

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(20)節		
課程目標	1.能覺察環境汙染對健康的影響。 2.能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。 3.能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。 4.能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。 5.能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。 6.能主動了解多元飲食文化的由來與特色。 7.能學會因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。 8.能展現對愛滋病患者的同理及關懷。						
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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。 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		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	壹、健康 一.環境體檢大行動	1	◆能認識生活中常見的汙染形式及來源。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題	Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				所造成的威脅感與嚴重性。			
第三週 9/08-9/14	壹、健康 一.環境體檢大行動	1	◆能認識生活中常見的污染形式及來源。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。
第四週 9/15-9/21	壹、健康 一.環境體檢大行動	1	1.能認識生活中常見的污染形式及來源。 2.能覺察環境污染對健康的影響。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。
第五週 9/22-9/28	壹、健康 一.環境體檢大行動	1	◆能針對不同污染形式，發想解決方法，並實行適當的保健行為。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3b-III-4 能於不同的生活情境中運用生活技能。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。
第六週 9/29-10/05	壹、健康 一.環境體檢大行動	1	◆能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。
第七週 10/06-10/12	壹、健康 一.環境體檢大行動	1	1.能了解綠色消費3R3E原則的概念，並	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	觀察評量 口頭評量	【環境教育】 環 E15 覺知能資源過度

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>於生活中實踐。</p> <p>2.能完成綠色消費改善計畫,培養符合綠色消費的習慣。</p> <p>3.能完成環境汙染改善計畫,建立健康的生活環境。</p>	<p>立場。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p>		<p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。</p>
<p>第八週</p> <p>10/13-10/19</p>	<p>壹、健康</p> <p>二.人生製造公司</p>	1	<p>1.能對人生各階段充滿好奇且願意從健康的角度去探索。</p> <p>2.能了解影響生長發育的因素及促進健康的原則。</p> <p>3.能認識人生各階段生長發育的轉變。</p> <p>4.能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。</p> <p>5.能分析不同人生階段的差異性。</p>	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</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><b>【生命教育】</b></p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象,思考生命的價值。</p>
<p>第九週</p> <p>10/20-10/26</p>	<p>壹、健康</p> <p>二.人生製造公司</p>	1	<p>1 能認識人生各階段生長發育的轉變。</p> <p>2.能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。</p> <p>3.能分析不同人生階</p>	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p>	<p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</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><b>【生命教育】</b></p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象,思考生命的價值。</p>

			<p>段的差異性。</p> <p>4.能分析家庭環境是否做到長者友善規畫。</p>	<p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>			
<p>第十週 10/27-11/02</p>	<p>壹、健康 二.人生製造公司</p>	1	<p>1.能接納自己的成長變化,並關心家人的身心健康狀況。</p> <p>2.能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。</p> <p>3.能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。</p> <p>4.能運用正向思考模式解決人生各階段的成長困擾。</p>	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象,思考生命的價值。</p>
<p>第十一週 11/03-11/09</p>	<p>壹、健康 二.人生製造公司</p>	1	<p>1.能了解死亡對情緒及生活造成的影響。</p> <p>2.能正向面對死亡,接受生命的無常。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生</p>	<p>Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>3.能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。</p>	<p>活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>			<p>生老病死的現象，思考生命的價值。</p>
<p>第十二週 11/10-11/16</p>	<p>壹、健康 二.人生製造公司</p>	1	<p>1.能接納自己的成長變化。 2.能選擇有益身心健康的具體行動。 3.能體悟老化現象對生活的不便。 4.能提倡促進身心健康及生命價值的方法。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p>
<p>第十三週 11/17-11/23</p>	<p>壹、健康 三.勇闖飲食島</p>	1	<p>1.能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性 2.能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【多元文化教育】</b> 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>第十四週 11/24-11/30</p>	<p>壹、健康 三.勇闖飲食島</p>	<p>1</p>	<p>◆能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p>
<p>第十五週 12/01-12/07</p>	<p>壹、健康 三.勇闖飲食島</p>	<p>1</p>	<p>1.能理解兒童期需要的營養與熱量。 2.能理解六大類食物的代換分量。 3.能自我反省並修正飲食習慣,持續促進健康。</p>	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p>
<p>第十六週 12/08-12/14</p>	<p>壹、健康 三.勇闖飲食島</p>	<p>1</p>	<p>1.能主動了解多元飲食文化的由來與特色。 2.能知道選擇正確飲食的方法,有助於發育和成長。 3.能表現對多元飲食的尊重與接納。</p>	<p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 3b-III-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人</p>	<p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				對促進健康的觀點與立場。			
第十七週 12/15-12/21	壹、健康 三.勇闖飲食島	1	1.能表現對多元飲食文化的尊重與接納。 2.能運用營養知識對多元飲食文化進行分析和批判,並做出調整飲食均衡的決策。 3.能檢視自己飲食習慣的成因,反思後改進。 4.能在多元飲食文化中兼顧均衡飲食。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 3b-III-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【多元文化教育】</b> 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
第十八週 12/22-12/28	壹、健康 四.守護青春	1	1.能認識性剝削、性騷擾的定義。 2.能覺察個資外洩的嚴重性。 3.能分辨性剝削及性騷擾的樣態。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 3a-III-2 能於不同的生活情境中,主動表現基礎健康技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【性別平等教育】</b> 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 <b>【人權教育】</b> 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 <b>【品德教育】</b> 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

