

國立南科國際實高級中學國小部 115 學年度(第一學期)四年級彈性學習品格走讀課程計畫(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

學習主題名稱 (中系統)	美力南科 實中走讀	實施年級 (班級組別)	四年級	教學 節數	每週 2 節，本學期共 42 節
彈性學習課程 四類規範	1. ■統整性探究課程 (■主題□專題□議題)				
設計理念	關係與表現：以《實中校歌歡樂頌》學習手冊、超人氣養成班、家庭教育《你看看你把這裡弄得這麼亂》及性平教育「男生就不能穿裙子上學嗎？」為主軸，透過校史館走讀、校歌閱讀與展演、情緒想法調整、人際病毒辨識、家庭互助整理與服裝選擇尊重，引導學生認識學校歷史與文化，覺察想法與情緒對人際互動的影響，學習以合作、尊重、負責與友善行動回應校園、家庭及同儕生活。				
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，能在校史尋寶、校歌理解、情緒想法調整、家庭整理與性別尊重情境中提出合宜策略並實踐。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，能閱讀校歌與多元文本，聆聽說明與同學發表，並以口語、展演、圖像或週記表達學習發現。 E-C1 具備生活道德與規範意識，能理解校園文化、家庭責任、性別平等、友善互動與尊重差異的重要，並願意在生活中實踐。 E-C2 具備理解他人感受、樂於互動與合作之素養，能在小組練唱、展演、人際修復與家庭互助任務中分工合作、欣賞他人並關懷團隊成員。				
課程目標	1. 能透過校史館走讀認識學校歷史、願景、校園模型與校史寶物，理解自己也是實中故事的一部分。 2. 能閱讀校歌歌詞，理解關鍵詞、原住民語詞、校名藏頭詩與校園景觀的意義，並與小組合作練唱與展演。 3. 能覺察事件、想法與情緒之間的關係，練習運用彈性想法、樂觀思考與尊重語回應困難或人際衝突。 4. 能辨識抱怨、批評、嘲諷等人際病毒，學習以修復語、支持行動與勇者宣言建立友善互動。 5. 能觀察家庭混亂情境，覺察家人情緒，練習合宜表達想法與需求，並提出自己可分擔的家事。 6. 能理解服裝選擇不應受性別刻板限制，尊重每個人依舒適、安全與整潔原則選擇穿著的權利。				
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	1. 校史與校歌任務：能完成校史館探險任務，說明至少 2 項校史或校歌關鍵內容，並與小組合作練唱校歌、上台展演及給予他組一句具體欣賞回饋。 2. 校園文化週記任務：能從校史館或校歌發表活動中選擇一個主題，依時間、事件、看見聽見、心情與想說的話完成週記，表達自己對實中故事的理解。 3. 超人氣養成任務：能完成情緒想法對對碰、情緒想法彈彈樂、情緒樂觀向前行、人際病毒特搜隊、人際病毒防治法與人際勇者				

大聯盟學習單，說出 1 項想法調整或人際修復的具體做法。

4. 家庭互助任務：能完成《你看看你把這裡弄得這麼亂》家庭教育學習單，說出家中混亂原因與家人可能情緒，使用句型表達想法或需求，並提出自己可分擔的 1 項家事。

5. 性平尊重任務：能完成「男生就不能穿裙子上學嗎？」學習單，指出至少 2 種生活中的性別刻板標籤，說出服裝選擇應被尊重的理由，並提出 1-2 項友善校園行動。

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)

