

南投縣新豐國民小學 114 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	新豐好 young		年級/班級	一年級甲班、乙班
彈性學習課程類別	■統整性(■主題□專題□議題)探究課程 □社團活動與技藝課程 □特殊需求領域課程 □其他類課程		上課節數	4 節
			設計教師	張麗娟、陳姿羽編修
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	■國語文 □英語文(不含國小低年級) □本土語文□臺灣手語 □新住民語文 □數學 ■生活課程 ■健康與體育 □社會 □自然科學 □藝術 □綜合活動 □資訊科技(國小) □科技(國中)		□人權教育 ■環境教育 □海洋教育 □品德教育 □生命教育 □法治教育 □科技教育 □資訊教育 □能源教育 □安全教育 □防災教育 □閱讀素養 ■家庭教育 □戶外教育 □原住民教育□國際教育 □性別平等教育 □多元文化教育 □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飲食方面多元的知識，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	在食農教育中，學習良好的飲食習慣對一年級的學生是必備的，因為那是基本的生活禮儀和常識。例如：認識六大類食物、如何自行用餐、多嘗試不同的菜色不偏食、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，讓他們知道學習健康飲食的重要性，接著透過遊戲和欣賞影片討論的方式，去釐清孩子的觀念；並透過學習單的練習，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	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。 生活-E-A2	

	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-C1 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。 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。		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。 生活-E-C1 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。 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。
課程目標	1.能分辨哪些是良好的飲食習慣。 2.能做到好的飲食習慣，以維護健康。 3.能知道用餐的好行為，並確實做到。 4.能知道改進不好用餐行為的方法。		

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
九	選擇好食物 1/1	【健體】 Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1. 能認識六大類食物 2. 會說出對身體有健康的食物	能分辨哪些是良好的飲食習慣。	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……。 二、發展活動（20 分） （一）教師拿出食物或圖卡介紹六大類食物（全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類）並指導學童選出對身體健康有幫	口語評量	

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				
					助的食物。例如：鮮奶、清蒸魚、含糖飲料、五穀飯、水果 (二)教師提問講解： 1. 哪一類的食物可以讓我們的身體充滿能量呢？五穀根莖類 五穀根莖類是我們三餐的主要食物，也是平時需要大量攝取較多的食物，可以讓我們充滿體力和能量。 2. 哪一類的食物，可以長出強壯的肌肉？蛋豆魚肉類 如果想要長肌肉就必須多吃蛋豆魚肉這一類。 3. 肚子痛是因為肚子積了許多便便，該怎麼辦 呢？多吃蔬菜類 多吃蔬菜才能幫助排便順暢。 4. 同學們想不想要長得比老師高？應該多喝哪一類食物？牛奶 多喝鮮奶可以幫助我們長高 (三)分組遊戲 1. 老師將學生分組 2. 依序把六大類食物圖卡擺在桌上，當老師說出關鍵字時，請學生將正確的哪一類食物張貼在黑板上。	口語評量	

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				
					3. 最常有剩餘食物的是什麼？是蔬菜、魚、飯，肉？為什麼？ 4. 是餐點的分量太多？吃不完時該如何處理？ （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。） 5. 我們要如何進食？ 三. 統整活動（10 分） 1. 請學生發表此單元重點 2. 教師統整說明： （1）. 這個世界上，有很多人經常餓肚子，沒有食物可吃。 （2）. 他們不像我們這麼幸福，有溫暖的家、充足的水和食物。 （3）. 我們應該學會珍惜食物、不要隨便浪費，吃多少再拿多少，而且盛到碗裡的食物都要吃光。 （4）. 學生多攝取健康食物，少吃紅燈食物。 （5）. 各類食材能提供不同的營養，不偏食、不挑食才能獲得均衡的營養。	發表評量	學習單 2

[illegible]

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				
					6.桌面骯髒且不收拾碗筷（保持乾淨並收拾碗筷） 7.早餐不吃，中餐狼吞虎嚥（要一口一口慢慢吃） 8.一直嫌不好吃（每一種菜都吃） 9.邊吃邊玩（專心吃飯） 10.飯後不刷牙（飯後要刷牙） 11.吃完飯不收拾（吃完飯要擦桌子，將餐具收拾好。） 三. 統整活動（10 分） 1.. 請學生發表此單元重點 2. 請學生習寫學習單 3 並互相發表討論	發表評量學習單 3	
十二	飲食好習慣 2/2	【國語文】 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	一、引起動機（10 分） 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。 1. 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，學童就移至 YES 區域；如果「不是」好的飲食習慣，學童就移至 NO 區域。	觀察評量	

