

臺南市立大灣高中 113 學年度(第一學期)九年級彈性學習世界好望角課程計畫 (■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

學習主題名稱 (中系統)	美好生活	實施年級 (班級組別)	九年級	教學節數	本學期共 (22) 節
彈性學習課程 四類規範	■統整性探究課程 (■主題□專題□議題)				
設計理念	交互作用：透過 LOHAS (Lifestyles of Health and Sustainability 以健康及可持續發展的型態過生活)，使學生能了解健康生活對人類有重大影響，並進一步身體力行，將正向力量擴及他人，建立健康的家庭和社會。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考的知能。 J-B2 具備善用資訊與媒體以增進學習的素養。				
課程目標	學生能理解身心健康的重要性，並善用資訊工具，搜尋有助提升健康的生活方式。 學生能積極參與課堂練習，樂於與同學交流討論、表達個人意見。				
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	□國語文 ■英語文 □英語文融入參考指引 □本土語 □數學 ■社會 □自然科學 □藝術 ■綜合活動 ■健康與體育 □生活課程 □科技 □科技融入參考指引		□性別平等教育 □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 □多元文化教育 □生涯規劃教育 □家庭教育 □原住民教育 □戶外教育 □國際教育		
表現任務 須說明引導基準：學 生要完成的細節說明	小組報告：學生能以分組合作方式，設計規畫健康生活指南，並分組分享與發表。				
課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)					

健康生活 (6)

1. 藉由食物分類，讓學生知曉正確飲食
2. 設計健康菜單與運動計畫，並融入生活，再推及家人

飲食文化 (6)

1. 利用網路資訊，認識健康的飲食法
2. 利用網路資訊，認識健康的飲食文化

精神態度 (6)

1. 練習健康的生活態度與精神，並檢視落實 LOHAS 的達成率
2. 利他主義 → 在家庭或社區推廣健康行動

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 請依據其「學習表現」之動詞 具體規畫設計相關學習活動 之內容與教學流程	學習評量	自編自選 教材 或學習單
1-7 週	7	LOHAS： 健康生活	1-IV-8 能聽懂簡易影片的主要內容。 3-IV-16 能閱讀不同體裁、不同主題的文章。 綜-J-B1 尊重、包容與欣賞	1. 食物分類：正確的飲食健康的烹調 2. 設計健康菜單，擴及家人	1. 能分辨健康與不健康食物 2. 能了解並實踐正確飲食習慣 3. 能設計菜單與規劃運動 4. 能將健康概念融入生活，並推及家人	A: 分類健康食物和不健康的食物 A GAME: Sorting Healthy & Unhealthy Food B: A Eatwell Guide 如何正確飲食 & 哈佛超級食物 C: 設計健康餐盤 Plan a Healthy Meal D: 健康與運動 Fitness E: 大發現：經過 A-D 的身體力行，記錄身體的變化 F: 感受身體的變化後，計畫如何擴及家人	1. 學生課堂表現 2. 分組討論 3. 口頭發表 4. 發表學習單或海報 5. 學生互評	1. 學習單 2. 菜單紀錄 3. 飲食紀錄 4. 運動紀錄 5. 健康計劃書或海報

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

8-14 週	7	LOHAS： 飲食文化	6-IV-6 主動從網路或其他課外材料，搜尋相關飲食文化資源，並與教師及同學分享。 5-IV-10 能讀懂簡易故事及短文，並能以簡短的句子說出或寫出其內容大意。	1. 健康飲食法 2. 飲食的特色與文化	1. 能利用網路搜尋健康的飲食法 2. 能利用網路搜尋健康的飲食文化 3. 能運用資訊、分組討論，並進行報告分享	1. 運用網路資源，蒐集健康的飲食法：地中海飲食、得舒飲食、麥德飲食、新北歐飲食（或其他） 2. 運用網路資源，蒐集健康的飲食文化：日本旬料理精神、義大利慢食主義、法國菜的烹飪系統、印度料理的精神（或其他）	1. 小組討論 2. PTT 或海報分組發表報告：健康的飲食法（4組） 3. PTT 或海報分組發表報告：健康的飲食文化（4組）	1. 網路影片 2. 學習單 3. 自選教材 Do as the Italians Do – Have Slow Meals
15-22 週	8	LOHAS： 精神態度	6-IV-6 主動從網路或其他課外材料，搜尋相關飲食文化資源，並與教師及同學分享。 2d-IV-1 規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	1. 健康的生活型態與精神 2. 利他主義在家庭或社區推廣	1. 能利用網路搜尋其他的生活型態與 2. 能運用資訊、分組討論，並進行報告分享。	1. 運用網路資源，蒐集健康的生活型態：慢食運動、簡樸生活 LOVOS、減法生活、原子習慣（或其他）並且練習、落實 2. 健康推廣企劃書：融入生活，與家人分享，並推廣給家人或社區	1. PTT 或海報分組發表報告：健康的生活型態（4組） 2. 健康推廣企劃書	1. 學習單 2. 樂活檢核表 3. 網路資源