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)								
實中校史校歌事 (21) 認識學校歷史發展與校歌意涵， 探索校園故事、重要人物與文化特色， 培養觀察、蒐集資料與愛校認同的能力。 超人氣學園 (12) 覺察自己與他人的情緒感受， 學習表達想法、尊重差異與溝通互動， 培養同理心、合作精神與良好人際關係。 你看看你把這裡弄得這麼亂？ (3) 認識家人互動與整理環境的重要， 學習分擔家務、表達關心與合作溝通， 培養責任感並建立和諧家庭關係。 男生就不能穿裙子上學嗎？ (6) 認識性別刻板印象的形成與影響， 尊重多元表現與不同選擇， 培養平等觀念、同理心與包容態度。								
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
第 1- 11 週	21	實中校 歌歡樂 頌	(國) 1-II-1 聆聽時能讓對 方充分表達意 見。 (國) 2-II-4 樂於參加討 論，提供個人	•校史館走讀： 學校全名、四部 別、學校願景、 校園模型與校史 寶物。 •校歌歌詞閱 讀：Formosa、	1. 能透過校 史館走讀認 識學校歷 史、願景、 校園模型與 重要物件。 2. 能閱讀校	1. 校史探索：教師帶領學生走進校史 館，觀察入口、牆面介紹、模型與展 示物，完成「實中小博士」任務。 2. 資訊擷取：學生從校史館資料中找 出四部別、學校願景寶石、校園模型 故事與校史寶物，練習摘要重點。 3. 校歌閱讀：全班朗讀校歌，圈出看	1. 能完成 校史館探 險任務並 回答校史 問題。 2. 能說明 至少 2 個	學習手冊：《實 中校歌歡樂頌》 活動一：走進校 史館 活動二：校歌從 哪裡來？ 活動三：一起練

		的觀點和意見。 (國) 5-II-6 運用適合學習階段的摘要策略，擷取大意。 (國) 6-II-4 書寫記敘、應用、說明事物的作品。 (綜) 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 (綜) 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊成員。 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限制。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 閱 E5 發展檢索資訊、獲得	Siraya、Misala kita、matimalinga kita、HO-LAK-KI-MA 等詞語。 •校名藏頭詩與校園景觀：南、科、實、中，聚英堂與迎曦湖。 •制服小知識：學生設計與票選制服，理解服裝選擇不應受性別限制。 •校歌練唱、小組合作展演、欣賞回饋與週記寫作。	歌歌詞，理解關鍵詞、原住民語詞與校名藏頭詩的意義。 3. 能理解制服選擇與自我表達的關係，尊重不同穿著選擇。 4. 能與小組合作練唱校歌，展現聲音、動作與南科精神。 5. 能欣賞他組表演，並以週記記錄校史館或校歌活動的學習收穫。	不懂的詞語，討論 Formosa、Siraya、Misala kita 等詞語與校園文化意義。 4. 歌詞解讀：學生完成「校歌關鍵詞小偵探」與校名藏頭詩任務，理解歌詞與學校空間、願景的連結。 5. 性別尊重討論：觀察制服展示與影片／圖片情境，討論服裝是為舒適安全與自我表達，不應成為嘲笑別人的理由。 6. 合作練唱：小組記錄練習狀況，修正歌詞、動作、音量與合作方式。 7. 校歌發表：小組上台演唱，台下同學安靜聆聽，並說出一句欣賞別人的話。 8. 週記寫作：學生從校史館或校歌發表擇一主題，依時間、事件、看見聽見、心情與想說的話完成週記。	校歌關鍵詞或原住民語詞意思。 3. 能說出發服裝選擇應被尊重的理由。 4. 能參與小組練唱與展演。 5. 能給予他組一句具體欣賞回饋。 6. 能完成校史館或校歌活動週記。	唱校歌 活動四：校歌小小發表 活動五：週記寫作 性平教育延伸學習單：服裝選擇與性別尊重
--	--	--	--	--	---	--	---

