

### 南投縣新豐國民小學 112 學年度彈性學習課程計畫

#### 【第一學期】

課程名稱	新豐好時光		年級/班級	一年級甲班、乙班
彈性學習課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 統整性( <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程		上課節數	4 節
			設計教師	張瑀恬、包亭玉編修
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<input checked="" type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	健康、多元、創新	與學校願景呼應之說明	希望新豐國小的孩子們，能以身心健康為基礎，在快樂的環境中學習多元的知識，透過生活科技的創意思考，愛鄉土，樂生活，培養積極正向的人生觀。	
設計理念	對一年級的學童而言，他們需要面對幾個議題，例如：自行用餐、嘗試不同的菜色、學習用餐禮儀等。因此本單元先引發孩子的舊經驗，藉由反思與討論，讓他們知道養成良好飲食習慣的重要性。接著透過遊戲的方式，去釐清孩子的觀念；並透過學習單及習作的練習，將良好飲食習慣落實在生活當中。			
總綱核心素養具體內涵	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。	領綱核心素養具體內涵	<b>健體-E-A1</b> 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。 <b>生活-E-A2</b> 學習各種探究人、事、物的方法並理解探究後所獲得的道理，增進系統思考與解決問題的能力。	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

	<p><b>E-A2</b> 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。</p> <p><b>E-C1</b> 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。</p> <p><b>E-C2</b> 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。</p>		<p><b>生活-E-C1</b> 表現合宜的行為與態度：覺察自己、他人和環境的關係，省思自己所應扮演的角色，體會生活禮儀與團體規範的意義，並學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命。</p> <p><b>國-E-C2</b> 與他人互動時，能適切運用語文能力表達個人想法，理解與包容不同意見，樂於參與學校及社區活動，體會團隊合作的重要性。</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能分辨哪些是良好的飲食習慣。</li> <li>2.能做到好的飲食習慣，以維護健康。</li> <li>3.能知道用餐的好行為，並確實做到。</li> <li>4.能知道改進不好用餐行為的方法。</li> </ol>		

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少 <b>包含</b> 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
九	選擇好食物/1	<p><b>【健體】</b> Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p>	能發表自己喜歡吃的食物	能分辨哪些是良好的飲食習慣	<p>一、引起動機 (10 分) 教師先展示食物或圖卡，請學童發表對各種食物的感覺。如蘋果聞起來香香的、芭樂摸起來硬硬的……。</p> <p>二、發展活動 (30 分) (一) 教師將學童分成若干學習小組。 (二) 引導學童圈出健康與體育課本第 38 頁中自己喜歡吃的食物。</p>	仔細聆聽 踴躍發表 分享討論	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>(三) 學童分享自己喜歡吃的食物，並與學習伙伴討論選擇這種食物的理由。 例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我喜歡吃青菜，因為青菜可以幫助我排便。</li> <li>2. 我喜歡吃五穀飯，因為五穀飯可以讓我有體力。</li> </ol> <p>(四) 教師拿出食物或圖卡，指導學童選出對身體健康有幫助的食物。例如：鮮奶、清蒸魚、含糖飲料、五穀飯、水果、燙青菜、炸薯條、水煮蛋。</p> <p>(五) 教師指導學童說一說（課本外的食物亦可）。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 哪些食物可以幫助我們長高？</li> <li>2. 哪些食物可以幫助我們排便？</li> </ol> <p>(六) 教師以例子說明「吃多少拿多少」珍惜食物的好習慣，及其對地球環境的好處。</p>		
十	選擇好食物/1	<p><b>【生活】</b> 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。</p>	願意參與各種學習活動	能做到好的飲食習慣，以維護健康	<p>(七) 食物大風吹(30分)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導學童圍坐成一圈，每個學童挑一種自己喜歡的食物寫在白紙上，並貼在胸前。</li> <li>2. 第一次由教師帶領示範。</li> </ol> <p>(1)師：大風吹！</p>	仔細聆聽踴躍發表分享討論	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					(2)生：吹什麼？ (3)師：吹可以幫助我們排便的食物。 3.此時寫的食物是可以「幫助我們排便」的人需要換位子，老師坐入位子。 4.第二次開始由沒有位子坐的學童當帶領人。 三、總結活動（10 分） （一）食物有各種不同的功能，每一種食物都要吃，才能讓身體健康。 （二）我們要養成「吃多少拿多少」珍惜食物的好習慣，吃太多不健康，吃不完會浪費食物。		
十一	飲食好習慣/1	<b>【健體】</b> 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	認識健康的飲食習慣。	能知道用餐的好行為，並確實做到	一、引起動機（10 分） 教師播放班上用餐影像資料，協助學童回想自己跟同學的用餐經驗。 二、主要活動（30 分） （一）教師引導學童討論班上的用餐經驗： 1.在學校吃午餐時，吃飯前、吃飯時、吃飯後分別要注意哪些事情？ 2.參考健康與體育課本第 40-41 頁及生活課本第 63-64 頁，哪些是良好的用餐行為？哪些行為需要改進呢？	仔細聆聽 踴躍發表 分享討論	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					(二) 學童針對不好的行為進行討論，找到各行為改正的方法： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不洗手就吃飯 (洗手後再吃)</li> <li>2. 插隊打菜 (要依順序排隊)</li> <li>3. 噴嚏咳嗽不掩口 (打噴嚏掩口)</li> <li>4. 嘴裡有東西時大聲說話 (口中有食物不說話)</li> <li>5. 吃很少多半倒掉 (把菜都吃完)</li> <li>6. 桌面骯髒且不收拾碗筷 (保持乾淨並收拾碗筷)</li> <li>7. 早餐不吃，中餐狼吞虎嚥 (要一口一口慢慢吃)</li> <li>8. 一直嫌不好吃 (每一種菜都吃)</li> <li>9. 邊吃邊玩 (專心吃飯)</li> <li>10. 飯後不刷牙 (飯後要刷牙)</li> <li>11. 吃完飯不收拾 (吃完飯要擦桌子，將餐具收拾好。)</li> </ol>		
十二	飲食好習慣/1	<b>【國語文】</b> 2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。	能適當回答分享正確的飲食觀念	能知道改進不好用餐行為的方法	(三) 跟飲食習慣說 YES(30 分) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師將學童帶到較寬敞區域，將空間分為二，並在地上畫線區隔成兩區，一區為 YES 區，另一區為 NO 區。</li> <li>2. 教師說明活動規則：當教師說出飲食行為時，學童需要分辨該習慣是否良好？如果「是」好的飲食習慣，學童就</li> </ol>	仔細聆聽踴躍發表分享討論	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>移至 YES 區域；如果「不是」好的飲食習慣，學童就移至 NO 區域。</p> <p>3. 教師陸續說出各種飲食行為，由學童分辨這些行為是否良好。</p> <p>(1)飯前洗手。</p> <p>(2)每天吃早餐。</p> <p>(3)不邊吃邊玩。</p> <p>(4)一口一口慢慢吃。</p> <p>(5)嘴裡有食物不說話。</p> <p>(6)把飯菜吃光光。</p> <p>(7)收拾餐具。</p> <p>(8)飯後潔牙。</p> <p>三、總結活動 (10 分)</p> <p>師生共同歸納：良好的飲食習慣和衛生行為，才能讓我們身體健康。</p>		

