

學習主題名稱	健康過生活 能力一把罩	實施年級 (班級組別)	五年級	教學節數	本學期共(42)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	1. 能體察自己與自己的關係，能有認識自己、保護自己的意識，關照自身的健康與安全，進而擁有心理及生理健康。 2. 能體察自己與他人的連結，能察覺他人的需求，並同理他人感受，進而使他人有被關懷的心情感受。 3. 能感受到自身與土地的聯繫，能關注周遭環境並身體力行的愛護所生長之土地，進而培養在地的認同感。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	一、運動會 二、大掃除 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。 三、性別平等教育 四、性侵害防治教育 五、家庭教育 六、家庭暴力防治教育 七、兒童權利公約 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。 八、環境教育 九、安全教育 十、品德教育 十一、生命教育 十二、戶外教育 十三、兒童及少年性剝削防制教育 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	一、性別平等教育 (一)能覺察刻板化的人格特質及性別角色。 (二)能破除讀物中性別刻板化印象，解構性別歧視的迷思。 (三)能和小組伙伴共同完成表演活動。 (四)能欣賞及接納他人的分享與建議。				

二、性侵害防治教育

- (一)認識性騷擾、性侵害的意涵。
- (二)知道如何保護自己的身體，避免受到性騷擾、性侵害。
- (三)澄清性侵害觀念的迷思。
- (四)學習性侵害的預防方式，避免遭受性侵害。
- (五)學習幫助性侵害受害者的方式。

三、家庭教育

- (一)能在閱讀之後，了解故事意涵。
- (二)能以合宜的態度與人相處，並學習解決問題的方法。
- (三)能運用文字的敘述，發揮想像力，進而創作。

四、家庭暴力防治教育

- (一)能知道何謂性侵害和家暴。
- (二)能進一步分辨其界限。
- (三)若有人遭遇性侵害或家暴時，能給予安慰，並協助受害人透過正常管道尋求改善。

五、環境教育

- (一)了解人類對地球的破壞及目前面臨的環境危機。
- (二)知道小學生拯救地球有哪些方法。
- (三)能確實自己動手做環保及生活用品。

六、兒童權利公約

- (一)理解兒童權利公約第 19 條的相關內容，並了解自身的權利。
- (二)覺察生活發生的不當對待事件，並學習保護自己的權利。

七、安全教育

- (一)指導學生認識有號誌路口在穿越道路時之交通標誌、標線及號誌，
- (二)透過認知及體驗課程，期許學生在日常生活中能正確且安全過道路。

八、品德教育

培養學生具有良善的心，展現高尚的情懷。

九、生命教育

- (一)了解「生命互愛—愛自己、愛他人、愛萬物」觀念。。
- (二)學習面對難過時該如何適當的調適及轉換心情
- (三)能知道動植物生長、生命過程，尊重生命、愛惜生命與資源。

十、戶外教育

- (一)在校外有別於課堂的環境裡，印證在課堂上習得的知識。

	(二)進行小組活動，激發團隊合隊的精神。 十一、運動會 (一) 培養學生發揮互助合作之團隊精神 (二) 養成學生良好的運動習慣，提昇健康體適能。 十二、清潔活動 (一)維持環境整潔，希望乾淨的環境潛移默化心靈。 (二)熟練清掃技能。 十三、兒童及少年性剝削防制教育 (一) 理解性別的多樣性，覺察性別不平等的存在事實與社會文化中的性別權力關係 (二) 付諸行動消除性別偏見與歧視，維護性別人格尊嚴與性別地位實質平等。							
配合融入之領域或議題	☒ 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								
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
一	1	掃地工作分配及重點說明	家 E4 兒童的家庭責任 家 E14 家務技巧與參與	了解工作的重點進而熟練。	能了解自己的工作內容及重點	1・掃地工作分配 2・不同工作項目的重點、技巧及安全注意事項	能專心聆聽	無
一~二	3	環境教育-嘉南大圳生態觀察	環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。	觀察嘉南大圳的生態及環境，守護環境。	能觀察到嘉南大圳的環境生態。	1・了解我們對嘉南大圳的破壞及目前面臨的環境危機。 2・知道如何保護嘉南大圳生態環境。	參與討論、發表	自編教材學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

