

彰化縣公立 大成 國民中(小)學 109 學年度第 一 學期 一 年級 小小生活家 彈性學習課程 (第 1~7 週)

課程名稱	健康我最行—小一新鮮人	實施年級 (班級組別)	一年級	教學節數	7 節，本學期共(21)節			
彈性學習課程四類規範	1. <input checked="" type="checkbox"/> 統整性(主題、專題、議題)探究課程 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) 3. <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程(特殊需求課程計畫請統一上傳至第 12 項) 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"/> 獨立研究或專長領域 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班專門課程 <input type="checkbox"/> 體育班專門課程 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							
設計理念	透過認識如何正確的洗手、使用廁所、整理座位以及用餐禮儀和遊戲規範，並學會自我檢視是否養成良好習慣，以促進身體健康。							
呼應學校背景、課程願景及特色發展	期盼孩子自主管理健康，藉由均衡飲食、規律運動來打造健壯體格，涵養品德、陶冶性情，型塑自信快樂，培養健康、活潑、創新、卓越的二十一世紀未來兒童。							
本教育階段總綱核心素養或校訂素養	健體-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，發展運動與保健的潛能。							
課程目標	能了解如何正確的洗手、使用廁所和整理座位，以及了解用餐禮儀及遊戲規範等相關注意事項，並且能確實落實於生活中。							
配合融入之領域或議題	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <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 checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <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 checked="" 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	1. 聆聽態度：能專注欣賞故事、影片或安靜聆聽同學發表，不隨便打岔。 2. 口語表達：用完整的語句回答問題，且能切合主題，不答非所問。 3. 學習單：根據提示完成紀錄、檢核等內容。 4. 合作學習：能與小組共同完成討論。							
課程架構								
教學進度	節數	教學單元名稱	學習表現 (校訂或相關領域)	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	評量方式	自編自選教材/學習單
一年級上學期 1-7 週	7	小一新鮮人	1. 國 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 2. 生活 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。 3. 生活 6-I-3 覺察生活中的規範與禮儀，探究其意義，並願意遵守。 4. 生活 6-I-5 覺察人與環境的依存關係，進而珍惜資源，愛護環境、尊重生命。 5. 健體 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 健體 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	1. 生活 B-I-3 環境的探索與愛護。 2. 生活 C-I-3 探究生活事物的方法與技能。 3. 生活 D-I-3 聆聽與回應的表現。 4. 生活 E-I-1 生活習慣的養成。 5. 生活 E-I-2 生活規範的實踐。 6. 健體 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 7. 健體 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 健體 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 能了解正確洗手方式及洗手時機。 2. 能正確使用廁所並了解廁所禮儀。 3. 能了解用餐禮儀並落實於生活中。 4. 能主動整理自己的抽屜及書櫃，並保持環境整潔。 5. 能認識校園遊樂設施名稱及使用方法。 能遵守遊戲規則及參與團體遊戲。	1. 教師提問 2. 觀看相關繪本或影片。 3. 團體討論。 4. 實際操作。 完成學習單。	1. 口頭評量 (1)能仔細聆聽並回答問題。 (2)能安靜觀賞影片並發表感想。 2. 觀察評量： 能參與小組活動。 2. 實作評量： (1)能正確操作。 (2)能認真完成學習單。	1. 洗手圖片及影片。 2. 繪本：你會上學校的廁所嗎？ 3. 用餐禮儀影片。 4. 學習單：我會洗手。 5. 學習單：遊樂設施。

彰化縣公立大成國民中(小)學 109 學年度第一學期一年級小小生活家彈性學習課程 (第 8~14 週)

