

教材版本	翰林		實施年級 (班級/組別)	三年級		教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節	
課程目標	這學期要學會照顧自己、保護視力、照顧身體，學習如何發現危險與守護自己。							
該學習階段 領域核心素養	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-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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵	
				學習表現	學習內容			
第一週 8/30-8/31	開學預備	0						
第二週 9/01-9/07	單元一 對抗惡視力 活動 1 眼睛視茫茫	1	1.覺察自己眼睛的狀況。 2.認識近視的成因。 3.了解近視的治療方式。 4.遵守眼睛用藥的規範。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	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。	1.發表：能分享眼睛看不清楚的經驗。 2.問答：能說出點散瞳劑的經驗。 3.問答：能說出治療近視的方式。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第三週 9/08-9/14	單元一 對抗惡視力 活動 1 眼睛視茫茫	1	1.認識促進保護眼睛的方法。 2.認識近視的治療方式。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	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。	1.實作：能自製近視眼鏡，體驗近視的感覺。 2.問答：能說出視力檢查結果。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第四週 9/15-9/21	單元一對抗惡視力 活動 2 護眼小專家	1	知道近視對生活的影響。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	問答：能說出戴眼鏡對生活帶來的不便感。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第五週 9/22-9/28	單元一對抗惡視力 活動 2 護眼小專家	1	1.覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。 2.覺察近視對生活的影響。 3.認識促進保護視力的方法。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.發表：學生能說出自己生活中的用眼習慣。 2.自評：能做到愛護眼睛的行為。	【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。
第六週 9/29-10/05	單元一對抗惡視力 活動 2 護眼小專家	1	1.覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。 2.覺察近視對生活的影響。 3.展現保護視力的方法。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.討論：學生能共同討論出生活中的用眼習慣 2.自評：能做到愛護眼睛的行為。	【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。
第七週 10/06-10/12	單元二安全小達人 活動 1 居家安全面面觀	1	1.分辨安全與不安全的居家環境。 2.了解出居家安全的注意事項。	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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	問答：能分辨居家環境的安全與不安全。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。
第八週 10/13-10/19	單元二安全小達人 活動 1 居家安全面面觀	1	1.分辨安全與不安全的居家環境。 2.了解出居家安全的注意事項。	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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1.自評：能與家人共同維護居家安全。 2.發表：能提出居家安全防護的措施。 3.實作：能檢查自己家中環境的安全。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。
第九週 10/20-10/26	單元二安全小達人 活動 2 交通安全我最行	1	1.察覺道路環境的潛在危險。 2.了解穿越道路的知識與自我保護方法。 3.身體力行穿越道路的自我保護技能。	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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1.實作：知道過馬路要注意交通安全。 2.問答：能分辨道路環境的安全與不安全。 3.發表：能提出穿越道路的安全注意事項。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。
第十週 10/27-11/02	單元二安全小達人 活動 2 交通安全我最行	1	1.察覺道路環境的潛在危險。 2.了解穿越道路的知	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1.發表：能提出避開內輪差的方式。 2.實作：能標示出內輪差及安	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			識與自我保護方法。 3.身體力行穿越道路的自我保護技能。	4a-II-2 展現促進健康的行為。		全區域。 3.實作:能身體力行穿越道路的正确方法。	安 E5 了解日常生活危害安全的事件。
第十一週 11/03-11/09	單元二安全小達人 活動3戶外安全有妙招	1	1.辨別戶外環境的危險因子。 2.了解戶外環境的安全注意事項。 3.與家人共同維護居家安全。 4.了解穿越道路的知識與自我保護方法。 5.了解戶外環境的安全注意事項。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1.問答:能分辨戶外環境的危險因子。 2.發表:能提出戶外環境的安全注意事項。 3.實作:能模擬演練戶外安全突發狀況的因應方式。 4.自評:能與家人共同維護居家安全。 5.發表:能提出居家安全防護的措施。 6.實作:能檢查自己家中環境的安全。 7.發表:分辨居家環境的安全與不安全、提出戶外環境的安全注意事項。 8.自評:自我檢核穿越道路的安全注意事項。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。
第十二週 11/10-11/16	單元三急救小尖兵 活動1傷口處理DIY	1	1.學習正確處理傷口的方法。 2.學習有效止血的方法。	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。 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。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1.發表:能分享自己的受傷經驗。 2.認知:能判斷傷口類型的不同。 3.演練:能正確做出止血步驟。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。
第十三週 11/17-11/23	單急救小尖兵 活動1傷口處理DIY	1	1.學習正確處理傷口的方法。 2.學習扭傷的處理方法。	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。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1.發表:能分享自己在學校受傷經驗。 2.演練:能正確操作傷口處理的方法。 3.問答:能正確說出扭傷時的處理方法。 4.演練:能正確演練扭傷的照	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。		護方法。	件的方式。