三~四	3	家庭暴力防治教育-小愛的畫本	人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	引導孩子自己或者身邊的人遭遇到家暴情境，可以如何找他人協助。	遇到家暴狀況知道如何向他人求救。	1. 意識到自己或他人遭遇家暴。 2. 完成學習單，並說出自己的感受與如何請他人協助。	參與討論、發表	影片、學習單
四	1	兒童權利公約—不要讓我受傷害	人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	理解兒童權利公約第19條的相關內容，並了解自身的權利。	覺察生活發生的不當對待事件，並學習保護自己的權利。	1. 了解兒童不應受任何形式的不當對待。 2. 學習關懷身邊的同學。	參與討論、發表 完成學習單	自編教材 學習單
五~六	3	家庭教育-艾瑪的大麻煩	家 E2 家庭的多樣型態與轉變 家 E5 主動與家人分享	由繪本了解家庭可能帶來的影響及個人的抉擇	1. 能說出對故事內容的想法 2. 能說出創作理念	1. 閱讀並討論「艾瑪的大麻煩」一書 2. 彩繪出故事中的大麻煩	討論、上課參與度 口頭評量、完成學習單	自編教材 學習單
六~七	3	兒童及少年性剝削防制教育-「噓！不要告訴別人！」	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	藉由影片了解什麼是性剝削，有意識地保護自己的身體並知道如何求助。	1. 能說出保護自己的方式。 2. 能說出求助的方式。	1. 觀賞「噓！不要告訴別人！」影片。 2. 知道性剝削的內涵與定義，知道如何求助與防範。	討論、上課參與度 口頭評量、完成學習單	影片、學習單
八~十	6	性別平等教育-「特」別不一樣(5) 氣質大不同--灰王子(國輔)(1)	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。	每個人的特質都不一樣，我們可以找出自己的特質，也尊重不同人的特質，進而尊重每個人的特別之處。	1. 能說出童說故事中男女普遍的印象 2. 能表現出有別於傳統性別的形象。	1. 察覺自己的特質。 2. 發覺他人的特質。 3. 彼此尊重欣賞彼此的特質。	參與討論、發表 完成學習單	自編教材 學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

十一~十五	10	運動會	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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1. 藉由實際運動增強體能及基本技能。 2. 能全力參與比賽並為同學加油	1. 能積極參與活動 2. 能發揮團隊合作精神	1. 體育技能練習（1節） （衝刺跑、跳遠、跳高、壘球、鉛球） 2. 會前賽（2節） 3. 活動日（7節）	上課參與度、動作流暢度	無
十六	2	戶外教育-水資源探索 戶外教育 2	戶 E2 豐富自身與環境的互動經驗，培養對生活環境的覺知與敏感，體驗與珍惜環境的好。	藉由戶外教育活動進行省思，並能做到尊重環境。	能在小組內進行討論、溝通，並尊重他人意見。	1. 認識水資源 2. 水資源教育探索。	討論、參與度	無
十七~十八	3	性侵害防治教育—性侵害的迷思	性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道	了解性侵害事件在任何角落都會發生，要隨時注意自我的安全。如果事情發生，要知道做錯事的人是傷害他的人。	1. 能說出對故事內容的想法	1. 閱讀並討論「一道傷口」 2. 閱讀並討論「我的爸爸」 3. 閱讀並討論「我的故事」	參與討論、發表完成學習單	自編教材學習單
十八	1	生命教育—終點也是起點	生 E6 快樂與幸福的意義。 生 E7 死亡的意義	藉由病患與病魔搏鬥的紀錄片與照顧動植物來討論的本質	1. 能發表自己的看法 2. 能完成學習單	1. 記得你的美好 2. 發現生命的感動	參與討論、發表完成學習單	自編教材學習單
十九~二十	3	交通安全教育-安全停看聽 安全教育 3	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並	觀看「交通安全入口網」影片及動畫。	透過認知及體驗課程，期許學生在日常生活中能正確且安	1. 認識有號誌路口之穿越道路交通標誌、標線及號誌。	參與討論、發表完成學習單	自編教材學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。		全過道路。	2. 知道利用手勢及口訣，安全穿越道路。		
二十	1	品德教育—我德故我在	品 E2 自尊尊人與自愛愛人。	由影片反思	能付諸行動，養成良好品德的好習慣。	觀看影片，引導學生討論影片所引發的品德問題。	參與討論、發表完成學習單	自編教材學習單
二十一	2	大掃除	家 E4 兒童的庭責任 家 E14 家務技巧與參與	知道自己分配到工作並努力達成。	能了解自己的工作內容及重點	1. 了解不同工作項目的重點、技巧及安全注意事項	能專心聆聽 能實際操作	無

◎教學期程請敘明週次起訖，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。

臺南市公立安南區海佃國民小學 114 學年度(第二學期)五年級彈性學習學年活動課程計畫參考說明 (■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

