

彰化縣縣立國聖國民小學 110 學年度第一學期三年級綜合領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

| | | | | | | | | |
|-----------------|---|-----------------|------|------|-----------------------|------|------|--------------|
| 教材版本 | 康軒 | 實施年級 (班級/組別) | 三年級 | 教學節數 | 每週(2)節，本學期共(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。 | | | | | | | |
| 領域核心素養 | 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。 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。 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。 | | | | | | | |
| 重大議題融入 | 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 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。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 | | | | | | | |
| 課程架構 | | | | | | | | |
| 教學進度 (週次/日期) | 教學單元名稱 | 節數 | 學習重點 | | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 融入議題 內容重點 |
| | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------|-------------------------------|----------|--|---------------------------------|---|--|---------------------|--|
| <p>第一週</p> | <p>單元一 興趣與我 活動一 認識你我他</p> | <p>2</p> | <p>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。</p> | <p>Aa-II-1 自己能做 的事。</p> | <p>1. 記錄生活 中會做的 事，覺察自 己做得很好 的事。</p> | <p>【活動1】認識你我 他 1. 教師可以自己為 例，說明生活中會做 的事。例如：我可以 很快速的教會別人 事情，我發現自己有 善於表達的特質。 2. 學生思考：上小學 後，我會做的事更多 了，我要跟同學分享 我會做的事。 3. 教師發下白紙，讓 學生將答案記錄下 來，可以配合圖像或 繪製心智圖，並鼓勵 學生發揮創意自行 設計。 4. 分享時刻：全班圍 坐一圈，輪流分享自 己的 紀錄並互相給予回 饋。 5. 統整與反思：引導 學生把自己能做的 事與長 處與同學分享，同時 能更肯定自我。 6. 教師引導學生思 考自己做得很好的</p> | <p>1. 實作評 量</p> | <p>【生涯規劃 教育】涯 E4 認識自己的 特質與興 趣。</p> |
|------------|-------------------------------|----------|--|---------------------------------|---|--|---------------------|--|

| | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|---|---------------------|--------------|--------------|--|---------|--------------------|
| | | | | | | <p>事，並和同學分享，例如：</p> <p>(1)我很會扯鈴，而且學習扯鈴的新招式很快……</p> <p>(2)我的心算速度很快，可以……</p> <p>(3)我可以把故事說得生動有趣……</p> <p>7. 教師聆聽學生分享後，適時給予回饋。</p> <p>8. 學生從他人的分享與討論中，找到最適合介紹自己的方法，並於下一堂課攜帶相關的材料、工具或作品來學校。</p> <p>9. 統整與反思</p> <p>(1)接觸多元的活動，可以有更多探索自己的機會呵！</p> <p>(2)教師引導學生，各種能力都有可能發展、精進，不要看輕自己的任何長處。</p> | | |
| 第二週 | 單元一 興趣與我 活動一 認識你我他 | 2 | 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長 | Aa-II-1 自己能做 | 1. 經由自我介紹分享自 | 【活動1】認識你我他 | 1. 自我評量 | 【生涯規劃教育】涯 E4 認識自己的 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|----------------|-----|---------------------|---|---|--------|
| | | | 處，並表達自己的想法和感受。 | 的事。 | 己感興趣的事，進而互相認識、互相欣賞。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生從上一堂課的學習中，找到的最適合介紹自己的方法，並準備自我介紹的內容。 2. 請學生以個人經驗，規畫自己的專屬介紹。 3. 教師請學生上臺自我介紹，並提醒應注意的事項，例如： <ol style="list-style-type: none"> (1) 介紹前，先向老師和同學問好。 (2) 介紹時，音量要讓全班同學都聽得見。 (3) 站姿挺直，發表時眼睛要看著臺下的同學。 (4) 臺上的人發表完後，臺下同學再發問或給予回饋。 4. 請學生輪流上臺，利用靜態或動態的展演，分享自己的興趣與能力。 5. 教師觀察並適時給予學生回饋。 6. 統整與反思 <ol style="list-style-type: none"> (1) 從同學的分享 | <ol style="list-style-type: none"> 2. 口語評量 3. 高層次紙筆測驗 | 特質與興趣。 |
|--|--|--|----------------|-----|---------------------|---|---|--------|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>中，你是否發現平時沒注意到的興趣或能力？</p> <p>(2) 教師請學生思考：透過這次的活動，你是否對自己和同學有了更多的了解？這些了解對你未來與同學的相處有什麼幫助？</p> <p>7. 教師提問：發現你的能力與興趣後，想一想，你是透過什麼方式接觸或是引發興趣的呢？</p> <p>8. 教師發下白紙，請學生將紙張對摺。</p> <p>9. 學生在上半部寫下執行興趣過程中產生的樂趣（不限一項）。</p> <p>10. 學生在下半部寫下執行興趣過程中遇過的困難（不限一項）。</p> <p>11. 教師帶領學生思考：當你遇到困難時，你可以怎麼解決呢？</p> <p>12. 統整與反思：教師統整，執行興趣時，難免會遇到困難或挫</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------|---|-----------------------------------|----------------------|--|---|-----------------------|--------------------------|
| | | | | | | 折，但是不要因此輕易放棄，可以試著想想其中的樂趣鼓舞自己，並靜心思考克服的方法。 | | |
| 第三週 | 單元一 興趣與我 活動二 發現自我 | 2 | 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。 | Aa-II-2 自己感興趣的人、事、物。 | 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。 | <p>【活動2】發現自我</p> <p>1. 教師將全班分為兩組，其中一組先展現興趣，另一組觀摩學習，完成後角色互換。學生展演的興趣可能為動態活動，故可利用走廊空間進行操作，或請學生改以照片、影片等方式呈現。</p> <p>2. 教師提醒學生觀摩時應注意的事項，例如：專心觀賞、禮貌提問、注意安全、依循動線行進等。</p> <p>3. 教師提問：體驗與觀摩後，你發現了哪些你感興趣的人、事、物呢？</p> <p>4. 教師提問：當你找到自己感興趣的人、事、物後，可以如何進一步認識或發展呢？</p> | 1. 實作評量 2. 高層次紙筆測驗 | 【生涯規劃教育】涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |

| | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|---|--|-----------------------------|--------------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|
| | | | | | | <p>5. 教師引導學生請教師長或同學、利用網路影片自學、實際體驗、透過閱讀等方式發展興趣。</p> <p>6. 統整與反思：找到自己感興趣的人、事、物後，試著透過多元的方式探索，會讓你更有收穫呵！</p> | | |
| 第四週 | <p>單元一 興趣與我 活動二 發現自我</p> | 2 | <p>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。</p> | <p>Aa-II-2 自己感興趣的人、事、物。</p> | <p>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。</p> | <p>【活動2】發現自我</p> <p>1. 教師引導學生製作自己的興趣探索計畫，可以心智圖、流程圖、海報、插圖等方式呈現。</p> <p>2. 教師引導學生計畫的內容，例如：</p> <p>(1) 練習時間。</p> <p>(2) 準備材料。</p> <p>(3) 探索步驟。</p> <p>(4) 分享會發表方式。</p> <p>3. 教師提醒學生擬定計畫前，要先評估準備用品、思考展現方式的可行性，並應訂定自己的能力範圍內可達成的目標；如需要訪問或請教師長，則須有禮貌</p> | <p>1. 自我評量</p> <p>2. 實踐評量</p> | <p>【生涯規劃教育】涯E4 認識自己的特質與興趣。</p> |

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------|---|-----------------------------------|---------------------|---------------------------|--|---|
| | | | | | | <p>的事先詢問師長方便的時間。</p> <p>4. 教師提醒學生：思考與擬定興趣探索計畫的過程，也是再次探索自己興趣的機會。</p> <p>5. 教師請學生上臺分享興趣探索計畫。</p> <p>6. 在分享的過程中，鼓勵學生給予臺上的同學回饋或提問，協助同學讓計畫更完整。</p> <p>7. 統整與反思：教師提醒擬定計畫後，要按照計畫實施，才可能完整的達成興趣探索的目標。</p> | |
| 第五週 | 單元一 興趣與我 活動三 探索與展現 | 2 | 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。 | Aa-II-3 自我探索的想法與感受。 | 1. 展現探索感興趣的事的成果，並分享經驗與感受。 | <p>【活動 3】探索與展現</p> <p>1. 教師請學生分享興趣探索計畫執行的過程，以及最新的成果。</p> <p>2. 學生可以計畫執行過程的照片、影片或紀錄進行分享，教師觀察學生的進度與探索時的態度。</p> <p>3. 教師提問：在執行</p> | <p>1. 自我評量</p> <p>2. 口語評量</p> <p>【生涯規劃教育】涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> |

興趣探索計畫的過程中，你碰到了什麼困難呢？

4. 教師引導學生再次檢視自己的計畫，規畫的練習時間、項目都確實做到了嗎？執行的成效如何？是否需要調整？

5. 修正計畫後，請各組上臺發表調整的原因，以及調整後的計畫與之前的不同處。

6. 教師提問：你需要使用什麼場地，來分享你的興趣探索成果呢？你想如何分享？

7. 教師引導學生思考分享時的場地、設施（桌椅、海報）、展現內容、展現方式。

8. 統整與反思

(1) 如果規畫分享會時遇到困難，可以尋求同

學與老師的協助。

| | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|---|-----------------------------------|---------------------|--|---|-----------------------|-------------------------|
| | | | | | | (2)在規畫安排的過程中，無論是順利或是遇到困難，都是學習的一部分，從中可以獲得許多未來成長的養分。 | | |
| 第六週 | 單元一 興趣與我 活動三 探索與展現 | 2 | 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。 | Aa-II-3 自我探索的想法與感受。 | 1. 展現探索感興趣的事的成果，並分享經驗與感受。 2. 透過探索感興趣的事的歷程，省思與分享成長與收穫。 | 【活動3】探索與展現 1. 教師依靜態與動態的展出，分別安排成果展的地點。 (1)動態展演：教師事先安排順序，請學生依序表演，並在表演結束後，分享過程中碰到的困難和收穫，鼓勵其他學生提問或給予回饋。 (2)靜態展出：教師事先安排各組展出的位置，並規畫觀摩的動線，帶領學生參觀展出的作品或紀錄，當同學站到某位學生的作品前時，請該學生開始分享。 2. 教師發下「一展身手」學習單，請學生寫下分享時遇到的困難，以及觀摩同學分享後的心得。 | 1. 實踐評量 2. 高層次紙筆測驗 | 【生涯規劃教育】涯E4 認識自己的特質與興趣。 |

