

臺南市私立北區寶仁國民小學 111 學年度第上學期四年級健康領域學習課程(調整)計畫(普通班 / 特教班)

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週(1)節，本學期共(18)節		
課程目標	1. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。 2. 能覺察菸酒檳對自己與他人的危害。 3. 能落實並倡導拒絕菸酒檳的行為。 4. 能認識自己的身體界線，並知道在人際互動中必須遵守身體界線。 5. 能知道受到侵犯時的求助方法。 6. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。 7. 能在生活中實踐減塑行為並向家人推廣立場。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 8/28 9/3		0					
二 9/4 9/10	舞蹈之美(一)	1	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行	1	1. 能知道戶外教學前準備物品的原因 2. 能了解專心觀賞逃生影片的重要性 3. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2a-II-2 注意健康問題	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。

					<p>用方式。</p> <p>4. 能分辨戶外教學適合帶的物品。</p> <p>5. 能認識戶外教學必備物品的功能。</p> <p>6. 能知道遊覽車的逃生路線及逃生要領並演練。</p> <p>7. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。</p> <p>8. 能遵守戶外教學時的參觀規定。</p> <p>9. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。</p> <p>10. 能知道遇到危機時的處理方式。</p> <p>11. 能知道注意安全的重要性。</p>	<p>所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	
<p>三 9/11 9/17</p>	<p>認識自己(一)</p>	<p>1</p>	<p>壹、健康元氣站</p> <p>一. 戶外教學安全行</p>	<p>1</p>	<p>1. 能知道戶外教學前準備物品的原因</p> <p>2. 能了解專心觀賞逃生影片的重要性</p> <p>3. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。</p> <p>4. 能分辨戶外教學適合帶的物品。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方</p> <p>法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p>

					<p>5. 能認識戶外教學必備物品的功能。</p> <p>6. 能知道遊覽車的逃生路線及逃生要領並演練。</p> <p>7. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。</p> <p>8. 能遵守戶外教學時的參觀規定。</p> <p>9. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。</p> <p>10. 能知道遇到危機時的處理方式。</p> <p>11. 能知道注意安全的重要性。</p>	<p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	
<p>四 9/18 9/24</p>	<p>認識自己(二)</p>	<p>1</p>	<p>壹、健康元氣站</p> <p>一. 戶外教學安全行</p>	<p>1</p>	<p>1. 能知道戶外教學前準備物品的原因</p> <p>2. 能了解專心觀賞逃生影片的重要性</p> <p>3. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。</p> <p>4. 能分辨戶外教學適合帶的物品。</p> <p>5. 能認識戶外教學必備物品的功能。</p> <p>6. 能知道遊覽車的逃</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p>

					<p>生路線及逃生要領並演練。</p> <p>7. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。</p> <p>8. 能遵守戶外教學時的參觀規定。</p> <p>9. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。</p> <p>10. 能知道遇到危機時的處理方式。</p> <p>11. 能知道注意安全的重要性。</p>	<p>對健康維護的重要性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	
<p>五 9/25 10/1</p>	<p>肢體訓練(一)</p>	<p>1</p>	<p>壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行</p>	<p>1</p>	<p>1. 能知道戶外教學前準備物品的原因</p> <p>2. 能了解專心觀賞逃生影片的重要性</p> <p>3. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。</p> <p>4. 能分辨戶外教學適合帶的物品。</p> <p>5. 能認識戶外教學必備物品的功能。</p> <p>6. 能知道遊覽車的逃生路線及逃生要領並演練。</p> <p>7. 能認識遊覽車安全</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>3a-II-1 演</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p>