臺南市立大灣高中 113 學年度(第二學期)九年級彈性學習世界好望角課程計畫(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

學習主題名稱 (中系統)	快樂出航	實施年級 (班級組別)	九年級	教學節數	本學期共 (19) 節
彈性學習課程 四類規範	■統整性探究課程 (■主題□專題□議題)				
設計理念	關係與表現：探索臺灣著名的景點，體察發現當地文化與特色並透過旅遊親自體驗。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考的知能。 J-B2 具備善用、資訊與媒體以增進學習的素養。				
課程目標	學生能夠善用資訊工具，理解臺灣各地特色，思考旅遊與生活的關係，並以小組方式共同討論安排環島之旅。				
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	□國語文■英語文 □英語文融入參考指引 □本土語 □數學 ■社會 □自然科學 □藝術 ■綜合活動 □健康與體育 □生活課程 □科技 □科技融入參考指引		□性別平等教育 □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 □多元文化教育 □生涯規劃教育 □家庭教育□原住民教育□戶外教育□國際教育		
表現任務 須說明引導基準：學 生要完成的細節說明	小組報告各自規畫的環島行程，分組進行提案發表。				
課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)					

東台灣之旅(6)

1. 探索台灣東部眾多景點特色
2. 小組用英文介紹感興趣的東部景點

西台灣之旅(6)

1. 探索台灣西部眾多景點特色
2. 小組用英文介紹感興趣的西部景點

環島之旅(6)

1. 小組規劃環島行程，共同討論環島之旅的交通方式、預算安排、食宿等
2. 小組報告各自行程規劃

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 請依據其「學習表現」之動詞具體規 畫設計相關學習活動之內容與教學流 程	學習評量	自編自選教材 或學習單
1-6 週	6	東台灣之旅	英1-IV-8 能聽懂簡易影片的主要內容。 英2-IV-10能以簡易英語描述圖片。 綜-3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係。	認識臺灣東部著名景點及其特色。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能探索臺灣東部景點的資訊。 2. 能以簡易英文介紹東台灣景點的特色。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用網路資源，搜尋臺灣東部景點的資訊。 2. 完成旅遊指南，內容包含景點的地理位置、交通方式、天氣型態、推薦美食、特色等。 	分組報告：介紹最喜歡的東部景點及旅遊方式。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習單：臺灣特色景點的旅遊指南 2. Cool English 學習平台：遊臺灣學英文 3. 交通部觀光局網站資源
7-13 週	7	西台灣之旅	英1-IV-8 能聽懂簡易影片的主要內容。 綜-3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係。	臺灣西部著名的景點及其特色。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能探索宜蘭、花蓮、臺東三縣市景點的資訊。 2. 能以簡易 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用線上學習平台、觀光局等網路資源，搜尋臺灣東部景點的資訊。 2. 完成旅遊指南，內容包含景點的地理位置、交通方式、天氣型態、推薦美食、特色等。 	分組報告：介紹最喜歡的西部景點及旅遊方式。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習單：臺灣特色景點的旅遊指南 2. Cool English 學習平台：

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

					英文介紹 西台灣景 點的特色			遊臺灣學 英文 3. 交通部觀 光局網站 資源
14-19 週	6	環島之旅	英 6-IV-6 主動 從網路或其他 課外材料，搜 尋相關英語文 資源，並與教 師及同學分 享。 綜 2d-IV-1 運 用創新能力， 規劃合宜的活 動，豐富個人 生活。	環島之旅的 行程規劃	1. 能搜尋規 劃環島行 程所需的 相關資 訊。 2. 能運用資 訊、分組 討論、規 畫環島行 程，並進 行提案分 享。	1. 運用網路資源，蒐集環島之 旅行程規劃的必要資訊。 2. 完成 PPT 簡報，內容包含地 點選擇、行程設計、交通方 式、食宿安排、預算控制 等。	PTT 提案 發表：環島 之旅規劃	1. 旅遊企劃 書 2. 網路資源 3. 教學簡報