

教材版本	翰林版 Here We Go	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	1. 能聽辨及說出教室用語並做適當的回應。 2. 能聽辨並說出數字 1-5。 3. 能聽懂並跟讀故事對話。 4. 能聽懂、辨識並說出所學的單字及句子。 5. 能朗讀及吟唱歌謠。 6. 能聽懂並說出日常生活用語。 7. 能聽辨、說出及辨識 26 個字母及字母例字。 8. 能認識中外主要節慶習俗及由來。 9. 能認識外國風土民情，並能從多元文化觀點，瞭解及尊重不同的文化及習俗。						
該學習階段 領域核心素養	英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。 英-E-B1 具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。在引導下，能運用所學、字詞及句型進行簡易日常溝通。 英-E-C3 認識國內外主要節慶習俗及風土民情。						
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	準備週	0					
第二週	Alphabet Classroom English	1	1. 能吟唱字母歌曲 2. 能聽懂、說出教室用語，並作適當的回應	1- II -1 能聽辨 26 個字母 2- II -1 能說出 26 個字母 2- II -4 能使用簡易的教室用語	Aa- II -1 字母名稱 Aa- II -2 印刷體大小寫字母的辨識及書寫 Ac- II -1 簡易的教室用語	1. 學生能跟著旋律吟唱本單元的字母歌曲 2. 學生能聽懂本單元的教室用語並作出相對應的動作	
第三週	Starter 數字及字母	1	1. 能理解故事內容 2. 能聽辨並說出本課的數字單字 3. 能聽辨並說出本課的字母、發音	1- II -9 能聽懂簡易的日常生活用語 3- II -1 能辨識 26 個印刷體大小寫字母 3- II -2 能辨識課	Ac- II -2 簡易的日常生活用語 Aa- II -1 字母名稱 Aa- II -2 印刷體大小寫字母的辨識及	1. Listen and Check: 能選出聽到的字母 2. Listen and Write: 能唸並寫出正確的水果數量	

			與字母例字	堂中所學的字詞	書寫 Ac-II-3 第二學習階段所學字詞	
第四週	Unit 1 What's Your Name?	1	能理解故事內容	2-II-6 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子	Ac-II-3 第二學習階段所學字詞 B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通	將學生分成六組，學生依序將課文以讀者劇場呈現
第五週	Unit 1 What's Your Name?	1	1. 能聽辨並說出本課單字：Abu, Amber, Edison, Mia, Rocky, Teddy 2. 能以 What's your name? 詢問他人的名字，並以 My name is <u>Abu</u> . / I'm <u>Mia</u> . 自我介紹 3. 能聽懂並說出日常用語 How are you? / I'm fine.	1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。 1-II-10 能聽懂簡易句型的句子。	Ac-II-3 第二學習階段所學字詞 B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通	學生在小白板上寫下自己的英文名字，接著用本單元的句型和全班同學做問答練習
第六週	Unit 1 What's Your Name?	1	1. 能朗讀及吟唱本課歌謠 What's Your Name? 2. 能聽、說、讀、寫本課的字母 Ff-Jj 3. 能熟悉本課的字母例字 4. 能了解書寫英文的我(I)和名字的第一個字母皆	3-II-1 能辨識 26 個印刷體大小寫字母	Aa-II-1 字母名稱 Aa-II-2 印刷體大小寫字母的辨識及書寫	學生聽字母例字並說出例字的第一個字母