					<p>設備的所在位置及使用方式。</p> <p>8. 能遵守戶外教學時的參觀規定。</p> <p>9. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。</p> <p>10. 能知道遇到危機時的處理方式。</p> <p>11. 能知道注意安全的重要性。</p>	<p>練基本的健康技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	
<p>六 10/2 10/8</p>	<p>肢體訓練(二)</p>	<p>1</p>	<p>壹、健康元氣站</p> <p>一. 戶外教學安全行</p>	<p>1</p>	<p>1. 能知道戶外教學前準備物品的原因</p> <p>2. 能了解專心觀賞逃生影片的重要性</p> <p>3. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。</p> <p>4. 能分辨戶外教學適合帶的物品。</p> <p>5. 能認識戶外教學必備物品的功能。</p> <p>6. 能知道遊覽車的逃生路線及逃生要領並演練。</p> <p>7. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。</p> <p>8. 能遵守戶外教學時</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方</p> <p>法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>4a-II-2 展</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

					<p>的參觀規定。</p> <p>9. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。</p> <p>10. 能知道遇到危機時的處理方式。</p> <p>11. 能知道注意安全的重要性。</p>	<p>現促進健康的行為。</p>	
<p>七 10/9 10/15</p>		0					
<p>八 10/16 10/22</p>	<p>舞蹈空間(一)</p>	1	<p>壹、健康元氣站</p> <p>三. 嗶嗶！別越界</p>	1	<p>1. 能藉由情境了解身體界線的定義。</p> <p>2. 能認識自己的身體界線，並知道在人際互動中必須遵守身體界線。</p> <p>3. 能知道身體界線被越界時，身體可能產生的反應。</p> <p>4. 能清楚、適當的表達自己的身體界線。</p> <p>5. 能知道受到侵犯時的求助方法。</p> <p>6. 能透過演練，做出拒絕侵犯身體的行為。</p> <p>7. 能知道與同學溝通互動時的技巧。</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p>	<p>Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</p>

					<p>8. 能與同學良好的溝通、互動。</p> <p>9. 能知道性別刻板印象有哪些例子。</p> <p>10. 能知道每個人都擁有權利選擇自己喜歡的事情。</p> <p>11. 能知道自己的特質。</p> <p>12. 能知道尊重個人特質，可以破除性別刻板印象。</p> <p>13. 能透過遊戲，分辨人際互動時的正確方法。</p>	4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	
<p>九 10/23 10/29</p>	舞蹈空間(二)	1	<p>壹、健康元氣站</p> <p>三. 嗶嗶！別越界</p>	1	<p>1. 能藉由情境了解身體界線的定義。</p> <p>2. 能認識自己的身體界線，並知道在人際互動中必須遵守身體界線。</p> <p>3. 能知道身體界線被越界時，身體可能產生的反應。</p> <p>4. 能清楚、適當的表達自己的身體界線。</p> <p>5. 能知道受到侵犯時的求助方法。</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生</p>	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。

					<p>6. 能透過演練，做出拒絕侵犯身體的行為。</p> <p>7. 能知道與同學溝通互動時的技巧。</p> <p>8. 能與同學良好的溝通、互動。</p> <p>9. 能知道性別刻板印象有哪些例子。</p> <p>10. 能知道每個人都擁有權利選擇自己喜歡的事情。</p> <p>11. 能知道自己的特質。</p> <p>12. 能知道尊重個人特質，可以破除性別刻板印象。</p> <p>13. 能透過遊戲，分辨人際互動時的正確方法。</p>	<p>活技能。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	
<p>十 10/30 11/5</p>	<p>藝術美學(一)</p>	<p>1</p>	<p>壹、健康元氣站</p> <p>三. 嘩嘩！別越界</p>	<p>1</p>	<p>1. 能藉由情境了解身體界線的定義。</p> <p>2. 能認識自己的身體界線，並知道在人際互動中必須遵守身體界線。</p> <p>3. 能知道身體界線被越界時，身體可能產</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健</p>	<p>Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</p>

