

南投縣中寮國民小學 111 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域/科目	綜合活動	年級/班級	三年級，共 <u>1</u> 班
教師	邱巧佩	上課週/節數	每週 2 節，21 週，共 42 節

課程目標：

1. 單元一「興趣與我」：了解自己，發現興趣並嘗試發展興趣。
2. 單元二「情緒表達與溝通」：認識情緒、壓力與正向思考，學習合宜的溝通方式。
3. 單元三「安全好生活」：覺察生活周遭的危險，營造安全生活環境。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	單元一興趣與我 活動 1 認識你我他	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。	1. 記錄生活中會做的事，覺察自己做得很好的事。	口語評量	【生涯規畫教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
二	單元一興趣與我 活動 1 認識你我他	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。	1. 經由自我介紹分享自己感興趣的事，進而互相認識、互相欣賞。	口語評量	【生涯規畫教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

三	單元一興趣與我 活動 2 發現自我	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。	1.透過觀摩和體驗，發現自己有其他感興趣 的人、事、物，並分享體驗後的想法。	口語評量 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
四	單元一興趣與我 活動 2 發現自我	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。	1.選擇感興趣的活動規畫探索，並思考探索 時須注意的事項。	口語評量 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
五	單元一興趣與我 活動 3 探索與展現	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。	1.展現探索感興趣的事的成果，並分享經驗 與感受。	實踐評量 自我評量	【生涯規畫教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
六	單元一興趣與我 活動 3 探索與展現	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。	1.透過探索感興趣的事的歷程，省思並分享 成長與收穫。	實踐評量 自我評量	【生涯規畫教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
七	單元二情緒表達與 溝通 活動 1 情緒調色盤	綜-E-C2 理解他人感受， 樂於與人互動，學習尊重 他人，增進人際關係，與 團隊成員合作達成團體目 標。	1.認識並觀察生活中曾展現過的情緒。	自我評量 實踐評量	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

八	單元二情緒表達與溝通 活動 1 情緒調色盤	綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。	1.從觀察中，覺察同一情緒在不同人身上表現出的行為與反應可能不同。 2.覺察自我的生理、心理反應，並學習情緒的調適。	自我評量 實踐評量	
九	單元二情緒表達與溝通 活動 1 情緒調色盤	綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。	1.覺察自我的生理、心理反應，並學習情緒的調適。	自我評量 實踐評量	
十	單元二情緒表達與溝通 活動 2 我的壓力	綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。	1.發現生活中的壓力來源，思考壓力與情緒間的關係。 2.分享面對壓力時的看法，並省思壓力對情緒的影響。	自我評量 實作評量	
十一	單元二情緒表達與溝通 活動 2 我的壓力	綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。	1.探索面對壓力時的處理方法。 2.透過生活實例探討面對問題的方法，並練習正向思考。	自我評量 實作評量	
十二	單元二情緒表達與溝通 活動 2 我的壓力	綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。	1.透過生活實例探討面對問題的方法，並練習正向思考。	自我評量 實作評量	
十三	單元二情緒表達與溝通 活動 3 溝通再溝通	綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。	1.覺察情緒與壓力對溝通產生的影響。 2.演練適當表達自己，傾聽他人的想法、感受與情緒，並同理他人的想法、感受與情緒。	自我評量 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重個人與他人的權利。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

十四	單元二情緒表達與溝通 活動 3 溝通再溝通	綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。	1.意見不同時，以理性態度尋求共識，展現合宜的溝通態度與技巧。	自我評量 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重個人與他人的權利。
十五	單元三安全好生活 活動 1 危機在哪裡	綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1.從生活經驗出發，思考生活中可能潛藏的危機。	實作評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
十六	單元三安全好生活 活動 1 危機在哪裡	綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1.從生活經驗出發，思考生活中可能潛藏的危機。	實作評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
十七	單元三安全好生活 活動 2 發現危機有方法	綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1.透過感官辨識、調查訪問及運用資訊蒐集訊息，辨識周遭危機。	實作評量 高層次紙筆評量	
十八	單元三安全好生活 活動 2 發現危機有方法	綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1.透過感官辨識、調查訪問及運用資訊蒐集訊息，辨識周遭危機。	實作評量 高層次紙筆評量	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十九</p>	<p>單元三安全好生活 活動 3 行動減危機</p>	<p>綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>1.規畫及進行安全正確的活動演練，預防危機的發生。</p>	<p>實踐評量</p>	
<p>二十</p>	<p>單元三安全好生活 活動 3 行動減危機</p>	<p>綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>1.規畫及進行安全正確的活動演練，預防危機的發生。 2.透過踏查、觀察、記錄等方式，覺察周遭潛藏的危機情境。</p>	<p>實踐評量</p>	
<p>二十一</p>	<p>單元三安全好生活 活動 3 行動減危機</p>	<p>綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>1.擬訂並執行危機因應策略，降低危機發生的損害。</p>	<p>實踐評量</p>	

南投縣中寮國民小學 111 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域/科目	綜合活動	年級/班級	三年級，共 <u>1</u> 班
教師	邱巧佩	上課週/節數	每週 2 節，20 週，共 40 節

