

表 4-1 學習領域課程計畫

(含學年/學期學習目標、能力指標、對應能力指標之單元名稱、節數、評量方式、備註等相關項目以及每週教學進度表)

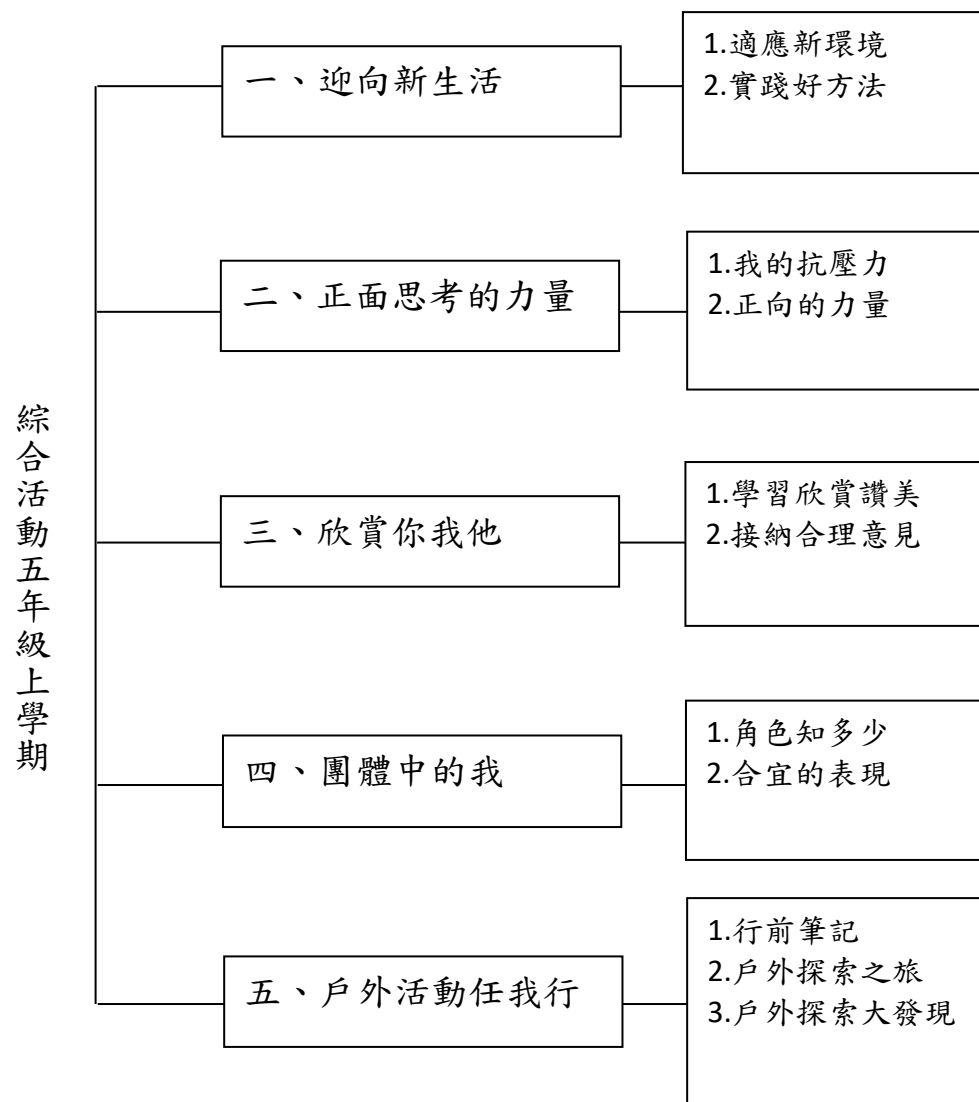
花蓮縣 北林 國民小學 111 學年度 第 一 學期 五 年級 綜合 領域課程計畫 設計者：方亞蘋

一、本領域每週學習節數 (3) 節。

二、本學期學習目標：

1. 探討新環境帶來的生活改變。
2. 分享自己面對新環境的感受與想法。
3. 覺察自己的壓力源。
4. 從多元的抒壓體驗活動中學習抒壓的方法。
5. 能運用正向思考、問題解決及抒壓等方式，實際運用在生活當中。
6. 學習接納他人合理的想法與意見。
7. 能省思自己為團體做的事情。
8. 探索自然與人文景觀。
9. 探討和諧的人文與自然環境。