3. 統整與反思

(1)教師請學生回顧整個興趣探索過程，並提問：從興趣探索的過程中，你發現自己有哪些省思、感想與成長？

(2)可繼續參加多元的活動，持續發展自己的興趣。

4. 教師引導學生省思，經過成果展後，你想繼續發展你的興趣嗎？可以怎麼做？

5. 教師可延伸提問，引導學生思考方向：

(1)成果展中，你對自己的表現滿意嗎？

(2)你覺得你可以表現得更好嗎？

6. 教師協助學生找到興趣發展的方向：

(1)持續發展：鼓勵學生規畫並實踐。

(2)想嘗試發展別的兴趣：可以詢問發展此興趣的同學過

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|---|-----------------------------------|--------------------------|----------------------------|---|-------------------------------|--|
| | | | | | | <p>程，以及提升能力的方法。</p> <p>7. 教師帶領學生思考：感興趣的事都會做得很好嗎？怎麼樣可以把有興趣的事做得更好呢？（可配合課本第 92 頁省思再前進，幫助學生釐清觀念）。</p> <p>8. 教師統整，如果有一件事，你很有興趣，而且做得很好，那麼做起來一定很令人開心！試一試，看看可以如何發展你的興趣！</p> | | |
| 第七週 | <p>單元二 情緒表達與溝通</p> <p>活動一 情緒調色盤</p> | 2 | <p>1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。</p> | <p>Ad-II-1 情緒的辨識與調適。</p> | <p>1. 認識並觀察生活中曾展現過的情緒。</p> | <p>【活動 1】情緒調色盤</p> <p>1. 教師說明：在生活中，我們會和很多人互動、相處，過程中會產生許多不同的感受，這些感受就是情緒。</p> <p>2. 教師說明：情緒不單純的只區分為「好」或「不好」兩種，因為面對的事情不同，好的情緒又可以細分成開心、感</p> | <p>1. 實作評量</p> <p>2. 口語評量</p> | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | <p>動、驚喜等情緒；不好的情緒也可以細分為生氣、難過、擔憂等。</p> <p>3. 教師準備數張表情圖片，讓學生從情緒卡中找出相對應的情緒詞語，並說明原因。</p> <p>4. 教師提問：你最近一次印象深刻的情緒表現是什麼？</p> <p>5. 教師以情緒卡輔助，幫助學生找出對應的情緒。</p> <p>6. 學生選出一張最能代表當下情緒的情緒卡，並鼓勵學生上臺分享事件原委與當下的情緒。</p> <p>7. 統整與反思：了解自己的情緒，可以察覺自己的感受與情緒變化，能更促進自我了解呵！</p> <p>8. 教師引導學生思考：遇到相同的情境時，每一個人的情緒反應會一樣嗎？</p> <p>9. 學生 3~5 個人一</p> | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|---|----------------------------|-------------------|--|--|-------------------------------|
| | | | | | | <p>組，在組內討論並發表遇到下列情況時，可能會出現的情緒和反應。</p> <p>(1)預防接種時。</p> <p>(2)看電視看到好笑的片段時。</p> <p>(3)考試時。</p> <p>(4)被同學惡作劇時。</p> <p>10. 教師提問：為什麼遇到同樣的情境時，每個人會有不同的情緒或反應呢？</p> <p>11. 統整與反思</p> <p>(1)即使產生相同的情緒，每個人的行為表現也不盡相同。</p> <p>(2)學習觀察自己情緒所對應的行為，是增進自我了解的一種方法。</p> | |
| 第八週 | <p>單元二 情緒表達與溝通</p> <p>活動一 情緒調色盤</p> | 2 | 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 | Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 | <p>1. 從觀察中，覺察同一情緒在不同人身上表現的行為與反應可能不同。</p> | <p>【活動1】情緒調色盤</p> <p>1. 教師請學生觀察課本第38頁的圖，並觀察圖中每個人的外表、動作和表情，思考他們表現出什麼情緒。</p> | <p>1. 口語評量</p> <p>2. 實作評量</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>2. 教師提問：你是怎麼判斷他們的情緒呢？</p> <p>3. 教師說明辨識情緒可從以下幾點切入：</p> <p>(1)看：觀察五官與表情（例如：臉紅、微笑、嘴角下垂等）、生理反應（例如：呼急促、冒汗、胃痛、發抖等）或肢體動作（例如：握拳、身體僵硬等）。</p> <p>(2)聽：聽對方或自己說話時語調的高低、語速的快慢、音量的大小。</p> <p>(3)表達：直接說出、寫下或畫下情緒。</p> <p>4. 教師引導學生思考並發表，可以以情緒卡作為輔助，幫助學生更容易覺知對應的情緒。</p> <p>5. 統整與反思：從臉部表情、生理狀況、肢體動作、眼神、手勢、說話內容、說話</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|---|-----------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|--|---|--|
| | | | | | | <p>口氣等，都能看出情緒的端倪。</p> <p>6. 教師將全班分組，演練第 39 頁四個情境，讓同學們猜一猜他們的情緒。</p> <p>7. 教師叮嚀表演時，情緒、表情、聲音要演出來。</p> <p>8. 統整與反思：教師協助整理與歸納，仔細的看，用心的聽，可以辨識他人的情緒。</p> | | |
| 第九週 | <p>單元二 情緒表達與溝通</p> <p>活動一 情緒調色盤</p> | 2 | <p>1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。</p> | <p>Ad-II-1 情緒的辨識與調適。</p> | <p>1. 覺察情緒發生時，個人的生理、心理反應，學習情緒的調適。</p> | <p>【活動 1】情緒調色盤</p> <p>1. 教師請學生觀察課本第 40 頁趣味競賽的情境，並找出適當與不適當的情緒表現。</p> <p>2. 教師延伸提問，如果你是比賽贏的一方，你會怎麼表達你的情緒？如果是輸的一方，又會如何表達呢？</p> <p>3. 教師說明：情緒並不是單方面的，當你將情緒表達出來</p> | <p>1. 口語評量</p> <p>2. 實作評量</p> <p>3. 高層次紙筆測驗</p> | |

時，就可能會影響到別人呵！例如：當你開心時，臉上充滿笑容，別人也會感受到你的好心情；反之，如果你心情不好，就對其他人發脾氣，那麼其他人的情緒也會因而受到影響呵！

4. 教師發下每人一張白紙，請學生回想，你是否曾經因為比賽輸贏而出現負面的情緒或行為表現？請將彌補的方法或是你想跟被你影響的人說的話寫下來。

5. 統整與反思：適切的調整情緒、改進不適當的情緒反應，不僅讓自己與他人感到較舒服、輕鬆，也能讓團體氣氛更和諧融洽。

6. 教師發下「情緒漆蛋」學習單，請學生寫下自己開心、生氣、緊張、難過的情

緒是如何抒發的。

7. 完成學習單上半部後，在組內和同學分享。
8. 教師引導情緒抒發方式較不適當的學生思考，嘗試調整不適當的方法。
9. 統整與反思：每個人都有自己抒發情緒的方法，只要不影響他人，不傷害自己，都是好方法。
10. 教師請學生拿出情緒記錄表，並在組內分享。
11. 教師延伸提問，當自己發現情緒表達不適當時，有甚麼方法可以調整或改善？
12. 統整與反思：情緒沒有好壞之分，但反應有適當與不適當表達之分。當情緒來臨時，先讓自己冷靜一下，然後想想用什麼調適方法可以讓不好的情緒先紓緩下來，等情緒平穩後來再處理事情，不僅能讓自己與他人感到較舒

| | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|---|----------------------------|------------------|---|---|--------------------|--|
| | | | | | | 服、輕鬆，也能將事情處理得較圓滿。 | | |
| 第十週 | 單元二 情緒表達 與溝通 活動二 我的壓力 | 2 | 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 | Ad-II-2 正向思考的策略。 | 1. 發現生活中的壓力來源。 2. 分享面對壓力時的看法，省思壓力對情緒的影響。 | 【活動2】我的壓力 1. 教師提問：你覺得壓力是什麼？你會怎麼比喻它呢？ 2. 教師說明：我們每個人每天都可能會大大小小的煩惱，有時可能忘記得很快，但有時候，也可能會留在心裡很久，久到它變成壓力。 3. 統整與反思：想一想，生活中，哪些情況會讓你感到有壓力呢？ 4. 教師發下紙，請學生將紙捲成大聲公狀。 5. 學生依序上臺，對著臺下說出自己的壓力。 6. 統整與反思：有時候，沒有被察覺到的壓力可能在無形之中已經影響到了日常生活，請試著記錄下自己一週的情緒 | 1. 口語評量 2. 實作評量 | |

