

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 (57) 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 8/30 9/5	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 9/6 9/12	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 9/13 9/19	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)

					2-3-4
四 9/20 9/26	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 9/27 10/3	二、正向思考的力量 1. 我的抗壓力 融入【家庭暴力防治教育】	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 10/4 10/10	二、正向思考的力量 1. 我的抗壓力 融入【家庭暴力防治教育】	1	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 10/11 10/17	二、正向思考的力量 2. 正向的力量 融入【家庭暴力防治教育】	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 10/18 10/24	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 10/25 10/31	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 11/1	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	【性別平等教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

11/7				實作評量 家長評量	1-3-2 1-3-4 1-3-5
十一 11/8 11/14	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 11/15 11/21	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 11/22 11/28	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 11/29 12/5	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 12/6 12/12	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
十六	五、戶外活動任我行	3	4-3-2	實作評量	【性別平等教

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

12/13 12/19	1. 行前筆記			口頭報告 行為檢核	育】3-3-2 【海洋教育】 1-3-6
十七 12/20 12/26	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 12/27 1/2	五、戶外活動任我行 2. 戶外探索之旅	1	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 1/3 1/9	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 1/10 1/16	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 1/17 1/20	五、戶外活動任我行 3. 戶外探索大發現	1	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

◎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 2/14 2/20	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 2/21 2/27	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 2/28 3/6	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
四 3/7 3/13	二、危機總動員 1. 小心人為的危機 融入【家庭暴力防治教育】	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)

五 3/14 3/20	二、危機總動員 2. 共同來化解危機 融入【家庭暴力防治教育】	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
六 3/21 3/27	二、危機總動員 2. 共同來化解危機 融入【家庭暴力防治教育】	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
七 3/28 4/3	三、人際圓舞曲 1. 欣賞的魔力	1	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
八 4/4 	三、人際圓舞曲 1. 欣賞的魔力	3	1-3-1	觀察評量 口頭評量	【性別平等教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

4/10				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 4/11 4/17	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 4/18 4/24	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 4/25 5/1	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 5/2 5/8	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 5/9 5/15	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 5/16 5/22	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 5/23 5/29	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 5/30 6/5	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 6/6 6/12	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 6/13 6/19	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 6/20 6/26	五、生活管理師 4. 理財計畫	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
二十 6/27 6/30	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

◎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。

