

## 南投縣桐林國民小學 112 學年度彈性學習課程計畫

### 【第一學期】

課程名稱	家庭教育		年級/班級	三、四年級/甲班
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性( <input 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 checked="" type="checkbox"/> 其他類課程		上課節數	兩節課
			設計教師	杜奕伶
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input 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 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 checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<input 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 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※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	健康、開放、友善、卓越	與學校願景呼應之說明	瞭解營養均衡的重要性，並注重身體的健康。	
設計理念	<p>國小 3-6 年級的學童在年齡方面屬於即將進入青春期的少年期。少年時期孩子的身體持續以穩定的速度成長發育，但他們在認知情感與社交觀點的發展非常迅速，需要在身心各方尚未進入青春前期妥善準備。</p> <p>現代父母工作忙碌，讓孩子外食或自行購買食物的機會非常普遍。若對營養健康飲食認知不足，孩子容易養成偏食、不吃早餐、偏好零食與含糖飲料等空熱量食物的不良飲食習慣，進而導致肥胖、貧血與齲齒的風險升高。</p> <p>本課程讓孩子認識飲食六大類，了解每一大類的分量多少，並且能自己設計和製作一份早餐，在趣</p>			

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

	味中學習。		
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	<b>健體-E-A2</b> 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。 <b>綜-E-A2</b> 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。
課程目標	一、認識食物的六大營養要素 二、說出常見的食物含有的營養成分 三、設計並製作一份營養的早餐		

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
二三	營養均衡樂無限/2	<b>【綜合】</b> 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 <b>【健體】</b>	<b>【綜合】</b> Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。	1. 讓學生思考生活中的飲食種類 2. 學習六大類的種類 3. 使用器具的安全及製作過程的衛生	第一節 《「六」之大吉》 準備活動： 老師準備飲食六大類資料 準備「閩小妹雲之林王國大冒險 3・食物歷險	1. 能專心聆聽並回答老師的問題 2. 能完成學習單 3. 能準備器具及食材，	

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
		1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 品 E1 良好生活習慣與德行。	<b>【健體】</b> Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。		記」影片 一、引起動機 看影片引導學生對飲食的重視 1. 你的早餐吃什麼呢？ 2. 一天當中你會吃到哪些食物呢？ 3. 你覺得好吃重要？還是營養重要？  二、發展活動 認識飲食六大類 1. 全穀雜種類飯和蔬菜一樣多 2. 乳品類早晚一杯奶 3. 豆魚蛋肉類豆魚蛋肉一掌心 4. 蔬菜類菜比水果多一點 5. 水果類每餐水果拳頭大 6. 油脂與堅果種子類堅果種子一茶匙  三、綜合活動	也能自己動手做做看	

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>說明下一節課要製作早餐(營養三明治)，所需的食材和用具。</p> <p>&lt;第一節結束&gt;</p> <p><b>第二節</b> 《花樣小食神》 準備活動： 將學生分組。 各組準備製作早餐所需的食材和用具。</p> <p>一、引起動機 讓各組學生分享想要做的營養三明治材料。 1. 準備了哪些材料 2. 製作什麼口味的三明治 3. 是否了解製作過程的衛生</p> <p>二、發展活動 開始動手作</p>		

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
					1. 先準備吐司 2. 放入食材 3. 疊好，用刀子對切 4. 放入盤子裡  品嘗營養三明治早餐 三、綜合活動 讓學生分享品嘗後的心得 1. 營養三明治好吃嗎？ 2. 小組的三明治是否符合飲食六大類原則？ 3. 製作過程中有什麼要注意的地方嗎？  收拾用具及清潔環境  填寫學習單  <第二節結束>		

【第二學期】

課程名稱	家庭教育		年級/班級	三、四年級/甲班
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性( <input 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 checked="" type="checkbox"/> 其他類課程		上課節數	4 節
			設計教師	杜奕伶
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input 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 type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" 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 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※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	健康、開放、友善、卓越	與學校願景呼應之說明	友善對待自己與他人，學會保護自己也保護別人。	
設計理念	年幼的孩子對許多事情總是一知半解，加上小時候都是由父母親照顧，就算遇到了家庭暴力事件，也會認為是因為自己犯錯而被處罰的結果，因此希望藉著本課程引導學生學會自我保護的方法，並具有危機處理的能力，使學生即使遇到了家庭暴力事件，也能夠向外界求助。			
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。 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	社-E-C1 培養良好的生活習慣，理解並遵守社會規範，參與公共事務，養成社會責任感，尊重並維護自己和他人的人權，關懷自然環境與活動，關懷自然生態與人類永續發	



