

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節		
課程目標	1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。 2. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。 3. 能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。 4. 能制定改善危險行為的計畫。 5. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。 6. 能運用急救系統資源。 7. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。 8. 能覺察加工食品對健康的影響。 9. 在比賽中，應用不同的接飛盤動作。 10. 表現良好的起跑及傳接棒動作。 11. 能完成一跳一迴旋(前迴旋)、單腳跳、一跳一迴旋(後迴旋)、跑步跳等動作。 12. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。 13. 能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。 14. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。 15. 在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。						
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-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		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

一 8/25 8/31	=	0					
二 9/1 9/7	壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能了解青春期注重自我形象及人際關係。 2. 能運用並演練人際互動技巧。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
三 9/8 9/14	壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能了解青春期影響情緒的因素。 2. 能悅納自我並尊重他人。 3. 能學會察覺低落情緒，並找到排解情緒的方式。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
四 9/15 9/21	壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能認識青春痘的產生原因及處理方法。 2. 能了解夢遺的原因。 3. 能認識月經對女性日常生活的影響。 4. 能知道正確使用衛生棉的步驟。 5. 能具備清理貼身衣物的能力。 6. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
五 9/22 	壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之	觀察評量 口頭評量	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

9/28			2.能制定行動方案，促進青春期的生長發育。	步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	處理方法。	行為檢核 態度評量	性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
六 9/29 10/5	壹、健康 一.青春大小事	1	1.能理解社會文化的性別刻板印象，做出正確的判斷。 2.能覺察並尊重不同性別特質，重視個人興趣及發展。 3.能列出溝通策略及找到排解情緒的方法。 4.能具備青春期正確健康知識及對性別持有健康的態度。	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。	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
七 10/6 10/12	壹、健康 二.事故傷害知多少	1	1.能判讀校園安全地圖，並能理解其對健康維護的重要性。 2.能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。 3.能設計校園安全地圖及安全須知。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。
八 10/13 10/19	壹、健康 二.事故傷害知多少	1	1.能了解危險情況可能造成的傷害。 2.能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。		態度評量	安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。
九 10/20 10/26	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	1. 能了解危險情況可能造成的傷害。 2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。 3. 能制定改善危險行為的計畫。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。
十 10/27 11/2	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	1. 能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。 2. 能演練拒絕冒險行為的情境。 3. 能自我反省與修正冒險行為，展現促進健康的行動。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。
十一 11/3 11/9	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	1. 能了解具備健康安全生活技巧的重要性。 2. 能認識簡易止血方式及運動傷害防護技巧。 3. 能檢視自我行為，在日常生活落實健康安全生活的行動。	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-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。
十二 11/10 11/16	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	1. 能認識何謂一氧化碳中毒。 2. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。		態度評量	安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
十三 11/17 11/23	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	1. 能了解異物梗塞的成因及危險性。 2. 能認識避免異物梗塞的方法。 3. 能學會判斷異物梗塞不同狀況的處理方式。 4. 能學會使用哈姆立克法進行救人及自救。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。	Ba-III-3 藥物中毒一氧化氫中毒、異物梗塞急救處理方法。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
十四 11/24 11/30	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	1. 能了解緊急救護系統資訊。 2. 能學會 CPR 及 AED 急救處理的步驟。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				學校與社區等因素的交互作用之影響。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。			安 E13 了解學校內急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
十五 12/1 12/7	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	1. 能了解緊急救護系統資訊。 2. 能運用急救系統資源。 3. 能學會從旁協助急救的方法。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
十六 12/8 12/14	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	1. 能認識何謂藥物中毒。 2. 能學會藥物中毒或誤食藥品的急救步驟。 3. 能認識並遵守正確的用藥守則。 4. 能省思家庭用藥習慣。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內急救護設備的位置。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

