彰化縣員林市靜修國民小學114學年度第一學期 三 年級 綜合活動 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	翰林版	**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.透過自我介紹、班級幹部選舉活動消弭兒童面對新班級的陌生感，進一步運用「班級共同任務」帶領兒童理解分工、負責之重要性。 2.藉日常生活常見事例，帶領兒童覺察自我情緒變化，並引導兒童學習面對情緒、處理情緒，進一步探討如何運用適切的方法排解情緒。 3.利用討論初步引導兒童釐清興趣與專長的差異，並帶領兒童藉由多元嘗試、同儕經驗分享等體驗，探索兒童可能感興趣的興趣與專長，為未來興趣與專長的發展奠定基礎。 4.希冀兒童能從日常生活中各項事務覺察自己的進步，自我肯定。另外，能對於自身較弱勢的能力、缺點，進行省思與改善，改善過程中如遇不可改變或是先天造成的缺陷及遺憾，亦能轉換心情自我調整。				
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-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-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。				
重大議題融入	【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 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。 【安全教育】 安 E1 了解安全教育。				

	安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常危害安全的事件。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 E1 了解個人的自我概念。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

課 程 架 構

教學進度 （週次）	教學單元名稱	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	主題一加入幸福新班 單元一最佳拍檔	2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。 Bb-II-2 關懷團隊成員的行動。 Bb-II-3 團體活動的參與態度。	1-1 參與團隊活動，體會團隊合作意義。 1-2 關懷團隊成員。	單元一最佳拍檔 <活動 1>讓我們玩在一起 一、引起動機 1. 分享低年級交友的正向經驗，看見「一起玩」、「一起想辦法解決問題」、「一起學習」等催化友誼的元素。 2. 邀請學生「起身一起玩」來化解陌生的感受。 二、讓我們玩在一起 1. 教師藉由課本插圖作為引導，分享不同團體遊戲的玩法，吸引學生提出自己想玩的團體遊戲。	實作與口語評量	【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

					2.引導思考「要玩什麼？」 ●適合全班一起嗎？ ●空間場地合適嗎？ ●可以立刻玩嗎？ ●玩一次的時間大約要多久？ ●需要準備道具嗎？ 3.討論決定方式，教師針對未被選到的遊戲示範正向回饋，例如：其他的遊戲都很精彩，未來有更多的時間和更合適的場地等) 4.進行遊戲規則說明。 5.引導思考「怎樣玩才安全？」 甲、遊戲過程哪部分比較危險？ 乙、進行遊戲的地點有沒有容易受傷的地方？ 丙、過程中要如何照顧彼此的安全呢？ 6.分組並訂定小組共同目標後，開始第一次遊戲。 7.遊戲結束後，教師帶領學生探討活動過程中，有哪些印象深刻的地方？ 8.進一步讓學生反思自己在活動中做了些什麼，如果調整了哪		

					些地方可以讓活動更順利？ ~本節結束~ <活動 1>讓我們玩在一起（續上節） 三、體驗反思再行動 1.針對上節課進行的團體遊戲進行「如果再來一次，怎樣做可以更好」的小組討論。 2.教師透過課本範例「曼陀羅思考工具」引導。 ●詢問伙伴的想法。 ●關心別人的感受。 3.針對遊戲引導反思如下： ●剛才的活動中，你們遇到哪些問題？又怎麼解決？ ●大家在完成任務時，有哪些遵守規則的表現？ ●回想一下，共同目標是什麼？再做一次活動，你會怎麼做？ 4.藉由上述引導反思後的修正方法與體悟，持續運用「體驗-省思-實踐」不斷進行修正。 5.最後引導思考如下 ●遊戲為什麼要有規則？ ●成功或失敗的原因		

					是什麼？ ●在修正的過程中你看見哪些變化？ 四、教師進行回饋與統整。 ~本節結束~		
第二週	主題一加入幸福新班 單元一最佳拍檔	2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。 Bb-II-2 關懷團隊成員的行動。 Bb-II-3 團體活動的參與態度。	1-1 參與團隊活動，體會團隊合作意義。 1-2 關懷團隊成員。	單元一最佳拍檔 <活動 2>心情交流板 一、引起動機 1. 藉由一起玩遊戲的團體動力，找到適合形容小組默契的語詞。 2. 以呼口號的方式（例如：第二組、第二組，快樂合作無人阻……）展現小組特色。 3. 以小組方式圍坐，一起回想遊戲中曾受到同組伙伴哪些幫助與關懷，引導思考如下： ●過程中曾接受了哪些幫助或關懷？當時的感受是什麼？ ●有哪些人曾對自己伸出援手或給予關懷呢？ ~本節結束~ 二、表達感受 1. 教師引導學生表達自己在遊戲中的感受，並且討論在活動過程中，是否注意到其他同伴的感受是什麼？	實作與口語評量	**【品德教育】** 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

					2.下一次活動的時候，可以做些什麼來兼顧同伴的感受呢？ <活動 2>心情交流板（續上節） 三、落實關懷 1.學生了解關懷團隊伙伴的重要性後，要更深入引導學生將此落實於日常生活之中。 2.課本舉三個範例讓學生思考，藉由在活動中學到的關懷他人的方式，可以如何融入於日常生活中，並進一步展現其榮譽感。 3.小組上台分享。 四、教師進行回饋與統整，將學習經驗類化到自己的班級中。		
第三週	主題一加入幸福新班 單元二我們想要的班級	2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。 Bb-II-2 關懷團隊成員的行動。 Bb-II-3 團體活動的參與態度。	2-1 遵守團隊紀律並展現負責態度。 2-2 能傾聽並尊重團隊夥伴不同的想法。 2-3 能參與團隊行動完成團體目標。	單元二我們想要的班級 <活動 1>我們這一班 一、引起動機 銜接上節課已形成的小組團體動力，運用課本插圖進一步引導學生思考對接下來 2 年同班生活的期待。 二、我們這一班 1.各組發下海報紙，以小組方式討論想像「我們想要的班級樣	實作與口語評量	**【品德教育】** 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

					貌」並用用畫或寫的方式呈現出來，引導思考如下： ●班上同學有哪些特色？哪些好的表現或共同的興趣喜好？ ●期待班上同學能表現出怎樣好的行為或樣貌？為什麼？ 2.各組發表小組討論的班級樣貌。 3.教師先帶領分組討論分享後反思如下: ●在大家討論過程中，自己提出哪些建議？ ●大家提出的想法很多，你們是如何整合？ ●當你的意見跟別人不一樣的時候，你會怎麼做？ 4.後將各組的班級圖像海報共同張貼於黑板，協助全班共同歸納整理出班級圖像。 ~本節結束~		
第四週	主題一加入幸福新班 單元二我們想要的班級	2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮	Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。 Bb-II-2 關懷團隊成員的行動。 Bb-II-3 團體活動的參	2-1 遵守團隊紀律並展現負責態度。 2-2 能傾聽並尊重團隊夥伴不同的想法。 2-3 能參與	單元二我們想要的班級 <活動 1>我們這一班（續上節） 三、班級行動祕笈 1.全班依據「班級圖像」,運用合適的思考工具，先進行集思廣益，引導思考如下:	實作與口語評量	**【品德教育】** 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		譽感，並展現負責的態度。	與態度。	團隊行動完成團體目標。	●我們班的共同目標是什麼？ ●要怎麼做才能達成這個目標？ 2.彙整多元的想法後，整理成班級的行動祕笈，並引導思考如下： ●在朝向班級圖像的行動祕笈實踐過程中自己的「任務」是什麼？ ●要如何讓自己能負起任務的責任呢？ 四、班級形象企畫師 1.參考課本並觀察教室空間、物品及可用的資源，以「班級形象企畫師」將班級圖像及行動祕笈成為班級情境。 2.規畫分工進行各組專案討論，提出專案工作執行表並進行準備工作。 ~本節結束~		
第五週	主題一加入幸福新班 單元二我們想要的班級	2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展	Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。 Bb-II-2 關懷團隊成員的行動。 Bb-II-3 團體活動的參與態度。	2-1 遵守團隊紀律並展現負責態度。 2-2 能傾聽並尊重團隊夥伴不同的想法。 2-3 能參與團隊行動完	單元二我們想要的班級 <活動 1>我們這一班（續上節） 3.依據分工進行各專案執行，完成班級情境布置。 4.教師協助各組處理方案執行困難及執行修正討論。	實作與口語評量	【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		現負責的態度。		成團體目標。	五、教師進行回饋與統整。 1.針對本單元引導思考如下: ●在執行任務的過程中，小組有哪些合作的表現？ ●你對自己在執行班級任務的「責任」表現，給自己幾分(1-5分）？為什麼？ ●執行班級任務的過程中，班上表現最棒的地方有哪些？這些表現給你什麼樣的感受？ ●以後參加團體活動時，你覺得自己可以怎麼做，讓團體活動進行更順利？ 2.討論未能完成的情境布置後續規畫方案。 3.參考課本頁面，請學生透過三步驟進行自我檢核。 ●步驟一：我能在團體遊戲中學會如何和伙伴們合作 ●步驟二：我能先思考再行動，瞭解合作的好方法。 ●步驟三：我能從參與團體活動的過程中，透過具體的關懷行動表達我的友誼。		

					~本節結束~		
第六週	主題第二管理情緒精靈 單元一認識情緒	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	Aa-II-3 自我探索的想法與感受。 Ad-II-1 情緒的辨識與調適。	1.學會用正確情緒語詞表達情緒。 2.能從分享生活事件，認識自己及他人的情緒。 3.能分辨情緒讓自己感受舒服或不舒服。 4.能透過情緒溫度計表達情緒強度。	單元一認識情緒 <活動一>情緒觀測站 一、課程介紹 1.課程一開始，教師說明這個單元我們一起來認識各種情緒，我們無論在家、學校，或是任何地方，都會有不同的情緒產生，讓我們一起來認識它們，學習用正確情緒語詞表達，學習如何為情緒找到出口，並為情緒找到適當的表達方式。。 2.請同學觀察 6 個臉譜的表情。 3.猜猜看圖中的臉譜分別是什麼情緒？什麼時候我會有這些情緒或表情？ 4.請小朋友自由發表生活中的經驗，小朋友分享時，教師可以用 6W 問句，引導學生說說發生這個情緒的時間、地點、對象、經過、原因、情緒、行為反應、影響、感想。 5.小朋友發表後，教師以同理心回應：簡述學生的經驗，並說出學生可能的情緒感受。	自我評量	**【生命教育】** 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 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。

