

臺南市公立北區文元國民小學 115 學年度第一學期五年級彈性學習 文元健兒好素養 課程計畫(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

學習主題名稱	文元健兒好素養	實施年級 (班級組別)	五年級	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	配合本學期的行事及學生的輔導，使學生能從中學到如何參與團隊活動，了解自己的成長與發展，培養對藝術的涵養。							
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。							
課程目標	1. 了解家庭的轉變歷程 2. 學習對家人表達愛之語的技巧 3. 培養對家庭的認同感 4. 瞭解性別角色發展的多樣化與差異性。 5. 瞭解自己的成長與發展，並突破性別的限制。 6. 消除性別歧視與偏見，尊重社會多元化現象。 7. 建構不同性別和諧、尊重、平等的互動模式。 8. 參與團體生活，了解自己的權利和義務。							
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	任務類型: ☐ 資訊類簡報 ☒ 書面類簡報 ☒ 展演類 ☒ 作品類 ☐ 服務類 ☐ 其他 服務/分享對象: ☒ 校內學生 ☐ 校內師長 ☐ 家長 ☐ 社區 ☐ 其他							
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	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(其他類)

			議題實質內涵					
第一週	1	友善校園 (防制校園霸凌 宣導)	【綜合活動】 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 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。	1. 校園安全 2. 同儕互動	1. 能欣賞並接納他人。 2. 能參與各項團體活動。	1. 影片欣賞。 2. 心得發表。	1. 口述評量。 2. 觀察小組互動評量。	自編自選教材
第二週	1	班會	【綜合活動】 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1. 會議議程 2. 會議內容	1. 能參加班級自治活動。 2. 能以合宜的態度與人相處。	1. 班級事項討論。 2. 規劃班級規則。 3. 選出班級幹部。	1. 口述評量。 2. 觀察小組互動評量。 3. 能完成討論議題。	無
第三週	1	藝術欣賞	【藝術】 2-III-7 能理解與詮釋表演藝術的構成要素，並表達意見。	1. 藝術家名稱 2. 作品內容	1. 能靜靜的觀賞藝術展演活動。 2. 能發表自己對藝術作品的看法。	1. 影片欣賞。 2. 心得發表。	能分組討論並上台分享心得	自編自選教材
第四週	1	身高視力檢查	【健康與體	1. 學生標	1. 能知道合宜的 BMI	1. 測量學生身高	口頭回答實際測量	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			育】 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	準的 BMI 值 2. 視力保健	值。 2. 能知道自己的身高體重和視力。 3. 能知道視力保健方式。	體重和視力。 2. 視力保健影片欣賞。		
第五週	1	書包減重	【健康與體育】 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	個人書包標準重量	1. 能知道自己書包的重量。 2. 能說出書包的標準重量。	1. 測量學生書包重量。 2. 認知書包的標準重量。	能口頭回答書包標準重量	無
第六週	1	保護自己 (家庭暴力防治教育)	安 E2 了解危機與安全。 【綜合活動】 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。	認識家庭暴力的原因及相關法規。	1. 能說出家庭防治暴力法規。 2. 能知道如何尋求幫助。	1. 影片欣賞。 2. 小組討論。	觀察小組互動評量	無
第七週 第九週	3	我的少年/少女時代(1) 家庭大事記(2) (家庭教育) (家庭暴力防治教育)	家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E7 表達對家庭成員的關心	1. 父母的青春時期。 2. 家庭可能遇到的變故。 3. 處理變	1. 能瞭解家庭成員的發展過程。 2. 能正向面對家庭轉變。 3. 能主動關懷家庭中的成員。	1. 猜猜照片中的人是誰。 2. 討論父母小時候和自己現在的異同。 3. 以狀況劇來模	1. 觀察小組互動評量。 2. 小組使用簡報口頭報告。	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			與情感。	故的方式。		擬家中發生大事的情形。 4. 討論家中發生大事時的因應方式。		
第十週 第十一週	2	大會舞表演練習 (安全教育) (戶外教育)	【綜合活動】 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 【健康與體育】 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 安 E7 探究運動基本的保健。	大會舞的動作	能完成大會舞的動作	練習大會舞	實作	自編自選教材
第十二週 第十四週	3	行行出狀元(2) 性騷擾迷思大考驗(1) (性侵害防治) (性別平等教育)	【綜合活動】 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 E3 覺察性別角色的刻板印	1. 行業名稱和內容。 2. 男生女生的異同。 3. 青春期的特徵。 4. 面對問題的處理	1. 能認識各種行業。 2. 了解職業不應受性別的限制。 3. 能了解青春期身體的發展與保健。 4. 能知道性騷擾的定義，以及處理方式。	1. 播放各種相關影片。 2. 討論各個行業的工作內容及所需的能力。 3. 討論性騷擾的案例，以及處理方式。	實作作業	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	方式。				
第十五週 第十七週	3	身體紅綠燈(1) 新聞事件簿(1) 建立自我保護(1) (性侵害防治)	【綜合活動】 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 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	1. 從影片和繪本中擷取重要訊息。 2. 統整訊息並聯想生活情境，進而思考解析問題的方法。 3. 從問題解析中，討論並發展對應的解決之道。	1. 辨識不當碰觸可能導致的危險情境。 2. 明確表達自己要让對方「停下來」的信息。 3. 保護自己，同時尊重他人的身體自主權與隱私權。	1. 學習判斷危險情境。 2. 練習如何拒絕。	實作作業	自編自選教材
第十八週	4	勇敢站出來（國	【綜合活動】	1. 行業名	1. 能關懷受到性別歧視	1. 播放各種相關	實作作業	自編自選

