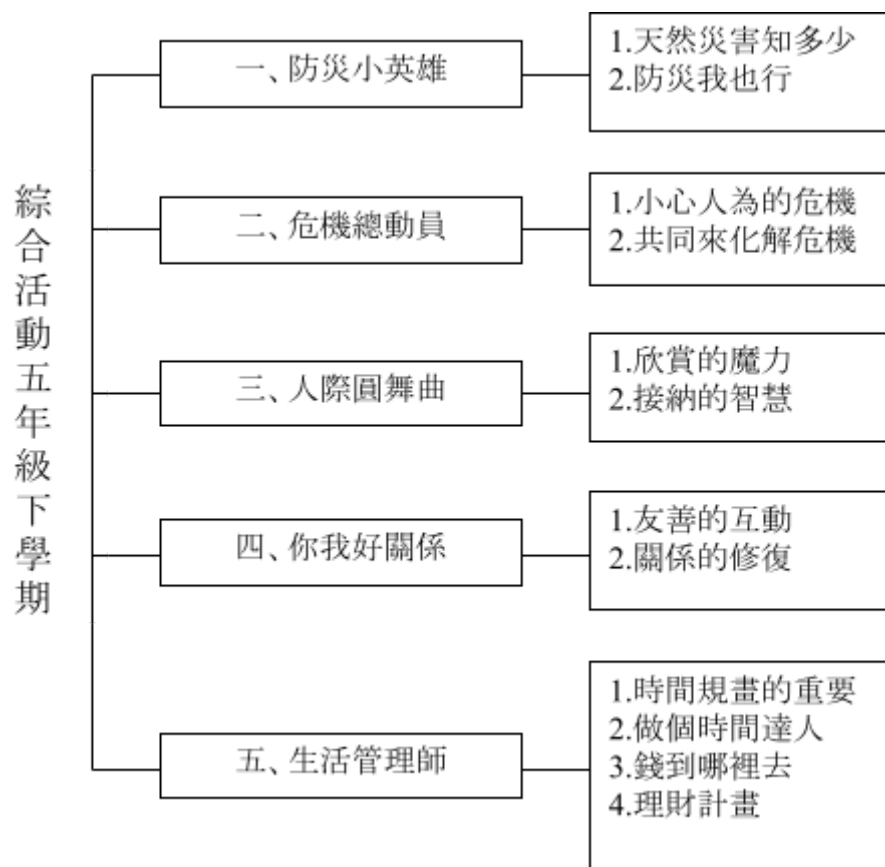


一、課程架構圖



二、課程計畫

學習總目標：

1. 能明瞭食品正確的保存方式。
2. 能了解健康檢查的意義，以維護個人健康。
3. 能建立正確的診療觀念與態度，善用及珍惜醫療資源。
4. 能了解吸菸與吸二手菸對人體的危害。
5. 能具備拒絕毒品的概念，並影響周遭的人。
6. 能知道青春期的到來，並認識兩性第二性徵的發育。
7. 藉由參與家庭休閒活動來拓展家庭成員的生活經驗。
8. 知道健全人格發展需要的家庭重要條件。
9. 能學會起跑時機設定與接力區內的傳接棒規則。
10. 學習正確的跳遠落地與空中動作。
11. 能了解扯鈴並運用扯鈴器材進行，簡單的遊戲。
12. 熟練武術動作並能加以應用。
13. 能藉由活動練習培養固球傳接球的技巧。
14. 能學會及練習在跳箱上推撐的動作。
15. 能以適當的速度敲擊出竹竿舞的節奏。

起訖週次	起訖日期	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
一	2/13 2/18	一、 防災小英雄	1. 天然災害知多少	4-3-1探討周遭環境或人為的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危險。	1.能認識各種天然災害情境。 2.能探討各種災害情境帶來的危害。 3.能省思各種災害所帶來的問題。	1.分享天然災害經驗。 2.認識天然災害情境。 3.天然災害發生時所帶來的危害。 4.省思各種災害所帶來的問題。	3	教師：蒐集關於各種天然災害的資料、影片以利教學。	學童：學童上網蒐集資料、繪圖用具、紙張。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 2-3-9瞭解人人都享有人身自主權、教育權、工作權、財產權等權益，不受性別的限制。 ◎海洋教育 4-3-2瞭解海嘯形成的原因、影響及應變方法。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
二	2/19 2/25	一、 防災小英雄	2. 防災我也行	4-3-1探討周遭環境或人為的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危險。	1.能探討各種災害的防災知識。 2.能探討面對各種潛在危險的應變方法。 3.能在災害發生時，應用聯絡網確保自己之安全並尋求協助。 4.認識防災物品的用途並調查家庭的防災物品。 5.能製作家庭防災卡。	1.面對各種潛在危險的應變方法。 2.災害發生後的應變。 3.認識防災物品的用途。 4.家庭防災調查員。 5.製作家庭防災卡。	3	教師：蒐集關於防災知識教育的資料以利教學。學校平面圖、防災用品、防災用品調查表、教室、校園環境安全檢核表、家庭防災卡。 學童：學童上網蒐集資料、相機或繪圖用具、紙張。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 2-3-9瞭解人人都享有人身自主權、教育權、工作權、財產權等權益，不受性別的限制。 ◎海洋教育 4-3-2瞭解海嘯形成的原因、影響及應變方法。	九、主動探索與研究
三	2/26 3/4	一、 防災小英雄	2. 防災我也行	4-3-1探討周遭環境或人為的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危險。	1.能了解學校的防災避難圖。 2.能檢視教室、校園、社區及居家環境的安全。 3.能確實做好防災技巧實做演練。 4.能確實做好檢討防災演練。 5.能省思防災應變演練後的感受。	1.了解學校的防災避難圖。 2.檢視教室、校園及居家環境的安全。 3.地震時防災技巧實做演練討論。 4.地震時防災技巧實做演練進行。 5.颱風、海嘯、核災時防災技巧實做演練進行。 6.防災演練檢討。 7.省思防災應變演練後的感受。	3	教師：蒐集關於防災知識教育的資料以利教學。學校平面圖、防災用品、防災用品調查表、教室、校園環境安全檢核表、家庭防災卡。 學童：學童上網蒐集資料、相機或繪圖用具、紙張。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 2-3-9瞭解人人都享有人身自主權、教育權、工作權、財產權等權益，不受性別的限制。 ◎海洋教育 4-3-2瞭解海嘯形成的原因、影響及應變方法。	九、主動探索與研究