課程名稱	健康我最行--我長大了	實施年級 (班級組別)	一年級	教學節數	7 節，本學期共(21)節			
彈性學習課程四類規範	1. <input checked="" type="checkbox"/> 統整性(主題、專題、議題)探究課程 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) 3. <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程(特殊需求課程計畫請統一上傳至第 12 項) 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"/> 獨立研究或專長領域 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班專門課程 <input type="checkbox"/> 體育班專門課程 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							
設計理念	小一新生剛入學，什麼都不懂，什麼都好奇，什麼都要學習，將他們最基本該學習的生活能力放入課程中，期待他們能盡早適應國小生活。因此，本課程設計以 youtube 的動畫為主軸，延伸到各個不同的主題，透過引導，讓學生對生活有自主能力、對生命充滿熱情，並珍愛周遭的環境。							
呼應學校背景、課程願景及特色發展	期盼孩子自主管理健康，藉由均衡飲食、規律運動來打造健壯體格，涵養品德、陶冶性情，型塑自信快樂，培養健康、活潑、創新、卓越的二十一世紀未來兒童。							
本教育階段總綱核心素養或校訂素養	健體-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，發展運動與保健的潛能。							
課程目標	1. 能知道環境清潔的重要，學會清潔打掃教室的方法，且能和同學合作一起打掃教室。 2. 能了解環境保護的重要，學會垃圾分類的方法，並確實做好垃圾分類。 3. 能了解刷牙的重要，學會貝氏刷牙的方法。							
配合融入之領域或議題	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <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 checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" 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	1. 聆聽態度：能專注仔細觀看影片或安靜聆聽同學發表，不隨便打岔。 2. 口語表達：用完整的語句回答問題，且能切合主題，不答非所問。 3. 學習單：根據提示完成紀錄、檢核等內容。 4. 合作學習：能確實做好打掃工作，垃圾分類。							
課程架構								
教學進度	節數	教學單元名稱	學習表現 (校訂或相關領域)	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	評量方式	自編自選教材 /學習單
一年級上學期 8-14 週	7	我長大了	1. 國 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 2. 生活 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。 3. 生活 6-I-5 覺察人與環境的依存關係，進而珍惜資源，愛護環境、尊重生命。 4. 健體 1a-I-1 認識基本的健康常識。	1. 能培養聽話的習慣，不插話學習正確的說話態度。 2. 感覺一起工作的快樂與成就。 3. 探討住家、校園、學校附近(社區、部落)的環境問題及其對生活的影響，體認環境保護的重要。 4. 親近自然、愛護生命及珍惜資源，並願意參與環境保育的活動。 5. 知道刷牙的重要	1. 能知道環境清潔的重要 2. 學會清潔打掃教室的方法 3. 和同學合作一起打掃教室。 4. 了解環境保護的重要 5. 學會垃圾分類 6. 了解刷牙的重要 7. 學會正確的刷牙方式	1. 環境整潔真重要 2. 打掃教室的方法 3. 分配掃地工作並打掃教室 4. 環境保護的重要 5. 垃圾分類的方法 6. 刷牙真重要 7. 如何正確刷牙	1. 口頭評量： (1) 能說出環境清潔的重要。 (2) 能說出環境保護的重要。 (3) 能說出刷牙的重要。 觀察評量： (1) 能專心觀賞影片。 (2) 能仔細聆聽同學回答。 實作評量 (1) 能主動熱忱的參與打掃工作。 (2) 能確實做好垃圾分類。 2. 能主動蒐集資料，完成學習單。	. 影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s0wHC4m3qMY">https://www.youtube.com/watch?v=s0wHC4m3qMY</a> 生命故事--愛乾淨 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zUOZFJTchUA&amp;list=TLPQMTUwNT1wMjB7qgUjY-0ZCQ&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=zUOZFJTchUA&amp;list=TLPQMTUwNT1wMjB7qgUjY-0ZCQ&amp;index=2</a> 唐朝小栗子】 20160131 - 愛整潔的幸福人 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qBkxIDKnITKg">https://www.youtube.com/watch?v=qBkxIDKnITKg</a> 閩小妹之【正義急先鋒】- 環保小尖兵 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lvqav13m6Bw">https://www.youtube.com/watch?v=lvqav13m6Bw</a> 2017 12 3 信義學舍 垃圾回收分類 解說 2 0 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jnxelTOPFC8">https://www.youtube.com/watch?v=jnxelTOPFC8</a> 高露潔口腔保健衛教卡通：兔子牙醫與牙

