

臺南市左鎮區光榮實驗小學 114 學年度第一學期六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	翰林	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節		
課程目標	1. 藉由不同飲食和飲食習慣的碰撞，帶出美國、法國、日本、泰國等國度飲食文化的介紹以及營養分析；以異國飲食的食物廣告，連結如何進行消費選擇，以及購買食物時的注意事項；聚焦食物的儲存與製作，讓學生透過三個活動，了解異國飲食文化與對不同文化的包容，掌握消費的關鍵與不同食物的選購要項，以及食安的維護法則。 2. 介紹藥品的分級與分類讓學生先初步認識藥物的種類，再進入用藥五核心，由面對藥品時的判斷、就醫時如何表達身體狀況、了解藥品標示及用藥方法與時間，以及與醫、藥師的互動，學習用藥能力的掌握與實踐，才能更好的發會藥品療效。介紹藥物中毒、一氧化碳中毒及異物梗塞等不同意外的救護方式。 3. 說明我們每分每秒吸入的空氣，受到嚴重的汙染，不僅影響著我們的呼吸系統，更經由汙染與懸浮微粒的吸入，造成全身性的疾病，並進一步闡述。透過臺灣常見的水汙染及改善方式，了解如何在生活中扮演監督的角色，共同為環境與健康盡一份心力。最後透過活動三「綠色生活行動家」，了解生活中如何做到環保減塑與減碳，將綠色生活落實在我們的日常。						
該學習階段 領域核心素養	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-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		
一	第一單元：為飲食把關 活動一：飲食萬花筒	1	1. 認識多元飲食文化。 2. 了解飲食的多元與差異性。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1. 發表：說出享用過的異國料理。 2. 發表：說出享用異國料理的經驗與特別之處。 3. 發表：說出代表美國飲食特色的料理。 4. 發表：介紹分析美國的飲食文化。	【多元文化教育】 多E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
二	第一單元：為	1	1. 認識多元飲食	2b-III-1 認同	Ea-III-3 每日飲	1. 發表：說出代表法	【多元文化教

	飲食把關 活動一：飲食 萬花筒		文化。 2. 了解飲食的多 元與差異性。	健康的生活規 範、態度與價值 觀。	食指南與多元飲 食文化。	國飲食特色的料理。 2. 發表：介紹分析法 國的飲食文化。 3. 發表：說出代表日 本飲食特色的料理。 4. 發表：介紹分析日 本的飲食文化。	育】 多E3 認識不同的 文化概念，如族 群、階級、性 別、宗教等。 多E6 了解各文 化間的多樣性與 差異性。
三	第一單元：為 飲食把關 活動一：飲食 萬花筒	1	1. 認識多元飲食 文化。 2. 了解飲食的多 元與差異性。 3. 了解異國飲食 中的營養攝取占 比與特色。	2b-III-1 認同 健康的生活規 範、態度與價值 觀。	Ea-III-3 每日飲 食指南與多元飲 食文化。	1. 發表：說出代表泰 國飲食特色的料理。 2. 發表：介紹分析泰 國的飲食文化。 3. 演練：完成異國餐 點中，六大類食物及 營養素攝取的 분석。 4. 填答：完成小試身 手填答。	【多元文化教育】 多E3 認識不同的 文化概念，如族 群、階級、性 別、宗教等。 多E6 了解各文 化間的多樣性與 差異性。
四	第一單元：為 飲食把關 活動二：健康 購物車	1	1. 了解正確的消 費觀念。 2. 了解不同食物 的選購技巧了解 冷凍、冷藏食品 與加工食品的選 購技巧。 3. 了解食品標 章、食品標示的 意義與功能。	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。 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。 Eb-III-2 健康消 費相關服務與產 品的選擇方法。	1. 問答：能說出菜單 中缺少的食物類別。 2. 演練：運用批判性 思考，進行食物廣告 討論。 3. 發表：說出採購食 物的經驗。 4. 發表：發表冷凍、 冷藏食品與加工食品 的選購技巧。 5. 發表：3 章 1 Q 的標章意義與檢驗食 品類別。	【家庭教育】 家E9 參與家庭消 費行動，澄清金 錢與物品的價 值。 家E10 了解影響 家庭消費的傳播 媒體等各種因 素。
五	第一單元：為 飲食把關 活動二：健康 購物車	1	1. 運用感官、食 品標章、食品標 示幫助選購食 品。 2. 了解全穀雜糧	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	Eb-III-1 健康消 費資訊與媒體的 影響。 Eb-III-2 健康消	1. 發表：發表全穀雜 糧類、肉類及蛋類的 選購技巧。 2. 發表：發表乳品 類、蔬菜及水果類的	【家庭教育】 家E9 參與家庭消 費行動，澄清金 錢與物品的價 值。

