

## 臺南市私立北區寶仁國民小學 113 學年度第一學期四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                   | 南一  | 實施年級<br>(班級/組別) | 四  | 教學節數   | 每週(1)節，本學期共(17)節             |                              |  |
|------------------------|---|-----------------|--|--|------------------------------|------------------------------|--|
| 課程目標                   | 1. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。<br>2. 能覺察菸酒檳對自己與他人的危害。<br>3. 能落實並倡導拒絕菸酒檳的行為。<br>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。<br>5. 能知道受到侵犯時的求助方法。<br>6. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。<br>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<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>(表現任務)               | 融入議題<br>實質內涵   |
|                        |   |                 |  | 學習表現   | 學習內容                         |                              |  |
| 一<br>8/25<br> <br>8/31 | 壹、健康元氣站<br>一. 戶外教學安全行   | 0               |  |  |                              |                              |  |
| 二<br>9/1<br> <br>9/7   | 壹、健康元氣站<br>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<br>2. 能了解專心觀賞逃生影片的重要性<br>3. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。<br>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、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <b>【安全教育】</b><br>安 E2 了解危機與安全。<br><b>【戶外教育】</b><br>戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|                        |                       |   |  |  |  |                              |  |
|------------------------|-----------------------|---|--|--|--|------------------------------|--|
|                        |                       |   |  |  |  |                              | 生活環境（自然或人為）。   |
| 三<br>9/8<br> <br>9/14  | 壹、健康元氣站<br>一. 戶外教學安全行 | 1 | 1. 能分辨戶外教學適合帶的物品。<br>2. 能認識戶外教學必備物品的功能。<br>3. 能知道遊覽車的逃生路線及逃生要領並演練。<br>4. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。 | 1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。<br>1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。                             | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>【戶外教育】<br>戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 |
| 四<br>9/15<br> <br>9/21 | 中秋節放假                 | 0 |  |  |  |                              |  |
| 五<br>9/22<br> <br>9/28 | 壹、健康元氣站<br>一. 戶外教學安全行 | 1 | 1. 能遵守戶外教學時的參觀規定。<br>2. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。<br>3. 能知道遇到危機時的處理方式。<br>4. 能知道注意安全的重要性。              | 1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。                                   | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。                             | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>【戶外教育】<br>戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 |
| 六<br>9/29<br> <br>10/5 | 壹、健康元氣站<br>一. 戶外教學安全行 | 1 | 1. 能認識簡易急救包的內容物及功能<br>2. 能將戶外教學所學的知識應用在生活中。<br>3. 能知道小傷口的正確處理方法並演練。                            | 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。<br>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。             | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>【戶外教育】<br>戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|                          |                    |   |  |                           |  |                              |   |
|--------------------------|--------------------|---|--|---------------------------|--|------------------------------|---|
|                          |                    |   |  |                           |  |                              | 為)。   |
| 七<br>10/6<br> <br>10/12  | 國慶日放假              | 0 |  |                           |  |                              |   |
| 八<br>10/13<br> <br>10/19 | 壹、健康元氣站<br>二、遠離菸酒檳 | 1 | 1. 能認識酒精對健康的危害。<br>2. 能認識酒精對行為的影響。                           | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | Bb-Ⅱ-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。                         | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>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。<br>【品德教育】<br>品E2 自尊尊人與自愛愛人。 |
| 九<br>10/20<br> <br>10/26 | 壹、健康元氣站<br>二、遠離菸酒檳 | 1 | ◆能認識菸對健康的危害。   | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | Bb-Ⅱ-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。<br>Bb-Ⅱ-3 無菸家庭與校園的健康信念。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>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。<br>【品德教育】<br>品E2 自尊尊人與自愛愛人。 |
| 十<br>10/27<br> <br>11/2  | 壹、健康元氣站<br>二、遠離菸酒檳 | 1 | 1. 能覺察生活周遭菸害的環境。<br>2. 能了解倡導無菸環境的重要性。<br>3. 能認識室內、室外全面禁菸的場所。 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | Bb-Ⅱ-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。<br>Bb-Ⅱ-3 無菸家庭與校園的健康信念。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>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

|                           |                     |   |  |  |  |                              |   |
|---------------------------|---------------------|---|--|--|--|------------------------------|---|
|                           |                     |   |  |  |  |                              | 【品德教育】<br>品E2自尊尊人與自愛<br>愛人。   |
