1. 學生能透過課本成長日記，運用自我提問與推論的策略，理解並推測文本中隱含的情感與因果關係，並能將這些推論與自己的人生經驗相結合，進一步理解與反思自身的性別認同。	1. 能說出自己的外在特徵（至少三項）	活動一:喜歡自己 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。 活動二：繪本導讀 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，讓學生知道青春是成長重要階段 2. 問題與討論 (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？ 活動三：學習單 1. 教師統整 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。 2. 作業活動 指導學生進行「有什麼毛病」學習單作業。	1. 認識自我 p p t 2 影 片 https://www.youtube.com/watch?v=sR4jncDFCzk	5

第 (6) 週 － 第 (10) 週	男女大不同	【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。 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。	1. 青春期的身體變化 2. 身體地雷區 3. 「男女大不同」學習單。	1. 學生能認識青春期身體變化所帶來的生理、心理與社會健康影響，並能學會如何在身心發展過程中維護自身的健康。 2. 學生能認識青春期的身體變化與身體健康的關聯，理解身體地雷區活動闡示有關身心健康的方法與規範。 3. 學生能理解在青春期階段，如何認同健康的生活態度，並養成良好的健康行為與習慣。 4. 透過「男女大不同」學習單，讓學生能學會欣賞自身的身體變化，並且接納他人經歷不同身體變化的過程，強調尊重與接納他人的多樣性。 5. 學生能理解生理性別、性傾向與性別認同的多元性，並從青春期身體變化的過程中認識性別特質與認同的形成。	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、女青春開始的時間 a. 女生青春約由十到十四歲開始 b. 男生青春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、女青春的生理變化 a. 女生的青春通常由乳房開始發育 b. 男生的青春多由睪丸先發育 c. 青春的生理變化，參閱簡報內容 3. 分組討論與發表 活動二：非常男女 1. 教師說明面對青春的正確態度 (1) 青春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 (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的搶答活動。 (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	5
--	-------	--	--	--	---	--	---	---

第 (11) 週 － 第 (15) 週	我長大了	【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。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 【綜合】 1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	1.青春期的到來。 2.看待青春期的變化。 3.「青春期的Q&A」參考單張	1. 學生能認識青春到來的健康技能與生活技能的基本步驟，並在日常生活中運用這些技能來促進身心健康，特別是關於青春期的生理變化與心理適應。 2. 學生能關注不同因素（如家庭、學校、社區）對健康的影響，及看待青春期的身體變化的相關健康議題。 3. 學生能自信地表達對青春期的「青春 Q&A」的看法，並分享自己在保持健康方面的經驗與見解。 4. 學生能欣賞並接納自己及他人的身心變化，理解青春期的生理與心理特徵，並尊重每個人不同的成長過程。 5. 學生能了解並尊重自己的身體界限，學會在青春階段尊重他人的身體自主權，並理解如何維護個人的身體界限。	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。	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。 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。 (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。 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。 活動三：青春寶典 1. 發「青春 Q&A」參考單張，補充青春相關知識 2. 指導學生進行「我長大了」學習單。	「男生、女生不一樣」影片 「男女生理現象」ppt 衛生棉 「青春 Q&A」參考單張 「我長大了」學習單	5
--	-------------	---	--	--	---	---	--	----------

第 (16) 週 － 第 (20) 週	保 ME 防身	【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。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	1. 性騷擾、性侵害與性霸凌 2. 保護自己影片 3. 「蝴蝶朵朵」繪本 4. 「我會保護我自己」學習單。	1. 學生能理解並認同健康的生活規範，建立積極健康的生活態度，並養成保護自己免受性騷擾、性侵害與性霸凌的正確行為。 2. 透過保護自己影片，引導學生覺知性騷擾、性侵害與性霸凌所造成的威脅及其對個人身心健康的嚴重性，並學會如何自我保護及尋求幫助。 3. 藉由「蝴蝶朵朵」繪本導讀，讓學生能在不同的生活情境中表現出基本健康技能，特別是在遭遇不當行為或侵犯時，能夠積極表達拒絕並保護自己。 4. 完成「我會保護我自己」學習單，學生能自信地表達自己對性別平等與自我保護的觀點，並且分享如何處理與他人相關的性騷擾或性霸凌問題。 5. 學生能覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心來增進自己與他人之間的理解與尊重，進一步減少性別歧視與偏見。 6. 學生能認識性騷擾、性侵害與性霸凌的基本概念，學會辨識這些行為並知道如何尋求協助，保護自己免受傷害。	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。	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」？ 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？ 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。	1. 情境圖 2. 影片欣賞 3. 「蝴蝶朵朵」繪本 4. 學習單	5
--	--------------------	--	---	---	--	---	--	----------

