

臺南市善化區小新國民小學 114 學年度(第一學期)五年級彈性課程健康小新課程計畫(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

學習主題名稱 (中系統)	健康小新-新動時刻・自治新村		實施年級 (班級組別)	五	教學節數	本學期共(21)節		
彈性學習課程 四類規範	3. ☐ 特殊需求領域課程 身障類: ☐ 生活管理 ☐ 社會技巧 ☐ 學習策略 ☐ 職業教育 ☐ 溝通訓練 ☐ 點字 ☐ 定向行動 ☐ 功能性動作訓練 ☐ 輔助科技運用 資優類: ☐ 創造力 ☐ 領導才能 ☐ 情意發展 ☐ 獨立發展 其他類: ☐ 藝術才能班及體育班專門課程 4. ☒ 其他類課程 ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☒ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☒ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學							
設計理念	交互作用-各法定與教育議題間透過學習單、分組討論、口頭回答問題、戶外踏查…的形式，產生對公民意識與道德規範 的影響。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。							
課程目標	1. 透過性別平等教育、性侵害防治教育、家庭教育等法定重要議題的學習， 具備良好的生活習慣，認識個人特質，並能理解他人感受，與團隊成員合作。 2. 具備探索問題的思考能力，在與人互動中學會處理日常生活遇到的問題。							
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	透過觀賞影片、實作及分組討論方式，理解並遵守社會道德規範，主動關注公共議題與培養公民意識，關懷生態環境。							
課程架構脈絡圖								
教學期程 (實際實施 週次)	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
第 3-4 週	2	性別平等教 育-勇敢站出 來	健體-E-A2 具備探索身體 活動與健康生	性騷擾與 性侵害的 自我防護	1. 覺察社會 文化中的性 別權力關係	一. 準備活動 教師準備： 1. 上網搜尋「身體我最大」兒	1. 討論參 與度 2. 小組討	1. 性侵害防治教 學影片欣賞 2. 教材來源：國

			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。		2. 維護性別人格尊嚴與性別地位實質平等 3. 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	童性侵害防治教學光碟，並事先觀看「高年級篇」影片。蒐集有關性騷擾、性霸凌的相關法律及新聞 二. 發展活動 (一) 引起動機 1. 播放兒童性侵防治教學光碟高年級篇 2. 教師發問：這是關於甚麼主題的故事？誰是欺侮的人、被欺侮的人、幫助的人？ (二) 正式教學 老師提問： 1. 故事中小智不跟別人說自己被欺侮，他在想甚麼？ 2. 如果你看到朋友被欺侮，你會怎麼做？ 3. 如果你和小智一樣被欺侮，你會怎麼辦？ 三. 綜合活動 認識性霸凌與法律規定 1. 針對學生發表內容做歸納總結，說明被霸凌者的心理，以及彼此應尊重每個人的身體自主權 2. 從影片故事中了解霸凌行為違反學校校規，同時也違反性別平等教育法，算是性騷擾行為。	論、紀錄、發表	教輔導團性平教案
--	--	--	------------------------------------	--	---	--	---------	----------

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						可補充學校校規及性別平等教育法相關規範		
第 5-6 週	2	性侵害防治教育-相信自己，勇敢求助	健體-E-A2 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。	身體自主權及其危害之防範與求助策略	1. 了解熟人性侵害的可能性 2. 勇敢說出與求助	一、【準備活動】 (一) 教師準備 1. 上網搜尋「身體我最大」兒童性侵害防治教學光碟，並事先觀看「中年級篇」影片。 https://youtu.be/8z3I74qpRHk 二、【發展活動】 1. 教師發問： (1) 同學們看完影片後，是不是覺得很疑惑？ 家人也會傷害我們嗎？ (2) 如果家人也有可能傷害我們，那我們該怎麼辦呢？ 2. 正式教學 1. 活動：誰是大野狼？ (1) 教師提問： 你們覺得影片中叔叔的行為如何？ 四.(2) 教師觀念釐清，總結課程。	1. 學習單完成度 2. 小組參與及口頭分享	1. 性侵害防治教學影片 2. 教材來源：國教輔導團性平教案
第 14 週	14	戶外教學-畢業旅行-阿里山採茶登山遊	戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	將學習環境移到戶外，讓學生做中學。	1. 體驗大自然與生活的關係。 2. 團體活動的參與態度。	教學準備： 1. 環境課程指引：從目前課程中的延伸，再配合影片的欣賞預先了解合歡山、清境農場淵源，再配合體能訓練、山野教育，做行前的規劃與準備，先有進一步的認識。	能樂於團體行動，認真體驗與欣賞戶外教育場域的各項	1. 戶外教育場所簡介圖 2. 戶外教育學習單

