

台南市私立北區寶仁國民小學 112 學年度第一學期四年級健體領域(健康)學習課程(調整)計畫(□普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(1)節,本學期共(19)節		
課程目標	<p>1. 良好的飲食是維持健康的基礎,以飲食均衡為核心主軸,藉由飲食不均衡的情境引導學生了解飲食均衡對健康的重要性。</p> <p>2. 介紹各類食物的營養素與功能,教導學生掌握飲食均衡的概念,檢視自己不良的飲食習慣與改進方法,培養學生了解健康飲食的要素。</p> <p>3. 兒童體重過重與肥胖不僅影響生長發育,也增加罹患慢性疾的的風險,教導學生檢討體重過重的因素,以自我管理與監控的生活技能,改善體重過重,建立良好的健康體位。</p> <p>4. 情緒是人對內、外在事物所產生的情感反應。介紹情緒的類型及調適技巧,引導學生學習提升自我價值與自我實現的方法,練習與家人進行良好溝通與和諧相處的方式。希望學生能運用正向思考與行動解決生活中的困難,積極追求自我實現的價值,並與他人建立良好的互動關係。</p> <p>5. 香菸是兒童日常生活中最常見的成癮物質,學習拒絕菸品是遠離成癮物質上門的第一步。介紹香菸的危害及拒絕香菸的技巧,進一步引導孩子建立無菸家庭及無菸校園的健康信念,讓自己及家人遠離菸害。</p> <p>6. 酒和檳榔也是兒童生活中容易接觸到的成癮物質,更是藥物成癮的敲門磚。引導學生了解酒、檳榔對健康、環境與社會的影響,培養學生建立健康社區的社會責任。</p>						
該學習階段 領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						
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		
第一週 8/27~9/2	開學週	0					
第二週 9/3~9/9	單元一飲食智慧王 活動 1 飲食新概念	1	<p>1. 了解飲食均衡對健康的重要性。</p> <p>2. 願意從日常生活中實行均衡飲食。</p> <p>3. 了解六大類食物的類型。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方方法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>	<p>1. 實作:能將六大類食物做分類。</p> <p>2. 自評:檢視自己早餐的內容</p> <p>3. 問答:能說出不同食物含有不同的營養素。</p>	<p>【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>

<p>第三週 9/10~9/16</p>	<p>單元一飲食智慧王 活動 1 飲食新概念</p>	<p>1</p>	<p>1. 能說出營養素的主要食物來源及功能。 2. 了解飲食均衡對健康的重要性。 3. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 4. 討論家庭飲食型態對個人飲食習慣的影響。</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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>	<p>1. 問答：能說出不同食物含有不同的營養素。 2. 自評：能以均衡飲食原則選擇營養早餐。 3. 觀察：能養成每天吃早餐的好習慣。 4. 自評：檢視家裡的飲食習慣。</p>	<p>【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>
<p>第四週 9/17~9/23</p>	<p>單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀</p>	<p>1</p>	<p>1. 認識營養不均所造成的健康問題。 2. 能舉出有助於生長發育的因素。</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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>	<p>1. 自評：檢視自己的飲食習慣。 2. 發表：能說出幫助生長發育的因素。 3. 自評：覺察自己的睡眠時間是否足夠。 4. 自評：覺察自己的運動時間是否足夠。</p>	<p>【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>
<p>第五週 9/24~9/30</p>	<p>單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀</p>	<p>1</p>	<p>知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。</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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>	<p>問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。</p>	<p>【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>
<p>第六週 10/1~10/7</p>	<p>單元一飲食智慧王 活動 3 體重控制有一套</p>	<p>1</p>	<p>1. 了解飲食、運動和體重控制的關係。 2. 探討影響自己選擇食物的因素。 3. 覺察自己的飲食習慣是否有益健康。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>	<p>1. 問答：能說出體重過重對身體的影響。 2. 討論：能說出體重過重對身體的影響。</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>

