

| 教材版本 | 南一 | 實施年級 (班級/組別) | 五 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(58)節 |
|------|--|-----------------|---|------|------------------|
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 探討新環境帶來的生活改變。 2. 分享自己面對新環境的感受與想法。 3. 說出自己適應新環境的策略。 4. 探討自身的策略對適應新環境的成效為何。 5. 能順應環境的需求提出有效的解決策略。 6. 能省思適應策略的合宜性，並願意改變調整。 7. 利用問題解決法來分析問題成因，並提出多元的解決策略。 8. 願意嘗試合宜的適應策略，解決生活中的困境。 9. 利用策略解決問題，並應用在生活中不同的層面。 10. 實踐執行計畫並自我檢核執行的成效。 11. 體驗後，能歸納並統整面對新環境所需要具備的能力及態度。 12. 覺察自己的壓力源。 13. 從體驗活動中思考累積壓力對個體的影響。 14. 分享自己面對壓力時的感受、想法及應對的方式。 15. 從氣球打氣的體驗活動，了解過多壓力對個體的影響。 16. 從多元的抒壓體驗活動中學習抒壓的方法。 17. 找出適合自己的抒壓方式，並避免不合宜的抒壓方式。 18. 透過課本圖例去發現，即使面對相同情境，每個人的想法卻可能不同。 19. 分析正、負面想法對情緒造成的影響。 20. 在演練中釐清自己是屬於抱怨者或是正向思考者。 21. 從名人範例分析，了解正向思考對個人的影響。 22. 完成「正向思考訪問單」，分享正向楷模面對困境的積極態度。 23. 能運用正向思考、問題解決及抒壓等方式，實際運用在生活當中。 24. 學習欣賞他人的優點。 25. 學習表達真誠的方式。 | | | | |

| | |
|---------------|--|
| | <p>26. 學習對他人表達真誠的讚美或肯定。</p> <p>27. 學習了解他人的想法。</p> <p>28. 學習利用溝通、協調與接納完成團體目標。</p> <p>29. 學習接納他人合理的想法與意見。</p> <p>30. 能了解自己在團體中的行為表現。</p> <p>31. 能了解自己在團體分工中所扮演的角色。</p> <p>32. 能分辨自己與他人角色的異同。</p> <p>33. 能協助阻礙團體角色，共同為團體目標努力。</p> <p>34. 能了解自己扮演團體角色的困境。</p> <p>35. 能了解自己在團體中的行為表現。</p> <p>36. 能了解影響個人在團體中表現的約束力。</p> <p>37. 能省思自己為團體做的事情。</p> <p>38. 討論戶外活動的類型和特色。</p> <p>39. 利用各種資源來進行戶外活動的行前準備工作。</p> <p>40. 學習分工合作來策畫戶外活動。</p> <p>41. 了解戶外活動中的注意事項。</p> <p>42. 討論小組分工檢核項目。</p> <p>43. 準備戶外活動背包個人物品。</p> <p>44. 探索自然與人文景觀。</p> <p>45. 檢視戶外探索之旅的發現。</p> <p>46. 討論並準備戶外探索展的內容。</p> <p>47. 討論自然與人文景觀的問題及改善方法。</p> <p>48. 探討和諧的人文與自然環境。</p> <p>49. 討論尊重自然與人文景觀的做法。</p> |
| <p>領域能力指標</p> | <p>1-3-1 欣賞並接納他人。</p> <p>1-3-2 參與各項活動，探索並表現自己在團體中的角色。</p> <p>1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。</p> <p>2-3-2 分享自己適應新環境的策略。</p> |

