

臺南市公立新市區大社國民小學 115 學年度(第一學期)一年級彈性學習悠遊大社自在學習課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	生活亮起來	實施年級 (班級組別)	一年級	教學節數	本學期共(21)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：從學童大部分都愛聽故事出發，藉由繪本的介紹讓學生喜愛閱讀，也從故事中發現個人的衛生習慣，會影響人和人的互動，進而讓學生養成生活整潔的好習慣。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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，發展生命潛能。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。				
課程目標	透過繪本教學培養學生專心聆聽之能力，藉由故事重述及扮演引發學生感受個人良好衛生習慣的重要性，讓愛整潔成為日常之生活，達到「生活亮起來」之目的。				
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	根據繪本回答問題、重述故事並演出故事，確實洗手、刷牙、做回收分類，會整理自身周遭環境。				
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)					
乾淨小天使 (4) 分辨乾淨和骯髒， 以及帶給他人的感受。 打擊壞習慣-把髒 髒變不見(6) 知道洗手五步驟、 刷牙和含氟漱口水的 方法和重要性 分類收納 so easy -座位、書包(4) 如何整理書包和座位 班級大掃除(2) 正確使用掃具 環保小尖兵(5) 認識垃圾分類項目 和流程					

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

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 1-4 週	4	乾淨小天使	國 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 國 2-I-2 說出所聽聞的內容。 國 2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。	教師導讀髒小弟-繪本 分辨乾淨和骯髒，以及帶給他人的感受。 能演出故事主要內容。提出改進方法。	專心聆聽故事。 說出髒小弟故事內容並回答問題。 演出髒小弟繪本分辨乾淨與骯髒的身體，並想出改進的方法。	教師故事導讀，學生專心聆聽。 1. 提問問題 2. 學生發表。 3. 練習說故事。 4. 演出故事內容。 1. 說出自己有什麼壞習慣，並想出如何改掉壞習慣的方法。 2. 運用男女各一髒小孩的人型牌，如何變乾淨。	能專心聆聽故事內容。 能回答故事內容之相關問題 能重述故事、演出故事。 能說出自己的想法	髒小弟-繪本
第 5-10 週	6	打擊壞習慣-把髒髒變不見	健體 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 健體 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 國 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 健體 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能	播放<天天洗手歌>-歌曲 實際操作 小熊包力刷牙記-繪本 貝氏刷牙法影片。 含氟漱口水影片。 刷牙歌-歌曲。	1. 知道正確洗手五步驟-「溼、搓、沖、捧、擦」。 做出正確洗手五步驟。 2. 專心聆聽故事 3. 知道刷牙的方法及重要性。 4. 知道使用含氟漱口水的方法及重要性。 5. 知道刷牙歌內容。	運用歌曲學習正確洗手動作及步驟。 1. 運用掛圖學習正確洗手動作及步驟。 2. 到洗手台練習洗手 1. 教師故事導讀，學生專心聆聽。 2. 提問問題。 運用掛圖練習貝氏刷牙法使用的步驟和動作。 運用掛圖練習含氟漱口水的步驟和動作。 運用歌曲掛圖再複習刷牙與	1. 能確實回答洗手五步驟。 2. 能正確做出洗手動作。 3. 能回答故事內容之相關問題。 4. 能做出正確刷牙使用漱口水 5. 能做出正確使用含氟漱口水	<天天洗手歌>-影片歌曲 「溼、搓、沖、捧、擦」步驟掛圖。 小熊包力刷牙記-繪本。 貝氏刷牙法影片。 含氟漱口水影片。 刷牙歌-歌曲。

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

						漱口正確步驟與動作。	6. 運用歌曲練習貝氏刷牙法和使用含氟漱口水的步驟和動作。	
第 11-14 週	4	分類收納 so easy -座位 -書包	國 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 健體 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能 健體 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 健體 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	不愛乾淨的亮亮-繪本 影片 說出並演出故事內容。再次強調整齊和髒亂給人的感受 如何整理書包	1. 專心聆聽故事。 說出不愛乾淨的亮亮故事內容並演出。 座位放置物品整齊。 教導學生整理書包。	1. 教師故事導讀，學生專心聆聽。 2. 提問問題。 引導學生說出找不到東西的心情。 檢查每位同學的抽屜，物品是否有放置整齊。 1. 請 3 位有自己整理過書包經驗的學生，帶著家庭聯絡簿上台示範如何整理書包。 2. 請台下學生輪流觀察台上三位整理書包的同學。	1. 能回答故事內容之相關問題能重述故事。 2. 能說出找不到物品的心情。 3. 能夠將物品放置正確地方。 4. 能觀察並說出如何整理書包，並分享自身整理書包的感覺。	不愛乾淨的亮亮繪本影片。 收集學童曾掉落地上之物品。 學生的書包
第 15-16 週	2	班級大掃除	健體 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能 健體 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	掃地用具	1. 介紹掃地用具及使用方式。 2. 進行班級打掃	1. 教導學生正確使用掃具進行打掃工作。 2. 分享打掃完後的感想	1. 能正確操作掃地用具，並確實進行打掃。 2. 能說出打掃完後的感受心得。	掃地用具
第 17-21 週	5	環保小尖兵	生活 2-I-5 運用各種探究事物的方法及技能，對訊息做	學校資源回收室 圖片及資源	介紹垃圾的種類及如何做分類。 講解資源回收標	認識垃圾分類項目 認識資源回收的處理流程。 指導學生運用空寶特瓶、紙	能確實說出垃圾分類之項目。	學校資源回收室 圖片、影片 空寶特瓶、紙盒