| 十一<br>11/3<br> <br>11/9   | 壹、健康元氣站<br>二、遠離菸酒檳  | 1 | 1.能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。<br>2.能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。<br>3.能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。<br>4.能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範。<br>5.能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人的危害。 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。<br>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。<br>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。<br>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>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。<br>【品德教育】<br>品E2自尊尊人與自愛<br>愛人。 |
| 十二<br>11/10<br> <br>11/16 | 壹、健康元氣站<br>三、嗶嗶！別越界 | 1 | 1.能藉由情境了解身體界線的定義。<br>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。   | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。  | Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。                             | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性E4認識身體界限與尊重他人的身體自主權。<br>【生命教育】<br>生E2理解人的身體與心理面向。                        |
| 十三<br>11/17<br>           | 壹、健康元氣站<br>三、嗶嗶！別越界 | 1 | 1.能知道身體界線被越界時，身體可能產生的反應。   | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校   | Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求                                 | 觀察評量<br>口頭評量                 | 【性別平等教育】<br>性E4認識身體界限與  |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|                           |                      |   |  |   |  |                              |  |
|---------------------------|----------------------|---|--|---|--|------------------------------|--|
| 11/23                     |                      |   | 2.能清楚、適當的表達自己的身體界線。  | 等因素之影響。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。   | 助策略。<br>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。                          | 行為檢核<br>態度評量                 | 尊重他人的身體自主權。<br>【生命教育】<br>生E2理解人的身體與心理面向。                   |
| 十四<br>11/24<br> <br>11/30 | 壹、健康元氣站<br>三. 囉囉！別越界 | 1 | 1.能知道受到侵犯時的求助方法。<br>2.能透過演練，做出拒絕侵犯身體的行為。<br>3.能知道與同學溝通互動時的技巧。<br>4.能與同學良好的溝通、互動。 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。 | Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。<br>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性E4認識身體界限與尊重他人的身體自主權。<br>【生命教育】生E2理解人的身體與心理面向。 |
| 十五<br>12/1<br> <br>12/7   | 壹、健康元氣站<br>三. 囉囉！別越界 | 1 | 1.能知道性別刻板印象有哪些例子。<br>2.能知道每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。<br>3.能知道自己的特質。                       | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。  | Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。<br>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性E4認識身體界限與尊重他人的身體自主權。<br>【生命教育】生E2理解人的身體與心理面向。 |
| 十六<br>12/8<br> <br>12/14  | 壹、健康元氣站<br>三. 囉囉！別越界 | 1 | 1.能知道尊重個人特質，可以破除性別刻板印象。<br>2.能透過遊戲，分辨人際互動時的正確方法。                                 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>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。<br>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性E4認識身體界限與尊重他人的身體自主權。<br>【生命教育】生E2理解人的身體與心理面向。 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|                                     |                           |          |  |   |  |  |   |
|-------------------------------------|---------------------------|----------|--|---|--|--|---|
| <p>十七<br/>12/15<br/> <br/>12/21</p> | <p>壹、健康元氣站<br/>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。<br/>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>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p>   | <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>                         | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p>【環境教育】<br/>環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。<br/>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。</p> |
| <p>十八<br/>12/22<br/> <br/>12/28</p> | <p>壹、健康元氣站<br/>四.我愛地球</p> | <p>1</p> | <p>1.能認識塑化劑進入人體的途徑。<br/>2.能覺察塑化劑對身體健康的危害。<br/>3.能認識減少塑化劑進入人體的方法，並採取行動。</p>           | <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br/>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br/>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。<br/>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<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p>【環境教育】<br/>環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。<br/>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。</p> |
| <p>十九<br/>12/29<br/> <br/>1/4</p>   | <p>元旦放假</p>               | <p>0</p> |  |   |  |  |   |
| <p>二十<br/>1/5<br/> <br/>1/11</p>    | <p>壹、健康元氣站<br/>四.我愛地球</p> | <p>1</p> | <p>1.能認識不同的減塑妙招。<br/>2.能在生活中實踐減塑行為。<br/>3.能向家人推廣實踐減塑行為的立場。<br/>4.能設計愛地球的標語並繪製圖案。</p> | <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br/>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p>  | <p>Ca-II-2 環境污染對健康的影響。<br/>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p>【環境教育】<br/>環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。<br/>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。</p> |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|                          |                   |   |   |  |  |                              |  |
|--------------------------|-------------------|---|---|--|--|------------------------------|--|