第十四週 11/24-11/30	單元三急救小尖兵 活動1 傷口處理DIY	1	1.學習扭傷的處理方法。 2.學習燙傷的處理方法。	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。 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。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1.問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 2.演練：能正確做出燙傷的處理步驟。	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。
第十五週 12/01-12/07	單元三急救小尖兵 活動1 傷口處理DIY	1	1.正確使用醫療服務。 2.正確選購醫藥材。	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。 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。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1.發表：能說出開放性傷口在何種狀況下必須就醫治療。 2.問答：購買藥品和醫療材料和買日常生活用品時，選購方式有何不同？	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。
第十六週 12/08-12/14	單元三急救小尖兵 活動2 英勇救援隊	1	1.知道尋求救援的方法。 2.演練各項急救方法。	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。 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。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1.問答：可說出發生急難時應撥打的求救號碼。包括：110、119、112。 2.演練：可模擬演練撥打求救電話的應答方式。 3.演練：能在遊戲中做出正確的急救步驟。 4.問答：能在遊戲中正確地回答急救問題。	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。
第十七週 12/15-12/21	單元四戰勝病魔王	1	1.了解上吐下瀉和肚	1a-II-1 認識身心健康	Fb-II-1 自我健康狀態	1.發表：學生分享肚子痛的經	【家庭教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	活動 1 腸胃拉警報		<p>子痛發生的原因。</p> <p>2. 認識病毒性腸胃炎和症狀。</p> <p>3. 理解病毒性腸胃炎的傳染方式。</p> <p>4. 了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。</p>	基本概念與意義。	檢視方法與健康行為的維持原則。	<p>驗。</p> <p>2. 觀察：肚子痛的部位和痛感的方式。</p> <p>3. 問答：如何預防感染腸胃炎？</p>	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。
第十八週 12/22-12/28	單元四戰勝病魔王 活動 2 眼睛生病了	1	<p>1. 分析眼睛又紅又癢的可能原因。</p> <p>2. 認識急性結膜炎和症狀。</p> <p>3. 知道急性結膜炎的傳染方式。</p> <p>4. 了解急性結膜炎的照護及預防方法。</p>	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	<p>1. 問答：去游泳後為何眼睛會又紅又癢？2. 發表：哪些公共場所容易因接觸而造成感染急性結膜炎？</p> <p>3. 自評：是否經常洗手，注意個人衛生習慣。</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。
第十九週 12/29-1/04	單元四戰勝病魔王 活動 2 眼睛生病了	1	<p>1. 分析眼睛又紅又癢的可能原因。</p> <p>2. 認識急性結膜炎和症狀。</p> <p>3. 知道急性結膜炎的傳染方式。</p> <p>4. 了解急性結膜炎的照護及預防方法。</p>	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	<p>1. 問答：去游泳後為何眼睛會又紅又癢？2. 發表：哪些公共場所容易因接觸而造成感染急性結膜炎？</p> <p>3. 自評：是否經常洗手，注意個人衛生習慣。</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。
第廿週 1/05-1/11	單元四戰勝病魔王 活動 3 流感不要來	1	<p>1. 認識傳染病主要的四種傳染途徑。</p> <p>2. 分辨一般感冒和流行性感冒的症狀差異。</p> <p>3. 了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。</p>	<p>1a-II-2 認了解促進健康生活的方法。</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>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣。</p> <p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p>	<p>1. 問答：病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？</p> <p>2. 問答：流感的主要症狀？3. 自評：是否已接種接種疫苗。</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。
第廿一週 1/12-1/18	單元四戰勝病魔王 活動 3 流感不要來	1	<p>1. 能認識傳染病主要的四種傳染途徑。</p> <p>2. 分辨一般感冒和流行性感冒的症狀差異。</p> <p>3. 能了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。</p>	<p>1a-II-2 認了解促進健康生活的方法。</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>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣。</p> <p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p>	<p>1. 問答：病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？</p> <p>2. 問答：流感的主要症狀？3. 自評：是否已接種接種疫苗。</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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>第廿二週 1/19-1/20</p>	<p>單元四戰勝病魔王 活動3 流感不要來</p>	<p>1</p>	<p>1.能認識傳染病主要的四種傳染途徑。 2.分辨一般感冒和流行性感冒的症狀差異。 3.能了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。</p>	<p>重性。 1a-II-2 認了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p>	<p>1.問答:病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑? 2.問答:流感的主要症狀?3.自評:是否已接種接種疫苗。</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>
---------------------------	-------------------------------	----------	--	---	---	---	--