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			要大寫				
第七週	Unit 2 How Old Are You?	1	能理解故事內容	2-Π-6 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子	Ac-Π-3 第二學習階段所學字詞 B-Π-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通	將學生分成六組，每組一句，輪流將課文朗讀一次	
第八週	Unit 2 How Old Are You?	1	1. 能聽辨並說出本課單字：six, seven, eight, nine, ten 2. 能以 How old are you? 詢問他人年齡，並以 I' m ten. / I' m ten years old. 說出自己的年齡	1-Π-7 能聽懂課堂中所學的字詞 1-Π-10 能聽懂簡易句型的句子	Ac-Π-3 第二學習階段所學字詞 B-Π-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通	學生在小白板上用數字寫下自己的年紀，接著用本單元的句型和全班同學做問答練習	
第九週	Unit 2 How Old Are You?	1	1. 能朗讀及吟唱本課歌謠 How Old Are You? 2. 能聽懂並說出日常用語 Thank you. / You' re welcome.	2-Π-5 能使用簡易的日常生用語	Ac-Π-3 第二學習階段所學字詞 B-Π-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通	學生能看簡報上的生活情境圖片說出相對應的日常用語	
第十週	Unit 2 How Old Are You?	1	1. 能聽、說、讀、寫本課的字母 Kk-Oo 2. 能熟悉本課的字母例字	3-Π-1 能辨識 26 個印刷體大小寫字母	Aa-Π-1 字母名稱 Aa-Π-2 印刷體大小寫字母的辨識及書寫	字母賓果 學生利用小白板寫下本單元的大小寫字母，進行字母賓果遊戲	
第十一週	複習一、期中評量 Review 1、Exam 1	1	1. 能聽說讀寫 U1 及 U2 的單字及句型 2. 能聽說讀寫 U1	4-Π-3 能臨摹抄寫課堂中所學的字詞 4-Π-4 能臨摹抄	Ac-Π-3 第二學習階段所學字詞 B-Π-1 第二學習階段所學字詞及句型	學生書寫課本及習作 Review 1 的單元內容，作為紙筆評量	

			及 U2 的字母讀音、發音及字母例字	寫課堂中所學的句子 5- II -2 在聽讀時，能辨識書本中相對應的書寫文字	的生活溝通		
第十二週	Festival- Halloween	1	1. 能認識萬聖節的習俗及相關用語 2. 能了解萬聖節的相關單字 3. 能聽懂並跟唸本課課文	8- II -3 能了解課堂中所介紹的國外主要節慶習俗	Ac- II -2 簡易的生活用語	老師利用英文簡報展示一些節慶習俗活動，學生要舉圈叉來表示哪些屬於萬聖節的習俗活動	
第十三週	Unit 3 What' s This?	1	能理解故事內容	2- II -6 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子	Ac- II 3 第二學習階段所學字詞 B- II -1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通	重述故事： 教師把課文內容印出，剪成四小張，放到四個信封中。學生四人一組，默讀後大家一起把順序排出來	
第十四週	Unit 3 What' s This?	1	1. 能聽辨並說出本課單字：a book, a pencil, a pen, an eraser, a ruler, a marker 2. 能以 What' s this / that? 詢問他人，並以 It' s a <u>book</u> / <u>an eraser</u> . 回應	1- II -7 能聽懂課堂中所學的字詞 1- II -10 能聽懂簡易句型的句子 2- II -3 能說出課堂中所學的字詞	Ac- II -3 第二學習階段所學字詞 B- II -1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通	利用桌遊分組進行本課單字及句型的練習	
第十五週	Unit 3 What' s	1	1. 能聽懂並說出日常用語 Cool! /	2- II -5 能使用簡易的日常生活用	B- II -1 第二學習階	歌唱比賽： 將全班分成六組進行本	

