

臺南市左鎮區光榮實驗小學 115 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)

教材版本	翰林版	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	健康教育 升上五年級重新分班，順利適應新班級的第一步就是認識新同學、建立良好的人際關係，同時能與家人保持和諧互動、相互支持。本單元活動一介紹結交新朋友的技巧、以互相尊重與信任的原則維繫友誼。活動二教導與家人的衝突處理技巧、與同學相處的原則、建立自信及自我潛能開發的心法。期待小朋友學習用正向積極的心態面對高年級的挑戰！五年級兒童已進入青春期的生長發育快速發展，每日必須注意攝取均衡營養的食物以滿足成長需求，學會自己準備營養健康的餐食是成為成人的基本技能。由校園安全的概念出發，帶領學生在校園生活中觀察同學互動時發生的危險情境並思考因應之道，讓學生可以理解安全規則建立的重要性且願意遵守，並能知道校園的安全救援系統，可以在危機發生時找到協助的人。 不論從事哪一類的休閒活動，都必須掌握留意安全須知，例如有周全的防護裝備、學習正確的操作技巧、避免容易發生危險的動作，如此更可以愉快的享受活動的樂趣。在活動中若發生受傷等事故，必須採取相應的急救措施，故於本活動中介紹急救與處理關節扭傷的原則，如何操作繃帶關節8 字型包紮法，以及受傷後的護理方式。						
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-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		
第一週 8/31~9/5	單元一伸出友誼的手 活動 1 進入新班級	1	1. 了解進入新班級會遇到的挑戰。 2. 學習如何在新班級中結交新朋友。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	1. 發表：說出升上高年級分班後，進入新班級的新生活，可能會面臨哪些挑戰。 2. 問答：在新班級中，有哪些方法可以結交到新朋友。	【品德教育】 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				的健康技能和生 活技能。 3b-III-1 獨立 演練大部份的自 我調適技能。 3b-III-2 獨立 演練大部分的人 際溝通互動技 能。			
第二週 9/6~9/12	單元一伸出友誼的手 活動 1 進入新班級	1	1. 學習如何結交新朋 友。 2. 合宜的語言與情感 表達方式 3. 和朋友建立友誼。	1a-III-1 認識 生理、心理與社 會各層面健康的 概念。 1b-III-1 理解 健康技能和生 活技能對健康維 護的重要性。 1b-III-2 認識 健康技能和生 活技能的基本步 驟。 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。 3b-III-1 獨立 演練大部份的自 我調適技能。 3b-III-2 獨立 演練大部分的人 際溝通互動技 能。	Db-III-5 友誼 關係的維繫與 情感的合宜表 達方式。 Fa-III-4 正向 態度與情緒、壓 力的管理技巧。	1. 學習單：填寫 「我的真情告白」 學習單。 2. 自我檢視：寫出 運用交往技巧的具 體行動。 3. 發表：說出維繫 友誼的方式。	【品德教育】 品E2 自尊尊 人與自愛愛 人。 品E3 溝通合 作與和諧人際 關係。
第三週 9/13~9/19	單元一伸出友誼的手 活動 1 進入新班級	1	與朋友溝通與解決衝 突的技巧。	1a-III-1 認識 生理、心理與社 會各層面健康的 概念。 1b-III-1 理解	Db-III-5 友誼 關係的維繫與 情感的合宜表 達方式。 Fa-III-4 正向	1. 演練：使用「我 訊息」溝通技巧與 朋友溝通。 2. 發表 說明與朋 友吵架後，如何合	【品德教育】 品E2 自尊尊 人與自愛愛 人。 品E3 溝通合

				健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	態度與情緒、壓力的管理技巧。	宜的向對方表示歉意。 3. 演練：練習使用「我訊息」溝通技巧，與朋友溝通。	作與和諧人際關係。
第四週 9/20~9/26	單元一伸出友誼的手 活動 2 五年級的煩惱	1	1. 了解情緒與壓力對於健康的影響。 2. 認識適當的情緒管理與壓力調適技巧。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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。 3b-III-1 獨立演練大部份的自	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	1. 發表：說出兄弟姊妹發生衝突的事例。 2. 問答：能說明如何管理情緒。 3. 實作：回答想一問題。 4. 發表：說出遇到壓力時的反應，以及排遣壓力的紓壓方式。 5. 問答：回答想一問題。	【品德教育】 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

