臺南市左鎮區光榮實驗小學 114 學年度第一學期 五年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/□藝才班)

教材版本	·	康軒									
	1.認識傳染病的	内傳染途	徑、症狀和預防方法	٠ .							
	2.了解危害視	力、口腔	健康的生活習慣,絲	主護眼睛和牙齒的健康	康。						
	3.了解成瘾物	質對健康	的危害,並堅定拒絕	邑成癮物質。							
課程目標	4.認識自己,	<b>並能自我</b>	悦納。								
	5.了解校園中で	5.了解校園中可能發生危險事故的情況、原因和預防方式。									
	6.了解騎自行	車的安全	守則,以及搭乘遊覧	<b></b> <b> </b>							
	7.學習遇到事故	<b>汝時通報</b>	緊急救護系統的注意	忘事項。							
	健體-E-A1 具	備良好身	<b> 體活動與健康生活的</b>	的習慣,以促進身心	健全發展,主	<b></b>	特質,發展運動與保健	的潛能。			
土 網羽 贴	健體-E-A2 具	備探索身	P體活動與健康生活 P	問題的思考能力,並	透過體驗與實	實踐,處理	日常生活中運動與健康	的問題。			
該學習階戶	■   健體-E-R2 且	備應用體	曾有與健康相關科技人	及資訊的基本素養,	並理解各類媒	某體刊載、	報導有關體育與健康內容	容的意義與影響。			
領域核心素	食 健體-E-B3 具	備運動與	健康有關的感知和历	饮賞的基本素養,促	進多元感官的	勺發展,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	2人感受,在體育活動	助和健康生活中樂於	與人互動、召	公平競爭,	並與團隊成員合作,促	進身心健康。			
				課程架構脈	絡						
h/ 69 11n cn		<i>+t</i>	69 m - 14	學習	習重點		———— 評量方式	融入議題			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習戶	內容	(表現任務)	實質內涵			
第一週	第一單元健康樂	1	1.了解傳染病的形	1a-III-2 描述生活	Db-III-4 愛	色滋病傳	口試	【品德教育】			
	活我當家		成要素、傳染途				實作	品 E1 良好生活習			
	第一課疾病不要		徑。	體健康的影響。	Fb-III-2 臺		實踐	慣與德行。			
	來		2.覺知傳染病對健								
			康造成的威脅與 嚴重性。	自主管理的原則 與方法。							
	嚴重性。										
	的 所則 和 世 故 。										
		4. 主動的表現預   脅感與嚴重性。									
			防、因應傳染病的	4a-III-3 主動地表							
			行動。	現促進健康的行							

第二週	第一單元健康樂 活我當家 第一課疾病不要 來	1	5.描述生活行為對 罹患傳染病的影響。 1.了解預防傳染病的原則和措施。 2.主動的表現預防、因應傳染病的行動。	動。  1a-III-2 描述生與。 生與。 生與。 生與。 1b-III-4 了解原則 自主管理的影解原則 與方法。 是a-III-2 覺知成的。 程期所嚴重性的。 4a-III-3 主動地表 現促進健康的行動。	染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣地區 常見傳染病預防與	口試	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。
第三週	第一單元健康樂活我當家 第一課疾病不要來	1	1.了解肺結核的症狀、自我檢測和預防方法。 2.主動的表現預防行動。 3.了解肺結核的治療方法與自我照 6.	1a-III-2 描述生活 行為對個人與群 體健康的影響。 1b-III-4 了解健康	染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣地區	實作作業	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。
第四週	第一單元健康樂 活我當家 第一課疾病不要	1	1.了解新型 A 型流 感的症狀、傳染途 徑和預防方法。		染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣地區	實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。

第五週	東 第一單元健康樂 活我當家 第一課疾病不要 來	2.主動的表現預防、因應傳染病的行動。  1.了解愛滋病的與愛滋病與學學與人類,與學學與學學與人類,與學學與學學與人類,與學學與學學與人類,與學學與學學與人類,與學學學與學學學學學學學學學學	自主管理 2a-III-2 問題 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是		實作口試	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。
		爱滋病患者的態 度。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	康自我照護的意義與重要性。		
第六週	第一單元健康樂 活我當家 第一課疾病不要 來	1.澄清與愛滋病相關的迷思。 2.培養接納與關懷 愛滋病患者的態 度。			實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。