					<p>生的反應。</p> <p>4. 能清楚、適當的表達自己的身體界線。</p> <p>5. 能知道受到侵犯時的求助方法。</p> <p>6. 能透過演練，做出拒絕侵犯身體的行為。</p> <p>7. 能知道與同學溝通互動時的技巧。</p> <p>8. 能與同學良好的溝通、互動。</p> <p>9. 能知道性別刻板印象有哪些例子。</p> <p>10. 能知道每個人都擁有權利選擇自己喜歡的事情。</p> <p>11. 能知道自己的特質。</p> <p>12. 能知道尊重個人特質，可以破除性別刻板印象。</p> <p>13. 能透過遊戲，分辨人際互動時的正確方法。</p>	<p>康技能。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	
<p>十一 11/6 11/12</p>	<p>藝術美學(二)</p>	<p>1</p>	<p>壹、健康元氣站 三. 嗶嗶！別越界</p>	<p>1</p>	<p>1. 能藉由情境了解身體界線的定義。</p> <p>2. 能認識自己的身體</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家</p>	<p>Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</p>

				<p>界線，並知道在人際互動中必須遵守身體界線。</p> <p>3. 能知道身體界線被越界時，身體可能產生的反應。</p> <p>4. 能清楚、適當的表達自己的身體界線。</p> <p>5. 能知道受到侵犯時的求助方法。</p> <p>6. 能透過演練，做出拒絕侵犯身體的行為。</p> <p>7. 能知道與同學溝通互動時的技巧。</p> <p>8. 能與同學良好的溝通、互動。</p> <p>9. 能知道性別刻板印象有哪些例子。</p> <p>10. 能知道每個人都擁有權利選擇自己喜歡的事情。</p> <p>11. 能知道自己的特質。</p> <p>12. 能知道尊重個人特質，可以破除性別刻板印象。</p> <p>13. 能透過遊戲，分</p>	<p>庭、學校等因素之影響。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方</p> <p>法。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	
--	--	--	--	---	---	--

					辨人際互動時的正確方法。		
十二 11/13 11/19	看戲啊!(一)	1	壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識酒精對健康的危害。 2. 能認識酒精對行為的影響。 ◆能認識菸對健康的危害。 3. 能覺察生活周遭菸害的環境。 4. 能了解倡導無菸環境的重要性。 5. 能認識室內、室外全面禁菸的場所。 6. 能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。 7. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。 8. 能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。 9. 能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範。 10. 能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人的危害。 	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p>

						的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	
十三 11/20 11/26	看戲啊!(二)	1	壹、健康元氣站 二、遠離菸酒檳	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識酒精對健康的危害。 2. 能認識酒精對行為的影響。 ◆能認識菸對健康的危害。 3. 能覺察生活周遭菸害的環境。 4. 能了解倡導無菸環境的重要性。 5. 能認識室內、室外全面禁菸的場所。 6. 能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。 7. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。 8. 能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。 9. 能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範。 10. 能覺察菸、酒、 	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生生活技能。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生生活規範。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p>

					檳榔對自己與他人的危害。	動技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	
十四 11/27 12/3	流動之美(一)	1	壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識酒精對健康的危害。 2. 能認識酒精對行為的影響。 ◆能認識菸對健康的危害。 3. 能覺察生活周遭菸害的環境。 4. 能了解倡導無菸環境的重要性。 5. 能認識室內、室外全面禁菸的場所。 6. 能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。 7. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。 8. 能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。 	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-2 能	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。

					<p>9. 能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範。</p> <p>10. 能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人的危害。</p>	<p>於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	
<p>十五 12/4 12/10</p>	<p>流動之美(二)</p>	<p>1</p>	<p>壹、健康元氣站</p> <p>二、遠離菸酒檳</p>	<p>1</p>	<p>1. 能認識酒精對健康的危害。</p> <p>2. 能認識酒精對行為的影響。</p> <p>◆能認識菸對健康的危害。</p> <p>3. 能覺察生活周遭菸害的環境。</p> <p>4. 能了解倡導無菸環境的重要性。</p> <p>5. 能認識室內、室外全面禁菸的場所。</p> <p>6. 能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。</p> <p>7. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2b-II-1 遵</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p>