	This?		Good job! / Thanks! 2. 能朗讀及吟唱本課歌謠 What's This?	語	段所學字詞及句型的生活溝通	課歌謠歌唱比賽	
第十六週	Unit 3 What's This?	1	1. 能聽、說、讀、寫本課的字母 Pp-Tt 2. 能熟悉本課的字母例字 3. 能聽、說、讀、寫字母 Pp-Tt，並了解與字母對應	2- II -1 能說出 26 個字母 3- II -1 能辨識 26 個印刷體大小寫字母	5- II -1 能正確地認讀與聽寫 26 個字母	學生聽字母例字並在小白板上寫出例字的第一個大小寫字母	
第十七週	Unit 4 What Color Is It?	1	1. 能聽辨並說出本課單字: blue, green, red, yellow, black, white 2. 能以 What color is it? 詢問物品的顏色，並以 It's blue. 適切回應	1- II -7 能聽懂課堂中所學的字詞 1- II -10 能聽懂簡易句型的句子 2- II -3 能說出課堂中所學的字詞	Ac- II -3 第二學習階段所學字詞 B- II -1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通	學生拿著一項物品和班上同學進行本課單字句型的對話練習	
第十八週	Unit 4 What Color Is It?	1	1. 能聽懂並說出日常用語 Good morning. / Good afternoon. 2. 能朗讀及吟唱本課歌謠 Colors	2- II -5 能使用簡易的日常生話用語	Ac- II -2 簡易的生活用語	傳球你和我: 教師準備一顆紙球，播放本課歌曲，中間暫停數次，拿到球的學生要站立並依序唱一句歌詞	
第十九週	Unit 4 What Color Is It?	1	1. 能聽、說、讀、寫本課的字母 Uu-Zz 2. 能熟悉本課的	2- II -1 能說出 26 個字母 3- II -1 能辨識 26 個印刷體大小	Aa- II -1 字母名稱 Aa- II -2 印刷體大小寫字母的辨識及書寫	學生能聽本課的字母例字並找到相對應的圖片	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			字母例字 3. 能了解書寫英語句子時，句尾都要有標點符號	寫字母。			
第二十週	複習二、期末評量 Review 2、Exam 2	1	1. 能聽說讀寫 U3 及 U4 的單字及句型 2. 能聽說讀寫 U3 及 U4 的字母讀音、發音及字母例字	5- II -2 在聽讀時，能辨識書本中相對應的書寫文字	Ac- II -3 第二學習階段所學字詞 B- II -1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通	學生書寫課本及習作 Review 2 的單元內容，作為紙筆評量	
第二十一週	文化教學	1	能認識不同國家的打招呼語言	8- II -1 能了解國內外基本的打招呼方式	C- II -1 國內(外)招呼方式	學生能聽懂不同國家的打招呼語言並做出相對應的動作	
第二十二週	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。

教材版本	翰林版 Here We Go	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能聽辨及說出教室用語並做適當的回應。 2. 能聽辨並說出數字 11-15。 3. 能聽懂並跟讀故事對話。 4. 能聽懂、辨識並說出所學的單字及句子。 5. 能朗讀及吟唱歌謠。 6. 能聽懂並說出日常生活用語。 7. 能聽辨、說出及辨識 26 個字母及字母例字。 8. 能聽辨及運用字母拼讀法，讀出以短母音 a, e, i, o, u 所組成的音組及例字。 9. 能認識中外主要節慶習俗及由來。 10. 能認識外國風土民情，並能從多元文化觀點，瞭解及尊重不同的文化及習俗。 						
該學習階段 領域核心素養	<p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p> <p>英-E-B1 具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。在引導下，能運用所學、字詞及句型進行簡易日常溝通。</p> <p>英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動，培養團隊合作精神。</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		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	開學預備	1	能聽辨並說出數字 11-15	1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞 2-II-3 能說出課堂中所學的字詞	Ac-II-3 第二學習階段所學字詞	中英轉換大挑戰 教師念數字的英文；學生要說出數字的中文； 教師說出數字的中文； 學生要說出數字的英文	
第二週	Starter	1	1. 能理解故事內容 2. 能聽辨及運用字母拼讀法嘗試讀出以 -ad, -at 所組成的字詞，並能聽讀本課字母拼讀韻文	5-II-4 能運用所學的字母拼讀規則讀出英文字詞	Ab-II-4 所學的字母拼讀規則(含看字讀音、聽音拼字)	跳格子： 教師黑板上畫兩間格子，一格是-ad，另一格是-at，將學生分成兩組，各組派一位代表，當老師念 pat，學生就必須	

