

臺南市左鎮區光榮實驗小學 115 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)

教材版本	康軒版	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.學習調適壓力、避免網路沉迷。 2.運用網路與人溝通時，表現合宜的禮儀。 3.覺察消費對環境的影響，做出健康消費選擇。 4.破除性別刻板印象，尊重每個人的不同。 5.認識性騷擾、性侵害與性剝削，學習自我保護。						
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-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。 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 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/30-9/05	第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷	1	1.認識網路的便利性與正向使用網路的方法。 2.透過篩檢量表，覺察個人網路沉迷問題。 3.覺知網路沉迷所造成的威脅感與嚴重性。	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規 範。 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-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	Fa-III-4 正向態度與 情緒、壓力的管理 技巧。 Fb-III-1 健康各面向 平衡安適的促進方 法與日常健康行 為。	報告 實作	【資訊教育】 資 E11 建立康健的 數位使用習慣與態 度。

				健康促進的生活型態。 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。 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。			
第二週 9/06-9/12	第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷	1	1.理解避免網路沉迷的方法。 2.願意培養正向的網路使用習慣。 3.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通網路使用的時間。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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-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-1 獨立演練	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	實作報告	【資訊教育】 資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。

				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。 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。			
第三週 9/13-9/19	第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷	1	1.了解健康自主管理的原則與方法。 2.運用生活技能「自我管理與監督」，反省與修正網路使用的習慣。 3.運用生活技能「抗壓能力」，調適壓力。 4.理解生活技能「抗壓能力」對健康維護的重要性。 5.運用「五正四樂促進健康」原則，強化面對壓力的能力。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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-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-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	實作	【資訊教育】 資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				大部分的人際溝通互動技能。 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。			
第四週 9/20-9/26	第一單元健康用網路 第二課友誼維繫	1	獨立演練網路溝通禮儀，維繫友誼關係。	3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	實作	【資訊教育】 資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。 資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。
第五週 9/27-10/03	第一單元健康用網路 第二課友誼維繫	1	獨立演練發表網路訊息的禮儀，維繫友誼關係。	3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	報告	【資訊教育】 資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。 資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。
第六週 10/04-10/10	第一單元健康用網路 第二課友誼維繫	1	獨立演練網路溝通禮儀，維繫友誼關係。	3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	報告 實作	【資訊教育】 資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。 資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第七週 10/11- 10/17	第一單元健康用 網路 第二課友誼維繫	1	1.運用生活技能 「自我肯定」，建 立與朋友互動的 自信。 2.運用生活技能 「人際溝通」，獨 立演練合宜的情 感表達方式。	3b-III-2 獨立演練 大部分的人際溝 通互動技能。 3b-III-4 能於不同 的生活情境中， 運用生活技能。	Db-III-5 友誼關係 的維繫與情感的合 宜表達方式。	報告 實作 作業	【資訊教育】 資 E7 使用資訊科技 與他人建立良好的 互動關係。 資 E12 了解並遵守 資訊倫理與使用資 訊科技的相關規範。
第八週 10/18- 10/24	第二單元打造健 康消費心法 第一課健康消費 選擇	1	理解健康消費的 方法、資源與規 範。	1a-III-2 描述生活 行為對個人與群 體健康的影響。 1a-III-3 理解促進 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。 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。 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。 Eb-III-2 健康消費相 關服務與產品的選 擇方法。	報告	【環境教育】 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。 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。
第九週 10/25-	第二單元打造健 康消費心法	1	1.運用生活技能 「做決定」，做出	1a-III-2 描述生活 行為對個人與群	Ca-III-3 環保行動的 參與及綠色消費概	實作 報告	【環境教育】 環 E15 覺知能資源

10/31	第一課健康消費選擇		健康消費的選擇。 2.理解健康消費的方法、資源與規範。 3.認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。 4.願意培養健康消費的生活型態。 5.運用多元的健康消費資訊、產品與服務。	體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。		過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 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。
第十週 11/01- 11/07	第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費選擇	1	1.理解健康消費的方法、資源與規範。 2.認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。 3.願意培養健康消費的生活型態。 4.運用多元的健康消費資訊、產品與服務。 5.描述消費行為對	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	報告 實作	【環境教育】 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。 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。

			環境的影響。 6.公開提倡綠色消費的信念和行動。	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。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。			
第十一週 11/08- 11/14	第二單元打造健康消費心法 第二課健康消費聰明購	1	1.描述媒體對於消費行為的影響。 2.對照生活情境的健康需求，尋求適用的生活技能。 3.運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。 4.理解發生消費問題的處理方法、資源與規範。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 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。	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。	實作報告	【人權教育】 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。

第十二週 11/15- 11/21	第二單元打造健康消費心法 第二課健康消費聰明購	1	1.理解發生消費問題的處理方法、資源與規範。 2.願意培養健康消費的生活型態。 3.主動表現健康消費的行動。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 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。	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。	報告 作業	【人權教育】 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。
第十三週 11/22- 11/28	第三單元友善的世界 第一課破除性別刻板印象	1	1.關注性別刻板印象受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用影響。 2.運用 4F 思考法省思性別刻板印象。	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。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	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。	實作	【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E8 了解不同性別者的成就與貢獻。
第十四週 11/29-	第三單元友善的世界	1	認同職業的選擇不應受性別的限制	2a-III-1 關注健康議題受到個人、	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性	實作	【性別平等教育】 性E3 覺察性別角色