變化，了解自己的壓力所在。

7. 教師提問：找到自己的壓力來源後，想一想，當遇到壓力時，你會有什麼情緒反應呢？

8. 教師引導進行「生活要有壓力嗎？」的辯論。

(1) 分三組進行辯論：

① 正方 1—主張生活本來就應該要有壓力。

② 正方 2—主張生活有時候可以有壓力。

③ 反方—主張生活不要有任何壓力。

(2) 各組討論 5 分鐘後，分組闡述想法 3 分鐘後，開放質詢 2 分鐘。

(3) 規則：遵守時間、秩序，時間到立刻停止活動，各組發表時保持安靜，質詢時不惡意批評。

9. 教師提問：

(1) 進行完辯論會

| | | | | | | | |
|------|------------------------------------|---|-----------------------------------|-------------------------|---|---|-------------------------------|
| | | | | | | <p>後，你有什麼想法與感受呢？</p> <p>(2)壓力對情緒有什麼影響？</p> <p>(3)有什麼方法可以減少壓力帶來的負面情緒？</p> <p>(4)經過這次的辯論會的學習，你會用什麼態度來面對壓力？</p> <p>10. 統整與反思：壓力並全然是不好的，適度的壓力可以促進注意力集中、引發正向的情緒、激發潛能和增加成功後的成就感。認識壓力的來源，才能進一步面對它。</p> | |
| 第十一週 | <p>單元二 情緒表達與溝通</p> <p>活動二 我的壓力</p> | 2 | <p>1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。</p> | <p>Ad-II-2 正向思考的策略。</p> | <p>1. 探索面對壓力時的處理方法。</p> <p>2. 透過生活實例探討面對問題的方法，練習正向思考。</p> | <p>【活動2】我的壓力</p> <p>1. 教師帶著學生做「放鬆操」，步驟如下：雙腳與肩同寬，雙手交疊放在肚子，閉上眼睛、肩膀放鬆，鼻子吸氣、嘴巴吐氣。慢慢的吸氣把肚子鼓得大大的，慢慢的吐氣把肚子壓得扁扁的，鼻子慢慢吸氣停留三秒鐘，嘴巴</p> | <p>1. 實踐評量</p> <p>2. 口語評量</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>慢慢吐氣停留三秒鐘，深呼吸讓心慢慢的靜下來。</p> <p>2. 重點歸納：遇到壓力覺得心浮氣躁時，深呼吸讓自己放鬆，試著沉澱下來。</p> <p>3. 學生上臺發表自己遭遇過的壓力事件，以及當時的解決方法。</p> <p>4. 教師統整、分類學生的處理方法。</p> <p>5. 教師提問：是否每個都是適當處理壓力的方法呢？</p> <p>6. 教師引導學生閱讀課本 50~51 頁的方法：</p> <p>(1) 休閒活動。(2) 充足睡眠。(3) 尋求幫助。(4) 正向思考。(5) 深呼吸沉澱心情。(6) 轉移注意力。(7) 時間管理。</p> <p>7. 教師提問：你曾經遇到的壓力事件，可以用以上的什麼方法解決呢？</p> <p>8. 教師引導學生發表</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|------|----------|---|-----------|---------|--|--------|--|
| | | | | | <p>心得，並鼓勵學生多元思考，找到最適合自己的方法來面對並處理壓力。</p> <p>9. 統整與反思：了解與接受遇到壓力時的狀況，並用合宜的方式處理，可以增進身心健康，產生正向的影響。</p> <p>10. 教師引導學生閱讀小威的故事，並我們可以怎樣的角度的處境。</p> <p>11. 教師提問下列問題，請學生討論發表：</p> <p>(1) 二年級時，小威的生活有了哪些改變？</p> <p>(2) 這些改變對小威造成哪些影響？</p> <p>(3) 你覺得小威可能會出現什麼情緒？</p> <p>(4) 如果是你遇到這樣的轉變，你會怎樣面對？</p> <p>12. 統整與反思：我們可以如何正向且積極處理壓力呢？</p> | | |
| 第十二週 | 單元二 情緒表達 | 2 | 1d-II-1 覺 | Ad-II-2 | 1. 透過生活 【活動2】我的壓力 | 1. 口語評 | |

| | | | | | | | | |
|--|-------------------------|--|--------------------------|-----------------|----------------------------|--|-------------------------------------|--|
| | <p>與溝通 活動二 我的壓力</p> | | <p>察情緒的變化，培養正向思考的態度。</p> | <p>正向思考的策略。</p> | <p>實例探討面對問題的方法，練習正向思考。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：什麼是正向思考？ 2. 教師說明：壓力和負面情緒常常是隨著想法而產生的，像是比賽輸了，有的選手可能換感到沮喪、生氣，但是有的選手卻認為比賽輸了代表我還有進步的空間，這便是正向思考。 3. 教師可以世界球后戴資穎為例：戴資穎曾說：「比賽本來就是有贏有輸，沒有永遠的贏家或輸家。」面對每場比賽，她都會保持平常心，就算拿到冠軍，也是開心一下便繼續調整情緒、投入訓練，為下一次的比賽做準備。 4. 統整與反思：周遭生活中的人、事、物改變會產生新的問題與壓力及引發情緒起伏變化，有時候換個方向思考可以 | <p>量 2. 實踐評量 3. 高層次紙筆測驗</p> | |
|--|-------------------------|--|--------------------------|-----------------|----------------------------|--|-------------------------------------|--|

轉變心態、減輕壓力，也能減少負向情緒的產生。

5. 教師發下「正向思考記錄表」學習單，請學生訪問、資料蒐集等方式完成記錄表。
6. 統整與反思：分享誰運用了正向思考呢？
7. 教師請學生上臺分享正向思考記錄表。
8. 教師提問：蒐集正向思考的例子後，你有什麼發現呢？
9. 統整與反思：每個人都有遇到困境的時候，學習正向思考，讓壓力成為你的動力吧！
10. 教師將全班分成三組，各組到臺前抽出一個情境，演出3分鐘正向思考小短劇。
11. 教師提問：(1)你覺得哪一組的想法或做法很好？為什

| | | | | | | | | |
|------|-------------------------------------|---|---|--|---|--|--|---|
| | | | | | | <p>麼？(2)你還有哪些其他的好想法或好做法呢？(3)換一個想法、換一個做法時，對事情的處理方法與情緒反應的改變有什麼不同？</p> <p>12. 學生完成「想法做法轉轉彎」學習單。</p> <p>13. 統整與反思：當我們產生負向的情緒反應時，不要讓自己一直處於情緒低落的狀態中。試著換個想法或換個做法後，再次積極努力的解決問題與壓力。</p> | | |
| 第十三週 | <p>單元二 情緒表達與溝通</p> <p>活動三 溝通再溝通</p> | 2 | <p>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。</p> | <p>Ba-II-1 自我表達的適切性。</p> <p>Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。</p> <p>Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。</p> | <p>1. 覺察情緒與壓力對溝通產生的影響。</p> <p>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。</p> | <p>【活動3】溝通再溝通</p> <p>1. 教師提問：和家人、師長、同學相處時，你曾經有過什麼不愉快的溝通經驗呢？</p> <p>2. 教師提問：回想不愉快的溝通經驗中，問題在哪裡呢？</p> <p>3. 統整與反思：試著思考，如果能回到當時，你會不會有更好的處理方法呢？</p> | <p>1. 實作評量</p> <p>2. 口語評量</p> <p>3. 實踐評量</p> <p>4. 高層次紙筆測驗</p> | <p>【生涯規劃教育】涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【人權教育】人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重個人的權利。</p> |

- | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>4. 教師提問：你覺得與家人、同學溝通時，最困難的是什麼？</p> <p>5. 將全班分成四組，發下一組一張海報紙。</p> <p>6. 教師分配各組討論學生曾發生過的事，分組討論並在海報紙上寫下：(1)情境中有哪些溝通不適當的地方？(2)如何修正溝通方式？</p> <p>7. 各組上臺發表，建議修正的溝通方式。</p> <p>8. 教師提問：從同學的發表中，你發現了什麼？</p> <p>9. 統整與反思：溝通不適當時，影響的不只是個人的情緒，還會影響到他人，甚至可能讓氣氛變差，工作無法執行。</p> <p>10. 請利用角色扮演的的方式來探討與家人、同學如何溝通想法與解決問題。</p> <p>(1)全班分成 3 組，</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|------|-------------------------------------|---|---|---|---|--|---|--|
| | | | | | | <p>各組抽一張題目卡，決定演練內容。</p> <p>(2)小組討論及準備10分鐘。(3)分組表演，每組3分鐘。</p> <p>11. 教師提問：從同學們的演練中，你發現了什麼？</p> <p>12. 統整與反思：當遇到意見不同的情況時，試著聽聽對方的想法，也清楚表達自己的想法，可以減少衝突的發生呵！</p> <p>13. 教師引導學生思考：什麼是良好的溝通態度？</p> <p>14. 教師發下便利貼，請學生寫下個人認為最重要的溝通態度或溝通方式，完成後貼在黑板上。</p> <p>15. 教師進行歸納與統整，公布學生認為最重要的溝通方式。</p> | | |
| 第十四週 | <p>單元二 情緒表達與溝通</p> <p>活動三 溝通再溝通</p> | 2 | <p>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。</p> | <p>Ba-II-1 自我表達的適切性。</p> <p>Ba-II-2 與家人、同</p> | <p>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。</p> | <p>【活動3】溝通再溝通</p> <p>1. 教師將全班分成3組，引導學生分組討論：如果下課和同學一起玩，你覺得什麼</p> | <p>1. 實作評量</p> <p>2. 口語評量</p> <p>3. 高層次紙筆測驗</p> | <p>【生涯規劃教育】涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【人權教育】</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|-----------------------------------|
| | | | | <p>儕及師長的互動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。</p> | <p>活動最適合？ 2. 教師提醒事項：每個人都要發言、表達自己的想法。 3. 分組報告討論的結果。 4. 教師提問：小組在討論過程中遇到意見不合時，你們如何溝通、處理，進而達成一致的做法？請學生自由回答。 5. 統整與反思：好好說、用心聽、同理、尊重他人的意見是良好的溝通態度與技巧，適切運用可以讓不同意見充分表達出來更透過理性的說明、討論，讓想法與做法達到共識，每個人也因為受到尊重而拉近彼此距離，不僅增進人際關係，也使團體氣氛融洽、愉快。 6. 請學生針對自己最近遇到的溝通情境進行檢核，並完成「我的溝通方式檢</p> | <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重個人與他人的權利。</p> |
|--|--|--|--|---|--|-----------------------------------|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>核表」學習單。</p> <p>7. 教師提醒學生跟他人互動時，要記得做到適切的溝通。</p> <p>8. 一個月後，請學生再填寫一次溝通方式檢核表，檢核自己是否做到適切的溝通。</p> <p>9. 教師提問：你覺得情緒跟溝通有關係嗎？</p> <p>10. 學生 4 人一組，每個人分別用開心、生氣、不耐煩、得意四種情緒，試著說出下列句子。 (1)我知道了！(2)小心一點！(3)你做錯了，不是這樣的，我來教你。(4)需不需要我幫忙呢？</p> <p>11. 教師引導學生了解情緒之於溝通是重要的一環，並提問：你發現自己與他人溝通時有什麼問題呢？</p> <p>12. 統整與反思 (1)你滿意自己與他</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|------|-----------------------------------|---|--|-----------------------------|---------------------------------|--|--|
| | | | | | | <p>人互動時的態度嗎？哪些表現需要修正？</p> <p>(2)學完整個單元，了解情緒、壓力與溝通的方式後，你對自己有哪些了解呢？</p> | |
| 第十五週 | <p>單元三 安全好生活</p> <p>活動一 危機在哪裡</p> | 2 | <p>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。</p> | <p>Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。</p> | <p>1. 從生活經驗出發，思考情境中可能潛藏的危機。</p> | <p>【活動1】危機在哪裡</p> <p>1. 教師請學生就課本的情境加以討論，並請學生分享事先蒐集的家中曾發生危險事件。</p> <p>2. 教師請學生觀察課本第71頁的情境，學生針對每個圖的內容加以討論，找出潛藏的危機。</p> <p>(1)弟弟想拿桌上的物品—桌子太高，桌上物品可能會砸下受傷。</p> <p>(2)插座上插了很多插頭—插座上插了很多電線，並且電線纏繞一起可能導致過熱走火，或走路時勾到而絆倒。</p> | <p>1. 實作評量</p> <p>【安全教育】安E2 了解危機與安全。</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>(3)嬰兒正要開窗—窗外無圍欄，有墜樓的危險。</p> <p>(4)煮東西時沒注意，內容物沸騰溢出—可能會濺出澆熄爐火，進而引發瓦斯外洩，也可能燒乾而引起火災。</p> <p>(5)浴室地上有水—家人可能因地面未保持乾燥而滑倒。</p> <p>4. 統整與反思：請學生思考家中是否有其他的危機情境，以及可能造成的危險。</p> <p>5. 教師請學生就課本的情境討論，並分享事先蒐集在社區曾發生在自己身上，或曾親眼目睹發生在別人身上的危機事件。</p> <p>6. 教師請學生觀察課本第 73 頁的情境，學生針對每個圖的內容討論，找出潛藏的危機。</p> <p>(1)公園椅子損壞：若沒有注意到椅子</p> | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|------|-----------------------------------|---|---------------------------------------|----------------------|--------------------------|--|---------|------------------------------------|
| | | | | | | <p>損壞，可能會受傷。</p> <p>(2)人行道路面凹陷：若未注意路面凹凸不平，可能因而跌倒。</p> <p>(3)騎樓違規停放車輛：通行不便，可能撞傷或影響緊急逃生、救難。</p> <p>(4)社區施工區：施工中易有掉落物貨卡車進出。</p> <p>(5)有流浪狗聚集：流浪狗聚集，騎車經過橋下時，可能被野狗追而摔車，或走過時被野狗咬。</p> <p>7. 統整與反思：觀察自己的社區中是否有類似的情況，以及可能會造成的傷害。</p> | | |
| 第十六週 | <p>單元三 安全好生活</p> <p>活動一 危機在哪裡</p> | 2 | 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。 | Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。 | 1. 從生活經驗出發，思考情境中可能潛藏的危機。 | <p>【活動 1】危機在哪裡</p> <p>1. 教師請學生就課本的情境加以討論，並請學生分享在學校曾發生在自己身上，或曾親眼目睹發生在別人身上的</p> | 1. 實作評量 | <p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>危險事件。</p> <p>2. 教師請學生觀察課本第 75 頁的情境，學生針對每個圖的內容討論，找出潛藏的危機。</p> <p>(1) 拿剪刀時刀尖向著同學：可能刺傷對方。</p> <p>(2) 物品亂放在教室走道：可能害同學絆倒。</p> <p>(3) 操場跑道破損：可能會踩到坑洞絆倒而受傷。</p> <p>(4) 校園中有施工區域：若闖入施工區可能受傷。</p> <p>(5) 趴著溜滑梯：不當使用器材，可能造成頸部受傷。</p> <p>3. 利用時間，請學生到學校各個角落，觀察是否有可能令人受傷的情境，或是在從事活動時，因未注意某些狀況，而容易發生危險，把危險的情境記錄下來。</p> <p>4. 教師提醒學生至</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|------|-------------------------------------|---|--|-------------------------------|--|--|----------------|
| | | | | | | <p>各場域時安靜觀察與記錄，盡量不討論，以免干擾其他上課的班級。</p> <p>5. 各組分享觀察的結果。</p> <p>6. 統整與反思：當發現校園中的潛藏危機時，你是否想到可以怎麼避免這些危險呢？</p> | |
| 第十七週 | <p>單元三 安全好生活</p> <p>活動二 發現危機有方法</p> | 2 | <p>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。</p> | <p>Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。</p> | <p>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。</p> | <p>【活動 2】發現危機有方法</p> <p>1. 教師將三隻小猴子的危機故事，投影在黑板上或唸給學生聽。</p> <p>2. 教師提問：</p> <p>(1) 三隻小猴子是怎麼避免危機的呢？</p> <p>(2) 為了避免危機，牠們用到了哪些感官呢？</p> <p>(3) 你曾經透過感官辨識而避免哪些危機呢？</p> <p>3. 教師引導學生了解危機隨時可能出現在生活周遭的環境中，必須進一步避</p> | <p>1. 實作評量</p> |