					單元一認識情緒 <活動 1>情緒觀測站 一、認識我們的情緒 1.教師說明課本上不同情緒語詞的意思，邀請學生分享生活經驗，若是學生無法分享則由教師舉例，加以解釋每個情緒的表情、動作、可能發生的情境。 2.請學生小組討論，逐一分享每個情緒的經驗，分享時著重於自身的經驗，尤其是發生的情境、對象。 3.小組輪流發表個情緒語詞的生活經驗，教師鼓勵學生用表演的方式表達，學生演出時教師引導其他學生觀察，發表學生的表情、動作、語調。 4.教師接納學生分享的情緒經驗，不批判，若相近情緒語詞，學生用詞混淆，教師加以說明及澄清。 二、生活中的情緒 1.教師將班上學生分成 5 組（實際狀況可依班級人數調整），教師引導學生觀察課本上的照片。 2.小組討論每張照片發生的人物、時間、地		

					點、事件經過、可能的原因、可能的情緒。 3.小組輪流以表演，或口頭報告方式分享照片的情境。 4.每組表演後，同學提問、回饋。 5.教師歸納： (1)從這兩頁照片的討論及各組表演，我們知道情緒是受情境中的人物、事件經過、甚至是每個人的想法所影響。 (2)針對各組分組討論及表演的學習狀況給予口頭回饋及鼓勵。 6.教師提問：課本照片中的這些情況，是不是跟自己有相似，也有不同的地方？ 7.小組分享自己的經驗，哪幾張照片是類似的經驗？哪幾張照片是不同的經驗？ 8.教師從學生分享經驗中歸納：和同學討論，並且分享自己經驗後，是不是發現每個人的情緒反應都不一樣？ 三、情緒比一比 1.老師一次邀請一位小朋友自願上臺，選一張情緒卡，並向其		

					他學生說出這個情緒的經驗，或是模仿這個情緒可能的動作、表情，及說話語氣。 2.其他學生猜一猜臺上同學比的是什麼情緒。		
第七週	主題第二管理情緒精靈 單元一認識情緒	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	Aa-II-3 自我探索的想法與感受。 Ad-II-1 情緒的辨識與調適。	1.學會用正確情緒語詞表達情緒。 2.能從分享生活事件，認識自己及他人的情緒。 3.能分辨情緒讓自己感受舒服或不舒服。 4.能透過情緒溫度計表達情緒強度。	四、生活中的情緒 1.教師說明：情緒的產生都與生活事件緊密相關，課本第 30 頁是一個小朋友的情緒日記，一起來看看日記中的小朋友發生什麼事情？ 2.教師提問： (1)故事主角發生什麼事情？他的情緒有什麼變化？為什麼？ (2) 故事主角把日記中的事情告訴他的朋友後，為什麼他們有不一樣的反應？ (3)如果自己的朋友籃球打得比較好，跟這樣的朋友去打球時，會有什麼心情？ 3.教師歸納：我們因為發生不同的事情，所以出現不同的情緒反應，即使遇到相同的事情，不同的人也會有不同的情緒反應！ 五、情緒日記 1.教師說明情緒日記	自我評量	**【生命教育】** 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 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。

					的書寫方式：認識各種情緒後，我們開始練習從生活事件中發覺自己的情緒，把自己發生的事情和當時的情緒記錄在小本子或是聯絡簿上。 2.教師可以根據班級學生的整體狀況及班級經營需求，決定情緒日記書寫的方式。情緒日記是學生學習表達及記錄情緒的方式，與語文領域造句練習、作文練習應有所區隔，故教師宜鼓勵學生撰寫親身的生活經驗及感受，不要過度著重錯別字之訂正，及文句之通順。 ~本節結束~ 情緒感測器 1.教師說明，小朋友了解情緒有正、負向及強、弱後，我們一起學習用「情緒感測器」來幫助自己發現現在自己的情緒。現在老師手上有個情緒感測器（以教室中任何適合傳遞的物品代替，可以是球、鉛筆盒）它可以感應你現在的心情，如果是非常好就是10分，如果是非常		

					不 好是 1 分，你也可能感應到 1—10 中間的分數。 2.學生拿到象徵情緒感測器的物品後，回答自己的情緒感測器的分數。 3.教師提問：為什麼給「X 分」，那是什麼心情？待學生回答完後，將象徵心情溫度的物品傳給隔壁的同學。 情緒大發現 1.指導學生參考情緒日記，將過去兩週的情緒變化，記錄在下表。數一數，在這一週中，你的正向情緒、負向情緒各有幾個？ 2.說說看，在過去一週發生什麼事，每一天的情緒是什麼？ 3.小組討論：對於這個結果，你有什麼想法？你想改變它嗎？為什麼？ 4.教師總結：情緒沒有所謂好壞，負向情緒多不見得是不好，而是受生活的事件所影響，但是如果太多的負向情緒，會讓我們感到不愉悅、不舒		

					服，這時候就需要調整自己的情緒，讓負向情緒有個出口。我們一起在單元 2 學習調整情緒的方式。 單元一認識情緒 <活動 2>分辨情緒 一、情緒猜一猜 1.請同學上臺分享最近發生的一件事，讓其他同學猜一猜發表的同學可能的情緒是什麼？ 2.在尊重學生隱私前提下，教師宜鼓勵學生自願分享。若回答的答案與分享同學的情緒不同時，教師帶領討論造成情緒的原因。 3.教師總結：情緒沒有所謂對與錯，每個人在生活中發生不同的事，所以有不同的情緒反應。同一件事對不同的人，也可能會有不同的情緒！		
第八週	主題第二管理情緒精靈 單元一認識情緒、單元二情緒的出口	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方	Aa-II-3 自我探索的想法與感受。 Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策	1.能覺察自己與他人情緒的變化。 2.知道適合的情緒處理原則。 3.能合理表達情緒。	<活動 2>分辨情緒(續上節) 二、分辨情緒 1.教師指導每位學生生活出現過哪些情緒呢？選出你曾經出現過的情緒卡，跟同學分享。這些情緒有哪	自我評量	**【生命教育】** 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的

		式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。	略。	4.建立管理情緒的方法。 5.創造正向的情緒經驗。	些讓你感到愉悅的？哪些讓你感到不愉悅的？ 2.教師在黑板畫出象限圖，並說明：情緒會帶給自己不同的感受，讓自己感覺愉悅的，稱為正向情緒，讓自己感覺不愉悅的，稱為負向情緒。而正、負向情緒，各有不同的強度，我們可以在情緒分布圖中放出每個情緒的位置，而每個人放的位置可能會因為自己的經驗和感受不同。 3.請同學將情緒卡擺放在情緒分布圖，並說出你為什麼這樣擺放？完成後，看看別組擺的和自己那組是否完全一樣？ 4.教師總結：情緒沒有所謂好壞，讓我感到不舒服的情緒，我們稱為負向情緒，我們希望這樣的情緒停下來；感到舒服的情緒稱為正向情緒，是我們希望繼續維持的情緒。 ~本節結束~ 單元一認識情緒 <活動 2>分辨情緒		能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。

					吹氣球，玩情緒 1.教師根據學生課本引導學生進行吹氣球活動。 2.教室提問：剛剛吹氣球的過程中，你的情緒是什麼？ 3.教室在黑板上畫上情緒象限圖，請學生在情緒象限圖上飆上自己的名字（或是貼上自己的名字卡片），代表自己現在的情緒狀態，並和小組同學討論自己為什麼這樣擺放？ 4.教師帶領全班討論:同樣是吹氣球,為什麼大家體驗到的情緒及強度是不一樣的？ 5.教師總結：剛剛我們一起進行吹氣球活動，但每個人有不同的情緒反應，同一件事對不同的人，因為大家過去的經驗不同、想法不同,所以會有不同的情緒！ ~本節結束~ 單元二、情緒的出口 <活動 1>情緒雲霄飛車 故事時間：阿里不見了		

					1.請同學閱讀「阿里不見了」的漫畫故事。 2.請同學以故事接龍的方式，輪流說故事。 3.教師帶領同學觀察課本中人物的表情、動作，詢問學生每一位故事可能的情緒，並在板書寫下情緒的名稱。 4.聽完這個故事讓你想到什麼？你的感想是什麼？有沒有類似的經驗想要分享。 ~本節結束~ 單元二情緒的出口 <活動 1>情緒雲霄飛車 一、情緒雲霄飛車 1.配合課本，4-6 人一組共同討論。 (1)阿里衝出教室後，他去了哪裡？做了哪些事情？ (2)他的情緒分別是什麼？阿里的情緒變化就像坐雲霄飛車一樣，高高低低的，是什麼事讓情緒有這些變化？ 2.小組討論 教師提問：這些調適情緒的方式，哪些是適合的？哪些是需要修正的呢？為什麼？		

					~本節結束~		
第九週	主題第二管理情緒精靈 單元二情緒的出口	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 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。	Aa-II-3 自我探索的想法與感受。 Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。	1.能覺察自己與他人情緒的變化。 2.知道適合的情緒處理原則。 3.能合理表達情緒。 4.建立管理情緒的方法。 5.創造正向的情緒經驗。	單元二情緒的出口 <活動 1>情緒雲霄飛車（續上節） 一、情緒日記 1.請同學閱讀「情緒日記」。 2.討論課本上面的四張圖，哪些是適合的情緒處理方式？哪些是不適合的情緒處理方式？為什麼？ (1)合適的方式：想快樂的事情、跑到自己的房間冷靜、流眼淚。 (2)不合適的方式：打人。 3.學生在自己的情緒日記中找出曾經使用處理情緒的方式，和同學一起討論哪些是合適的方式？哪些方式是不合適的？ 4.小組討論並寫出合適情緒處理的原則。 二、情緒處理的原則 1.教師說明：情緒沒有好壞，情緒處理的方式也沒有標準答案，要看當時的時間、地點及對象來判斷。 2.配合課本全班共同討論：下面處理情緒的方式，哪些是適合的方式？哪些是不適合的方式？ 並說明	自我評量	**【生命教育】** 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 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。

					為什麼？最後，請小朋友分享自己的方法。教師澄清：打人與打枕頭、流眼淚與大哭大鬧、跑出教室與到自己房間冷靜之差異。 ~本節結束~ 單元二情緒的出口 <活動 2>換個角度想，心情不一樣 一、換個角度，心情不一樣 1.教師說明課本的例子，當口渴時看到半杯水，有人心裡想：還好有半杯水，心情就很愉快；也有人想：怎麼只有半杯水，心情就很失望。 2.請小朋友分享生活中可以透過換個想法調整情緒的例子。 3.全班分享討論。 4.教師總結：同一件事，因為想法不同會有不同心情，我們可以透過改變想法來調整自己的情緒，正向思考能夠幫助我們保持正向情緒！ 二、正向思考 1.教師說明：課本上舉出生活常見的例子，我們一起來練習		