| | 4-3-2 參與計畫並從事戶外活動，從體驗中尊重自然及人文環境。 | | | | |
|------------------------|---|----|--------|----------------------|-----------------------------------|
| 融入之重大議題 | 【性別平等教育】 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 1-3-5 認識不同性別者的成就與貢獻。 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 3-3-3 表達對社區公共事務的看法，不受性別限制。 【海洋教育】 1-3-6 瞭解漁村景觀、飲食文化與生態旅遊的關係。 | | | | |
| | 課程架構脈絡 | | | | |
| 教學期程 | 單元與活動名稱 | 節數 | 領域能力指標 | 表現任務 (評量方式) | 融入議題 能力指標 |
| 一 8/25 8/31 | 一、迎向新生活 1. 適應新環境 | 3 | 2-3-2 | 觀察記錄 實作評量 口頭報告 | 【性別平等教育】 2-3-1 2-3-4 |
| 二 9/1 9/7 | 一、迎向新生活 1. 適應新環境 | 3 | 2-3-2 | 觀察記錄 實作評量 口頭報告 | 【性別平等教育】 2-3-1 2-3-4 |
| 三 9/8 | 一、迎向新生活 2. 實踐好方法 | 3 | 2-3-2 | 觀察記錄 實作評量 口頭報告 | 【性別平等教育】 2-3-1 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

| | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|---|-------|------------------------------|-------------------------------------|
| 9/14 | | | | | 2-3-4 |
| 四 9/15 9/21 | 一、迎向新生活 2. 實踐好方法 | 3 | 2-3-2 | 觀察記錄 實作評量 口頭報告 | 【性別平等教育】 2-3-1 2-3-4 |
| 五 9/22 9/28 | 二、正向思考的力量 1. 我的抗壓力 | 3 | 1-3-4 | 觀察記錄 實作評量 自我評量 | 【性別平等教育】 2-3-3 |
| 六 9/29 10/5 | 二、正向思考的力量 1. 我的抗壓力 | 3 | 1-3-4 | 觀察記錄 實作評量 自我評量 | 【性別平等教育】 2-3-3 |
| 七 10/6 10/12 | 二、正向思考的力量 2. 正向的力量 | 3 | 1-3-4 | 實作評量 口頭報告 自我評量 家長評量 | 【性別平等教育】 2-3-3 |
| 八 10/13 10/19 | 三、欣賞你我他 1. 學習欣賞讚美 | 3 | 1-3-1 | 自我評量 實作評量 口頭報告 | 【性別平等教育】 1-3-2 1-3-4 1-3-5 |
| 九 10/20 10/26 | 三、欣賞你我他 2. 接納合理意見 | 3 | 1-3-1 | 行為觀察 口頭報告 實作評量 家長評量 | 【性別平等教育】 1-3-2 1-3-4 1-3-5 |
| 十 | 三、欣賞你我他 | 3 | 1-3-1 | 行為觀察 | 【性別平等教 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

| | | | | | |
|---------------------------|----------------------|---|-------|----------------------|-------------------------------------|
| 10/27 11/2 | 2. 接納合理意見 | | | 口頭報告 實作評量 家長評量 | 育】 1-3-2 1-3-4 1-3-5 |
| 十一 11/3 11/9 | 四、團體中的我 1. 角色知多少 | 3 | 1-3-2 | 實作評量 口頭報告 行為檢核 | 【性別平等教育】 2-3-2 3-3-2 3-3-3 |
| 十二 11/10 11/16 | 四、團體中的我 2. 合宜的表現 | 3 | 1-3-2 | 實作評量 口頭報告 行為檢核 | 【性別平等教育】 2-3-2 3-3-2 3-3-3 |
| 十三 11/17 11/23 | 四、團體中的我 2. 合宜的表現 | 3 | 1-3-2 | 實作評量 口頭報告 行為檢核 | 【性別平等教育】 2-3-2 3-3-2 3-3-3 |
| 十四 11/24 11/30 | 四、團體中的我 2. 合宜的表現 | 3 | 1-3-2 | 實作評量 口頭報告 行為檢核 | 【性別平等教育】 2-3-2 3-3-2 3-3-3 |
| 十五 12/1 12/7 | 五、戶外活動任我行 1. 行前筆記 | 3 | 4-3-2 | 實作評量 口頭報告 行為檢核 | 【性別平等教育】3-3-2 【海洋教育】 1-3-6 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

