附件 3-3（國中小各年級適用）

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】

<table>
<tr><td>課程名稱</td><td colspan="2">袋鼠媽媽體驗</td><td>年級/班級</td><td>四年級/甲班</td></tr>
<tr><td rowspan="2">彈性學習課程類別</td><td colspan="2" rowspan="2">■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</td><td>上課節數</td><td>1</td></tr>
<tr><td>設計教師</td><td>張簡啓一</td></tr>
<tr><td>配合融入之領域及議題
(統整性課程必須 2 領域以上)</td><td colspan="2">□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)</td><td colspan="2">□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。※</td></tr>
<tr><td>對應的學校願景
(統整性探究課程)</td><td>清溪活水挹千里
健康 快樂 卓越 創新</td><td>與學校願景呼應之說明</td><td colspan="2">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。</td></tr>
<tr><td>設計理念</td><td colspan="4">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。</td></tr>
</table>

附件 3-3（國中小各年級適用）

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-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	綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心 健全發展。 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。		

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						
十	袋鼠媽媽體驗/1	綜 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表	綜 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，	1. 認識孝順的定義。 2. 知道孝順的具體方法。	袋鼠媽媽體驗活動 (一)了解母親孕育自己的情況：	經驗分享 口頭發表：能發表與分享體驗學習	1. 生命誕生影片或圖片。

附件 3-3（國中小各年級適用）

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						
		達自己的想法和感受。 健體 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	並表達自己的想法和感受。 健體 Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	3.提升對人的尊重與感恩的情操。	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，說一說媽媽懷孕時，會造成哪些不方便？例如：走路笨重、彎腰撿拾東西會	的感想。（評量標準詳見附件一） 體驗活動學習單	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 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						
					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。 (2)請兒童由教室後門出去，繞過走廊從前門進入教		

附件 3-3（國中小各年級適用）

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						
					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：要定期上醫院檢查、上班賺錢等。讓兒童同理孕育的辛		

附件 3-3（國中小各年級適用）

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						
					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。		

附件 3-3（國中小各年級適用）

【第二學期】

<table>
<tr><td>課程名稱</td><td colspan="2">情緒察覺</td><td>年級/班級</td><td>四年級/甲班</td></tr>
<tr><td rowspan="2">彈性學習課程類別</td><td colspan="2" rowspan="2">■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</td><td>上課節數</td><td>1</td></tr>
<tr><td>設計教師</td><td>張簡啓一</td></tr>
<tr><td>配合融入之領域及議題
(統整性課程必須 2 領域以上)</td><td colspan="2">□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)</td><td colspan="2">□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。※</td></tr>
<tr><td>對應的學校願景
(統整性探究課程)</td><td>清溪活水挹千里
健康 快樂 卓越 創新</td><td>與學校願景呼應之說明</td><td colspan="2">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。</td></tr>
<tr><td>設計理念</td><td colspan="4">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。</td></tr>
</table>

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。 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。
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 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						
一	情緒察覺/1	綜 1-D-Ⅱ-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度	綜 Aa-II-3 自我探索的想法與感受。 綜 Ad-Ⅱ-1 情緒的思辨與調適	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	1. 全班共同觀看「雲朵女孩」影片。 2. 教師以 4F 法提問： (1) 事實：影片中看到什麼？ 有哪些人物？雲朵有什麼顏色？	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 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						
		綜 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 綜 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 健體 4a-II-2 展現促進健康的行為。	綜 Ad-Ⅱ-2 正向思考的策略 綜 Ba-II-1 自我表達的適切性。 綜 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 綜 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。 健體 Fa-II-3 調適方法。	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	(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		

附件 3-3（國中小各年級適用）

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						
					卡排列看看，如黃 色的快樂感受： 愉快 | 高興 | 快樂 | 歡喜 | 大喜 (3) 運用學習單紀錄這一週中印象最深刻的情緒雲。		

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。