免危機的發生，而最根本的方法，就是能快速有效的辨識危機。

4. 學生觀察課本第 76~77 頁，說說看圖中人物運用哪些方法如何辨識危機，並解決危機。

5. 教師引導學生討論課本第 77 頁情境，請學生發表辨識危機的方法。

(1) 走到車子後面時，聽到倒車聲，會留意並立即避開。

(2) 喝牛奶時，一發現味道不對會立刻停止飲用；或在飲用前先確認有效期限。

(3) 發現有火災欲逃生，碰手把確認溫度，若摸到門把是燙的，表示火勢已經很接近門外，不宜從此門逃生。

6. 統整與反思：教師歸納各種危險情況，提醒學生隨時注意安全，充分利用眼、耳、

| | | | | | | | | |
|------|-------------------------------------|---|---------------------------------------|------------------------|---------------------------------|---|-------------------------------|--|
| | | | | | | 鼻、口、觸覺仔細觀察，才能避免危機發生。 | | |
| 第十八週 | <p>單元三 安全好生活</p> <p>活動二 發現危機有方法</p> | 2 | 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。 | Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。 | 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。 | <p>【活動 2】發現危機有方法</p> <p>1. 師生討論學生想要了解的校園傷病問題。例如：</p> <p>(1) 學校內最常有人受傷的地方是哪些地區？</p> <p>(2) 在學校內，常發生危險事件有哪些？</p> <p>2. 教師準備校園平面圖，在平面圖上引導學生討論，例如：</p> <p>(1) 哪裡最容易發生危險呢？</p> <p>(2) 在這些地點最常發生受傷的情況是什麼？</p> <p>(3) 為什麼在這些地點會發生危險？</p> <p>3. 請曾經發生過或目睹有人在這些地方受傷的學生上臺分享自己受傷的經驗，以警惕同學，不再因相同原因受傷。</p> | <p>1. 實作評量</p> <p>2. 口語評量</p> | |

4. 統整與反思

(1) 潛藏的危機會因哪些因素而改變，如何因應呢？

(2) 從可提供相關訊息的其他機構，蒐集資料。

(3) 校園中的潛藏危機，不僅限於課本討論的事件，平時應多加觀察、留意，發現危機並避免，讓校園生活更安全。

5. 教師可透過近期發生的危機事件報導或印象深刻的危機事件，引導學生了解危機無所不在。

6. 教師帶領學生閱讀課本第 80 頁的報導，並思考報導中的危機可以如何避免或用哪些感官辨識。

7. 教師引導學生發表蒐集到的危機報導。

8. 學生 3~5 人一組，教師發下一組一張海報紙。

9. 分組討論資料蒐

| | | | | | | | |
|------|-----------------------------------|---|---------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|---|---------|
| | | | | | | <p>集的內容，並將討論的結果整理記錄下來，例如：</p> <p>(1)危險是怎麼發生的？(2)為什麼會發生這些危險？(3)如何避免危險的發生？</p> <p>10. 各組派代表上臺發表，其他學生可與臺上同學互動或補充說明。</p> <p>11. 統整與反思：平時多閱讀，從報章媒體事件得到資訊，增加辨識危機的能力，多吸收別人的經驗，可以幫助自己提高警覺，預防危險。</p> | |
| 第十九週 | <p>單元三 安全好生活</p> <p>活動三 行動減危機</p> | 2 | 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。 | Ca-II-3 生活周遭潛藏危機的處理與演練。 | <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>【活動 3】行動減危機</p> <p>1. 教師請學生討論在校園中發生的危險行為哪些可透過正確演練來避免。例如：</p> <p>(1)遞剪刀給別人時，將剪刀的尖頭朝向他人—演練遞剪刀時把剪刀握把朝他人。</p> | 1. 實踐評量 |

| | | | | | | | |
|------|------------------------|---|--------------------------------|---------------------|-----------------------|--|-------------------|
| | | | | | | <p>(2)拿掃把嬉鬧—演練行進間掃把與地面垂直拿手上。</p> <p>(3)上樓下樓不依序走，爭先恐後—演練上下樓梯靠右依序行走。</p> <p>2. 師生共同討論，可以前往哪些校園內容易發生危險的場所，進行實際正確活動的演練，例如：到遊樂場請學生示範使用各遊戲設施前如何檢查，並實際操作正確的遊戲方法。</p> <p>3. 活動進行時，教師亦可在旁提醒學生注意事項，或請學生複誦安全的規則，以加深學生實施正確行動的印象。</p> <p>4. 統整與反思：透過安全演練，事先預防、調整不當行為，可以減少危險的發生。</p> | |
| 第二十週 | 單元三 安全好生活 活動三 行動減危機 | 2 | 3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避 | Ca-II-3 生活周遭潛藏危機的處理 | 1. 規畫及進行安全正確的活動演練，預防危 | 【活動3】行動減危機 1. 學生根據自己的經驗，思考家中有可 | 1. 實踐量 2. 口與評量 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|---------|------|--|--|--|--|
| | | | 免危險的方法。 | 與演練。 | 機 的發生。 2. 擬訂並執行危機因應策略，降低危機發生的損害。 | 能發生的危機的地點、發生的原因及可能產生的結果，並和同學分享。 2. 學生了解家庭的危機之後，檢討如何避免或減低家中危機的發生的方法。 3. 教師發下「居家安全檢核處理紀錄」學習單，並請學生回家和家人一起討論、記錄家中的危機，並完成「居家安全檢核處理紀錄」。 4. 統整與反思：居家安全由家庭成員共同維護，完成檢核表後，也要和家人研議如何避免發生危機，共創安全的居家生活環境。 5. 學生將蒐集到潛藏在生活中的危機情境，透過發表分享讓其他同學了解。 6. 學生面對危機時，可先透過方法自行避免危機。 7. 無法自行處理演 | | |
|--|--|--|---------|------|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|---|---------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|--|----------------------------------|--|
| | | | | | | <p>練或解決的危機，可以請其他大人幫忙。</p> <p>8. 歸納解決社區潛藏危機的方法，例如：</p> <p>(1)請里長幫忙。</p> <p>(2)通知公園路燈工程管理處。</p> <p>(3)撥打1999服務專線。</p> <p>(4)到縣市政府網站線上報修。</p> <p>9. 統整與反思：生活中有許多危險都可以避免，隨時注意安全、保護自己，也可以為社區盡一份力量，解除社區中的潛藏危機。</p> | | |
| 第二十一週 | <p>單元三 安全好生活</p> <p>活動三 行動減危機</p> | 2 | 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。 | Ca-II-3 生活周遭潛藏危機的處理與演練。 | 1. 透過踏查、觀察、記錄等方式，覺察周遭潛藏的危機情境。 | <p>【活動3】行動減危機</p> <p>1. 教師和學生共同提出提升校園四周安全的方法，並實際踏查，將所學運用到日常生活中。</p> <p>2. 討論行前注意事項，例如：</p> <p>(1)時間地點路線。</p> <p>(2)行前準備。</p> <p>3. 實際走出校園觀</p> | <p>1. 實踐評量</p> <p>2. 高層次紙筆評量</p> | |