							安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
十七 12/15 12/21	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	1. 能理解消費資訊對個人健康消費選擇的影響。 2. 能判斷對個人健康生活有益的消費資訊。	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
十八 12/22 12/28	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	1. 能了解加工食品基本概念。 2. 能了解食品加工過程及保存方式。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
十九 12/29 1/4	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	1. 能覺察加工食品對健康的影響。 2. 能認識加工食品的健康飲食方法。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
二十 1/5 1/11	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	1. 能認識各類食品衛生安全保存知識。 2. 能了解各類食品的特性並正確保	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			存。 3. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。	活技能。		態度評量	種因素。
二十一 1/12 1/18	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	1. 能向他人倡議健康飲食的方法。 2. 能檢視日常生活中的行為並提出改善方法。	4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
二十二 1/19 1/20	壹、健康 四. 飲食放大鏡 休業式	1	1. 能向他人倡議健康飲食的方法。 2. 能檢視日常生活中的行為並提出改善方法。	4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

◎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)	五年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(20)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識身體主要器官的構造與功能。 2. 能覺察眼睛及口腔疾病對生活帶來的不便。 3. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自我管理。 4. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。 5. 能了解消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務。 6. 能具備處理消費糾紛的因應策略。 7. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。 8. 能主動展現促進家人感情的行動。 9. 了解壘球擲遠、推鉛球、木棋的基本規則及動作要領。 10. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。 11. 能利用基本武術動作創造出連續技。 12. 了解排球運動的場地、用球及目前在臺灣的發展狀況。 13. 能在手球比賽與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。 14. 分析、解釋不同文化的土風舞身體活動的特色。 15. 知道水域安全的重要性，熟記防溺、自救的方式。 				
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> <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-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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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> <p>健體-E-C3 具備理解與關懷本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>				
課程架構脈絡					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