								<p>齒守護隊</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=12m-A31kt-M">https://www.youtube.com/watch?v=12m-A31kt-M</a></p> <p>快樂潔牙，健康無瑕</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xc-85WX32b0">https://www.youtube.com/watch?v=Xc-85WX32b0</a></p> <p>嘉義市貝氏刷牙法 3D 動畫教學</p> <p>學習單： 快樂打掃 垃圾分類 刷牙紀錄單</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--

課程名稱	健康我最行—Eye 要這樣做	實施年級 (班級組別)	一年級	教學 節數	7 節，本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	1. <input checked="" type="checkbox"/> 統整性(主題、專題、議題)探究課程 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) 3. <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程(特殊需求課程計畫請統一上傳至第 12 項) 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"/> 獨立研究或專長領域 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班專門課程 <input type="checkbox"/> 體育班專門課程 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							
設計理念	現今 3C 產品盛行，因此小朋友的日常生活中總是離不開這些 3C 產品，導致孩童的視力狀況每況愈下，因此希望藉由教學活動，是學生認識眼睛的重要，知道正確的閱讀習慣及視力保健的方法。							
呼應學校背景、 課程願景及特色 發展	期盼孩子自主管理健康，藉由均衡飲食、規律運動來打造健壯體格，涵養品德、陶冶性情，型塑自信快樂，培養健康、活潑、創新、卓越的二十一世紀未來兒童。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	健體-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，發展運動與保健的潛能。							
課程目標	能了解眼睛的重要性，了解視力不良對生活的影響、近視的成因和視力保健的方法，並在日常生活中能身體力行愛護眼睛。							
配合融入之領域 或議題	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input checked="" type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <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 checked="" 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	1. 聆聽態度：能專注欣賞故事、影片或安靜聆聽同學發表，不隨便打岔。 2. 口語表達：用完整的語句回答問題，且能切合主題，不答非所問。 3. 學習單：根據提示完成紀錄、檢核等內容。 4. 合作學習：能與小組共同完成討論。							
課程架構								
教學進度	節數	教學單元名稱	學習表現 (校訂或相關領域)	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	評量方式	自編自選教材 /學習單
一年級上學期 15-21 週	7	Eye 要這樣做	1. 國 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 2. 健 1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 3. 健 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4. 生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 5. 健 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 6. 健體 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 能培養聽話的習慣，不插話學習正確的說話態度。 2. 生活 D-I-3 聆聽與回應的表現。 3. 生活 E-I-3 自我行為的檢視與調整。 4. 生活 E-I-1 生活習慣的養成。 健體 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 能專心的聽故事。 2. 能注意視力對生活的影響。 3. 能分辨可能引起近視的原因。 4. 能說出愛護眼睛的方式。	1. 教師提問 2. 觀看相關繪本或影片。 3. 團體討論。 4. 實際操作。 5. 完成學習單。	1. 口頭評量 (1)能仔細聆聽並回答問題。 (2)能安靜觀賞影片並發表感想。 2. 觀察評量：能參與小組活動。 3. 實作評量： (1)能正確操作。 (2)能認真完成學習單。	1. 自製 ppt。 2. 繪本：眼鏡公主 3. 唐朝小栗子 靈魂之窗 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eK3wAv8RTwM">https://www.youtube.com/watch?v=eK3wAv8RTwM</a> eye 眼健康操 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mtzmljtbZo">https://www.youtube.com/watch?v=mtzmljtbZo</a> 《眼鏡公主》健康律動操—眼球體操 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C9tU-Mr-hLI&amp;t=20s">https://www.youtube.com/watch?v=C9tU-Mr-hLI&amp;t=20s</a> 4. 學習單：視力保健有一套 學習單：良好的生活習慣檢核表

彰化縣公立 大成 國民小學 109 學年度第 二 學期 一 年級 小小生活家 彈性學習課程 (第 1~7 週)

