

南投縣桶頭國民小學 115 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	袋鼠媽媽體驗		年級/班級	一年級/甲班
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	1
			設計教師	陳慧玲
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※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	清溪活水挹千里 健康 快樂 卓越 創新	與學校願景 呼應之說明	我們的學校致力於培養學生在身心方面都 健康 成長，讓他們在學習過程中充滿 快樂 。我們相信，透過適性發展與多元學習，每位學生都能發揮潛能，追求學業與個人品格上的 卓越 。同時，我們鼓勵學生保持開放的思維，勇於探索新知，培養 創新 能力，以應對未來的挑戰。	
設計理念	生命教育的主軸在於對生命終極意義進行探索，對各種價值進行思辨，並轉化為實踐的動力。由此，生命教育的學習主題涵蓋了「哲學思考」、「人學探索」、「終極關懷」、「價值思辨」與「靈性修養」等五大範疇。其實質內涵則以「人生三問」為核心，其中「人為何而活？」乃是對於人生終極關懷問題的思考，「人應如何生活？」則反映對於價值思辨的不斷淬煉，「如何能夠活出應活的生命？」是知行合一的問題，而知行合一則是靈性修養的目標。			

附件 3-3 (國中小各年級適用)

總綱核心素養具體內涵	E-A2 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。E-C2 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。	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。 生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
課程目標	1. 能了解母親孕育自己的情況。 2. 能從體驗活動中了解生產過程的辛勞。 3. 表現出願意珍視生命的態度和行為。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十	袋鼠媽媽體驗 /1	生 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 生 1-I-2 覺察每個人均有其獨特性與長處，進而欣賞自己的優點、喜歡自己。 健體 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	生活 A-I-1 生命成長現象的認識。 A-I-2 事物變化現象的觀察。 A-I-3 自我省思。 健體 Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	1. 能了解母親孕育自己的情況。 2. 能從體驗活動中了解生產過程的辛勞。 3. 表現出願意珍視生命的態度和行為。	袋鼠媽媽體驗活動 (一)了解母親孕育自己的情況： 1. 請兒童依據「我誕生了」活動單，分享彼此的紀錄。 (1)媽媽懷孕時最喜歡和討厭的食物各是什麼？ (2)媽媽生產的醫院或地點？ (3)我是自然生產？還是剖腹生產？ (4)媽媽生我時，印象最深刻的事是什麼？ (5)媽媽懷孕時，家人期盼或擔心的事是什麼？ 2. 教師引導兒童想一想，說一說媽媽懷孕	經驗分享 口頭發表：能發表與分享體驗學習的感想。 (評量標準詳見附件一)	1. 生命誕生影片或圖片。 2. 水袋(或書包)。 3. 兒童準備白色西卡紙及色筆。

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。			時，會造成哪些不方便？例如：走路笨重、彎腰撿拾東西會有困難、睡覺不方便等。 3. 教師將兒童發表的重點書寫於黑板上。 (二)進行袋鼠媽媽的體驗活動： 1. 教師將約初生嬰兒重量的水袋或替代物準備好備用。例如：約初生嬰兒重量書包，採前背方式使用。 2. 教師指導兒童進行懷孕時承受的重量，以及肢體行動的體驗。 (1)教師協助兒童綁好水袋或替代物。	體驗活動 學習單	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					(2)請兒童由教室後門出去，繞過走廊從前門進入教室，再進行彎腰撿拾地上的紙張、穿鞋子、掃地等活動。 3. 教師請兒童分享自己的體驗和感覺。 4. 教師引導兒童發現，體驗前與體驗後所發表的意見有何不同？ 例如：實際經驗和自己想像上的差異。 ◎教師可適時說明，媽媽懷孕時所承受的重量，比活動中所體驗的還重(尚有羊水等重量)，且媽媽在懷孕期間還需承受更多身心的不便和壓力，例如：要定期上醫院		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					檢查、上班賺錢等。 讓兒童同理孕育的辛苦與不便，培養體貼與感恩。 (三)回饋與統整： 1. 教師歸納兒童於此次活動的發現與感想，並鼓勵兒童主動對父母、長輩表達自己的感恩與愛意。 2. 教師強調生產過程的辛勞和生命誕生的喜悅，並提醒兒童要珍惜自己的生命。 (四)帶兒童到戶外，將破掉的蛋埋進土裡，告訴兒童破掉的蛋將成為植物的養分，呵護植物的生命，這對破掉的蛋是最好的事了。		