					怎麼樣透過改變想法，維持正向思考，來調整情緒。 2.和同組的同學從情緒日記找出可以練習轉念的事件，練習看看，並且在生活中練習。 ~本節結束~ 三、情緒小偵探 1.小組討論:學生4人一組，每個學生輪流發表，這一週發生的事情及情緒。 2.教師引導學生思考並發表，用了哪些方式處理情緒呢？這些方法是適合的情緒處理方法？還是不適合的？為什麼？ 3.教師說明：生活中有各種情緒，除了學會處理不愉快的情緒，我們也要學習用感恩的心，發現及創造生活中快樂的事，小小快樂的累積，會讓我們擁有更多正向情緒經驗。 4.請學生寫下生活中讓你感到愉悅的事。 四、我的五大情緒管理策略： 1.聽完同學的分享，		

					除了自己原來的情緒管理方式之外，教師引導學生從其他同學經驗擴展其他情緒管理的方式，寫在課本第 44 頁。 2.學生將試過最可行且有用的放在第一招，第二可行的放在第二招，依此類推。 五、課程回顧 1.教師回顧本單元所學內容。 2.學生分享生活中運用所學情緒管理策略的狀況。		
第十週	主題第三做學習的小主人 單元一愛學齊步走	1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	Ab-II-1 有效的學習方法。 Ab-II-2 學習行動。	1-1 透過插畫情境引導與教師提問，使學生發現班上同學的優點以及長處。 1-2 分析同學擁有厲害之處的共同因素。	單元一愛學齊步走 課程認識 1.帶學生一起找到自己的學習目標，並設計屬於自己的學習計畫。 2.學習計畫的執行過程中，若遇到需調整處，該如何找到資源進行修正，最後達到自己訂定的目標。 <活動 1>超級比一比 一、教師提問:教師配合課本引導學生思考並提問:「說說看，你看到課本上哪一個同學是你覺得很厲害的？為什麼？」 二、引導思考:每一個	(一)形成性評量 實作評量 檔案評量 學生自我評量 (二)總結性評量	**【生涯規劃教育】** 涯 E1 了解個人的自我概念。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

					學生都有自己不同的學習特色及擅長的技能。 學生擬答： （一）我覺得會畫圖的同學很厲害，因為我都不會畫。 （二）我覺得打棒球的同學很厲害，我都揮打不到球，每次揮很多次都揮空棒。 （三）我和課本上的同學一樣，很會規畫事情。 三、教師說明：有沒有同學觀察到班上同學厲害的一面，是課本上面沒有的，可以和大家分享。 學生擬答：有同學每一科都考一百分、有同學跳繩可以連續跳很多下、有同學上臺發表總是大方不緊張。 四、教師總結：有些同學擁有不同的技能或值得讓其他同學稱讚或羨慕的能力，但他們是怎麼做到的呢？ ~本節結束~		
第十一週	主題第三做學習的小主人 單元一愛學齊步走	1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	Ab-II-1 有效的學習方法。 Ab-II-2 學習行動。	1-1 透過插畫情境引導與教師提問，使學生發現班上同	單元一愛學齊步走 <活動 1>超級比一比（續上節） 一、教師提問：進行超級比一比活動，可自	(一)形成性評量 實作評量 檔案評量 學生自我	**【生涯規劃教育】** 涯 E1 了解個人的自我概念。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

				學的優點以及長處。 1-2 分析同學擁有厲害之處的共同因素。	己利用紀錄單，詢問同學:「找出所擅長的事物不一樣的兩位同學，找出讓他們變厲害的原因，比較看看，是否有共同的原因呢？」請同學找到兩位同學，記錄姓名後再訪問他們擅長的事或厲害的地方，把原因記錄下來，並把共同的原因記錄畫圈。 二、引導思考:是否也可以利用維恩圖來做紀錄，為什麼？ 學生擬答：有沒有可能共同的原因不只一個？還有其他共同的原因嗎？ 三、教師說明:帶同學們填寫完畢後，可以邀請同學上臺發表。 四、教師總結:同學能擁有擅長的事或厲害的技能絕對不是天生就擁有，所以需要學習，才能獲得原本不會以及不擅長的技能。你是否有想要學習的新事物呢？或是想要達成的學習目標呢？可以試著想看看，你的學習目標是否要和其他人的一樣？或是不一樣？ ~本節結束~	評量 (二)總結性評量	

第十二週	主題第三做學習的小主人 單元二愛學有妙方	1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	Ab-II-1 有效的學習方法。 Ab-II-2 學習行動。	2-1 訂定我的學習目標。了解自己在學習階梯的哪一個階段。 2-2 訂定目標後，尋找適合自己的學習方法。	單元二愛學有妙方 一、教師提問:看到同學們分享自己擅長的技能及厲害的地方，想一想有沒有自己可以更進步以及要學習的技能和學習目標呢？ 二、引導思考:每個人不是生來就很厲害，需要透過不斷的學習以及精進，才能有很多種不同的技能以及能力。 學生擬答：那我想要和另一個同學一樣，功課很好；我想要像另一個同學一樣，他的朋友好多；我想要像另一個同學一樣，家事都難不倒他。 三、教師提問:為什麼訂立這個學習目標？訂立目標之後需要什麼呢？有沒有一定的流程需要知道？ 學生擬答：需要找到方法還有要練習；需要時間的累積；可能會碰到困難。 四、教師帶領學生學會如何訂立學習目標，並且找到資源協助自己達成目標。 ~本節結束~	(一)形成性評量 實作評量 檔案評量 學生自我評量 (二)總結性評量	**【生涯規劃教育】** 涯 E1 了解個人的自我概念。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

					單元二愛學有妙方 <活動1學習階梯> 一、教師提問:看了同學厲害的地方，是否想要和同學一樣厲害？分析了自己的喜好及能力後，是否有自己想要的學習目標？不管是課業、運動、音樂、烹飪、人際關係等，都可以選定一個學習目標來當作努力的方向．選定完目標之後，再參考課本上的學習階梯，目前是在哪一個階段呢？以及學習階梯上的每一個學習方法你都知道嗎？有沒有適合你的呢？ 二、引導思考:鼓勵每一個人都要選擇一項學習目標，另外也要盡量挑戰自己，甚至選一個還都不會的學習目標，讓自己增加新的能力。另外目標要具體，例如我的學習目標是一分鐘跳100下的跳繩,或是用直笛吹出一首小星星歌曲。 學生擬答：我的學習目標是段考每一科都考90分、我的學習目標是會用呼拉圈一分		

					鐘搖 60 下、我的學習目標要跳一首流行歌曲的舞蹈。 三、教師說明:每一個學習階段都是非常重要的，從不會到達成目標，需要透過請教別人，反覆練習以及碰到困難尋求解決的方法，才能在最後享受甜美的果實，和大家分享自己的學習目標以及達到目標可能的方法。 學生擬答：我已經想好要怎麼做才可以達成目標、我已經想好我需要用什麼學習方法來達成我的目標。 四、教師總結:每個人的學習目標都很棒，都有自己的想法和原因，大家一起為彼此加油打氣，接下來訂定學習行動，持之以恆，一定能達成目標。 ~本節結束~		
第十三週	主題第三做學習的小主人 單元二愛學有妙方	1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	Ab-II-1 有效的學習方法。 Ab-II-2 學習行動。	2-1 訂定我的學習目標。了解自己在學習階梯的哪一個階段。 2-2 訂定目標後，尋找適合自己的	單元二愛學有妙方 <活動 2>尋找學習方法 一、教師提問:根據課本，可以看到自己找尋相關學習方法，可以問兄弟姊妹，或是上網查資料，又或是可以到圖書館找尋書	(一)形成性評量 實作評量 檔案評量 學生自我評量 (二)總結性評量	**【生涯規劃教育】** 涯 E1 了解個人的自我概念。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

				學習方法。	籍，找到適合的學習教練，記錄方法。 二、引導思考：不同的教練或資料可以給自己不同的建議，聽一聽他們給的建議後，記錄成自己的學習方法，說不定可以更快達成目標！ 學生擬答：我的目標是比較偏向體育類別，我需要找尋相關的教練給我指導、我的媽媽每次都會鼓勵我，我想請他當我的教練隨時替我加油、我在圖書館找到很棒的訊息我可以記錄下來。 三、教師提問：體操教練李智凱最後得到比賽的金牌，請問他達成目標原因是？是透過不斷的努力，以及調整學習方法嗎？ 四、教師總結：每位學習者都有適合自己的學習方法，根據你的學習目標，找到適合自己的學習方法，讓你能達成學習目標。 ~本節結束~ 單元二愛學有妙方 <活動 3>我的學習妙方		

					一、教師提問:要達到每一個學習目標一定要有方法，每個人適合的方法不同，你的方法又是如何呢？ 二、引導思考:要達成目標的方法不只一種，你嘗試找過不同的人、事、物給你相關的資訊嗎？ 學生擬答：我有去問過媽媽，他說要達成我的目標需要……、我有上網搜尋資料，如果要達成我的目標,必須……、我有到圖書館查詢資料，要達成我的目標，我需要……。 三、教師提問:每一種方法都可以去想一想，是不是適合自己？對我來說是不是最有效的學習方法。 四、教師總結:每個人的目標不同，適合自己的學習方法也就不同。利用不同的媒介收集相關學習方法，讓自己能事半功倍，也讓自己能較有效率的達成自己訂立的學習目標。 ~本節結束~		
第十四週	主題第三做學習的小主人	1b-II-1 選擇合宜的學	Ab-II-1 有效的學習方	3-1 能訂定適合自己的	單元三愛學我最行 <活動 1>行動紀錄我	(一)形成性評量	**【生涯規劃教育】** 涯 E1 了解個人的