					3. 人類對環境及生態資源的影響。	2. 行前安全課程：針對交通安全、自我保護加強學生基本概念，每週固定體能訓練，加強學生腳程體力，要求學生及家長詳閱行前手冊和規畫之路線。 3. 行前交代：對於自然環境的保護，要先有一定的認知，配合社會科、語文科做相關的介紹。 4. 參訪規劃詳閱 C9-3 戶外教育檢表 5. 回顧省思： 參訪教學後進行活動行程回顧，分享活動收穫及感想。	設施	
第 19-21 週	3	家庭教育-和家人做朋友	2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。	多元性別的人際互動與情感表達。同理心的增進正向人際關係與衝突解決能力的建立。	1. 能和家人做朋友，互相分享、關愛。 2. 了解良好的家庭溝通方式。 3. 學習關懷家人的具體作法。 4. 了解何謂家庭暴力與單親家庭。 5. 面對家庭暴力及單親家庭時，能夠正向的調	家人擔心的事 (一) 教師將兒童分組，讓每位兒童寫出「自己最令家人擔心的事」及「家人最令自己擔心的事」。 (二) 小組分享與發表： 1. 每位兒童將自己寫好的問題在小組中提出報告。 2. 先討論「自己最令家人擔心的事」，再討論「家人最令自己擔心的事」，小組成員可以提出建言，分享彼此的看法。 3. 兒童可以選擇自己認為較好的方法，嘗試做做看。 (三) 教師歸納： 自己應常懷感恩的心去面對家人，常存包容的心去對待家人。	1. 學習單完成度 2. 小組參與及口頭分享	1. 空白紙張。 2. 學習單。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					適自己及幫助別人。			
--	--	--	--	--	-----------	--	--	--

- ◎教學期程(實際實施週次)請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。
- ◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。
- ◎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。

臺南市善化區小新國民小學 114 學年度(第二學期)五年級彈性課程健康小新課程計畫(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

學習主題名稱 (中系統)	健康小新-新動時刻・自治新村		實施年級 (班級組別)	五	教學節數	本學期共(20)節		
彈性學習課程 四類規範	3. ☐ 特殊需求領域課程 身障類: ☐ 生活管理 ☐ 社會技巧 ☐ 學習策略 ☐ 職業教育 ☐ 溝通訓練 ☐ 點字 ☐ 定向行動 ☐ 功能性動作訓練 ☐ 輔助科技運用 資優類: ☐ 創造力 ☐ 領導才能 ☐ 情意發展 ☐ 獨立發展 其他類: ☐ 藝術才能班及體育班專門課程 4. ☒ 其他類課程 ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☒ 自治活動 ☒ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學							
設計理念	交互作用-各法定與教育議題間透過學習單、分組討論、口頭回答問題、跳蚤市場及學生自治活動……的形式，產生對公民意識與道德規範的影響。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。							
課程目標	1. 透過性別平等教育、性侵害防治教育、家庭教育等法定重要議題的學習，具備良好的生活習慣，認識個人特質，並能理解他人感受，與團隊成員合作。 2. 具備探索問題的思考能力，在與人互動中學會處理日常生活遇到的問題。							
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	透過觀賞影片、實作及分組討論方式，理解並遵守社會道德規範，主動關注公共議題與培養公民意識，關懷生態環境。							
課程架構脈絡圖								
教學期程 (實際實施 週次)	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
第 3 週	7	交通安全、 戶外教育- 校際交流	戶 E1 善用教 室外、戶外 及 校外 教	將學習環 境移到戶 外，讓學	1. 體驗大自 然與生活的 關係。	林邊國小 校際交流 海洋教育、能源教育等 上午：	能樂於團體 行動，認真 體驗與欣賞	1. 戶外教育場所簡介 圖 2. 戶外教育學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

		(參訪林邊國小)	學，認識生活環境（自然或人為）。 綜 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。	生做中學。	2. 團體活動的參與態度。 3. 人類對環境及生態資源的影響。	8:30--9:30 能源教育賓果遊戲 9:30--12:00 海洋教育牛仔魚一夜干 DIY 12:00--13:00 林邊在地飯湯 下午： 六堆客家文化園區(車程約 25 分鐘)	戶外教育場域的各項設施	
第 5-7 週	3	性別平等教育-性別與職業	1c-III-1 運用生涯資訊，初探自己的生涯發展。	職業與能力。 職業興趣。 未來職業想像。	一、從各種職業成功人物的探討中，了解一般人的刻板印象及產生的影響。 二、藉由成功人物的故事，知道性別、生涯發展是可以突破性別的限制。 三、由想像未來的自己，初探自己的生涯規畫。	【活動一】職業大探索 一、準備活動 學生思考自己未來最希望與最喜歡從事的職業，並列出三種。 二、發展活動 (一)分組聯想： 1. 請各組選擇 4~5 種職業，進行「人物聯想」，寫出聯想到的人物。 2. 請各組發表結果，並請別組補充。 (二)觀察及討論 1. 根據聯想提出的人物，說說看這些人物是男生或女生？ 2. 是否有哪些職業比較適合某一性別（比較多的人從事）？是否有哪一種職業一定要某一性別才能勝任？	1. 能依據問題，積極發表與討論。 2. 能積極參與活動	1. 各種不同職業圖卡 2. 圖畫紙。