【第二學期】

課程名稱	情緒察覺		年級/班級	一年級/甲班
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	1
			設計教師	張郁雯
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※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	清溪活水挹千里 健康 快樂 卓越 創新	與學校願景 呼應之說明	我們的學校致力於培養學生在身心方面都 健康 成長，讓他們在學習過程中充滿 快樂 。我們相信，透過適性發展與多元學習，每位學生都能發揮潛能，追求學業與個人品格上的 卓越 。同時，我們鼓勵學生保持開放的思維，勇於探索新知，培養 創新 能力，以應對未來的挑戰。	
設計理念	情緒如四季般自然發生，一旦情緒產生波動時，個人會表現愉快、氣憤、悲傷、焦慮、或失望等各種不同的內在感受，假如負面情緒常出現而且持續不斷，就會對個人產生負面的影響，如影響身心健康、人際關係或日常生活等。公共電視短片「雲朵女孩」以雲朵的表徵傳達情緒感受，盼透過影片的視覺引導到情緒感受與辨識，以及能夠有適當的情緒調節。			

附件 3-3 (國中小各年級適用)

總綱核心素養具體內涵	E-A2 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。 E-C2 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。	領綱核心素養具體內涵 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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。 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-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。
課程目標	1.覺察生活中自我與他人情緒反應，分享自己的感受 2.辨識在學校生活中產生的正向與負面情緒，思考如何改善自我情緒 3.理解他人情緒及人際關係的處理，思考如何與人相處 4.實踐正向思考策略處理生活中面臨的各項問題	

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一	情緒察覺/1	生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物	生活 D-I-2 情緒調整的學習。 D-I-3 聆聽與回應的表現。	1.覺察生活中自我與他人情緒反應，分享自己的感受	1. 全班共同觀看「雲朵女孩」影片。 2. 教師以 4F 法提問：	口頭回答 學習單	自編

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		的感受與想法。 1-I-3 省思自我成長的歷程，體會其意義並知道自己進步的情形與努力的方向。 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。 健體 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	E-I-3 自我行為的檢視與調整。 健體 Fa- I -3 情緒體驗與分辨的方法。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	2.辨識在學校生活中產生的正向與負面情緒，思考如何改善自我情緒 3.理解他人情緒及人際關係的處理，思考如何與人相處 4.實踐正向思考策略處理生活中面臨的各項問題	(1) 事實：影片中看到什麼？有哪些人物？雲朵有什麼顏色？ (2) 感受：看完影片有什麼感覺呢？有曾經和艾咪一樣的經驗或感受嗎？那是什麼樣的感覺？ (3) 發現：你發現了什麼？影片中頭上的雲代表什麼？怎麼形容這些感覺？影片中的雲朵顏色代表艾咪的情緒嗎？雲朵還有什麼特徵代表艾咪的情緒？艾咪的雲朵怎麼變化的？ (4) 未來：如果你是艾咪，怎麼讓自己的雲朵變美麗呢？ 3. 情緒雲大發現 (1) 影片示例與討論：討論情緒雲顏色的表達，例如：黃色-快樂、藍色傷心、紅色-生氣、咖啡色-討厭、橘色-平靜等；討論情緒雲的		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源					
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過					
					形狀或 顏色深淺可能代表情緒的象徵。 (2) 每個情緒表現可能有不同的表現強度，試著用情緒卡排列看看，如黃色的快樂感受： <table><tr><td>愉 快</td><td>高 興</td><td>快 樂</td><td>歡 喜</td><td>大 喜</td></tr></table> (3) 運用學習單紀錄這一週中印象最深刻的情緒雲。	愉 快	高 興	快 樂	歡 喜	大 喜		
愉 快	高 興	快 樂	歡 喜	大 喜								

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. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。