**南投縣新豐國民小學114學年度彈性學習課程計畫**

【第一學期】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 新豐好young | 年級/班級 | 一年級甲班、乙班 |
| 彈性學習課程類別 | ■統整性(■主題□專題□議題)探究課程□社團活動與技藝課程□特殊需求領域課程□其他類課程 | 上課節數 | 4節 |
| 設計教師 | 張麗娟、陳姿羽編修 |
| 配合融入之領域及議題(統整性課程必須2領域以上) | ■國語文　□英語文(不含國小低年級)□本土語文□臺灣手語　□新住民語文□數學　　■生活課程　■健康與體育□社會　　□自然科學　□藝術□綜合活動□資訊科技(國小)　□科技(國中)  | □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 ■家庭教育　□戶外教育　□原住民教育□國際教育□性別平等教育　□多元文化教育　□生涯規劃教育※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ |
| 對應的學校願景(統整性探究課程) |  健康、多元、創新 | 與學校願景呼應之說明 | 希望新豐國小的孩子們，能以身心健康為基礎，在快樂的環境中學習飲食方面多元的知識，透過生活科技的創意思考，愛鄉土，樂生活，培養積極正向的人生觀。 |
| 設計理念 | 在食農教育中，學習良好的飲食習慣對一年級的學生是必備的，因為那是基本的生活禮儀和常識。例如：認識六大類食物、如何自行用餐、多嘗試不同的菜色不偏食、學習用餐禮儀等。因此本單元先引發孩子的舊經驗，藉由反思與討論，讓他們知道學習健康飲食的重要性，接著透過遊戲和欣賞影片討論的方式，去釐清孩子的觀念；並透過學習單的練習，將良好飲食習慣落實在生活當中。 |
| 總綱核心素養具體內涵 | **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-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-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。 | 領綱核心素養具體內涵 | **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。**生活-E-A2**學習各種探究人、事、物的方法並理解探究後所獲得的道理，增進系統思考與解決問題的能力。**生活-E-C1**表現合宜的行為與態度：覺察自己、他人和環境的關係，省思自己所應扮演的角色，體會生活禮儀與團體規範的意義，並學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命。**國-E-C2**與他人互動時，能適切運用語文能力表達個人想法，理解與包容不同意見，樂於參與學校及社區活動，體會團隊合作的重要性。 |
| 課程目標 | ⒈能分辨哪些是良好的飲食習慣。⒉能做到好的飲食習慣，以維護健康。⒊能知道用餐的好行為，並確實做到。⒋能知道改進不好用餐行為的方法。 |

| **教學進度** | **學習表現**須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | **學習內容**可由學校自訂若參考領綱，至少包含2領域以上 | **學習目標** | **學習活動** | **評量方式** | **教材****學習資源**自選/編教材須經課發會審查通過 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **單元名稱****/節數** |
| 九 | 選擇好食物1/1 | **【健體】**Ea-Ⅰ-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 | 1. 能認識六大類食物
2. 會說出對身體有健康的食物
 | 能分辨哪些是良好的飲食習慣。 | 一、引起動機（10分）教師先展示食物或圖卡，請學童發表對各種食物的感覺。如蘋果聞起來香香的、芭樂摸起來硬硬的……。二、發展活動（20分）（一）教師拿出食物或圖卡介紹六大類食物（全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果 類、 油脂與堅果種子類）並指導學童選出對身體健康有幫助的食物。例如：鮮奶、清蒸魚、含糖飲料、五穀飯、水果（二）)教師提問講解： 1. 哪一類的食物可以讓我們的身體充滿能量呢？五穀根莖類 五穀根莖類是我們三餐的主要食物，也是平時需要大量攝取較多的食物，可以讓我們充滿體力和能量。 2. 哪一類的食物，可以長出強壯的肌肉？蛋豆魚肉類 如果想要長肌肉就必須多吃蛋豆魚肉這一類。 3. 肚子痛是因為肚子積了許多便便，該怎麼辦 呢？多吃蔬菜類 多吃蔬菜才能幫助排便順暢。 4. 同學們想不想要長得比老師高？應該多喝哪一類食物？牛奶 多喝鮮奶可以幫助我們長高 (三)分組遊戲 1. 老師將學生分組 2. 依序把六大類食物圖卡擺在桌上，當老師說出關鍵字時，請學生將正確的哪一類食物張貼在黑板上。 3.哪一組先貼上正確答案即可加分。 如:吃哪一類食物可以讓身體充滿能量呢？三.統整活動（10分）1.請學生發表此單元重點2.老師統整：1. .我們要能分辨哪些是良好的飲食習慣。