四	3/5 3/11	二、 危機總動員	1. 小心人為的危機	2-3-4熟悉各種社會資源與支援系統，並分享如何運用資源幫助自己與他人。 4-3-1探討周遭環境或人為的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危險。	1.能認識各種人為危機情境。 2.能探討各種人為危機所帶來的影響。 3.能知道人為危機的避免方式。 4.能知道「心情不好」危機與求助方式。	1.分享人為危機經驗。 2.了解人為危機情境。 3.了解人為危機發生時的問題與危害。	3	教師：蒐集關於人為危機的資料以利教學、網路新聞等資料。 學童：學童上網蒐集資料、紙張。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎資訊教育 4-3-5能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 ◎性別平等教育 3-3-2參與團體活動與事務，不受性別的限制。 3-3-3表達對社區公共事務的看法，不受性別限制。 ◎人權教育	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
										1-3-1表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。 1-3-5搜尋保障權利及救援系統之資訊，維護並爭取基本人權。	
五	3/12 3/18	二、危機總動員	2. 共同來化解危機	2-3-4熟悉各種社會資源與支援系統，並分享如何運用資源幫助自己與他人。 4-3-1探討周遭環境或人為的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危險。	1.能認識專業資源協助的單位。 2.能探討詐騙的情境並知道如何求證。	1.了解119的處理事項。 2.如何透過119報案。 3.119報案演練檢討。 4.探討其他報案之處理。 5.什麼是「詐騙」。 6.詐騙情境與報案處理演練。 7.面對「詐騙」的應變方法。	3	教師：蒐集關於協助人為危機的專業資源資料以利教學、網路新聞等資料。 學童：學童上網蒐集相關資料、紙張。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎資訊教育 4-3-5能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 ◎性別平等教育 3-3-2參與團體活動與事務，不受性別的限制。 3-3-3表達對社區公共事務的看法，不受性別限制。 ◎人權教育 1-3-1表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。 1-3-5搜尋保障權利及救援系統之資訊，維護並爭取基本人權。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起迄週次	起迄日期	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
六	3/19 3/25	二、危機總動員	2. 共同來化解危機	2-3-4熟悉各種社會資源與支援系統，並分享如何運用資源幫助自己與他人。 4-3-1探討周遭環境或人為的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危險。	1.能探討食品安全問題。 2.能知道如何運用專業資源來為食品安全把關。 3.能省思人為危機應變與尋求專業資源演練後的感受。	1.什麼是「食品安全」問題。 2.如何把關「食品安全」。 3.「食品安全」問題處理。 4.「食品安全」問題處理演練檢討。 5.探討其他「食品安全」問題之處理。	3	教師：蒐集關於協助人為危機的專業資源資料以利教學、網路新聞等資料。 學童：學童上網蒐集相關資料、紙張。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎資訊教育 4-3-5能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 ◎性別平等教育 3-3-2參與團體活動與事務，不受性別的限制。 3-3-3表達對社區公共事務的看法，不受性別限制。 ◎人權教育 1-3-1表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。 1-3-5搜尋保障權利及救援系統之資訊，維護並爭取基本人權。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