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

12/05	第一課破除性別刻板印象		制。	家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	別刻板印象的影響與因應方式。		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 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。
第十五週 12/06- 12/12	第三單元友善的世界 第二課尊重特質	1	1.認識性別友善廁所的設置理念。 2.運用 4F 思考法省思霸凌事件。	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 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。	報告 實作	【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 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。
第十六週 12/13- 12/19	第三單元友善的世界 第二課尊重特質	1	1.公開表達個人願意尊重不同性別特質。 2.使用不歧視約定書支持自己願意尊重不同性別特質的立場。 3.認識性傾向基本概念。	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 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。	報告 實作	【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 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。
第十七週 12/20- 12/26	第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權	1	1.認識性騷擾。 2.覺知性騷擾所造成的威脅感與嚴重性。 3.理解並演練遭遇性騷擾的因應方式。 4.自我反省，避免成為性騷擾加害	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脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	報告 實作	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

			者。	能。			
第十八週 12/27- 1/02	第三單元友善的 世界 第三課維護身體 自主權	1	1.認識性侵害。 2.覺知性侵害所造成的威脅感與嚴重性。 3.認識生活技能「批判性思考」的基本步驟。 4.運用生活技能「批判性思考」破除性侵害的迷思。 5.理解預防性侵害的方法。 6.主動表現預防性侵害的方法。	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脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	報告 實作	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
第十九週 1/03-1/09	第三單元友善的 世界 第三課維護身體 自主權	1	理解並演練遭遇性騷擾或性侵害的因應方式。	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脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	實作	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
第廿週 1/10-1/16	第三單元友善的 世界 第三課維護身體 自主權	1	1.願意同理並以正向態度面對性侵害受害者。 2.受性侵害時能運用多元的健康資源尋求協助。	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脅感與嚴重性。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	報告 實作	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			3.認識兒少性剝削。 4.覺知網路兒少性剝削所造成的威脅感與嚴重性。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。			
第廿一週 1/17-1/23	第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權	1	1.理解預防網路兒少性剝削的方法，避免私密影像外流，並拒絕成為性剝削加害者。 2.理解私密影像外流的因應方式。	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脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	報告 作業	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

◎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 學年度第二學期六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	康軒版	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(19)節		
課程目標	1.認識食品的生產、加工、添加物與標示，選擇購買安全的食品。 2.運用餐飲衛生安全五面向，檢視店家的衛生安全，預防食品中毒。 3.認識全民健康保險制度，珍惜醫療資源。 4.學習正確用藥行為，避免藥物中毒。 5.覺察生活型態對健康的影響，建立全方位的健康人生。 6.認識代謝症候群和常見慢性病，反省個人生活習慣。						
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-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。						
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 2/07-2/13	第一單元食品安全解密 第一課食物的旅程	1	1.認識鮮乳的製作流程。 2.認識產銷履歷標章，以及產銷履歷相關資訊，掌握食品的生產過程。	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規 範。 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 脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導 下，表現基本的 決策與批判技 能。 4b-III-1 公開表達 個人對促進健康	Ea-III-4 食品生產、 加工、保存與衛生 安全。	報告 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				的觀點與立場。			
第二週 2/14-2/20	第一單元食品安全解密 第一課食物的旅程	1	1.運用「批判性思考」技能，辨識加工食品。 2.運用「批判性思考」技能，解析使用食品添加物的優缺點。 3.覺知攝取過多超加工食品、食品添加物對健康的影響與嚴重性。	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規 範。 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脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	實作 口試	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第三週 2/21-2/27	第一單元食品安全解密 第一課食物的旅程	1	1.認識食品標示的含義，理解選購食品的方法。 2.運用「做決定」技能，選購健康的食品。 3.表達選購安心又健康食品的立場。	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規 範。 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脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	報告 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。			
第四週 2/28-3/06	第一單元食品安全解密 第二課預防食物中毒	1	1.理解食品中毒的種類和原因。 2.覺知食品中毒對人體消化系統的影響。	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。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	報告	【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。
第五週 3/07-3/13	第一單元食品安全解密 第二課預防食物中毒	1	1.理解食品中毒的處理與自我照護原則。 2.理解預防食品中毒的原則。 3.流暢的操作食品中毒的處理與自我照護的方法。 4.主動表現預防食品中毒的行動。	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。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	實作	【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。
第六週 3/14-3/20	第一單元食品安全解密 第二課預防食品	1	1.理解餐飲衛生安全注意事項。 2.覺察餐飲衛生安	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	報告 實作 作業	【安全教育】 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。

