

南投縣集集國民小學 114 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	集安樂學		年級/班級	四年甲班
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	6 節
			設計教師	中年級教師團隊編修
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 ※請將勾選議題於學習表現欄位填入議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	宏觀精進	與學校願景呼應之說明	讓學生能主動找尋資源，學習交通安全的知識，帶動學生對人、車、環境的自我防範，加強交通、水域安全與自救和性別平等措施的概念。	
設計理念	1. 培養學生之交通安全知識，並能遵守現行交通規則，以維護交通秩序。 2. 維護學生行的安全，防範交通事故發生，以確保學生通學安全。 3. 結合學校及社會交通安全教育，妥善運用社會資源，發揮整體交通安全教育之效果。 4. 透過討論、遊戲與情境演練，讓學生理解性別平等、尊重差異的重要性，並實踐在日常校園生活中，從而建立一個包容與友善的學習環境。			

附件 3-3 (國中小學各年級適用)

	5. 培養學生之水域安全知識，並能維護自身安全。 6. 通過實際操作和演練，讓學生掌握基本的水中求生與救生技能，培養其在緊急情況下的自救能力和團隊合作精神。		
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。	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。 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。 社-E-C2 建立良好的人際 互動關係，養成 尊重差異、關懷 他人及團隊合作 的態度。
課程目標	1. 學校透過將交通安全教育議題融入課程中，來加強培養學生正確用路觀念，以解決當前交通安全與秩序問題，進而保障學生自身安全。 2. 學校透過將水域教育議題融入課程中，來加強培養學生正確自救觀念，進而保障學生自身安全 3. 能了解防火、防震、防颱等措施及疏散避難基本技巧，找出預防方法以減低傷害，並熟悉演練減低或避免危險的方法。 4. 能辨識常見的潛在危機，找出預防方法以減低傷害，並演練遇到災害時，減低或避免危險的方法。 5. 感受防災生活行動的重要性，實踐預防災害的生活策略。 6. 學生能理解何謂性別友善。 7. 學生能辨識並提出改變性別刻板行為的方法。 8. 學生能提出自己在校園中實踐友善行動的方式。		

附件 3-3 (國中小學各年級適用)

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						
四	搭車小高手/第一節	健 1b-II-1 認識健康技能和對健康維護的重要性。 健 3a-II-1 演練基本的健康技能。 健 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 健 4a-II-2 展現促進健康的行為。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。	健 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 綜 Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。	1. 認識安全搭乘大客車的方法，並了解安全搭乘行為的重要性。 2. 關注錯誤和危險的搭乘行為以及大客車交通事故對生命和生活安全所帶來的威脅。 3. 演練安全、正確的搭乘大客車的知能以及發生交通事故的避難和逃生方式。 4. 願意在搭乘大客車時表現與遵守安全搭乘的行為，並向家人宣導其重要性	1、教師以學校即將舉行校外教學的事件，說明要搭乘大客車前往目的地，詢問學生是否有搭乘大客車的經驗，並發表這些大客車具備 哪些特色。 2、教師說明日常生活中，有時需要獨自搭公車的，接著詢問學生應該表現哪些搭乘公車的 行為？	口頭評量： 學生能說出大客車的特色及自己搭乘公車的行為。	資料來源： 1. 財團法人靖娟兒童安全文教基金會 2. 交通部-交通安全課程模組

附件 3-3 (國中小學各年級適用)

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						
九	搭車小高手/第二節	安 E5-了解日常生活危害安全的事件。 安 E14-知道通報緊急事件的方式。	健 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 綜 Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。	1. 演練安全、正確的搭乘大客車的知能以及發生交通事的避難和逃生方式。 2. 願意在搭乘大客車時表現與遵守安全搭乘的行為，並向家人宣導其重要性	1、教師說明搭乘大客車雖然比較安全，但行駛過程中，仍會因路況或人為疏失造成緊急事故，其中以緊急煞車、車體內外火災或是車禍外力嚴重撞擊，造成乘客傷亡的情形最普遍。 2、教師可配合學校校外教學活動行前安全宣導活動，利用公車或遊覽車實際演練逃生路線，讓學生了解座位和逃生設備距離，可作為逃生路線參考。 3. 教師鼓勵學生將本單元所學的知識和技能應用在日後搭車時，作為自身安全的護身符，並主動與家人分享，建立正確的乘車安全習慣。	口頭評量： 學生能說出簡易的逃生方法及演練乘車逃生與避難的重要性。 實作評量： 學生能依據不同狀況表現正確逃生方式。	資料來源： 1.財團法人靖娟兒童安全文教基金會 2.交通部-交通安全課程模組
十五	防災地圖大解密/第一節	健體 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 綜合 3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低	健 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 綜 Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。	1. 能了解防火、防震、防颱等措施及疏散避難基本技巧，找出預防方法以減低傷害，並熟悉演練減低或避免危險的方法。 2. 能辨識常見的潛在危機，找出預防方法以減低傷害，	1. 教師帶學生至一樓集合，說明校園防災地圖解密活動的進行方式。 (1)遊戲規則：需尋找到校園防災地圖後，依地圖上的說明回答學習單的問題。 (2)依分好的組別排隊，每隊隊長領取夾板和學習單。	實作評量：完成校園防災地圖學習單、能依地圖進行疏散演練，遵循「不推、不語、不跑」原則進行疏散。	防災安全及食藥安全教案示例-國小階段(修正版)