三、本學期課程架構：



一、本學期課程內涵：（單元名稱及教學內容務必每週填寫）

週次	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議題 (不必每週填寫)	備註
一	一、迎向新生活 1. 適應新環境	1. 探討新環境帶來的生活改變。 2. 分享自己面對新環境的感受與想法。 3. 說出自己適應新環境的策略。 4. 探討自身的策略對適應新環境的成效為何。 5. 能順應環境的需求提出有效的解決策略。 6. 能省思適應策略的合宜性，並願意改變調整。	3	南一版本教科書綜合活動第九冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	2-3-2 分享自己適應新環境的策略。	◎性別平等教育 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。	
二	一、迎向新生活 1. 適應新環境	1. 探討新環境帶來的生活改變。 2. 分享自己面對新環境的感受與想法。 3. 說出自己適應新環境的策略。 4. 探討自身的策略對適應新環境的成效為何。 5. 能順應環境的需求提出有效的解決策略。 6. 能省思適應策略的合宜性，並願意改變調整。	3	南一版本教科書綜合活動第九冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	2-3-2 分享自己適應新環境的策略。	◎性別平等教育 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。	
三	一、迎向新生活 2. 實踐好方法	1. 利用問題解決法來分析問題成因，並提出多元的解決策略。	3	南一版本教科書綜合活動第九冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核	2-3-2 分享自己適應新環境的策略。	◎性別平等教育 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不	

		2. 願意嘗試合宜的適應策略，解決生活中的困境。 3. 利用問題解決策略，並應用在生活中不同的層面。			態度評量		應受性別的限制。 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。	
四	一、迎向新生活 2. 實踐好方法	1. 利用問題解決策略，並應用在生活中不同的層面。 2. 實踐執行計畫並自我檢核執行的成效。 3. 體驗後，能歸納並統整面對新環境所需要具備的能力及態度。	3	南一版本教科書綜合活動第九冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	2-3-2 分享自己適應新環境的策略。	◎性別平等教育 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。	
五	二、正向思考的力量 1. 我的抗壓力	1. 覺察自己的壓力源。 2. 從體驗活動中思考累積壓力對個體的影響。 3. 分享自己面對壓力時的感受、想法及應對的方式。	3	南一版本教科書綜合活動第九冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。	◎性別平等教育 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。	
六	二、正向思考的力量 1. 我的抗壓力	1. 從氣球打氣的體驗活動，了解過多壓力對個體的影響。 2. 從多元的抒壓體驗活動中學習抒壓的方法。 3. 找出適合自己的抒壓方式，並避免不合宜的抒壓方式。	3	南一版本教科書綜合活動第九冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。	◎性別平等教育 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。	
七	二、正向思考的力量 2. 正向的力量	1. 透過課本圖例去發現，即使面對相同情境，每個人的想法卻可能不同。 2. 分析正、負面想法對情緒造成的影響。 3. 在演練中釐清自己是	3	南一版本教科書綜合活動第九冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。	◎性別平等教育 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。	

		<p>屬於抱怨者或是正向思考者。</p> <p>4. 從名人範例分析，了解正向思考對個人的影響。</p> <p>5. 完成「正向思考訪問單」，分享正向楷模面對困境的積極態度。</p> <p>6. 能運用正向思考、問題解決及抒壓等方式，實際運用在生活當中。</p>						
八	<p>三、欣賞你我他</p> <p>1. 學習欣賞讚美</p>	<p>1. 學習欣賞他人的優點。</p> <p>2. 學習表達真誠的方式。</p> <p>3. 學習對他人表達真誠的讚美或肯定。</p>	3	南一版本教科書綜合活動第九冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	1-3-1 欣賞並接納他人。	<p>◎性別平等教育</p> <p>1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。</p> <p>1-3-4 理解性別特質的多元面貌。</p> <p>1-3-5 認識不同性別者的成就與貢獻。</p>	
九	<p>三、欣賞你我他</p> <p>2. 接納合理意見</p>	<p>1. 學習了解他人的想法。</p> <p>2. 學習利用溝通、協調與接納完成團體目標。</p>	3	南一版本教科書綜合活動第九冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	1-3-1 欣賞並接納他人。	<p>◎性別平等教育</p> <p>1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。</p> <p>1-3-4 理解性別特質的多元面貌。</p> <p>1-3-5 認識不同性別者的成就與貢獻。</p>	
十	<p>評量週</p> <p>三、欣賞你我他</p> <p>2. 接納合理意見</p>	<p>1. 學習利用溝通、協調與接納完成團體目標。</p> <p>2. 學習接納他人合理的想法與意見。</p>	3	南一版本教科書綜合活動第九冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	1-3-1 欣賞並接納他人。	<p>◎性別平等教育</p> <p>1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。</p> <p>1-3-4 理解性別特質的多元面貌。</p> <p>1-3-5 認識不同性</p>	