			類、肉類與蛋類的選購技巧。 3. 了解乳品類、蔬菜及水果類的選購技巧。 4. 演練食品選購的技巧。	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。	費相關服務與產品的選擇方法。	選購技巧。 3. 填答：完成小試身手作答。	家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
六	第一單元：為飲食把關 活動三：食安維護有妙招	1	1. 了解食物購買回家後的處理與保存方式。 2. 了解各類食物的處理與保存方式各不同。 3. 了解冰箱的正確使用方式。 4. 了解如何維護存放食物的空間。	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技能。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 問答：能說出食物的正確保存方式。 2. 實作：檢查家中的食物保存方式。 3. 發表：說出家中冰箱使用的情況。 4. 問答：能說出冰箱正確的使用與維護方式。	【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。
七	第一單元：為飲食把關 活動三：食安維護有妙招	1	1. 了解食品加工、保存的方式。 2. 了解生活中哪些食物是加工食品。 了解食品生產及衛生安全的注意事項。 3. 了解料理過程的重要環節。 4. 回顧本單元所學內容。	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技能。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 發表：說出哪些食物可能是加工食物。 2. 問答：能說出食物的加工原因與加工方式。 3. 發表：說出實際製作料理的經驗。 4. 問答：能說出製作料理的過程中，必須注意的事項。 5. 填答：完成食品保存方式填答。 6. 實作：完成料理設計製作與填答。	【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。
八	第二單元：健康知識家 活動一：藥品	1	1. 分辨買藥用藥的正確觀念。 2. 認識我國的藥	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核	1. 問答：能說出哪些藥品可自行購買。 2. 發表：說出我國藥	【安全教育】 安 E4 探討日常

	的分級與保存		品三級制度。	範。 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。	心能力與用藥諮詢。	品的分級狀況。	生活應該注意的安全。
九	第二單元：健康知識家 活動一：藥品的分級與保存	1	1. 了解正確的藥品保存方式。 2. 了解正確的藥品處理方式。 3. 藥品分級制度的觀念能結合生活情境運用。 4. 藥品的保存方式能結合生活情境使用。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 發表：說出家中常見藥品的種類。 2. 問答：能說出藥品的正確保存方式。 3. 問答：能說出過期藥品的正確丟棄處理方式。 4. 實作：根據情境分辨錯誤行為，寫出正確方式。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
十	第二單元：健康知識家 活動二：安心用藥	1	1. 了解用藥五核心。 2. 了解如何做身體的主人。 3. 了解領藥後需注意的藥袋資訊。 4. 了解用藥的方法與時間。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 發表：說出自己、家人或親朋好友用藥的經驗。 2. 問答：能說出面對健康資訊與來路不明的藥品，所應採取的應對方式。 3. 問答：能說出就醫時，應向醫師表達反映的身體狀況。 4. 問答：能說出領藥後需注意藥袋上的哪些資訊。 5. 問答：能說出服藥時需注意的事項。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
十一	第二單元：健康知識家 活動二：安心用藥	1	1. 了解醫病關係的適切互動。 2. 了解生活中的醫療資源。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核	1. 問答：能說出遇到醫療與用藥問題時的處置方式。 2. 發表：說出生活圈	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