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

			資訊、整合資訊的數位閱讀能力。					
第 11-17 週	12	超人氣學園	(國) 1-II-1 聆聽時能讓對方充分表達意見。 (國) 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。 (國) 6-II-2 培養感受力、想像力等寫作基本能力。 (綜) 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 (綜) 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 (綜) 2a-II-1 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。	•超人氣養成班：情緒想法對對碰、情緒想法彈彈樂、情緒樂觀向前行。 •情緒與想法：不同想法會造成不同判斷與情緒。 •想法彈性：五個步驟提升情緒背後的想法彈性。 •樂觀思考：用「樂觀密碼」建立面對挫折與成功失敗的思考模式。 •人際病毒特搜隊：認識抱怨、批評、嘲諷等傷害友誼的互動。 •人際病毒防治法與勇者大聯盟：自我提醒、正向行動與支持他人。	1. 能覺察事件、想法與情緒之間的關係。 2. 能辨識負向想法如何影響自己的情緒與行為。 3. 能練習用彈性想法與樂觀思考回應困難。 4. 能辨識傷害友誼的人際病毒，理解抱怨、批評、嘲諷對人際的影響。 5. 能提出防治人際病毒的做法，練習成為支持自己與同學的好人氣夥伴。	1. 情緒想法對對碰：教師提出生活情境，學生分辨事件、想法與情緒，討論為什麼同一件事會有不同感受。 2. 情緒想法彈彈樂：學生找出讓自己不舒服的想法，練習用「還有沒有別的可能」轉換想法。 3. 樂觀向前行：教師引導學生比較悲觀思考與樂觀思考，練習把「我一定失敗」改成「我可以先試一個方法」。 4. 人際病毒特搜隊：學生從對話情境中找出抱怨、批評、嘲諷、排擠等人際病毒，說明受傷者可能的感受。 5. 人際病毒防治法：以角色扮演練習停止傷人語句、換成尊重語、主動修復關係。 6. 勇者大聯盟：學生選擇一個人際困境，寫下自我提醒與反霸凌、反嘲諷的行動宣言。	1. 能說出事件、想法與情緒的關係。 2. 能完成想法彈性或樂觀思考練習。 3. 能指出 1-2 種人際病毒及其影響。 4. 能在角色扮演中使用尊重語或修復語。 5. 能完成超人氣養成班學習單與行動省思。	超人氣養成班學習單（四上） 學習單：情緒想法對對碰 學習單：情緒想法彈彈樂 學習單：情緒樂觀向前行 學習單：人際病毒特搜隊 學習單：人際病毒防治法 學習單：人際勇者大聯盟

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

			品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。					
第 17-18 週	3	你看看你把這裡弄得這麼亂	(國) 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 (國) 2-II-2 運用適當詞語、正確語法表達想法。 (國) 6-II-2 培養感受力、想像力等寫作基本能力。 (綜) 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 (綜) 2a-II-1 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。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動。	•家庭教育：《你看看你把這裡弄得這麼亂》。 •家庭情緒：開心、生氣、擔心等情緒覺察。 •家中混亂的原因：玩具、書本、垃圾、物品歸位與家人分工。 •好好表達：用合宜語句說出不喜歡、需要與想法。 •我們一起互助：整理玩具、擦桌子、收書本、倒垃圾等家事分工。 •家庭提醒：家庭要溫暖、情緒要表達、想法要說出來、互助最棒。	1. 能觀察家庭混亂情境，說出可能造成混亂的原因。 2. 能覺察家庭成員面對混亂時可能有的情緒。 3. 能練習用合宜語句表達不喜歡、需要協助或想法。 4. 能理解家事需要全家共同分擔，並說出自己可以負責的工作。 5. 能建立主動整理與互助的家庭責任感。	1. 影片／圖像導入：學生觀看家庭混亂情境，思考這個地方為什麼會這麼亂，可能有哪些原因。 2. 情緒覺察：學生將開心、生氣、擔心等情緒放入不同家人角色，討論家人看到混亂時的感受。 3. 表達練習：教師示範「我覺得……因為……我希望……」句型，學生練習在不喜歡很亂時好好表達。 4. 互助配對：學生討論整理玩具、擦桌子、收書本、倒垃圾可以由誰負責，理解每位家庭成員都能出力。 5. 分工行動：學生選擇一項自己能做的整理任務，寫下執行時間與方法。 6. 統整省思：全班共同整理「家庭要溫暖、情緒要表達、想法要說出來、互助最棒」的學習重點。	1. 能說出家中混亂的 1-2 項原因。 2. 能說出家人可能出現的情緒。 3. 能用句型表達自己的想法或需求。 4. 能說出自己可分擔的 1 項家事。 5. 能完成家庭互助或整理行動學習單。	家庭教育學習單：《你看看你把這裡弄得這麼亂》 學習單：看圖想一想 學習單：家人的情緒 學習單：好好表達 學習單：我們一起互助

