南投縣集集鎮集集國民小學 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	六年級/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	6 節
			設計教師	葉冠廷教師
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)	健康活潑	與學校願景呼應之說明	1. 瞭解自然與人為致災因子可能造成災害的方式和原因，並瞭解災害可能發生的頻率和造成的衝擊。 2. 讓學生從生活中的交通環境、交通設施、交通情境切入，在現實的生活中實踐交通安全，健康活潑的學習與成長。 3. 讓學生能在生活中更加自在地展現自我，促進身心健康，更加活潑有活力。	
設計理念	1. 提升媒體識讀與批判思考，能分析災害、性別及交通等生活議題。 2. 學習防災、性平與自行車安全知能，促進個人安全、實質平等與尊嚴。 3. 培養尊重、責任與行動意願，將安全與平等觀念實踐於日常生活中。			

附件 3-3 (國中小各年級適用)

<p>總綱核心素養具體內涵</p>	<p>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-A3 具備擬定計畫與實作的的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>領綱核心素養具體內涵</p>	<p>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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>
<p>課程目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 關注重大災害事件並分析其原因與衝擊，覺知其破壞性，進而探索個人及家庭迴避傷亡或財產損失的方法。 2. 培養學生自行車安全騎乘所需的知識與技能，並結合學校與社會資源，發揮整體交通安全教育之效果。 3. 理解並尊重多元性別樣貌與差異，批判性別刻板印象與不平等現象及其影響，進而認同性別平等價值並採取友善行動，成為具備平等意識的小公民。 		

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
二	災害探究 (2 節)	綜 Ca-III-1 環境潛藏的	健 Ba-III-1 居家、交通及戶外環	1. 搜尋媒體及新聞「報導之重大災害或意外」事	【活動一】災害報報 1. 發下行動載具，由各組搜尋資料，自行選定一個重大災害事件，從各種媒體報導中探討「重大	口語評量： 搜尋媒	

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
	Ca-III-3 化解危機的資源或策略。 Ba-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	環境的潛在危機與安全須知。 綜 Ca-III-2 辨識環境潛藏危機的	件，確認媒體資訊正確性，整理並分享災害事件的發生及其破壞性。 2. 分析造成重大災害的原因，透過心智圖繪製災害對各層面帶來的衝擊。	災害或意外」事件，從資訊收集中，整理並分享災害事件的發生及其破壞性。以蒐集正確的災害相關資訊 2. 請學生從以下的向度(可以再增加其他向度)，來分析所選擇的災害：災害類別、災害事件來源(多種資料檢證)災害發生年代、災害的影響，以及災害帶來的改變。 3. 請小組進一步分析造成重大災害的原因，引導學生繪製心智圖，並繪製災害對各層面帶來的衝擊。(運用所蒐集到的資訊進一步討論) 第一節結束 1. 請各小組針對自己分析的災害事件以及所帶來的影響，分享製作的心智圖，並由其他同學提問與回饋。	體及新聞之重大災害或意外事件，確認媒體資訊正確性，整理並分享災害的發生及其破壞性。		

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
					<p>【活動二】災害省思</p> <p>Gallery Walk：在各組分享後，思考並準備撰寫學習單中的(二)心智圖，針對各種災害，思考所帶來的衝擊。此時將各組的心智圖海報張貼在教室四周，由學生自由在教室，觀看各組的災害事件分析心智圖。</p> <p>學生在看過各組新組圖之後，教師提問： 1. 從各組分享的心智圖中，你發現了什麼？ 2. 我們要怎樣做，才能降低這些災害可能帶來的衝擊呢？</p> <p>學生回家後，利用各種資訊，完成學習單的心智圖部分。</p> <p>【課程統整】 災害的影響層面，會因為不同災害以</p>		

