

臺南市公立東區東光國民小學 109 學年度第一學期 五 年級 綜合活動 領域學習課程(調整)計畫  
普通班/藝才班/體育班/特教班)

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 (62) 節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探討新環境帶來的生活改變。</li> <li>2. 分享自己面對新環境的感受與想法。</li> <li>3. 說出自己適應新環境的策略。</li> <li>4. 探討自身的策略對適應新環境的成效為何。</li> <li>5. 能順應環境的需求提出有效的解決策略。</li> <li>6. 能省思適應策略的合宜性，並願意改變調整。</li> <li>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。</li> <li>8. 願意嘗試合宜的適應策略，解決生活中的困境。</li> <li>9. 利用策略解決問題，並應用在生活中不同的層面。</li> <li>10. 實踐執行計畫並自我檢核執行的成效。</li> <li>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。</li> <li>12. 覺察自己的壓力源。</li> <li>13. 從體驗活動中思考累積壓力對個體的影響。</li> <li>14. 分享自己面對壓力時的感受、想法及應對的方式。</li> <li>15. 從氣球打氣的體驗活動，了解過多壓力對個體的影響。</li> <li>16. 從多元的抒壓體驗活動中學習抒壓的方法。</li> <li>17. 找出適合自己的抒壓方式，並避免不合宜的抒壓方式。</li> <li>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。</li> <li>19. 分析正、負面想法對情緒造成的影響。</li> <li>20. 在演練中釐清自己是屬於抱怨者或是正向思考者。</li> <li>21. 從名人範例分析，了解正向思考對個人的影響。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>				

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

領域能力指標	1-3-1 欣賞並接納他人。 1-3-2 參與各項活動，探索並表現自己在團體中的角色。 1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。 2-3-2 分享自己適應新環境的策略。 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	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【海洋教育】</b> 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
第一週 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	<b>【性別平等教育】</b> 2-3-1 2-3-4
第二週 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	<b>【性別平等教育】</b> 2-3-1 2-3-4
第三週	一、迎向新生活	3	2-3-2	觀察記錄	<b>【性別平等教育】</b>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

9/13-9/19	2. 實踐好方法			實作評量 口頭報告	2-3-1 2-3-4
第四週 9/20-9/26	一、迎向新生活 2. 實踐好方法	4	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
第五週 9/27-10/3	二、正向思考的力量 1. 我的抗壓力	2	1-3-4	觀察記錄 實作評量 自我評量	【性別平等教育】 2-3-3
第六週 10/4-10/10	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
第七週 10/11-10/17	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
第八週 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
第九週 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
第十週 11/1-11/7	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
第十一週	四、團體中的我	3	1-3-2	實作評量	【性別平等教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

11/8-11/14	1. 角色知多少			口頭報告 行為檢核	2-3-2 3-3-2 3-3-3
第十二週 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
第十三週 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
第十四週 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
第十五週 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
第十六週 12/13-12/19	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
第十七週 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
第十八週 12/27-1/2	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
第十九週	五、戶外活動任我行	3	4-3-2	實作評量	【性別平等教育】 3-3-2

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

1/3-1/9	3. 戶外探索大發現			口頭報告 行為檢核	【海洋教育】 1-3-6
第廿週 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
第廿一週 1/17-1/23	總複習	2	總複習	總複習	總複習

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎一年級領域核心素養、學習表現、學習內容皆要敘寫，二至六年級敘寫領域能力指標，「學習表現」及「學習內容」欄位空白即可。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎一年級敘寫融入議題實質內涵，二到六年級敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

臺南市公立東區東光國民小學 109 學年度第二學期 五 年級 綜合活動 領域學習課程(調整)計畫  
普通班/藝才班/體育班/特教班)

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"> <li>1. 能認識各種天然災害情境。</li> <li>2. 能探討各種災害情境帶來的危害。</li> <li>3. 能省思各種災害所帶來的問題。</li> <li>4. 能探討各種災害的防災知識。</li> <li>5. 能探討面對各種潛在危險的應變方法。</li> <li>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。</li> <li>7. 認識防災物品的用途並調查家庭的防災物品。</li> <li>8. 能製作家庭防災卡。</li> <li>9. 能了解學校的防災避難圖。</li> <li>10. 能檢視教室、校園、社區及居家環境的安全。</li> <li>11. 能確實做好防災技巧實做演練。</li> <li>12. 能確實做好檢討防災演練。</li> <li>13. 能省思防災應變演練後的感受。</li> <li>14. 能認識各種人為危機情境。</li> <li>15. 能探討各種人為危機所帶來的影響。</li> <li>16. 能知道人為危機的避免方式。</li> <li>17. 能知道「心情不好」危機與求助方式。</li> <li>18. 能認識專業資源協助的單位。</li> <li>19. 能探討詐騙的情境並知道如何求證。</li> <li>20. 能探討食品安全問題。</li> <li>21. 能知道如何運用專業資源來為食品安全把關。</li> <li>22. 能省思人為危機應變與尋求專業資源演練後的感受。</li> <li>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。</li> </ol>				

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。



	<p>52. 時間規畫的實踐與檢討。</p> <p>53. 建立理性的消費態度。</p> <p>54. 認識記帳。</p> <p>55. 認識儲蓄與投資。</p> <p>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><b>【性別平等教育】</b></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><b>【海洋教育】</b></p> <p>4-3-2 瞭解海嘯形成的原因、影響及應變方法。</p> <p><b>【資訊教育】</b></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><b>【人權教育】</b></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><b>【家政教育】</b></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>

【生涯發展教育】 3-2-1培養規劃及運用時間的能力。					
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
第一週 2/14-2/20	一、防災小英雄 1. 天然災害知多少	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
第二週 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
第三週 2/28-3/6	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
第四週 3/7-3/13	二、危機總動員 1. 小心人為的危機 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">性侵害防治</span>	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
第五週 3/14-3/20	二、危機總動員 2. 共同來化解危機	3	2-3-4	觀察評量	【資訊教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	性侵害防治		4-3-1	口頭評量 行為檢核 態度評量	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
第六週 3/21-3/27	二、危機總動員 2. 共同來化解危機 性侵害防治	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
第七週 3/28-4/3	三、人際圓舞曲 1. 欣賞的魔力	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
第八週 4/4-4/10	三、人際圓舞曲 1. 欣賞的魔力	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】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					2-3-2
第九週 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
第十週 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
第十一週 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 【家政教育】 2-3-2
第十二週 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】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					2-3-2
第十三週 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
第十四週 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
第十五週 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
第十六週 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 態度評量	【家政教育】 3-3-5 【生涯發展教育】 3-2-1
第十七週 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
第十八週 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
第十九週 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	【家政教育】 3-3-5 【生涯發展教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				態度評量	3-2-1
第廿週 6/27-7/3	總複習	2	總複習	總複習	總複習

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎一年級領域核心素養、學習表現、學習內容皆要敘寫，二至六年級敘寫領域能力指標，「學習表現」及「學習內容」欄位空白即可。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎一年級敘寫融入議題實質內涵，二到六年級敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。