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

			家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 品 EJU4 自律負責。					
第 19-21 週	6	男生就不能穿裙子上學嗎？	(國) 1-II-1 聆聽時能讓對方充分表達意見。 (國) 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。 (國) 5-II-11 閱讀多元文本，以認識議題。 (國) 6-II-2 培養感受力、想像力等寫作基本能力。 (綜) 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。	•性平教育：男生就不能穿裙子上學嗎？ •影片理解：主角做了讓大家覺得不一樣的事，如穿不同衣服、做不習慣的選擇、勇敢表達自己。 •衣服與性別規定：服裝是為舒適、安全與自我表達，不應成為嘲笑理由。 •生活刻板印象：顏色、玩具、職業、家事分工等可能被貼上性別標籤。 •延伸討論：換位思考、友善校園的具體行動、	1. 能理解主角因穿著或選擇與平常不同而被注意的情境。 2. 能覺察衣服、顏色、玩具、職業與家事分工中的性別刻板印象。 3. 能說明每個人都有選擇自己穿著的權利，只要舒適、安全與整潔。 4. 能以換位思考理解被嘲笑者的感受。 5. 能提出友善校園行	1. 影片導入：學生觀看影片後，回答主角做了哪些讓大家覺得不一樣的事，並討論他是否勇敢表達自己。 2. 服裝討論：學生勾選自己同意的想法，理解衣服可用來穿得舒適安全，不同文化中男女服裝也可能不同。 3. 刻板印象辨識：學生從顏色、玩具、職業、家事分工等例子中找出被貼性別標籤的項目，討論這些標籤是否讓人困擾。 4. 換位思考：想像學校舉辦互換制服日，學生思考穿另一種制服可能有的新鮮、有趣、不習慣或被理解的感受。 5. 友善行動：討論如果班上有人穿裙子來上學，如何讓他覺得安全且被尊重，如不取笑、不議論、尊重選擇、制止嘲笑或告訴老師。 6. 統整表達：學生完成學習單，寫下自己支持服裝選擇與尊重差異的一句話。	1. 能回答影片理解問題。 2. 能指出至少 2 種生活中的性別刻板標籤。 3. 能說出每個人有選擇穿著權利的理由。 4. 能在情境中提出 1-2 項友善校園行動。 5. 能完成性平學習單並寫下尊重差異的句子。	性平教育學習單：男生就不能穿裙子上學嗎？ 學習單：想一想學習單：衣服，真的有性別規定嗎？ 學習單：延伸思考與討論 學習單：友善校園的具體行動

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

			(綜) 2a-II-1 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。 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限制。 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。	尊重選擇與制止嘲笑。	動，如不取笑、尊重選擇、像平常一樣相處、必要時告訴老師。		
--	--	--	--	-------------------	-------------------------------------	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