							別者的成就與貢獻。	
十一	四、團體中的我 1. 角色知多少	1. 能了解自己在團體中的行為表現。 2. 能了解自己在團體分工中所扮演的角色。 3. 能分辨自己與他人角色的異同。 4. 能協助阻礙團體角色，共同為團體目標努力。	3	南一版本教科書綜合活動第九冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	1-3-2 參與各項活動，探索並表現自己在團體中的角色。	◎性別平等教育 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 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。	
十二	四、團體中的我 2. 合宜的表現	1. 能了解自己扮演團體角色的困境。 2. 能了解自己在團體中的行為表現。	3	南一版本教科書綜合活動第九冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	1-3-2 參與各項活動，探索並表現自己在團體中的角色。	◎性別平等教育 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 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。	
十三	四、團體中的我 2. 合宜的表現	1. 能了解自己扮演團體角色的困境。 2. 能了解自己在團體中的行為表現。 3. 能了解影響個人在團體中表現的約束力。	3	南一版本教科書綜合活動第九冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	1-3-2 參與各項活動，探索並表現自己在團體中的角色。	◎性別平等教育 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 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。	
十四	四、團體中的我 2. 合宜的表現	1. 能了解影響個人在團體中表現的約束力。 2. 能省思自己為團體做	3	南一版本教科書綜合活動第九冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核	1-3-2 參與各項活動，探索並表現自己在團體中的角色。	◎性別平等教育 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我	

		的事情。			態度評量		的特色。 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。	
十五	五、戶外活動任我行 1. 行前筆記	1. 討論戶外活動的類型和特色。 2. 利用各種資源來進行戶外活動的行前準備工作。 3. 學習分工合作來策畫戶外活動。	3	南一版本教科書綜合活動第九冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	4-3-2 參與計畫並從事戶外活動，從體驗中尊重自然及人文環境。	◎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。 ◎海洋教育 1-3-6 瞭解漁村景觀、飲食文化與生態旅遊的關係。	
十六	五、戶外活動任我行 1. 行前筆記	1. 學習分工合作來策畫戶外活動。 2. 了解戶外活動中的注意事項。 3. 討論小組分工檢核項目。 4. 準備戶外活動背包個人物品。	3	南一版本教科書綜合活動第九冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	4-3-2 參與計畫並從事戶外活動，從體驗中尊重自然及人文環境。	◎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。 ◎海洋教育 1-3-6 瞭解漁村景觀、飲食文化與生態旅遊的關係。	
十七	五、戶外活動任我行 2. 戶外探索之旅	探索自然與人文景觀。	3	南一版本教科書綜合活動第九冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	4-3-2 參與計畫並從事戶外活動，從體驗中尊重自然及人文環境。	◎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。 ◎海洋教育 1-3-6 瞭解漁村景觀、飲食文化與生態旅遊的關係。	
十八	五、戶外活動任我行 2. 戶外探索之旅	1. 檢視戶外探索之旅的發現。 2. 討論並準備戶外探索展的內容。	3	南一版本教科書綜合活動第九冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	4-3-2 參與計畫並從事戶外活動，從體驗中尊重自然及人文環境。	◎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。	