							<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
第十九週 12/29-1/04	壹、健康 四.守護青春	1	<p>1.能認識性侵害的定義。</p> <p>2.能澄清性侵害及性騷擾的迷思。</p> <p>3.能學會因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。</p> <p>4.能於不同生活情境表現自我保護的技能。</p> <p>5.能認識身體自主權的概念。</p> <p>6.能表達對身體自主權的重視。</p>	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	<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><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人</p> <p>品 E6 同理分享。</p> <p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
第廿週	壹、健康	1	1.能認識維繫友誼與	1a-III-2 描述生活行為	Db-III-5 友誼關係的維	觀察評量	<b>【性別平等教育】</b>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

1/05-1/11	四.守護青春		<p>合宜表達情感的正確方式。</p> <p>2.能學習預防及因應網路霸凌的方法。</p>	<p>對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中,主動表現基礎健康技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>繫與情感的合宜表達方式。</p>	<p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人</p> <p>品 E6 同理分享。</p> <p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 E1 探討生活議題,培養思考的適當情意與態度。</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
<p>第廿一週</p> <p>1/12-1/18</p>	<p>壹、健康</p> <p>四.守護青春</p>	1	<p>1.能認識愛滋病及其傳染途徑。</p> <p>2.能覺察愛滋病對身體健康的威脅及嚴重性。</p> <p>3.能認識愛滋病的症狀及預防愛滋病的方法。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>	<p>Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。</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><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> <p><b>【人權教育】</b></p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

							<p>人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人</p> <p>品 E6 同理分享。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
第廿二週 1/19-1/20	1/20(一)結業式	0					

◎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。

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(18)節		
課程目標	1.從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。 2.能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。 3.能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。 4.能覺察成癮性物質引發的多重問題。 5.能認識臺灣常見的八種傳染病特性、傳染途徑及好發季節。 6.能養成預防性健康自我照護的良好習慣，預防不同慢性病。 7.能具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。 8.能表達促進友誼及自我認同的觀點。						
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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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-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	壹、健康 一.天生我才必有用	1	1.從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。 2.能覺察自我概念是正向或負向，具備正向的自我效能感。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

							能力。
第三週 2/16-2/22	壹、健康 一.天生我才必有用	1	1.能理解自我悅納的定義。 2.能自我覺察並省思自己的弱點,嘗試以正面態度接納限制,進行補償轉移達到自我悅納。 3.能按照步驟練習自我調適達到自我悅納。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。
第四週 2/23-3/1	壹、健康 一.天生我才必有用	1	1.能理解潛能的定義。 2.能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。 3.能認識自己擅長的能力與不擅長的能力,進而評估適合的職業。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。
第五週 3/2-3/8	壹、健康 一.天生我才必有用	1	1.能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。 2.能將「興趣」納入選擇「職業」的考量,並嘗試規劃未來職業藍圖。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下,表現基本的決策與批	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>3.能了解從事合適工作對於提升自我悅納的重要性。</p> <p>4.能省思並回答關於自我悅納的問題。</p> <p>5.能規畫充實職業需具備技能的方法。</p>	<p>判技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>			
<p>第六週 3/9-3/15</p>	<p>壹、健康 二.解癮密碼</p>	1	<p>1.能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。</p> <p>2.能進行媒體識讀及判斷。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	<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>【人權教育】</p> <p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>
<p>第七週 3/16-3/22</p>	<p>壹、健康 二.解癮密碼</p>	1	<p>1.能了解電子煙對身體的影響。</p> <p>2.能進行媒體識讀及判斷。</p> <p>3.能具備破除健康迷思的技能。</p> <p>4.能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響</p> <p>5.能了解菸酒媒體廣告的規定。</p> <p>6.能為維護健康採取</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	<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>【人權教育】</p> <p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>