察，記錄沿途發生的
危機事件或情境，例
如：

(1)紅綠燈秒數太
短，我……

(2)行經工地，看到
有掉落物……

(3)看到環境髒
亂……

(4)大王椰子樹葉掉
落在地上……

(5)走路沒專心差點
撞到電線杆……

4 統整與反思：實際
走訪校園周遭後，找
出潛藏危機情境，並
適時適地的做出防
範，讓生活更安全。

5. 蒐集到校園四周
的危機後，回到教室
和同學分享。

6. 教師將校園四周
踏查蒐集到的資
料，分層次討論，例
如：

(1)如何辨識出校園
四周的危機情境？

(2)發現校園四周的
危機情境，可以如何
面對因應？

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | | <p>(3)校園四周危機情境如果無法自己因應或處理，還可以怎麼做呢？</p> <p>7. 學生將所學綜合整理，提出適當的方法解除危機。</p> <p>8. 教師請學生上臺分享心得。</p> <p>9. 統整與反思：透過演練熟悉應變危機的方法、改善環境中的危機，並養成正確的行為，減少危機，讓自己更安全。</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|---|--|--|

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【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】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣縣立國聖國民小學 110 學年度第二學期三年級綜合領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

| 教材版本 | 康軒 | 實施年級 (班級/組別) | 三年級 | 教學節數 | 每週(2)節，本學期共(40)節。 |
|--------|--|-----------------|-----|------|-----------------------|
| 課程目標 | 1. 覺察學習對生活的影響，分享學習的經驗與感受；透過經驗分享，體驗學習動機與方法的重要性；透過各種管道探索學習方法，找到適合自己的學習方法，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；實踐個人學習行動計畫，分析學習行動並修正。 2. 閱讀海龜故事，藉此覺察海洋污染的現象；發現海洋污染的原因，了解污染對人類的影響；觀察生活中的各種環境問題，了解污染造成的危害，討論改善的方法；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；進行環保行動，持之以恆培養環保習慣。 3. 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，學習選擇適切的資源解決個人生活上的問題；調查社區資源，認識並彙整自己需要的資源；了解使用各類資源的注意事項；進行資源機構體驗活動，覺察資源的可貴與重要。 | | | | |
| 領域核心素養 | 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。 綜-E-B2 蒐集與應用資源，理解各類媒體內容的意義與影響，用以處理日常生活問題。 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。 | | | | |
| 重大議題融入 | 【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。 【生涯規劃教育】 涯 E11 培養規劃與運用時間的能力。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 | | | | |

【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。
 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。

【海洋教育】
 海 E7 閱讀、分享及創作與海洋有關的故事。
 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 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。
 戶 E4 覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。

【家庭教育】
 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

【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的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。

課程架構

| 教學進度 (週次/日期) | 教學單元名稱 | 節數 | 學習重點 | | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 融入議題 內容重點 |
|-----------------|------------------------|----|--------|------------------|---------------------------|---|---------|--------------|
| | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |
| 第一週 | 單元一學習伴我行 活動 1 學習有經驗 | 2 | 綜-E-A2 | Ab-II-1 有效的學習方法。 | 1. 覺察學習對生活的影響，分享學習的經驗與感受。 | 【活動 1】學習有經驗 1. 小飛的故事：故事內容：寒假期間，在小飛身上發生了一件事，小飛的好朋友學會騎腳踏車後來找小飛玩，但其實小飛很怕摔跤，所以一直不敢學騎腳踏車。但小飛想要和好朋友一起玩，決定鼓起勇氣學習騎腳踏車，因為學 | 1. 自我評量 | |

會之後，不但可以跟同學一起享受騎車的樂趣，也可以和家人一起運動。在學習騎腳踏車的過程中，小飛非常緊張，摔了幾次後差點放棄。好在爸爸和同學的鼓勵下，堅持了下來，學會騎腳踏車之後真的好開心。

2. 教師提問：你有哪些學習的經驗呢？學生思考自己是否也有與學習騎腳踏車類似的經驗。

3. 教師提問：你曾經有哪些想學的事呢？學生思考想學的事物與原因。學生把白紙對折，在上半部寫下想學的事與原因。

4. 教師提問：你有害怕學習或不想學習的事嗎？學生思考自己有哪些不想學的事，以及不想學習的原因，寫在白紙下半部。學生反思，如果不學習這件事，只學

| | | | | | | | | |
|-----|------------------------|---|--------|------------------|--------------------------|---|---------|--|
| | | | | | | <p>自己想學的，可能在生活中發生哪些不方便的事？學生將不想學習事物可能的影響，寫在白紙下半部。</p> <p>5. 小組分享自己想學的事與不想學的事及其影響，若有學生回答沒有影響，教師可適時指導學生從不同的角度思考。</p> <p>6. 學生討論：(1)勇敢的小飛和害怕的小飛在面對新事物的學習有什麼不同？(2)下次面對新的學習，自己會如何選擇及面對？</p> | | |
| 第二週 | 單元一學習伴我行 活動 1 學習有經驗 | 2 | 綜-E-A2 | Ab-II-1 有效的學習方法。 | 1. 透過經驗分享，體驗學習動機與方法的重要性。 | <p>【活動 1】學習有經驗</p> <p>1. 學生思考：我在學習的過程中，曾經產生過什麼想法或感受呢？學生依序上臺分享自己印象深刻的學習經驗，並說出學習後的心情，透過分享發表，蒐集到更多元、廣泛的學習經驗。</p> | 1. 實作評量 | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>2. 教師提問：學習時若遇到困難，你會用怎樣的態度面對呢？當你學會一件事後，你的心情如何？小組分享討論，回想自己成功學習的經驗，思考面對遇到困難時的正確態度，以及成功挑戰困難的心情。</p> <p>3. 學生思考：我曾經因為什麼原因想學習什麼事？我當時如何學習呢？教師發下每人一張「學習經驗大家談」學習單，學生先寫下自己曾經學會的事物。</p> <p>4. 小組進行分享，接著將組員分享的事物、動機、方法，寫在黑板上。教師請學生分享各種學習方式，在校外可以找誰指導，或有哪些方法可以在學校內進行學習，最後全班共同歸納學習。</p> <p>5. 學生選擇把印象</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|-----|------------------------|---|--------|-----------------------------------|------------------------------|--|---------|--|
| | | | | | | <p>深刻的三位同學發表內容寫在學習單上。教師整合學生對學習方式的討論，例如：上網、請教父母或長輩、看影片、看說明書、看教學影片等，引導學生覺察，不同的學習方法可以如何運用在學習上。</p> <p>6. 教師提問：你喜歡學習嗎？你認為學得好或學不好的原因是什麼呢？教師針對不喜歡學習的學生予以鼓勵，覺察不喜歡學習的原因。</p> | | |
| 第三週 | 單元一學習伴我行 活動 2 學習好方法 | 2 | 綜-E-A2 | Ab-II-1 有效的學習方法。 Ab-II-2 學習行動。 | 1. 透過各種管道探索學習方法，找到適合自己的學習方法。 | <p>【活動 2】學習有方法</p> <p>1. 學生思考：我現在的學習遇到哪些問題？我想問問同學，你們有哪些解決的方法呢？教師引導學生發現問題（自發），然後藉由彼此之間的對話（互動），嘗試解決問題（共好）。</p> <p>2. 教師發下每人一</p> | 1. 自我評量 | <p>【閱讀素養教育】</p> <p>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。</p> |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------|---|--------|----------------------------------|-------------------------|--|---------|----------------------|
| | | | | | | <p>張「學習有問題嗎？」學習單，每位學生先針對課本第12~13頁的4個情境題，提出一個解決的方法，並寫在學習單上。學生上臺發表解決的辦法，教師歸納並整理在黑板上。</p> <p>3. 學生思考自己目前在各種學習上遇到的困難。學生將自己的學習問題寫在學習單上，小組討論黑板上歸納統整的各領域學習方法，或使用粉筆對話，安靜的對不同的同學給予建議。思考同學們給予的建議，針對不懂的地方提出問題。</p> <p>4. 教師鼓勵學生：請試著參考同學的建議做做看吧！教師提醒學生，如果選擇的解決方式失敗，先思考失敗的原因，調整後繼續嘗試。</p> | | |
| 第四週 | 單元一學習伴我行 活動2學習好方法 | 2 | 綜-E-A2 | Ab-II-1 有效的學習方法。 Ab-II-2 學 | 1. 透過各種管道探索學習方法，找到適合自己的 | <p>【活動2】學習有方法</p> <p>1. 學生思考：原來大</p> | 1. 實作評量 | 【閱讀素養教育】 閱 E10 中、 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|------|-------|--|-------------------------------|
| | | | | 習行動。 | 學習方法。 | 家都有不同的學習方法，我還想知道更多方法，再從中找出適合我的學習方法。學生拿出一張白紙，思考自己如何學習學各領域的課程，將學習方法寫在第一張白紙正面。 2. 教師把擅長同一領域的學生分在同一組，組內分享該領域的學習方法。學生將同學的分享寫在第一張白紙反面，覺察同個領域有不同的學習方法。 3. 再次分組，各組組員須包含擅長不同領域的人。學生拿出第二張白紙，在白紙正面寫下自己各個領域的學習方法，若沒有學習方法則可以略過不寫，每人依序發表。學生在白紙反面記錄同學與自己不同的學習方法。 4. 經過小組分享，學生了解其他人的學 | 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。 |
|--|--|--|--|------|-------|--|-------------------------------|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>習方法後，可選擇一位同學進行訪問，深入了解他的學習方法。</p> <p>5. 教師發下每人一張「訪問師長記錄單」，學生4~5人一組，討論訪問師長的題目，小組可針對師長擅長的領域、學習動機、學習技巧、學習方法、學習習慣、學習態度、學習過程，或曾遇到的學習困難等，擬訂訪問題目，亦可代入自身學習困境擬題。</p> <p>6. 小組決定訪問對象後，前往邀約該位師長，邀約時要向師長確定訪問的日期時間以及訪問的主題等。小組依約進行訪問活動，師長回答時，每位組員都要填寫記錄單。並請師長推薦一種學習方法。</p> <p>7. 訪問結束後，組內分享自己的收穫與心得。教師發下每組一張海報紙，小組整理</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|-----|------------------------|---|--------|-----------------------------------|------------------------------|--|---------|---|
| | | | | | | 師長推薦的學習方法，將其中一項學習方法製作成海報。小組上臺發表海報，分享蒐集到的學習方法。 | | |
| 第五週 | 單元一學習伴我行 活動 2 學習好方法 | 2 | 綜-E-A2 | Ab-II-1 有效的學習方法。 Ab-II-2 學習行動。 | 1. 透過各種管道探索學習方法，找到適合自己的學習方法。 | 【活動 2】學習有方法 1. 學生分組討論學校裡有哪些學習領域。各組針對每個學習領域，盡可能列出所有學習方法，例如：多討論、閱讀、上網查資料、上課發問、勤寫筆記等。 2. 教師發下每人一張「學習方法體檢」學習單，學生寫下自己現在正在進行的學習領域與學習目標，列出想嘗試體驗的學習方法並實際執行。實踐後，學生思考哪一種學習方法對自己最有效。 3. 學生思考：我發現好的學習方法、正確的學習態度都能幫助學習，我可以如何運用在學習任務上 | 1. 實作評量 | 【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。 |