							◎海洋教育 1-3-6 瞭解漁村景觀、飲食文化與生態旅遊的關係。	
十九	五、戶外活動任我行 3. 戶外探索大發現	1. 討論自然與人文景觀的問題及改善方法。 2. 探討和諧的人文與自然環境。	3	南一版本教科書綜合活動第九冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	4-3-2 參與計畫並從事戶外活動，從體驗中尊重自然及人文環境。	◎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。 ◎海洋教育 1-3-6 瞭解漁村景觀、飲食文化與生態旅遊的關係。	
二十	評量週 五、戶外活動任我行 3. 戶外探索大發現	討論尊重自然與人文景觀的做法。	3	南一版本教科書綜合活動第九冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	4-3-2 參與計畫並從事戶外活動，從體驗中尊重自然及人文環境。	◎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。 ◎海洋教育 1-3-6 瞭解漁村景觀、飲食文化與生態旅遊的關係。	

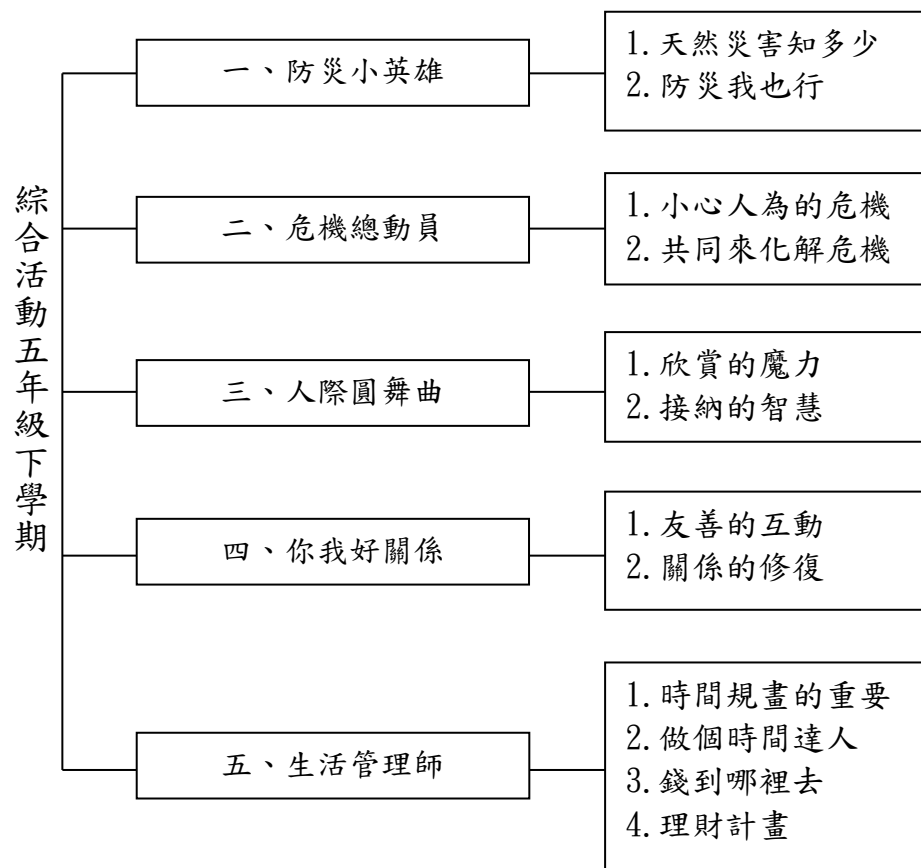
花蓮縣 北林 國民小學 111 學年度 第 二 學期 五 年級 綜合 領域課程計畫 設計者： 方亞蘋

一、本領域每週學習節數（ 3 ）節。

二、本學期學習目標：

1. 能探討各種災害情境帶來的危害
2. 能在災害發生時，應用聯絡網確保自己之安全並尋求協助
3. 能了解學校的防災避難圖
4. 能確實做好檢討防災演練
5. 能探討各種人為危機所帶來的影響
6. 能認識專業資源協助的單位
7. 能知道如何運用專業資源來為食品安全把關
8. 探討當自己跟別人不一樣時，希望被對待的方式
9. 透過角色樹活動，探討並省思自己的人際關係
10. 時間、金錢規畫的實踐與檢討

三、本學期課程架構：



四、本學期課程內涵：(單元名稱及教學內容務必每週填寫)