|                          |                   |   |   |  |  |                              | 題。   |
| 二十一<br>1/12<br> <br>1/18 | 壹、健康元氣站<br>四.我愛地球 | 1 | 1.能覺察環境汙染對健康的影響。<br>2.能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。<br>3.能記錄自己用餐的環保行為及完成愛地球宣言。 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。<br>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 | Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。<br>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【環境教育】<br>環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。<br>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。 |
| 二十二<br>1/19<br> <br>1/20 | 休業式               | 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。

## 臺南市私立北區寶仁國民小學 113 學年度第二學期四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                  | 南一   | 實施年級<br>(班級/組別) | 四                                     | 教學節數                                     | 每週(1)節，本學期共(16)節                     |                      |  |
|-----------------------|--|-----------------|---------------------------------------|--|--------------------------------------|----------------------|--|
| 課程目標                  | 1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。<br>2. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。<br>3. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。<br>4. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。<br>5. 能藉由日常的購物行為，分辨需要、想要和必要的概念。<br>6. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。<br>7. 能了解自己的特質，並持續發展。  |                 |                                       |  |                                      |                      |  |
| 該學習階段<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>(表現任務)       | 融入議題<br>實質內涵                                   |
|                       |  |                 |                                       | 學習表現                                     | 學習內容                                 |                      |  |
| 一<br>2/2<br> <br>2/8  | 開學準備週  | 0               |                                       |  |                                      |                      |  |
| 二<br>2/9<br> <br>2/15 | 壹、健康新世界<br>一. 風搖地動   | 1               | 1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。<br>2. 能認識防颱物資的用途。 | 2b-II-1 遵守健康的生<br>活規範。<br>3b-II-3 運用基本的生 | Ba-II-3 防火、防<br>震、防颱措施及逃生<br>避難基本技巧。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核 | <b>【安全教育】</b><br>安 E1 了解安全教育。<br>安 E4 探討日常生活應該 |



C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|                        |                     |   |   |  |                              |                              |   |
|------------------------|---------------------|---|---|--|------------------------------|------------------------------|---|
|                        |                     |   | 3. 能了解颱風天前往危險場域的風險。   | 活技能，因應不同的生活情境。                                     |                              | 態度評量                         | 注意的安全。<br>【防災教育】<br>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。  |
| 三<br>2/16<br> <br>2/22 | 壹、健康新世界<br>一. 風搖地動  | 1 | ◆能認識地震災害的種類及嚴重性。  | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。                         | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E1 了解安全教育。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>【防災教育】<br>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 |
| 四<br>2/23<br> <br>3/1  | 228 放假              | 0 |   |  |                              |                              |   |
| 五<br>3/2<br> <br>3/8   | 壹、健康新世界<br>一. 風搖地動  | 1 | 1. 能了解獲取地震預警訊息的方法。<br>2. 能認識緊急避難包的內容及功能。<br>3. 能了解居家防災整備的注意事項。<br>4. 能與家人共同討論並進行防颱、防震準備。<br>5. 明白地震避難掩護動作對自己健康的重要性。 | 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。 | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E1 了解安全教育。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>【防災教育】<br>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 |
| 六<br>3/9<br> <br>3/15  | 壹、健康新世界<br>二. 逗陣來長大 | 1 | 1. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。<br>2. 能了解穿內衣、褲的必要性及內衣的選擇方式。  | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。                             | Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。      | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。<br>【生命教育】  |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|                         |                     |   |   |  |   |                              |   |
|-------------------------|---------------------|---|---|--|---|------------------------------|---|
|                         |                     |   |   |  |   |                              | 生 E2 理解人的身體與心理面向。   |
| 七<br>3/16<br> <br>3/22  | 壹、健康新世界<br>二. 逗陣來長大 | 1 | 1. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。<br>2. 能知道每個人的發育速度及進入青春期的時間不同。            | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。                             | Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。                           | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。<br>【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
