



課程名稱	多彩大橋 4	實施年級 (班級組別)	四	教學 節數	本學期共(21)節
彈性學習課程 四類規範	<p>1. <input type="checkbox"/> 統整性探究課程 (<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)</p> <p>2. <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)</p> <p>3. <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程</p> <p>4. <input checked="" type="checkbox"/> 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input checked="" type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學</p>				
設計理念	模式：熟悉防災要點，鍛鍊自我體能，並能落實於生活中。 關係：建立尊重他人、調節自我情緒的概念，並能以行動將愛傳遞給家人。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。 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。				
課程目標	1. 學習接受每個人的不同，尊重兩性的差異，不受刻板印象限制。 2. 參與學校災害防救行動。 3. 培養情緒認知，並學習處理人際衝突。 4. 了解面對家暴時的處遇，並學習用不同的方法調適自我情緒。 5. 提升足球運動知能，並學習與他人團結合作。 6. 觀察父母的喜好，並依據營養均衡的概念自製愛心早餐，將愛傳遞給家人。 7. 透過戶外教育了解五分車及糖廠的歷史，並學習面對地震時如何應變。				
配合融入之領域 或議題	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <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 checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 科技融入參考指引 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input 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 checked="" type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育				
表現任務	完成「小心大野狼」活動單、做到演練三步驟、遵守疏散三原則、完成「吵架時」紀錄單、「比一比」、「採購」學習單				
課程架構脈絡					

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域 與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
四上 第1-6週	6	做自己真好 (性平)	<p>國 5-II-11 閱讀多元文本，以認識議題。</p> <p>國 2-II-5 與他人溝通時能注重禮貌，並養成說話負責的態度。</p> <p>性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p>	<p>1. 透過繪本故事了解每個人都具有獨特的個性，不因性別而有所差異。</p> <p>2. 兩性之間應互相尊重，突破既有的觀念，會從玩具中得到不同的樂趣。</p> <p>3. 男生、女生除了身體結構上不同，其他方面都一樣，能力也一樣，所以不應因性別而受限學習某種事物，應該各自發展基本的生活能力，生命才會更有樂趣。</p> <p>4. 職業沒有男女之分，不要受刻板印象影響，最重要的是找出自己的興趣與專長，分析自己和他人的差異，並了解自己的長處，未來選擇職</p>	<p>1. 認識性別刻板印象的意義。</p> <p>2. 了解性別角色的多樣性與差異性。</p> <p>3. 破除性別刻板化印象對自我發展的限制。</p> <p>4. 學會不讓性別阻礙自己的潛力發展。</p> <p>5. 學習尊重兩性的意見與想法。</p>	<p>1. 聆聽繪本故事《薩琪到底有沒有小雞》。</p> <p>2. 玩具分享與討論。</p> <p>3. 聆聽繪本故事《紅公機》。</p> <p>3. 觀看網路「性別刻板印象—職業選擇篇」、「吳季剛」的影片。</p> <p>3. 習寫「男生女生一樣行」學習單。</p>	<p>1. 能完成「大家一起來」學習單。</p> <p>2. 能察覺並說出性別的刻板印象。</p> <p>3. 能尊重異性的意見和想法。</p>	「大家一起來」學習單

				業不要被性別限制。				
四上 第 7 週	1	防災教育	防 E8 遵守學校 防災疏散演練 要點	學校防災疏散演 練要點： 1. 練習於警報聲 響後，立即掩避 於桌下，雙手抓 緊桌腳； 2. 練習以書本或 其他物品覆蓋頭 部，距離頭皮約 5 公分； 3. 以快速不奔跑 的情況到達指定 集合處。	參與學校災害 防救行動	1. 了解並練習 避難動作； 2. 了解並操作 掩護行動； 3. 實際疏散演 練。	1. 能實作並熟練 「趴、掩、穩」 三步驟 2. 能遵守疏散時 「不語、不推、 不跑」	無
四上 第 8-10 週	3	除暴小英雄	國 2-II-3 把握說話的重 點與順序，對 談時能作適當 的回應。 綜 1d-II-1 覺察情緒的變 化，培養正向 思考的態度。	1. 學習在自己的 能力範圍內，幫助 他人的方式有： (1) 打電話婦幼保 護專線〈113〉。 (2) 打電話告訴警 察〈110〉。 (3) 告訴老師、社 工 阿 姨 或 叔 叔……等。 (4) 多陪他，給予 精神支持鼓勵。 2. 了解受到家暴 不是自己的錯。	1. 辨識遭遇家 暴者會出現的 情形。 2. 同理受到家 暴者的心情。 3. 學會尋求保 護的方法。 4. 學會抒發情 緒的方法。	1. 聆聽「小熊 的故事」(附件 1) 2. 學習單習 寫：找出小熊 到底怎麼了， 並且寫下自己 找到的線索。	1. 能說出家暴發 生時幫助他人的 方法的管道。 2. 能完成「除暴 小英雄」學習 單。	「除暴小英雄」學 習單 