附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

	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。		展，而展現知善、樂善與行善的品德。 <b>綜-E-A1</b> 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。
課程目標	1. 能辨識危險的環境。 2. 學會危機處理的方法。 3. 懂得求助的方法。		

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
四 五 六 七	保護自己最重要/4	<b>綜合</b> 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 <b>社會</b> 2c-II-2 澄清及珍視自己的角色與權利，並具備責任感。 <b>人</b> E1 認識人權是與生俱有的、普	<b>綜合</b> Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 <b>社會</b> Ac-II-2 遇到違反人權的事件，可尋求適當的救助管道。	1. 了解保護自己的方法 2. 能清楚表達自己的情緒 3. 能共同完成小組學習單並上台分享	第一、二節 一、引起動機 教師講述幫助噴火龍，請學生仔細聆聽。 幫助噴火龍 皮卡丘最喜歡到學校上學了，每天到學校都有好多小朋友陪他玩。他最要好的朋友就是噴火龍，每節下課兩個人總是會一起出去玩。 可是皮卡丘覺得有一件事情很奇怪，噴火龍的身上常常有傷痕，有時候是瘀青的痕跡，有時候是紅紅的傷口，噴火龍總是說是和哥哥玩遊戲的時候不小心受傷的，可是跟皮卡丘在玩的時候，他都沒有受傷啊？怎麼跟哥哥玩的時候就特別容易受傷呢？	1. 能專心聆聽並回答老師的問題 2. 能完成學習單	學習單

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
		遍的、不容剝奪的。 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。			<p>有一天皮卡丘看到噴火龍身上又受傷了，終於忍不住跟噴火龍說想要去找噴火龍哥哥，請他和噴火龍玩的時候動作輕一點，不要再害噴火龍受傷。噴火龍聽到之後一直哭，不要皮卡丘去找哥哥，可是皮卡丘仍然想要出去，最後噴火龍才說：「我的傷不是跟哥哥玩的時候受傷的，而是我家爸爸打的。因為爸爸的脾氣很不好，如果生氣的時候就會一直噴火，害我們燙傷，而且還會動手打我和哥哥，所以我的身上才会有傷口。像前幾天，天氣好冷，我和哥哥不小心打破了爸爸的獎盃，爸爸就要我們在外面罰站一小時，我和哥哥只好一直噴火，互相取暖，才不會凍僵。而且爸爸說如果我讓其他人知道這件事，他會狠狠地修理我，所以我都不敢說，我真的不想受傷，但是又不知道該怎麼辦？」</p> <p>最後皮卡丘跟噴火龍一起去找貓頭鷹老師，拜託貓頭鷹老師幫忙。老師帶噴火龍到健康中心檢查，經老師細心詢問，才知道噴火龍兄弟時常會被爸爸打，這已經不是第一次，老師決定向輔導室老師報告……。</p> <p>二、主要活動</p>		



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
					(一)教師提問，請學生舉手回答問題。 (1)在這個故事中，噴火龍遇到了什麼事？如果你是噴火龍，會有什麼感覺？ (2)你曾經有過打人或被打的經驗嗎？為什麼？當你犯錯時，有被嚴厲處罰的經驗嗎？心裡覺得怎樣？ (3)你覺得噴火龍爸爸處罰噴火龍的方式對嗎？為什麼？ (4)如果你是噴火龍爸爸，發現獎盃被打破時，會有什麼反應？ (5)如果你是皮卡丘，會怎麼幫助噴火龍？假如噴火龍拜託你不要告訴別人，你會怎麼做呢？ (6)什麼樣的情況下爸爸(媽媽)容易會生氣打人？ (7)你喜歡爸媽生氣打人或罵人的情形嗎？ (8)當遇到爸媽生氣或是吵架時，你會如何面對？你會如何讓自己更安全？ (二)小組討論共同完成學習單，並上台發表討論結果。 (三)教師說明每個人都有不被虐待、不需要承受暴力的權利，因此如果遇到危險，必須保護自己時，可以採取以下方法。		