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		及不同的準備程度而有不同，在閱讀各項災害事件的同時，了解災害的影響，適時地在生活中做好減災的準備可以幫助減少災害的影響。 第二節結束	實作評量： 完成學習單 心智圖	自選/編教材須經課發會審查通過
五	自行車放大鏡 (2 節)	安 E2 解 危機與安全。 交 Cc- III-1 學 習自行車	健 Ba-III-2 校園及休閒 活動事故傷 害預防與安 全須知。	1. 認識自行車的 裝備與功能。 2. 正確操作自行 車的基本檢查與 保養維修。 3. 了解並指認	發展活動： 活動一 騎自行車裝備與功能 (一) 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。	口頭評 量：	

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
		的基本檢查與保養。	綜 Ca-III-2 辨識環境潛藏危機的方法。 綜 Ca-III-3 化解危機的資源或策略。	自行車的零件 (如：輪胎胎紋與胎壓、鍊條、座墊、踏板、鈴號、煞車、車燈、反光裝置、變速系統及車架等)。	(二) 教師展示「自行車構造圖」照片 (附件 II-17)，請學生思考：除了煞車，還有哪些零件失靈會導致自行車行動受影響，造成危險？(學生自由作答。學生不一定要說出正確名稱，教師在統整學生發表時，再用正確名稱加以整理即可，重點要能說出為什麼，引導學生思考自行車零件和騎車安全之間的連結。) 第一節結束 (三) 教師播放影片。 安全騎乘自行車數位課程： (2. 自行車挑選與檢查保養) 影片來源：熊平安 https://www.youtube.com/watch?v=7109qyZeGPs 影片長度：05:13-08:25	學生能說出必須認識而且了	「自行車構造圖」照片

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
					<p>(四) 教師請學生根據今天觀賞的影片和實作，根據提問進行討論，並分享。(學生自由作答，重點要能說出為什麼，教師引導學生思考裝備和騎自行車安全之間的連結。)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 騎自行車上路前，應該檢查什麼配備？為什麼？(配備可以正常使用，騎車才安全。龍頭，能正常操控，騎乘時才不會有危險。鈴號，可以提醒前面的人，有自行車來了。煞車，遇到緊急狀況可以煞車才不會撞上去。燈光，晚上騎車時可以照明，也可提醒其他車或路人自己的存在……) <p>(五) 學生分組實作測試自行車</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 龍頭是否鬆動、歪斜、左右轉是否順暢？ 2. 前後推動自行車，輪流按左右煞車，確認無鬆動並找出相對應的車輪。 3. 用大拇指按壓前後車輪，測試胎壓是否正常。 	<p>口語評量：學生能說出騎乘自行車的安全配備和騎士裝備的功能。</p>	<p>影片：熊平安 https://www.youtube.com/watch?v=7109qyZeGPs</p>

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
					<p>4. 比一比，座椅的高度，再跨坐自行車，確認雙腳是否能夠碰地。</p> <p>(六) 教師統整騎乘自行車前要檢查相關項目：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自行車的煞車裝置要無鬆動並可正常使用。 2. 車頭鈴號需可正常響鈴，並固定堅牢。 3. 自行車需安裝白色或淡黃色的頭燈、紅色尾燈；反光裝置需保持清潔且完整。 4. 自行車的座椅高度要適合自己，當踏板在最低點時，雙腳跨上車、腳後跟踩在踏板上時，腳到臀部會呈一直線。 <p>(七) 歸納統整</p> <p>師生歸納：小靖想騎自行車上路，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。</p> <p>第二節結束</p>	<p>口語評量：</p> <p>學生能說出和行車之安全的連結。</p> <p>實作評量：學生</p>	