第五週 9/27~10/3	單元一伸出友誼的手 活動 2 五年級的煩惱			我調適技能。 3b-III-2 獨立 演練大部份的人 際溝通互動技 能。			
第六週 10/4~10/10	單元一伸出友誼的手 活動 2 五年級的煩惱	1	1. 了解自我接納與潛 能開發的探索方法。 2. 了解情緒與壓力對 於健康的影響。 3. 認識適當的情緒管 理與壓力調適技巧。 4. 了解自己的優點。	1a-III-1 認識 生理、心理與社 會各層面健康的 概念。 1b-III-1 理解 健康技能和生活 技能對健康維護 的重要性。 1b-III-2 認識 健康技能和生活 技能的基本步 驟。 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。 3b-III-1 獨立 演練大部份的自 我調適技能。 3b-III-2 獨立 演練大部份的人 際溝通互動技 能。	Db-III-5 友誼 關係的維繫與 情感的合宜表 達方式。 Fa-III-1 自我 悅納與潛能探 索的方法。 Fa-III-4 正向 態度與情緒、壓 力的管理技巧。	1. 問答：回答小智 需要改進的項目。 2. 計畫書：完成自 我挑戰計畫書。 3. 發表：說出你和 同學互動時，覺得 自己有哪些地方可 以吸引對方注意。 4. 問答：說出和同 學相處時，要避免 哪些事情。 5. 活動：進行「我 的優點卡」活動。	【品德教育】 品E2 自尊尊 人與自愛愛 人。 品E3 溝通合 作與和諧人際 關係。
		1	1. 了解如何化解群體 內的衝突。 2. 演練解決團體內衝 突的技巧。	1a-III-1 認識 生理、心理與社 會各層面健康的 概念。 1b-III-1 理解 健康技能和生活 技能對健康維護 的重要性。 1b-III-2 認識	Db-III-5 友誼 關係的維繫與 情感的合宜表 達方式。 Fa-III-1 自我 悅納與潛能探 索的方法。 Fa-III-4 正向 態度與情緒、壓	1. 紙筆：填寫「友 情即興劇」問題單。 2. 演示：根據抽到 的「友情即興劇」 問題單的情境，扮 演化解衝突的劇 情。 3. 演練：演練衝突 處理的技巧。	【品德教育】 品E2 自尊尊 人與自愛愛 人。 品E3 溝通合 作與和諧人際 關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				健康技能和生活技能的基本步驟。 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。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	力的管理技巧。		
第七週 10/11~10/17	單元二飲食上線 活動 1 營養 QRcode	1	了解個人營養與熱量的需求。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1. 問答：說明以前上過哪些營養教育的課程。 2. 問答：說出營養教育會包含哪些內容。 3. 實作：寫出六大類食物及六大營養素。 4. 問答：回答食物有哪些功能。 5. 提問：哪些是熱量營養素？每公克可以提供多少熱量？ 6. 計算：計算人體每日消耗的熱量。	【生涯規劃教育】 涯E8 對工作/教育環境的好奇心。
第八週 10/18~10/24	單元二飲食上線 活動 1 營養 QRcode	1	運用每日飲食指南選擇多元且均衡的餐食。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-3 擁有執行健康生活行	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影	1. 背誦：說出兒童每日飲食指南六大類食物份數。 2. 背誦：說出不同類別的三種食物代換分量。	【生涯規劃教育】 涯E8 對工作/教育環境的好奇心。