附件 3-3 (國中小學各年級適用)

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						
		或避免危險的方法。	綜 Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。 綜 Ca-II-3 生活周遭潛藏危機的處理與演練。	並演練遇到災害時，減低或避免危險的方法。 3. 感受防災生活行動的重要性，實踐預防災害的生活策略。	(3)活動過程以安全為主，請各組盡速找到防災地圖完成學習單，最後回到集合地點。 2. 學生尋找地圖，並完成學習單上的題目。 3、在校園防災地圖前進行學習單討論，並特別說明從班級或科任教室到集合點的疏散路線。 4、教師和學生討論其所繪製的疏散路線，並詢問疏散時的注意事項： (1)待地震停止後，迅速就近拿防災頭套或書本、巧拼、桌墊保護頭部(距離約 10cm)。 (2)不需排隊盡速且有序地至集合地點集合。 (3)行進過程遵循「不推、不語、不跑」原則。 (4)至集合地點安靜避難。 5、學生依地圖進行疏散演練。 6、依演練的過程進行檢討與討論。		

附件 3-3 (國中小學各年級適用)

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						
十六	認識性別平等的法律概念 1	社 2c-II-1 省思個人的生活習慣與在群體中的角色扮演，尊重人我差異，避免對他人產生偏見。 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。	1. 什麼是性別？ 2. 性別平等是什麼意思？ 3. 性別平等法律保護我們什麼？ 4. 我們可以怎麼做來尊重每個人？	1. 認識性別平等的基本概念。 2. 知道《性別平等教育法》簡單內容。 3. 了解每個人都應該被公平對待，無論是男生或女生。	一、【暖身引導】 1. 問題引導：「你覺得男生和女生有什麼不一樣？」 展示圖片：不同性別的人做不同的事（女醫生、男廚師等） 2. 小組活動：情境圖卡討論（例如：老師不讓男生跳舞、女生不能玩足球） 討論這樣公平嗎？應該怎麼辦？ 二、發展活動 (一) 說明性別平等概念 簡介《性別平等教育法》內容（例如：不能因性別不同而被欺負、限制參加活動等） (二) 小組活動：情境圖卡討論（例如：老師不讓男生跳舞、女生不能玩足球） 討論這樣公平嗎？應該怎麼辦？ 三、統整活動 7、學生分享今天學到的事情，老師簡單回顧重點。	1. 口頭評量 書寫學習單	圖片、情境卡、性別平等教育法

附件 3-3 (國中小學各年級適用)

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						
十九	防災小尖兵/第二節	健體 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 綜合 3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。	健 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 綜 Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。 綜 Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。 綜 Ca-II-3 生活周遭潛藏危機的處理與演練。	1. 能了解防火、防震、防颱等措施及疏散避難基本技巧，找出預防方法以減低傷害，並熟悉演練減低或避免危險的方法。 2. 能辨識常見的潛在危機，找出預防方法以減低傷害，並演練遇到災害時，減低或避免危險的方法。 3. 感受防災生活行動的重要性，實踐預防災害的生活策略。	1、學生閱讀各類防災(火災、風災)網站資源。 2、教師準備各類主題災害圖卡(如，火災、風災)，每個主題四張圖卡讓學生在閱讀相關防災文章後能依自己的想法與過往經驗挑選其中一主題，每位學生挑選一張圖卡，挑選同主題卡片的學生移動至同組。 3、教師引導學生針對圖卡進行討論 (1)各自說出為什麼挑選該圖卡，該圖卡在災害中的時序應為災前、災中或災後？在該圖卡中看到了甚麼(宣導語、插圖、宣導對象、宣導重點)？ (2)承上，為什麼會挑選該張海報圖卡？(分享是否有和自己生活情境或曾看過的新聞事件相連結的部分) (3)閱讀相關文章資料和海報圖卡後，我發現了甚麼？(統整歸納防災要點) (4)如果我遇到相同情境，可以怎麼做？(運用所知道的防災要點，分享在相同情境中自己可能的防災作為) 4. 教師依照不同的主題統整不同的防災重點，並請	口頭評量：依各組主題進行討論與分享、能設計出防災相關行動文句。	防災安全及食藥安全教案示例-國小階段(修正版)