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
						能檢査 測試自 行車裝 備是正 常使 用。	
九	身體的 秘密與 我的樣 子(1)	性 E4 認 識身體 界限與 尊重他 人的身 體自主 權。	綜 Aa-III- 1 自己與 他人特 質的欣 賞及接 納。 健 Aa-III- 2 人生各 階段的 成長、 轉變與 自我悅 納。	1. 能說出 青春 期至少 三項主 要的 生理或 心理 變化。 2. 能理解 每個 人的發 育速度 與樣貌 不同， 學會 接納自 己。 3. 能在 討論中 表達 對自己 身體	引起動機： 播放溫和的青春期介紹短片或繪本故事，引導學生思考「長大」的感覺。 發展活動： 匿名提問箱： 課前讓學生匿名寫下關於青春期身體變化的疑問，教師分類整理後，在課堂上公開、客觀且溫和地解答，破除迷思。 「身體地圖」討論： 分組討論或個人思考，在簡化的人形圖上標示自己觀察到或聽說的青春期變化（生理/心理），強調變化的普遍性與個別差異性。教師引導討論：「這些變化是好是壞？」 「如果別人跟我長得不一樣怎麼辦？」	課堂觀 察（參 與討論 的積極 度、是 否展現 尊重態 度）。 匿名提 問單的 內容。	

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
			健 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	變化的感受或疑問。 4. 能說出至少一種尊重他人身體界線的具體行為。	情境討論：提出幾個情境（如：同學嘲笑某人長痘痘、過早/過晚發育等），討論合適的回應方式，強調同理心與尊重。 綜合活動： 「給自己的話」：鼓勵學生寫一句話給正在經歷變化的自己，學習自我肯定。 教師總結：強調青春期是自然的過程，每個人都獨一無二，重要的是健康、自信與尊重自己和他		
十三	打破框框：我來不是夢 (1)	性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應	綜 Ac-III-1 職業與能力。 健 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	1. 能舉例說出至少兩種社會中常見的職業或角色的性別刻板印象。 2. 能理解並認同個人的能力、興趣與選擇不	引起動機：「猜猜這是誰的工作？」活動：展示不同職業的工具或場景圖片（如手術刀、指揮棒、程式碼、奶瓶），讓學生猜測從事該職業者的可能樣貌，引導思考是否有性別預設。 發展活動： 「誰說不可以？」討論：列舉一些活動或特質（如：玩機器人、哭泣、當卡車司機、做護理師、領導團隊、照顧弟妹），提問「男生可以	課堂觀察。 活動中的反應與回答。	

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
		受性別的限制。		<p>應受性別限制。</p> <p>3. 能欣賞不同性別者在家庭、社會、國家中的多元貢獻。</p> <p>4. 能在活動中表達不受性別框架限制的未來想像。</p>	<p>嗎？」、「女生可以嗎？」，引導學生思考為何會有不同答案，挑戰刻板印象。</p> <p>人物故事分享：介紹國內外數個打破性別框架的人物案例（如：女性科學家、男性護理師、女性運動員、男性幼教老師等），強調其專業與貢獻。</p> <p>「我的閃亮未來」繪畫/短文：讓學生畫出或寫下自己長大後想做的事、想成為的人，不受性別限制。</p> <p>綜合活動： 作品分享與回饋：邀請幾位學生分享自己的「閃亮未來」，給予正向回饋，強調可能性與多元性。 教師總結：重申每個人的潛能無限，重要的是找到自己的熱情與專長，貢獻社會，而非被性別框架所侷限。</p>	<p>「我的閃亮未來」作品內容。</p> <p>口語分享的內容。</p>	

【第二學期】

課程名稱	集安樂學		年級/班級	六年級/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	6 節
			設計教師	葉冠廷教師
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)	健康活潑	與學校願景呼應之說明	1. 瞭解日常生活中危害安全的事件 2. 讓學生從生活中的交通環境、交通設施、交通情境切入，在現實的生活中實踐交通安全，健康活潑的學習與成長。 3. 讓學生能在生活中更加自在地展現自我，促進身心健康，更加活潑有活力。	
設計理念	1. 培養學生性別平等意識，尊重多元，建立友善環境。 2. 學習交通與水域安全知識、規則及自救救人技能。 3. 透過實際操作體驗與資源運用，提升整體生活安全知能。			