	單元三愛學我最行	習方法，落實學習行動。	法。 Ab-II-2 學習行動。	學習行動，並按時完成行動。 3-2 能調整學習行動，讓自己更能達成學習目標。 3-3 能將學習過程與學習心得與同儕分享。	最棒 一、教師提問：知道了學習方法後，想一想，需要透過什麼學習行動，來達成自己訂定的學習目標？說一說，為什麼我要達成這項目標呢？ 二、引導思考：思考一下，要達成目標，除了訂定行動外，還需要什麼幫助嗎？以及需要多久的時間可以達成目標呢？ 學生擬答：我的學習目標是 1 分鐘跳繩 140 下，我選擇的原因是想要讓自己更健康、行動是每天練習 10 分鐘、我需要媽媽幫我買一個跳繩、我需要一個月來達成我的目標。 三、教師說明：如何持之以恆的完成自己計畫的學習行動呢？ 學生擬答：可以找同學一起執行，互相提醒、設計一個行動紀錄表記錄自己的執行狀況。 四、教師總結：學習的過程很像是跑障礙賽，不一定都是很順利的，難免會碰到困難，但是重點是如何	實作評量 檔案評量 學生自我評量 (二)總結性評量	自我概念。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

					找到方法，持之以恆，跌倒了再爬起來，持續自己的目標前進．同學們也可以互相鼓勵幫忙，讓大家都可以達成自己的目標！ ~本節結束~ 單元三愛學我最行（續上節） <活動 1>行動紀錄我最棒 一、教師提問：當行動確定後，要持續進行才能達到目標，那要怎麼樣才能持續進行？如何確定有每天或規律地進行學習行動呢？ 二、引導思考：可以和同學討論一下學習行動方案，是否過於簡單或困難，試圖做一些調整．討論完後要如何記錄行動呢？ 學生擬答：用表格來記錄行動，做到打勾、若有學習行動，就在自己的日曆本上畫圈、也可以利用家庭聯絡簿記錄有做到學習行動的日期。 三、教師說明：可以利用行動紀錄表來記錄每天的狀況，用彩色筆將格子塗滿，表示		

					有執行的天數，以此類推，可記錄 10 天學習行動的狀況。看一看課本的圖，是否有在體育課或其他地方挑戰過呢？有沒有碰到什麼困難？如何解決呢？ 學生擬答：星期日需要進行學習行動嗎、如果忘記了行動怎麼辦、學習行動可以調整嗎。 四、教師總結：記錄學習行動是讓自己可以達成學習目標的方法，自己要對自己的學習行動負責，所以應該要每天都要持續進行，以及隨時隨地提醒自己，若會忘記進行行動，可以想一個方法記起來，例如寫在聯絡簿上面提醒自己，最後若是覺得學習行動太過困難，可根據目標進行調整。 ~本節結束~		
第十五週	主題第三做學習的小主人 單元三愛學我最行	1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	Ab-II-1 有效的學習方法。 Ab-II-2 學習行動。	3-1 能訂定適合自己的學習行動，並按時完成行動。 3-2 能調整學習行動，	單元三愛學我最行 <活動 2>學習再進化 一、教師提問：目前同學進行的學習行動都順利嗎？有沒有哪些行動無法做到？ 二、引導思考：為什麼	(一)形成性評量 實作評量 檔案評量 學生自我評量 (二)總結	**【生涯規劃教育】** 涯 E1 了解個人的自我概念。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

				讓自己更能達成學習目標。 3-3 能將學習過程與學習心得與同儕分享。	有些行動無法達成？是有什麼樣的原因導致這樣的狀況呢？ 學生擬答：我覺得我的行動太過困難，做起來很挫折、我覺得我的行動需要花太多的時間，無法每天進行。 三、教師說明：那怎麼調整你覺得最好呢？可以有以下的方法： （一）調整練習的次數 （二）可以詢問學習教練怎麼調整 （三）時間規畫。學習行動對於達成目標是非常重要的，因為練習太少，就無法精熟。所以調整行動讓自己更可以達到目標。 學生擬答：將學習行動做調整後，可能會讓我更可以達成目標。 四、教師總結：學習行動是決定學習目標是否可以達成的重要因素。學習行動不是訂了就不能改，但是改成過於簡單也不行，時時刻刻要檢視自己的學習行動是否可以幫助自己達成目標，給予自己多一點點的	性評量	

					挑戰，一定可以達成目標的！ ~本節結束~		
第十六週	主題第三做學習的小主人 單元三愛學我最行	1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	Ab-II-1 有效的學習方法。 Ab-II-2 學習行動。	3-1 能訂定適合自己的學習行動，並按時完成行動。 3-2 能調整學習行動，讓自己更能達成學習目標。 3-3 能將學習過程與學習心得與同儕分享。	單元三愛學我最行 <活動 3>精彩學習齊分享 一、教師提問：在訂立學習目標的過程中，你想了些什麼？你的學習目標是什麼？你找到的學習教練有哪些？提供了什麼學習上的幫助以及哪些學習方法？以及你的學習行動有哪些來幫助你達成學習目標。 二、引導思考：在學習的過程當中哪一個部分是讓你印象最深刻的？ 學生擬答：我的目標一開始訂得太大了，不太適合我、我查詢到適合我的學習方法，所以搭配學習行動很快就達成我的學習目標。 三、教師說明：學習不一定都是很順利的，需要在過程中不斷的學會調整，但也需要透過持續的學習行動，才能有效的達成目標。 四、教師總結：每個人的學習過程不太一	(一)形成性評量 實作評量 檔案評量 學生自我評量 (二)總結性評量	**【生涯規劃教育】** 涯 E1 了解個人的自我概念。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

					樣，找尋到自己適合的學習方法，透過不斷且持續的學習行動，才有可能達成自己訂下的目標。但也要考慮自己的年紀以及時間，找到自己適合的學習目標，持續漸進，才能讓自己樂於學習並有成就感。 ~本節結束~ 單元三愛學我最行 <活動 3>精彩學習齊分享 一、教師提問：經過了一段時間的學習，同學們是否有學到新的技能？還是說把原本比較不擅長的，變成更擅長了？目標設定是什麼？有按照自己的計畫和行動在進行嗎？尋找的教練幫助您什麼？目標達成後是否非常有成就感，對自己的生活產生了什麼幫助和影響？ 二、引導思考：在過程中是否有碰到什麼問題？如何解決及尋求幫忙呢？ 學生擬答：我在進行行動的時候，有的時候會覺得很想休息，所以想要放棄，但媽		

					媽還是持續鼓勵我、我找到了很棒的教練，他提供了我非常棒的建議，讓我可以持續我的行動、雖然我有調整了我的學習行動，但我覺得幫助很大，讓我更快可以達成目標。 三、教師說明：依照你自己學習過程，給自己個分數，看看你獲得星星有幾個呢？ 學生擬答：我訂立了一個很棒的目標、我用了很棒的方式來記錄我的學習行動。 四、教師總結：學習不只是訂立目標，而是訂完目標後，找尋學習方法，加入適當學習行動，給自己一點點的挑戰，並鼓勵自己，相信自己，才能達成目標。利用這樣的方法設定其他學習目標，找尋學習方法及訂定行動策略，養成學習習慣後，一定幫助你在不同的學習道路上更加順利。 ~本節結束~		
第十七週	主題第四啟動安全密碼 單元一危險糾察員	3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並	Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。	透過觀察、調查生活中常見的危機情境，依危	單元一危險糾察員 1.帶領學生透過課本的圖例，在小組中自由討論校園中容易發	高層次紙筆評量。 實作與口語評量。	**【家庭教育】** 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

		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。 Ca-II-3 生活周遭潛藏危機的處理與演練。	機類別歸納辨識方法與處理方式。	生危險的地方，亦可分享自己的在校園中遇到危險的經驗。 2.討論在校園中發生危險的原因,並進行危險事件的分類（區分環境因素與人為因素引起）！ 3.進行發表。 ~本節結束~ 單元一危險糾察員 <活動 1>安全偵測器 1.引導學生透過感官來分辨與感知危險，並可進行接龍等競賽方式，讓學生發表用感官感知危險的實例。 2.先請學生發表除感官外,可收集危險訊息的方式。 3.教師發下或撥放事先準備的資料，讓學生透過閱讀、聆聽、觀看訊息等方式，摘取得到的訊息，以訓練學生感知的能力。 4.可請學生發表除了課本上的例子，是否還有其他蒐集危險訊息的方式，亦可發表自己獲取訊息的過程與經驗。 ~本節結束~	檔案評量。	**【安全教育】** 安 E1 了解安全教育。 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常危害安全的事件。 **【防災教育】** 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
第十八週	主題第四啟動安全	3a-II-1 覺	Ca-II-1 生	透過觀察、	單元二收服危險魔王	高層次紙	**【家庭教育】**

	密碼 單元二收服危險魔王	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。	活周遭潛藏危機的情境。 Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。 Ca-II-3 生活周遭潛藏危機的處理與演練。	調查生活中常見的危機情境，依危機類別歸納辨識方法與處理方式。	<活動 1>危險偵查員 1.請學生分組思考家中可能發生的危險，並派人上臺報告。 2.教師先不進行整理與分類，讓學生討論與思考自己想呈現的整理方式。 3.請學生上臺分享。 4.教師總結各種多元的分類與整理方式，並予以肯定。 5.鼓勵學生相互觀摩學習，並再次修正自己整理資料的方式。 ~本節結束~	筆評量。 實作與口語評量。 檔案評量。	家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 **【安全教育】** 安 E1 了解安全教育。 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常危害安全的事件。 **【防災教育】** 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
第十九週	主題第四啟動安全密碼 單元二收服危險魔王	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。 Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。 Ca-II-3 生活周遭潛藏危機的處理與演練。	透過觀察、調查生活中常見的危機情境，依危機類別歸納辨識方法與處理方式。	單元二收服危險魔王（續上節） <活動 1>危險偵查員 1.從日常生活中常用的表格來介紹T形圖，並說明 T 形圖基本寫法。 2.透過上一節課討論的資料,練習整理成T形圖，了解各欄位應該置放的內容。 3.透過對全班的分享，共同確認與釐清學生對於 T 形圖的概念。 4.針對容易發生危險事件的相同點討論，	高層次紙筆評量。 實作與口語評量。 檔案評量。	**【家庭教育】** 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 **【安全教育】** 安 E1 了解安全教育。 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常危害安全的事件。 **【防災教育】**

					就危險發生的原因進行分析與歸納，並提醒與引導孩子不好的習慣以及設備的老舊等原因是潛在的危險。 ~本節結束~ 單元二收服危險魔王 <活動 2>安全行動祕笈 1.介紹雙T圖的由來:顧名思義就是有兩個T，並進一步介紹雙T圖的格式。 2.依據上節課討論分析的 T 圖繼續新增表格。 3.全班進行分組，可以細分客廳、廚房、浴室……幾組，讓學生進行小組討論與共作。 4.各組完成海報並張貼在黑板，全班共同討論與分享，教師在旁引導並適時釐清概念。 5.將共同整理的結果填寫到課本雙 T 圖格內。 6.討論比較 T 圖和自己以往整理資料的方法之優缺點。 7.教師協助歸納預防危險的行動策略。 ~本節結束~		防E5 不同災害發生時的適當避難行為。