◎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」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。

◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市左鎮區光榮實驗小學 113 學年度第二學期三年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(20)節		
課程目標	了解各項身體的特徵是遺傳的結果，讓孩子知道身體的發展順序，了解生長的個別差異，然後學習相互尊重與欣賞。亦教導孩子認識老年人除了有生理功能的退化現象外，心理上更需要親人的關懷和尊重，並以積極樂觀的心態面對生命。讓學生感覺肚子痛的狀態及表達肚子痛的感覺來了解身體健康警訊，同時學習警訊發生時正確就醫的方式，培養照顧消化道的日常健康習慣以促進健康。介紹造成火災發生的原因及其應變措施，引導學生思索居家防火安全的重要性。多搭乘大眾交通工具、隨手關閉電源和水源，輕鬆就能「節能減碳」!隨手做環保，創造友善綠色生活，讓我們有個舒適的居住環境。						
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-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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/5-2/8	開學預備	0					
第二週 2/9-2/15	單元一成長時光機 活動 1 我從哪裡來	1	能認識新生命的誕生過程。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	問答：能說出自己的生命來自父母。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第三週 2/16-2/22	單元一成長時光機 活動 1 我從哪裡來	1	1.能了解各項身體的特徵是遺傳的結果。 2.能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1.問答：能說出自己身上遺傳自爸爸和媽媽的特徵。 2.發表：能提出減輕父母辛勞的方法。 3.實作：能寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」表達對父母或照顧者的心意。 4.實作：能完成採訪父母或家人的任務。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第四週 2/23-3/1	單元一成長時光機 活動 2 成長的奧妙	1	1.能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 2.能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是獨特的個體。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1.問答：能說出身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 2.自評：能關心自己生長發育的情形。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第五週	單元一成長時光機	1	1.能關懷和照顧家中	1a-II-1 認識身心健康	Aa-II-2 人生各階段發	1.問答：能說出老年人在外觀	【生命教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

3/2-3/8	活動 3 一生的變化		的老年人。 2.能以健康的態度面對老化。 3.能了解人的一生活各階段的變化。	基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	展的順序與感受。	和生理上的特徵。 2.問答：能說出人生各階段的變化。	生 E2 理解人的身體與心理面向。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第六週 3/9-3/15	單元一成長時光機 活動 3 一生的變化	1	1.能關懷和照顧家中的老年人。 2.能以健康的態度面對老化。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	1.自評：能對老年人表現出尊重和關懷。 2.自評：能對老年人表現出尊重和關懷。 3.實作：能擬定並執行關懷爺爺奶奶的任務。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第七週 3/16-3/22	單元二健康滿點 活動 1 腸胃舒服沒煩惱	1	促進消化道健康。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-3 正確就醫習慣。	1.問答：能用具體的用語說出肚子痛的感覺。 2.自評：能判斷肚子痛的類型及程度。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第八週 3/23-3/29	單元二健康滿點 活動 1 腸胃舒服沒煩惱	1	1.知道在肚子痛時正確就醫。 2.知道生活習慣與疾病的關係。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-3 正確就醫習慣。	1.問答：能說出三個以上肚子痛的可能原因。 2.問答：能說出家人在社區中常去的診所或醫師名稱。 3.操作：能依照消化道器官的位置從腹腔外側找出對應區域。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第九週 3/30-4/5	單元二健康滿點 活動 1 腸胃舒服沒煩惱	1	培養促進消化道健康的習慣。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-3 正確就醫習慣。	1.觀察：觀察自己糞便的狀態。 2.自評：有良好的飲食習慣。 3.認知：說出消化道細菌與免疫力的關係。 4.發表：說出自己促進消化道健康的飲食習慣。 5.問答：能說出情緒、睡眠、運動等習慣對消化道健康的影響。 6.自評：執行促進消化道健康的良好習慣。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第十週 4/6-4/12	單元二健康滿點 活動 2 健康好厝邊	1	認識用藥五問的原則。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1.問答：能說出「用藥五問」的原則。 2.自評：能在購買藥品時使用	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