學習主題名稱	健康過生活 能力一把罩	實施年級 (班級組別)	五年級	教學節數	本學期共(40)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	1. 能體察自己與自己的關係，能有認識自己、保護自己的意識，關照自身的健康與安全，進而擁有心理及生理健康。 2. 能體察自己與他人的連結，能察覺他人的需求，並同理他人感受，進而使他人有被關懷的心情感受。 3. 能感受到自身與土地的聯繫，能關注周遭環境並身體力行的愛護所生長之土地，進而培養在地的認同感。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	一、班際躲避球比賽 二、大掃除 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。 三、性別平等教育 四、性侵害防治教育 五、家庭教育 六、家庭暴力防治教育 七、兒童權利公約 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。 八、環境教育 九、安全教育 十、品德教育 十一、生命教育 十二、戶外教育 十三、兒童及少年性剝削防制教育 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	一、性別平等教育 (一)能覺察刻板化的人格特質及性別角色。 (二)能破除讀物中性別刻板化印象，解構性別歧視的迷思。 (三)能和小組伙伴共同完成表演活動。				

(四)能欣賞及接納他人的分享與建議。

二、性侵害防治教育

(一)認識性騷擾、性侵害的意涵。

(二)知道如何保護自己的身體，避免受到性騷擾、性侵害。

(三)澄清性侵害觀念的迷思。

(四)學習性侵害的預防方式，避免遭受性侵害。

(五)學習幫助性侵害受害者的方式。

三、家庭教育

(一)能在閱讀之後，了解故事意涵。

(二)能以合宜的態度與人相處，並學習解決問題的方法。

(三)能運用文字的敘述，發揮想像力，進而創作。

四、家庭暴力防治教育

(一)能知道何謂性侵害和家暴。

(二)能進一步分辨其界限。

(三)若有人遭遇性侵害或家暴時，能給予安慰，並協助受害人透過正常管道尋求改善。

五、環境教育

(一)了解人類對地球的破壞及目前面臨的環境危機。

(二)知道小學生拯救地球有哪些方法。

(三)能確實自己動手做環保及生活用品。

六、兒童權利公約

(一)理解兒童權利公約第 19 條的相關內容，並了解自身的權利。

(二)覺察生活發生的不當對待事件，並學習保護自己的權利。

七、安全教育

(一)指導學生認識有號誌路口在穿越道路時之交通標誌、標線及號誌，

(二)透過認知及體驗課程，期許學生在日常生活中能正確且安全過道路。

八、品德教育

培養學生具有良善的心，展現高尚的情懷。

九、生命教育

(一)了解「生命互愛—愛自己、愛他人、愛萬物」觀念。。

(二)學習面對難過時該如何適當的調適及轉換心情

(三)能知道動植物生長、生命過程，尊重生命、愛惜生命與資源。

十、戶外教育

	(一)在校外有別於課堂的環境裡，印證在課堂上習得的知識。 (二)進行小組活動，激發團隊合隊的精神。 十一、班際躲避球比賽 (一)推廣躲避球運動，提昇學生躲避球運動之技術水準 (二)培養學生發揮互助合作之團隊精神 (三)養成學生良好的運動習慣，提昇健康體適能。 十二、清潔活動 (一)維持環境整潔，希望乾淨的環境潛移默化心靈。 (二)熟練清掃技能。 十三、兒童及少年性剝削防制教育 (一)理解性別的多樣性，覺察性別不平等的存在事實與社會文化中的性別權力關係 (二)付諸行動消除性別偏見與歧視，維護性別人格尊嚴與性別地位實質平等。							
配合融入之領域或議題	☒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								
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
一	2	安全教育- 自由車逍遙遊(2) 交通安全 2	安 E2 了解危機 與安全。	1. 安全教育 概論。 2. 日常生活 安全。	1. 指出騎乘 自行車常見 的風險及其 預防方法。	1. 說出騎乘自行車的注意事 項、通行路權及其相關交通 規則。 2. 覺知騎乘自行車常見的危 險，並提出解決危險情境的 方法。	參與討論、 發表 完成學習 單	自編教材 學習單
二	0							
三~四	3	家庭暴力防治教育 -拒絕暴力擁抱家	家 E3 家人的多 元角色與責任 家 E6 關心及愛	1. 認識家 暴成因。 2. 幫助學	1. 能說出自 己的想法 2. 知道遇到	1. 不再忍氣吞聲 2. 抵制家暴 GO GO GO 3. 性侵害 SAY NO	參與討論、 發表 完成學習	自編教材 學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			護家成員	生了解求助方式。	家庭暴力時，保護自己的方法。	4. 性侵害完全防治一起來	單	