第二十週	主題第四啟動安全密碼 單元三守護安全我最行	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。 Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。 Ca-II-3 生活周遭潛藏危機的處理與演練。	透過觀察、調查生活中常見的危機情境，依危機類別歸納辨識方法與處理方式。	單元三守護安全我最行 <活動 1>社區安全大健檢 1.事先進行社區大健檢的分組、任務分配與行前說明，並讓學生事先討論自己想記錄的方式，叮嚀學生紀錄踏查時需要之工具。 2.定點停留並提醒學生可以觀察的方向：人的行為、物件、地點…。 3.回校整理並分組上台分享報告。 4.張貼並統整各組的資料（社區內可能發生的危險、可能的成因、因應的預防之道）讓學生進行同儕的觀摩學習。 ~本節結束~ 單元三守護安全我最行 <活動 1>社區安全大健檢 1.複習回顧從主題四開始的課程,並在黑板揭示: (1)分辨危險情境 (2)思考可能發生的危險 (3)行動	高層次紙筆評量。 實作與口語評量。 檔案評量。	**【家庭教育】** 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 **【安全教育】** 安 E1 了解安全教育。 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常危害安全的事件。 **【防災教育】** 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

					(4)演練 2.揭示或討論演練的危險情境，進行分組討論並按步驟記錄下來。 3.角色分配進行演練。 4.上臺演練。 5.臺下同學回饋分享與建議。 6.教師歸納統整。 ~本節結束~ 單元三守護安全我最行 <活動 2>安全演練我最行 1.可先進行半節課全班討論與分享要如何執行。 2.預告學生實踐預防危險的方法於生活中，並提醒記錄過程與成果。 3.一週後，請學生於小組內或全班面前分享實施過程與心得。 4.共同討論同學遇到的困難：一起思考可以解決的策略! 5.教師協助歸納。 ~本節結束~		

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。

彰化縣員林市靜修國民小學114學年度第二學期 三 年級 綜合活動領域 ／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	翰林版	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.讓兒童了解日常生活中所需的生活技能，透過體驗覺察自己在生活技能的不足之處，並透過增能計畫增進自身的生活技能。 2.讓兒童了解良好的生活習慣需運用到的生活技能和禮儀，進而檢視、察覺，發現自己生活習慣的問題，討論並訂定改進計畫。透過執行行動方案，以培養良好的生活習慣，並將個人生活所需的技能應用在日常生活中，表現合宜的禮儀及態度。 3.讓兒童了解社區機構的實際使用方法，並能結合生活需求活用社區機構資源，進而透過實際體驗養成兒童樂於使用社區機構資源的意願。 4.讓兒童了解空間的妥善運用，可以減低危險發生的可能性；進一步藉由圖片分享與討論，讓兒童辨識各種危險情境，並演練自我保護的方法，以達到自我保護的目的，增進安全的生活。				
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-B3 覺察生活美感的多樣性，培養生活環境中的美感體驗，增進生活的豐富性與創意表現。 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。 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。				
重大議題融入	【環境教育】 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 【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。 【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。				

	家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【戶外教育】 戶 E6 學生參與校園的環境服務、處室的服務。

課 程 架 構

教學進度（週次）	教學單元名稱	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	主題一找興趣，樂學習 單元 1 生活興趣蒐集員	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-1 自己能做的事。 Aa-II-2 自己感興趣的人、事、物。 Aa-II-3 自我探索的想法與感受。	1-1-1 透過家庭活動探索自己的特質、角色與自己最能投入、最擅長的事項。	單元 1 生活興趣蒐集員 一、教師提問 （一）教師配合課本單元頁引導學童分享並思考：「在寒假期間，自己有什麼新的嘗試或學習呢？」 （二）從假日時間引導學生分享並思考自己喜歡做哪些事情？做什麼事情特別開心？特別得心應手。 （三）教師可透過分享討論，觀察學童的經驗，提取時空與事件的來源做為討論發展的角度。 二、引導思考 （一）教師配合課本引導學童分享「寒假時間，自己或自己與家人做了什麼學習規畫？有什麼新學習或挑戰？」 （二）藉由課文圖片討論寒假時間與家人一起做的哪些事是你很喜歡的？哪些事有辦法自己完成？透過家庭生活，帶領孩子探索與了解自己的特質及角色。 （三）學生自由分享或分組討論。 （四）老師可引導學生思考與「誰」做「什麼事」，心情「感受」如何？讓學生說明更完整。 學生擬答： 1.與爸爸一起打球。打完球流汗很滿足。 2.我負責倒家裡的垃圾。我是家中很重要的清潔隊員，能把家裡維持乾淨，很有成就感。 3.我會幫寵物洗澡。把寵物清洗得香香的，看寵物很開心我也很開心。	實作評量 檔案評量 學生自我評量	**【家庭教育】** 家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。

					三、教師說明 （一）讓學生說出做事情的感受與心情，從分享內容引發學生觀察同學各自有不同的任務，喜好也不同。 （二）教師統整學生所提，於家庭生活中看見自己喜愛做的事與做這些事的心情。 ~本節結束~ 單元 1 生活興趣搜查員（續上節） <活動 1>生活能力清單 一、教師提問 （一）教師配合課本引導學童分享並思考：「寒假時光與家人陪伴，在家裡你喜歡做什麼事？」 （二）「做這些事情讓自己有成就感的原因是什麼？」從事件中，引導學生察覺與表達出自己喜愛做的家庭事務。 二、引導思考 （一）教師引導學生，把教室當成自己的家，請學生分享「我注意到可以完成的事項」，藉由學生關注的焦點，可以延伸至教室裡的體驗活動。 （二）配合課本引導學童進行班級體驗活動（15 分鐘） （三）體驗：整理自己的抽屜、置物櫃（老師可以替換班級需求） （四）感受與分享：15 分鐘裡，你做了什麼？完成任務了嗎？與你平常在家相關事情的聯想。 （五）分享與討論（老師也可以藉此時間找出不同面相擅長工作的學生，可以邀請分享） （六）藉由課文圖片作為範例，請同學分享自己將事情做好的步驟與方法！ （七）透過體驗活動，了解自己安排與處理事情的特質以及投入情況。 （八）老師可引導學生思考，體驗活動中與學生在家中的角色與工作，回到自身思考，有哪些事情是自己很有興趣或是自己容易注意到的事，使得在工作完成上有成就感？		

					三、教師說明 讓學生說出與發現，因為個人特質，某些事情自己特別容易上手或完整。 ~本節結束~		
第二週	主題一找興趣，樂學習 單元1生活興趣搜查員	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-1 自己能做的事。 Aa-II-2 自己感興趣的人、事、物。 Aa-II-3 自我探索的想法與感受。	1-1-2 透過分享，展現自己的專長與同學分享工作秘訣。	單元1生活興趣搜查員 <活動2>專長秘訣大公開 一、教師提問 教師配合課本提問，引導學童分享在體驗活動中，我們知道每個人擅長的事情可能不一樣，請你想想看 1.有哪件事情是你很有成就感想跟大家分享的家事？ 2.你想要如何清楚的讓同學知道你做這件事情的細節與關鍵？ 二、引導思考 引導分享內容可包含： 1.做什麼事情？ 2.都選擇什麼時間做？為什麼？ 3.做事情的事前準備？ 4.做事情的細節與步驟。 5.如何呈現最容易讓同學了解清楚。 三、學生操作 以流程說明為例： （一）將處理事情的準備工作先列下來。 （二）把做事情的步驟依照順序，用重要的細節紀錄。 （三）確認工作細節與順序。 （四）思考細節中有沒有讓事情可以做得更好的祕訣分享。 （五）依據順序將工作祕訣用最適合你的說明方式分享。 四、教師總結 能將家事或一件事情做好，是不容易的事，常常需要經過學習及一次次的錯誤修正，從讚揚學生表現很棒的事情，到鼓勵他們回想自己能夠將事情做好的細節，並與同學分享，在分享過程中形成共同學	實作評量 檔案評量 學生自我評量	**【戶外教育】** 戶E6 學生參與校園的環境服務、處室的服務。

					習成長的氛圍，也能學到新祕訣，回到家庭中實踐。 ~本節結束~ 單元1生活興趣搜查員 <活動3>最喜歡的休閒活動 一、教師提問 （一）除了家庭事務以外的事，你還喜歡與家人一起進行哪些休閒活動呢？ （二）你最喜歡與家人一起做什麼？你會主動幫忙什麼事情呢？ 二、引導思考 （一）家人會帶你一起進行哪些休閒活動？你最喜歡做什麼？ （二）喜愛戶外還是室內活動？為什麼？ （三）喜歡與誰一起完成？為什麼？ （四）進行這些活動會有事前準備、進行時刻以及事後整理，你會主動幫忙做什麼事情呢？ 三、學生分組討論 （一）「休閒樂趣市集」分享： 1.自己喜歡與家人進行那些休閒活動？你最喜歡做什麼？ 2.喜愛戶外還是室內活動？為什麼？ 3.喜歡與誰一起完成？為什麼？ 4.你會主動幫忙做什麼事情呢？ （二）引導學生從自己喜愛的人事物進行分享。 四、教師總結 （一）老師可以提醒學生感受與覺察： 1.哪件事情你最喜愛最投入？進行之後仍念念不忘？ 2.喜愛的這些人、事、物都可能是你的專長或是興趣喔！ （二）於單元尾聲，讓學生記錄下自己喜歡與家人一起從事的活動以及自己擅長的工作。 ~本節結束~		
第三週	主題一找	1a-II-1	Aa-II-1	1-2-1	單元2學習專長探索家	實作評量	**【戶外教育】**