（2）.平常生活當中要攝取足夠的營養，需要吃最多的是五穀根莖 類，吃最少的是油、糖、鹽，才能有健康又有活力。 （3）.請學生習寫並討論學習單1 | 口語評量口語評量發表評量學習單1 |  |
| 十 | 選擇好食物1/2 | **【生活】**3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 | 願意參與各種學習活動 | 能做到好的飲食習慣，以維護健康 | 一、引起動機（10分）看均一教育平台「珍惜食物大作戰！ 現代飲食型態：減少食物浪費」影片二、發展活動（20分）（一）.討論發表： 教師詢問學生： 1.你每次用餐時都有把自己的餐碗裡的分量食物吃完嗎？有做到的學生教師予以正增強的讚賞。 2.如果吃不完時你會怎麼做？ 3.最常有剩餘食物的是什麼？是蔬菜、魚、飯，肉？為什麼？ 4.是餐點的分量太多？吃不完時該如何處理？ （教師以例子說明「吃多少拿多少」珍惜食物的好習慣，及其對地球環境的好處。）5.我們要如何進食？三. 統整活動（10分）1.請學生發表此單元重點2.教師統整說明：（ 1）.這個世界上，有很多人經常餓肚子，沒有食物可吃。 （2）.他們不像我們這麼幸福，有溫暖的家、充足的水和食物。（3）.我們應該學會珍惜食物、不要隨便浪費，吃多少再拿多少，而且盛到碗裡的食物都要吃光。 （4）.學生多攝取健康食物，少吃紅燈食物。 （5）.各類食材能提供不同的營養，不偏食、不挑食才能獲得均衡的營養。（6）.我們要養成「吃多少拿多少」珍惜食物的好習慣，吃太多不健康，吃不完會浪費食物。（7）.請學生習寫學習單2並互相發表討論 | 觀察評量口語評量發表評量學習單2 |  |
| 十一 | 飲食好習慣2/1 | **【健體】**1a-Ⅰ-2 認識健康的生活習慣。 | 認識健康的飲食習慣。 | 能知道用餐的好行為，並確實做到 | 一、引起動機（10分）欣賞「心靈環保兒童生活教育動畫」(五) 08 ：用心吃飯二、發展活動（20分）（一）教師引導學童討論班上的用餐經驗：⒈在學校吃午餐時，吃飯前、吃飯時、吃飯後分別要注意哪些事情？⒉（二）學童針對不好的行為進行討論，找到各行為改正的方法：⒈不洗手就吃飯（洗手後再吃）⒉插隊打菜（要依順序排隊）⒊噴嚏咳嗽不掩口（打噴嚏掩口）⒋嘴裡有東西時大聲說話（口中有食物不說話）⒌吃很少多半倒掉（把菜都吃完）⒍桌面骯髒且不收拾碗筷（保持乾淨並收拾碗筷）⒎早餐不吃，中餐狼吞虎嚥（要一口一口慢慢吃）⒏一直嫌不好吃（每一種菜都吃）⒐邊吃邊玩（專心吃飯）⒑飯後不刷牙（飯後要刷牙）⒒吃完飯不收拾（吃完飯要擦桌子，將餐具收拾好。）三. 統整活動（10分）1..請學生發表此單元重點2.請學生習寫學習單3並互相發表討論 | 觀察評量口語評量發表評量 發表評量學習單3 |  |
| 十二 | 飲食好習慣2/2 | **【國語文】**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。 | 能適當回答分享正確的飲食觀念 | 能知道改進不好用餐行為的方法 | 一、引起動機（10分）⒈教師將學童帶到較寬敞區域，將空間分為二，並在地上畫線區隔成兩區，一區為YES 區，另一區為NO區。1. 教師說明活動規則：當教師說出飲食行為時，學童需要分辨該習慣是否良好？如果「是」好的飲食習慣，學童就移至YES 區域；如果「不是」好的飲食習慣，學童就移至NO 區域。