【第二學期】

課程名稱	新豐好時光		年級/班級	一年級/甲班乙班
彈性學習課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 統整性( <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程		上課節數	4 節
			設計教師	張瑀恬、包亭玉編修
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<input checked="" type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	健康 多元 創新	與學校願景呼應之說明	以健康的生活態度，透過多元的學習管道結交新朋友，展現個人專長，創造友善溝通的環境。	
設計理念	上小學後，學童渴望結交朋友，有些卻因害羞或是缺乏方法而受挫。因此透過教師引導，讓學童發現主動幫助人、發現他人與自己共通的興趣或主動加入他人遊戲等方式，幫助自己結交到好朋友。			
總綱核心素養具體內涵	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。	領綱核心素養具體內涵	生活-E-A2 學習各種探究人、事、物的方法並理解探究後所獲得的道理，增進系統思考與解決問題的能力。 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

			<p>生活-E-C2 與人合作：能與人友善互動，願意共同完成工作，展現尊重、溝通以及合作的技巧。</p> <p>國-E-C2 與他人互動時，能適切運用語文能力表達個人想法，理解與包容不同意見，樂於參與學校及社區活動，體會團隊合作的重要性。</p>
課程目標	<p>1.能透過觀察、比較、紀錄，把好朋友畫下來。</p> <p>2.能藉由圖畫及觀察紀錄，上臺介紹自己的好朋友給大家認識。</p> <p>3.能寫下自己喜歡的事，並尋找夥伴。</p> <p>4.能說出平常會和好朋友一起做哪些事。</p>		

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
八	家都是好朋友 /1	<p><b>【國語文】</b> 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。</p> <p><b>【生活】</b> 2-I-2 觀察生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。</p>	<p>養成專心聆聽的好習慣。</p> <p>訓練學生表達能力。</p>	<p>能透過觀察、比較、紀錄，把好朋友畫下來。</p> <p>能藉由圖畫及觀察紀錄，上臺介紹自己的好朋友給大家認識。</p>	<p>第一節：哪裡一樣？哪裡不一樣？ 一、引起動機（10分） 教師詢問學童：下課時間的時候你都跟誰一起玩？一起玩什麼呢？你喜歡她嗎？請幾位學童分享自己的經驗，老師給予肯定。</p> <p>二、主要活動（30分） ◎教師引發學童思考自己的好朋友有哪些特徵： 1.我們可以觀察好朋友身體的那些部位呢？（頭髮長度、身高、手掌大小、單雙眼皮、皮膚顏色深淺……）；教師發下學習單，請學</p>	實作評量	