					<p>8. 能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。</p> <p>9. 能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範。</p> <p>10. 能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人的危害。</p>	<p>守健康的生活規範。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	
<p>十六 12/11 12/17</p>	<p>好戲上場 聖誕 才藝表演</p>	1	1	<p>壹、健康元氣站 二、遠離菸酒檳</p>	1	<p>1. 能認識酒精對健康的危害。</p> <p>2. 能認識酒精對行為的影響。</p> <p>◆能認識菸對健康的危害。</p> <p>3. 能覺察生活周遭菸害的環境。</p> <p>4. 能了解倡導無菸環境</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>

						<p>的重要性。</p> <p>5. 能認識室內、室外全面禁菸的場所。</p> <p>6. 能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。</p> <p>7. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。</p> <p>8. 能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。</p> <p>9. 能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範。</p> <p>10. 能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人的危害。</p>	<p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>
<p>十七 12/18 12/24</p>	<p>壹、健康元氣站 四. 我愛地球</p>	<p>1</p>	<p>1. 能認識無包裝、適度包裝及過度包裝的定義。</p> <p>2. 能覺察過度包裝可能產生的資源</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>Ca-II-2 環境汙染對</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核</p>	<p>【環境教育】 環 E5 覺知人類的生 活型態對其他生物與</p>

			<p>浪費與對環境的影響。</p> <p>3. 能認識塑化劑進入人體的途徑。</p> <p>4. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。</p> <p>5. 能認識減少塑化劑進入人體的方法，並採取行動。</p> <p>6. 能認識生活中的塑膠製品。</p> <p>7. 能認識塑膠垃圾對環境造成的影響。</p> <p>8. 能認識不同的減塑妙招。</p> <p>9. 能在生活中實踐減塑行為。</p> <p>10. 能向家人推廣實踐減塑行為的立場。</p> <p>11. 能設計愛地球的標語並繪製圖案。</p> <p>12. 能覺察環境汙染對健康的影響。</p> <p>13. 能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。</p> <p>14. 能記錄自己用餐的環保行為及完成愛地球宣言。</p>	<p>受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	<p>健康的影響。</p>	<p>態度評量</p>	<p>生態系的衝擊。</p> <p>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。</p>
<p>十八 12/25 12/31</p>	<p>壹、健康元氣站 四. 我愛地球</p>	<p>1</p>	<p>1. 能認識無包裝、適度包裝及過度包裝的定義。</p> <p>2. 能覺察過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響。</p> <p>3. 能認識塑化劑進入人體的途徑。</p> <p>4. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。</p> <p>5. 能認識減少塑化劑進入人體的方</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 E5 覺知人類的生 活型態對其他生物與 生態系的衝擊。</p> <p>環 E15 覺知能資源 過度利用會導致環境 汙染與資源耗竭的問 題。</p>

			<p>法，並採取行動。</p> <p>6. 能認識生活中的塑膠製品。</p> <p>7. 能認識塑膠垃圾對環境造成的影響。</p> <p>8. 能認識不同的減塑妙招。</p> <p>9. 能在生活中實踐減塑行為。</p> <p>10. 能向家人推廣實踐減塑行為的立場。</p> <p>11. 能設計愛地球的標語並繪製圖案。</p> <p>12. 能覺察環境汙染對健康的影響。</p> <p>13. 能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。</p> <p>14. 能記錄自己用餐的環保行為及完成愛地球宣言。</p>	<p>感與嚴重性。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>			
十九 1/1 1/7		0					
二十 1/8 1/14	<p>壹、健康元氣站</p> <p>四、我愛地球</p>	1	<p>1. 能認識無包裝、適度包裝及過度包裝的定義。</p> <p>2. 能覺察過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響。</p> <p>3. 能認識塑化劑進入人體的途徑。</p> <p>4. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。</p> <p>5. 能認識減少塑化劑進入人體的方法，並採取行動。</p> <p>6. 能認識生活中的塑膠製品。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-2 願意改善</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。</p>