					3. 請分析這些代表性的人物成功的因素。 三、綜合活動：重點歸納 1. 一般人對職業存有哪些性別刻板印象？ 2. 影響一個人工作上成功的因素是什麼？			
第 8 週	1	生命教育- 珍惜生命 (自殺防治)	生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。	打開生命之窗	1. 了解生命的意義及重要。 2. 能認真的正視自己和認識、了解自己。 3. 認識憂鬱症，並能適當的舒壓。 4. 能對自己的未來有所期許，並能規劃未來	《生命物語》 生命的五個階段 藉由生命之禮(臺原出版)醫書或相關網站(參考資料)，讓學生了解成長的每一個階段。 認識自己 分享自己 《憂鬱知多少》 上一節課程後，了解自己因為事情或外在環境因素，會有心情不佳的時候。 認識憂鬱症。 利用網頁說明憂鬱症，運用網頁中的自我檢測，檢測自己的狀況 《樂活深呼吸》 實例分享：找一找相關新聞或是故事，讓學生了解要正視壓力，並且是當的舒壓。 大家一起動一動。 找出紓解壓力的方法。 《生命企劃師》 前三堂課之後，學習正向面對生	教師解說 學生發表、討論 上課參與度 學生實作	網頁說明憂鬱症 台灣人憂鬱量表 青少年憂鬱情緒自我檢視表 自殺防治

						命。 思考自己的未來 設計人生的藍圖 可以依照不同格式，以圖文形式，編寫出自己的人生藍圖。 小組分享。 《教師總結》		
第 9~11 週	3	性侵害防治 教育- 家 暴、性侵 STOP!	健 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 綜 3a-III-1 辨識周遭環境的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機。	性騷擾與性侵害的自我防護方法 化解危機的資源或策略。	1. 了解預防性侵害的做法。 2. 知道性侵害發生時，正確的應變及求助管道。 3. 知道性侵害發生時，並非當事人的錯，應該勇於表達，拯救其他人。	一、性侵害 Say NO ! (一)身體的侵犯：請學生蒐集剪報資料，討論發生在兒童性侵害事件中，發生的地點、時段及加害人，分析責任歸屬，找出較危險的情境。 (二)臨危不亂：分別列舉上述若干的危險情境(如必須一個人走暗巷，剛好也有一陌生男人在後面時)，討論應變的方法、求助的管道。 (三)教師總結 (四)關於約會強暴：教師補充說明如何避免約會強暴？ (五)重點歸納：對於性侵害有正確的應變方式，並能懂得預防。 二、性侵害完全防治一起來 海報製作：各組將探討的內容，選定主題，設計一張反性侵害的主題海報，並討論宣導方式(口頭、表演……) 重點歸納：面對不同的情境，能	1. 蒐集相關剪報 2. 能依據問題，積極發表與討論。	海報製作

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						做到最適當的方法，保護自己，免於性侵。		
第 12-14 週	3	家庭教育- 家庭劇場	2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。	多元性別的人際互動與情感表達。 同理心的增進 正向人際關係與衝突解決能力的建立。	1. 能和家人做朋友，互相分享、關愛。 2. 了解良好的家庭溝通方式。 3. 學習關懷家人的具體作法。 4. 了解何謂家庭暴力與單親家庭。 5. 面對家庭暴力及單親家庭時，能夠正向的調適自己及幫助別人。	1. 介紹 5 種愛之語，分別為： (一)肯定的語言：如讚美、支持 (二)精心的時刻：一起散步、旅行 (三)精心的禮物：為家人準備禮物 (四)服務的行動：幫家人做事 (五)身體的接觸：擁抱、按摩 2. 教師總結並複習本節課程-說出愛之語有哪幾種？ 3. 教師鼓勵學生在家庭中充分發揮 5 種愛之語的力量，讓家庭更和諧。 4. 狀況題目	1. 能識別五種不同愛之語 2. 小組參與及口頭分享	臺南市家庭教育中心輔導團 -愛之語 PPT 愛之語遊戲-情境小卡
第 15-17 週	3	畢業典禮暨 預演活動	涯 E3 認識生涯規劃的意涵。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個	1. 為應屆畢業生舉辦隆重歡送會並頒發畢業証書 2. 以彰顯	1. 遵守參與校園共同活動的禮節。	1. 公開表揚與頒獎優良學生，樹立楷模認同的學習效應 2. 欣賞畢業生製作的畢業影片 3. 欣賞畢業生小提琴演奏及英文朗讀 4. 在校生製作卡片送給畢業生	參與態度 畢業影片	

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			人的優勢能力。	學校對學生之重視，也為畢業生之升學做準備。				
--	--	--	---------	-----------------------	--	--	--	--

- ◎教學期程(實際實施週次)請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。
- ◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。
- ◎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。