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				
					二、發展活動（25 分） （一）. 跟飲食習慣說 YES 遊戲 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，並開始玩遊戲。 例如： 1. 飯前洗手。 2. 每天吃早餐。 3. 不邊吃邊玩。 4. 狼吞虎嚥 5. 嘴裡有食物不說話。 6. 把飯菜吃光光。 7. 收拾餐具。 8. 飯後潔牙。 9. 飯後潔牙。 10. 一口一口慢慢吃。 11. 喝湯出聲音 12 只夾愛吃的菜 三. 統整活動（5 分） 1. 請學生發表此單元重點 2. 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。	實作評量	
						發表評量	

【第二學期】

課程名稱	新豐好 young		年級/班級	一年級/甲班乙班
彈性學習課程類別	☒ 統整性(☒ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程		上課節數	4 節
			設計教師	一年級班群教師編修
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	☒ 國語文 ☐ 英語文(不含國小低年級) ☐ 本土語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 新住民語文 ☐ 數學 ☒ 生活課程 ☒ 健康與體育 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☐ 資訊科技(國小) ☐ 科技(國中)		☒ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 家庭教育 ☐ 戶外教育 ☐ 原住民教育 ☐ 國際教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 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。	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。	

	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。		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。 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。
課程目標	1.能透過觀察、比較、紀錄，把好朋友畫下來。 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。 3.能寫下自己喜歡的事，並尋找夥伴。 4.能說出平常會和好朋友一起做哪些事。		

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
九	大家都是好朋友/1	【國語文】 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 【生活】 2-I-2 觀察生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。	1.養成專心聆聽的好習慣。 2.訓練學生表達能力。	能透過觀察、比較、紀錄，把好朋友畫下來。 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。	一、引起動機 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。 二、主要活動 ◎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	實作評量	

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
					童根據學習單的項目一一觀察，並畫下對方的長相。 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？ 3.你要怎麼將你的好朋友介紹給大家呢？ 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？ 5.請幾位同學上臺分享自己的畫作，介紹好友給大家認識。 三、總結活動 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！		
十	家都是好朋友 /1	【健體】 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	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	一、引起動機 老師說明遊戲規則（團康遊戲—大風吹、加一加都是好朋友）及遊戲安全及禮儀。	實作評量	

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 1. 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。 例如: 當鬼者說:大風吹 其餘人回答:吹什麼 當鬼者說:吹留長頭髮的人 當鬼者和有留長頭髮的人就搶坐位置，沒搶到位置的人就當鬼。 2. 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。 例如: 老師說:5 人一組 大家要散開重組成 5 人一組，沒組成的人就要表演一種動物的動作。 三、總結活動		

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
					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。		
十一	大家都是好朋友/1	【生活】 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。	一、引起動機 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 （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。 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「賓果」。	實作評量	

附件 3-3

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
					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。 三、總結活動 1. 不管有沒有相同喜好和興趣的人都可以當好朋友。 2. 要珍惜好朋友的友誼。		
十二	大家都是好朋友/1	【生活】 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。	學會表達與解決問題方法	1. 能和隔壁同學互相分享喜歡的一本故事內容。 2. 如何提出邀請，讓對方比較願意。	一、引起動機 1. 老師示範說出最喜歡的故事書書名，並說出故事內容給學生聽。 二、主要活動 故事書分享 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。 2.教師隨機選幾位學童上臺介紹、分享自己帶來的故事書。 3.學童分享完故事書後，教師可提醒學童下列事項：	實作評量	

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
					(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。 4. 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。 (1)你希望同學陪你做什麼事？為什麼？ (2)你可以怎麼說？演練看看：我希望妳可以跟我一起……，可以嗎？ (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） （4）如果朋友邀請你去做其他事情，你會願意嗎？為什麼？ 三、總結活動 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。		

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。