附件 3-3 (國中小學各年級適用)

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						
					學生針對防災主題設計行動文句，向家人宣導防災的重要性。		
二十一	媒體中的性別訊息 小偵探 1	社 2c-II-1 省思個人的生活習慣與在群體中的角色扮演，尊重人我差異，避免對他人產生偏見。 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。	認識媒體有時候會把男女角色固定起來，但每個人都可以做自己喜歡的事。	1. 認識「媒體」的基本概念。 2. 能觀察媒體中對男女角色的不同呈現。 3. 培養尊重多元性別角色的觀念。	一、【暖身引導】 問學生：「你最常看什麼影片？卡通？YouTube？」 引導出媒體的定義與日常接觸經驗。 二、【影片觀察】 播放兩則廣告：一則以男生為主角、一則以女生為主角。 請學生觀察影片中角色的行為、穿著、語氣等。 三、【小偵探任務】 發下觀察單，學生記錄影片中的性別特徵與差異。 四、【小組討論與分享】 學生兩人一組討論觀察單內容，並分享觀察結果。	1. 口頭評量 2. 書寫觀察單	圖片、情境卡、性別平等教育法

附件 3-3 (國中小學各年級適用)

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						
					教師引導：「為什麼廣告中的男生都在動作快、女生都在照顧人？」 五、【總結與鼓勵】 教師總結：媒體有時候會把男女角色固定起來，但每個人都可以做自己喜歡的事。鼓勵學生勇敢表達、尊重彼此。		

【第二學期】

課程名稱	集安樂學		年級/班級	四年甲班
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	6 節
			設計教師	中年級教師團隊編修
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 ※請將勾選議題之實質內涵填入學習表現欄位※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點※	
對應學校願景 (統整性探究課程)	宏觀精進	與學校願景呼應之說明	讓學生能主動找尋資源，學習交通安全的知識，帶動學生對人、車、環境的自我防範，加強交通、水域安全與自救和性別平等措施的概念。	
設計理念	1. 培養學生之交通安全知識，並能遵守現行交通規則，以維護交通秩序。 2. 維護學生行的安全，防範交通事故發生，以確保學生通學安全。 3. 結合學校及社會交通安全教育，妥善運用社會資源，發揮整體交通安全教育之效果。 4. 透過討論、遊戲與情境演練，讓學生理解性別平等、尊重差異的重要性，並實踐在日常校園生活中，從而建立一個包容與友善的學習環境。 5. 培養學生之水域安全知識，並能維護自身安全。			

附件 3-3 (國中小學各年級適用)

	6. 通過實際操作和演練，讓學生掌握基本的水中求生與救生技能，培養其在緊急情況下的自救能力和團隊合作精神。		
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。	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。 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。 社-E-C2 建立良好的人際 互動關係，養成 尊重 差異、關懷 他人及團隊合作 的態度。
課程目標	1. 校透過將交通安全教育議題融入課程中，來加強培養學生正確用路觀念，以解決當前交通安全與秩序問題，進而保障學生自身安全。 2. 學校透過將水域教育議題融入課程中，來加強培養學生正確自救觀念，進而保障學生自身安全 3. 能了解防火、防震、防颱等措施及疏散避難基本技巧，找出預防方法以減低傷害，並熟悉演練減低或避免危險的方法。 4. 能辨識常見的潛在危機，找出預防方法以減低傷害，並演練遇到災害時，減低或避免危險的方法。 5. 感受防災生活行動的重要性，實踐預防災害的生活策略。 6. 學生能理解何謂性別友善。 7. 學生能辨識並提出改變性別刻板行為的方法。 8. 學生能提出自己在校園中實踐友善行動的方式。		

附件 3-3 (國中小學各年級適用)