二、發展活動（25分）（一）.跟飲食習慣說YES遊戲教師陸續說出各種飲食行為，由學童分辨這些行為是否良好，並開始玩遊戲。例如：1.飯前洗手。2.每天吃早餐。3.不邊吃邊玩。4. 狼吞虎嚥5.嘴裡有食物不說話。6.把飯菜吃光光。7.收拾餐具。8.飯後潔牙。9.飯後潔牙。10.一口一口慢慢吃。11.喝湯出聲音12只夾愛吃的菜三. 統整活動（5分）1 .請學生發表此單元重點2.師生共同歸納：良好的飲食習慣和衛生行為，才能讓我們身體健康。 | 觀察評量實作評量發表評量 |  |

【第二學期】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 新豐好young | 年級/班級 | 一年級/甲班乙班 |
| 彈性學習課程類別 | ■統整性(■主題□專題□議題)探究課程□社團活動與技藝課程□特殊需求領域課程□其他類課程 | 上課節數 | 4節 |
| 設計教師 | 一年級班群教師編修 |
| 配合融入之領域及議題(統整性課程必須2領域以上) | ■國語文　□英語文(不含國小低年級)□本土語文□臺灣手語　□新住民語文□數學　　■生活課程　■健康與體育□社會　　□自然科學　□藝術□綜合活動□資訊科技(國小)　□科技(國中)  | ■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 □家庭教育　□戶外教育　□原住民教育□國際教育□性別平等教育　□多元文化教育　□生涯規劃教育※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ |
| 對應的學校願景(統整性探究課程) |  健康 多元 創新 | 與學校願景呼應之說明 | 以健康的生活態度，透過多元的學習管道結交新朋友，展現個人專長，創造友善溝通的環境。 |
| 設計理念 | 上小學後，學童渴望結交朋友，有些卻因害羞或是缺乏方法而受挫。因此透過教師引導，讓學童發現主動幫助人、發現他人與自己共通的興趣或主動加入他人遊戲等方式，幫助自己結交到好朋友。 |
| 總綱核心素養具體內涵 | **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-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。 | 領綱核心素養具體內涵 | **生活-E-A2**學習各種探究人、事、物的方法並理解探究後所獲得的道理，增進系統思考與解決問題的能力。**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，並與團隊成員合作，促進身心健康。**生活-E-C2**與人合作：能與人友善互動，願意共同完成工作，展現尊重、溝通以及合作的技巧。**國-E-C2**與他人互動時，能適切運用語文能力表達個人想法，理解與包容不同意見，樂於參與學校及社區活動，體會團隊合作的重要性。 |
| 課程目標 | ⒈能透過觀察、比較、紀錄，把好朋友畫下來。⒉能藉由圖畫及觀察紀錄，上臺介紹自己的好朋友給大家認識。⒊能寫下自己喜歡的事，並尋找夥伴。⒋能說出平常會和好朋友一起做哪些事。 |

| **教學進度** | **學習表現**須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | **學習內容**可由學校自訂若參考領綱，至少包含2領域以上 | **學習目標** | **學習活動** | **評量方式** | **教材****學習資源**自選/編教材須經課發會審查通過 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **單元名稱****/節數** |
| 九 | 大家都是好朋友/1 | **【國語文】**1-Ⅰ-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。**【生活】**2-I-2 觀察生活中 人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。 | 1.養成專心聆聽的好習慣。2.訓練學生表達能力。 | 能能透過觀察、比較、紀錄，把好朋友畫下來。能藉由圖畫及觀察紀錄，上臺介紹自己的好朋友給大家認識。 | 1. 引起動機