週次	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議題 (不必每週填寫)	備註
一	一、防災小英雄 1. 天然災害知多少	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。	3	南一版本教科書綜合活動第十冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	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。	◎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。	
二	一、防災小英雄 2. 防災我也行	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。	3	南一版本教科書綜合活動第十冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	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。	◎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。	
三	一、防災小英雄 2. 防災我也行	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	3	南一版本教科書綜合活動第十冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	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。	◎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	

		後的感受。					應變方法。	
四	二、危機總動員 1. 小心人為的危機	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。	3	南一版本教科書綜合活動第十冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	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。	◎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。	
五	二、危機總動員 2. 共同來化解危機	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。	3	南一版本教科書綜合活動第十冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	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。	◎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。	
六	二、危機總動員 2. 共同來化解危機	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。	3	南一版本教科書綜合活動第十冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	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。	◎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。	
七	三、人際圓舞曲 1. 欣賞的魔力	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	南一版本教科書綜合活動第十冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	1-3-1 欣賞並接納他人。	◎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。	
八	三、人際圓舞曲 1. 欣賞的魔力	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	南一版本教科書綜合活動第十冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	1-3-1 欣賞並接納他人。	◎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。	
九	三、人際圓舞曲 2. 接納的智慧	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	3	南一版本教科書綜合活動第十冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	1-3-1 欣賞並接納他人。	◎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	

		質或行為時，可採取的合宜相處方式。					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	評量週 三、人際圓舞曲 2. 接納的智慧	1. 討論即使拒絕他人要求，仍可透過合宜的方式讓對方感受到接納。 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。	3	南一版本教科書綜合活動第十冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	1-3-1 欣賞並接納他人。	◎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。	
十一	四、你我好關係 1. 友善的互動	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。	3	南一版本教科書綜合活動第十冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	3-3-1 以合宜的態度與人相處，並能有效處理人際互動的問題。	◎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	

		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。					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。	
十二	四、你我好關係 2. 關係的修復	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	南一版本教科書綜合活動第十冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	3-3-1 以合宜的態度與人相處，並能有效處理人際互動的問題。	◎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。	
十三	五、生活管理師 1. 時間規畫的重要	能具備對時間感知的能力。	3	南一版本教科書綜合活動第十冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	2-3-1 規畫個人運用時間、金錢，所需的策略與行動。	◎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。	
十四	五、生活管理師 1. 時間規畫的	1. 能善用零碎時間。 2. 能列出生活中的待辦	3	南一版本教科書綜合活	觀察評量 口頭評量	2-3-1 規畫個人運用時間、金錢，所需的策略與行動。	◎家政教育 3-3-5 運用消費知	

	重要	清單。		動第十冊	行為檢核 態度評量		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。	
十五	五、生活管理師 2. 做個時間達人	1. 檢視影響自己時間規畫的因素。 2. 判斷事情的輕重緩急。	3	南一版本教科書綜合活動第十冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	2-3-1 規畫個人運用時間、金錢，所需的策略與行動。	◎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。	
十六	五、生活管理師 2. 做個時間達人	時間規畫的實踐與檢討。	3	南一版本教科書綜合活動第十冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	2-3-1 規畫個人運用時間、金錢，所需的策略與行動。	◎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。	
十七	五、生活管理師 3. 錢到哪裡去	建立理性的消費態度。	3	南一版本教科書綜合活動第十冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	2-3-1 規畫個人運用時間、金錢，所需的策略與行動。	◎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。	
十八	五、生活管理師 3. 錢到哪裡去	1. 建立理性的消費態度。 2. 認識記帳。	3	南一版本教科書綜合活動第十冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	2-3-1 規畫個人運用時間、金錢，所需的策略與行動。	◎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。	
十九	五、生活管理師 4. 理財計畫	認識儲蓄與投資。	3	南一版本教科書綜合活	觀察評量 口頭評量	2-3-1 規畫個人運用時間、金錢，所需的策略與行動。	◎家政教育 3-3-5 運用消費知	

				動第十冊	行為檢核 態度評量		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。	
二十	評量週 五、生活管理師 4.理財計畫	培養金錢規畫的能力。	3	南一版本教科書綜合活動第十冊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	2-3-1 規畫個人運用時間、金錢，所需的策略與行動。	◎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。	