						站到-at 的格子裡並覆述:pat，最早跳進對的格子又正確的得一分	
第三週	Unit 1 Is That a Dog?	1	能理解故事內容	2-II-6 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子	Ac-II-3 第二學習階段所學字詞 B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通	將學生分成六組，學生依序將課文以讀者劇場呈現	
第四週	Unit 1 Is That a Dog?	1	1. 能聽辨並說出本課單字：small, big, dog, cat, bird, fish 2. 聽懂並以正確的語調說出本課句型及進行問答：It' s a big dog. Is this / that a dog? Yes, it is. / No, it' s not.	1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞 1-II-10 能聽懂簡易句型的句子	Ac-II-3 第二學習階段所學字詞 B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通	學生兩兩一組，用本課的單字句型做問答練習	
第五週	Unit 1 Is That a Dog?	1	1. 能聽懂並說出日常用語 Try again. 及 That' s right. 2. 能朗讀及吟唱本課歌謠 Is This a Big Dog?	2-II-5 能使用簡易的日常生活用語	Ac-II-3 第二學習階段所學字詞 B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通	學生能看簡報上的生活情境圖片說出相對應的日常用語	
第六週	Unit 1 Is That a Dog?	1	1. 運用字母拼讀法嘗試讀出以 -ed, -et 所組成的字詞，並能聽讀本課字母拼讀韻文	1-II-2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合	Ab-II-4 所學的字母拼讀規則(含看字讀音、聽音拼字)	拼讀速度王： 教師將子音與-ed, -et 的字母拼讀卡拿出打散，教師大聲說出一個例字並開始計時。用最快速度拼出例字者獲勝	

			2. 能理解句子由單字組成，單字由字母組成的概念				
第七週	Unit 2 Can You Swim?	1	1. 能理解故事內容。 2. 能聽辨並說出本課單字： dance, draw, jump, read, sing, swim, write 3. 聽懂並以正確的語調說出本課句型及進行問答： What can you do? / I can dance. / Can you swim? / Yes, I can. / No, I can't.	1-Ⅱ-7 能聽懂課堂中所學的字詞 1-Ⅱ-10 能聽懂簡易句型的句子 2-Ⅱ-3 能說出課堂中所學的字詞 2-Ⅱ-6 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子	Ac-Ⅱ-3 第二學習階段所學字詞 B-Ⅱ-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通	Information gap 學生利用 information gap 學習單進行本單元單字句型口語練習	
第八週	Unit 2 Can You Swim?	1	1. 能聽懂並說出日常用語 Let's go! 及 Help! 2. 能朗讀及吟唱本課歌謠 What Can You Do?	2-Ⅱ-5 能使用簡易的日常生話用語	Ac-Ⅱ-3 第二學習階段所學字詞 B-Ⅱ-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通	傳球你和我： 教師準備一顆紙球，播放本課歌曲，中間暫停數次，拿到球的學生要站立並依序唱一句歌詞	
第九週	Unit 2 Can You Swim?	1	1. 運用字母拼讀法嘗試讀出以 -ig, -ick 所組成的字詞，並能聽讀	1-Ⅱ-2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合	Ab-Ⅱ-4 所學的字母拼讀規則(含看字讀音、聽音拼字)	學生分組比賽，看哪組能最快指出教師說的含有 -ig, -ick 所組成的字詞	

			本課字母拼讀韻文 2. 能理解英文標點符號規則				
第十週	複習一、期中評量 Review 1、Exam 1	1	1. 能聽說讀寫 U1 及 U2 的單字及句型 2. 能聽說讀寫 U1 及 U2 的字母拼讀字	4-II-3 能臨摹抄寫課堂中所學的字詞 4-II-4 能臨摹抄寫課堂中所學的句子 1-II-2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合	Ac-II-3 第二學習階段所學字詞 B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通 Ab-II-4 所學的字母拼讀規則(含看字讀音、聽音拼字)	學生書寫課本及習作 Review 1 的單元內容，作為紙筆評量	
第十一週	節慶教學-母親節	1	1. 能認識母親節 Mother's Day 的由來及節慶習俗。 2. 能聽懂、辨識並說出課堂中所習得之單字 a card, a flower, a gift, a heart, love 3. 能朗讀課本中的對話和故事	8-II-3 能了解課堂中所介紹的國外主要節慶習俗	Ac-II-2 簡易的生活用語	學生觀賞母親節影片後，能回答教師提出影片中的相關問題	
第十二週	全中運	0					
第十三週	Unit 3 Who's She?	1	1. 能理解故事內容 2. 能聽辨並說出本課單字：grandfather, grandmother, father, mother,	1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞 1-II-10 能聽懂簡易句型的句子 2-II-5 能使用簡易的日常話用	Ac-II-3 第二學習階段所學字詞 B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通	Family Tree 學生完成 family tree 學習單後，利用本單元單字句型和同學互相介紹自己的家人	