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		
一 2/2 2/8	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	1. 能利用身高、體重計算自己的身體質量指數。 2. 能知道體位異常產生的健康問題。 3. 能認識改善生活習慣的方法。 4. 能改善自己的生活習慣，以達到健康體位。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。	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 品E7 知行合一。
二 2/9 2/15	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	1. 能認識身體的各腔室。 2. 能認識身體主要器官的構造與功能。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	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 品E7 知行合一。
三 2/16 2/22	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	1. 能了解高度近視可能產生的眼睛疾病。 2. 能覺察眼睛疾病對生活帶來的不便。 3. 能改善導致視力不良的行為。 4. 能養成良好的視力保健習慣。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	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 品E7 知行合一。
四 2/23 3/1	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	1. 能了解良好口腔狀況的原則。 2. 能覺察口腔疾病對生活帶來的不便 3. 能學習使用牙線潔牙的方法。 4. 能養成良好的潔牙習慣，並於生活中持續進行護齒行動。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	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 品E7 知行合一。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>五 3/2 3/8</p>	<p>壹、健康新世界 一. 健康加油站</p>	<p>1</p>	<p>能於日常生活中落實維持身體健康的行為，培養良好生活習慣。</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。</p>
<p>六 3/9 3/15</p>	<p>壹、健康 二. 醫藥學問大</p>	<p>1</p>	<p>1. 能認識分級醫療與轉診制度。 2. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。</p>	<p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p>	<p>Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。</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 E2 了解危機與安全。</p>
<p>七 3/16 3/22</p>	<p>壹、健康 二. 醫藥學問大</p>	<p>1</p>	<p>1. 能察知用藥五問有利自身健康利益與障礙。 2. 能辨別錯誤的用藥行為，並建立正確用藥觀念。 3. 能理解中藥用藥安全及中藥的類型意涵。</p>	<p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。</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 E2 了解危機與安全。</p>
<p>八 3/23 3/29</p>	<p>壹、健康 二. 醫藥學問大</p>	<p>1</p>	<p>1. 能認識並熟悉核對藥品資訊的方法。 2. 能了解藥品分類與規範對健康的重要性。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。</p>	<p>Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。</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 E2 了解危機與安全。</p>
<p>九 3/30 4/5</p>	<p>壹、健康 二. 醫藥學問大</p>	<p>1</p>	<p>1. 能認識成藥、指示藥與處方藥的分級。 2. 能認識正確的藥品保存守則。 3. 能了解廢棄藥品處理六步驟。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。</p>	<p>Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。</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 E2 了解危機與安全。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十 4/6 4/12</p>	<p>壹、健康 二. 醫藥學問大</p>	<p>1</p>	<p>1. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。 2. 能於生活中落實正確用藥行為，並向親朋好友宣導。</p>	<p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>	<p>Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。</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 E2 了解危機與安全。</p>
<p>十一 4/13 4/19</p>	<p>壹、健康 三. 聰明消費樂無窮</p>	<p>1</p>	<p>1. 從事消費活動時，能選擇良好的產品與服務。 2. 面對促銷活動時，能展現出理性消費的行為。</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】 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>十二 4/20 4/26</p>		<p>0</p>					
<p>十三 4/27 5/3</p>	<p>壹、健康 三. 聰明消費樂無窮</p>	<p>1</p>	<p>1. 能認識選購商品四妙招。 2. 能了解商品標示對維護消費權益的重要性。 3. 能了解具得獎機率性質的商品相對應的購買策略。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】 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>十四 5/4 5/10</p>	<p>壹、健康 三. 聰明消費樂無窮</p>	<p>1</p>	<p>1. 能了解消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務。 2. 能在生活中展現消費者應有的態度和行為。</p>	<p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點</p>	<p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】 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</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				與立場。			求救助的管道。
十五 5/11 5/17	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1	1. 能了解產生消費糾紛的原因。 2. 能具備處理消費糾紛的因應策略。 3. 能知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。	2a-III-3體察健康行動的自覺利益與障礙。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 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。
十六 5/18 5/24	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1	能培養良好的消費態度，並有能力尋求解決的方法和技巧。	2a-III-3體察健康行動的自覺利益與障礙。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 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。
十七 5/25 5/31		0					
十八 6/1 6/7	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	1. 能覺察家人的感受並願意主動幫助家人。 2. 能於生活落實對家庭有幫助的行為。 3. 能分辨不同家庭暴力事件造成的傷害。	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。	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 【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 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
十九 6/8 6/14	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	1. 能運用自我保護技巧避免傷害的發生。 2. 能知道家庭變異可能造成的心理	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【性別平等教育】 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>反應。</p> <p>3. 能理解家人互為支持的力量，願意一起面對悲傷事件。</p> <p>4. 能認識正向轉念方法。</p>	<p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>		<p>態度評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>
<p>二十 6/15 6/21</p>	<p>壹、健康 四. 家庭安和樂</p>	<p>1</p>	<p>1. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。</p> <p>2. 能透過角色情境，學會溝通「停看聽」等有效溝通的技巧。</p>	<p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>	<p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</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】</p> <p>性E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>
<p>二十一 6/22 6/28</p>	<p>壹、健康 四. 家庭安和樂</p>	<p>1</p>	<p>1. 能了解與家人相處及健康休閒的重要性。</p> <p>2. 能主動和家人規劃共同的休閒活動。</p> <p>3. 能為家人規劃旅遊休閒活動。</p> <p>4. 能主動展現促進家人感情的行動。</p>	<p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</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】</p> <p>性E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>
<p>二十二 6/29 6/30</p>	<p>壹、健康 四. 家庭安和樂 休業式</p>	<p>1</p>	<p>1. 能了解與家人相處及健康休閒的重要性。</p> <p>2. 能主動和家人規劃共同的休閒活動。</p>	<p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>4a-III-3 主動地表現</p>	<p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</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】</p> <p>性E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p> <p>【家庭教育】</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			3. 能為家人規劃旅遊休閒活動。 4. 能主動展現促進家人感情的行動。	促進健康的行動。			家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
--	--	--	--	----------	--	--	---

◎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。