				動。			
第七週	第一單元健康樂活我當家 第二課視力口腔檢查站	1	1.覺響視 察不力 意 是 等	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。	,	實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。
第八週	第一單元健康樂 活我當家 第二課視力口腔 檢查站	1		1a-III-2 描述生活 括述與 2a-III-2 描述人響。 健康的影知的 是a-III-3 體別 類点與 2a-III-3 體別 與一個 2b-III-2 願 健康的 2b-III-2 願 健康 健康。		實作口試	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。

	r -		T				
				3b-III-4 能於不同			
				的生活情境中,運			
				用生活技能。			
				4a-III-2 自我反省			
				與修正促進健康			
				的行動。			
第九週	第一單元健康樂	1	1.自我反省並修正	1a-III-2 描述生活	Da-III-1 衛生保健	實作	【品德教育】
	活我當家		個人的用眼習慣。	行為對個人與群	習慣的改進方法。	實踐	品 E1 良好生活習
	第二課視力口腔		2.體察護眼計畫的	體健康的影響。	Da-III-3 視力與口		慣與德行。
	檢查站		自覺利益與障礙。	2a-III-2 覺知健康	腔衛生促進的保健		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
			3.運用「目標設定」	問題所造成的威	行動。		
			和「自我監督與管	脅感與嚴重性。	1, 5,7		
			理」技能,實踐促				
			進健康的習慣改				
			善計畫。	與障礙。			
			4.認識洗牙與牙齒				
			矯正。	健康促進的生活			
			5.了解牙結石、牙	-			
				3b-III-4 能於不同			
			健康的影響。	的生活情境中,運			
			6.覺察牙結石、牙				
			龈炎和牙周病等	4a-III-2 自我反省			
			口腔疾病所造成	與修正促進健康			
			的威脅與嚴重	的行動。			
			性。				
第十週	第一單元健康樂	1	1.認識洗牙與牙齒	1a-III-2 描述生活	Da-III-1 衛生保健	實作	【品德教育】
	活我當家		矯正。	行為對個人與群	習慣的改進方法。	實踐	品 E1 良好生活習
	第二課視力口腔		2.自我反省與修正		Da-III-3 視力與口	作業	慣與德行。
	檢查站		個人的潔牙習慣。		腔衛生促進的保健		
			3.運用「自我監督		行動。		
			與管理」技能,實	脅感與嚴重性。			

第十一週	第二單元做自己	選促進口 腔健康的改善計 畫。 1.覺察媒體訊息對	2a-III-3 體察健康 行動的自覺 與障學。 2b-III-2 願意培養 健康。 3b-III-4 能於中 則生活情境。 4a-III-2 自我反省 與修正促進健康 的行動。 1a-III-3 理解促進	Bb-III-2 成癮性物	實作	【資訊教育】
X1 12	第一章 第一課不要被引 誘	1. 吸喝了黑色,那么多少,我们的一个人,我们是一个人,我们是是一个人,我们就是一个人,我们就是我们就是一个人,我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是	健康生活的方法、 資源與規範。 2a-III-2 覺知健康 問題所造成的威 脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導 下,表現基本的決	質的特性及其危害。 Bb-III-3 媒體訊息 對青少年吸菸、喝 酒行為的影響。	只 IT	資 E2 使用資訊科
第十二週	第二單元做自己 愛自己 第二課全力反毒	1 1.運用「批判性思考」技能,辨別新興毒品。 2.認識毒品的特性與危害。 3.覺察並描述吸食	行為對個人與群 體健康的影響。	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。	實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科 技解決生活中簡單 的問題。

		對個人、家庭與社	2b-III-1 認同健康			
		會的影響。	的生活規範、態度			
			與價值觀。			
			2b-III-2 願意培養			
			健康促進的生活			
			型態。			
			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。			
			4b-III-1 公開表達			
			個人對促進健康			
			的觀點與立場。			
第十三週	第二單元做自己	1 1.覺察並描述吸食	1a-III-2 描述生活	Bb-III-2 成癮性物	實作	【資訊教育】
	愛自己	毒品產生的問題	行為對個人與群	質的特性及其危害。		資 E2 使用資訊科
	第二課全力反毒	對個人、家庭與社	體健康的影響。	Bb-III-4 拒絕成癮		技解決生活中簡單
		會的影響。	1b-III-3 對照生活	物質的健康行動策		的問題。
		2.運用「天龍八不」	情境的健康需求,	略。		
		拒絕技巧,拒絕使	尋求適用的健康			
		用毒品。	技能和生活技能。			
			2b-III-1 認同健康			
			的生活規範、態度			
			與價值觀。			
			2b-III-2 願意培養			
			健康促進的生活			
			型態。			
			3b-III-3 能於引導			
			下,表現基本的決			
			<b>策與批判技能。</b>			
			4a-III-3 主動地表			