附件 3-3 (國中小各年級適用)

<p>總綱核心素養具體內涵</p>	<p>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-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>領綱核心素養具體內涵</p>	<p>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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>
<p>課程目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識不同水域的潛在危險與潮汐影響，覺知水域活動冒險行為的風險，並學習防溺、自救及緊急應變等水域安全知能。 2. 學習自行車騎乘相關交通規則、注意事項與通行路權，覺知並解決常見騎乘危險，進而透過實際體驗培養正確安全的騎乘技能。 3. 理解並尊重多元性別樣貌與差異，批判性別刻板印象與不平等現象及其影響，進而認同性別平等價值並採取友善行動，成為具備平等意識的小公民。 		

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
三	遨遊集集安全行(2 節)	交 D-III-1 認識行人與自行車有關的通行路權與道路交通規則。	健 Cd-III-1 戶外休閒運動基本技能。 綜 Ca-III-3 化解危機的資源或策略。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正確操作自行車的基本檢查與維修。 2. 說出騎乘自行車的注意事項、通行路權及其相關交通規則。 	<p>引起動機:</p> <p>活動一 行前說明</p> <p>(一) 教師說明：在學會自行車的基本檢查、簡易維修，以及了解自行車的通行規則與</p>	實作評量：學生能完成自行車的基本檢查、簡易維修	

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
		<p>交 Cc-III-2 學習並演練自行車正確的操作方式。</p> <p>交 Cc-III-3 學習並演練自行車基本的安全騎乘行為。</p> <p>綜 3a-III-1 辨識周遭環境的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機。</p>	<p>健 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p> <p>綜 Ca-III-2 辨識環境潛藏危機的方法。</p>	<p>3. 覺知騎乘自行車常見的危險，並提出解決危險情境的方法。</p> <p>4. 透過體驗活動，執行自行車正確操作與安全騎乘的技能。</p>	<p>避開危險的方法之後，若是我們班也要來騎乘自行車進行戶外教育活動，接下來就要分組討論與規劃行程，將學校所學加以實踐體驗，並應用在生活之中。</p> <p>(二) 教師提問：你知道學校或家裡附近有哪些自行車道，或能安全騎乘自行車的地方嗎？</p> <p>第一節結束</p> <p>發展活動</p> <p>活動二 行前規劃與實踐體驗</p> <p>(一) 教師於行前規劃：</p>	<p>口頭評量：學生能正確說出學校或家裡附近有哪些自行車道與安全騎乘區域。</p>	

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
					<p>1. 請學生自行準備、借用或租借自行車。</p> <p>3. 教師在校利用課餘時間或請家長在家協助指導還不會騎乘自行車的學生（活動當天若有學生仍不會騎乘自行車，可另行安排由教師協助載送參加活動行程）。</p> <p>3. 發下戶外教育家長同意書。</p> <p>（二）教師指導學生共同討論與規劃學校附近適合全班同學騎乘自行車的自行車道或安全路線之行程。</p> <p>（二）教師指導學生於行前複習自行車的基本裝備檢查簡易維修、</p>	實作評量：學生於騎乘體驗中能遵守交通安全規則，掌握騎乘技巧安全進行活動。	

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
					騎乘注意事項、解決危險的方法等。 (四) 教師發下「快樂出發去檢核表」學習單。 第二節結束		
十四、十五	臨危不亂的挑戰(2 節)	健Ba-1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 健Ba-3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	健Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 健Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。	1. 認識溺水自救以及水面救溺之水域安全的知能。 2. 認真討論溺水自救、水面救溺的物品、步驟與技巧。 3. 操作基本漂浮、藉物漂浮的溺水自救動作技巧，以及利用延伸物救的動作。 4. 向家人與朋友分	活動一：臨危不亂的挑戰 一、教師提問讓學生舉手回答： (一) 問題：曾經去過哪些游泳池、溪流或是海灘遊玩？這些地方可能發生的潛在危機及可以注意的事項是哪些？ 1. 地形及水流的上的		