第 (21)週 － 第 (25)週	青春補給站	【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。 【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。	1. 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. 均衡飲食金字塔 4. 健康餐點設計	1. 學生能描述並理解青少年不良飲食習慣如何影響個人及群體健康，並能認識到均衡飲食對維持健康的重要性。 2. 學生能理解六大類食物及其功能，以及如何促進健康生活的基本方法，包括健康飲食、運動及良好的生活習慣，並能掌握維持健康的資源與規範。 3. 學生能建立健康的生活型態，積極培養參與與健康有關的活動，如運動與均衡飲食，並認同其對長期健康的益處。 4. 學生能積極參與健康餐點設計小組活動]，與同學協同合作，共同完成與健康生活有關的任務，如設計健康飲食計劃等。	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。	青春補給站-健康的飲食 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-展示常見食品的營養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。	1. 健康餐盤影片 https://www.youtube.com/watch?v=iTvuMXWPpzs&t=7s 投影設備 食物模型 或圖片 營養標籤範例 學習單	5
第 (26)週 － 第 (30)週	營養滿級分	【健康與體育】 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。 【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。	1. 營養知識擂台賽 2. 營養滿級分 3. 營養滿級分烹飪比賽	1. 學生能了解營養知識擂台賽中健康自主管理的基本原則，學會自我監控和調整日常行為，養成自主維護健康的良好習慣。 2. 學生能認同並培養實踐健康促進的生活方式，積極參與各種活動，並將健康融入日常生活中，形成持續的健康生活型態。 3. 學生能積極參與營養滿級分烹飪比賽小組合作活動，適當表現出自己的角色，協作達成共同的目標，並且學會在團體中與他人溝通和合作。	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。	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	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	5

第 (31) 週 - 第 (35) 週	俊男 美女 停看 聽	【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。 【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。 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。	1. 「青春 期兩性發 展」簡報 2. 「青春 心 事誰人知」 的實例。 3. 「俊男 美女停看 聽」學習單 4. 青春 期心理與 情緒 5. 性別 角色探 索活動	1. 學生能探討「青春 期兩性發 展」及以 身體與心 理的變化 ，並學習 正向面對 個人成長 所帶來的 轉變與挑 戰。 2. 學生能 了解「青春 心 事誰人知」 的實例， 並接納自己 與他人在 青春期的 改變，學 習欣賞多 元的個體 差異。 3. 學生透 過「俊男 美女停看 聽」學習 單覺察不同 性別在青 春期互動 上的差異 與需求， 並學會以 同理心處 理人際關 係。 4. 學生能 參與青春 期心理與 情緒分組 討論，並 展現尊重 與理解不 同觀點的 態度。 5. 學生能 透過青春 期的實例 探究，覺察 性別角色 探索活動 中性別角 色的刻板 印象，並 理解性別 不應限制 個人在家 庭、學校 或未來職 涯上的選 擇。	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 。 【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。 5. 青春 期心理與 情緒 【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） 5. 性別 角色探索 活動 【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）	教學資 訊 網 http://e-toe.tceb.edu.tw/modules/km_user/index.php 學習單	5
---------------------------------------	---------------------	--	---	---	---	---	---

第 (36) 週 - 第 (40) 週	男生 女生 我猜 我猜	【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。 【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。	1. 青春期的穿搭變化 2. 青春期的 人際關係變化 3. 我的優點 大發現 4. 設計新校服	1. 學生能探討青春期的穿搭變化，理解青春期的身體與心理變化，並思考如何透過合適的穿著、人際互動來正向適應成長過程。 2. 學生能透過青春期的 人際關係變化的自我探索活動，欣賞自身特質並接納不同風格與表現的他人。 3. 學生能透過我的優點大發現活動，覺察青春期在 人際互動與性別角色上的變化，練習尊重與理解彼此的情緒與表達方式。 4. 學生能參與設計新校服等團體任務中合作溝通，發揮創意並尊重彼此意見，完成共創目標。	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	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 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 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 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	教學資訊網 http://eToe.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)	5
教材來源		☐ 選用教材 () ☒ 自編教材 (請按單元條列敘明於教學資源中)						
本主題是否融入資訊科技教學內容		☐ 無 融入資訊科技教學內容 ☐ 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)						
特教需求學生課程調整		※身心障礙類學生：☐無 ☒有-學習障礙(3)人 ※資賦優異學生：☐無 ☐有- <u>一般資優 1 人</u> ※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。 特教老師姓名：葉迎盈、王亮涵 普教老師姓名：柯姮如 李佳蓉 王佳雯 沈志鴻						

填表說明：

1. 第一類課程需跨領域，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

2. 第四類其他類課程，在同一份設計中可以依照不同的週次需要，複選多種內容。例如:1-4 週為班級輔導，5-7 週為自治活動，8-10 週為班際交流，11-14 週為戶外教育，15-20 週為班級輔導。

3. 議題融入:性別平等教育、安全教育(交通安全)、戶外教育，以上三項議題至少需選擇一項，其他議題則是自由選擇。