				3. 學習情緒轉換，想要動手時，可以利用跑步、聽音樂等事來轉移心情，也就不易動怒了。				
四上 第 11-13 週	3	愛的滋味	健 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 健 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 家E14 家務技巧與參與。	1. 討論吃早餐的重要性，並依據同學早上所吃的早餐內容，進行食物六大分類。 2. 依據父母的喜好以及營養均衡的概念設計早餐，並注意食用者的份量。亦須考量製作的難度，衡量自己的能力。 3. 由學生準備材料，在課堂上製作自己設計的餐點。	1. 了解均衡飲食的重要性。 2. 學會自製餐點。 3. 能透過餐點對父母表達關懷。	1. 設計早餐菜單。 2. 親手製作愛的早餐。	1. 能完成「我的愛心早餐」學習單 2. 能製作出自己設計的早餐。	「我的愛心早餐」學習單 
四上 第 14 週	1	躍動大橋 (保齡足球賽)	健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的	1. 延續三年級「保齡足球」課程的基本足內側踢球動作，加以融入情境，學會在比賽情境中的	1. 精熟足內側踢球動作，並嘗試於敵對情境中閃躲、傳球及帶球前進。 2. 欣賞同儕於	1. 進行班級對抗賽。 2. 每班共派出 10 人參與比賽，比賽共分為上下半場，	1. 能夠遵守比賽規則。 2. 能以正確的足內側踢球姿勢進行比賽。	無

			<p>角色與責任。 綜 2b- II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p>	<p>策略運用，使其動作自動且精熟。</p>	<p>比賽情境中的動作技能。 3. 培養團隊合作的精神。</p>	<p>共 16 分鐘。 3. 上下半場下場人數共 5 人。 4. 勝負判定為在比賽時間內將球在有效區內踢進敵對的球門。</p>		
<p>四上 第 15-21 週</p>	7	<p>戶外教育 (烏樹林)</p>	<p>綜 3a- II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練降低或避免危險的方法。 社 1a- II-3 舉例說明社會事物與環境的互動、差異或變遷現象。 戶 E7 參加學校校外教學活動，認識地方環境，如生態→環保、地質→文化等的戶外學習。</p>	<p>1. 參觀鐵道博物館。 2. 五分車乘坐體驗。 3. 參觀鐵道動態故事館及體驗地震。 4. 手作 DIY 紀念品。</p>	<p>1. 能知道烏樹林園區的歷史緣由。 2. 分辨五分車軌道與現今鐵道的差異 3. 了解五分車的歷史及道班房的功用。 4. 了解 40 年代烏樹林營業線、原料線、場站設施、製糖農工的在地故事 5. 了解地震震度的差別。</p>	<p>1. 解說烏樹林園區、五分車歷史及道班房的工作。 2. 乘坐五分車懷舊之旅並體驗沿途的田園風光。 4 參觀動態鐵道模型區及互動體驗。 3. 體驗地震的震度差別。 4. DIY 小火車筆座。</p>	<p>1、能說出烏樹林園區的歷史。 2 能說出五分車鐵軌與現今鐵軌的差異。 3. 能說出過往道班房的職責。 4. 能遵守搭乘五分車的規則。 5. 能說出地震震度的差別，並知道如何降低傷害。</p>	無

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

--	--	--	--	--	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。

附件一【小熊的故事】


小熊是小智班上的同學，個性活潑開朗，平常總是和大家一起玩。可是當小熊請假一天後，再到學校裡面時，卻變得不一樣了。小智看到小熊下課時，在教室的角落裡，用力的打著他最心愛的北極熊娃娃，還一邊說著：「你一點都不聽話，看我怎麼修理你！」當小智靠近想要找小熊玩的時候，小熊又很兇地把小智推開，然後很快的跑走了，班上的其他小朋友都安慰小智，認為小熊只是心情不好。