課程名稱	健康你我他— 飲食紅綠燈	實施年級 (班級組別)	一年級	教學 節數	本學期共( 7 )節			
彈性學習課程 四類規範	1. <input checked="" type="checkbox"/> 統整性(主題、專題、議題)探究課程 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) 3. <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程(特殊需求課程計畫請統一上傳至第 12 項) 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"/> 獨立研究或專長領域 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班專門課程 <input type="checkbox"/> 體育班專門課程 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							
設計理念	藉由認識六大類食物，並了解其中的營養價值，並學習分辨自己的飲食是否健康，並能檢討自己的飲食習慣，並提出改善方法。							
呼應學校背景、 課程願景及特色 發展	期盼孩子自主管理健康，藉由均衡飲食、規律運動來打造健壯體格，涵養品德、陶冶性情，型塑自信快樂，培養健康、活潑、創新、卓越的二十一世紀未來兒童。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	健體-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，發展運動與保健的潛能。							
課程目標	能分辨自己的飲食是否健康，並透過認識六大類食物，了解其營養價值，進而檢討自我飲食習慣，並提出改善方法。							
配合融入之領域 或議題	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <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 checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <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 checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育							
表現任務	1. 聆聽態度：能專注欣賞故事、影片或安靜聆聽同學發表，不隨便打岔。 2. 口語表達：用完整的語句回答問題，且能切合主題，不答非所問。 3. 學習單：根據提示完成紀錄、檢核等內容。 4. 合作學習：能與小組共同完成討論。							
課程架構								
教學進度	節數	教學單元名稱	學習表現 (校訂或相關領域)	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	評量方式	自編自選教材 /學習單
一年級下學 期 1-7 週	7	飲食紅綠燈	1. 生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 2. 健體 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3. 健體 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4. 健體 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 5. 健體 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	5. 生活 E-I-3 自我行為的檢視與調整。 6. 生活 F-I-1 工作任務理解與工作目標設定的練習。 7. 健體 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 8. 健體 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 能分辨自己的飲食是否健康。 2. 能分辨飲食紅綠燈，並說出其意義。 3. 能認識食物六大類，並了解其中的營養價值。 4. 能檢討自己的飲食習慣，並提出改善方法。	1. 分享前一天飲食，並討論哪些為營養食品。 2. 完成「我的餐盒」學習單。 3. 團體活動：食物連連看。 4. 介紹食物六大類及其營養。 5. 觀看影片。 6. 有獎問答。 7. 完成「六大類食物」學習單。	1. 口頭評量 (1)能仔細聆聽並回答問題。 (2)能安靜觀賞影片並發表感想。 2. 觀察評量： 能參與團體活動。 2. 實作評量： (1)能正確操作。 (2)能認真完成學習單。	1. 影片：均衡飲食金國王的環遊旅程。 2. 紅綠燈圖卡 3. 各種食物圖片。 4. 六大類食物圖片。 5. 學習單：我的餐盒 6. 學習單：六大類食物。

彰化縣公立大成國民中(小)學 109 學年度第 二 學期 一 年級 小小生活家 彈性學習課程 (第 8~14 週)