| | | | | | |
|---------------------------|-------------------------|------------|--------|----------------------|----------------------------------|
| 十六 12/8 12/14 | 五、戶外活動任我行 1. 行前筆記 | 3 | 4-3-2 | 實作評量 口頭報告 行為檢核 | 【性別平等教育】3-3-2 【海洋教育】 1-3-6 |
| 十七 12/15 12/21 | 五、戶外活動任我行 2. 戶外探索之旅 | 3 | 4-3-2 | 實作評量 口頭報告 行為檢核 | 【性別平等教育】3-3-2 【海洋教育】 1-3-6 |
| 十八 12/22 12/28 | 五、戶外活動任我行 2. 戶外探索之旅 | 3 | 4-3-2 | 實作評量 口頭報告 行為檢核 | 【性別平等教育】3-3-2 【海洋教育】 1-3-6 |
| 十九 12/29 1/4 | 五、戶外活動任我行 3. 戶外探索大發現 | 3 | 4-3-2 | 實作評量 口頭報告 行為檢核 | 【性別平等教育】3-3-2 【海洋教育】 1-3-6 |
| 二十 1/5 1/11 | 五、戶外活動任我行 3. 戶外探索大發現 | 3 | 4-3-2 | 實作評量 口頭報告 行為檢核 | 【性別平等教育】3-3-2 【海洋教育】 1-3-6 |
| 二十一 1/12 1/18 | 複習段考內容 | 複習段 考內容 | 複習段考內容 | 複習段考內容 | 複習段考內容 |
| 二十二 1/19 1/20 | 休業式 | | | | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

- ◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。
- ◎「表現任務-評量方式」請具體說明。
- ◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。
- ◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

| 教材版本 | 南一 | 實施年級 (班級/組別) | 五 | 教學節數 | 每週 (3) 節，本學期共 (56) 節 |
|------|---|-----------------|---|------|----------------------|
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識各種天然災害情境。 2. 能探討各種災害情境帶來的危害。 3. 能省思各種災害所帶來的問題。 4. 能探討各種災害的防災知識。 5. 能探討面對各種潛在危險的應變方法。 6. 能在災害發生時，應用聯絡網確保自己之安全並尋求協助。 7. 認識防災物品的用途並調查家庭的防災物品。 8. 能製作家庭防災卡。 9. 能了解學校的防災避難圖。 10. 能檢視教室、校園、社區及居家環境的安全。 11. 能確實做好防災技巧實做演練。 12. 能確實做好檢討防災演練。 13. 能省思防災應變演練後的感受。 14. 能認識各種人為危機情境。 15. 能探討各種人為危機所帶來的影響。 16. 能知道人為危機的避免方式。 17. 能知道「心情不好」危機與求助方式。 18. 能認識專業資源協助的單位。 19. 能探討詐騙的情境並知道如何求證。 20. 能探討食品安全問題。 21. 能知道如何運用專業資源來為食品安全把關。 22. 能省思人為危機應變與尋求專業資源演練後的感受。 23. 發表當他人的行為或特質跟自己不一樣時，所採取的應對方式及態度。 24. 探討當自己跟別人不一樣時，希望被對待的方式。 25. 以訪問或觀察的方式探究他人行為背後的原因。 | | | | |