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第二十一 週	教輔導團教案) (2) 身體自主權(2) (性別平等教育) (兒童及少年性剝 削防制教育)	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 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。 性 E4 認識身體 界限與尊重他 人的身體自主 權。 性 E5 認識性騷 擾、性侵害、性 霸凌的概念及 其求助管道。	稱和內容。 2. 男生女 生的異同。 3. 青春 期的特徵。 4. 面對問 題的處理 方式。 5. 尊重身 體自主權， 辨識不適 當的觸摸。	或性侵害的同儕。 2. 學習有效的溝通技巧 與理性的情緒表達。 3. 知道身體自主權的定 義，並懂得保護自己。	影片。 2. 討論影片中的 案例害自己的感 受。 3. 討論自己對自 己身體的自主權。	教材
-----------	--	--	---	---	--	----

◎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。

臺南市公立北區文元國民小學 115 學年度第二學期五年級彈性學習 文元健兒好素養 課程計畫(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

學習主題名稱	文元健兒好素養	實施年級 (班級組別)	五年級	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	配合本學期的行事及學生的輔導，使學生能從中學到如何參與團隊活動，了解自己的成長與發展，培養對藝術的涵養。							
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。							
課程目標	1. 了解家庭的轉變歷程。 2. 學習對家人表達愛之語的技巧。 3. 培養對家庭的認同感。 4. 瞭解性別角色發展的多樣化與差異性。 5. 瞭解自己的成長與發展，並突破性別的限制。 6. 消除性別歧視與偏見，尊重社會多元化現象。 7. 建構不同性別和諧、尊重、平等的互動模式。 8. 參與團體生活，了解自己的權利和義務。							
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	任務類型： ☐ 資訊類簡報 ☒ 書面類簡報 ☒ 展演類 ☒ 作品類 ☐ 服務類 ☐ 其他 服務/分享對象： ☒ 校內學生 ☐ 校內師長 ☐ 家長 ☐ 社區 ☐ 其他							
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	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(其他類)

