

臺南市公立中西區進學國民小學 115 學年度第一學期二年級彈性學習 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	樂活進 學	實施年級 (班級組別)	二年級	教學節數	本學期共(10)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:透過繪本共讀與討論，體察肢體間合宜的接觸，培養與家人間相處的溝通力；藉由肢體律動提升健康正向的好品格；能以個人特質，輔以同理心與他人溝通相處，習得擬定計畫與實作能力，將生命力表現於生活中。				
本教育階段 總綱核心 素養 或校訂素 養	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。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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。				
課程目標	能正向與家人或他人溝通，適度表達關心與愛護的情意，和他人相處時能保護自己的身體，培養健康身心，促進同儕的合作力。				
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. 熟記並跳出大會舞動作。 2. 參與運動會的比賽項目。 3. 依照歌詞唱運動會歌。 4. 分享自己與家人之間的分工與付出。 5. 說出面對令自己不舒服的觸摸時，應對的正確態度。 6. 具體說出自己的哪個部分是身體界線，並能自我保護。				

7. 分類與擺放二手商品，依據價格進行買賣交易。

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
第1到 6週	3	【家庭教育】 14隻老鼠吃 早餐	家E6關心及 愛護家庭成 員。 家E4兒童的 家庭責任。	1.《14隻老 鼠吃早餐》 繪本內容。 2.家人之 間的分工 與付出情 形。	1.能共讀並 理解繪本《14 隻老鼠吃早 餐》的內容。 2.能體察家 人間的感 情，並願意為 家庭付出。	1.共讀繪本，引導學生觀察畫面細節（例如：誰 在生火？誰去採野莓？），討論「分工合作」的意 義。 2.分組分享自家早餐的內容、來源（買的或煮 的），並討論「誰為你準備了這份早餐？」。 3.透過小組討論，模擬如果自己是14隻老鼠的 一員，我可以分擔什麼家事？ 4.感恩行動設計：完成學習單，畫出「我想為家 人準備的愛心早餐」，並寫下/說出一句感謝家人 的話。	口頭評量： 能分享自己 家庭早餐的 故事。 情意評量： 展現出對家 人的感謝之 情。	《14隻老 鼠吃早 餐》簡 報、學習 單
第13 到16 週	2	校慶 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.運動會 大會舞。 2.運動會 的比賽規 則。 3.運動會 歌。	1.能熟記並 舞出大會舞。 2.能遵守運 動會的比賽 規則。 3.能唱出運 動會歌。	1.大會舞練習 2.學習各項比賽的規則。 3.練唱運動會歌。	1.熟記並跳 出大會舞動 作。 2.遵守比賽 項目的規 則。 3.唱運動會 歌。	1.體育老 師自編大 會舞蹈。 2.運動會 歌
第7到 12週	3 + 晨 間	【性平教育】 你不可以隨 便摸我	性E4 認識身體界 限與尊重他	1.《你不可 以隨便摸 我》繪本內 容中對不	1.能分辨惡 意觸摸及非 惡意觸摸的 差別。	1.【身體紅綠燈燈圖】：老師展示一張身體部位 圖，引導學生討論哪些部位是「綠燈區」（如：握 手、拍肩膀）、哪些是「紅燈區」（隱私部位）。	1.說出面對 令自己不舒 服的觸摸 時，該應對	《你不可 以隨便摸 我》簡 報、學習