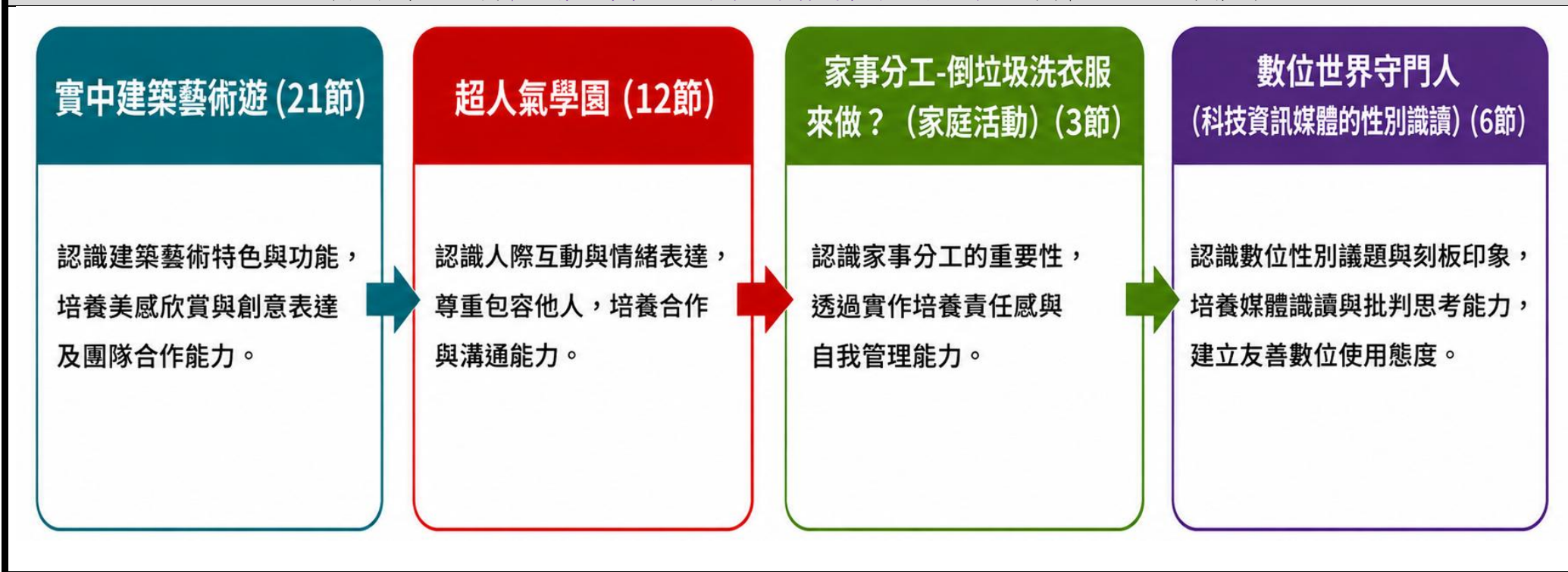
◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

國立南科國際實驗高級中學國小部 115 學年度(第二學期) 四年級彈性學習品格走讀課程計畫(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

學習主題名稱 (中系統)	美力南科 實中走讀	實施年級 (班級組別)	四年級	教學節數	每週 2 節，本學期共 42 節
彈性學習課程 四類規範	1. ■統整性探究課程 (■主題□專題□議題)				
設計理念	關係與表現：以《實中建築藝術覓》學習手冊、超人氣養成班、家庭教育「家事分工-倒垃圾洗衣服誰來做？」及性平教育「我是網路小小兵」為主軸，透過公共藝術與綠建築走讀、生氣管理與人際界線練習、家事流程實作及網路安全情境，引導學生以觀察與探究認識校園之美，培養情緒負責、家庭分工、數位禮貌、友善互動與永續行動的能力。				
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，能在公共藝術觀察、綠建築尋寶、情緒管理、家事分工與網路安全情境中提出可行方法並實踐。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，能閱讀多元文本與媒材，運用口語、文字、圖像與週記表達走讀發現、情緒省思與行動計畫。 E-C1 具備生活道德與規範意識，能理解環境永續、家庭責任、數位安全、性別平等與自律負責的重要，並願意落實於日常生活。 E-C2 具備理解他人感受、樂於互動與合作之素養，能在走讀任務、家事實作與人際情境中尊重界線、關懷他人並合作完成任務。				
課程目標	1. 能走訪校園公共藝術《巨人花粉》，觀察並描述作品外觀，認識花粉、植物、文化與科學觀察的連結。 2. 能理解鑽石級綠建築的生態、節能、省水、減廢精神，辨識校園綠建築設計並完成走讀週記。 3. 能覺察生氣原因、程度與身體訊號，學習生氣管理方法，理解情緒需要自己負責。 4. 能辨識人際事件中的意圖、誤會、關係距離與界線，學習尊重自己與他人的互動方式。 5. 能理解家事分工與共同分擔的重要，選擇一項家事任務，列出工具與 3-4 個執行步驟，完成自我檢核與家長回饋。 6. 能辨識網路照片、訊息與玩笑可能造成的不舒服或傷害，學習不亂傳、不取笑、先同意、會求助，以及停一停、不要傳、找幫忙的保護步驟。				
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	1. 校園藝術與綠建築任務：能完成《巨人花粉》觀察任務，說出至少 1 項作品外觀特色及 1 種花粉對應植物；能完成綠建築尋寶或配對任務，說出 1 項自己願意實踐的環保行動。 2. 走讀週記任務：能從「探訪實中巨人花粉」或「綠建築校園走讀」選擇一個主題，完成走讀前想法、走讀後發現、印象深刻內容與行動承諾的週記。				