26. 從他人的行為中找出其特質及優點。
27. 分享自己對他人表達欣賞的方法。
28. 練習觀察周邊他人行為，以欣賞的眼光去和對方互動。
29. 能說出實踐欣賞他人之行動帶給自己的感受與想法。
30. 透過圖例討論，發現人們容易對人、事有主觀的判斷。
31. 討論人我之間容易產生誤會或缺乏包容的原因。
32. 分享面對他人不同特質或行為時，可採取的合宜相處方式。
33. 討論即使拒絕他人要求，仍可透過合宜的方式讓對方感受到接納。
34. 討論被拒絕時會出現的情緒及想法並能自我檢討自己要求是否合理。
35. 練習被拒絕時，能展現的合宜態度及行為。
36. 透過角色樹活動，探討並省思自己的人際關係。
37. 探討造成人際現況的原因。
38. 分享不被友善對待的經驗。
39. 探討出現不友善行為的可能因素。
40. 討論面對不友善對待時，所能採取的合宜應對方式。
41. 擬定班級共同約定，創造友善環境。
42. 分享自己是否曾在無心狀況下造成他人損失或受負面影響的經驗。
43. 分享自己道歉的經驗（主動道歉或是接受道歉）。
44. 探究受害者的感受，了解自身行為對他人造成的傷害。
45. 能誠懇道歉並做出彌補行動。
46. 演練道歉的處理方式並省思自己的表現。
47. 能具備對時間感知的能力。
48. 能善用零碎時間。
49. 能列出生活中的待辦清單。
50. 檢視影響自己時間規畫的因素。
51. 判斷事情的輕重緩急。
52. 時間規畫的實踐與檢討。
53. 建立理性的消費態度。

| | |
|----------------|--|
| | <p>54. 認識記帳。</p> <p>55. 認識儲蓄與投資。</p> <p>56. 培養金錢規畫的能力。</p> |
| <p>領域能力指標</p> | <p>1-3-1 欣賞並接納他人。</p> <p>2-3-1 規畫個人運用時間、金錢，所需的策略與行動。</p> <p>2-3-4 熟悉各種社會資源與支援系統，並分享如何運用資源幫助自己與他人。</p> <p>3-3-1 以合宜的態度與人相處，並能有效的處理人際互動的問題。</p> <p>4-3-1 探討周遭環境或人為的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危險。</p> |
| <p>融入之重大議題</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-4 理解性別特質的多元面貌。</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p> <p>2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。</p> <p>2-3-9 瞭解人人都享有人身自主權、教育權、工作權、財產權等權益，不受性別的限制。</p> <p>3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。</p> <p>3-3-3 表達對社區公共事務的看法，不受性別限制。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>4-3-2 瞭解海嘯形成的原因、影響及應變方法。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p> <p>1-3-5 搜尋保障權利及救援系統之資訊，維護並爭取基本人權。</p> <p>【家政教育】</p> <p>2-3-2 瞭解穿著與人際溝通的關係。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。</p> |

| 課程架構脈絡 | | | | | |
|------------------------|-----------------------|----|----------------|------------------------------|---|
| 教學期程 | 單元與活動名稱 | 節數 | 領域能力指標 | 表現任務 (評量方式) | 融入議題 能力指標 |
| 一 2/11 2/15 | 一、防災小英雄 1. 天然災害知多少 | 3 | 4-3-1 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 2-3-9 【海洋教育】 4-3-2 |
| 二 2/16 2/22 | 一、防災小英雄 2. 防災我也行 | 3 | 4-3-1 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 2-3-9 【海洋教育】 4-3-2 |
| 三 2/23 2/29 | 一、防災小英雄 2. 防災我也行 | 2 | 4-3-1 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 2-3-9 【海洋教育】 4-3-2 |
| 四 3/1 3/7 | 二、危機總動員 1. 小心人為的危機 | 3 | 2-3-4 4-3-1 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【資訊教育】 4-3-5 【性別平等教育】 3-3-2 3-3-3 【人權教育】 1-3-1 1-3-5 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

| | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------|----------|------------------------|--|---|
| <p>五 3/8 3/14</p> | <p>二、危機總動員 2. 共同來化解危機</p> | <p>3</p> | <p>2-3-4 4-3-1</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【資訊教育】 4-3-5 【性別平等教育】 3-3-2 3-3-3 【人權教育】 1-3-1 1-3-5</p> |
| <p>六 3/15 3/21</p> | <p>二、危機總動員 2. 共同來化解危機</p> | <p>3</p> | <p>2-3-4 4-3-1</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【資訊教育】 4-3-5 【性別平等教育】 3-3-2 3-3-3 【人權教育】 1-3-1 1-3-5</p> |
| <p>七 3/22 3/28</p> | <p>三、人際圓舞曲 1. 欣賞的魔力</p> | <p>3</p> | <p>1-3-1</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【性別平等教育】 1-3-4 2-3-2 2-3-3 2-3-4 【家政教育】 2-3-2</p> |
| <p>八 3/29 </p> | <p>三、人際圓舞曲 1. 欣賞的魔力</p> | <p>1</p> | <p>1-3-1</p> | <p>觀察評量 口頭評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

| | | | | | |
|-------------------------|---------------------|---|-------|------------------------------|---|
| 4/4 | | | | 行為檢核 態度評量 | 1-3-4 2-3-2 2-3-3 2-3-4 【家政教育】 2-3-2 |
| 九 4/5 4/11 | 三、人際圓舞曲 2. 接納的智慧 | 3 | 1-3-1 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 1-3-4 2-3-2 2-3-3 2-3-4 【家政教育】 2-3-2 |
| 十 4/12 4/18 | 三、人際圓舞曲 2. 接納的智慧 | 3 | 1-3-1 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 1-3-4 2-3-2 2-3-3 2-3-4 【家政教育】 2-3-2 |
| 十一 4/19 4/25 | 四、你我好關係 1. 友善的互動 | 3 | 3-3-1 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 1-3-4 2-3-2 2-3-3 2-3-4 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

| | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|---|-------|------------------------------|---|
| | | | | | 【家政教育】 2-3-2 |
| 十二 4/26 5/2 | 四、你我好關係 2. 關係的修復 | 3 | 3-3-1 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 1-3-4 2-3-2 2-3-3 2-3-4 【家政教育】 2-3-2 |
| 十三 5/3 5/9 | 五、生活管理師 1. 時間規畫的重要 | 3 | 2-3-1 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【家政教育】 3-3-5 【生涯發展教育】 3-2-1 |
| 十四 5/10 5/16 | 五、生活管理師 1. 時間規畫的重要 | 3 | 2-3-1 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【家政教育】 3-3-5 【生涯發展教育】 3-2-1 |
| 十五 5/17 5/23 | 五、生活管理師 2. 做個時間達人 | 3 | 2-3-1 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【家政教育】 3-3-5 【生涯發展教育】 3-2-1 |
| 十六 5/24 5/30 | 五、生活管理師 2. 做個時間達人 | 3 | 2-3-1 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 | 【家政教育】 3-3-5 【生涯發展教 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

| | | | | | |
|--------------------------|---------------------|---|-------|------------------------------|--------------------------------------|
| | | | | 態度評量 | 育】 3-2-1 |
| 十七 5/31 6/6 | 五、生活管理師 3. 錢到哪裡去 | 3 | 2-3-1 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【家政教育】 3-3-5 【生涯發展教育】 3-2-1 |
| 十八 6/7 6/13 | 五、生活管理師 3. 錢到哪裡去 | 3 | 2-3-1 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【家政教育】 3-3-5 【生涯發展教育】 3-2-1 |
| 十九 6/14 6/20 | 五、生活管理師 4. 理財計畫 | 4 | 2-3-1 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【家政教育】 3-3-5 【生涯發展教育】 3-2-1 |
| 二十 6/21 6/27 | 五、生活管理師 4. 理財計畫 | 1 | 2-3-1 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【家政教育】 3-3-5 【生涯發展教育】 3-2-1 |
| 二十一 6/28 6/30 | 休業式 | 0 | | | |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。