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

	實施 1 節		人的身體自主權。	同觸摸的分辨。 2. 面對令自己不舒服的觸摸時，能有應對的態度。 3. 瞭解性別的差異並給予尊重。	2. 能對惡意觸摸有正確的應對態度。 3. 尊重每個人性別的特質差異。	2. 【情境演練：拒絕的層次】：除了口訣「說不、走開、找大人」，應練習不同的語氣。例如：面對熟人開玩笑式的觸摸，如何堅定地說「我不喜歡這樣，請停止」。 3. 【尋找校園守護天使】：實際列出或帶學生走訪校園中可以求助的對象（如：警衛室、輔導室、特定老師）。	的正確態度。 2. 學習單評量。	單、宣導簡報
第 17 到 20 週	2	【性平教育】 勇敢說不	性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	1. 保持適當的距離。 2. 《你可以說不》繪本內容 3. 性騷擾求助管道。	1. 認識舒服的空間距離。 2. 討論繪本內容。 3. 了解若遇到性騷擾、性侵害、性霸凌的求助管道。	1. 【身體氣泡（Space Bubble）】：讓學生兩兩一組，練習靠近彼此，感受何謂「舒服的距離」與「被侵犯的距離」。 2. 【求助電話大連線】：認識 113 保護專線。可以玩模擬撥號遊戲，練習在電話中簡短說明：「我遇到危險了，我在哪裡」。 3. 【勇敢小劇場】：針對性騷擾或性霸凌（如：亂取性別歧視綽號、掀裙子等），討論身為「旁觀者」可以如何給予受害者支持。	1. 具體說出自己的哪個部分是身體界線。 2. 說出宣示詞。	國教輔導團性平教案：「勇敢說不」
	晨間 實施 1 節	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	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. 活動中除了分類，可帶領學生討論「什麼樣的舊物可以賣？」（例如：功能完好、清潔乾淨）。 2. 增加一個「小老闆定價會」。讓學生思考：全新 vs. 二手的價差，以及為什麼有些東西定價高卻賣不掉？這能連結到「價值」與「價格」的觀念。	1. 分類整理相同價格的物品 2. 點數統計班級點券的收入。 3. 心得分	

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			究人、事、物的方法、理解道理，並能進行創作、分享及實踐。			3. 增加「製作廣告海報」或「設計攤位標語」的活動，鼓勵學生運用視覺藝術來吸引顧客。	享：「我的買賣經驗」	
--	--	--	------------------------------	--	--	--	------------	--

- ◎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。

臺南市公立中西區進學國民小學 115 學年度第二學期二年級彈性學習 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	樂活進學	實施年級 (班級組別)	二年級	教學節數	本學期共(10)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:透過繪本共讀與討論,體察肢體間合宜的接觸,培養與家人間相處的溝通力;藉由肢體律動提升健康正向的好品格;能以個人特質,輔以同理心與他人溝通相處,習得擬定計畫與實作能力,將生命力表現於生活中。				
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-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。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。				
課程目標	能依據個人特質,理解職業不分性別,體察家人間貢獻與付出,透過認識地方環境,提升學習力。				
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. 說出戶外教育活動三項以上的安全需求。 2. 寫出或畫出參與戶外教育活動後的心得。 3. 依照學習單來訪問家人的工作內容並記錄。 4. 透過五到(眼耳口手心)來表達對家人的關心與愛護。 5. 分享不同性別的特色與特質。				

6. 說出生活中如何做到尊重不同性別特質的人。
7. 認識三種常用的性侵害手法。
8. 說出安全與信任的人格特質。
9. 畫出自己的安全地圖。
10. 準時出席夜宴，並安靜觀賞表演。