課程名稱	健康你我他— 情緒萬花筒	實施年級 (班級組別)	一年級	教學 節數	本學期共( 7 )節			
彈性學習課程 四類規範	1. <b>統整性</b> (主題、專題、議題)探究課程 2. <input type="checkbox"/> <b>社團活動與技藝課程</b> ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) 3. <input type="checkbox"/> <b>特殊需求領域課程</b> (特殊需求課程計畫請統一上傳至第 12 項) 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"/> 獨立研究或專長領域 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班專門課程 <input type="checkbox"/> 體育班專門課程 4. <input type="checkbox"/> <b>其他類課程</b> <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							
設計理念	少子化造成父母對孩子的過度溺愛和保護，導致孩子對於挫折容忍力偏低，自我意識強烈，很容易在同儕間或人際關係上遭到排擠，孩子不懂得如何調適自己的心理融入團體之中。有鑑於此，想與孩子共同瞭解情緒如何的影響「心」的健康。認識自我的情緒、覺知負面情緒的影響，進而學習情緒調適與自我肯定，懂得去關心他人，打開心胸培養出愛己、愛人、愛物的情操，是本教學主要的設計動機。							
呼應學校背景、課程願景及特色發展	期盼孩子自主管理健康，藉由均衡飲食、規律運動來打造健壯體格，涵養品德、陶冶性情，型塑自信快樂，培養健康、活潑、創新、卓越的二十一世紀未來兒童。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	健體-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，發展運動與保健的潛能。							
課程目標	接納及辨識自己的情緒，並以適當的方法表達自己的情緒和感受，同時覺察及辨認他人情緒，同理、體諒他人，並找出適合策略調適情緒。							
配合融入之領域或議題	<table border="0"> <tr> <td> <input checked="" type="checkbox"/>國語文 <input type="checkbox"/>英語文 <input type="checkbox"/>本土語  <input type="checkbox"/>數學 <input type="checkbox"/>社會 <input type="checkbox"/>自然科學 <input checked="" type="checkbox"/>藝術 <input checked="" 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                 </td> <td> <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 checked="" type="checkbox"/>品德教育  <input checked="" 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 checked="" 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                 </td> </tr> </table>					<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input checked="" type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" 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"/> 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 checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" 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 checked="" 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	
<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input checked="" type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" 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"/> 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 checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" 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 checked="" 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	1. 聆聽態度：能專注欣賞故事、影片或安靜聆聽同學發表，不隨便打岔。 2. 口語表達：用完整的語句回答問題，且能切合主題，不答非所問。 3. 學習單：根據提示完成紀錄、檢核等內容。 4. 合作學習：能與小組共同完成角色扮演。							
課程架構								
教學進度	節數	教學單元名稱	學習表現 (校訂或相關領域)	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	評量方式	自編自選教材 /學習單
一年級下學 期 8-14 週	7	我喜歡我自己	1. 國 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 2. 健 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 3. 健 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 4. 健 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1. 能培養聽話的習慣，不插話學習正確的說話態度。 2. Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 3. Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。 4. Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	1. 分辨 10 種常見情緒。 2. 覺察自己的情緒。 3. 覺察他人情緒並適當回應。	1. 情緒觀察： (1) 認識 10 種常見情緒名詞。 (2) 認識 10 種情緒臉譜。 2. 情緒管理： 都是你害的 (1) 聆聽老師說故事事件，覺察主角及家人的心情。 (2) 透過情緒事件找出對應的情緒臉譜。 (3) 改變想法我最棒。調適自己負面情緒。 3. 情緒轉化。 (1) 情緒事件角色扮演。 (2) 選擇處理情緒的行動。 (3) 情緒停想行。	1. 口頭評量： (1) 能說出 10 種常見情緒名詞及臉譜。 (2) 能說出事件主角及家人的情緒。 2. 觀察評量： (1) 能仔細聆聽，回答老師的問題。 (2) 能換為思考他人的情緒。 3. 實作評量 (1) 能主動熱忱的參與角色扮演。 (2) 能透過正向行動選擇，做出合適的情緒調節策略。	1. 自製 PPT 2. 影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=A6IUkftJ5M">https://www.youtube.com/watch?v=A6IUkftJ5M</a> 20120714《當我們童在一起》情緒搜索隊 教材 A:《腦筋急轉彎》(Inside Out) 片段 < Meet Joy-Inside Out > 引自 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xAFiosh_hsw">https://www.youtube.com/watch?v=xAFiosh_hsw</a> < Meet Sadness-Inside Out > 引自 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KHD0NzvtJaY">https://www.youtube.com/watch?v=KHD0NzvtJaY</a> < Meet Anger-Inside Out > 引自 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6x41p2X214Y">https://www.youtube.com/watch?v=6x41p2X214Y</a> < Meet Disgus-Inside Out > 引自 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7yKL4XdvoFs">https://www.youtube.com/watch?v=7yKL4XdvoFs</a> < Meet Fear-Inside Out > 引自 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LWtqKMeBfcc">https://www.youtube.com/watch?v=LWtqKMeBfcc</a> 3. 學習單：行動路口