教師詢問學童：下課時間的時候你都跟誰一起玩？一起玩什麼呢？你喜歡她嗎？請幾位學童分享自己的經驗，老師給予肯定。二、主要活動◎教師引發學童思考自己的好朋友有哪些特徵：⒈我們可以觀察好朋友身體的那些部位呢？（頭髮長度、身高、手掌大小、單雙眼皮、皮膚顏色深淺……）；教師發下學習單，請學童根據學習單的項目一一觀察，並畫下對方的長相。⒉你的好朋友跟別的好朋友是同一個嗎？你們觀察到的一樣嗎？為什麼？⒊你要怎麼將你的好朋友介紹給大家呢？⒋除了呈現圖畫，你要怎麼補充說明呢？上臺介紹時，需要注意什麼呢？⒌請幾位同學上臺分享自己的畫作，介紹好友給大家認識。三、總結活動 每一個人的特色都不一樣，是獨一無二的。不慣是外表，連興趣、個性、想法都可能很不相同，這得靠我們仔細觀察才能知道。尊重別人跟自己不一樣，才能交到更多的朋友呵！  | 實作評量 |  |
| 十 | 家都是好朋友/1 | **【健體】**2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。 | 學生體驗團隊合作的樂趣 | 能依不同性格或外表特徵來玩大風吹 | 一、引起動機 老師說明遊戲規則（團康遊戲─大風吹、加一加都是好朋友）及遊戲安全及禮儀。1. 主要活動
2. 教師以上一節課討論出的不同性格或外表特徵來玩大風吹。

例如﹕當鬼者說﹕大風吹其餘人回答﹕吹什麼當鬼者說﹕吹留長頭髮的人當鬼者和有留長頭髮的人就搶坐位置，沒搶到位置的人就當鬼。1. 教師將學生分成數組，每組學生代表一個數字，當老師喊出指定數字時，大家要散開重組成指定數字。

例如﹕老師說﹕5人一組 大家要散開重組成5人一組，沒組成的人就要表演一 種動物的動作。三、總結活動 1.大家都是好朋友，可以一起玩！2.生活中許多事情必須團隊合作才能成功。  | 實作評量 |  |
| 十一 | 大家都是好朋友/1 | **【生活】**3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 | 認識與自己一樣喜好的同學 | 能寫下自己喜歡的事，並尋找夥伴。 | 一、引起動機 教師詢問學童：「你最喜歡跟哪個朋友在一起？你們最常在一起做什麼？為什麼？」二、主要活動 （一）教師引導學童一起玩「喜好賓果」：⒈教師發給學童每人三張小卡，請學童寫下自己喜歡做的事（任何場域都可以）後，交給教師。⒉發給學童每人一張九宮格學習單，再請學童在學習單上寫出九項自己平時喜歡做的事情。⒊教師隨機抽卡並念出內容，學童觀察內容是否與九宮格中的相同再畫記，先完成兩條線的學童喊「賓果」。⒋活動結束後，請學童依據自己九宮格的喜好，找到有一樣喜好的同學，請他在九宮格學習單上簽名。三、總結活動 1.不管有沒有相同喜好和興趣的人都可以當好朋友。2.要珍惜好朋友的友誼。 | 實作評量 |  |
| 十二 | 大家都是好朋友/1 | **【生活】**6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物 產生影響， 學習調整情 緒與行為。 | 學會表達與解決問題方法 | 1.能和隔壁同學互相分享喜歡的一本故事內容。2.如何提出邀請，讓對方比較願意。 | 1. 引起動機
2. 老師示範說出最喜歡的故事書書名，並說出故事內容給學生聽。

二、主要活動 故事書分享⒈請學童拿出事先準備喜歡的一本書，並和隔壁同學互相分享故事內容。⒉教師隨機選幾位學童上臺介紹、分享自己帶來的故事書。⒊學童分享完故事書後，教師可提醒學童下列事項：⑴若對哪位同學的書有興趣，可以禮貌的詢問對方是否願意與你分享。⑵當同學拒絕時，不可以勉強對方一定要借閱或責怪對方。⑶借閱別人的書一定要小心維護，不可破壞或不愛惜。4.教師引導學童想想希望同學可以跟自己一起做的事情，可以如何提出邀請，可以讓對方比較願意。⑴你希望同學陪你做什麼事？為什麼？⑵你可以怎麼說？演練看看：我希望妳可以跟我一起……，可以嗎？⑶如果對方不願意的時候，你可以怎麼做？（下次再試、改邀別人）（4）如果朋友邀請你去做其他事情，你會願意嗎？為什麼？三、總結活動交朋友時，可以主動邀請朋友跟自己一起玩。面對朋友的邀請，只要不危險的遊戲，可以嘗試一起玩玩看，幫自己交到更多朋友。 | 實作評量 |  |

註:

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 本表格舉例係以一至五年級為例，倘六年級辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。