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
		綜Ca-III-1 環境潛藏的危機。	健Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 綜Ca-III-3 化解危機的資源或策略。	享溺水自救以及延伸物救溺的物品、用具及技巧。 -	辨識與變化。 2. 氣候的觀察。 3. 環境標示的注意。 4. 穿著、裝備的事前準備。 二、引導學生發表過去所認識的自救方式： （一）運用漂浮維持體力。 （二）運用不同的漂浮物可以進行自救。 （三）介紹抽筋自解的方法。 （四）救溺五步驟是救生的技能。 活動二：命運四招 一、教師說明在水域中可能會遇到各種不同的水流，落水時應保持冷靜及說明水母漂自救方	檔案 評量： 認真參與討論並完成學習單。	

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
					<p>式。</p> <p>二、影片播放指導自救方式。</p> <p>(一) 教師請學生觀看影片所介紹在翻滾流、覆蓋流、微笑流及離岸流的特性及自救方式：</p> <p>(二) 播放影片介紹案例補充海灘危機-反捲流</p> <p>三、教師提醒下列的水域注意事項：</p> <p>(一) 溪流暗流多，不慎踩空就可能被水淹沒，隨時應該注意隨行人數，如果發現有人不見，應該立刻大聲呼救。</p> <p>(二) 部分海域容易有離岸流，會不斷把人捲</p>	<p>學習單： 認識水域救援物。</p>	<p>教具： 塑膠袋、盒、樹枝、木板、衣服、釣魚竿、救生圈、輪胎內胎、梯子、網、竹桿、</p>

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
					<p>到外海，戲水時，發現自己離岸或同伴越來越遠時，應大聲呼救，或是以漂浮動作等待救援。</p> <p>第一節結束</p> <p>活動三：認識水域救援物</p> <p>一、教師準備本單元使用教具（如備註欄），配合學習使用。教師引導學生分成四組，讓學生討論已提供之物品，是否能做為發生溺水之水中救援物品，經由討論後完成學習單（附件 III-4），並讓各組學生輪流上台發表。</p> <p>二、學生進行討論時可</p>		筏、繩、風帆板、沙拉油桶、球類、保特瓶、保麗龍、塑膠桶、塑膠盆等。

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
					<p>使用學習單（附件 III-4），小組時間，同時分析進行判斷，在不同情境中（游泳池、溪流及海灘），面對可能發生的危機下，如何選擇水中救援物，進行自救或救人。</p> <p>活動四：認識救生衣 教師介紹救生衣，幫助學生對於救生衣功能及其他新式救生器材有所認識。</p> <p>一、教師示範並說明救生衣功能與注意事項。 （一）救生衣可以提供浮力： 選擇一件合適、有效期限的救生衣，可以讓穿著者處於安全的漂浮狀</p>		

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
					<p>態。</p> <p>(二) 正確穿戴的重要性： 必須學習正確的穿戴方式，才能提供落水時，讓口鼻抬出水面。</p> <p>(三) 水上活動期間全程穿戴： 救生衣是具有浮力的背心，進行水上活動 (如：船艇、獨木舟、浮淺、SUP、風浪板等) 應全程穿戴。</p> <p>(四) 附加功能提供搜救機會： 包括反光帶、求生哨、攜帶式防溺救生環、充氣式浮條 - 可用於水中發出求救音號、自亮燈 - 入水則發出閃光增</p>		

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
					<p>加搜救機會，或在發生溺水時及時提供自我救援。</p> <p>(五) 救生衣就是救命衣。</p> <p>二、讓學生能有機會穿著救生衣，並能體驗各種可攜式水上自救器材。</p> <p>活動五：自救挑戰問答題</p> <p>一、教師歸納課程總結，並讓學生思考生活中可使用之水域救援物。</p> <p>二、鼓勵學生積極發表，給予獲勝小組口頭獎勵</p> <p style="text-align: center;">第二節結束</p>		