課程目標：

1. 單元一「學習伴我行」：探究各種學習的方法，了解適合自己的學習方式。
2. 單元二「地球只有一個」：了解生活中的環境問題，實踐環保生活。
3. 單元三「資源便利通」：認識社會資源，運用資源解決生活問題。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	單元一學習伴我行 活動 1 學習有經驗	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。	1. 覺察學習對生活的影響，分享學習的經驗與感受。	自我評量	
二	單元一學習伴我行 活動 1 學習有經驗	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。	1. 透過經驗分享，體驗學習動機與方法的重要性。	自我評量	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

三	單元一學習伴我行 活動 2 學習好方法	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。	1.透過各種管道探索學習方法，找到適合自己的學習方法。	自我評量 實踐評量	【閱讀素養教育】 閱 E10 中、高年級：能從報章雜誌及其他閱讀媒材中汲取與學科相關的知識。
四	單元一學習伴我行 活動 2 學習好方法	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。	1.透過各種管道探索學習方法，找到適合自己的學習方法。	自我評量 實踐評量	【閱讀素養教育】 閱 E10 中、高年級：能從報章雜誌及其他閱讀媒材中汲取與學科相關的知識。
五	單元一學習伴我行 活動 2 學習好方法	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。	1.透過各種管道探索學習方法，找到適合自己的學習方法。	自我評量 實踐評量	【閱讀素養教育】 閱 E10 中、高年級：能從報章雜誌及其他閱讀媒材中汲取與學科相關的知識。
六	單元一學習伴我行 活動 2 學習好方法	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。	1.落實學習方法，思考個人想完成的學習任務，擬定學習行動計畫。	自我評量 實踐評量	【閱讀素養教育】 閱 E10 中、高年級：能從報章雜誌及其他閱讀媒材中汲取與學科相關的知識。
七	單元一學習伴我行 活動 3 學習樂行動	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。	1.實踐個人學習行動計畫後，分析學習行動並修正。	高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 E11 培養規劃與運用時間的能力。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

八	單元二地球只有一個 活動 1 海洋生病了	綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。	1.閱讀海龜故事，覺察海洋污染的現象。 2.發現海洋污染的原因，了解汙染對人類的影響。	口語評量	【環境教育】 環 E2 覺知生物生命的美與價值，關懷動、植物的生命。 【海洋教育】 海 E7 閱讀、分享及創作與海洋有關的故事。
九	單元二地球只有一個 活動 2 環境問題知多少	綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。	1.觀察生活中的各種環境問題，了解汙染造成的危害，討論改善的方法。	實作評量	【海洋教育】 海 E16 認識家鄉的水域或海洋的汙染、過漁等環境問題。 【戶外教育】 戶 E4 覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。
十	單元二地球只有一個 活動 2 環境問題知多少	綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。	1.觀察生活中的各種環境問題，了解汙染造成的危害，討論改善的方法。	實作評量	【海洋教育】 海 E16 認識家鄉的水域或海洋的汙染、過漁等環境問題。 【戶外教育】 戶 E4 覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。
十一	單元二地球只有一個 活動 3 愛護地球我來做	綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。	1.理解生活中各種影響環境的行為，改善自己的生活習慣友善環境。	實作評量 自我評量	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 【戶外教育】 戶 E2 豐富自身與環境的互動經驗，培養對生活環境的覺知與敏感，體驗與珍惜環境的好。
十二	單元二地球只有一個 活動 3 愛護地球我來做	綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。	1.理解生活中各種影響環境的行為，改善自己的生活習慣友善環境。	實作評量 自我評量	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 【戶外教育】 戶 E2 豐富自身與環境的互動經驗，培養對生活環境的覺知與敏感，體驗與珍惜環境的好。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十三</p>	<p>單元二地球只有一個 活動 3 愛護地球我來做</p>	<p>綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。</p>	<p>1.進行環保行動，持之以恆培養環保習慣。</p>	<p>實踐評量</p>	<p>【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 【戶外教育】 戶 E2 豐富自身與環境的互動經驗，培養對生活環境的覺知與敏感，體驗與珍惜環境的好。</p>
<p>十四</p>	<p>單元二地球只有一個 活動 3 愛護地球我來做</p>	<p>綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。</p>	<p>1.進行環保行動，持之以恆培養環保習慣。</p>	<p>實踐評量</p>	<p>【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 【戶外教育】 戶 E2 豐富自身與環境的互動經驗，培養對生活環境的覺知與敏感，體驗與珍惜環境的好。</p>
<p>十五</p>	<p>單元三資源便利通 活動 1 資源點點名</p>	<p>綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>1.認識生活中的各類資源，了解資源的豐富與多元，覺察資源不足對生活造成的影響。</p>	<p>口語評量 實踐評量</p>	<p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>
<p>十六</p>	<p>單元三資源便利通 活動 1 資源點點名</p>	<p>綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>1.認識生活中的各類資源，了解資源的豐富與多元，覺察資源不足對生活造成的影響。</p>	<p>口語評量 實踐評量</p>	<p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

十七	單元三資源便利通 活動 2 資源探索趣	綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1.學習選擇適切的資源解決個人生活上的問題。	高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。
十八	單元三資源便利通 活動 2 資源探索趣	綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1.調查社區資源，認識並彙整自己需要的資源。	高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。
十九	單元三資源便利通 活動 3 資源行動讚	綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1.了解使用各類資源的注意事項。	實作評量 自我評量	【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。
二十	單元三資源便利通 活動 3 資源行動讚	綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1.進行資源機構體驗活動，覺察資源的可貴與重要。	實作評量 自我評量	【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。

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. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。