				動的信心與效能感。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	3. 測量：測量食物分量計算單位的直徑或容量。 4. 設計：根據飲食指南設計一日菜單。	
第九週 10/25~10/31	單元二飲食上線 活動 1 營養 QRcode	1	檢視日常的飲食習慣及對健康的影響。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1. 發表：說出小益一天的飲食內容。 2. 發表：說明不當的飲食攝取對人體有何影響。 3. 計算：計算自己一日飲食攝取了六大類食物的多少份數。 4. 自我檢測：偏食的自我檢測。 5. 發表：說出飲食不均衡或偏食對健康的影響。 6. 紙筆：完成「小小營養師內容」。	【生涯規劃教育】 涯E8 對工作/教育環境的好奇心。
第十週 11/1~11/7	單元二飲食上線 活動 2 兒食主張	1	1. 分析自己飲食習慣的形成及影響因素。 2. 分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對健康的影響。 3. 認識營養標示及熱量計算方法。 4. 認識營養標示及熱量計算方法。 5. 了解戒除吃零食的方法。	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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 4a-III-1 運用多元的健康資	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	1. 發表：說出自己需改善的飲食習慣及可行的改善方法。 2. 小組討論：不良飲食習慣的解決策略。 3. 計算：零食的熱量計算。 4. 發表：說出食品營養標示包含哪些資訊。 5. 發表：戒除吃零食習慣的方法。	【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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				訊、產品與服務。			
第十一週 11/8~11/14	單元二飲食上線 活動 2 兒食主張	1	1. 計畫並執行飲食改善行動。 2. 分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對健康的影響。	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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	1. 發表：說出擬定飲食改善計畫的步驟。 2. 檢視：檢視自己用餐的時間、地點、陪伴進食者及餐食供應方式。 3. 發表：說出健康外食的選擇原則。 4. 發表：能比較外食與在家自煮的優缺點。	【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。
第十二週 11/15~11/21	單元二飲食上線 活動 2 兒食主張	1	1. 分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對健康的影響。 2. 建立健康的家庭飲食習慣，並練習製作簡易餐食。	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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	1. 調查：詢問同學家中的用餐情境。 2. 問卷：填寫家庭飲食習慣調查表。 3. 實作：分組製備美味的一餐並記錄報告。 4. 發表 說出 3 種以上改變食物味道的方法。	【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。
第十三週 11/22~11/28	單元二飲食上線 活動 2 兒食主張	1	1. 建立健康的家庭飲食習慣，並練習製作簡易餐食。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。	1. 實作：分組製作營養三明治。 2. 紙筆：設計自己	【家庭教育】 家E11 養成良好家庭生活習慣

			2. 計畫並執行飲食改善行動。	與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	的飲食改善計畫。	慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。
第十四週 11/29~12/5	單元-三安全停看聽 活動 1 規則，讓校園更安全	1	1. 辨識哪些行為有危險性。 2. 知道事故傷害發生的可能原因。 3. 能分析校園事故的原因，並思考預防之道。	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。	1. 問答：能具體回應「說一說」裡面的提問。 2. 發表：能分析各種事件的發生原因與預防方法。	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。
第十五週 12/6~12/12	單元-三安全停看聽 活動 1 規則，讓校園更安全	1	1. 能熟悉校內安全救援系統。 2. 能指出校園的安全問題與安全規範。	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。	1. 演練：能模擬演練求救方式。 2. 繪圖：完成校園安全平面圖。	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。
第十六週 12/13~12/19	單元-三安全停看聽 活動 2 休閒，讓生活更有趣	1	1. 了解休閒活動的益處有哪些。 2. 知道騎乘自行車應穿戴的裝備及行前檢查項目。 3. 了解騎乘自行車的安全須知以及須注意的常見危險行為。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。	1. 檢核：能依據清單進行騎乘自行車的穿戴裝備及車況的檢查。 2. 紙筆：勾選自行車相關的安全注意事項。	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。
第十七週 12/20~12/26	單元-三安全停看聽 活動 2 休閒，讓生活更有趣	1	1. 了解冒險活動的意涵與注意要點。 2. 透過攀樹活動，了解活動事前準備的重要性。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。	1. 問答：能說出從事高風險的戶外休閒活動應有的安全準備。 2. 發表：能說明參	【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

						加校外教學的經驗，以及活動的事前準備。 3. 問答：能回答進行休閒攀樹活動前，需要的活動準備。 4. 發表：能說明攀樹運動的進行方式。	
第十八週 12/27~1/2	單元-三安全停看聽 活動 3 急救，讓危機減傷害	1	1. 了解如何操作繃帶關節八字型包紮法。 2. 知道處理關節扭傷的原則。	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。	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	1. 演練：操作繃帶關節8字型包紮法。 2. 問答：能說出關節扭傷的處理原則與方式。	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。
第十九週 1/3~1/9	單元-三安全停看聽 活動 3 急救，讓危機減傷害	1	1. 了解如何正確的操作止血的急救處理方式。 2. 了解如何正確的操作骨折的急救處理方式。 3. 了解休克時的處理方法。 4. 了解處理突發事故的重要原則。	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。	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	1. 演練：操作止血的方法。 2. 驗練：操作骨折的處理方法。 3. 發表：能說出休克的處理方法。 4. 問答：能說出處理突發事故的重要原則。	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。
第二十週 1/10~1/16	單元-三安全停看聽 活動 3 急救，讓危機減傷害	1	1. 能知道緊急救難時的求救方式。 2. 能整合本單元學習內容。	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。	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	1. 問答：能說出緊急救難時的求救方式。 2. 學習單：能根據模擬情境寫出最佳處理方法。 3. 學習單：完成課本的檢測題。	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。
第二十一週 1/17~1/20	單元-三安全停看聽 活動 3 急救，讓危機減傷害	1	1. 能知道緊急救難時的求救方式。 2. 能整合本單元學習	3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的	1. 問答：能說出緊急救難時的求救方式。	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			內容。	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。	2.學習單：能根據模擬情境寫出最佳處理方法。 3.學習單：完成課本的檢測題。	
--	--	--	-----	---------------------------------	-------	---	--