	興趣，樂學習 單元1生活興趣蒐集 元2學習專長探索專家	展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。	自己能做的事。 Aa-II-2 自己感興趣的人、事、物。 Aa-II-3 自我探索的想法與感受。	藉由參與學校內外各項活動，覺察自己的興趣、專長。	<活動1>學習探索 一、教師提問 下課時間，正好是你們最期待也最享受的時光，你喜歡在下課時做什麼事？喜歡自己做還是約同學一起呢？ 二、學生分組分享 教師引導學童討論分享： （一）短短的下課10分鐘，你最喜歡做什麼事呢？ （二）在學校中，你最喜歡什麼地方（什麼角落）？你最喜歡什麼活動？最喜歡與誰一起從事哪些事情？ （三）引導觀察課本中的跨頁圖片，觀察並說出圖片中人物最喜歡做的事，自己與他們有沒有雷同處？ （四）雷同處在哪裡？這些事帶給你的感受是？ （五）如果沒有相同處，那你喜歡在校園裡做什麼事呢？ （六）想想看你喜歡做這些事的原因為何？能學到什麼？能知道什麼？能讓你感到開心滿足的原因是？ 三、教師總結 把握時間做你喜愛做的事情，這些事情通常最吸引你，也可能是你目前最喜愛與專注投入的喜好唷！ 一、教師提問 （一）升上中年級了，你應該發現你可以參與的學習活動變多了，參加學校活動喜歡做哪些事情呢？會為自己分配什麼工作呢？ （二）學校校慶活動需要完成的事項有很多，引導學生討論「校慶活動，我們需要做哪些準備呢？」 二、引導思考 （一）引導學生討論「在這些活動中你最擅長或有能力跟同學分工完成的事情有哪些？」，學生可能回答： 1.校慶前：投票、海報設計、繞場服裝設計、班級活動安排、人員分配表、製作道具準備……	檔案評量 學生自我評量	戶E6 學生參與校園的環境服務、處室的服務。

					2.校慶時：參與工作完成、執行檢核項目、學習成果表現、學校小主人（主持或接待事項）…… 3 校慶後：環境整潔、學習省思與紀錄、工作分享與檢討…… （二）以上讓學生多元表達，更可以透過小組安排，進行討論分工或是提出規畫想法，藉由學生分組討論與認領工作，引發學生發現自己的喜好與興趣。 三、教師說明 學校內外都是我的學習場域，而在升上三年級後，開始發現有更多學習活動可以投入與參與。從不同的學習活動中也能夠觀察自己的喜好與專長，發揮自己的特點。 ~本節結束~ 單元 2 學習專長探索家（續上節） <活動 1>學習探索 一、教師提問 「在學校以及學習的場合裡，你最喜歡做的事情有哪些？」試著用各種不同的問題，問問自己，探索與記錄下你的專長。 二、學生操作 （一）透過自己在學校內外喜歡參與的事情、感興趣的人與物，進行深入思考，可以圖像思考法幫助學生多元思考，協助學生更深度與多面向探索自己關心與有興趣的議題。 （二）曼陀羅思考內容可提供參考，更能由老師依據學校、班級以及其他特色進行問題調整。 1.最喜歡的科目？ 2.最適合擔任的班級幹部？ 3.最擅長的打掃工作？ 4.最喜歡的學校活動？ 5.最常被讚美的事情？ 6.自己覺得最厲害的事情？ 7.最喜歡的遊戲或玩具？		

					8.其他。 ~本節結束~		
第四週	主題一找興趣，樂學習 單元2學習專長探索家	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-1 自己能做的事。 Aa-II-2 自己感興趣的人、事、物。 Aa-II-3 自我探索的想法與感受。	1-2-1 藉由參與學校內外各項活動，覺察自己的興趣、專長。 1-2-2 透過與同學互動遊戲核對自我認識以及同學眼中的我回饋，分享自我探索過程中的經驗與感受。	一、教師說明 在這節課，再次回顧整理學生在家庭、學校以及休閒活動中有興趣的活動，列下自己感興趣的事。這將有助於學生對自己在不同場所表現的自己有全盤了解，也更清楚自己所喜歡的人、事、物。 二、教師提問 教師配合課本提問 「從前面活動中，你在不同的時空環境以及你與不同的人相處，你已經探索搜集了你的專長、特點與興趣，是否有發現到有哪些相同處呢？」 三、學生省思 讓我們透過一些問題，幫助自己在從新整理與思考共通性，讓我們更清楚自己的特點。 1.你喜歡的事情大部分會帶你你怎樣的經驗與感受呢？ 2.你喜歡做的事情，大部分跟什麼（人事物）有關呢？ 3.你發現你時常用哪些特質幫助你完成事情嗎？是什麼？ 四、學生討論與分享 學生擬答與分享 我喜歡做的事情，很多都與戶外與觀察大自然有關，就算下雨，我也會到陽臺觀察我種的植物。 我喜歡與很多人一起完成事情，感覺事情從計畫到完成，就會很有成就感，跟很多人一起，我也能夠學習很多新的事情。 我喜歡整齊的環境，我會主動把環境整理得乾淨整齊。 五、學習活動 從人力銀行徵人網頁的小遊戲中，引導學生更具象表達出自己的專長與興趣。作為此活動學習探索的小結。 六、教師總結	實作評量 檔案評量 學生自我評量	**【戶外教育】** 戶E6 學生參與校園的環境服務、處室的服務。

					透過前面的鋪陳學習，學生已對家庭以及學校內外各式活動有所思考，提出自己在不同環境下喜愛做的事，以幫助學生重新檢視一次自己有興趣的人事物的共通點，從相同處發現自己的專長特色與喜好。 ~本節結束~ 單元2學習專長探索家（續上節） <活動1>學習探索 一、教師提問 除了自己知道自己的興趣，你還有什麼方式可以更了解自己？ 二、學生活動 進行班級「看見自己」活動，老師可以準備不同顏色便利貼，請學生邀請他的好朋友、較少交集（或隨機選取）的同學各2位，寫下對自己的感覺及認識（可從不同的觀點、事件或是不同接觸機會進行分組與分享）。 三、教師說明 （一）透過訪問活動，認識別人對你興趣與專長的了解或觀察，安排訪問與準備你的問題。 （二）想一想，你要如何邀請同學把對你的認識寫下來？（建議可以從班級生活、學習分組、不同課程等提出問題問同學） （三）將便利貼交給同學並邀請同學對於具體的明確事件給予回饋。 四、教師總結 經過對自己喜歡做的事有了更深入的了解後，有哪些跟你本來想的一樣？有哪些新發現？試著整理說出來。 ~本節結束~		
第五週	主題一找興趣，樂學習 單元2學	1a-II-1 展現自己能力、興趣與長	Aa-II-1 自己能做的事。 Aa-II-2	1-2-3 經由興趣探索，為	單元2學習專長探索家（續上節） <活動1>學習探索 一、教師提問 更清楚了解自己的特點、專長與興趣，你是否想過	實作評量 檔案評量 學生自我評量	**【戶外教育】** 戶E6 學生參與校園的環境服務、處室的

	習專長探索家	處，並表達自己的想法和感受。	自己感興趣的人、事、物。 Aa-II-3 自我探索的想法與感受。	自己設定發揮興趣與展現專長的新目標。	如何應用在你的生活中呢？ 二、學生實踐與分享 1.想想看你的特點與長處，可以繼續如何應用在你的生活中？ 2.邀請學生將自己在生活中實踐的經驗與大家分享。 3.在家中，與家人一起的共同活動；學習時，在學校與同學相處…… 三、人物故事 透過人物故事的閱讀與分享，說說看： 1.生活中是否還有哪些故事或家人有著類似的例子？ 2.這樣的事情在我們的生活中很常見，這些事情能夠維持與持續，都具備什麼特性呢？ 3.在他們的身上，你觀察與看到什麼？ 四、教師總結 1.都運用並了解自己喜愛做與喜愛投入的事情，對自己有更多發現與學習。 2.興趣產生熱情，熱情而擁有專注。 ~本節結束~ 一、教師提問 教師配合課本提問 「能夠找到自己的專長特質與喜好是一件很棒的事情，你想運用你的興趣繼續為自己設定什麼目標呢？」 二、學生活動 想一想、做一做 認識了自己的專長興趣與喜好後，你有什麼想完成的事情適合運用你的專長興趣與喜好？ 1.設定可執行並易達成的目標。 2.列出你的執行方式與步驟。 3.每個步驟檢查，如何讓你的專長與興趣發揮作用？加入步驟中。 三、自我檢視		服務。

					透過本單元的探索與發現，找到自己的興趣，並為自己的執行與學習檢視紀錄。 1.活動中，能探索並展現自己的能力、興趣或專長。 2.能在生活中應用自己的能力、興趣或長處，完成事情。 3.透過自己的能力、興趣或長處的探索，繼續設定學習目標。 四、教師總結 透過新學期（新的一年）進行新目標設定，用持續與累積為自己的目標努力，一段時間我們將看到成果唷！（學期末可以安排活動時間分享） ~本節結束~		
第六週	主題二溝通，從心開始 單元1溝通交流道	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。	Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。	2-1 透過討論與演練，不斷的修正與認識自己溝通的模式。	主題二 單元1溝通交流道 1.討論與定義溝通：就是清楚的表達自己的想法、傾聽他人意見和交流以及用同理心去回應別人。 2.帶領學生透過小安的例子來探討主角的心情，可請學生透過角色扮演來深化體驗。 3.小組討論媽媽可能不耐煩的原因並上臺發表。 4.透過小安例子的引導，請學生在小組內和同學發表自己曾有過的類似經驗。 5.討論與發表適當溝通時間，並說明原因 6.分享在不適合的時間溝通時產生的不愉快經驗，並一起討論如果再次發生，哪些時間溝通會比較適當？ ~本節結束~ 單元1溝通交流道（續上節） 1.讓學生輪流分享如果自己是小安，自己的處理與反應是如何？ 2.可以透過小組交流與角色扮演來呈現 3.引導學生思考自己的處理與反應方式會造成什麼結果？問題是否能被解決？為什麼可以被解決？又	紙筆評量 實作 口語評量 小組互動與討論的組員互評 檔案評量	**【家庭教育】** 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。

