

臺南市公立中西區進學國民小學 115 學年度第一學期一年級彈性學習 美麗人生-樂活進學 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)	樂活進學	實施年級 (班級組別)	一年級	教學節數	本學期共(11)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	關係與表現：透過活動讓兒童了解每個人的身心發展都應受到尊重與保護，並展現愛的行動，表達對他人的愛。							
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。							
課程目標	一、 認識身體有哪些功能。 二、 認識隱私權，並懂得自我保護。 三、 認識自己的外型與表情 四、 學習接納自己、並肯定自己。 五、 能體會家人無微不至的照顧及無私的付出，並心存感激。 六、 能適時對家人表達對他們的愛並加以回饋。							
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	1. 能說出身體隱私部位與身體界線。 2. 能說出 2 種以上自我保護及應變方法。 3. 能用 1-2 種具體行動來表達對家人的感謝與關心。 4. 能用完整的語句分享參與運動會後的感受與想法。							
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

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 1 週	1	始業輔導	生 1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動	學期注意事項	1. 能遵守集會規定 2. 能適切、安全的進行活動	能專心聆聽師長報告的內容	能簡述師長佈達的重點	
第 2-4 週 (晨間實施 3 節，彈性時間實施 3 節)	3	性平教育-我的身體我保護 (晨間及彈性時間安排實施) (兒童及少年性剝削防制教育)	生活-E-A1 悅納自己：透過自己與外界的連結，產生自我感知並能 對自己有正向的看法，學習照顧與保護自己的方法。 性A3 維護自我與尊重他人身體自主權，善用各項資源，保障性別權益，增進性騷擾、性侵害與性霸凌的防治(制)能力。	身體隱私與身體界線及遇到危機之應變方法。	1. 能認識身體的界線及隱私權，並懂得自我保護。 2. 能認識性騷擾並知道求助管道	1. 透過觀察活動瞭解性別間的差異及身體的特徵 2. 透過《別再親來親去》繪本及影片《不要就是不要！》引導，學習保護自我的方法。 3. 介紹「好觸摸」、「壞觸摸」與「秘密觸摸」。 4. 舉例說明常見的生活情境：媽媽抱抱 vs. 陌生人摸身體 5. 強調：任何讓你不舒服的觸摸，都可以說「不要」！ 6. 保護自己練習 角色扮演：模擬遇到壞觸摸時如何說「不」並走開。教導「說不」、「走開」、「找大人」的口訣動作遊戲。	1. 能表達他人碰觸自己身體時的感受。 2. 能知道如何求助	★引用台南市性平國教輔導團開發之基本教案： https://ceag.tn.edu.tw/modules/ceag/resource.php?TeamID= 我的身體我保護 <熱情的蹦蹦> https://www.youtube.com/watch?v=j_9XPJcgMMY
第 11-14 週	4	校慶事前準備與當天活動	健3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題	大會舞大家跑趣味競賽	能配合教學活動，進行校慶活動的彩排與練習	1. 能完成大會舞的演出 2. 能積極參與大家跑及趣味競賽	完成大會舞、大家跑及趣味競賽等任務	

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 15-17 週	晨間實施 3 節	家庭教育-我愛家人(晨間安排實施)	生 6-I-4 關懷生活中的人、事、物，願意提供協助與服務	1. 了解做家事不分性別 2. 能樂意分擔家事，和家人互相幫忙，營造和諧的家庭氣氛。	1. 能察覺家庭工作不分性別。 2. 能以具體行動感謝家人對家庭的付出。	1. 分享家中家事的分工狀況 2. 表達對家人的謝意。 3. 回家後能分擔家事。	1. 能完成家事分工 2. 能有具體的感謝行動。 3. 能實踐做家事	
第 20 週	1	跳蚤市場	生活-E-A3 藉由各種媒介，探索人、事、物的特性與關係，同時學習各種探究人、事、物的方法、理解道理，並能進行創作、分享及實踐。	跳蚤市場	1. 能進行二手物資的整理 2. 能安全進行跳蚤市場活動	1. 為商品訂定合理價格 2. 能進行交易	統計自己購買的物品並確實帶回家。	無
第 21 週	1	休業式	生 1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動	假期注意事項	能遵守集會規定並能適切、安全的進行活動	能專心聆聽並遵守集會規定	能簡述師長佈達的重點	無