◎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 115 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)

教材版本	翰林版	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	健康教育 1. 高年級學童對3C產品的使用頻率顯著增加，然而此時正是學童視力、聽力與骨骼肌肉發展的關鍵時期，應避免過度使用3C產品的危害，期望小朋友在生活中能達到使用3C產品與健康身體自主管理的平衡發展。 2. 家庭是學童重要的成長基地，功能健全的家庭才能培育出身心健康的兒童，而健全的兒童會在家庭中逐漸成熟為負責任的成人。引導兒童理解不同人生階段的家人的身心需求與家庭責任、培養兒童在家庭中與家人和諧溝通與互動的技能，教導兒童因應家庭變故的身心調適技巧、透過面對家人老化與死亡的過程體會生命的價值。期望小朋友能體會培育生命的不容易，以及家人與家庭的重要，能更珍惜家人、珍惜生命！ 3. 認識成癮物質，並理解其與各類因素之交互影響與危害。能運用批判性思考的方式觀看媒體訊息對青少年使用菸酒的影響。願意公開表達並參與拒絕成癮物質的行動。						
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-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-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		
第一週 2/11~2/13	單元一健康智慧行動 活動 1 使用 3C 好智慧	1	1. 了解過度使用 3C 產品對身心健康的危害。 2. 了解網路成癮對身心健康的危害。 3. 了解眼球的構造與功能並落實視力保健行動。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 發表：說出不當使用3C 對身心健康可能產生哪些危害。 2. 發表：說出網路成癮對身心健康可能產生哪些影響。 3. 發表：能說出視覺產生的途徑。 4. 發表：能說出 3C 產品的不當使用對視力的影響。 5. 發表：假性近視的成因及預防方法。	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第二週 2/14~2/20	單元一健康智慧行動 活動 1 使用 3C 好智慧	1	1. 了解過度使用 3C 產品對身心健康的危害。 2. 了解網路成癮對身心健康的危害。 3. 了解眼球的構造與功能並落實視力保健行動。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 發表：說出不當使用 3C 對身心健康可能產生哪些危害。 2. 發表：說出網路成癮對身心健康可能產生哪些影響。 3. 發表：能說出視覺產生的途徑。 4. 發表：能說出 3C 產品的不當使用對視力的影響。 5. 發表：假性近視的成因及預防方法。	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第三週 2/21~2/27	單元一健康智慧行動 活動 1 使用 3C 好智慧	1	1. 了解眼球的構造與功能並落實視力保健行動。 2. 了解護眼的食物與營養素。 3. 了解耳朵的構造與功能並落實聽力保健行動。 4. 建立健康使用 3C 產品的良好習慣。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 發表：乾眼症的成因及改善方法。 2. 發表：能說出哪些裝置可以阻擋藍光及紫外線。 3. 發表：能說出護眼方式及用眼環境的注意事項。	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第四週 2/28~3/6	單元一健康智慧行動 活動 1 使用 3C 好智慧	1	1. 了解眼球的構造與功能並落實視力保健行動。 2. 了解護眼的食物與營養素。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-3 對照生活情境的健康	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 檢視：眼球及視力的異常徵狀。 2. 演練：保護視力的健康行動。 3. 紙筆：寫出幫助視力的食物類別。	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