					為什麼無法解決？ 4.可以透過小組討論，將可能發生的原因與結果利用表格分析，再和全班分享 <table><tr><td rowspan="2">我的處理與反應</td><td>*</td><td>問題解決的原因是：</td></tr><tr><td></td><td>無法解決的原因是：</td></tr></table> 5.根據之前溝通的定義，引導學生思考溝通可能沒有成功的原因。 ~本節結束~		
第七週	主題二溝通，從心開始 單元1 溝通交流道、單元2 用心來溝通	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。	Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。	2-2 從傾聽的方法與策略中學習了解他人的情緒和反應。	單元1 溝通交流道 <活動1>溝通劇場 1.透過上節課的分享，發現有些方法無法順利解決小安遇到的問題，利用小組討論，思考出新的想法，試著用角色扮演的方式表現出來。 2.請表演者分享自己的感受，這樣的改變有沒有和之前的感覺不一樣？ 3.在演練之後，以後遇到類似狀況時，妳會改變做法嗎？ ~本節結束~ 單元1 溝通交流道（續上節） <活動1>溝通劇場 一、將剛剛的角色扮演過程，透過表格完整記錄下自己想表達的事情。 二、和同學分享你想表達的東西。 三、全班一起討論你認為的溝通是什麼？ 四、教師將全班共同的定義寫在黑板上，叮嚀學生努力嘗試完整的表達自己的想法與需求。 一、讓學生將最近與家人、同儕或師長的互動事件寫下，並先記錄自己想要溝通表達的內容於表格內。 二、與同學討論並共同演練	紙筆評量 實作 口語評量 小組互動與討論的組員互評 檔案評量	**【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。

					1.一起分享表達方式和之前的差異。 2.共同思考與分享，為何完整表達後仍然有可能無法完全的解決衝突事件？（小組討論後寫下原因，全班再進行綜合分討論與分析） 三、全班透過討論思考溝通所應具備的條件，教師協助歸納並下定義：除了完整的表達自己，其實仍應該要與對方互動。 ~本節結束~		
第八週	主題二溝通，從心開始 單元2用心來溝通	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。	Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。	2-2 從傾聽的方法與策略中學習了解他人的情緒和反應。	單元2用心來溝通 <活動1>你說我畫 1.說明我說你畫的遊戲規則，讓學生兩兩一組實際進行遊戲。 2.小組討論比較說者的圖片（A）和繪者圖片（B）的差別，思考可能的原因。 3.小組討論如果可以改變規則的話，想要怎麼改變並執行。 4.小組執行後，討論規則改變後的結果是否不一樣？ 5.小組分享遊戲過程難忘的部分。 6.教師邀請自願者分享小組內遊戲的發展歷程，以及自己難忘部分。 7.全班一起討論：對於溝通的想法有甚麼不同？是否想再修正一下定義？ ~本節結束~ 單元2用心來溝通 <活動2>聽出你的心聲 一、教師引導學生思考不同的傾聽方法。 1.全班共同討論說比較重要還是聽比較重要？ 2.討論傾聽重要的可能性。 3.討論可以讓對方感到受尊重的方法（可以小組討論後向全班發表）。 4.兩人一組，試著將討論出來的方式相互練習一下，並分享各自感受。	紙筆評量 實作 口語評量 小組互動與討論的組員互評 檔案評量	【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、教師引導學生思考，除了清楚表達與傾聽之外，還有什麼方法可以讓溝通更順利？ 1.可設定情境讓學生演練。 2.二人一組，試著將討論出來的方式相互練習一下（參考課本範例，演出兩種樣貌）並互相分享各自感受。 三、分享清楚的自我表達和傾聽之後，自己與對方的改變。 四、教師統整歸納：教師叮嚀可於日常生活多練習，對於自己不足之處也可以多嘗試與演練。 ~本節結束~		
第九週	主題二溝通，從心開始 單元2用心來溝通	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。	Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。	2-2 從傾聽的方法與策略中學習了解他人的情緒和反應。	單元2用心來溝通（續上節） <活動2>聽出你的心聲 1.共同定義「同理心」。 2.根據課本圖片請學生表述自己的想法，討論可能發生的問題。 3.實際練習一下，兩兩一組，一人當課本範例的主角，一人當回應者，對於主角進行同理心回應一分鐘後，兩人位置互換。 4.分享一下自己身為回應者與主角的感受。 5.教師統整歸納：同理心就是多為別人著想，讓對方感受到被尊重！ ~本節結束~ 單元2用心來溝通 <活動3>好好的回應 一、複習良好的聆聽策略。 二、討論可以好好回應的方式。 三、小組抽取練習狀況題，練習合適的提問。 四、上臺演練給全班看。 五、分享與回饋練習後的感受，這樣的回應方式對方有沒有比較能接受？ 六、全班共同整理與回顧單元一、二學過的溝通方式。	紙筆評量 實作 口語評量 小組互動與討論的組員互評 檔案評量	【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。

					七、分享與省思自己這段時間的練習情形與溝通方式的變化。 ~本節結束~		
第十週	主題二溝通，從心開始 單元3用愛溝通不斷線	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。	Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。	2-3 能統整所學與經驗，展現合宜且適合自己的溝通方式，發展解決人際互動的策略。	單元3用愛溝通不斷線 1.討論日常生活中非語言的溝通方式 2.討論書寫的方式要留意哪些部分？ 3.小組派人抽狀況題，一起討論練習。 4.將小組討論結果揭示於黑板，一起修正是否有更完善的修辭與表達方式。 5.將結果張貼在公告欄，讓學生互相觀摩學習 6.請學生在未來一週時間記錄自己練習溝通的情形於小日記或學習單內。 ~本節結束~ 單元3用愛溝通不斷線（續上節） 1.小組內分享自己的溝通事件，並分享自己的觀察，對方的反應有沒有不同？自己在過程中有什麼難忘的部分？ 2.小組內互相給予回饋與建議。 3.推選出一位上臺分享。 4.全班與教師一起給予回饋建議。 5.教師總結：遇到需要溝通的時候，可以善用這四個步驟，完整的表達，傾聽和回應，也要注意自己的溝通態度喔！透過互相的觀摩學習，希望大家都可以找到適合自己的溝通方式，進行有效的溝通！ 6.教師透過溝通三步驟，帶著全班一起回顧整個主題，請學生說說看自己印象最深刻的部分。 7.教師請學生分享自己的學習歷程並舉出具體實例。 8.教師請學生發表學習完本主題後的心得。 9.請學生做自評。 ~本節結束~	紙筆評量 實作 口語評量 小組互動與討論的組員互評 檔案評量	**【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。
第十一	主題三生	2d-II-1	Bd-II-1	3-1-1	單元1：品味生活・美	實作	**【多元文化教**

週	活，美 單元1品味生活，美	體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。 2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。	生活美感的普遍性與多樣性。 Bd-II-2 生活美感的體察與感知。 Bd-II-3 生活問題的創意解決。	1.能覺知生活中美的人、事、物。 2.能分享美感引發心中的感動。 3-1-2 1.能覺知每個人都有獨特的美感品味以及見解。 2.能理解造成差距的原因。 3.能尊重他人獨特的美感。	<活動1>美，在哪裡 一、發展活動：以遊戲方式（例如：語詞接龍）讓學生輕鬆說出跟「美」有關的話語，避免美過於抽象學生無法形容或表達。 二、教學活動： 1.播放PPT一起瀏覽課本頁面圖片，分組讓學生分別就美的人、事、物進行分享，引導思考： (1)哪些圖片會引發自己心中「美」的感受？ (2)自己覺得美在哪裡？這些美是怎麼覺察的？ (3)透過這些圖片，會想起生活中哪些覺得美好的人、事、物？當時有沒有一些情境與故事呢？ (4)你會如何形容自己當下的感動呢？ 2.各組挑選討論熱烈的圖片2~3張，進行「美」的經驗交流。 三、綜合活動 1.教師從各組報告內容中，協助學生整理反思如下 (1)大家會運用哪些感官或方式來體驗和感受「美」的存在呢？ (2)「美」的產生通常會因為哪些原因而引發產生呢？例如：顏色、外型、材質、組成的方式（整齊／漸層／疏密／律動／強弱）、內心的感受…等。 (3)過程中有沒有發現多數人對於美有相似的感受或喜好？ (4)自己對美的看法有沒有跟別人不一樣之處？ ~本節結束~ 單元1：品味生活，美 <活動2>品味大不同 一、發展活動：以第一節課反思提問為引導帶入課本頁面，讓學生想想生活中是否有曾經遇過因為對於美的觀點不同而意見相左的例子。 二、教學活動： 1.透過遊戲（例如：用手比劃「○」「x」），尋找美感的同好，活動方式可操作如下： (1)由一位同學先提出覺得美的事物，讓同學比	口語評量	**育】** 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

					「○」「x」表達自己是否為同好。 (2)接下來再指定「非同好者」其中一位，說出自己的喜好後，繼續玩徵求同好的遊戲。 ~本節結束~		
第十二週	主題三生活，美 單元1品味生活・美	2d-II-1 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。 2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。	Bd-II-1 生活美感的普遍性與多樣性。 Bd-II-2 生活美感的體察與感知。 Bd-II-3 生活問題的創意解決。	3-1-2 1.能覺知每個人都有獨特的美感品味以及見解。 2.能理解造成差距的原因。 3.能尊重他人獨特的美感。	單元1：品味生活・美（續上節） <活動2>品味大不同 2.在遊戲幾輪後，引導學生學生反思 (1)我的美感跟別人相似的有哪些？和別人不一樣的有哪些？ (2)美有沒有所謂的好壞？為什麼？ 3.引導學生閱讀頁面對於穿著打扮不同的插圖，討論差異是如何發生？以及該如何面對差異？ 4.整理歸納學生的發表或想法。 5.以課本所呈現特有的獨特美感文化為例，運用網路或影片資源向學生介紹其內涵，也可以讓學生分享自己生活或旅遊過程曾遇到較獨特的美學。 ~本節結束~ 單元1：品味生活・美（續上節） <活動2>品味大不同 三、綜合活動 1.統整學生在「尋找美感同好」、「穿搭大不同」、「獨特的美感文化」的經驗，引導學生反思討論如下： (1)為什麼對於美的喜好會有差異？ (2)是哪些原因形成這樣的差異？ (3)對「美的差異」在生活中會造成哪些影響？ (4)要如何面對這些影響呢？ ~本節結束~	實作 口語評量	**【多元文化教育】** 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
第十三週	主題三生活，美 單元1品味生活・	2d-II-1 體察並感知生活中美感的普	Bd-II-1 生活美感的普遍性與多樣	3-1-3 能運用感官對實際生	單元1：品味生活・美 <活動3>尋找生活美 一、發展活動：請學生發表自己最喜歡的校園角落。	實作 口語評量	**【多元文化教育】** 多E6 了解各文化間的多樣