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						
五	追風安全俠/第一節	健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 綜 3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。 安 E4-探討日常生活應該注意的安全。 安 E14-知道通報緊急事件的方式。	健 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 綜 Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。 綜 Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。	1. 認知自行車騎士為駕駛人的角色定位。 2. 認識並指認自行車基本零件及其功能，學習基本維護技巧。	1. 教師說明為了保護自己也保護別人，騎士的安全裝備和自行車的配備都非常重要，騎乘自行車前，必須認識而且了解自行車配備和騎士裝備的功能。 2. 教師提醒想騎自行車上路，除了駕駛的操作能力和精神狀態要良好，車輛的狀態也很重要。如果發現車輛狀態有問題，要報告大人，請大人協助維修。	口頭評量： 學生能說出騎乘自行車的安全配備。 實作評量： 學生能進行自行車的車輛檢查。	資料來源： 1. 財團法人靖娟兒童安全文教基金會 2. 交通部-交通安全課程模組
五	追風安全俠/第二節	安 E4-探討日常生活應該注意的安全。 安 E5-了解日常生活危害安全的事件。	健 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 綜 Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。 綜 Ca-II-2	1 認識自行車相關的交通標誌、標線、號誌、通行空間與交通法規。 2. 了解自行車的用路義務與責任，落實在生活中。	1. 教師展示「交通標誌」圖卡（附件 II-19），說明所有的交通標誌都是為了保護大家的安全。無論我們是駕駛還是行人，都是用路人，一定要遵守交通規則，所以除了有自行車圖案的交通標誌，也要沿途注意各項交通標誌。 2. 教師鼓勵大家一起成為有責任感，又注重安全的「追風安全俠」，現在換我們將所學	口頭評量： 學生能說出騎乘自行車看到交通標誌應注意的事項。	資料來源： 1. 財團法人靖娟兒童安全文教基金會 2. 交通部-交通安全課程模組

附件 3-3 (國中小學各年級適用)

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						
			生活周遭危機情境的辨識方法。		到的交通安全知識，回家教自己的家人，一起注重交通安全。		
十四	認識性別多元（同志、跨性別初步了解）1	社 2c-II-1 省思個人的生活習慣與在群體中的角色扮演，尊重人我差異，避免對他人產生偏見。 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。	社 Bc-II-2 各個族群有不同的命名方式、節慶與風俗習慣。家庭有不同的成員組成方式；每個家庭所重視的價值有其異同。 綜 Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞及接納。	1. 理解性別與性傾向的基本概念。 2. 認識同志與跨性別者的多元性別身份。 3. 培養尊重與包容多元性別的態度。	一、【暖身引導】 1. 課程導入活動：播放一段介紹多元性別的動畫短片。 二、發展活動 (一) 概念講解 內容：1. 解釋「性別」與「性傾向」的基本概念。 2. 介紹同志（同性戀、雙性戀）與跨性別者的定義。 (二) 小組活動： 分組討論以下問題： 1. 你認識的性別有哪些？ 2. 如果你的朋友是跨性別者，你會怎麼做？ 三、統整活動 1. 各組派代表分享討論結果。 2. 教師總結：強調尊重與包容多元性別的重要性。鼓勵學生以開放的心態接納不同性別身份的人。	1. 口頭評量 2. 書寫學習單	圖片、情境卡、 性別平等教育法

附件 3-3 (國中小學各年級適用)

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						
					四、學習單填寫 1、學生填寫學習單，回顧課程內容，並表達自己的想法與感受。		
十七	自救我最行/第一節	健體 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健體 2c-II-3 表現主動參與、	健體 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 健體 Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 健體 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 健體 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 綜合 Bb-II-2 關懷團隊成員的行動。	1. 了解徒手漂浮求生之動作要領與自救知識。 2. 操作救溺五步驟，並了解水上基本救生安全要點。 3. 主動參與活動，透過團體合作精神，協助同學完成活動。	1. 暖身後教師請學生下水進行韻律呼吸。 2. 教師事先在池中放置沉水性玩具，請學生分組進行水中尋寶活動。 3. 教師說明徒手漂浮的方式與功能，並請學生實際演練。 4. 教師於泳池岸邊示範手掌抽筋、小腿抽筋及大腿抽筋的處理方式，並帶領學生操作抽筋自解的動作。 5. 讓學生依照活動分組進行練習，提醒學生互相支援，並觀摩學習。讓學生透過反覆練習熟練動作技能並能放鬆身體，以爭取較長的自救時間。 6. 上岸前進行課程複習，並提醒以下事項： 甲、透過暖身、伸展運動，可以避免游泳期間發生抽筋的現象。 乙、下水前沖冷水或是放慢速度進入水池，皆可以讓身體有足夠時間適應水溫，避免身體不適。	實作評量：能正確做出水母漂、能練習抽筋處理的方式。	資料來源： 水域及防墜安全教案手冊【國小篇】