							,
				現促進健康的行			
				動。			
				4b-III-1 公開表達			
				個人對促進健康			
				的觀點與立場。			
第十四週	第二單元做自己	1	1.對照不同的情境	1a-III-2 描述生活	Bb-III-2 成癮性物	實作	【資訊教育】
	愛自己		需求,尋求適用的	行為對個人與群	質的特性及其危害。	口試	資 E2 使用資訊科
	第二課全力反毒		生活技能。	體健康的影響。	Bb-III-4 拒絕成癮		技解決生活中簡單
			2.辨識日常生活中	1b-III-3 對照生活	物質的健康行動策		的問題。
			可能接觸毒品的	情境的健康需求,	略。		
			危險,澄清毒品相	尋求適用的健康			
			關迷思。	技能和生活技能。			
			3.主動表現遠離毒	2b-III-1 認同健康			
			品的行動。	的生活規範、態度			
			4.認同拒絕毒品的	與價值觀。			
			行為。	2b-III-2 願意培養			
				健康促進的生活			
				型態。			
				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。			
				4b-III-1 公開表達			
				個人對促進健康			
				的觀點與立場。			
第十五週	第二單元做自己	1	1.以正向、積極的		Fa-III-1 自我悅納	實作	【性別平等教育】
	愛自己		想法,演練「自我		與潛能探索的方法。		性 E3 覺察性別角
	第三課獨特的我		調適」技能,遠離	適技能。			色的刻板印象,了解
			成癮物質。	4a-III-3 主動地表			家庭、學校與職業的
			2.主動表現並培養	現促進健康的行			分工,不應受性別的

			拒毒的健康生活。	動。			限制。
			3.認識並認同自己				【生涯規劃教育】
			的人格特質,建立				涯 E4 認識自己的
			個人的價值感,進				特質與興趣。
			行自我悅納。				
第十六週	第二單元做自己	1	1.認識並認同自己	3b-III-1 獨立演練	Fa-III-1 自我悅納	實作	【性別平等教育】
	愛自己		的人格特質,建立	大部份的自我調	與潛能探索的方法。	作業	性 E3 覺察性別角
	第三課獨特的我		個人的價值感,進	適技能。			色的刻板印象,了解
			行自我悅納。	4a-III-3 主動地表			家庭、學校與職業的
			2.了解職業無性別	現促進健康的行			分工,不應受性別的
			之分。	動。			限制。
			3.實行探索潛能的				【生涯規劃教育】
			方法,訂定個人夢				涯 E4 認識自己的
			想計畫。				特質與興趣。
第十七週	第三單元安全新	1	1.描述冒險行為可	1a-III-2 描述生活	Ba-III-1 冒險行為	實作	【安全教育】
	生活		能造成的後果與	行為對個人與群	的原因與防制策略。		安 E8 了解校園安
	第一課校園事故		影響。	體健康的影響。	Ba-III-2 校園及休		全的意義。
	傷害		2.理解避免造成事	1a-III-3 理解促進	閒活動事故傷害預		安 E10 關注校園安
			故傷害發生的方	健康生活的方法、	防與安全須知。		全的事件。
			法。	資源與規範。			
			3.公開表達對冒險	2a-III-2 覺知健康			
			行為的看法。	問題所造成的威			
			4.覺察校園中潛藏	脅感與嚴重性。			
			的危機與可能造	4a-III-2 自我反省			
			成的事故傷害的	與修正促進健康			
			嚴重性。	的行動。			
			5.主動表現預防校	4a-III-3 主動地表			
			園事故傷害的方	現促進健康的行			
			法。	動。			
			6.自我反省與提倡				
			預防校園事故傷				
			害的行動。				

