

課程名稱	生活亮起來	實施年級 (班級組別)	一年級	教學 節數	本學期共(20)節			
彈性學習課程 四類規範	<p>1. <input checked="" type="checkbox"/> 統整性探究課程 (<input checked="" type="checkbox"/>主題 <input type="checkbox"/>專題 <input type="checkbox"/>議題)</p> <p>2. <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/>社團活動 <input type="checkbox"/>技藝課程)</p> <p>3. <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/>生活管理 <input type="checkbox"/>社會技巧 <input type="checkbox"/>學習策略 <input type="checkbox"/>職業教育 <input type="checkbox"/>溝通訓練 <input type="checkbox"/>點字 <input type="checkbox"/>定向行動 <input type="checkbox"/>功能性動作訓練 <input type="checkbox"/>輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/>創造力 <input type="checkbox"/>領導才能 <input type="checkbox"/>情意發展 <input type="checkbox"/>獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/>藝術才能班及體育班專門課程</p> <p>4. <input type="checkbox"/> 其他類課程 <input type="checkbox"/>本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/>服務學習 <input type="checkbox"/>戶外教育 <input type="checkbox"/>班際或校際交流 <input type="checkbox"/>自治活動 <input type="checkbox"/>班級輔導 <input type="checkbox"/>學生自主學習 <input type="checkbox"/>領域補救教學</p>							
設計理念	關係與表現：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	<p>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。</p> <p>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。</p>							
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 超學科領域或議題	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育					
表現任務	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								
教學期程	節數	單元與活動 名稱	學習表現 (校訂或相關領域)	學習目標	學習內容 (校訂)	學習活動	學習評量 (表現任務)	自編自選教材 或學習單

第 1-4 週	4	乾淨小天使	<p>國 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。</p> <p>國 2-I-2 說出所聽聞的內容。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 專心聆聽故事。 說出髒小弟故事內容，並演出。 分辨乾淨與骯髒的身體，並想出改進的方法。 	<p>1. 髒小弟-繪本</p> <p>2. 分辨乾淨和骯髒，以及帶給他人的感受。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 教師故事導讀，學生專心聆聽。 提問問題。 學生發表。 <ol style="list-style-type: none"> 練習說故事。 演出故事內容。 說出自己有什麼壞習慣，並想出如何改掉壞習慣的方法。 運用男女各一髒小孩的人型牌，如何變乾淨。 	<ol style="list-style-type: none"> 能回答故事內容之相關問題。 能重述故事、演出故事。 能分辨乾淨與骯髒的身體，並說出改進的方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 髒小弟-繪本 髒小孩人型牌
第 5-6 週	2	打擊壞習慣-把髒髒變不見	<p>健體 1a- I -2 認識健康的生活習慣。</p> <p>健體 4a- I -2 養成健康的生活習慣。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 知道正確洗手五步驟-「溼、搓、沖、捧、擦」。 做出正確洗手五步驟。 	<p><天天洗手歌>-歌曲</p>	<ol style="list-style-type: none"> 運用歌曲及掛圖學習正確洗手動作及步驟。 	<ol style="list-style-type: none"> 能確實回答洗手五步驟。 能正確做出洗手動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 「溼、搓、沖、捧、擦」步驟掛圖。 <天天洗手歌>-影片歌曲
第 7-10 週	4	打擊壞習慣-從齒保健康	<p>國 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。</p> <p>健體 1a- I -2 認識健康的生活習慣。</p> <p>健體 3a- I -2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 專心聆聽故事 知道刷牙及使用含氟漱口水的方法及重要性。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 教師故事導讀，學生專心聆聽。 提問問題。 運用歌曲及掛圖練習貝氏刷牙法和使用含氟漱口水的步驟和動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 能回答故事內容之相關問題。 能做出正確刷牙和使用漱口水步驟與動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。

			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。					
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 1a- I -2 認識健康的生活習慣。 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。	1. 專心聆聽故事。 2. 說出不愛乾淨的亮亮故事內容並演出。 3. 座位放置物品整齊。 4. 教導學生整理書包	1. 不愛乾淨的亮亮-繪本 2. 再次強調整齊和髒亂給人的感受 3. 如何整理書包	1. 教師故事導讀，學生專心聆聽。 2. 提問問題。 3. 引導學生說出找不到東西的心情。 4. 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。 5. 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。	1. 不愛乾淨的亮亮-繪本。 2. 收集學童曾掉落地上之物品。 3. 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。	1. 介紹掃地用具及使用方式。 2. 進行班級打掃	掃地用具	1. 教導學生正確使用掃具。 2. 指導學生正確方式進行打掃工作。 3. 分享打掃完後的感想	1. 能正確操作掃地用具。 2. 能確實進行打掃。 3. 能說出打掃完後的感受心得。	掃地用具

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

第 17-20 週	4	環保小尖兵	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。	1. 介紹垃圾的種類及如何做分類。 2. 運用空寶特瓶、紙盒製作筆筒	1. 學校資源回收室 2. 空寶特瓶、紙盒	1. 認識垃圾分類項目及資源回收的處理流程。 2. 指導學生運用空寶特瓶、紙盒進行筆筒的製作。	1. 能確實說出垃圾分類之項目。 2. 能製作出個人筆筒。	1. 學校資源回收室 2. 空寶特瓶、紙盒
-----------	---	-------	-----------------------	---------------------------------------	--------------------------	--	----------------------------------	--------------------------

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎彈性學習課程之第 2 及 4 類規範(社團活動與技藝課程或其他類課程)，如無特定自編教材或學習單，敘明「無」即可。