彰化縣公立 大成 國民小學 109 學年度第 二 學期 一 年級小小生活家彈性學習課程 (第 15~21 週)

課程名稱	健康你我他— 情緒萬花筒	實施年級 (班級組別)	一年級	教學 節數	本學期共( 7 )節			
彈性學習課程 四類規範	1. <input checked="" type="checkbox"/> 統整性 ( <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 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) 3. <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程(特殊需求課程計畫請統一上傳至第 12 項) 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"/> 獨立研究或專長領域 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班專門課程 <input type="checkbox"/> 體育班專門課程 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							
設計理念	透過認識居家、電氣、消防安全、水域安全、預防腸病毒的概念與注意事項，了解其重要性，並學會自我檢視是否養成良好習慣及預防的方法，以促進身體健康。							
呼應學校背景、課程願景及特色發展	期盼孩子自主管理健康，藉由均衡飲食、規律運動來打造健壯體格，涵養品德、陶冶性情，型塑自信快樂，培養健康、活潑、創新、卓越的二十一世紀未來兒童。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	健體-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，發展運動與保健的潛能。							
課程目標	能了解居家、電氣、消防安全、水域安全、預防腸病毒的概念與注意事項，並學會自我檢視是否養成良好習慣及預防的方法，並在日常生活中能身體力行。							
配合融入之領域或議題	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <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 checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input checked="" 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"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育							
表現任務	1. 聆聽態度：能專注欣賞故事、影片或安靜聆聽同學發表，不隨便打岔。 2. 口語表達：用完整的語句回答問題，且能切合主題，不答非所問。 3. 學習單：根據提示完成紀錄、檢核等內容。 4. 合作學習：能與小組共同完成討論。							
課程架構								
教學進度	節數	教學單元名稱	學習表現 (校訂或相關領域)	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	評量方式	自編自選教材/ 學習單
一年級下學 期 15-21 週	7	夏日大作戰	1. 國 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 2. 健 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3. 健 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4. 健 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 5. 健 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 6. 健 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	1. 健體 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 2. 健體 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 3. 健體 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1. 能專心的聆聽故事或觀賞影片。 2. 能了解居家、電氣、消防安全、水域安全、預防腸病毒的概念與注意事項 3. 能分辨可能引起災害的原因及改善方法。 4. 能於日常生活中身體力行。	1. 教師提問 2. 觀看相關繪本或影片。 3. 團體討論。 4. 實際操作。 5. 完成學習單。	1. 口頭評量 (1)能仔細聆聽並回答問題。 (2)能安靜觀賞影片並發表感想。 2. 觀察評量：能參與小組活動。 3. 實作評量： (1)能正確操作。 (2)能認真完成學習單。	1. 自製 ppt。 2. 繪本： 《媽媽的紅沙發》 《人體大遊歷 3：腸病毒大進擊》 3. 影片： 防災總動員 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iDSatRnbC84">https://www.youtube.com/watch?v=iDSatRnbC84</a> 水域安全宣導影片連結 <a href="https://www.sa.gov.tw/PageContent?n=2518">https://www.sa.gov.tw/PageContent?n=2518</a> 水域安全宣導影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iNUvwY1AgmE">https://www.youtube.com/watch?v=iNUvwY1AgmE</a> 預防腸病毒 <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLx1GvF0o5qXF-K_8yQLVdv7M5Kre_xLOB">https://www.youtube.com/playlist?list=PLx1GvF0o5qXF-K_8yQLVdv7M5Kre_xLOB</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EbDfEqJsI20">https://www.youtube.com/watch?v=EbDfEqJsI20</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iVUc6icx5_k">https://www.youtube.com/watch?v=iVUc6icx5_k</a> 4. 學習單：居家、消防安全檢核表 學習單：安全游我最水