七	3/26 4/1	三、人際圓舞曲	1. 欣賞的魔力	1-3-1欣賞並接納他人。	1.發表當他人的行為或特質跟自己不一樣時，所採取的應對方式及態度。 2.探討當自己跟別人不一樣時，希望被對待的方式。	1.發表當他人的行為或特質跟自己不一樣時，所採取的應對方式及態度。 2.探討當自己跟別人不一樣時，希望被對待的方式。	3	教師：「讓我更了解你」學習單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 1-3-4理解性別特質的多元面貌。2-3-2學習在性別互動中，展現自我的特色。 2-3-3認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。 2-3-4尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。 ◎家政教育 2-3-2瞭解穿著與人	二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
										際溝通的關係。	
八	4/2 4/8	三、人際圓舞曲	1. 欣賞的魔力	1-3-1欣賞並接納他人。	1.以訪問或觀察的方式探究他人行為背後的原因。 2.從他人的行為中找出其特質及優點。 3.分享自己對他人表達欣賞的方法。 4.練習觀察周邊他人行為，以欣賞的眼光去和對方互動。 5.能說出實踐欣賞他人之行動帶給自己的感受與想法。	1.以訪問或觀察的方式探究他人行為背後的原因。 2.從他人的行為中找出其特質及優點。 3.分享自己對他人表達欣賞的方法。 4.練習觀察周邊他人行為，以欣賞的眼光去和對方互動。 5.能說出實踐欣賞他人之行動帶給自己的感受與想法。	3	教師：「讓我更了解你」學習單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 1-3-4理解性別特質的多元面貌。2-3-2學習在性別互動中，展現自我的特色。 2-3-3認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。 2-3-4尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。 ◎家政教育 2-3-2瞭解穿著與人際溝通的關係。	二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享
九	4/9 4/15	三、人際圓舞曲	2. 接納的智慧	1-3-1欣賞並接納他人。	1.透過圖例討論，發現人們容易對人、事有主觀的判斷。 2.討論人我之間容易產生誤會或缺乏包容的原因。 3.分享面對他人不同特質或行為時，可採取的合宜相處方式。	1.透過圖例討論，發現人們容易對人、事有主觀的判斷。 2.探討人我之間容易產生誤會的原因。 3.分享面對他人不同特質或行為時，可採取的合宜相處方式。	3	教師：情境圖。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 1-3-4理解性別特質的多元面貌。2-3-2學習在性別互動中，展現自我的特色。 2-3-3認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。 2-3-4尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。 ◎家政教育 2-3-2瞭解穿著與人際溝通的關係。	二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享
十	4/16 4/22	三、	2. 接	1-3-1欣賞並接納他人。	1.討論即使拒絕他人要求，仍可透過合宜的方式讓	1.討論即使拒絕他人，仍可讓對方感受到接納的可行方	3	教師：情境圖。	觀察評量 口頭評量	◎性別平等教育 1-3-4理解性別特質	二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
		人際圓舞曲	納的智慧		對方感受到接納。 4.討論被拒絕時會出現的情緒及想法並能自我檢討自己要求是否合理。 8.練習被拒絕時，能展現的合宜態度及行為。	式。 2.練習合宜的拒絕方式，並於生活中實踐。 3.討論被拒絕時會出現的情緒及想法。 4.能自我檢討自己要求是否合理。 5.練習被拒絕時，展現的合宜態度及行為。			行為檢核 態度評量	的多元面貌。2-3-2學習在性別互動中，展現自我的特色。 2-3-3認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。 2-3-4尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。 ◎家政教育 2-3-2瞭解穿著與人際溝通的關係。	四、表達、溝通與分享