附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>童根據學習單的項目一一觀察，並畫下對方的長相。</p> <p>2.你的好朋友跟別的好朋友是同一個嗎？你們觀察到的一樣嗎？為什麼？</p> <p>3.你要怎麼將你的好朋友介紹給大家呢？</p> <p>4.除了呈現圖畫，你要怎麼補充說明呢？上臺介紹時，需要注意什麼呢？</p> <p>5.請幾位同學上臺分享自己的畫作，介紹好友給大家認識。</p> <p>三、總結活動（10 分）</p> <p>每一個人的特色都不一樣，是獨一無二的。不慣是外表，連興趣、個性、想法都可能很不相同，這得靠我們仔細觀察才能知道。尊重別人跟自己不一樣，才能交到更多的朋友呵！</p>		
九	家都是好朋友 /1	<p><b>【健體】</b></p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p>	學生體驗團隊合作的樂趣	能依不同性格或外表特徵來玩大風吹	<p>第二節：團康遊戲—大風吹、加一加都是好朋友</p> <p>一、引起動機（5 分）</p> <p>老師說明遊戲規則及遊戲安全及禮儀。</p>	實作評量	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					二、主要活動 (30 分) ◎教師以上一節課討論出的不同性格或外表特徵來玩大風吹。 ◎教師將學生分成數組，每組學生代表一個數字，當老師喊出指定數字時，大家要散開重組成指定數字。 三、總結活動 (5 分) 1. 大家都是好朋友，可以一起玩！ 2. 生活中許多事情必須團隊合作才能成功。		
十	大家都是好朋友/1	<b>【生活】</b> 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。	認識與自己一樣喜好的同學	能寫下自己喜歡的事，並尋找夥伴。	第三節：我會交朋友 一、引起動機 (10 分) 教師詢問學童：「你最喜歡跟哪個朋友在一起？你們最常在一起做什麼？為什麼？」 二、主要活動 (30 分) (一) 教師引導學童一起玩「喜好賓果」： 1. 教師發給學童每人三張小卡，請學童寫下自己喜歡做的事 (任何場域都可以) 後，交給教師。 2. 發給學童每人一張九宮格學習單，再請學童在學習單上寫出九項自己平時喜歡做的事情。	實作評量	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>3.教師隨機抽卡並念出內容，學童觀察內容是否與九宮格中的相同再畫記，先完成兩條線的學童喊「實果」。</p> <p>4.活動結束後，請學童依據自己九宮格的喜好，找到有一樣喜好的同學，請他在九宮格學習單上簽名。</p>		
十一	大家都是好朋友/1	<p><b>【生活】</b> 6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。</p>	學會表達與解決問題方法	<p>1.能和隔壁同學互相分享喜歡的一本故事內容。</p> <p>2.如何提出邀請，讓對方比較願意。</p>	<p>第四節：我會交朋友 (二) 故事書分享 (30 分)</p> <p>1.請學童拿出事先準備喜歡的一本書，並和隔壁同學互相分享故事內容。</p> <p>2.教師隨機選幾位學童上臺介紹、分享自己帶來的故事書。</p> <p>3.學童分享完故事書後，教師可提醒學童下列事項： (1)若對哪位同學的書有興趣，可以禮貌的詢問對方是否願意與你分享。 (2)當同學拒絕時，不可以勉強對方一定要借閱或責怪對方。 (3)借閱別人的書一定要小心維護，不可破壞或不愛惜。</p>	實作評量	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>(三) 教師引導學童想想希望同學可以跟自己一起做的事情，可以如何提出邀請，可以讓對方比較願意。</p> <p>1. 你希望同學陪你做什麼事？為什麼？</p> <p>2. 你可以怎麼說？演練看看：我希望妳可以跟我一起……，可以嗎？</p> <p>3. 如果對方不願意的時候，你可以怎麼做？(下次再試、改邀別人)</p> <p>4. 如果朋友邀請你去做其他事情，你會願意嗎？為什麼？</p> <p>三、總結活動 (10 分)</p> <p>交朋友時，可以主動邀請朋友跟自己一起玩。面對朋友的邀請，只要不危險的遊戲，可以嘗試一起玩玩看，幫自己交到更多朋友。</p>		

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 本表格舉例係以一至五年級為例，倘六年級辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。