				需求，尋求適用的健康技能和生技能。			
第五週 3/7~3/13	單元一健康智慧行動 活動 1 使用 3C 好智慧	1	了解耳朵的構造與功能並落實聽力保健行動。	1b-III-1 理解健康技能和生技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生技能的基本步驟。 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。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 紙筆：能寫出耳朵的構造和功能。 2. 發表：能說出噪音的危害。 3. 操作：能下載噪音檢測 APP 測量環境中的噪音。 4. 發表：說出聽力有問題的狀況。	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第六週 3/14~3/20	單元一健康智慧行動 活動 2 健康行動不卡關	1	1. 了解姿勢不良對健康的影響及危害。 2. 認識骨骼肌肉的構造與功能。	1b-III-1 理解健康技能和生技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生技能的基本步驟。 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。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 發表：骨骼與肌肉系統如何運作。 2. 自評：目前身高體重對照常模的比率。 3. 測量：知道駝背檢測方法。 4. 紀錄：自己日常的身體姿勢。 5. 演示：正確的走路及坐姿。	【資訊教育】 資E1 認識常見的資訊系統。 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
第七週 3/21~3/27	單元一健康智慧行動 活動 2 健康行動不卡關	1	1. 測量身高體重的經驗。 2. 觀察自己與他人的日常動作與姿勢。 3. 訓練正確的身體姿勢與行動。 4. 建立促進骨骼與肌肉發展的好習慣。	1b-III-1 理解健康技能和生技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生技能的基本步驟。 1b-III-3 對照	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 發表：骨骼與肌肉系統如何運作。 2. 自評：目前身高體重對照常模的比率。 3. 測量：知道駝背檢測方法。 4. 紀錄：自己日常的身體姿勢。	【資訊教育】 資E1 認識常見的資訊系統。 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

				生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生技能。		5. 演示：正確的走路及坐姿。 6. 發表：利用哪些方法與管道可以得到正確的健康資訊。 7. 發表：能提出改善自我健康問題的方法與策略。 8. 報告：擬定健康問題自主改善計畫。 9. 演練：改善駝背的運動。	
第八週 3/28~4/3	單元一健康智慧行動 活動 2 健康行動不卡關	1	1. 訓練正確的身體姿勢與行動。 2. 建立促進骨骼與肌肉發展的好習慣。	1b-III-1 理解健康技能和生技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生技能的基本步驟。 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。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	10. 資訊應用：用手機下載一款健康或運動管理的APP，應用於生活中。 11. 自評：智慧身心模式表單。	【資訊教育】 資E1 認識常見的資訊系統。 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
第九週 4/4~4/10	單元二親愛的家人 活動 1 家庭劇場	1	1. 了解人生各階段的生理特徵與心理任務。 2. 了解家庭成員的角色與責任。 3. 能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 3b-III-1 獨立演練大部份的自	Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	1. 發表：說出描述家人的話與家人的互動關係。 2. 繪畫：畫出自己的家庭樹。 3. 發表：自己理想中的家庭型態與樣貌。 4. 發表：說出健全家庭應滿足個體的哪些需求。	【家庭教育】 家E1 了解家庭的意義與功能。 家E2 了解家庭的組成與型態的多樣性。 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮

				我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。		5.發表：說明不同型態家庭中，成員扮演的角色與責任。 6.問答：能說出「未成年人」、「法定代理人」以及「監護人」的定義。 7.紙筆：寫出「我的家庭任務」表單。 8.發表：目前我有能力承擔的家務有哪些。	演的角色。 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第十週 4/11~4/17	單元二親愛的家人 活動 1 家庭劇場	1	1. 了解家庭成員的角色與責任。 2. 能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。 3. 了解兒少保護資源。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	1.問答：能說明家庭的功能。 2.發表：說明在家庭需求中，家人扮演的角色與責任。 3.發表：說出失能的家庭對家庭成員產生的影響。 4.發表：說出幫助受害兒少的服務與資源。	【家庭教育】 家E1 了解家庭的意義與功能。 家E2 了解家庭的組成與型態的多樣性。 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E5 了解家庭中各種關係

第十一週 4/18~4/24	單元二親愛的家人 活動 1 家庭劇場						的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第十一週 4/18~4/24	單元二親愛的家人 活動 1 家庭劇場	1	1. 了解人生各階段的生理特徵與心理任務。 2. 了解家庭成員的角色與責任。 3. 能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	1. 紙筆：寫出家人所處的人生階段及他們的身心需求。 2. 發表：自己的需求與家人發生衝突時應如何解決。 3. 發表：能說出青春期的身心變化。	【家庭教育】 家E1 了解家庭的意義與功能。 家E2 了解家庭的組成與型態的多樣性。 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。

							家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第十二週 4/25~5/1	單元二親愛的家人 活動 1 家庭劇場	1	1. 了解人生各階段的生理特徵與心理任務。 2. 了解家庭成員的角色與責任。 3. 能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	1. 發表：能說出家庭衝突解決的技巧。 2. 演練：演練解決家庭衝突的溝通技巧。	【家庭教育】 家E1 了解家庭的意義與功能。 家E2 了解家庭的組成與型態的多樣性。 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第十三週 5/2~5/8	單元二親愛的家人 活動 2 同個屋簷下	1	1. 了解家中長者的生理與心理需求。 2. 家中有需長期照護的長者，家庭成員的生活與心理調適。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-3 對照	Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。 Fa-III-2 家庭成員的角色與	1. 紙筆：寫出想一的問題答案。 2. 發表：說出三種思念家人時可以調適心情的方法。	【家庭教育】 家E1 了解家庭的意義與功能。 家E3 察覺家