臺南市公立中西區進學國民小學 115 學年度第二學期一年級彈性學習 美麗人生-樂活進學 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)	樂活進學	實施年級 (班級組別)	一年級	教學節數	本學期共(11)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	關係與表現：透過活動讓兒童了解每個人的身心發展都應受到尊重與保護，並展現愛的行動，表達對他人的愛。							
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。							
課程目標	一、能認識生活中潛在的危險，並知道如何保護自己的身體，避免受到性侵害。 二、能尊重自己與別人的身體自主權，能知道如何尋求救助的資訊與管道。 三、分辨出在班級與家庭中的體貼行為。 四、對家人表現具體的關愛行動。							
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	1. 能說出 2 種以上的求助管道。 2. 能用完整的語句寫下給家人的祝福語。							
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

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 2-5 週 (晨間實施 2 節，彈性 時間實施 4 節)	4	性平教育-成長 與安全(晨間及 彈性時間安排實 施) (兒童及少年性 剝削防制教育)	性 A3 維護自我 與尊重他人身體 自主權，善用各 項資源，保障性 別權益，增進性 騷擾、性侵害與 性霸凌的防治 (制)能力。 性 E5 認識性騷 擾、性侵害、性 霸凌的觀念及其 求助管道。	日常生活中 的性別角 色，及其危 害求助方法	能認識性騷 擾並知道求 助管道 危險情境的 認知	1. 繪本與影片 教學【怪叔叔】#網址如下 https://www.youtube.com/watch?v=HZwZYrFPTHk 2. 好秘密 vs 壞秘密 判斷遊 戲 3. 體驗遊戲：辨識危險情境 4. 孩子可以採取的「求救三 步驟」並實際演練 大聲說「不可以！」(語言 反抗) 立刻跑開，脫離現場！ (離開危險) 找信任的大人求助！(尋求 保護) 搭配口訣口號： △「我會說不，我會跑，我 會說出來！」 5. 認識 113 保護專線。 6. 完成學習單	完成學習單 並積極參與 活動	【小心陌生人】 學習單 ★引用台南市性 平國教輔導團開 發之基本教案： 成長與安全
第 3 週	1	戶外教育 * 搭配第 5-10 週生活課程 6 節	生 3-I-1 願意參 與各種學習活 動，表現好奇與 求知探究之心	戶外教學活 動：臺南鴨 莊學習趣	能積極參與 戶外教學的 活動	能遵守規定並完成闖關任 務完成學習單上的任務	1. 遵守戶外 教學安全規 則 2. 能完成學 習單上的任	學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

							務	
第 11 週	1	夜宴事前準備與當天活動	健 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題	學年規劃的表演活動	能配合教學活動，進行夜宴活動的彩排與練習	能完成夜宴的演出，並欣賞他人節目	能完成夜宴的演出，並欣賞他人節目	無
第 18-20 週	3	家庭教育-愛的禮券	生 6-I-4 關懷生活中的人、事、物，願意提供協助與服務	1. 自己與他人的關係 2. 情感的表達方式	1. 能主動關心家人 2. 對家人提供具體的關愛行動與服務。	1. 透過繪本引導《你永遠是我的寶貝》，了解家人對自己的付出及關懷 2. 透過具體行動，表達對家人的愛	自製【愛的禮券】兌換券並口頭分享	繪本《你永遠是我的寶貝》 https://www.youtube.com/watch?v=RanJAfJT-BM 【愛的禮券】
第 21 週	1	休業式	生 1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動	假期注意事項	能遵守集會規定並能適切、安全的進行活動	能專心聆聽並遵守集會規定	能簡述師長佈達的重點	無