			4. 能選擇適當的食物，以避免體重過重。 5. 認識營養不均所造成的健康問題。 6. 能舉出有助於生長發育的因素。			3. 自評：能覺察自己的飲食習慣。 4. 發表：能選擇適當的食物，攝取適量的營養。 5. 自評：能選擇適當的運動，增加身體活動量。 6. 自評：檢視自己的生活飲食習慣。	
第七週 10/8~10/14	單元一飲食智慧王 活動3 體重控制有一套	1	1. 認識營養不均所造成的健康問題。 2. 能舉出有助於生長發育的因素。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	自評：檢視自己的生活飲食習慣。	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
第八週 10/15~10/21	單元二快樂每一天 活動1 校慶運動會	1	認識情緒類型。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 問答：說出圖中角色的情緒類型。 2. 發表：說出圖中角色的內在想法。 3. 發表：如何判別情緒類型？ 4. 演示：不同情緒類型在動作、表情、語調的差異。	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第九週 10/22~10/28	單元二快樂每一天 活動1 校慶運動會	1	練習負向情緒的調適技巧。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 口語練習：使用正向語言表達。 2. 發表：問題情境的解決方法。 3. 自評：自己調適負面情緒的能力。	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。

第十週 10/29~11/4	單元-二快樂每一天 活動 1 校慶運動會	1	如何提升抗壓力。	的人際溝通互動技能。	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	1.發表：能說出壓力對身心的影響。 2.發表：能說出提升抗壓力的方法。	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
				1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。			
第十一週 11/5~11/11	單元-二快樂每一天 活動 2 明日之星	1	1. 接受自己的獨特性。 2. 提升自我價值。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	1. 發表：曾經有過討厭自己的經驗嗎？ 2. 問答：討厭自己時會如何表現？有何影響？ 3. 圖畫：畫出自己喜愛的事物。 4. 發表：典範文人物的相關討論。 5. 學習單：自畫像。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。
				3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。			
第十二週 11/12~11/18	單元-二快樂每一天 活動 2 明日之星	1	體會自我實現的感受。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	1. 發表：想像二十年後自己的樣子。 2. 紙筆：完成夢想地圖活動。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。
第十三週 11/19~11/25	單元-二快樂每一天 活動 3 我愛我的家	1	1. 了解家庭對自己的重要性。 2. 學習良好的家庭溝通。	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 發表：說出家人對我付出的行動。 2. 問答：能說出與家人溝通時的步	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人

			3. 演練家庭溝通技巧。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境		驟。 3. 演練：能以良好溝通步驟演練與家人溝通的技巧。	及同儕適切互動。 家E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週 11/26~12/2	單元-二快樂每一天 活動3 我愛我的家	1	1. 以語言和行動表達對家人的愛。 2. 生活快樂指數自我評量。	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 自評：在生活中實踐愛家行動。 2. 問卷調查：根據自己實際的狀況回答問卷並評量結果。	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週 12/3~12/9	單元-三克癮防衛隊 活動1 消滅菸蟲行動	1	了解吸菸對健康的危害。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的	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	1. 問答：能辨別一、二、三手菸的差別。 2. 紙筆：能找出圖中一、二、三手菸的位置。	【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。

				<p>威脅感與嚴重性。</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>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	健康信念。	<p>3.發表：能說出菸品中的有毒物質有哪些。</p> <p>4.發表：吸菸會對身體造成什麼危害。</p>	<p>【家庭教育】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>
<p>第十六週 12/10~12/16</p>	<p>單元-三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸蟲行動</p>	1	<p>建立無菸家庭。</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>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>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</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>1.發表：規勸親友戒菸的策略。</p> <p>2.發表：如何幫助親友戒菸呢？</p>	<p>【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。</p> <p>【家庭教育】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>
<p>第十七週 12/17~12/23</p>	<p>單元-三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸蟲行動</p>	1	<p>建立無菸校園。</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</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</p>	<p>1.發表：推動無菸校園的策略。</p> <p>2.展演：設計菸害防制的展示或演出。</p>	<p>【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。</p>

				<p>威脅感與嚴重性。</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>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	健康信念。		<p>【家庭教育】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>
<p>第十八週 12/24~12/30</p>	<p>單元-三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應 戶外教育</p>	1	<p>1. 了解檳榔對健康與社區的危害並提升社區健康意識。</p> <p>2. 專題研究檳榔相關議題。</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>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>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</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>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>1. 發表：為什麼小偉的爸爸種檳榔，卻不讓小偉吃檳榔？</p> <p>2. 問答：檳榔會對健康和社區產生什麼危害？</p> <p>3. 發表：故事內容問題討論。</p> <p>4. 專題報告：針對檳榔議題進行分組報告。</p> <p>5. 小書製作：戒檳衛教單張。</p>	<p>【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。</p> <p>【家庭教育】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>
<p>第十九週 12/31~1/6</p>	<p>連續假期</p>	0					
<p>第二十週 1/7~1/13</p>	<p>單元-三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應</p>	1	<p>1. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。</p> <p>2. 拒絕使用菸、酒、檳</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>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p>	<p>1. 發表：酒後駕車會有什麼危害？</p> <p>2. 設計：小組設計預防酒後駕車的妙</p>	<p>【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，</p>