			<p>7. 能認識塑膠垃圾對環境造成的影響。</p> <p>8. 能認識不同的減塑妙招。</p> <p>9. 能在生活中實踐減塑行為。</p> <p>10. 能向家人推廣實踐減塑行為的立場。</p> <p>11. 能設計愛地球的標語並繪製圖案。</p> <p>12. 能覺察環境汙染對健康的影響。</p> <p>13. 能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。</p> <p>14. 能記錄自己用餐的環保行為及完成愛地球宣言。</p>	<p>個人的健康習慣。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>			
<p>二十一 1/15 1/20</p>	<p>壹、健康元氣站 四、我愛地球</p>	<p>1</p>	<p>1. 能認識無包裝、適度包裝及過度包裝的定義。</p> <p>2. 能覺察過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響。</p> <p>3. 能認識塑化劑進入人體的途徑。</p> <p>4. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。</p> <p>5. 能認識減少塑化劑進入人體的方法，並採取行動。</p> <p>6. 能認識生活中的塑膠製品。</p> <p>7. 能認識塑膠垃圾對環境造成的影響。</p> <p>8. 能認識不同的減塑妙招。</p> <p>9. 能在生活中實踐減塑行為。</p> <p>10. 能向家人推廣實踐減塑行為的立</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>場。</p> <p>11. 能設計愛地球的標語並繪製圖案。</p> <p>12. 能覺察環境汙染對健康的影響。</p> <p>13. 能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。</p> <p>14. 能記錄自己用餐的環保行為及完成愛地球宣言。</p>	<p>不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>			
--	--	--	---	--	--	--	--

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。

集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週(1)節，本學期共(19)節		
課程目標	1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 3. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。 4. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。 5. 能藉由日常的購物行為，分辨需要、想要和必要的概念。 6. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。 7. 能了解自己的特質，並持續發展。 8.						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>一 2/12 2/18</p>	<p>壹、健康新世界 一.風搖地動</p>	<p>1</p>	<p>1.能認識颱風可能造成的災害。 2.能了解颱風災情影響我們的生活及健康。 3.能運用資訊產品獲取颱風資訊。 4.能判讀颱風路徑預測圖資訊。</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>
<p>二 2/19 2/25</p>	<p>壹、健康新世界 一.風搖地動</p>	<p>1</p>	<p>1.能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2.能認識防颱物資的用途。 3.能了解颱風天前往危險場域的風險。</p>	<p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>
<p>三 2/26 3/4</p>	<p>壹、健康新世界 一.風搖地動</p>	<p>1</p>	<p>◆能認識地震災害的種類及嚴重性。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>

<p>四 3/5 3/11</p>	<p>壹、健康新世界 一. 風搖地動</p>	<p>1</p>	<p>1. 能演練並熟悉地震來臨時 的避難步驟。 2. 能在不同的場域中操作防 震避難動作。</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情 境中適用的健康技能 和生活技能。 3a-II-1 演練基本的 健康技能。</p>	<p>Ba-II-3 防火、 防震、防颱措施 及逃生避難基本 技巧。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E1 了解安全教 育。 安 E4 探討日常生活 應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生 時的適當避難行為。</p>
<p>五 3/12 3/18</p>	<p>壹、健康新世界 一. 風搖地動</p>	<p>1</p>	<p>1. 能了解獲取地震預警訊息 的方法。 2. 能認識緊急避難包的內容 及功能。 3. 能了解居家防災整備的注 意事項。 4. 能與家人共同討論並進行 防颱、防震準備。 5. 明白地震避難掩護動作對 自己健康的重要性。</p>	<p>3b-II-3 運用基本的 生活技能，因應不同 的生活情境。 4a-II-2 展現促進健 康的行為。</p>	<p>Ba-II-3 防火、 防震、防颱措施 及逃生避難基本 技巧。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E1 了解安全教 育。 安 E4 探討日常生活 應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生 時的適當避難行為。</p>
<p>六 3/19 3/25</p>	<p>壹、健康新世界 二. 逗陣來長大</p>	<p>1</p>	<p>1. 能經由身體狀況的改變， 體認人體成長的事實。 2. 能了解穿內衣、褲的必要 性及內衣的選擇方式。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健 康基本概念與意義。</p>	<p>Aa-II-1 生長發 育的意義與成長 個別差異。</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】 性 E2 覺知身體意象 對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體 與心理面向。</p>
<p>七 3/26 </p>	<p>壹、健康新世界 二. 逗陣來長大</p>	<p>1</p>	<p>1. 能經由身體狀況的改變， 體認人體成長的事實。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健 康基本概念與意義。</p>	<p>Aa-II-1 生長發 育的意義與成長</p>	<p>觀察評量 口頭評量</p>	<p>【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