			議題實質內涵					
第一週	1	友善校園 (防制校園霸凌宣導)	【綜合活動】 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 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。	1. 校園安全 2. 同儕互動	1. 能欣賞並接納他人。 2. 能參與各項團體活動。	1. 影片欣賞。 2. 心得發表。	觀察小組互動評量	自編自選教材
第二週	1	班會	【綜合活動】 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1. 會議議程 2. 會議內容	1. 能參加班級自治活動。 2. 能以合宜的態度與人相處。	1. 班級事項討論。 2. 規劃班級規則。 3. 選出班級幹部。	1. 觀察小組互動評量。 2. 能完成討論議題。	無
第三週	1	音樂欣賞教學活動	【藝術】 2-III-1 能使用適當的音樂語彙，描述各類音樂作品及唱奏表現，以分享美感經驗。	1. 音樂家名稱 2. 作品內容	1. 能靜靜的觀賞音樂展演活動。 2. 能發表自己對音樂作品的看法。	1. 影片欣賞。 2. 心得發表。	能分組討論並上台分享心得	自編自選教材
第四週 	2	戶外教學 (戶外教育)	安 E2 了解危機與安全。	戶外教育活動注意要點	1. 能知道戶外教育注意事項。	1. 參與團體活動，小組競賽。	能進行小組合作	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第五週		(安全教育)	戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 戶 E7 參加學校校外教學活動，認識地方環境，如生態、環保、地質、文化等的戶外學習。		2. 能參與團體活動。 3. 能善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。	2. 能小組合作完成野炊活動。		
第六週 第八週	3	愛的存摺(1) 我○○的家(2) (家庭教育) (家庭暴力防治教育)	家 E1 了解家庭的意義與功能。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	1. 對家人的愛之語。 2. 自己的家庭。 3. 正向的家庭氛圍。	1. 能對家庭成員說出感謝的話或做出感動的事。 2. 能介紹自己的家庭。 3. 能關懷家庭中的成員。	1. 教師介紹愛之語的理論基礎、類別與功效。 2. 找出自己可以對家人關愛的行動或語言。 3. 角色扮演，練習較少使用的愛之語。 4. 以 ppt 作解釋，引導學生用譬喻的想法，覺得自己的家像什麼？ 5. 引導學生創作一幅家庭圖像。 6. 同學兩兩分享、介紹自己的家。 7. 學生想一想可以	1. 觀察小組互動評量。 2. 小組使用簡報口頭報告。	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						加入什麼，讓它成為學生理想中的家？		
第九週 第十週	2	3 公里路跑練習	【綜合活動】 1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。 【健康與體育】 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	跑步的動作和呼吸	能跑完 3 公里	練習路跑	實作	無
第十一週 第十四週	4	真心話大考驗 (1) 喜歡自己的性別和特質(2) 新聞事件簿-從新聞事件看兩性 (1) (性別平等教育)	【綜合活動】 1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。 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 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別	1. 心中的真實想法 2. 自己的人格特質 3. 新聞中的兩性議題 4. 生理性別和性傾向 5. 性別特質與性別認同多樣性 6. 提高對危險情境的辨識度與敏感度。	1. 能說出心中的想法。 2. 能接納別人不同的想法。 3. 能了解青春期的身體發展與保健，從新聞中找到對性別的看法。 4. 能學習兩性間的互動與合作。	1. 學生以不具名，不作人身攻擊回答問卷，調查誰是最受歡迎的人。 2. 討論如何才能成為最受歡迎的男生或女生？ 3. 以性別留言板來進行自我特質了解與配對。 4. 藉由生活情境的討論，學習尊重接納每個人的「做性別、做自己」的選擇。	1. 觀察小組互動評量。 2. 小組使用簡報口頭報告。	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			間合宜表達情感的能力。			5. 播放玫瑰少年影片。 6. 分組討論並發表看法。		
第十五週 第十六週	2	從玫瑰少年看多元性別(1) (國教輔導團教案) (性別平等教育) 噓!不要告訴任何人(1)——繪本「家庭相簿」 (性別平等教育) (性侵害防治)	【綜合活動】 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 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	1. 新聞中的兩性議題。 2. 生理性別和性傾向特質與性別認同多樣性。 3. 懂得互相尊重。 4. 學會保護自己，知道如何尋求協助。	1. 瞭解性別取向的多元樣貌。 2. 能願意接納他人多元的性取向。 3. 能尊重關懷他人多元的性取向。 4. 能說出遭遇問題，有哪些管道可以尋求幫助。	1. 影片欣賞。 2. 發表心得。	心得分享上課討論	自編自選教材
第十七週	1	青春法學園(1) (性侵害防治)	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	藉由影片、新聞，探討什麼是性騷擾？	1. 能說出遭遇性侵害時如何尋求幫助。 2. 能知道如何保護自己。	1. 知道何謂性騷擾？ 2. 該怎麼防治性騷擾？ 3. 知道性騷擾相關法律。	口頭評量	自編自選教材
第十八週 	4	顛覆童話(2) (性別平等教育)	【綜合活動】 3a-III-1 辨識	1. 覺察刻板化的人格特	1. 能舉例說明童話中的角色中的性別刻板	1. 影片欣賞。 2. 發表心得。	心得分享上課討論	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第二十一 週		差一點，好險(2) (性侵害防治) (兒童及少年性剝 削防制教育)	周遭環境的潛藏 危機，運用各項 資源或策略化解 危機。 性 E6 了解圖 像、語言與文字 的性別意涵，使 用性別平等的語 言與文字進行溝 通。 性 E10 辨識性別 刻板的情感表達 與人際互動。	質及性別角 色。 2. 破除讀物 中性別刻板 化印象，解 構性別歧視 的迷思。	印像。 2. 能說出自己的想法， 改變故事的情節。			
-----------	--	--	---	---	---------------------------------	--	--	--

◎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。