第二十一週 1/14~1/20	單元-三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應	1	<p>榔的技巧。 3. 評量拒絕使用菸、酒、檳榔的能力。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>招。 3. 角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。 4. 自評：依照能力向度自評分數。 5. 紙筆：寫出提升自我克癮能力的技巧。</p>	<p>並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【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。</p>
			<p>1. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。 2. 拒絕使用菸、酒、檳榔的技巧。 3. 評量拒絕使用菸、酒、檳榔的能力。</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>1. 發表：酒後駕車會有什麼危害？ 2. 設計：小組設計預防酒後駕車的妙招。 3. 角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。 4. 自評：依照能力向度自評分數。 5. 紙筆：寫出提升自我克癮能力的技巧。</p>	<p>【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【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。</p>

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

台南市私立北區寶仁國民小學 112 學年度第二學期四年級健體領域(健康)學習課程(調整)計畫(□普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(1)節,本學期共(17)節		
課程目標	<p>1. 牙齒負責咀嚼,是幫助食物消化的第一關卡,也是構成臉型的重要結構。介紹清除牙縫異物及牙線的使用方法,引導學生體會口腔健康的重要性並於生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙齦護理及使用口腔保健服務,並教導如何選購適合的口腔保健產品,幫助提升口腔健康。</p> <p>2. 購物是滿足生活的需求,也是一種學習,不同的購物方式各有利弊,消費時要注意商品包裝是否完整、標示是否清楚?做個聰明的消費者,保障自己的權益。</p> <p>3. 人不論男生或女生,在進入青春期後,都可以感受到自己在生理方面的明顯變化,單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的,需要以正確的態度來面對,讓自己的成長過程充滿喜悅。亦透過角色扮演及經驗分享,培養學生尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法,並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度,避免做出不尊重的騷擾行為。在兩性平權日益被重視的思潮下,男女生都應該學習獨立,培養剛柔並濟的特質。透過活動讓學生突破性別刻板印象,並鼓勵學生多方嘗試,探索自己的興趣和能力。</p> <p>4. 地震、颱風是臺灣常見的天然災害,平時必須做好防災準備,遇災害時才不會驚慌失措,加強學生防災知識,了解遇到災害時如何應變,保護自己也保護家人,防災知識一把罩,安全有保障。另可配合學校下學期複合式災害疏散避難演練,加強學生的防災安全概念。</p>						
該學習階段 領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p>						
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		
第一週 2/11-2/17	開學週	0					
第二週 2/18~2/24	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	1	<p>1. 認識口腔檢查服務。</p> <p>2. 認識牙齒的構造與功能。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</p> <p>2b-II-2 願意改 善個人的健康習 慣。</p> <p>3a-II-1 演練基 本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生 活中獨立操作基 本的健康技能。</p>	<p>Da-II-1 良好 的衛生習慣的 建立。</p> <p>Da-II-2 身體 各部位的功能 與衛生保健的 方法。</p> <p>Eb-II-1 健康 安全消費的訊 息與方法。</p>	問答 紙筆 自評	【家庭教育】 家E7 表達對 家庭成員的關 心與情感。

				4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。			
第三週 2/25~3/2	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	1	1. 了解牙齦健康對口腔健康的影響。 2. 採取改善口腔健康的行動。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察 自評 演練	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第四週 3/3~3/9	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	1	正確選擇口腔保健用品。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	問答	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第五週 3/10~3/16	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	1	1. 練習牙齒自我檢查的方法。 2. 辨識口腔衛生保健產品資訊。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體	自評 紙筆 發表	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。