	不住的走冲 鱼		Transfer of the second of the	Transfer of the second of the			
第十八週	第三單元安全新	1	1.分析事故傷害發	1a-III-2 描述生活	Ba-III-1 冒險行為	實作	【安全教育】
	生活		生的可能因素與	行為對個人與群	的原因與防制策略。	自我評量	安 E8 了解校園安
	第一課校園事故		防制策略。	體健康的影響。	Ba-III-2 校園及休		全的意義。
	傷害		2.主動表現預防校	1a-III-3 理解促進	閒活動事故傷害預		安 E10 關注校園安
			園事故傷害的方	健康生活的方法、	防與安全須知。		全的事件。
			法。	資源與規範。			
			3.自我反省與提倡	2a-III-2 覺知健康			
			預防校園事故傷	問題所造成的威			
			害的行動。	脅感與嚴重性。			
				4a-III-2 自我反省			
				與修正促進健康			
				的行動。			
				4a-III-3 主動地表			
				現促進健康的行			
				動。			
第十九週	第三單元安全新	1	1.覺察自行車事故	1a-III-2 描述生活	Ba-III-2 校園及休		【安全教育】
	生活		發生的可能原因	行為對個人與群	閒活動事故傷害預	實作	安 E14 知道通報緊
	第二課騎車乘車		與嚴重性。	體健康的影響。	防與安全須知。		急事件的方式。
	保平安		2.描述騎自行車應	1a-III-3 理解促進	Ba-III-4 緊急救護		
			避免的危險行為	健康生活的方法、	系統資訊與突發事		
			與注意事項。	資源與規範。	故的處理方法。		
			3.了解預防自行車	2a-III-2 覺知健康			
			事故傷害的安全	問題所造成的威			
			行動與安全設備。	脅感與嚴重性。			
			4.主動表現預防事	4a-III-1 運用多元			
			故傷害的安全行	的健康資訊、產品			
			動。	與服務。			
				4a-III-3 主動地表			
				現促進健康的行			
				動。			
第二十週	第三單元安全新	1	1.覺察遊覽車事故	1a-III-2 描述生活	Ba-III-2 校園及休	實作	【安全教育】
	生活				閒活動事故傷害預		安 E14 知道通報緊

	第二課騎車乘車	與嚴重性。	體健康的影響。	防與安全須知。		急事件的方式。
	保平安	2.了解預防遊覽車	1a-III-3 理解促進	Ba-III-4 緊急救護		
		事故傷害的安全	健康生活的方法、	系統資訊與突發事		
		行動與安全設備。	資源與規範。	故的處理方法。		
		3.理解並演練遊覽	2a-III-2 覺知健康			
		車安全設備的使	問題所造成的威			
		用方式。	脅感與嚴重性。			
			4a-III-1 運用多元			
			的健康資訊、產品			
			與服務。			
			4a-III-3 主動地表			
			現促進健康的行			
			動。			
第二十一	第三單元安全新 1	1.認識緊急救護系	1a-III-2 描述生活	Ba-III-2 校園及休	實作	【安全教育】
週	生活	統資訊與報案流	行為對個人與群	閒活動事故傷害預	作業	安 E14 知道通報緊
	第二課騎車乘車	程。	體健康的影響。	防與安全須知。		急事件的方式。
	保平安	2.演練緊急救護報	1a-III-3 理解促進	Ba-III-4 緊急救護		
		案的方法,表現面	健康生活的方法、	系統資訊與突發事		
		臨突發事故的處	資源與規範。	故的處理方法。		
		理能力。	2a-III-2 覺知健康			
			問題所造成的威			
			脅感與嚴重性。			
			4a-III-1 運用多元			
			的健康資訊、產品			
			與服務。			
			4a-III-3 主動地表			
			現促進健康的行			
			動。			

- ◎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 114 學年度第二學期五年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/□藝才班)

教材版本	),	康軒 實施年級 五年級 教學節數 每週(1)節,本學期共(20)節										
	1.學習關愛家/	人、與家	人溝通。									
	2. 適切與老年/	人互動,	照顧失智長者。									
	3.了解青春期	、更年期	常見保健問題的處理	<b>里方法。</b>								
課程目標	4.認識每日飲	食指南、	多元飲食文化,養成	(健康飲食習慣	0							
	5.學習異物梗差	5.學習異物梗塞、一氧化碳中毒的急救處理方法。										
	6.覺察地球暖化	<b>上的嚴重</b>	性,實踐節能減碳、	綠色消費。								
	7.認識水汙染	、空氣汙	染、噪音對健康的危	<b>危害,做出减</b> 汙	<b>宁動</b> 。							
	健體-E-A1 具	備良好身	,體活動與健康生活的	的習慣,以促進	身心健全發展	, 並認識個人	持質,發展運動與保健的	]潛能。				
	健體-E-A2 具	備探索身	,體活動與健康生活戶	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。				
該學習階.	段 健體-E-B3 具	備運動與	·健康有關的感知和后	<b>饮賞的基本素養</b>	, 促進多元感	官的發展,在生	生活環境中培養運動與健	康有關的美感體驗。				
領域核心素	₹ 健體-E-C1 具	備生活中	有關運動與健康的主	道德知識與是非.	判斷能力,理	解並遵守相關的	的道德規範,培養公民意	識,關懷社會。				
	健體-E-C2 具	備同理他	2人感受,在體育活重	助和健康生活中	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、國際體了	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							
机网络加加	m - to re to be es	<i>خچ</i> اما	的四一压		學習重點		評量方式	融入議題				
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學	習內容	(表現任務)	實質內涵				
第一週	第一單元健康幸	1	1.認識家庭成員的	1b-III-3 對照点	生活 Fa-III-2	家庭成員	實作	【家庭教育】				
	福一家人		角色與責任。	情境的健康需.		與責任。		家 E3 察覺家庭中				
	第一課健康家庭		2.認同關愛家人的	-	. L	維持良好		不同角色,並反思個				
	互動		生活方式。 3.主動表現關愛家	技能和生活技	中由	係的溝通技		人在家庭中扮演的 角色。				
		3.主動表現關愛家   2b-III-1 認同健康   巧與策略。										
			4. 運用生活技能		<u> </u>			緒並適切表達,與家				
	「人際溝通」,獨 3b-III-2 獨立演練 人及同儕適切互動。											
			立演練與家人溝	大部分的人图	祭溝			家 E5 了解家庭中				
			通的情境。	通互動技能。				各種關係的互動(親				