十一	4/23 4/29	四、你我好關係	1. 友善的互動	3-3-1以合宜的態度與人相處，並能有效的處理人際互動的問題。	1.透過角色樹活動，探討並省思自己的人際關係。 2.探討造成人際現況的原因。 3.分享不被友善對待的經驗。 4.探討出現不友善行為的可能因素。 5.討論面對不友善對待時，所能採取的合宜應對方式。 6.擬定班級共同約定，創造友善環境。	1.透過角色樹活動，探討並省思自己的人際關係。 2.探討造成人際現況的原因。 3.分享不被友善對待的經驗。 4.探討出現不友善行為的可能因素。 5.討論面對不友善對待時，所能採取的合宜應對方式。 6.擬定班級共同約定，創造友善環境。	3	教師：「角色樹」學習單、全開海報一張(寫班級公約)。 學童：「角色樹」學習單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 1-3-4理解性別特質的多元面貌。2-3-2學習在性別互動中，展現自我的特色。 2-3-3認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。 2-3-4尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。 ◎家政教育 2-3-2瞭解穿著與人際溝通的關係。	二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享
十二	4/30 5/6	四、你我好關係	2. 關係的修	3-3-1以合宜的態度與人相處，並能有效的處理人際互動的問題。	1.分享自己是否曾在無心狀況下造成他人損失或受負面影響的經驗。 2.分享自己道歉的經驗（主動道歉或是接受道	1.討論自己是否曾無心狀況下造成他人損失或受負面影響的經驗。 2.分享自己道歉的經驗(主動道歉或是被道歉)。	3	教師：課前蒐集相關事例。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 1-3-4理解性別特質的多元面貌。2-3-2學習在性別互動中，展現自我的特	二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
		關係	復		歉)。 3.探究受害者的感受，了解自身行為對他人造成的傷害。 4.能誠懇道歉並做出彌補行動。 5.演練道歉的處理方式並省思自己的表現。	3.探究受害者的感受，了解自身行為對他人造成的傷害。 4.能誠懇道歉並做出彌補行動。 5.演練道歉的處理方式。 6.省思自己的表現。				色。 2-3-3認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。 2-3-4尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。 ◎家政教育 2-3-2瞭解穿著與人際溝通的關係。	
十三	5/7 5/13	五、生活管理師	1. 時間規畫的重要	2-3-1規畫個人運用時間、金錢，所需的策略與行動。	能具備對時間感知的能力。	1.能對時間的長短進行估測。 2.將一天所需進行的活動放入24小時內。 3.透過記錄生活作息，畫出自己的時間PIZZA。 4.調整生活作息，畫出較理想的時間PIZZA。	3	教師：分成24格的紙條（一人一張）、「我的時間PIZZA」、「調整後的時間PIZZA」、「假日生活紀錄表」學習單。 學童：色鉛筆。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家政教育 3-3-5運用消費知能選購合適的物品。 ◎生涯發展教育 3-2-1培養規劃及運用時間的能力。	三、生涯規畫與終身學習
十四	5/14 5/20	五、生活管理師	1. 時間規畫的重要	2-3-1規畫個人運用時間、金錢，所需的策略與行動。	1.能善用零碎時間。 2.能列出生活中的待辦清單。	1.認識零碎時間。 2.找出適合在零碎時間內完成的事情。 3.能立即寫下待辦事項。 4.能隨時檢視待辦清單事項。	3	教師：分成24格的紙條（一人一張）、「我的時間PIZZA」、「調整後的時間PIZZA」、「假日生活紀錄表」學習單。 學童：色鉛筆。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家政教育 3-3-5運用消費知能選購合適的物品。 ◎生涯發展教育 3-2-1培養規劃及運用時間的能力。	三、生涯規畫與終身學習