四~七	7	戶外教育體驗(6) 戶外安全教育宣導(1) 戶外教育 6	戶 E3 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境(自然或人為)。安 E2 了解危機與安全。	由戶外教育活動放鬆身心，但也藉此加強群體教育，增加班級向心力。	1. 能閱讀各種注意事項 2. 能在小組內進行討論、溝通，並尊重他人意見。 3. 能遵守包含時間等相關規定。 4. 應注意自身安全，並遵守相關規定。	1. 上網查閱各種設施的注意事項，並判斷自己是否能遊玩 2. 小組討論實際到達現場後運作的模式。 3. 車上緊急逃生演練 4. 行前準備、活動中注意事項，以及緊急事件處理等面向，以確保參與者安全。	討論、參與度	無
八~九	3	家庭教育-和家人做朋友	家 E3 家人的多元角色與責任	1. 每個家庭成員對家庭的都有責任 2. 討論何謂好的溝通方式 3. 遇到家暴時可以尋求外援	1. 能說出家人的擔心 2. 能分辨出好的溝通方式 3. 能說出婦幼保護專線	1. 發表自己最令家人擔心的事 2. 討論家人間的溝通方式 3. 家暴與離婚	活動參與、口頭發表 態度評定、完成學習單	自編教材 學習單
九	1	生命教育-打開生命之窗	生 E4 了解自我，探索自我。	討論生命的意義並	1. 能說出自己的想法	1. 生命物語 2. 樂活深呼吸	參與討論、發表	自編教材 學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			生 E5 人生目的與意義。	適時舒壓	2. 能參與活動		完成學習單	
十~十二	6	性別平等教育-少年與玫瑰(5)不一樣,可以嗎?(國輔)(1)	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。	1. 性別除了先天身體上的差別外,能力及夢想是無異的。 2. 介紹相關法律 3. 了解我與別人眼中的我	1. 能說出夢想不應受性別的限制。 2. 能說出違反法令的事例。 3. 能發表自己的夢想	1. 男女大不同 2. 兩性要「齊」視 3. 性別有「法」度 4. 心靈停看聽	閱讀、發表、討論 上課參與度、態度評定 完成學習單	自編教材學習單
十三~十四	3	性侵害防治教育-我會保護自己	性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道	1. 了解性侵害的相關知識。 2. 學習自我保護及危機處理之道。	1. 能踴躍發表	1. 尊重每個人青春期中身體產生的變化。 2. 討論如何避免危險	活動參與、口頭發表 態度評定、完成學習單	自編教材學習單
十四~十五	3	環境教育-珍愛地球一起來	環 A3 能經由規劃及執行有效的環境行動,發展多元專業之能力,充實生活經驗,發揮創新精神,增進個人的彈性適應力。	1. 介紹資源回收網站。 2. 落實垃圾減量	1. 認識及落實環保精神。 2. 了解資源回收與再利用。	1. 認識資源回收分類及回收標誌。 2. 實際進行資源回收分類。	參與討論、發表 完成學習單	自編教材學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

十六~十七	3	兒童及少年性剝削防制教育-性私密影像外流—真的不是我們的錯	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	藉由影片內容讓學生了解儒哲保護自己的身體並知道如何求助。	1. 能說出保護自己的方式。 2. 能說出求助的方式。	1. 觀賞「性私密影像外流—真的不是我們的錯」影片。 2. 知道如何凡指己的私密影像外流並知道如何求助。	討論、上課參與度 口頭評量、完成學習單	影片、學習單
十七	1	品德教育-那些重要的小事	品 E2 自尊尊人與自愛愛人。	了解尊重、自律、守信用之重要性。	了解言語產生的力量，並為自己說過的話負責。	1. 討論同儕間遇到的言語困擾。 2. 分享品德教育漫畫，進行討論。	參與討論、發表 完成學習單	自編教材 學習單
十八	1	兒童權利公約教育-我是福爾摩斯	人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	理解兒童權利公約第 19 條的相關內容，並了解自身的權利。	覺察生活發生的不當對待事件，並學習保護自己的權利。	透過閱讀兩則童話故事內容，找出侵害兒童權利的地方。	上課參與度、態度 評定 完成學習單	自編教材 學習單
十八~二十	5	班際體育競賽---躲避球	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。	經由躲避球競賽活動筋骨並習得基本技能，練習專注力。	能積極參與活動	1. 訓練基本體能 2. 練習傳接球 3. 戰術模擬 4. 檢討	能專心聆聽 能實際操作	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

二十一	2	大掃除	家 E4 兒童的庭 責任 家 E14 家務技巧 與參與	1・了解工 作的重點 進而熟 練。 2・知道自 己分配到 工作並努 力達成。	能了解自己 的工作內容 及重點	1. 了解不同工作項目的重 點、技巧及安全注意事項 2・掃地工作的分配	能專心聆 聽 能實際操 作	無
-----	---	-----	--------------------------------------	---	-----------------------	---	------------------------	---

◎教學期程請敘明週次起訖，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。