3. 超人氣養成任務：能完成情緒主人翁、生氣雷達站、生氣管理局、人際放大鏡、人際心舞台與人際打圈圈學習單，說出 1-2 項生氣管理方法與 1 項尊重人際界線的做法。
4. 家事分工任務：能完成家事分工學習單，回答影片理解題，說出家事應共同分工的理由，選擇一項家事，列出所需工具與 3-4 個執行步驟，並完成自我檢核與家長回饋。
5. 網路安全任務：能完成「我是網路小小兵」學習單，說出至少 2 項網路小小兵任務，判斷網路照片、訊息與玩笑情境中的正確做法，依序說出停一停、不要傳、找幫忙三步驟，並寫下網路小宣言。

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)



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
第 1- 11 週	21	實中 建築 藝術 遊	(國) 1-II-1 聆聽 時能讓對方充分表 達意見。 (國) 2-II-4 樂於	•校園公共藝術《巨人花粉》走讀。 •四種花粉：百合花粉、 鳳凰花粉、荊桐花粉、	1. 能走訪 校園公共 藝術《巨 人花	1. 作品導入：教師介紹《巨人花粉》，引導學生思考為什麼小小花粉被放大成公共藝術。 2. 走讀觀察：學生尋訪作品位	1. 能說出 《巨人花 粉》至少 1 項外觀	學習手 冊：《實 中建築藝 術覓》

			參加討論，提供個人的觀點和意見。 (國) 5-II-11 閱讀多元文本，以認識議題。 (國) 6-II-4 書寫記敘、應用、說明事物的作品。 (自) ai-II-1 保持對自然現象的好奇心，透過不斷探尋和提問，常會有新發現。 (自) pc-II-2 能利用較簡單形式的口語、文字或圖畫等，表達探究之過程、發現。 (綜) 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊成員。 環 E1 參與戶外學習與自然體驗。 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境。	銀葉樹花粉的外觀、植物與意涵。 •鑽石級綠建築：生態、節能、省水、減廢與健康舒適環境。 •校園綠建築尋寶：通風塔、體育館自然通風、雨水貯集槽、回收水再利用、再生水泥磚、採光與綠化。 •實中走讀週記：探訪巨人花粉或綠建築校園走讀的觀察、發現與行動。	粉》，觀察並描述作品外觀與特色。 2. 能認識百合、鳳凰、茉莉、銀葉樹花粉與植物、文化、科學觀察的連結。 3. 能理解綠建築不是只有植物，而是兼顧舒適、節能、省水、減廢與友善地球。 4. 能辨識校園中的綠建築設計與其功能。 5. 能以週記記錄走讀前後想法、印象深刻的發	置，觀察百合、鳳凰、茉莉、銀葉樹花粉造型，記錄形狀、材質、顏色與最驚奇之處。 3. 連結討論：小組討論花粉與植物繁衍、校園植物、在地文化或科學觀察之間的關係。 4. 綠建築閱讀：教師說明南科實中鑽石級綠建築特色，學生理解生態、節能、省水、減廢的概念。 5. 校園尋寶：學生辨識通風塔、體育館浮力通風、圖書館採光、雨水貯集槽、回收水、再生水泥磚等設計與功能。 6. 生活實踐：學生討論自己能做到的綠行動，如隨手關燈、節約用水、垃圾分類、減少浪費。 7. 週記整理：學生選擇「探訪實中巨人花粉」或「綠建築校園走讀」為主題，完成走讀週記。	特色。 2. 能說出一種花粉與對應植物。 3. 能回答綠建築基本概念與鑽石級標章問題。 4. 能完成校園綠建築配對或尋寶任務。 5. 能說出1項自己願意實踐的環保行動。 6. 能完成實中走讀週記。	活動一：尋訪實中巨人花粉 活動二：原來我們在綠建築裡上課！ 活動三：我是綠建築小專家！ 活動四：實中走讀週記 學習單：巨人花粉觀察任務、綠建築尋寶任務、走讀週記
--	--	--	--	--	---	--	--	---