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
					(1)撥打婦幼保護專線 113。 (2)打電話給警察局 110。 (3)告訴其他家人、親戚，請他們幫忙。 (4)告訴學校老師或同學。 (5)告訴安親班老師或其他可以相信的人。 (四)情境模擬、角色扮演。 教師準備四種不同的情境，請學生上台模擬遇到這種情形時，該如何保護自己、幫助其他人。 情境一：媽媽今天回家時心情不好，回到家中看到家裡很亂，我和弟弟兩個人正在吵架，媽媽就一直大聲罵我們，甚至要動手打我們... 情境二：爸爸工作壓力很大，回到家已經很晚了，可是我的功課還沒有寫完，妹妹又一直哭，爸爸就罵媽媽都不會照顧我們，還一邊揮著拳頭，媽媽都不敢講話... 情境三：每天晚上我都會聽到隔壁鄰居家的爸爸很大聲在罵人，還有摔東西的聲音，我們常常都會被他們嚇到，今天晚上我還聽到了隔壁哥哥的尖叫聲和哭聲... 情境四：今天我和小歐在玩鬼抓人的時候，我發現小歐的手臂和腿上都有很大片的瘀青...		

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、歸納統整</p> <p>老師針對學生於情境模擬中的表現進行歸納整理，說明如何正確而有效的防止家庭暴力及面對處理的好方法，並再次說明當危機產生時可以尋求哪些協助，讓自己更安全。</p> <p>第一、二節結束-----</p> <p>第三節</p> <p>《我不要暴暴》</p> <p>準備活動：</p> <p>老師準備「OK 繃樂團-我要的愛(合唱版)」影片</p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 播放「OK 繃樂團-我要的愛(合唱版)」影片，並向學生提出問題：</p> <p>2. 影片中小女孩是因為什麼原因而受到傷害？</p> <p>3. 影片中小女孩的爸爸所做的行為可能構成哪些暴力？</p> <p>4. 影片中小女孩得到哪些人的幫助才得以避免繼續受到傷害？</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 認識家庭暴力：</p> <p>先引導學生想想家庭是由哪些人或成員組成，接著透過法律條文初步認識家庭暴力的定義，進而思考家庭暴力可能有哪幾種型</p>		

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>態？</p> <p>1. 依暴力角色關係分類：</p> <p>(1)婚姻暴力(夫妻之間)</p> <p>(2)兒童暴力(家裡長輩對晚輩)</p> <p>(3)老人虐待(對需特別照顧的長輩疏忽或給予不適當的照顧環境)</p> <p>(4)非典型暴力(手足暴力、孩子對父母)</p> <p>2. 依暴力方式分類：</p> <p>(1)肢體暴力</p> <p>(2)言語暴力</p> <p>(3)精神暴力</p> <p>(4)經濟暴力</p> <p>(5)性暴力</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 回顧本節所學到的重要觀念，提問鼓勵學生主動回答：</p> <p>2. 什麼是家庭暴力呢？</p> <p>3. 依暴力角色關係分類家庭暴力可能有哪幾種型態？</p> <p>4. 依暴力方式分類家庭暴力可能有哪幾種型態？</p> <p>5. 最後，強調暴力就是不對的，希望學生都能夠身體力行，並一起呼口號「遠離暴力，尊重別人，就是尊重自己」。</p> <p>第三節結束-----</p> <p>第四節</p> <p>《除「暴」小勇士》</p>		

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>準備活動： 課前準備「兒少保護宣導影片--通報篇--一通電話，拯救一個孩子」、【家庭暴力防治法 20 年】宣傳片</p> <p>一、引起動機 1. 播放「通報篇--一通電話，拯救一個孩子」、【家庭暴力防治法 20 年】宣傳片，並向學生提問： 2. 從影片中可以知道什麼是「113」保護專線？ 3. 「113」保護專線可以保護遇到哪些困難的人？ 4. 「113」保護專線可以提供遭遇家庭暴力者何種協助？</p> <p>二、發展活動 1. 發生家庭暴力時，該怎麼辦？ 教師先引導學生思考，在面對家庭暴力時，可以先怎麼做才能保護自己，並介紹暴力情境發生時與暴力情境發生後，受害者的自我保護方式與求救管道。</p> <p>2. 家庭暴力求助資源： 教師引導學生認識協助處理家庭暴力的機構、單位，以及這些機構可提供的協助及功能，還有防止家庭暴力的相關救助管道及法</p>		

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
					律措施。 3. 家庭暴力中需要被協助的對象 4. 可提供協助的聯絡單位、機構 5. 保護令 三、綜合活動 1. 教師綜合歸納並強調： 2. 統整兩節課的重點，複習家庭暴力的類型與求助管道，學生能了解遇到事件時，正確的處遇方式，以及保護自己、尊重他人的重要性。會保護自己，也能察覺週遭需要幫助的同學或親友，勇敢提供協助，進而引導學生動筆勾勒出心目中幸福的家。  ●填寫學習單  第四節結束-----		



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。