第三週	第一單元健康幸 1 第二課關懷家人	5.運溝	健康生活的方法、 資源與規範。 2b-III-1 認同健康 的生活規範、態度 與價值觀。	段的成長、轉變與自 我悅納。 Aa-III-3 面對老化 現象與死亡的健康 態度。	<b>管作</b>	子他家兒色家成感【家成【生中象值 、親 E 6 在任 7 的 庭 7 的命觀病考 足等覺家。達心 育達心育 觀病考 祖。察庭 達心 育達心育 不生 以 育達 的 一家 在 實的 庭 對與 】對情 明的 對與 】對情 明的 可以 有達與 】 常 明的 可以 有 是 4 是 8 是 8 是 9 是 9 是 9 是 9 是 9 是 9 是 9 是 9
7, 1 -2	福一家人第二課關懷家人	2.運用多元的健康 資訊、產品與服 務,照顧老年人、 失智長者。	健康生活的方法、	段的成長、轉變與自 我悅納。 Aa-III-3 面對老化 現象與死亡的健康	- · · ·	家 E7 表達對家庭 成員的關心與情感。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生

■ 3 運用生活技能 與價值觀。     態度。	活中生老病死的現
	10 1 王七州儿的坑
【	象,思考生命的價
立演練與老年人、大部份的自我調	值。
情境。   3b-III-2 獨立演練	
4.運用生活技能 大部分的人際溝	
「自我調適」,健 通互動技能。	
康面對死亡。 4a-III-1 運用多元	
的健康資訊、產品	
與服務。	
4a-III-3 主動地表	
現促進健康的行	
動。	
第五週 第一單元健康幸 1 1.理解青春期常見 1a-III-3 理解促進 Aa-III-1 生長發育 實作	【品德教育】
福一家人 保健問題的處理 健康生活的方法、的影響因素與促進	品 E6 同理分享。
第三課青春快樂 方法。 資源與規範。 方法。	
行 2. 運用生活技能 1b-III-4 了解健康 Aa-III-2 人生各階	
「自我覺察」,覺 自主管理的原則 段的成長、轉變與自	
察青春期的生理、與方法。    我悅納。	
心理轉變。 2a-III-3 體察健康 Db-III-1 青春期的	
3. 運用生活技能 行動的自覺利益 探討與常見保健問	
「自我健康管」與障礙。     題之處理方法。	
理」, 擬定經期保 2b-III-2 願意培養 <sup> </sup>	
健計畫。    健康促進的生活	
4.願意培養青春期 型態。	
保健的生活型 2b-III-3 擁有執行	
( ) 体	
能。	
3b-III-1 獨立演練	
大部份的自我調	
適技能。	
3b-III-4 能於不同	

第六週	第一章元健康幸一章元健康幸一章元健康幸	1	保健的生活型的生活型的生活型的生活型的生活型的生活型的生活型的,有多种的生活,并是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	健資1b-III-3的礙-2 健型2b健信3b大適3b的用 4a 與的 1a-III-3 時期 康益 養活 行的 練調 同運 省 與 1 未 與則 康益 養活 行的 練調 同運 省 與	方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。
	福一家人		影響因素與促進	健康生活的方法、	的影響因素與促進	作業	品E6 同理分享。