隔天當小智想找小熊玩騎馬打仗，因此帶著掃把去找小熊，沒想到小熊一看到掃把就很緊張，大聲對小智說：「不要靠近我，我不要玩了。」接著又很快的跑走了，小智真的覺得小熊變得好奇怪。

當大家下課時討論起小熊的情形時，小剛也說在上體育課的時候，小剛不小心把球打到小熊身上，小熊痛的哇哇大叫，可是當小剛要陪小熊去健康中心擦藥時，小熊又不願意。但是小剛有看到小熊的身體上有一大片瘀青，對小熊感到很抱歉，害小熊受傷這麼嚴重，想要伸手扶小熊起來，小熊看到小剛的手卻非常害怕。小剛也覺得小熊真的好奇怪。

住在小熊家附近的小貓說以前小熊都會邀請他到小熊家玩，可是最近都說家裡有事不能玩，而且活潑可愛的小熊妹妹現在都躲在小熊背後，也不再跟他們一起玩了。大家都想知道，小熊到底怎麼了？


課程名稱	多彩大橋 4	實施年級 (班級組別)	四	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	1. <input type="checkbox"/> 統整性探究課程 (<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題) 2. <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) 3. <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. <input checked="" type="checkbox"/> 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input checked="" type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學							
設計理念	模式：接納自己和別人的正、負向情緒，以正確方法紓解情緒壓力。 關係：透過運動會凝聚班級向心力；並透過跳蚤市場活動提升溝通能力；以積極行動表達對家人的愛與關心。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。 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。							
課程目標	1. 認識性騷擾概念並知道如何自救。 2. 提升運動知能，並學習與他人團結合作。 3. 了解回收再利用的意義，並學會惜物愛物。 4. 運用書寫等其他表徵符號對家人傳遞愛意。 5. 了解衝突發生的原因，並使用正確的語言適時的表達感覺。 6. 了解自己在家庭中扮演的角色，適時分擔能力範圍內的家事，增進家庭凝聚力。							
配合融入之領域 或議題	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input checked="" type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <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 checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育							
表現任務	能遵守規範、完成「跳蚤市場」學習單、「你不可以隨便摸我」學習單、「吵架時」紀錄單、「比一比」學習單、「採購」學習單。							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單

<p>四下 第 1-5 週</p>	<p>5</p>	<p>勇敢做自己 (性平教育)</p>	<p style="text-align: center;">與 參考指引或 議題實質內涵</p> <p>綜 1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。 綜 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 性E2 覺知身體意象對身心的影響。</p>	<p>1. 勇敢和性別無關，能夠幫助弱小，阻止其他人做錯誤的事，就是很勇敢的行為。 2. 人遇事時都會有類似的情緒反應，表達方式可能有所不同，但是並沒有限制。 3. 當情緒接收過多又沒有適當的紓解時，身體開始覺得不舒服，到最後甚至會生病。 4. 正向情緒及負向情緒的分類。並尋找自己宣洩情緒的好方法。</p>	<p>1. 了解對情緒表達的性別刻板印象。 2. 學會有效的溝通技巧。 3. 學會理性的情緒表達方式。</p>	<p>1. 講述小南的故事 2. 完成「我是小勇士」學習單。 3. 體驗活動：情緒壓力 4. 共讀「生氣王子」繪本。 5. 觀看「處理不愉快的情緒」影片(附件一)。</p>	<p>1. 能觀察並說出情緒的種類，以及情緒表達的刻板印象。 2. 能為自己的情緒找抒發的出口，健康過生活。</p>	<p>「我是小勇士」學習單</p> 
<p>四下 第 6-9 週</p>	<p>4</p>	<p>運動會 (投擲)</p>	<p>健 2C-I-2 表現認真參與的學習態度。 健 3C-I-2 表現安全的身體活動行為。 綜 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀</p>	<p>1. 學會投擲的基礎動作，訓練手部肌肉動作的運用。 2. 鍛鍊手眼協調的能力。</p>	<p>1. 透過外在動作的回饋能夠及時修正自己的動作，進行自我省思。 2. 欣賞同儕的動作，並提供正面鼓勵，促進班級情感交流。</p>	<p>1. 在終點放置回收籃，並餘回收籃前 1 公尺處繪製投擲線。 2. 小朋友以接力的方式各拿一塑膠瓶跑到投擲線，定點朝回收籃的方</p>	<p>1. 能夠遵守比賽規則，並保持運動家勝不驕，敗不餒的精神。 2. 能以正確的投擲姿勢進行比賽。</p>	<p>無</p>