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
十六	小行動，大改變：為平等加分(1)	性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業分工，不應受性別的限制。	綜 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 健 Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。	1. 能指出至少一項校園或生活中可能存在的性別不平等現象。 2. 能認同自己有能力為促進性別平等做出貢獻。 3. 能與小組成員共同發想至少一個具體的性別友善小行動。 4. 能初步規劃小行動的執行方式。	引起動機：回顧上學期討論的刻板印象，提問：「如果這些刻板印象造成了不公平，我們可以怎麼辦？」播放與兒童參與社會行動相關的短片或故事。 發展活動： 「校園放大鏡」：引導學生思考在校園生活（如：遊戲分組、打掃工作分配、同學互動、使用的語言）中，是否觀察到因性別而產生的不公平或刻板印象？（例如：男生總是被要求搬重物、女生被嘲笑玩球類運動）。 「我們可以做什麼？」 腦力激盪：分組討論，	課堂觀察。 能否指出性別不平等現象。 小組發想的行動點子之具體性與可行性。 口頭報告行動計畫。	

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
					<p>針對前述發現的不公平現象，發想可以在班級或校園內進行的「性別友善小行動」。鼓勵具體、可行、正向的點子（如：設計標語海報、發起公平遊戲規則、寫信給老師建議、訪問不同職業的家長等）。</p> <p>「我的行動計畫」：各組選定一個小行動，簡單討論：(1) 目標是什麼？(2) 怎麼做？(3) 需要哪些協助？</p> <p>綜合活動：</p> <p>行動點子分享：各組派代表分享發想的小行動計畫。</p> <p>教師引導與鼓勵：給予回饋，強調即使是微小</p>		

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
					的行動，也能帶來改變。預告下節課將更深入回顧與整合。		
十七	我是性別平等小公民(1)	性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	綜 Cb-III-1 對周遭人事物的關懷。 健 Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	1. 能回顧並說出至少三個國小階段學過的性別平等重要觀念。 2. 能反思並分享自己對於性別平等議題看法的轉變或學習心得。 3. 能表達願意在日常生活中實踐性別平等的態度。 4. 能認同自己是促進性別平等的「小公民」角色。	引起動機：「時光迴廊」活動：教師展示/提及過去幾年性平課程中印象深刻的主題或活動照片/關鍵字，喚起學生記憶。 發展活動： 「性平關鍵字賓果」或「概念配對」遊戲：設計包含重要性平概念（如：身體自主權、尊重多元性別、拒絕性騷擾、職業無分性別、公平分工等）的遊戲，複習核心知識。	課堂觀察。 遊戲活動的參與與答對率。 學習單或口語分享的內容。 「我的性平宣言」內容。	

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
					<p>「我的成長足跡」學習單/分享圈：發下學習單或進行分享圈，引導學生思考：(1) 這幾年學性平，印象最深的是什麼？(2) 自己的想法有哪些改變？(3) 未來在生活中，可以怎麼做一個「性別平等小公民」？(例如：尊重同學的選擇、勇敢說出不舒服、不以外貌或性別取笑他人、主動分擔家務等)。</p> <p>延續上節課：簡要回顧各組設計的小行動，鼓勵學生在生活中持續關注並實踐。</p> <p>綜合活動：</p>		

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
					<p>「我的性平宣言」：學生在小卡片上寫下或畫下自己願意實踐的一項性平行為，作為對自己的承諾。可張貼於教室公佈欄。</p> <p>教師總結與期許：肯定學生六年來的學習與成長，強調性別平等是一輩子的功課，鼓勵他們帶著所學，在未來的學習與生活中，繼續成為一個尊重、包容、勇敢、有行動力的小公民。</p>		

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。