4/1			2.能知道每個人的發育速度及進入青春期的時間不同。		個別差異。	行為檢核 態度評量	對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
八 4/2 4/8	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	0					
九 4/9 4/15	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1	1.能知道月經及夢遺的形成原因及其意義。 2.對身體的成長發育有疑慮時，能依循正確管道獲取知識。 3.能認識生殖器官的清潔與保健方法。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
十 4/16 4/22	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1	1.能了解規律運動對生長發育的重要性。 2.能知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

<p>十一 4/23 4/29</p>	<p>壹、健康新世界 二. 逗陣來長大</p>	<p>1</p>	<p>1. 能透過遊戲自我檢視身體清潔情形。 2. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。 3. 能訂定運動計畫，培養規律運動的習慣。</p>	<p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</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】 性E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。</p>
<p>十二 4/30 5/6</p>	<p>壹、健康新世界 三. 消費停看聽</p>	<p>1</p>	<p>1. 能了解什麼是必要、需要和想要。 2. 能知道正確的消費觀念。 3. 能藉由日常的購物行為，分辨必要、需要和想要的概念。</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>
<p>十三 5/7 5/13</p>	<p>壹、健康新世界 三. 消費停看聽</p>	<p>1</p>	<p>1. 能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2. 能辨別不同材質的水杯及其使用方式對健康的影響。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>
<p>十四 5/14 5/20</p>	<p>壹、健康新世界 三. 消費停看聽</p>	<p>1</p>	<p>1. 能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2. 能辨別購買加熱食品時需考量的項目。 3. 能認識加熱食品的優、缺點。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>

<p>十五 5/21 5/27</p>	<p>壹、健康新世界 三. 消費停看聽</p>	<p>1</p>	<p>1. 能知道日常生活中的消費陷阱。 2. 能連結生活中安全消費與消費訊息之間的關係。 3. 能於生活中落實安全消費的行為。</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>
<p>十六 5/28 6/3</p>	<p>壹、健康新世界 三. 消費停看聽</p>	<p>1</p>	<p>◆能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>
<p>十七 6/4 6/10</p>	<p>壹、健康新世界 四. 知己知彼</p>	<p>1</p>	<p>1. 能透過與同學合作，發揮自己的才能。 2. 能發覺自己具備的特質。 3. 能透過同學的描述，發現自己潛藏的特質。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p>	<p>Fa-II-1 自我價值提升的原則。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>
<p>十八 6/11 6/17</p>	<p>壹、健康新世界 四. 知己知彼</p>	<p>1</p>	<p>1. 能藉由自我觀察與同學的彼此觀察肯定自己。 2. 能透過與家人互動，了解家人眼中的自己。 3. 能發覺家人的陪伴與支持的重要性。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>十九 6/18 6/24</p>	<p>壹、健康新世界 四. 知己知彼</p>	<p>1</p>	<p>1. 能分享與家人溝通及相處的經驗。 2. 能學習與家人良好溝通與相處的技巧。 3. 能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p>	<p>Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>
<p>二十 6/25 6/30</p>	<p>壹、健康新世界 四. 知己知彼</p>	<p>1</p>	<p>1. 能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。 2. 能了解自己的特質，並持續發展。 3. 能記錄自己成長的經驗，體認成長的事實。 4. 能感謝家人、師長與朋友的陪伴與鼓勵。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>

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。

集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。