呢？學生在白紙上寫下自己想要完成的學習任務。學生思考此項學習任務需要用哪些方法才能達成，將方法寫在白紙上。

4. 學生分享自己的想法，組員提供意見，並說出原因，學生參考組員的意見調整學習方法。學生上臺發表自己想完成的學習任務、學習方法與學習態度。教師在黑板上歸納出學習態度，提醒學生，除了學習方法，學習態度也很重要。

5. 教師提問：認識這麼多學習的方法後，請你為自己最想學的事，或想加強的學習項目擬定「學習行動計畫」，並做做看。教師發下每人一張「我的學習行動計畫」學習單，學生思考不論是生活或課業，有哪些想學習或

| | | | | | | | | |
|-----|------------------------|---|--------|---------------|---------------------------|---|------------|---------------------------------|
| | | | | | | 想進步的地方。此為大型的學習計畫，因此目標可以設定大一點，至少規畫一個月的執行時間。 6. 學生擬定「我的學習行動計畫」，寫下學習目標、時間規畫、學習方法，教師提醒學生，學習方法可以很多元，才能雙管齊下解決問題，請至少寫出三種學習方法與學習態度。 | | |
| 第六週 | 單元一學習伴我行 活動 3 學習樂行動 | 2 | 綜-E-A2 | Ab-II-2 學習行動。 | 1. 實踐個人學習行動計畫後，分析學習行動並修正。 | 【活動 3】學習樂行動 1. 教師在教室或教室外走廊的地上呈現或畫出一條線，線上標示 1 到 10 分，每段線段區間約 50 公分。教師提問：執行學習行動計畫一個月後，你對自己學習的滿意度如何？1 分代表最不满意，10 分代表最滿意，你給自己的學習表現打幾分？ 2. 學生依據自己對於實踐學習行動計畫的滿意程度站在 | 1. 高層次紙筆測驗 | 【生涯規劃教育】 涯 E11 培養規劃與運用時間的能力。 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | <p>線上。學生分享自己站在該位置的原因。</p> <p>3. 教師發下每人一張「學習行動分析」學習單，進行行動計畫分析，檢討學習方法的優缺點。</p> <p>4. 學生檢視自己是否依照行動計畫執行，若無，則必須了解無法按照計畫的原因，調整計畫或態度再繼續執行。</p> <p>5. 學生在組內分享執行計畫的經過，遇到哪些困難需要解決，是否曾經嘗試解決這些困難，用了哪些方式解決呢？</p> <p>6. 學生訪問同學，請同學提出建議，討論改進行動計畫的方法，再繼續執行。</p> <p>7. 學生分享再次嘗試行動計畫的收穫，並分享學習的成就感。</p> <p>8 教師鼓勵學生不斷改進、調整學習。教師總結：學習是不斷在進行的，隨時都要</p> | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|---|--------|------------------------|--|---|---------|--|
| | | | | | | 學習，隨時調整自己的方法；學習也是沒有盡頭的，掌握學習的方法，不管什麼時候都可以學習。 | | |
| 第七週 | 單元二地球只有一個 活動 1 海洋生病了 | 2 | 綜-E-C1 | Cd-II-1 生活中環境問題的覺察。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 閱讀海龜故事，藉此覺察海洋污染的現象。 2. 發現海洋污染的原因，了解污染對人類的影響。 | <p>【活動 1】海洋生病了</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生閱讀課本《海龜蜜蜜》原創故事繪本。學生發表心得，了解適合海龜生存面臨的困境。 2. 教師播放海龜影片，引導學生認識海龜出生後自保的行為，以及環境對海龜的影響。 3. 全班分組上臺表演自創短劇「海龜的一生」，鼓勵學生發揮想像，演出課本繪本故事中所沒有的情節與對白，自由創作引發學習樂趣。學生欣賞其他組別的表演，並給予同學肯定與鼓勵。 4. 教師播放海洋垃圾造成海洋生物死亡的影片或相關報導。 | 1. 自我評量 | <p>【環境教育】</p> <p>環 E2 覺知生物生命的美與價值，關懷動、植物的生命。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 E7 閱讀、分享及創作與海洋有關的故事。</p> |

- | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | <p>5. 學生閱讀課本上鯨豚誤食海洋垃圾擱淺死亡的新聞，讀完之後，發表自己的看法。</p> <p>6. 學生上網搜尋「食物鏈」的概念，理解上一個、上上一個被獵取食用的物種，牠身上的養分或毒素，有可能被獵食者吸收到體內。</p> <p>7. 學生認識「塑膠微粒」的定義，理解塑膠製品並不會消失，經過海水長時間的分解，會在海洋中分裂成肉眼看不到的微粒，然後被海洋生物吃進身體。</p> <p>8. 學生分組演出食物鏈，討論後扮演被塑膠微粒影響的陸地、海洋食物鏈各層生物。學生分享扮演食物鏈各物種後，發現最後人類可能吃下自己所製造的垃圾的感想，藉由角色扮演理解食物鏈的</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|---|--------|---|---|---|--|
| | | | | | | <p>循環，並同理海洋生物吃下垃圾的處境。</p> <p>9. 學生分享課前蒐集國內水污染的報導，並討論：</p> <p>(1) 為什麼會發生水污染？(2) 水污染對生態環境、人類健康造成哪些影響？</p> <p>10. 學生思考防止水污染的作法，並在生活中實踐。</p> | |
| 第八週 | <p>單元二地球只有一個</p> <p>活動 2 環境問題知多少</p> | 2 | 綜-E-C1 | <p>Cd-II-1 生活中環境問題的覺察。</p> <p>Cd-II-2 環境友善的行動與分享。</p> | <p>1. 觀察生活中的各種環境問題，了解污染造成的危害，討論改善的方法。</p> | <p>【活動 2】環境問題知多少</p> <p>1. 教師引導學生觀察每天日常中，發覺會影響生活的環境問題，若學生一時無法在教室空間內清楚感受，教師可提示用「五官」來看、來聞、來聽，啟發學生能做出更多元的發表與討論。</p> <p>2. 除了個人感受，教師可鼓勵學生將觀察觸角延伸到社區中，分享自己聽聞或親眼看到令人印象深刻的污染行為。學生可能觀察到的環</p> | <p>1. 自我評量</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 E16 認識家鄉的水域或海洋的污染、過漁等環境問題。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 E4 覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。</p> |

境問題，討論這些問題帶來的影響。學生思考：這些環境問題是怎麼造成的？有沒有改善的方法呢？

3. 學生分享課前蒐集國內空氣污染的報導或研究資料，了解所謂的空氣污染，並不只是廣泛的工廠煙囪、汽機車排氣管排放廢氣，還有其他的產生方式，就在我們生活周圍，一樣會影響健康，一樣需要受到重視。

4. 學生分享課前蒐集國內空氣污染報導或研究資料。

5. 學生思考：空氣是流動的，所以只要某處的空氣遭受污染，每個人都會受到影響。有哪些減少空氣污染的方法？我該如何保護自己呢？

6. 學生分享課前蒐集減少國內空氣污

| | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|---|--------|---|---|--|---------|---|
| | | | | | | <p>染的報導或研究資料，了解減少空氣污染的環保行為。</p> <p>7. 學生從蒐集報導資料體認污染的嚴重現況，了解環保行動人人有責，行動已刻不容緩，激起在生活中落實的動機。</p> | | |
| 第九週 | <p>單元二地球只有一個</p> <p>活動 2 環境問題知多少</p> | 2 | 綜-E-C1 | <p>Cd-II-1 生活中環境問題的覺察。</p> <p>Cd-II-2 環境友善的行動與分享。</p> | <p>1. 觀察生活中的各種環境問題，了解污染造成的危害，討論改善的方法。</p> | <p>【活動 2】環境問題知多少</p> <p>1. 學生分享自己曾遇過噪音污染的經驗，以及課前蒐集噪音污染的報導或研究資料。</p> <p>2. 噪音的發生往往來得急又快，學生說出自己面對噪音時的經驗與感受。</p> <p>3. 學生討論噪音污染的原因與影響： (1) 產生噪音的原因是什麼？ (2) 噪音污染對生態環境、人類健康造成哪些影響？</p> <p>4. 學生覺察自己在學校也會不經意發出噪音，若造成他人不舒服應該改善。</p> | 1. 自我評量 | <p>【海洋教育】</p> <p>海 E16 認識家鄉的水域或海洋的污染、過漁等環境問題。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 E4 覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。</p> |

| | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|---|--------|---|---|--|---|--|
| | | | | | | <p>5. 學生分享課前蒐集減少噪音污染的報導或研究資料，了解減少噪音污染的方式。</p> <p>6. 討論後學生寫下自己能做到或提醒家人降低的噪音方式，在生活中實踐。</p> <p>7. 學生思考：我家附近有哪些環境髒亂的問題呢？這些髒亂的現象是誰造成的？學生討論造成這些現象的原因</p> <p>8. 小組討論環境髒亂的影響，建立維持環境整潔，培養愛護環境的觀念。</p> <p>9. 教師提醒學生，如果有人隨意丟棄物品，就會造成環境髒亂，還會給其他人帶來不便或傷害。</p> | | |
| 第十週 | <p>單元二地球只有一個</p> <p>活動 3 愛護地球我來做</p> | 2 | 綜-E-C1 | <p>Cd-II-1 生活中環境問題的覺察。</p> <p>Cd-II-2</p> | <p>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。</p> <p>【活動 3】愛護地球我來做</p> <p>1. 教師播放種樹達人賴倍元的影片，引導學生看到身體力行的環保人士之善</p> | <p>1. 實作評量</p> | <p>【環境教育】</p> <p>環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的</p> | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--------------------|---|--|
| | | | | <p>環境友善的行動與分享。</p> | <p>行。</p> <p>2. 學生分享課前蒐集社會上團體或個人的環保行動。</p> <p>3. 學生思考：社區和學校是我平日學習的地方，在每天生活的環境中，我做過哪些對環境友善或不友善的行為？學生調查社區環境之前，教師先透過調查校園環境進行暖身，帶領學生進行校園環境調查活動。</p> <p>4. 教師發下每人一張校園位置簡圖，帶領全班進行校園環境踏查，學生觀察校園環境，用相機拍攝校園中環保和不環保的地方，並在簡圖上將環保的地方用紅筆圈起，不環保的地方用藍筆圈起，在旁邊寫下原因。</p> <p>5. 調查時，鼓勵學生踴躍討論，遇到問題時舉手發問，教師藉此機會釐清學生環</p> | <p>行為，減少資源的消耗。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>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> |
|--|--|--|--|--------------------|---|--|

| | | | | | | | | |
|------|---------------------------|---|--------|--|----------------------------------|--|---------|--|
| | | | | | | 保觀念。 | | |
| 第十一週 | 單元二地球只有一個 活動 3 愛護地球我來做 | 2 | 綜-E-C1 | Cd-II-1 生活中環境問題的覺察。 Cd-II-2 環境友善的行動與分享。 | 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。 | 【活動 3】愛護地球我來做 1. 教師將全班分組，可將同一里或同一社區的學生分同一組，因熟悉的社區環境相同，方便學生小組討論與規畫。 2. 小組可相約在放學或假日時間，請家人陪同，一起進行社區環境調查，小組其中一人負責拍下社區中環保和不環保的地方。學生一人一張記錄紙，在記錄紙的正面記下社區中環保的地方，在記錄紙背面記下不環保的狀況或設施。 3. 除了課本的示例，教師可鼓勵學生以個人的生活經驗或見聞分享，分享還有哪些對環境友善、不友善的行為，發表之後讓全班集思廣益，思考改善的 | 1. 實作評量 | 【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。 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | | <p>方法。</p> <p>4. 學生思考：面對髒亂的環境時，有哪些改善的做法？我能做什麼事來保護環境呢？教師鼓勵學生：對於友善環境的行為，我們要「見賢思齊」，對於不友善環境的行為，我們要「己所不欲勿施於人」。</p> <p>5. 教師發下一組一張海報紙，小組回班上整理記錄社區環境的結果，用紅筆寫下環保的地方，用藍筆寫下不環保的地方。</p> <p>6. 小組製作海報完成後，負責相機的同學使用數位設備，投影出在校園和社區踏查時所拍攝的照片。</p> <p>7. 小組上臺分享，說出發現這些環保和不環保的地方時，有哪些感受。</p> <p>8. 學生分享觀察到的環保行為。學生討論</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | | |
|------|---------------------------|---|--------|--|----------------------------------|---|---------|---|
| | | | | | | 環境髒亂的現象，探究其原因。 | | |
| 第十二週 | 單元二地球只有一個 活動 3 愛護地球我來做 | 2 | 綜-E-C1 | Cd-II-1 生活中環境問題的覺察。 Cd-II-2 環境友善的行動與分享。 | 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。 | <p>【活動 3】愛護地球我來做</p> <p>1. 學生認識塑膠垃圾的危害，理解減塑的必要性：</p> <p>2. 教師補充說明：「一次性用品」能讓生活更便利，但使用後產生大量的垃圾破壞生態環境，對大自然造成不可復原的傷害，我們不要讓自己成為破壞環境的人。</p> <p>3. 教師發下每人一張「友善環境行動自我調查表」學習單，檢視自己平時的生活習慣是否對環境友善，教師可提醒學生誠實勾選並寫上原因，當作之後活動討論的依據。</p> <p>4. 填寫完後，教師可請學生舉手，統計班上同學的環保生活習慣，了解班上的環保觀念。組內分享每</p> | 1. 自我評量 | <p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>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>題勾選的原因。</p> <p>5. 教師發下每人一張「友善環境行動實踐」學習單，小組組員說出自己生活中不環保的行為，並討論改善的做法。想一想，生活中還有哪些行為方便卻不環保，對環境不友善？可以怎麼改進這些不環保的行為呢？</p> | |
| 第十三週 | <p>單元二地球只有一個</p> <p>活動 3 愛護地球我來做</p> | 2 | 綜-E-C1 | <p>Cd-II-1 生活中環境問題的覺察。</p> <p>Cd-II-2 環境友善的行動與分享。</p> | <p>1. 進行環保行動，持之以恆培養環保習慣。</p> | <p>【活動 3】愛護地球我來做</p> <p>1. 教師簡介目前的環保法規，播放「過度包裝」影片，說明「過度包裝」的含意，可帶入禮盒的示例，生活中習以為常的禮盒，包裝總是一層又一層，引起學生討論的動機。</p> <p>2. 學生發表自己能做到的環保行為。提出上述物品的循環利用、購買與使用的省思後，教師鼓勵學生在生活中實踐。學生實踐上述提出的循環利用、環保包裝方法，培養不浪費的</p> | <p>1. 自我評量</p> <p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>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>習慣。</p> <p>3. 學生分享課前蒐集資源回收再利用的影片，分享後討論。學生將創意實踐在生活中。</p> <p>4. 學生思考：買得太多、用得隨便，都可能形成資源浪費，也會製造出更多垃圾，我可以怎樣愛惜資源呢？</p> <p>5. 學生分組討論，覺察無意間製造的垃圾其實很多，了解垃圾減量的訣竅，例如：愛惜物品、不破壞物品、不隨意購買物品。</p> <p>6. 學生思考：想一想，生活中還有哪些行為方便卻不環保，對環境不友善？可以怎麼改進呢？</p> <p>7. 教師鼓勵學生向其他同學學習不同的環保行為，找到既環保又不會影響生活的環保綠生活。</p> | | |
| 第十四週 | 單元二地球只有一個 | 2 | 綜-E-C1 | Cd-II-1 生活中環 | 1. 進行環保行動，持之以恆培養環保 | 【活動3】愛護地球我來做 | 1. 高層次紙筆測驗 | 【環境教育】 |

| | | | | | | | |
|--|---------------------|--|--|---|------------|--|---|
| | <p>活動 3 愛護地球我來做</p> | | | <p>環境問題的覺察。 Cd-II-2 環境友善的行動與分享。</p> | <p>習慣。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發下每人一張「環境友善行動記錄表」學習單，學生依照自己能力所及填寫。 2. 學生回想活動 2 觀察到的環境問題，將自己能做到的解決辦法寫在學習單上，也可以跟組內同學討論，發揮創意與想像力思考多元可行的環保方式，理解環保行動不只是對環境有益，對我們身體也有所幫助。 3. 學生用一個星期的時間實踐並檢核是否確實做到，建議從週一到週五，每天放學前五分鐘來省思與記錄，完成後與全班分享。 4. 學生思考：每個人做了哪些具體的環境友善行動呢？與同學分享經驗後想一想，我還可以怎麼做？ 5. 小組分享，每位組 | <p>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。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>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>員都要發表並專心聆聽他人的行動成果，學習各種愛護環境的方式。教師引導學生反思：(1)你執行的環保行動為環境帶來哪些幫助？(2)你認為透過一次的環保行動，就能解決環境問題嗎？為什麼？(3)在進行環境保護行動後，你有哪些想法和收穫呢？(4)執行環保行動時，你發現哪些可以改進的地方？</p> <p>6. 教師鼓勵學生：調整計畫後，在生活中繼續行動，環境保護需要每個人持續的努力，落實環保行動，就能改善環境問題，環境保護就從我們開始。</p> <p>7. 學生討論大型的團體環保行動，例如：淨灘、淨溪、淨山。教師請班上參與過淨灘、淨山等團體環保行動的學生，分享當時等的感受。</p> | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | | |
|-------------|-------------------------------|----------|---------------|--|---|--|----------------|---|
| <p>第十五週</p> | <p>單元三資源便利通 活動1 資源點點名</p> | <p>2</p> | <p>綜 E-A3</p> | <p>Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。 Bc-II-2 個人日常生活問題所需的資源。 Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。</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>【活動1】資源點點名 1. 教師展示各式資源圖卡，請使用過該資源的學生舉手，藉此了解班上學生在生活中使用資源的頻率，並隨機請幾位學生分享使用此項資源的經驗，指出資源所提供的服務。 2. 教師歸納學生針對資源所提出的服務，請學生嘗試回答「資源是什麼？」，教師可搭配課本圖片說明這些場所、機構或工具都是「資源」。 3. 學生思考：在一整天的生活裡，要做的事很多，有吃早餐、到學校上課、運動、寫作業、照顧寵物、進行休閒活動、做家事、洗澡等，當我做這些事情的時候，有哪些資源可以幫助我滿足生活中的需求呢？生活中充滿</p> | <p>1. 自我評量</p> | <p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> |
|-------------|-------------------------------|----------|---------------|--|---|--|----------------|---|