	第三課青春快樂	方法。	資源與規範。	方法。		
	行	2.了解健康自主管	1b-III-4 了解健康	Aa-III-2 人生各階		
	.,	理的原則與方法。	自主管理的原則	段的成長、轉變與自		
		3. 運用生活技能	與方法。	我悅納。		
		「自我健康管理	2a-III-3 體察健康	Db-III-1 青春期的		
		與監督」, 擬定長	行動的自覺利益	探討與常見保健問		
		高計畫。	與障礙。	題之處理方法。		
		4. 運用生活技能	2b-III-2 願意培養	Z - Z - Z / 1 / 1 / 1 / 2		
		「目標設定」, 設	健康促進的生活			
		定長高計畫的目	型態。			
		標。	2b-III-3 擁有執行			
		5.擁有執行長高計	健康生活行動的			
		畫的信心與效能	* *			
		感。	3b-III-1 獨立演練			
		6.體察實踐長高計				
		畫的自覺利益與				
		障礙。	3b-III-4 能於不同			
		7. 運用生活技能				
		「自我管理與監				
		督」,改進長高計	4a-III-2 自我反省			
		畫未達成的目標。	與修正促進健康			
		8.自我反省與修正	的行動。			
		長高計畫的行				
		動。				
第八週	第二單元健康安	1 1.描述飲食問題對	1a-III-2 描述生活	Ea-III-1 個人的營	實作	【品德教育】
	全飲食	健康的影響。	行為對個人與群	養與熱量之需求。		品E6 同理分享。
	第一課健康飲食	2.覺知飲食問題危	體健康的影響。	Ea-III-2 兒童及青		
		害健康的嚴重性。	1a-III-3 理解促進	少年飲食問題與健		
		3.願意培養健康飲	健康生活的方法、	康影響。		
		食的生活型態。	資源與規範。	Ea-III-3 每日飲食		
		4.理解每日飲食指	1b-III-3 對照生活	指南與多元飲食文		
		南的概念與代換	情境的健康需求,			

		方法。 5.運用每日飲食指 南步驟,了解個 人的營養與熱量 的需求。	尋技III-4 管法 2a-III-2 健型 3b-III-4 情能 主新 [] 與 2b-III-4 情能 主身的技解的 知成性意的 於中。地的健能健原 健的。培生 不, 地行健能健原 健的。培生 不, 地行康。康則 康威 養活 同運 表	化。		
第九週	第二單元健康安 1全飲食 第一課健康飲食	1.理解每方 会 会 会 会 会 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	行為對個人與群 體健康的影響。 1a-III-3 理解促進	養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青	實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意生培養 健康促進的生活 型態。 3b-III-4 能於不同 的生活情境中, 用生活技能。 4a-III-3 主動地表 現促進健康的行動。			
第十週	第二單元健康安全飲食第一課健康飲食	1 1. 康生, 1. 康生, 2. 了的運 自 , 智照求活解原用 我 改 成。 自方 技 與 食 飲 康 與 話 理 飲 康 飲 康 飲 康 飲 康	行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進	養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青	實作	【品德教育】 品E6 同理分享。

	不住(叫走力) 里	1					
				4a-III-3 主動地表			
				現促進健康的行			
				動。			
第十一週	第二單元健康安 全飲食 第二課多元飲食 文化	1	1.理解健康 2.願則文。觀慮,化數學,是不可以,是不可以,是不可以,是不可以,是不可以,是不可以,是不可以,是不可以	健康生活的方法、 資源與規範。 2b-III-2 願意培養	Ea-III-3 每日飲食 指南與多元飲食文 化。	實作	【資技心【多間性【國世化國育別資資。 育用習以 有用習以 有用習以 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、
第十二週	第二單元健康安全飲食第三課飲食危機處理	1	1.認識異物標。 2.覺成重異物學 2.覺成重性的 3.流塞 4.理解 4.理所 4.理所 4.理所 4.理所 4.理所 4.理所 4.理所 4.理所	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	Ba-III-3 藥物中毒、 一氧化碳中毒、異物 梗塞急救處理方法。	實作	同文化的意願。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的 急救項目。

<b>労 1 - 7</b> 円		-	1 加州 与几型由	1。111 2 明知四沿	Da III 2 兹此由主	<b>寧</b>	【应入业本】
第十三週	第二單元健康安	1	1.認識一氧化碳中	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	***	實作	【安全教育】
	全飲食		毒急救處理步驟。	健康生活的方法、	一氧化碳中毒、異物	作業	安 E12 操作簡單的
	第三課飲食危機		2.覺知一氧化碳中	資源與規範。	梗塞急救處理方法。		急救項目。
	處理		毒所造成的威脅				
			感與嚴重性。	技能和生活技能			
			3.流暢的操作一氧				
			化碳中毒急救處	2a-III-2 覺知健康			
			理步驟。	問題所造成的威			
			4.理解一氧化碳中	脅感與嚴重性。			
			毒的預防方法。	3a-III-1 流暢地操			
				作基礎健康技能。			
				3a-III-2 能於不同			
				的生活情境中,主			
				動表現基礎健康			
				技能。			
第十四週	第三單元保護地	1	1.覺知地球暖化所	1a-III-2 描述生活	Ca-III-1 健康環境	實作	【環境教育】
	球動起來		造成的威脅感與	行為對個人與群	的交互影響因素。		環 E9 覺知氣候變
	第一課環保愛地		嚴重性。	體健康的影響。	Ca-III-3 環保行動		遷會對生活、社會及
	球		2. 關注地球暖化受	2a-III-1 關注健康	的參與及綠色消費		環境造成衝擊。
			到個人、家庭、學	議題受到個人、家	概念。		環 E17 養成日常生
			校與社區等因素	庭、學校與社區等	Eb-III-2 健康消費		活節約用水、用電、
			的交互作用影響。	因素的交互作用	相關服務與產品的		物質的行為,減少資
				之影響。	選擇方法。		源的消耗。
				2a-III-2 覺知健康			
				問題所造成的威			
				脅感與嚴重性。			
				2b-III-2 願意培養			
				健康促進的生活			
				型態。			
				3b-III-4 能於不同			
				的生活情境中,運			
				用生活技能。			
				// <b>LUX</b> /			