			律、重視榮譽感，並展現負責的態度。			向進行投擲。 3. 名次判定以各班回收籃內的塑膠瓶數量多寡為依據，		
四下 第 10-13 週	4	兒童節活動	綜 2d- II -I 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。 綜 2a- II -I 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 環E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。	1. 參與兒童才藝表演大會。 2. 透過二手物品收集擺放，現場推銷兜售，實際參與跳蚤市場義賣活動。	1. 提供舞台由學生展現自我才藝，從而肯定自我，建立自信。 2. 使回收資源能充分利用得以再生。 3. 學習主動與人互動，推銷二手物品的優點。	1. 規劃上台展演內容，並聆賞他人的演出。 2. 班級收集家中不用的物品進行二手義賣，並配合愛心捐款，幫助社會弱勢。	1. 能專注欣賞他人的展演。 2. 能積極主動與人溝通，拍賣跳蚤市場物品。	無
四下 第 14-15 週	2	母親節活動	藝 2- II -3 能表達參與表演藝術活動的感知，以表達情感。 藝 3- II -1 能樂於參與各類藝術活動，探索自己的藝	1. 聆賞並進行母親節感恩音樂會展演。 2. 撫摸母親(祖母)的雙手，並為母親或祖母擦上護手霜，並獻上康乃馨。	1. 以音樂為媒介，觸動孩子的感恩之心，進一步表達對母親的謝意。 2. 能夠學習在音樂會中適時給予掌聲及保持安靜等禮節。	1. 校際母親節感恩音樂會。 2. 參與「護手謝親恩」活動	1. 能主動上台演奏樂器。 2. 能夠保持參與音樂會時的禮節。 3. 能恭敬的為母親(祖母)塗抹護手霜。	無

			術興趣與能力，並展現欣賞禮儀。 家E6 關心及愛護家庭成員。		3. 學會以實際行動表達對父母的愛意。			
四下 第 16-18 週	3	快逃，火山爆發了!(家暴)	國 2-I-1 以正確發音流利的說出語意完整的話。 國 2-I-2 說出所聽聞的內容。 綜 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	1. 生氣，這就是把不好的情緒感染給其他人，只會讓整體氣氛越來越糟。 2. 要多練習控制自己的情緒，找到正確的舒壓的方式，不要讓自己被憤怒控制，尊重身邊的每一個人。	1. 知道遇到家暴的求助方法。 2. 同理其他人的情緒。 3. 學會正確的紓壓方法。	1. 講述小虎的故事。 2. 賓果遊戲：家暴觀念問答。 3. 打氣筒充氣體驗 4. 習寫「快逃火山爆發了」學習單	1. 能主動發表並聆聽他人的不同看法。 2. 能同理他人的想法與情緒。 3. 能使用正確的紓壓方法。 4. 能完成「快逃火山爆發了」學習單	「快逃火山爆發了」學習單 
四下 第 19-21 週	3	穿越時空認識你 (家庭教育)	國 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。 家 E4 兒童的家庭責	1. 回憶與阿公阿媽一起生活時的互動情形，並分享相處的經驗。探知每個人與公阿公媽的生活情形有何不同。	1. 透過觀察了解阿公阿媽的生活情形。 2. 勇於表達和阿公阿媽相處的情形。	1. 分組討論。 2. 分享學習單。	1. 能用心完成「穿越時空認識你」學習單。 2. 能主動分享自己家中的生活點滴，並專	「穿越時空認識你」學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

		任。 家E6 關心及愛護家 庭成員。		3. 培養對家庭的認同和歸屬感。 4. 能珍惜與家人相處的美好時光。		心聆聽他人的家庭故事。	
--	--	-----------------------------	--	---------------------------------------	--	-------------	---

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎彈性學習課程之第4類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。

附件一

處理不愉快的情緒。 https://www.youtube.com/watch?v=UU_s3csWXhM