						「用藥五問」的原則。	
第十一週 4/13-4/19	單元二健康滿點 活動 2 健康好厝邊	1	1.認識「用藥五不五要」原則。 2.認識社區藥局。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1.問答：說出「用藥五不五要」原則。 2.自評：生活用藥時使用「用藥五不五要」原則。 3.查詢：利用網路查詢社區藥局並記錄下來。	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
第十二週 4/20-4/26	4/21(一)全中運放假	0					
第十三週 4/27-5/3	單元三驚險一瞬間 活動 1 火災真可怕	1	認識火災發生。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	問答：知道造成火災的可能原因。	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。
第十四週 5/4-5/10	單元三驚險一瞬間 活動 1 火災真可怕	1	認識火災發生。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	問答：知道造成火災的可能原因。	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。
第十五週 5/11-5/17	單元三驚險一瞬間 活動 1 火災真可怕	1	1.培養對火災的警覺性。 2.演練火場逃生技巧。 3.演練報案技巧。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.問答：能說出火場逃生須知。 2.實作：操作火場逃生動作。 3.實作：能說出報案的三點訊息。	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。
第十六週 5/18-5/24	單元三驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰	1	1.認識居家防火安全措施。 2.願意改善家中不安全的防火項目。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	問答：能說居家防火措施狀況。	【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 5/25-5/31	單元三驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰	1	1.認識居家防火安全措施。 2.願意改善家中不安全的防火項目。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	問答：能說出家中電器的使用狀況。	【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 6/1-6/7	單元三驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰	1	1.認識滅火器的使用方法。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本	問答：能說明滅火器的使用方法。	【防災教育】 防E5 不同災害發生時

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			2.能向他人倡導滅火器和住警器的重要性。	2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。	技巧。		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 6/8-6/14	單元四垃圾變少了 活動 1 垃圾大麻煩	1	1.分析日常垃圾的來源。 2.了解垃圾對環境的污染。 3.覺察垃圾造成環境污染後,對人類健康的危害。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	Ca-II-2 環境污染對健康的影響。	1.觀察:可可家的年夜飯產生哪些垃圾? 2.發表:分享自己家是何準備年夜飯的菜餚?說出可可家的年夜飯產生哪些垃圾? 3.問答:自己每天會製造哪些垃圾?怎麼減少呢?	【環境教育】 環 E3 了解人與自然和諧共生,進而保護重要棲地。 環E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。
第二十週 6/15-6/21	單元四垃圾變少了 活動 1 垃圾大麻煩	1	1.分析是否有使用一次性餐具和包裝的習慣。 2.了解使用一次性餐具和包裝方便性背後的危機。 3.觀察一個活動(野餐)思考如何減少垃圾的產生。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.分享:自己或家裡是否有習慣使用一次性餐具或包裝? 2.討論:規畫活動時,如何減少使用一次性餐具和包裝?如何減少 垃圾產生? 3.問答:減少產生垃圾的方法。 4.自評:垃圾減量生活的實踐方式。	【環境教育】 環 E3 了解人與自然和諧共生,進而保護重要棲地。 環E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。
第二十一週 6/22-6/28	單元四垃圾變少了 活動 2 垃圾分類小達人	1	1.知道要做垃圾分類的原因。 2.了解垃圾分類的方式。 3.認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 4.學會回收垃圾的處理和分類。 5.了解回收垃圾可作為資源再利用。 6.了解垃圾中的成分對健康造成的影響。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.問答:減少產生垃圾的方法。 2.發表:分享倒垃圾的經驗。	【環境教育】 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。
第二十二週	單元四垃圾變少了	1	1.了解垃圾分類的方	1a-II-2 了解促進健康	Ca-II-1 健康社區的意	1.觀察:生活用品是否有回收	【環境教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

6/29-6/30	活動 2 垃圾分類小達人		式。 2. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 3. 學會回收垃圾的處理和分類。 4. 了解回收垃圾可作為資源再利用。	生活的方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	識、責任與維護行動。	標誌？ 2. 實作：可回收垃圾的處理方式和分類。 3. 發表：分享家裡實施資源再利用的妙招。	環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。
-----------	--------------	--	--	---	------------	--	-----------------------------

◎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」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。

◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。