			3. 幫助自己或家人以健康的態度面對老化與死亡。	生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	責任。	3. 資訊：下載 face app，製作自己各階段的照片。	庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【生命教育】 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。
第十四週 5/9~5/15	單元二親愛的家人 活動 2 同個屋簷下	1	1. 了解家中長者的生理與心理需求。 2. 家中有需長期照護的長者，家庭成員的生活與心理調適。 3. 幫助自己或家人以健康的態度面對老化與死亡。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 3b-III-1 獨立	Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	1. 發表：說出健康面對親人或寵物死亡的方法。 2. 體驗：模擬體驗老化後身體功能退化的感覺。 3. 實作：與家中長輩共同完成健康面對老化的三項挑戰。	【家庭教育】 家E1 了解家庭的意義與功能。 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家E4 覺察個

				演練大部份的自我調適技能。			人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【生命教育】 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。
第十五週 5/16~5/22	單元三拒絕毒害的人生 活動 1「癮」藏的魔鬼	1	1. 理解成癮性物質對於個人的影響。。 2. 明白造成「上癮」現象的依賴問題。	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。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。	1. 問答：能說出因成癮物質可能造成的各種問題。 2. 發表：能說出人對於成癮物質的依賴會造成怎樣的狀況。	【家庭教育】 家E1 了解家庭的意義與功能。 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E5 了解家

							庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【生命教育】 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。
第十六週 5/23~5/29	單元三拒絕毒害的人生 活動 1「癮」藏的魔鬼	1	知道青少年開始使用成癮物質的原因。	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。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。	問答：能說出青少年會開始使用成癮物質的可能原因。	【品德教育】 品EJU1 尊重生命。
第十七週 5/30~6/5	單元三拒絕毒害的人生 活動 1「癮」藏的魔鬼	1	1. 認識常被濫用的藥物種類，並知道其危害。 2. 知道物質成癮間的關聯，並了解成癮後果的嚴重性。	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。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。	1. 紙筆：能正確區分三大類常見的成癮藥物。 2. 問答：能說出如何辨識新興品。 3. 問答：能說出上癮者可能面對的狀態與結果。	【品德教育】 品EJU1 尊重生命。
第十八週 6/6~6/12	單元三拒絕毒害的人生 活動 2 媒體訊息背後的真相「癮」藏的魔鬼	1	1 知曉媒體如何營造使用成癮物質的正面形象或刻板印象。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	1. 問答：能判斷媒體中出現的使用菸酒情境所隱含的訊息及真實影響。 2. 發表：能說出媒體利用使用菸、酒	【閱讀素養教育】 閱E7 發展詮釋、反思、評鑑文本的能力。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

						等成癮物質想營造的概念，指出其錯誤之處。	
第十九週 6/13~6/19	單元三拒絕毒害的人生活動 2 媒體訊息背後的真相「癮」藏的魔鬼	1	1. 能利用批判性思考檢視媒體訊息。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	1. 學習單：能寫出媒體常出現的錯誤概念，並提出自我看法。	【閱讀素養教育】 閱E7 發展詮釋、反思、評鑑文本的能力。
第二十週 6/20~6/26	單元三拒絕毒害的人生活動 3 拒絕成癮小尖兵	1	1. 能適當運用拒絕技巧。 2. 能利用網路媒體進行健康概念的宣導。	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。	Bb-III-4 拒絕成癮物質的行動策略。	1. 演練：能實際使用拒絕技巧。 2. 學習單：設計合宜的宣導內容。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第二十一週 6/27~6/30	單元三拒絕毒害的人生活動 3 拒絕成癮小尖兵	1	1. 認識電子煙的樣態並理解其危害。 2. 能整合本單元所學觀念，並將正確觀念有效傳達給他人。	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。	Bb-III-4 拒絕成癮物質的行動策略。	1. 紙筆：能辨識電子煙的正確觀念與迷思。 2. 實作：能確認並宣示反對成癮物質的決心。 3. 實作：面對成癮物質時，能設計適合的拒絕技巧。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

◎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。