臺南市公(私)立新市區大社國民中(小)學 108 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(■普通班)

課程名稱	■健康齊步走	實施年級 (班級組別)	一年級	教學節數	本學期共(20)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) 2. □ 社團活動與技藝課程 (□社團活動□技藝課程) 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	關係和表現：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 超學科領域或議題	■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	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								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 (校訂或相關領域)	學習目標	學習內容(校訂)	學習活動	學習評量 (表現任務)	自編自選教材 或學習單
第 1-3 週	3	★食在“安心”(3	語文 1- I -1 養	1. 專心聆聽故	1. 阿平的菜單	1. 聆聽故事	1. 能回答故	1. 阿平的菜

		節)	<p>成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。</p> <p>語文2-I-1以正確發音流利的說出語意完整的話。</p> <p>健體 1a-I-1 認識基本的健康常識。</p>	<p>事。</p> <p>2. 能分辨有益健康和無益健康的食物</p> <p>3. 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點</p>	<p>-繪本</p> <p>2. 非加工食物和加工食品的介紹</p> <p>3 食物變變變學習單</p> <p>4. 安全食物的選擇</p>	<p>2. 提問問題</p> <p>3. 介紹非加工食物和加工食品對健康的影響</p> <p>4. 剪貼加工食品圖片和非加工食物圖片</p> <p>4. 分享三餐怎麼吃才安心。</p>	<p>事內容的相關問題。</p> <p>2. 完成分辨加工食品和非加工食物的學習單</p> <p>3. 口頭發表</p>	<p>單繪本</p> <p>2. 食物和食品 DM</p> <p>3. 食物變變變學習單</p>
第 4-9 週	6	★食地踏查(6節)	<p>語文4-I-6 能因應需求，感受寫字的溝通功能與樂趣。</p> <p>生活</p> <p>2-I-4在發現及解決問題的歷程中，學習探索與探究人、事、物</p>	<p>1. 能了解戶外踏查應注意事項，並擬定探索計畫</p> <p>2. 能與同學和睦相處，分組參與活動</p>	<p>1. 踏查應注意事項與計畫</p> <p>2. 參觀在地農場</p>	<p>1. 發表參觀時應注意事項並擬定參觀計畫</p> <p>2. 觀察農場蔬果的原形與生長</p>	<p>1. 能說出參觀農場應注意的事項</p> <p>2. 能觀察蔬果的生長，並認識食物的原型</p>	<p>1. 踏查計畫學習單</p> <p>2. 觀察記錄學習單</p>

			的方法。 健康 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	3. 認識食物的生長製造過程對健康的影響 4. 能分工合作製作健康披薩	3. 與蔬果親密接觸—製作健康披薩所需材料與流程。	3. 用新鮮的原形食材製作披薩	3. 實作態度和分工合作的精神	3. 披薩食材
第 10-12 週	3	★食在“均衡”(3 節)	語文 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。	1. 專心欣賞故事。 2. 知道各類營養素要均衡攝取 3. 了解均衡營養對身體健康成長有極大助益。	1. 均衡王國金國王-影片欣賞 2. 三餐飲食多樣化介紹 3. 均衡飲食的規劃	1. 觀賞影片 2. 介紹、討論六大營養素的相關食物 3. 「營養大拼盤」設計	1. 能回答故事內容的相關問題 2. 口頭發表 3. 設計營養拼盤海報。	1. 均衡王國金國王影片 2. 「營養大拼盤」海報
第 13-16 週	4	★食在“大社”(4 節)	健體 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	1. 認識營養午餐的規劃內容 2. 認識在地的特色食物	1. 學校營養午餐菜單的討論與建議 2. 家鄉的特色美食營養價值	1. 討論菜單內容是否有益身心健康？並對菜色提出建議。 2. 老師介紹新市區特產—毛豆，並說明其營養價	1. 口頭發表	營養午餐菜單建議單

				<p>3. 認識營養午餐的準備過程。</p> <p>4. 能體察為我們服務的人為食物把關的辛苦。</p>	<p>3. 營養午餐的規劃與製作準備程序。</p> <p>4. 對服務的人表達感謝</p>	<p>值，讓學生討論是否適合拿來當營養午餐的菜餚？</p> <p>3. 參觀廚房製作午餐的準備過程。</p> <p>4. 訪問廚工媽媽並表達感謝之意</p> <p>5. 製作謝卡</p>	<p>2. 能清楚知道營養午餐的規畫到製作的程序。</p> <p>謝卡</p>	謝卡
第 17-20 週	4	★食在“有趣”(4節)	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。	<p>1. 認識蔬果根莖類食材。</p> <p>2. 能知道根莖類食材的特性，進行刻印畫的創作</p> <p>3. 能運用五官小心進行藝術創作</p>	<p>1. 根莖類蔬果介紹</p> <p>2. 猜猜我是誰—根莖類蔬菜的猜測遊戲</p> <p>3. 有趣的刻印畫創作</p>	<p>1. 認識蔬果根莖類食材</p> <p>2. 進行猜猜我是誰活動</p> <p>3. 討論製作刻印畫的方法</p> <p>4. 分組製作完成刻印畫</p>	<p>1. 說出根莖類蔬果圖片名稱</p> <p>2. 能分工合作完成創作</p>	<p>根莖類蔬果圖片和食材</p> <p>刻印畫作品展示</p>

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

合計	20							
----	----	--	--	--	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎彈性學習課程之第 2 及 4 類規範(社團活動與技藝課程或其他類課程)，如無特定自編教材或學習單，敘明「無」即可。