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			適切的處理，並養成動手做的習慣。	回收影片。 空寶特瓶、紙盒 製作完成筆筒	誌與流程。 運用空寶特瓶、紙盒製作筆筒 筆筒完成品	盒進行筆筒的製作。 接續上星期未完成筆筒製作。 輪流上台介紹自己做的筆筒。	能知道資源 回收流程。 能製作出個人筆筒。 能上台介紹。	筆筒
--	--	--	------------------	----------------------------	---------------------------------	---	---------------------------------------	----

◎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。

臺南市公立新市區大社國民小學 115 學年度(第二學期)一年級彈性學習悠遊大社自在學習課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	健康齊步走	實施年級 (班級組別)	一年級	教學節數	本學期共(21)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：藉由繪本和影片的故事引導，探索食物與健康的關聯，並透過實地踏查體驗認識天然食材對身體健康的重要性，養成均衡飲食的習慣！							
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-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。							
課程目標	了解天然食材及均衡飲食對身體的重要性，並透過體驗與實踐處理日常飲食問題，培養健康飲食的生活習慣，進而認同天然食物與均衡飲食和健康有重要相關。							
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	希望藉由學習單、午餐建議單、上台發表、態度評量、刻印畫創作、披薩實作、口語回答問題、海報的製作學習，強化孩子對本課程的學習。							
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)								
食在安心(4) 分辨健康食物與垃圾食物。 ➡ 食在均衡(4) 認識六大類營養素和相關食物 ➡ 食在健康(6) 認識常吃的蔬菜，以及蔬菜對身體的重要性。 ➡ 食在大社(4)認識營養午餐以及家鄉的特色美食、營養價值 ➡ 實在有趣(3)能知道根莖類食材的特性，進行刻印畫的創作。								
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	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

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			議題實質內涵					
第 1-4 週	4	食在安心	國 1- I -1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 國 2- I -1 以正確發音流利的說出語意完整的話。 健體 1a-I-1 認識基本的健康常識。	1. 阿平的菜單-繪本 分辨健康食物與垃圾食物。 非加工食物和加工食品的介紹 1. 食物變變變學習單 2. 安全食物的選擇	1. 專心聆聽故事。 說出阿平的菜單故事內容並回答問題。 能分辨有益健康和無益健康的食物 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點	教師故事導讀，學生專心聆聽。 1. 提問問題 2. 學生發表。 3. 練習說故事。 1. 介紹非加工食物和加工食品對健康的影響 2. 剪貼加工食品圖片和非加工食物圖片 分享三餐怎麼吃才安心。	能回答故事內容的相關問題。 能蒐集圖片 1. 完成分辨加工食品和非加工食物的學習單 2. 口頭發表	阿平的菜單繪本 食物和食品 DM 食物變變變學習單
第 5-8 週	4	食在均衡	國 1- I -2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。 健體 1a-I-1 認識基本的健康常識。	均衡王國金國王-影片欣賞 認識六大類營養素和相關食物 三餐飲食多樣化介紹 均衡飲食的規劃	專心欣賞故事。 說出六大類營養素內容，並回答問題。 知道各類營養素要均衡攝取了解均衡營養對身體健康成長有極大助益。	老師指導學生觀賞影片，學生專心聆聽 1. 提問問題 2. 學生發表。 3. 討論與六大類營養素相關之食物 1. 提問問題 2. 學生發表 3. 唱健康歌 「營養大拼盤」設計	能回答故事內容的相關問題 口頭發表 設計營養拼盤海報	均衡王國金國王影片 六大營養素相關圖片 健康歌 「營養大拼盤」海報
第 9-14 週	6	食在健康	國 1- I -1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 生活 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創	愛吃青菜的鱷魚-繪本 認識常吃的蔬菜，以及蔬菜對身體的重要	專心聆聽故事。 說出愛吃青菜的鱷魚故事內容並回答問	教師故事導讀，學生專心聆聽。 1. 提問問題 2. 學生發表。	能回答故事內容的相關問題。 能回答故事內容之相關	愛吃青菜的鱷魚繪本 根莖類蔬果圖片和食材 上面和下面繪

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			作，喚起豐富的想像力。	性。 根莖類蔬果介紹 上面和下面-繪本 認識常吃的蔬果，以及我們食用的部分。 猜猜我是誰-根莖類蔬菜的猜測遊戲	題。 說出上面和下面故事內容並回答問題。 認識蔬果根莖類食材	3.練習說故事。 認識蔬果根莖類食材 教師故事導讀，學生專心聆聽。 1.提問問題 2.學生發表。 3.練習說故事。 進行猜猜我是誰活動	問題 說出根莖類蔬果圖片名稱 能猜出正確答案	本
第 15-18 週	4	食在大社	健體 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	學校營養午餐菜單的討論與建議 家鄉的特色美食營養價值 營養午餐的規劃與製作準備程序。 對服務的人表達感謝	認識營養午餐的規劃內容 認識在地的特色食物 認識營養午餐的準備過程。 能體察為我們服務的人為食物把關的辛苦。	討論菜單內容是否有益身心健康？並對菜色提出建議。 老師介紹新市區特產-毛豆，並說明其營養價值，讓學生討論是否適合拿來當營養午餐的菜餚？ 參觀廚房製作午餐的準備過程。 訪問廚工媽媽並表達感謝之意	口頭發表 能清楚知道營養午餐的規畫到製作的程序。 製作謝卡	營養午餐菜單建議單 毛豆圖片 感謝卡
第 19-21 週	3	食在有趣	生活 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。	有趣的刻印畫創作	能知道根莖類食材的特性，進行刻印畫的創作 能運用五官小心進行藝術創作	分組製作完成刻印畫	能分工合作完成創作並展示	刻印畫製作 刻印畫完成

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

◎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。