				2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。		
第六週 3/17~3/23	單元二消費高手 活動1消費停看聽	1	1. 覺察購物的需求。 2. 做出購買的決定。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	討論發表	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的各種因素。
第七週 3/24~3/30	單元二消費高手 活動1消費停看聽	1	1. 認識不同類別的商品標示。 2. 了解必要的商品標示內容。 3. 了解發生消費問題的處理方式。 4. 了解購物後，索取統一發票的重要性。 5. 認識消費者保護專線1950。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察討論發問	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的各種因素。
第八週 3/31~4/6	連續假期	0					
第九週 4/7~4/13	單元二消費高手 活動2聰明安心吃	1	1. 了解食品的保存方式。 2. 學會閱讀商品標示的保存方法說明。 3. 學會閱讀食品包裝的	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	問答	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

			標示內容。 4. 認識有食品標章的商品。				家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
第十週 4/14~4/20	單元三成長的喜悅 活動 1 迎接青春	1	能認識青春期的生理變化。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 4b-II-1 清楚說 明個人對促進健 康的立場。	Db-II-1 男女 生殖器官的基 本功能與差異。	問答 觀察	【性別平等教育】 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。
第十一週 4/21~4/27	單元三成長的喜悅 活動 1 迎接青春	1	1. 能認識青春期的生理 變化。 2. 能用健康的態度面對 青春。	1a-II-2 了解促 進健康生活的方 法。 4b-II-1 清楚說 明個人對促進健 康的立場。	Db-II-1 男女 生殖器官的基 本功能與差異。	問答 實作 觀察	【性別平等教育】 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。
第十二週 4/28~5/4	單元三成長的喜悅 活動 2 男生女生做朋友	1	能學會建立友誼的方 法。	1a-II-2 了解促 進健康生活的方 法。 4b-II-1 清楚說 明個人對促進健 康的立場。	Db-II-3 身體 自主權及其危 害之防範與求 助策略。	發表	【性別平等教育】 性E4 認識身 體界限與尊重 他人的身體自 主權。 【法治教育】 法E8 認識兒 少保護。 【品德教育】 品E1 良好生 活習慣與德 行。
第十三週 5/5~5/11	單元三成長的喜悅 活動 2 男生女生做朋友	1	1. 能了解每個人都擁有 身體自主權。 2. 能尊重別人的身體自 主權。 3. 能保護自己身體的自 主權。	1a-II-2 了解促 進健康生活的方 法。 4b-II-1 清楚說 明個人對促進健 康的立場。	Db-II-3 身體 自主權及其危 害之防範與求 助策略。	學生互評 問答 實作	【性別平等教育】 性E4 認識身 體界限與尊重 他人的身體自 主權。 【法治教育】

							法E8 認識兒少保護。 【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
第十四週 5/12~5/18	單元三成長的喜悅 活動3 我的未來不是夢	1	1. 能察覺性別刻板印象。 2. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	發表 自評	【性別平等教育】 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。 性E8 了解不同性別者的成就與貢獻。
第十五週 5/19~5/25	單元三成長的喜悅 活動3 我的未來不是夢	1	1. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 2. 不因性別阻礙自己的潛力發展。 3. 能用健康的態度面對青春期。 4. 能保護自己的身體自主權。 5. 不因性別阻礙自己的潛力發展。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	自評 觀察 實作 發表	【性別平等教育】 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。 性E8 了解不同性別者的成就與貢獻。
第十六週 5/26~6/1	單元四防災小小兵 活動1 天搖地動	1	1. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2. 辨別適宜的安全避難角。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	問答 發表	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。

第十七週 6/2~6/8	單元四防災小小兵 活動 1 天搖地動	1	1. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2. 辨別適宜的安全避難角。 3. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	問答 發表 自評	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。
第十八週 6/9~6/15	連續假期	0	1. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 2. 能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。 3. 了解擬定家庭逃生計畫與緊急救難包的重要性。 4. 了解家庭防災卡的要項以及緊急避難包的重要性。 5. 知道家庭防災卡如何填寫。 6. 能說明緊急救難包的重要性，並向他人倡導。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	問答 發表 實作	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。
第十九週 6/16~6/22	單元四防災小小兵 活動 2 狂風暴雨	1	1. 認識颱風造成的災害。 2. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	發表 問答	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
第二十週 6/23~6/29	單元四防災小小兵 活動 2 狂風暴雨	1	1. 認識颱風造成的災害。 2. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。 3. 知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。 4. 能說明緊急避難包的重要性，並向他人倡導。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	自評 問答 實作	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。