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
第 1 到 6 週	3	【戶外教育】 頑皮世界 3/09(二)	戶E2參加學 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。 國-E-A1 認識國語文 的重要性， 培養國語文 的興趣，能 運用國語文 認識自我， 表現自我，	1. 動物園中的 動物。 2. 在戶外應留 意的安全須 知。 3. 參與活動後 的心得。	1. 增進生活的美 感及文藝氣 質。 2. 認識動物園中 的動物。 3. 學習在戶外應 留意的安全須 知。 4. 寫出或畫出參 與活動後的心 得。	1. 行前安全說明：透過圖片模 擬園區場景，讓學生討論「餵 食動物時手要放哪裡？」、 「迷路了要去哪裡找老 師？」。 2. 當天讓學生觀察並尋找 3 種指定動物（如：水豚、科 摩多龍、長頸鹿），並觀察 牠們的特徵（外表、進食方 式）。 3. 回程或隔週教學時，分享「我 最喜歡的動物」以及「我在 園區看到的環境維護行為」 （如：垃圾分類）	1. 說出 3 項以 上的安全需 知。 2. 寫出或畫出 參與活動後 的心得。	廠商提供的 學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			奠定終身學習的基礎。					
第 7 到 12 週	3	夜宴 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	1. 配合音樂表演 2. 安靜觀賞表演節目	無
第 7 到 12 週	晨間實施 3 節	【家庭教育】 愛的搜查員	家 E3 家人的多元角色與責任。	1. 繪本《媽媽工作爸爸工作》內容。 2. 家人工作的內容。 3. 關心與愛護家人行動的可行具體方案。	1. 能訪問家人的工作，了解家人工作的辛苦。 3. 能主動表達對家人的關心與愛護。	1. 訪問家人的工作，讓學生理解家人的辛苦。 2. 【愛的小任務實踐】：升級為「一日愛家行動」。請學生在搜查完後，選擇一件自己能幫忙的小事（如：自己收餐具、幫忙拿報紙），並在課堂分享做完的心情。 3. 【情緒存摺討論】：引導討論：當家人辛苦工作回來時，我們做什麼會讓他們心情變好？（實踐「關心與愛護」的目標）。	1. 完成訪問家人的工作並記錄-學習單。 2. 說出五到(眼耳口手心)來表達對家人的關心與愛護。	1. 「愛的搜查員」學習單 2. 繪本《媽媽工作爸爸工作》
第 13 到 20 週	4	【性平教育】 完美王子公主進化論	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. 繪本《灰王子》內容。 2. 繪本《紙袋公主》內容。 3. 不同性別角色的特質文章。	1. 認識與察覺自己的性別角色與特質。 2. 認識他人的性別角色與特質，並尊重不同性別或不同特質的人。	1. 【性格標籤大翻轉】：導讀《灰王子》與《紙袋公主》後，玩一個「誰說一定要...？」的遊戲。列出傳統印象(如：勇敢、溫柔、力氣大、愛乾淨)，讓學生討論這些特質是王子還是公主的？最後引導出「每個人都可	1. 說出自己的性別角色和性別特質。 2. 說出同學的性別角色和性別特質。 3. 說出生活中如何做到尊重不同性別特質	1. 繪本《灰王子》。 2. 繪本《紙袋公主》。

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

						以擁有這些特質」。 2. 【特質選一選】：讓學生從各種性格特質卡中，選出 3 個「自己最喜歡的個人特質」，而不區分性別。 3. 【情境小劇場】：分組討論：如果看到男同學在哭，或女同學想玩粗重的遊戲，我們可以怎麼說？（落實目標 2：尊重他人特質）。	的人。	
第 13 週到 20 週	晨間實施 2 節	【性平教育】 拒絕誘惑，勇敢說 NO!	性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	1. 兒童性侵害防治教學簡報。 2. 自我保護學習單。	1. 能辨識加害者常用的性侵害手法。 2. 能夠找出信任的人。 3. 能夠完成學習單。	1. 誘惑情境演練：不只用玩偶，實際模擬情境「物質誘惑」（給糖果）、「情感威脅」（不聽話不理你）及「尋求幫忙」（幫叔叔找小貓）等。 2. 拒絕口訣與語氣：練習堅定眼神，大聲喊出：「我不認識你！」或「我不喜歡，請停止！」而不只是背誦口訣。 3. 五指守護神：讓學生畫出手掌，在五根手指寫下五位「絕對信任的大人」（如：父母、老師等）。	1. 分組討論騙人的方法並報告 3 種情境。 2. 回答並列出安全與信任的名單。 3. 說出 1-2 個可求助的商店或機構。	1. 「自我保護」學習單。 2. 兒童性侵害防治手冊-低年級教案。

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

						4. 安全地圖搜查： 討論社區或校園中的「安心站」(如：超商、警衛室)，讓求助管道空間化。		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

- ◎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。