,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	小王(四年)11		-				
				4a-III-1 運用多元			
				的健康資訊、產品			
				與服務。			
				4a-III-3 主動地表			
				現促進健康的行			
				動。			
				4b-III-1 公開表達			
				個人對促進健康			
				的觀點與立場。			
第十五週	第三單元保護地	1	1.覺察產品或消費	1a-III-2 描述生活	Ca-III-1 健康環境	實作	【環境教育】
	球動起來		的碳足跡,描述生	行為對個人與群	的交互影響因素。		環 E9 覺知氣候變
	第一課環保愛地		活行為對環境的	體健康的影響。	Ca-III-3 環保行動		遷會對生活、社會及
	球		影響。	2a-III-1 關注健康	的參與及綠色消費		環境造成衝擊。
			2.理解節能減碳方	議題受到個人、家	概念。		環 E17 養成日常生
			法。	庭、學校與社區等	Eb-III-2 健康消費		活節約用水、用電、
				因素的交互作用	相關服務與產品的		物質的行為,減少資
				之影響。	選擇方法。		源的消耗。
				2a-III-2 覺知健康			
				問題所造成的威			
				脅感與嚴重性。			
				2b-III-2 願意培養			
				健康促進的生活			
				型態。			
				3b-III-4 能於不同			
				的生活情境中,運			
				用生活技能。			
				4a-III-1 運用多元			
				的健康資訊、產品			
				與服務。			
				4a-III-3 主動地表			
				現促進健康的行			
				動。			

-	不住的走川 直		_				
				4b-III-1 公開表達			
				個人對促進健康			
				的觀點與立場。			
第十六週	第三單元保護地	1	1.理解綠色消費概	1a-III-2 描述生活	Ca-III-1 健康環境	實作	【環境教育】
	球動起來		念與方法。	行為對個人與群	的交互影響因素。		環 E9 覺知氣候變
	第一課環保愛地		2.運用多元的健康	體健康的影響。	Ca-III-3 環保行動		遷會對生活、社會及
	球		資訊、產品與服	2a-III-1 關注健康	的參與及綠色消費		環境造成衝擊。
			務,進行綠色消	議題受到個人、家	概念。		環 E17 養成日常生
			費。	庭、學校與社區等	Eb-III-2 健康消費		活節約用水、用電、
			3. 運用生活技能	因素的交互作用	相關服務與產品的		物質的行為,減少資
			「目標設定」,設	之影響。	選擇方法。		源的消耗。
			定節能減碳和綠	2a-III-2 覺知健康			
			色消費的行動目	問題所造成的威			
			標。	脅感與嚴重性。			
			4.願意培養節能減	2b-III-2 願意培養			
			碳、綠色消費的生	健康促進的生活			
			活型態。	型態。			
			5.主動表現節能減	3b-III-4 能於不同			
			碳、綠色消費的行	的生活情境中,運			
			動。	用生活技能。			
			6.公開表達個人對	4a-III-1 運用多元			
			促進節能減碳、綠	的健康資訊、產品			
			色消費的立場。	與服務。			
				4a-III-3 主動地表			
				現促進健康的行			
				動。			
				4b-III-1 公開表達			
				個人對促進健康			
				的觀點與立場。			
第十七週	第三單元保護地	1	1.願意培養節能減	1a-III-2 描述生活	Ca-III-1 健康環境	實作	【環境教育】
	球動起來		碳、綠色消費的生	行為對個人與群	的交互影響因素。		環 E9 覺知氣候變
	第一課環保愛地		活型態。	體健康的影響。	Ca-III-3 環保行動		遷會對生活、社會及