			3. 能熟悉運用用藥五心的概念。		心能力與用藥諮詢。	附近的醫療資源。 3. 活動：完成小試身手活動。	
十二	第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與急救處理	1	了解發生藥物中毒時的處理步驟與方法。	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。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1. 發表：說出藥物中毒的處理方式。 2. 問答：能說出預防藥物中毒的方法。	【安全教育】 安E5 了解日常生活危害安全的事件。 安E12 操作簡單的急救項目。
十三	第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與急救處理	1	1. 了解一氧化碳出現的危險情境並預防。 2. 了解顆粒狀藥品導致異物梗塞的危險。	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。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1. 問答：能說出一氧化碳造成危機的原因。 2. 問答：說出兒童異物梗塞的原因。	【安全教育】 安E5 了解日常生活危害安全的事件。 安E12 操作簡單的急救項目。
十四	第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與急救處理	1	1. 了解哈姆立克法的操作要領。 2. 透過小試身手活動，檢核本單元學習成果。	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。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1. 問答：能說出發生異物梗塞時的哈姆立克急救步驟。 2. 操作：教師示範動作要領後，請同學分組練習與操作。 3. 填答：完成小試身手活動內容。	【安全教育】 安E5 了解日常生活危害安全的事件。 安E12 操作簡單的急救項目。
十五	第一冊第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣污染	1	1. 了解空氣污染的形成。 2. 了解空氣污染對人體的危害。 了解生活中常見的造成室外空氣污染的原因。 3. 了解境外空氣污染。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	1. 問答：能說出空汙與過敏的關聯性。 2. 問答：能說出空汙對健康的影響。 3. 問答：能說出常見的室外空氣污染類型。 4. 問答：能說出沙塵暴與其他境外空氣污染的成因及影響。	【環境教育】 環E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的

							趨勢及極端氣候的現象。 環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。 環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。 環 E13 覺知天然災害的頻率增加且衝擊擴大。
十六	第一冊第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣污染	1	1. 認識境內空汙來源。 2. 了解減少境內空汙的方法。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	1. 問答：能說出室外空汙可能的汙染來源。 2. 問答：能說出如何改善空汙。	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。
十七	第一冊第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣污染	1	1. 認識境內空汙來源。 2. 了解減少境內空汙的方法。 3. 了解家電如何防護空氣污染並減少其對身體的危害。 4. 了解如何因應空氣污染。 5. 能發掘生活中空氣污染來源。 6. 思考如何減少空氣污染與其所帶來的危害。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	1. 發表：說出室內可能有哪些空氣污染。 2. 問答：能說出改善室內空汙的方法。 3. 發表：說出家電如何過濾清潔空氣。 4. 發表：說出防護空汙的方式。 5. 活動：完成小試身手活動。 6. 發表：說出自己的答案與改善空汙的想法。	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。
十八	第一冊第三單元：環保行動家	1	1. 了解水污染有哪些。 2. 了解造成水汙	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。	1. 發表：說出生活中遇過的水污染。 2. 問答：能說出水汙	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其

	活動二：生活中的水污染		染的來源。	性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	染的來源。	他生物與生態系的衝擊。
十九	第一冊第三單元：環保行動家 活動二：生活中的水污染	1	1. 了解改善水污染的方式。 2. 了解可以如何減少生活用水與污水。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	1. 問答：能說出改善水污染的方式。 2. 問答：能說出減少家中浴廁用水和水污染的方式。	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。
二十一	第一冊第三單元：環保行動家 活動三：綠色生活行動家	1	1. 認識環保減塑的重要性。 2. 了解什麼是塑膠微粒。 3. 了解塑膠微粒的無所不在與嚴重性。 4. 了解減塑與環保的關聯。 5. 了解生活中減塑的方式。 6. 了解溫室效應的嚴重性。 7. 了解何謂碳足跡以及透過選購碳足跡較少的商品，達到減碳的方法。	4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	1. 問答：能說出塑膠製品與環保的關係。 2. 問答：能說出環境中的塑膠微粒是如何產生的。 3. 問答：能說出生活中減塑的方式。 4. 發表：說出參加過或聽過的淨灘、淨山或掃街等活動。 5. 問答：能說出何謂溫室效應。 6. 問答：能說出溫室效應的影響。 7. 問答：能說明減碳的方法。 8. 問答：能說明如何得知商品製造產生的二氧化碳排放量。	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。
二十一	第一冊第三單元：環保行動家 活動三：綠色生活行動家	1	1. 了解何謂綠色消費。 2. 了解如何做到綠色消費。 3. 如何實踐綠色消費中的重複使	4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 4b-III-3 公開提倡促進健康的	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	1. 發表：說出綠色消費的定義。 2. 問答：能說出如何實踐綠色消費。 3. 問答：能說出如何減少垃圾產生。	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E16 了解物質