			brother, sister, tall, short 3. 聽懂並以正確的語調說出本課句型及進行問答： Who' s he? / He' s my fahter. He' s tall. / Who' s she? / She' s my mother. She' s short.	語			
第十四週	Unit 3 Who' s She?	1	1. 能聽懂並說出日常用語 I don' t know. / Nice to meet you. 及 Nice to meet you, too. 2. 能朗讀及吟唱本課歌謠 <i>Who' s He?</i>	2-II-5 能使用簡易的日常生活用語	Ac-II-3 第二學習階段所學字詞。 B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。	唱作俱佳 教師將學生分為六組，每組上臺唱歌並加上動作，表演完畢後進行投票，得分最高的組別獲勝	
第十五週	Unit 3 Who' s She?	1	1. 運用字母拼讀法嘗試讀出以 -op, -ot 所組成的字詞，並能聽讀本課字母拼讀韻文 2. 能理解主詞 he / she 表男女的概念	1-II-2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合	Ab-II-4 所學的字母拼讀規則(含看字讀音、聽音拼字)	指指樂 教師在黑板上畫出兩個圓圈，並寫上-op 及-ot 兩個音組，教師隨意念出本單元拼讀例字，學生依聽到的字指到正確的母音音組	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第十六週	Unit 4 Is He a Teacher?	1	1 能理解故事內容	2-II-6 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子	Ac-II-3 第二學習階段所學字詞 B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通	句子接力賽 教師將全班分成兩組，兩組猜拳，獲勝組先念課文第一句，另一組接念第二句，兩組依序輪流接力完成課文朗讀	
第十七週	Unit 4 Is He a Teacher?	1	1. 能聽辨並說出本課單字： a student, a teacher, a doctor, a nurse, a cook, a driver 2. 聽懂並以正確的語調說出本課句型及進行問答： Are you a student? / Yes, I am. / No, I'm not. / Is he (she) a teacher? / Yes, he (she) is. / No, he's (she's) not.	1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞 1-II-10 能聽懂簡易句型的句子	Ac-II-3 第二學習階段所學字詞 B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通	利用桌遊分組進行本課單字及句型的練習	
第十八週	Unit 4 Is He a Teacher?	1	1. 能聽懂並說出日常用語 I Goodbye 及 See you. 2. 能朗讀及吟唱本課歌謠 Is She a doctor?	2-II-5 能使用簡易的日常生話用語	Ac-II-3 第二學習階段所學字詞 B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通	全能大耳朵 教師將歌曲分為 A 和 B 學習單，學習單中隨機挖空幾個字詞，且兩份學習單空格不重複。教師將挖空的字詞寫在黑板上，接著播放 CD，學生邊聽邊抄寫對應的字詞。結束後學生互換學	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

						習單核對答案	
第十九週	Unit 4 Is He a Teacher?	1	1. 運用字母拼讀法嘗試讀出以 -ub, -ut 所組成的字詞，並能聽讀本課字母拼讀韻文 2. 能理解 be 動詞與主詞的對應	1-Ⅱ-2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合	Ab-Ⅱ-4 所學的字母拼讀規則(含看字讀音、聽音拼字)	踩地雷 教師將本課拼讀例字卡貼在黑板上，再挑選一個例字寫在小白板上代表地雷，接著各組輪流念出例字，若念到地雷字的組別則出局	
第二十週	複習二、期末評量 Review 2、Exam 2	1	1. 能聽說讀寫 U3 及 U4 的單字及句型 2. 能聽說讀寫 U3 及 U4 的字母拼讀字	4-Ⅱ-3 能臨摹抄寫課堂中所學的字詞 4-Ⅱ-4 能臨摹抄寫課堂中所學的句子 1-Ⅱ-2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合	Ac-Ⅱ-3 第二學習階段所學字詞 B-Ⅱ-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通 Ab-Ⅱ-4 所學的字母拼讀規則(含看字讀音、聽音拼字)	學生書寫課本及習作 Review 2 的單元內容，作為紙筆評量	
第二十一週	文化教學	1	能認識不同國家的道謝語言	2-Ⅱ-5 能使用簡易的日常生活用語	Ac-Ⅱ-2 簡易的生活用語	能聽懂不同國家的道謝語言並在地圖上指出該國家	
第二十二週	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