			相對應的行動。				
第八週 3/23-3/29	壹、健康 二.解癮密碼	1	1.能覺察使用成癮性藥物受個人、家庭、學校與社區等因素影響。 2.能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮性物質的健康行動策略。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【人權教育】</b> 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
第九週 3/30-4/5	壹、健康 二.解癮密碼	1	1.能了解成癮性物質的特徵及危害。 2.能覺察成癮性物質引發的多重問題。 3.能了解成癮性物質的治療方式。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮性物質的健康行動策略。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【人權教育】</b> 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				判技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。			
第十週 4/6-4/12	壹、健康 二.解癮密碼	1	1.能在引導下演練拒絕成癮性物質的技能。 2.能在生活中展現拒絕成癮性物質的具體行為，進行宣示行動。 3.能分辨菸酒產品對自我形象的影響。 4.能對成癮行為提出具體改善建議。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【人權教育】</b> 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
第十一週 4/13-4/19	壹、健康 三.健康新攻略	1	1.能認識臺灣常見的八種傳染病特性傳染途徑及好發季節。 2.能了解傳染病會對自己及他人健康造成影響與危害。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【品德教育】</b> 品 E1 良好生活習慣與德行。
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	壹、健康	1	1.能認識臺灣常見的	1a-III-2 描述生活行為	Fb-III-2 臺灣地區常見	觀察評量	<b>【品德教育】</b>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	三.健康新攻略		八種傳染病特性傳染途徑及好發季節。 2.能了解傳染病會對自己及他人健康造成影響與危害。	對個人與群體健康的影響。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。	傳染病預防與自我照顧方法。	口頭評量 行為檢核 態度評量	品 E1 良好生活習慣與德行。
第十四週 5/4-5/10	壹、健康 三.健康新攻略	1	1.能認識臺灣常見的六種慢性病特性及引發因素。 2.能知道慢性病會對身體健康造成影響。	1a-III-2描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十五週 5/11-5/17	壹、健康 三.健康新攻略	1	1.能了解預防性健康自我照護的原則。 2.能認識實行預防性健康自我照護的方法及好處。 3.能養成預防性健康自我照護的良好習慣應對不同傳染病。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 3a-III-2 能於不同的生活情境中,主動表現基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十六週 5/18-5/24	壹、健康 三.健康新攻略	1	1.能養成預防性健康自我照護的良好習慣預防不同慢性病。 2.能在生活中實踐健康照護並增進自我健康管理。 3.能主動關心、督促親	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 3a-III-2 能於不同的生活情境中,主動表現基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>第十七週 5/25-5/31</p>	<p>壹、健康 四.迎向未來</p>	<p>1</p>	<p>友改善生活習慣。</p> <p>1.能了解人際關係及畢業焦慮帶來的影響。 2.能具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。 3.能察覺消極解決方式所引發的問題。</p>	<p>1a-III-2描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-1認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-3擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-2獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【人權教育】</b> 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
<p>第十八週 6/1-6/7</p>	<p>壹、健康 四.迎向未來</p>	<p>1</p>	<p>1.能具備改善人際關係及負面情緒的信心。 2.能因應生活情境運用人際互動技巧。</p>	<p>1a-III-2描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-1認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-3擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p>	<p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【人權教育】</b> 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				<p>3b-III-2獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-3能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>			
<p>第十九週 6/8-6/14</p>	<p>壹、健康 四.迎向未來</p>	1	<p>1.能認同維繫友誼及面對畢業分離的正確態度。</p> <p>2.能具備尊重及讚賞他人的表達技巧。</p>	<p>1a-III-2描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2b-III-1認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-3擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>3b-III-2獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-3能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
<p>第二十週</p>	<p>壹、健康</p>	1	<p>1.能學習轉換畢業分</p>	2a-III-3 體察健康行動	Fa-III-4 正向態度與情	<p>觀察評量</p>	<p>【人權教育】</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

6/15-6/18	四.迎向未來		離焦慮的方法。 2.能察覺分離焦慮的影響及轉換情緒的重要性。 3.能表達轉換畢業焦慮的具體行動及信心。 4.能表達有效解決生活困擾的做法。 5.能表達促進友誼及自我認同的觀點。	的自覺利益與障礙。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	緒、壓力的管理技巧。	口頭評量 行為檢核 態度評量	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
-----------	--------	--	--	--	------------	----------------------	--

◎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。