			用與共享。 4. 如何實踐綠色消費中的選購綠色產品。 5. 了解減碳、減塑的概念及如何在生活中實踐。 6. 綠色消費的自我省思。 7. 辨識不同的綠色產品標章。 8. 將所學的觀念落實於生活中。	信念或行為。		4. 問答：能說出如何做到重覆使用與共享。 5. 問答：能說出如何響應綠色生活。 6. 問答：能說出環保與綠色標章的意涵。 7. 問答：能說出如何實踐減塑、減碳。 8. 發表：說明環保集點的類型。	循環與資源回收利用的原理。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。
--	--	--	--	--------	--	--	---

◎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，如有每位學生上台發表之「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 學年度第二學期六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	翰林		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. 青春期的不僅帶來許多生理和身體上的改變，也可能由此延伸出許多惶惑與未知，透過學習對生理發育、性別議題有更清楚的認識，成為自己的主人。 2. 了解傳染病的三個要素，從認識病原體開始，了解它的傳染途徑並阻斷且加強自我保健來提升自我抵抗力，就能安全度過每一場新興傳染病的蔓延與生命的損失。以與我們較相關的常見傳染病為例，熟悉如何斷絕傳染病三要素的操作，達成降低傳染病發生的機會。 3. 學習面臨視力與牙齒的健康危機時，適切的處置方法，以及如何使用全民健康保險照護健康的正確觀念。期待在國中階段後，能繼續守護自己身心的健康狀態。						
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-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-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						
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		
一	單元一擁抱青春 向前行 活動1 面對青春 好自在	1	1. 了解青春期的男女發育的差異。 2. 能面對並解決青春期的轉變。 3. 了解先天影響的遺傳因素。 4. 了解營養對身高的影響。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1. 發表：說出青春期的身體會有那些變化。 2. 發表：說出自己所面對的困擾有哪些。 3. 問答：能說出子女的身高與父母身高的關聯。 4. 發表：請同學依據問答分享曾經看或聽過的例外。	【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 E2 覺知身體意象對身心的影響。
三	單元一擁抱青春 向前行 活動1 面對青春 好自在	1	1. 了解包皮清潔的重要性。 2. 了解何謂夢遺以及夢遺後如何清潔。 3. 了解如何減少夢遺發生。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1. 問答：能回答龜頭的正確位置。 2. 問答：能說出夢遺的生理機制。 3. 填答：依照課本練習填寫答案。	【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E2 覺知身體意象對身心的影響。