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

					現與願意 實踐的環 保行動。			
第 11- 17 週	12	超人 氣學 園	(國) 1-II-1 聆聽時能讓對方充分表達意見。 (國) 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。 (國) 6-II-2 培養感受力、想像力等寫作基本能力。 (綜) 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 (綜) 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 (綜) 2a-II-1 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。 (綜) 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊成員。 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與	•超人氣養成班：情緒主人翁、生氣雷達站、生氣管理局。 •情緒負責：了解負向情緒帶來的傷害，學習有效調節情緒。 •生氣雷達：覺察生氣原因與身心變化。 •生氣管理：三層結構與四大管理方法。 •人際放大鏡：認識故意、不小心、不確定等人際意圖與誤會。 •人際心舞台：握手與開玩笑差異，學習辨識關係距離與界線。 •人際打圈圈：辨識圈內外關係，建立正確互動概念。	1. 能了解情緒需要自己負責，知道失控情緒可能影響自己與他人。 2. 能辨識生氣原因、程度與身體訊號。 3. 能練習生氣管理方法，選擇合宜的降溫行動。 4. 能分析人際事件中的意圖、誤會與不同觀點。 5. 能理解人際界線與關係距離，建立	1. 情緒主人翁：教師以情境引導學生討論負向情緒若沒有調節，可能造成什麼傷害，建立「情緒要由自己負責」的觀念。 2. 生氣雷達站：學生回想自己生氣經驗，辨識原因、程度與身體訊號，完成生氣雷達圖。 3. 生氣管理局：教師介紹情緒三層結構與管理方法，學生練習深呼吸、離開現場、說出需求、尋求協助等策略。 4. 人際放大鏡：學生辨識同學行為是故意、不小心或不確定，練習蒐集線索再判斷，避免放大誤會。 5. 人際心舞台：以握手、玩笑、開玩笑過頭等情境討論關係距離與感受界線，學習尊重對方反應。 6. 人際打圈圈：學生畫出自己的關係圈，討論不同關係適合的互動方式，建立清楚的人際界線。 7. 統整省思：完成超人氣任務，寫下自己面對生氣或誤會時可以採取的一項行動。	1. 能說出情緒失控可能造成的影響。 2. 能完成生氣原因、程度或身體訊號辨識。 3. 能說出1-2項生氣管理方法。 4. 能在情境中分析故意、不小心或不確定。 5. 能說出1項尊重人際界線的做法。 6. 能完成超人氣養成班學習單與省思。	超人氣養成班學習單(四下) 學習單：情緒主人翁 學習單：生氣雷達站 學習單：生氣管理局 學習單：人際放大鏡 學習單：人際心舞台 學習單：人際打圈圈