附件 3-3 (國中小學各年級適用)

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						
		樂於嘗試的學習態度。 健體 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 綜合 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。	綜合 Bb-II-3 團體活動的參與態度。		丙、溺水發生時，因緊張、無法冷靜判斷情勢，溺水者反射動作是掙扎，而消耗掉身體能量，就可能因為過於疲勞而發生抽筋的現象。 7. 當抽筋發生時應先上岸休息一段時間，確定狀況良好後，再度下水，避免再度發生抽筋現象。		
二十	校園裡的性別友善行動 1	社 2c-II-1 省思個人的生活習慣與在群體中的角色扮演，尊重人我差異，避免對他人產生偏見。 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。	社 Bc-II-2 各個族群有不同的命名方式、節慶與風俗習慣。家庭有不同的成員組成方式；每個家庭所重視的價值有其異同。	1. 學生能理解何謂性別友善。 2. 學生能辨識並提出改變性別刻板行為的方法。 3. 學生能提出自己在校園中	一、 【暖身引導】 教師出示一張圖卡，描述某同學因為穿粉紅色被取笑，引導學生討論「這樣對嗎？」 【影片觀察】性別大風吹－學生輪流說出與性別有關的常見印象，教師引導反思其合理性。 二、 發展活動 (一)性別大風吹－學生輪流說出與性別有關的常見印象，教師引導反思其合理性	1. 口頭評量 2. 書寫學習單	圖片、情境卡、性別平等教育法

附件 3-3 (國中小學各年級適用)

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						
			綜 Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞及接納。 綜 Aa-III-2 對自己與他人悅納的表現。	實踐友善行動的方式。	(二)性別友善行動小劇場—小組設計並演出一段「如何友善對待不同性別表現的同學」劇情 三、【總結活動】 小小承諾卡—每位學生寫下「我要做的一件性別友善行動」		
二十一	變身超人/1	健體 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健體 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	健體 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 健體 Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 健體 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 健體 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 透過演練在水中操作著衣入水之自救技能。 2. 學習使用不同漂浮物進行自救演練。 3. 主動參與活動，透過團體合作精神，協助同學完成活動。	4、教師池邊說明，分享兩則新聞案例： （一）美麗灣浪捲 60 米 17 歲男失蹤（蘋果日報）。 （二）溺水者為何沒呼救？網曝恐怖戲水經驗：我離水面越來越遠……（三立新聞網） 5、教師說明當不小心發生落水或溺水狀況時，不一定穿著泳裝，本次課程將針對模擬平日穿著發生落水狀況，練習衣物脫除順序指導及注意事項。 6、確認學生在衣物內已穿著泳衣後請學生依序從池邊跳下水，體驗著衣入水之真實感受。	實作評量：能參與著衣下水體驗活動。	資料來源： 水域及防墜安全教案手冊【國小篇】

附件 3-3 (國中小學各年級適用)

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						
		健體 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 綜合 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。	綜合 Bb-II-2 關懷團隊成員的行動。 綜合 Bb-II-3 團體活動的參與態度。		7、教師於水中示範水母漂，並依序去除身上衣物，從阻礙游泳最大的衣物開始。（本次下水後，除去順序為外套、長褲、上衣。按部就班，避免衣物相扯打結。真實生活中可能是書包或袋子）。 8、小組學生輪流練習。 9、教師說明或提醒下列事項： （一）不慎落水時，衣物會因為浸濕而產生力量，不但影響行動，也變成累贅，更可能導致生命危險。 （二）遇到狀況，首先判斷是否可以立刻回到安全地點，如果需要游回岸邊，請考量距離，可以先脫除累贅的衣物，保持鎮定、冷靜，切勿亂拉扯。 （三）告知學生脫去之衣服與長褲，在材質可以的許可下（上衣宜有鈕扣，衣物材質以棉質或不透氣材質為佳），皆可做為緊急利用之救生浮具。 （四）不論在溪流、大圳等水域，落水時應保持穿著上衣，保護身體。		

註：

附件 3-3 (國中小學各年級適用)

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。