各式各樣的資源，我知道哪些資源？

4. 學生討論課本的情境題。教師鼓勵學生踴躍發表討論，透過分享了解生活中有許多不同種類的資源，若學生答案有誤或不理解，教師可適時引導補充。

5. 閱讀是求學時需要培養的重要能力之一，經由同學分享，讓較少使用閱讀相關資源的人，了解閱讀資源的種類與使用方式。學校若有圖書館，教師可帶領學生參觀。

6. 教師逐一展示提供多種綜合服務的資源圖卡，請知道這項資源的學生，舉手分享這項資源提供的服務。每一項資源圖卡分享完成後，教師將此項資源提供的服務寫在黑板上。

7. 教師發下每人一張「多元資源多元服

| | | | | | | | | |
|------|-------------------------|---|--------|---|--|--|---------|---------------------------------|
| | | | | | | 務」學習單，學生寫下自己最常使用的資源與服務，並和組員分享。 8. 學生在同一種資源分享的服務項目不盡相同，藉此了解自己還有哪些不知道的服務，認知資源所提供服務的多元。 | | |
| 第十六週 | 單元三 資源便利通 活動 1 資源點點名 | 2 | 綜 E-A3 | Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。 Bc-II-2 個人日常生活問題所需的資源。 Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。 | 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。 | 【活動 1】資源點點名 1. 學生在組內分享生活中曾受過哪些人的幫助，他們幫助了自己哪些事？整理後上臺分享。教師補充說明網路資源、服務專線資源。 2. 教師混合資源名稱卡和非資源名稱卡，黏貼在黑板上，請學生舉手判斷哪些是資源。當學生答案不一致時，教師請學生發表個人判斷的依據。 3. 教師整理學生的回答定義資源，並引導學生進行資源分類。分類方式不拘， | 1. 自我評量 | 【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 |

只要清楚呈現即可，避免因資訊量龐大而重複。

4. 學生討論：(1)分類資源後有哪些新發現？(2)每個資源都能被分類嗎？分類時有沒有遇到困難？有沒有不確定要放在哪個類別的資源呢？

5. 學生認識資源後，不一定能全盤掌握其提供的服務或使用時機，教師可鼓勵學生運用各種方式，例如：查閱書籍、上網搜尋或實際訪問等，認識更多資源。

6. 學生思考：認識各式各樣的資源，了解這些資源提供的服務後，想一想，如果日常生活中缺少了這些資源，對我的生活會有什麼影響？學生覺察沒有資源為生活帶來的不便，體察資源的可

| | | | | | | | | |
|------|------------------------|---|--------|---|-------------------------|--|---------|----------------------------------|
| | | | | | | <p>貴。</p> <p>7. 教師發下每人一張「資源分類表」學習單，整理日常生活中會常接觸到的場所或機構資源。學生用熟悉的分類方式，將日常生活中接觸到的場所或機構資源，分為使用過和未使用過，例如：休閒場所、信仰相關場所、醫療機構、政府機構、交通運輸機構、人力資源、服務專線等。</p> <p>8. 教師鼓勵學生請家人協助或陪同，一起嘗試以前沒有使用過的資源。體驗資源的重要性，了解缺少資源對生活的影響。</p> | | |
| 第十七週 | 單元三資源便利通 活動 2 資源探索趣 | 2 | 綜 E-A3 | Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。 Bc-II-2 個人日常生活問題所需的資源。 | 1. 學習選擇適切的資源解決個人生活上的問題。 | <p>【活動 2】資源探索趣</p> <p>1. 學生思考：生活中總會遇到新的狀況與挑戰，這時候我們就需要資源來幫忙解決各種問題，我曾經遇過哪些狀況呢？我會運用哪些</p> | 1. 實作評量 | 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---------------------------------|---|--|
| | | | | <p>Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。</p> | <p>資源來解決呢？</p> <ol style="list-style-type: none">2. 全班分為四組，討論課本四種情境，在組內分享個人的建議。3. 教師提醒除了場地資源或機構外，也可運用其他資源，例如：人、服務專線、網路媒體等。4. 組內統整看法並依序上臺發表，發表後其他三組給予意見，讓看法更多元。5. 教師發下每組一張海報紙，小組將可運用的資源寫在海報紙上。各組依序上臺發表海報內容，教師可針對各組的報告釐清或補充。6. 學生思考：相同的生活狀況可以用不同的資源解決，我想選擇哪一項資源呢？我的做法是什麼？7. 延續前一節課的分組，各組討論每個 | |
|--|--|--|--|---------------------------------|---|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | <p>情境題的解決方法，在組內票選三個最佳解決方式，並將三個解決方式寫在空白表格中。</p> <p>8. 教師提問：有沒有更適合的做法呢？聽聽看其他人選擇的理由。小組上臺分享，教師歸納整理每個狀況題的解決方式。</p> <p>9. 教師可挑出有創意的解決方式，全班一起討論是否可行。</p> <p>10. 學生思考：經過同學的討論，我發現資源種類很多，在這麼多的資源裡，我該如何知道選擇的資源是否適合自己呢？</p> <p>11. 學生模擬情境題，實際體驗資源解決問題，學習區辨與選用適合自己的資源。</p> <p>12. 教師鼓勵學生：嘗試實際運用資源，才能了解適合自己的資源呵！</p> | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | | |
|-------------|--------------------------------|----------|---------------|--|--------------------------------|---|----------------|--|
| <p>第十八週</p> | <p>單元三資源便利通 活動 2 資源探索趣</p> | <p>2</p> | <p>綜 E-A3</p> | <p>Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。 Bc-II-2 個人日常生活問題所需的資源。 Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。</p> | <p>1. 調查社區資源，認識並彙整自己需要的資源。</p> | <p>【活動 2】資源探索趣 1. 學生思考：選擇資源時，通常在住家附近的資源會是優先考慮的選項，我家附近有哪些資源呢？讓我們以住家鄰近的街道為主，實際走訪參觀，看看有哪些資源吧！ 2. 教師打開 Google 地圖網頁，並發下每組一張簡易社區地圖，說明以學校為中心，社區地標和街道分布的位置與方向，讓學生建立簡單的地圖概念。 3. 教師將住的近的學生分在同一組，發下一組一張海報紙，各組參考 Google 地圖，用彩色筆畫出「住家附近簡易街道圖」，並畫出組員的住家位置與顯著地標，小組參考地圖進行行前準備。 4. 學生和家人進行</p> | <p>1. 實作評量</p> | <p>【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p> |
|-------------|--------------------------------|----------|---------------|--|--------------------------------|---|----------------|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>社區資源踏查，記錄發現到的資源與地點。學生記下各種資訊，例如：有興趣的設施、機構開放時間、服務內容等。</p> <p>5. 學生將參觀社區資源的相關資料和紀錄帶到學校，小組討論後進行發表，發表時，可用學校的數位設備播放照片或影片，自由選擇發表的方式，教師可評估教學時間，盡量讓發表方式多元化。</p> <p>6. 小組沿用前一節課所繪製的「住家附近簡易街道圖」，用彩色筆標示踏查時發現的資源，至少要在地圖上標示十項發現的資源，並寫上資源名稱。</p> <p>7. 小組依序上臺發表社區資源地圖，教師檢視各小組標示的社區資源位置是否正確，並適時釐清，提醒學生哪些是</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|------|----------------------|---|--------|---|--|--|---------|--|
| | | | | | | 生活重要的資源，將地圖貼在公布欄。 8. 教師發下每人一張「社區資源整理表」學習單，學生檢視自己對重要資源的使用頻率，以及適合自己使用的資源。 | | |
| 第十九週 | 單元三資源便利通 活動3資源行動讚 | 2 | 綜 E-A3 | Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。 Bc-II-2 個人日常生活問題所需的資源。 Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。 | 1. 了解使用各類資源的注意事項。 2. 進行資源機構體驗活動，覺察資源的可貴與重要。 | 【活動3】資源行動讚 1. 學生回想使用資源時的經驗，說出自己曾經做出哪些不正確使用資源的態度或行為，或曾經看過別人做出哪些不正確的態度或行為。 2. 教師將學生的發表寫在黑板上，統整歸納出哪些行為和態度會影響到他人。 3. 教師展示資源名稱卡或圖照，並張貼在黑板上，學生依序發表，先說出資源再說出正確的行為和態度。 4. 教師將學生發表記錄在資源名稱卡或圖照下方，統整歸納使用時正確的態 | 1. 實作評量 | 【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。 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | <p>度與行為，例如：在圖書館裡要輕聲細語、遵守注意事項、排隊、維持環境整潔等。</p> <p>5. 全班一起討論並決定適合全班參觀的機構。</p> <p>6. 全班投票選出一項資源後，學生蒐集要體驗資源的相關資料，例如：上網查詢、詢問親友使用經驗、事先打電話諮詢等。</p> <p>7. 每所學校周邊資源都不同，教師可選擇離學校最近的資源進行體驗，事前與各資源單位的窗口連聯繫拜訪體驗事宜，課本以體驗愛心商店和眼科診所為例。</p> <p>8. 教師發下每人一張「資源體驗記錄表」學習單，提醒學生體驗時紀錄學到的事情，例如：資源服務項目、體驗流</p> | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | | |
|------|------------------------|---|--------|--|---------------------------|--|------------|--|
| | | | | | | <p>程、心得與感想等。</p> <p>9. 教師提醒學生互動時要實踐上一節課所討論的使用資源注意事項，例如：注意禮儀，保持安靜，尊重導覽的服務人員。</p> <p>10. 開始進行體驗，學生邊聽邊觀察，專心聽服務人員介紹，有問題則舉手發問。</p> <p>11. 體驗後，教師鼓勵學生正確且適當的利用資源。</p> | | |
| 第二十週 | 單元三資源便利通 活動 3 資源行動讚 | 2 | 綜 E-A3 | <p>Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。</p> <p>Bc-II-2 個人日常生活問題所需的資源。</p> <p>Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。</p> | 1. 進行資源機構體驗活動，覺察資源的可貴與重要。 | <p>【活動 3】資源行動讚</p> <p>1. 學生思考：實地參訪後，我對於資源有哪些進一步的了解？使用資源時，該用什麼態度才適當呢？</p> <p>2. 全班分四組，教師發下每組 10 張便利貼，請各組討論並在便條紙寫上感想。各組依序上臺發表心得。</p> <p>3. 教師提供空白大</p> | 1. 高層次紙筆評量 | <p>【生命教育】</p> <p>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。</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | <p>張卡片一張，學生回想上一節課全班參訪的資源，每人依序在卡片上寫下感謝的話。</p> <p>4. 卡片完成後，將資源機構的名稱與地址寫在信封袋上，寄給體驗的資源機構，若學生不會填寫信封袋，教師可上網查詢中華郵政網站，請學生參考信封袋的示例寫法。</p> <p>5. 學生查詢郵資，教師說明平信與掛號的差別，並建議學生寄送掛號，教師提供郵票，將對應面額的郵票貼在信封袋上，若學校附近沒有郵筒或郵局，教師可協助寄出感恩卡片。</p> <p>6. 教師鼓勵學生，適切的運用資源能解決許多日常生活問題，要珍惜資源並正確的運用呵！</p> | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【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】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2. 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。