十五	5/21 5/27	五、生活管理師	2. 做個時間達人	2-3-1規畫個人運用時間、金錢，所需的策略與行動。	1.檢視影響自己時間規畫的因素。 2.判斷事情的輕重緩急。	1.檢視影響自己時間規畫的因素。 2.討論如何判斷事情的輕重緩急。 3.檢視生活中自己對事情輕重緩急的歸類。	3	教師：「小杰的快樂暑假」影片、「李美英的生活規畫實踐表」學習單。 學童：訪問父母或兄姊有效管理時間的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家政教育 3-3-5運用消費知能選購合適的物品。 ◎生涯發展教育 3-2-1培養規劃及運用時間的能力。	三、生涯規畫與終身學習

起訖週次	起訖日期	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
十六	5/28 6/3	五、生活管理師	2. 做個時間達人	2-3-1規畫個人運用時間、金錢，所需的策略與行動。	時間規畫的實踐與檢討。	1.訂定生活計畫。 2.檢討執行生活計畫的結果。	3	教師：小杰的快樂暑假」影片、「李美英的生活規畫實踐表」學習單。 學童：訪問父母或兄姊有效管理時間的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家政教育 3-3-5運用消費知能選購合適的物品。 ◎生涯發展教育 3-2-1培養規劃及運用時間的能力。	三、生涯規畫與終身學習
十七	6/4 6/10	五、生活管理師	3. 錢到哪裡去	2-3-1規畫個人運用時間、金錢，所需的策略與行動。	建立理性的消費態度。	1.討論金錢運用的適當與否對生活會造成哪些影響。 2.不同的金錢運用方式，各有何優缺點。 3.從購買的東西學習分辨想要與需要的差異。 4.學習過後重新擬訂購物清單。 5.想要與需要的標準是因人而異的。 6.藉由「棉花糖故事」建立「延遲享樂」觀念。	3	教師：記帳軟體、「____的記帳表」學習單、A4白紙。 學童：「____的記帳表」學習單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家政教育 3-3-5運用消費知能選購合適的物品。 ◎生涯發展教育 3-2-1培養規劃及運用時間的能力。	三、生涯規畫與終身學習
十八	6/11 6/17	五、生活管理師	3. 錢到哪裡去	2-3-1規畫個人運用時間、金錢，所需的策略與行動。	1.建立理性的消費態度。 2.認識記帳。	1.採購大使角色扮演，學習如何選擇物品。 2.討論如何做一個理性的消費者。 3.討論記帳的好處。 4.學習各種記帳的方式。 5.實際演練記帳，記錄自己一週的金錢使用情形。 6.討論記帳時該注意的事項。	3	教師：記帳軟體、「____的記帳表」學習單、A4白紙。 學童：「____的記帳表」學習單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家政教育 3-3-5運用消費知能選購合適的物品。 ◎生涯發展教育 3-2-1培養規劃及運用時間的能力。	三、生涯規畫與終身學習
十九	6/18 6/24	五、生活管理	4. 理財計畫	2-3-1規畫個人運用時間、金錢，所需的策略與行動。	認識儲蓄與投資。	1.經由動物及古時候人的例子，學習儲蓄的精神。 2.討論生活中可能有的臨時需求，體認儲蓄的重要。 3.討論「收入－儲蓄＝消費」和「收入－消費＝儲	3	教師：「圓夢計畫」學習單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家政教育 3-3-5運用消費知能選購合適的物品。 ◎生涯發展教育 3-2-1培養規劃及運用時間的能力。	三、生涯規畫與終身學習

起訖週次	起訖日期	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
		師				蓄」的差異，並建立「收入－儲蓄＝消費」的觀念。 4.討論各式儲蓄方法與機構。 5.分享個人儲蓄方式。 6.討論不同儲蓄方式的優缺點。 7.認識不同的投資方式。					
二十	6/25 6/30	五、生活管理師	4.理財計畫	2-3-1規畫個人運用時間、金錢，所需的策略與行動。	培養金錢規畫的能力。	1.討論做金錢規畫時的相關事項。 2.討論可能影響計畫的因素，並能調整計畫符合實際情況。 3.實際演練金錢規畫的步驟。 4.分享自己的圓夢計畫。	3	教師：「圓夢計畫」學習單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家政教育 3-3-5運用消費知能選購合適的物品。 ◎生涯發展教育 3-2-1培養規劃及運用時間的能力。	三、生涯規畫與終身學習