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

			和諧人際關係。		尊重自己與他人的互動態度。			
第17-18週	3	家事分工-倒垃圾洗衣服誰來做？	(國) 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 (國) 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。 (國) 6-II-4 書寫記敘、應用、說明事物的作品。 (綜) 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 (綜) 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊成員。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動。 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 品 EJU4 自律負責。	•家庭教育：家事分工-倒垃圾洗衣服誰來做？ •影片理解：爸爸和小雞包辦家事的原因、洗衣與收衣意外、媽媽情緒變化。 •家事分工觀念：每位家庭成員都是家的一份子，應主動學習並共同分擔家事。 •活動六：家事是全家人的事。 •家事任務：洗碗、倒垃圾、摺衣服、掃地等。 •家事工具箱、家事魔法步驟、自我檢核與家長回饋。	1. 能理解影片中家事分工失敗的原因與家人情緒。 2. 能判斷正確家事分工觀念：主動學習、共同分擔、不推託不欺騙。 3. 能選擇一項家事任務，辨識所需工具。 4. 能把家事流程拆成3-4個清楚步驟。 5. 能獨立或協助家人完成家事，並進行自我檢	1. 影片理解：學生觀看家事分工情境，回答爸爸和小雞為什麼想包辦家事、洗衣與收衣時發生什麼意外、媽媽為什麼又生氣。 2. 觀念澄清：全班討論「家事很簡單嗎？」「是否只交給最會做的人？」辨識每位家庭成員都應共同分擔的正確觀念。 3. 任務選擇：學生選擇一項適合自己獨立完成或協助家人完成的家事，如洗碗、倒垃圾、摺衣服、掃地。 4. 工具辨識：學生依家事任務勾選工具箱，如抹布、菜瓜布、掃把、垃圾袋、水桶、洗衣精、衣架等。 5. 步驟規畫：教師示範將洗碗拆成準備、執行、細節、完成四步，學生仿作自己的家事魔法步驟。 6. 實作回饋：學生回家完成任務後，進行自我檢核，記錄成功處與下次可改進之處，請家長給予回饋。 7. 分享反思：學生分享家事實作經驗，理解分工合作能讓家庭更整齊、更溫暖。	1. 能回答影片理解題。 2. 能說出家事應共同分工的理由。 3. 能選擇一項家事並列出所需工具。 4. 能寫出3-4個家事執行步驟。 5. 能完成家事自我檢核與家長回饋。 6. 能分享自己分擔家事的收穫。	家庭教育學習單：家事分工-倒垃圾洗衣服誰來做？ 活動五：家事分工對不對？ 活動六：家事是全家人的事！ 學習單：我的家事任務、家事工具箱、家事魔法步驟、我是家事小達人、家長回饋

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

					核與反 思。			
第 19- 21 週	6	數位 世界 守門 人	(國) 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 (國) 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。 (國) 5-II-11 閱讀多元文本，以認識議題。 (綜) 2a-II-1 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。 (綜) 3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	•性平教育學習單：我是網路小小兵。 •網路禮貌與安全：上網要保護自己，也要尊重別人。 •網路小小兵任務：不亂傳、不取笑、先同意、會求助。 •錯誤行為辨識：未經同意轉傳照片、嘲笑留言、亂回覆奇怪訊息。 •保護自己三步驟：停一停、不要傳、找幫忙。 •網路小宣言：做有禮貌、會保護自己、也尊重別人的網路小小兵。	1. 能辨識網路訊息、照片或玩笑可能造成他人不舒服或受傷。 2. 能說出不亂傳、不取笑、先同意、會求助等網路禮貌與安全原則。 3. 能判斷網路互動情境中的正確做法。 4. 能演練停一停、不要傳、	1. 經驗連結：學生想一想自己是否曾在網路上看過讓人不舒服的訊息、照片或玩笑，教師提醒不需說出個人隱私。 2. 任務學習：教師說明四項網路小小兵任務：不亂傳別人的照片影片、不在網路取笑別人、拍照錄影上傳前要先同意、遇到讓人不舒服的內容要告訴信任的大人。 3. 情境判斷：學生判斷「看到同學照片很好笑就轉傳」「發現陌生人傳訊息先不回覆並告訴大人」「沒問朋友就放照片」等做法是否合宜。 4. 三步驟演練：以角色扮演練習 STEP1 停一停、STEP2 不要傳、STEP3 找幫忙。 5. 討論求助對象：學生列出可協助的大人，如家長、老師、警察或輔導室。 6. 宣言統整：完成「我的網路小宣言」，寫下自己願意做到的網	1. 能說出至少 2 項網路小小兵任務。 2. 能判斷網路照片、訊息與玩笑情境中的正確做法。 3. 能依序說出停一停、不要傳、找幫忙三步驟。 4. 能說出至少 1 位可求助的信任大人。 5. 能完成網路小宣	性平教育學習單：我是網路小小兵學習單：網路小小兵任務學習單：這樣做對嗎？學習單：保護自己三步驟學習單：我的網路小宣言

C6-1 彈性學習課程計畫(第一類)

			品 EJU4 自律負責。 閱 E5 發展檢索資訊、獲得資訊、整合資訊的數位閱讀能力。		找幫忙的自我保護步驟。 5. 能完成網路小宣言，建立尊重與保護自己的數位安全態度。	路禮貌與安全行動。	言。	
--	--	--	---	--	--	-----------	----	--

◎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。