| 八<br>3/23<br> <br>3/29  | 壹、健康新世界<br>二. 逗陣來長大 | 1 | ◆能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。  | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。                             | Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。                           | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。<br>【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
| 九<br>3/30<br> <br>4/5   | 兒童節&清明節放假           | 0 |   |  |   |                              |   |
| 十<br>4/6<br> <br>4/12   | 壹、健康新世界<br>二. 逗陣來長大 | 1 | 1. 能了解規律運動對生長發育的重要性。<br>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。<br>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。<br>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<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。<br>【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
| 十一<br>4/13<br> <br>4/19 | 壹、健康新世界<br>二. 逗陣來長大 | 1 | 1. 能透過遊戲自我檢視身體清潔情形。<br>2. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。<br>3. 能訂定運動計畫，培養規律運動 | 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。  | Da-II-1 良好的衛生習慣。<br>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。     | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。<br>【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|                         |                     |   |   |  |                               |                              |   |
|-------------------------|---------------------|---|---|--|-------------------------------|------------------------------|---|
|                         |                     |   | 的習慣。  | 4a-II-2 展現促進健康的行為。   | Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 |                              | 理面向。  |
| 十二<br>4/20<br> <br>4/26 | 全中運放假               | 0 |   |  |                               |                              |   |
| 十三<br>4/27<br> <br>5/3  | 壹、健康新世界<br>三. 消費停看聽 | 1 | 1. 能了解什麼是必要、需要和想要。<br>2. 能知道正確的消費觀念。<br>3. 能藉由日常的購物行為，分辨必要、需要和想要的概念。              | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生<br>活技能。<br>4a-II-2 展現促進健<br>康的行為。   | Eb-II-1 健康安全<br>消費的訊息與方法。     | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E10 了解影響家庭消<br>費的傳播媒體等各種因<br>素。 |
| 十四<br>5/4<br> <br>5/10  | 壹、健康新世界<br>三. 消費停看聽 | 1 | 1. 能了解消費時應兼顧「安全、健<br>康、營養、衛生」的原則。<br>2. 能辨別不同材質的水杯及其使用<br>方式對健康的影響。               | 1a-II-2 了解促進健康<br>生活的方法。<br>2a-II-2 注意健康問題<br>所帶來的威脅感與<br>嚴重性。   | Eb-II-1 健康安全<br>消費的訊息與方法。     | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E10 了解影響家庭消<br>費的傳播媒體等各種因<br>素。 |
| 十五<br>5/11<br> <br>5/17 | 壹、健康新世界<br>三. 消費停看聽 | 1 | 1. 能了解消費時應兼顧「安全、健<br>康、營養、衛生」的原則。<br>2. 能辨別購買加熱食品時需考量的<br>項目。<br>3. 能認識加熱食品的優、缺點。 | 1a-II-2 了解促進健康<br>生活的方法。<br>2a-II-2 注意健康問題<br>所帶來的威脅感與<br>嚴重性。   | Eb-II-1 健康安全<br>消費的訊息與方法。     | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E10 了解影響家庭消<br>費的傳播媒體等各種因<br>素。 |
| 十六<br>5/18<br> <br>5/24 | 壹、健康新世界<br>三. 消費停看聽 | 1 | 1. 能知道日常生活中的消費陷阱。<br>2. 能連結生活中安全消費與消費訊<br>息之間的關係。<br>3. 能於生活中落實安全消費的行<br>為。       | 1b-II-2 辨別生活情境<br>中適用的健康技能和生<br>活技能。<br>4a-II-1 能於日常生活<br>中，運用健康資訊產品<br>與服務。<br>4a-II-2 展現促進健<br>康的行為。 | Eb-II-1 健康安全<br>消費的訊息與方法。     | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E10 了解影響家庭消<br>費的傳播媒體等各種因<br>素。 |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|                          |                    |   |  |   |   |                              |                              |
|--------------------------|--------------------|---|--|---|---|------------------------------|------------------------------|
| 十七<br>5/25<br> <br>5/31  | 端午節放假              | 0 |  |   |   |                              |                              |
| 十八<br>6/1<br> <br>6/7    | 壹、健康新世界<br>四. 知己知彼 | 1 | 1. 能透過與同學合作，發揮自己的才能。<br>2. 能發覺自己具備的特質。<br>3. 能透過同學的描述，發現自己潛藏的特質。                             | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。                                      | Fa-II-1 自我價值提升的原則。                              | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |
| 十九<br>6/8<br> <br>6/14   | 壹、健康新世界<br>四. 知己知彼 | 1 | 1. 能藉由自我觀察與同學的彼此觀察肯定自己。<br>2. 能透過與家人互動，了解家人眼中的自己。<br>3. 能發覺家人的陪伴與支持的重要性。                     | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。      | Fa-II-1 自我價值提升的原則。<br>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |
| 二十<br>6/15<br> <br>6/21  | 壹、健康新世界<br>四. 知己知彼 | 1 | 1. 能分享與家人溝通及相處的經驗。<br>2. 能學習與家人良好溝通與相處的技巧。<br>3. 能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。                        | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | Fa-II-1 自我價值提升的原則。<br>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |
| 二十一<br>6/22<br> <br>6/28 | 壹、健康新世界<br>四. 知己知彼 | 1 | 1. 能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。<br>2. 能了解自己的特質，並持續發展。<br>3. 能記錄自己成長的經驗，體認成長的事實。<br>4. 能感謝家人、師長與朋友的陪伴 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>4a-II-2 展現促進健               | Fa-II-1 自我價值提升的原則。<br>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|                          |     |   |      |       |  |  |  |
|--------------------------|-----|---|------|-------|--|--|--|
|                          |     |   | 與鼓勵。 | 康的行為。 |  |  |  |
| 二十二<br>6/29<br> <br>6/30 | 休業式 | 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。