	球	2.主動表現節能減	2a-III-1 關注健康	的參與及綠色消費		環境造成衝擊。
	1.12	碳、綠色消費的行	議題受到個人、家	概念。		環 E17 養成日常生
		動。	庭、學校與社區等	Eb-III-2 健康消費		活節約用水、用電、
		3.公開表達個人對		相關服務與產品的		物質的行為,減少資
		促進節能減碳、綠		選擇方法。		源的消耗。
		色消費的立場。	2a-III-2 覺知健康	27714		W1 1 1/1 1/10
		<b>山内</b> 真构立物	問題所造成的威			
			脅感與嚴重性。			
			2b-III-2 願意培養			
			健康促進的生活			
			型態。			
			3b-III-4 能於不同			
			的生活情境中,運			
			用生活技能。			
			4a-III-1 運用多元			
			的健康資訊、產品			
			與服務。			
			4a-III-3 主動地表			
			現促進健康的行			
			動。			
			4b-III-1 公開表達			
			個人對促進健康			
			的觀點與立場。			
第十八週	第三單元保護地 1	1.認識水汙染的來		Ca-III-1 健康環境	實作	【環境教育】
	球動起來	源,覺知水汙染對	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	的交互影響因素。	X 11	環 E4 覺知經濟發
	第二課環境汙染	健康的危害。	資源與規範。	Ca-III-2 環境汙染		展與工業發展對環
	面面觀	2.理解減少水汙染		的來源與形式。		境的衝擊。
		的方法。	技能和生活技能			環 E5 覺知人類的
		3.自我反省與修正				生活型態對其他生
		减少水汙染的行				物與生態系的衝擊。
		動。	問題所造成的威			
		4.認同減少環境汙	脅感與嚴重性。			

			染的生活規範、態 度與價值觀。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-4 能於不同的生活情境中居活技能。 4a-III-2 自我健康的行動。			
第十九週	第三單元保護地	1	氣汙染問題和解 決方法。 3.理解減少空氣 等的 3.理解方法。 4.自我反省與 等 5.認識生 5.認識生 5.認識生 5.認	問題所造成的處 會感與嚴重性。 2b-III-1 認同候 的生活規範。 3b-III-4 能於中 的生活情境。 不, 的生活技能。 4a-III-2 自我反省	的交互影響因素。 Ca-III-2 環境汙染	實作	【環境教育】 環 E4 覺知經濟發 展與工業發 境的衝擊。 環 E5 覺知人類的 生物與生態系的衝擊。

kk 1 m	<b>放一里一口</b> 此门	1 网产业业 4 4 1	1 111 2		<b>声</b> 11.	
第二十週	第三單元保護地 1	1.覺察對聲音的感	, , , , , ,		實作	【環境教育】
	球動起來	受,認識噪音。	健康生活的方法、	的交互影響因素。		環 E4 覺知經濟發
	第二課環境汙染	2.覺知噪音對健康	資源與規範。	Ca-III-2 環境汙染		展與工業發展對環
	面面觀	的危害。	1b-III-2 認識健康	的來源與形式。		境的衝擊。
			技能和生活技能			環 E5 覺知人類的
			的基本步驟。			生活型態對其他生
			2a-III-2 覺知健康			物與生態系的衝擊。
			問題所造成的威			
			脅感與嚴重性。			
			2b-III-1 認同健康			
			的生活規範、態度			
			與價值觀。			
			3b-Ⅲ-4 能於不同			
			的生活情境中,運			
			用生活技能。			
			4a-III-2 自我反省			
			與修正促進健康			
			的行動。			
第二十一	第三單元保護地 1	1.理解噪音防制方	1a-III-3 理解促進	Ca-III-1 健康環境	實作	【環境教育】
週	球動起來	法。	健康生活的方法、	的交互影響因素。	作業	環 E4 覺知經濟發
	第二課環境汙染	2.自我反省與修正	資源與規範。	Ca-III-2 環境汙染		展與工業發展對環
	面面觀	減少噪音的行動。	1b-III-2 認識健康	的來源與形式。		境的衝擊。
		3. 認識生活技能	技能和生活技能			環 E5 覺知人類的
		「問題解決」的基				生活型態對其他生
		本步驟。	2a-III-2 覺知健康			物與生態系的衝擊。
		4. 運用生活技能	問題所造成的威			
		「問題解決」,解	脅感與嚴重性。			
		決生活中的噪音				
		問題。	的生活規範、態度			
		5.認同減少環境汙				
		染的生活規範、態				
		度與價值觀。	的生活情境中,運			
			的生活情境中,運			

用生活技能。	
4a-III-2 自我反省	
與修正促進健康	
的行動。	

- ◎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。