			4. 運用所學的青春保健知識來回答並填寫本活動。				
四	單元一擁抱青春 向前行 活動 2 身體保護 你我他	1	1. 了解何謂性騷擾。 2. 認識性騷擾的多種型態。 3. 了解不應亂傳自己照片給他人的重要性。 4. 學習明確拒絕性騷擾的態度。 5. 了解如何從自身做起愛護自我、尊重他人。	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規 範。 4b-III-2 使用適 切的事證來支持 自己健康促進的 立場。	Db-III-3 性騷擾與 性侵害的自我防 護。	1. 發表：說出曾經聽過的相關性騷擾報導或新聞。 2. 問答：能說出可能構成性騷擾的事例。 3. 發表：分享網路交友被騙的新聞。 4. 問答：能說出面對性騷擾時應有的態度。 5. 填答：依課本內容填答。	【性別平等教育】 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。
五	單元一擁抱青春 向前行 活動 2 身體保護 你我他	1	1. 了解性侵害的定義。 2. 能分辨容易發生性侵害的情境並預防性侵害的發生。 3. 了解網路交友必須注意的原則。 4. 了解如何陪伴受害者。 5. 了解遭遇性侵害時的處置與流程。 6. 了解受害者的心情復原歷程。 7. 了解如何陪伴受害者。 8. 能以同理心練習陪伴的技巧。	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規 範。 4b-III-2 使用適 切的事證來支持 自己健康促進的 立場。	Db-III-3 性騷擾與 性侵害的自我防 護。	1. 發表：說出在新聞中看過或聽過的性侵害案件。 2. 發表：說出發生性侵害的高風險情境與預防方式。 3. 發表：說出網路交友時，應遵守的原則。 4. 發表：說出曾聽過遭受性侵害時的處理方式。 5. 發表：分享自己遭受親人離去或好友吵架等傷痛的心情轉變過程。 6. 發表：說出陷入悲傷時，會希望旁人怎麼做。 7. 填答：依課本內容填答。	【性別平等教育】 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。 【人權教育】 人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 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。
六	單元一擁抱青春 向前行 活動 3 做自己、 向前行	1	1. 了解何謂性傾向。 2. 了解如何表達正確的喜歡情感。 3. 了解個人特質與性別無關。 4. 了解何謂性別刻板印象。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	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。	1. 發表：會以怎樣的行為表現去吸引喜歡的人的注意。 2. 填答：依據課本內容勾選與填答。 3. 發表：能分享曾聽過性別刻板印象的例子。 4. 發表：於課本內容討論後，請同學整理發表得到的想法。	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。
七	單元一擁抱青春 向前行 活動 3 做自己、 向前行	1	1. 了解破除性別刻板印象的意義。 2. 運用批判思考破除性別刻板印象。 3. 能運用本單元的知識與技能。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	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。	1. 發表：分享看過或聽過的破除性別刻板印象案例。 2. 填答：練習批判思考的填答。 3. 填答：依照課本提問填答。 4. 發表：分享所填答的答案。	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。 性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。
八	單元二健康生活家 活動 1 預防傳染病的法寶	1	1. 了解傳染是無形的。 2. 了解衛生習慣養成的重要。 3. 了解構成傳染病的三要素。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1. 發表：說出生病過的經驗，及當時不舒服的情況。 2. 問答：能說出生病是由傳染所引起。 3. 問答：能說出構成傳染的條件有哪些。 4. 紙筆：完成小小行動家。 5. 問答：能說出抵抗力	【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

						與傳染病的關聯性。	
九	單元二健康生活家 活動 1 預防傳染病的法寶	1	1. 學習阻斷傳染病的發生。 2. 針對阻斷傳染病三要素，找出本身所缺失的生活技能，並練習以此設定計畫，落實該項技能。 3. 複習並熟悉傳染三要素的分類。	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規 範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1. 問答：能針對傳染病發生的三個要素，說出相對應的阻斷方法。 2. 填答：完成目標設定填寫。 3. 填答：完成自我管理與監控填寫。 4. 活動：完成小試身手活動，填答相關提問。	【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
十	單元二健康生活家 活動 2 你不可不知的傳染病	1	1. 認識諾羅的病原體。 2. 了解感染諾羅的傳染途徑。 3. 了解諾羅的症狀、照護方式及預防方法。	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規 範。 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。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	1. 發表：說出感染諾羅的症狀。 2. 發表：說出諾羅的傳染途徑。 3. 問答：能說出感染諾羅後的照護方式。 4. 問答：能說出諾羅的預防方式。	【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
十一	單元二健康生活家 活動 2 你不可不知的傳染病	1	1. 了解新冠的傳染途徑。 2. 了解新冠的症狀、照護方式及預防方法。	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規 範。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	1. 發表：說出感染流感的症狀。 2. 發表：說出新冠病毒的傳染途徑。 3. 問答：能說出感染新冠肺炎後的照護方式。 4. 問答：能說出新冠病	【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生

				3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。		毒的預防方式。	活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
十二	單元二健康生活家 活動 2 你不可不知的傳染病	1	1. 認識愛滋病病原體。 2. 了解感染HIV的傳染途徑。 3. 熟悉HIV感染後的處置及預防方法。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	1. 發表：說出聽過的愛滋病的相關防治宣導。 2. 問答：能說出愛滋病令人恐懼的原因。 3. 發表：說出愛滋病的傳染途徑。 4. 問答：能說出 HIV與愛滋病之間的關係。 5. 問答：能說出愛滋病的預防方法。	【家庭教育】 家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【生命教育】 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
十三	單元二健康生活家 活動 2 你不可不知的傳染病	1	1. 了解愛滋預防的正確觀念並落實反歧視的態度。 2. 能應用批判思考方式駁斥對愛滋的歧視。 3. 能表達對愛滋病患的關懷。 4. 了解所學傳染病及預防法。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	1. 演練：運用批判性思考技巧，找出面對愛滋的正確觀念。 2. 發表：說出與愛滋病患者相處應有的態度。 3. 問答：能說出生病時的心情及會否需要有人關心。 4. 問答：能說出哪些行為互動不會傳染愛滋病，哪些可能有風險。 5. 發表：寫出對愛滋病患的關懷。 6. 活動：完成小試身手活動。	【家庭教育】 家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【生命教育】 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
十四	單元三健康E起來	1	1. 了解感官的重要性以及所連結	1b-III-4 了解健康自主管理的原	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健	1. 發表：說出感官的重要性。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭

	活動 1 明眸皓齒到終老		的五感。 2. 了解視力保健的重要性。 3. 了解眼睛疲勞的症狀。 4. 了解失去視覺可能對生活造成的不便。	則與方法。 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-2 自我反省與修正促進健康的行動。	行動。	2. 演練：完成小小行動家的問題。 3. 發表：說出眼睛疲累的症狀。 4. 檢核：完成眼睛疲勞檢核表。 5. 演練：完成「失去視覺想像」學習單。	成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
十五	單元三健康 E 起來 活動 1 明眸皓齒到終老	1	1. 了解近視的成因。 2. 了解近視的矯治方式。 3. 了解保護眼睛與視力的方式。 4. 了解如何在生活中實踐護眼技能。 5. 了解如何實際展演護眼計畫。 6. 建立正確的用眼方法。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 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-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。	1. 發表：說出近視的成因。 2. 發表：說出近視的矯治方式。 3. 自評：執行護眼六招的成效。 4. 計畫：完成個人的護眼計畫。 5. 實踐：根據計畫實際展演護眼技能。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
十六	單元三健康 E 起來 活動 1 明眸皓齒到終老	1	1. 了解牙齒完整對健康的重要性。 2. 了解個人牙齒的實際狀況。 3. 了解咬合不正對健康的影響。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 發表：說出缺牙可能對健康造成的影響。 2. 演練：檢視個人牙齒狀況。 3. 檢視：檢視個人口腔的狀況。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

			4. 了解口腔疾病的實際狀況。 5. 了解齒列不正對健康的影響，並正確選擇牙齒矯正的醫療服務。	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-2 自我反省與修正促進健康的行動。		4. 發表：分享自己或他人矯正牙齒的經驗。	
十七	單元三健康 E 起來 活動 1 明眸皓齒到終老	1	1. 了解牙齒清潔與口腔健康的重要性，建立促進口腔健康的習慣。 2. 了解刷牙、牙膏及牙線的使用方式。 3. 了解如何實際設計護齒計畫。 4. 建立正確的護齒方法。 5. 了解視力健康的重要性，建立促進視力健康的習慣。 6. 了解口腔健康的重要性，建立促進口腔健康的習慣。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 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-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。	1. 問答：能說出口腔清潔與健康的關係。 2. 演練：能正確的使用貝氏刷牙法與牙線清潔牙齒。 3. 計畫：完成個人的護齒計畫。 4. 實踐：根據計畫實際展演護齒技能。 5. 活動：完成小試身手。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
十八	單元三健康 E 起來 活動 2 終身照護沒煩惱	2	1. 建立正確使用健保卡就醫的健康行為。 2. 認識全民健保的特色。 3. 認識健保卡的特色。 4. 了解就醫流程。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、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。	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	1. 發表：說出最近一次就醫時繳付的費用。 2. 問答：能說出我國全民健保的特色。 3. 發表：說出健保卡的特色與承載的資訊。 4. 發表：說出就醫的流程。	【人權教育】 人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			5. 建立正確使用健保卡就醫的行為。 6. 了解健保的便利性與財政危機。 7. 了解造成健保危機的原因。 8. 了解珍惜健保資源的方式。 9. 建立珍惜醫療資源，善用全民健康保險的觀念。			5. 問答：能說出不當使用健保而造成健保危機的狀況。 6. 發表：說出曾做過的健檢。 7. 問答：能說出珍惜健保資源的方式。 8. 檢核：檢核個人在生活中是否做到珍惜健保資源。 9. 活動：完成小試身手。	
--	--	--	---	--	--	--	--

◎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，如有每位學生上台發表之「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。