	中毒		全的重要性。 3.主動選擇符合餐飲衛生安全的店家。	範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。			安 E12 操作簡單的急救項目。
第七週 3/21-3/27	第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源	1	1.運用「做決定」技能，選擇適當的醫療院所就醫。 2.理解分級醫療制度、家庭醫師、雙向轉診制度、部分負擔的功能與其精神。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	口試 報告 實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
第八週 3/28-4/03	第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源	1	1.理解分級醫療制度、家庭醫師、雙向轉診制度、部分負擔的功能	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	口試 報告 實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

			與其精神。 2.運用病徵描述原則，表達身體的不適。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。			
第九週 4/04-4/10	第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源	1	1.認識並學會看處方箋上的資訊。 2.理解醫師與藥師專業分工的重要性與優點。 3.理解至醫院看診的過程與注意事項。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	口試報告	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第十週 4/11-4/17	第二單元健康醫 點通 第一課守護醫療 資源	1	1.認識急診的功能 與重要性。 2.覺知濫用急診資 源的後果與嚴重 性。 3.認同珍惜醫療資 源的態度。 4.藉由分析新聞案 例來支持自己提 倡正確就醫行為 的立場。 5.檢視就醫經驗並 改善自己的就醫 行為。	1a-III-3 理解促進 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。 3b-III-3 能於引導 下，表現基本的 決策與批判技 能。 4a-III-2 自我反省 與修正促進健康 的行動。 4b-III-2 使用適切 的事證來支持自 己健康促進的立 場。	Fb-III-4 珍惜健保與 醫療的方法。	口試 報告	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技 解決生活中簡單 的問題。
第十一週 4/18-4/24	第二單元健康醫 點通 第二課用藥保安 康	1	1.運用「批判性思 考」技能，分辨 藥品廣告訊息的 正確性。 2.了解用藥諮詢的 方法，表現正確 購買藥品的行 為。 3.認識藥品分級， 學會看藥品標 示。	1a-III-2 描述生活 行為對個人與群 體健康的影響。 2b-III-1 認同健康 的生活規範、態 度與價值觀。 3a-III-1 流暢地操 作基礎健康技 能。 3b-III-3 能於引導 下，表現基本的 決策與批判技 能。	Ba-III-3 藥物中毒、 一氧化碳中毒、異 物梗塞急救處理方 法。 Bb-III-1 藥物種類、 正確用藥核心能力 與用藥諮詢。	實作 報告	【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。
第十二週	第二單元健康醫	1	1.了解用藥的注意	1a-III-2 描述生活	Ba-III-3 藥物中毒、	口試	【安全教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

4/25-5/01	點通 第二課用藥保安康		事項，表現正確的用藥方法。 2.認識合格藥師的條件，留意社區醫療資源。 3.描述可能導致藥物中毒的行為與預防方法。 4.認同正確用藥的態度與其重要性。 5.熟悉並操作藥物中毒的急救處理方法。	行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	報告 實作 作業	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。
第十三週 5/02-5/08	第三單元健康特攻隊 第一課健康全方位	1	1.認識生理、心理與社會適應三方面健康的概念。 2.認識身體主要器官的構造與功能。 3.舉例適切的事證來說明促進生理、心理與社會適應三方面健康的立場。 4.認知到生活習慣對健康的影響，願意培養促進健康的生活型態。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	報告 實作	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 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 5/09-5/15	第三單元健康特攻隊 第二課健康達人	1	1.了解健康檢查的意義和重要性。 2.了解可能導致代	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Fb-III-3 預防性健康	報告 實踐	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

	出任務		謝症候群的危險因子。 3.覺察代謝症候群對健康造成的威脅與嚴重性。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	自我照護的意義與重要性。		
第十五週 5/16-5/22	第三單元健康特攻隊 第二課健康達人出任務	1	1.了解預防代謝症候群的方法。 2.公開提倡預防代謝症候群的方法。 3.主動參與改善家人生活習慣的行動。 4.運用「目標設定」技能，協助家人擬定生活習慣改善計畫。	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。 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。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	實踐 實作	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

第十六週 5/23-5/29	第三單元健康特攻隊 第二課健康達人出任務	1	1.評估個人的飲食、身體活動和心理狀態。 2.自我反省並修正個人的生活型態。 3.運用「自我健康管理」技能，落實改善生活型態的計畫。	或行為。 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。 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。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	實作 實踐	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第十七週 5/30-6/05	第三單元健康特攻隊 第三課預防慢性病	1	1.覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。 2.了解罹患心血管疾病、糖尿病的成因、早期症狀與預防方法。 3.願意培養促進健康的生活型態。 4.覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。 6.了解罹患腎臟	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。	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	口試 實作 作業	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			病、癌症的成因、早期症狀與預防方法。				
第十八週 6/06-6/12	第三單元健康特攻隊 第三課預防慢性病	1	1.覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。 2.了解罹患心血管疾病、糖尿病的成因、早期症狀與預防方法。 3.願意培養促進健康的生活型態。 4.覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。 6.了解罹患腎臟病、癌症的成因、早期症狀與預防方法。	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。	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	口試 實作 作業	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。
第十九週 6/13-6/19	畢業週	1					

◎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。