	美	遍性與多樣性。 2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。	性。 Bd-II-2 生活美感的體察與感知。 Bd-II-3 生活問題的創意解決。	活情境進行美感體驗。	二、教學活動： 1.以小組方式進行校園美感探索活動，出發前討論如下： (1)小組共同想去的角落？ (2)「發現美」的方式有哪些？ (3)如何保留並能夠分享給別人知道？ 2.實際走入校園進行探索、發現與收集。 3.各組分享交流校園美感探索的成果。 ~本節結束~ 單元1：品味生活．美（續上節） <活動 3>尋找生活美 4.在生活美的校園探索活動分享交流後，向學生提問及討論分享如下： (1)所有的美都可以用感官直接體驗嗎？ (2)你曾用哪些虛擬的方式來體驗？ (3)你曾經用哪些替代的方式來體驗？ (4)什麼樣的美無法藉著五官去感受的呢？ 5.協助學生了解美感體驗方式的多樣性（例如：實際進行 VR 體驗），並討論可以嘗試體驗的方法或場所。 6.在認識與體驗多元的美感體察與感知方式後，請學生回想自己常經過的地方（例如：家裡到學校）有哪些美的地方？ 7.透過記錄（例如：繪製美感地圖），找出在日常生活中可以讓自己獲得美好感受的地點，作為未來協助自我放鬆、休息或轉換心情的地方。 （先在學校透過回想進行初步繪製，待回家後慢慢充實內容或和家人一起討論） 三、綜合活動：請學生反思在記錄美感的過程中，是否曾經出現過「如果改變一下會更好的念頭」？（請學生找出家中具有創意的生活用品） ~本節結束~		性與差異性。
第十四	主題三生	2d-II-1	Bd-II-1	3-2-1	單元2：生活美感創意家	實作	**【多元文化教**

週	活，美 單元2生活美感創意家	體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。 2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。	生活美感的普遍性與多樣性。 Bd-II-2 生活美感的體察與感知。 Bd-II-3 生活問題的創意解決。	1.能分享自己以往用過的問題解決策略。 2.能用不同的觀點來理解問題。	<活動1>美好生活小創意 一、發展活動：藉由上一節課反思覺察自己想要改變的念頭，進入本節課探討運用創意增添生活美好感受的實際做法。 二、教學活動： 1.分享課本頁面的例子。 2.學生（或教師）分享所準備的創意物品。 3.協助學生從思考及分享如下： (1)覺得很棒的創意是什麼？ (2)有沒有覺得還可以更好的地方？ ~本節結束~ 單元2：生活美感創意家（續上節） <活動1>美好生活小創意 4.回想或分享自己（或家人）曾經運用創意，將不好用、不合用或不喜歡的生活用品（或空間）進行改造的經驗。 5.透過課本頁面協助學生透過步驟化的方式進行經驗整理，透過思考視覺化讓說明變得更清楚。 6.教師透過詢問其他同學的想法和做法，來擴充原分享者有的經驗 三、綜合活動：反思自己聽完他人經驗後的收穫。 ~本節結束~	口語評量	**育】** 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
第十五週	主題三生活，美 單元2生活美感創意家	2d-II-1 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。 2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經	Bd-II-1 生活美感的普遍性與多樣性。 Bd-II-2 生活美感的體察與感知。 Bd-II-3 生活問題	3-2-2 能針對生活中的問題提出改變想法。	單元2：生活美感創意家 <活動2>美感生活心提案 一、發展活動：與同學分享自己的美感生活地圖。 二、教學活動： 1.在自己的地圖上標示想要改變的地方，和小組同學分享想法和可能的作法。 2.小組共同為大家一起學習的空間（例如：班級教室）進行檢視，討論出大家共同想要改善的地方。 3.藉由流程幫助學生思考逐步形成提案。 4.在執行變身計畫的過程提醒學生不要為了改變而改變，要考慮：	實作 口語評量	**【多元文化教育】** 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

		驗與觀察。	的創意解決。		(1)結果是否環保？ (2)改變後產生哪些好的變化和影響？ (3)是否製造新的問題？ 5.說明課本例子（例如：減法設計、收納術……等）擴充學生在生活美感的方法論。 6.提出可行方案。 ~本節結束~ 單元2：生活美感創意家（續上節） <活動2>美感生活心提案 7.分組進行實作，改變生活空間為生活增加美感和創意。 8.實作過程中要不斷進行修正。 三、綜合活動；針對提案的成果進行反思 1.最後的成果是什麼？和起初的想法有哪些差異？ 2.滿意的地方有哪些？ 3.讓成果愈來愈接近設定目標的原因是什麼？ 4.這些經驗還想運用在哪些地方？ ~本節結束~		
第十六週	主題四環境友善你我行 單元1探索校園尋寶趣	3d-II-1 覺察生活中環境的問題，探討並執行對環境友善的行動。	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。	4-1 嘗試發現班級的問題，並找出適當的方法解決，接著延伸到班級以外的空間。	單元1：探索校園尋寶趣 <活動1>班級環境找問題 一、教師提問：教師配合課本引導學生思考並提問：「說說看，班級裡面有什麼環境汙染？為什麼？」 二、引導思考：科技帶來便利，但也造成一些問題。 三、學生可能回應： 1.地板上的紙可以拿來寫，但寫完丟棄後變成垃圾。 2.窗外傳來刺鼻的味道。 3.中午有人使用免洗餐具，雖然很方便，但也造成環境汙染。 四、教師說明：這些屬於班級內的環境汙染，要如何處理才能讓我們的環境改善呢？	實作評量 檔案評量 學生自我評量	**【環境教育】** 環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。

					學生可能回應： 1.將紙屑拿到垃圾桶丟棄。 2.將門窗暫時關起。 3.自己帶環保餐具到學校使用。 五、教師總結：科技讓我們的生活更方便，但也產生了各式各樣的環境問題，要怎麼樣才能改善，需要大家動動腦，好好的來思考。 ~本節結束~ 單元1：探索校園尋寶趣 <活動2>校園的環境問題 一、教師提問：校園內是否也有環境問題呢？你目前看到了哪一些問題？有沒有之前看或聽到的環境問題？有哪一些呢？ 二、引導思考：可以從眼睛看到的、耳朵聽到的和鼻子聞到的來討論看看！ 學生可能回應： 1.學校的角落有許多廢棄物沒有處理。 2.學校的水溝飄出臭味。 2.天空灰濛濛的，我們必須戴上口罩。 ~本節結束~		
第十七週	主題四環境友善你我行 單元1探索校園尋寶趣、單元2友善環境我最棒	3d-II-1 覺察生活中環境的問題，探討並執行對環境友善的行動。	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。	4-1 嘗試發現班級的問題，並找出適當的方法解決，接著延伸到班級以外的空間。	三、教師提問：那這些環境問題有可能是什麼原因造成的呢？ 學生可能回應： 1.可能學校在拆除，還沒有搬移廢棄物 2.池內的水沒有流動或更換 3.附近的工廠排放廢氣 四、教師總結：每一種環境問題都有背後的原因，或許處理了原因之後，就可減少環境的問題。 ~本節結束~ 單元2：友善環境我最棒 <活動1>改善學校環境	實作評量 檔案評量 學生自我評量	**【環境教育】** 環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。

					一、教師提問：發現校園問題及原因後，要如何改善，才能讓我們生活在更健康且友善的校園呢？ 二、引導思考：可以先從自己可以做到的方法做起，再思考如何利用自己的經驗和做法來影響他人。 學生可能回應： 1.假日校園開放，外人進入校園後，隨意丟棄垃圾。 2.回收的空瓶空罐沒有洗後回收，造成蚊蟲孳生。 3.校園施工沒有做好隔音設備，造成噪音汙染。 三、教師說明：我們所思考方法及行動，只能在校園內進行嗎？這些行動還可以在哪裡進行呢？ 學生可能回應： 1.可以禁止外人假日進入校園，或增設垃圾桶讓入校的民眾使用。 2.可以提醒大家垃圾分類時要將物品清洗乾淨後回收。 3.可以適時的關閉門窗並將此問題告訴老師，請老師反應給總務處。 四、教師總結：為了讓我們能更健康的生活在校園中，讓我們一起發現校園問題，找出原因，並解決環境問題。 ~本節結束~		
第十八週	主題四環境友善你我行 單元2友善環境我最棒	3d-II-1 覺察生活中環境的問題，探討並執行對環境友善的行動。	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。	4-2 嘗試找出家中擁有的環境問題，並試圖找尋解決的方法並實際行動。	單元2：友善環境我最棒 <活動2>改造家庭生活 一、教師提問：根據課本，可以看到不同的家庭環境中的問題，和同學討論並分享，家中擁有的環境問題。 二、引導思考：家中的環境問題與學校的環境問題可能不太一樣，嘗試發現家庭中的環境問題，並找出相關的原因。 學生可能回應： 1.家中的雜物堆積過多，導致環境髒亂。 2.我們住家的水溝旁常有垃圾，可能是住家或路人隨意丟棄。	實作評量 檔案評量 學生自我評量	**【環境教育】** 環E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。

					3.住家附近的燒烤店常有空氣中都有燒焦的氣味，可能是店家排放未經處理的廢氣。 三、教師提問：可以針對這些原因，找出相關的處理方法嗎？ 學生可能回應： 1.可以利用資源回收，將堆疊的物品處理清掃。 2.可通知社區清潔隊打掃。 3.可向店家反映，若情形嚴重可通報環境保護局。 四、教師總結：每個環境問題一定都有形成的原因，找出適當的解決方法著手行動，並與同學分享，讓大家都能擁有環境保護的能力。 ~本節結束~ 單元2：友善環境我最棒（續上節） <活動2>改造家庭生活 一、教師提問：在家庭中，還有沒有友善環境的行動？ 二、引導思考：在每個不同的家庭環境中，都有相關友善環境的行動，找一找並說一說，如何在家中也能做到環境保護的行動呢？ 學生可能回應： 1.馬桶裡的雙開關可以節約用水。 2.長久未使用的插頭記得拔除，尤其是外出不在家的時候。 3.上學可多走路及騎腳踏車，減少開車或騎機車所造成的空氣汙染。 三、教師提問：每一種方法都可以想一想，是不是符合自己可以做到的方法？這些方法有沒有需要調整的地方。 四、教師總結：生活中還有哪些友善環境的行動，讓我們一起嘗試各種行動，並持續堅持下去。 ~本節結束~		
第十九週	主題四環境友善你	3d-II-1 覺察生活	Cd-II-1 生活中環	4-2找出造成	單元2：友善環境我最棒（續上節） <活動2>改造家庭生活	實作評量 檔案評量	**【環境教育】** 環E15 覺知能

	我行 單元3環保地球大行動	中環境的問題，探討並執行對環境友善的行動。	境問題的覺察。 Cd-II-2 環境友善的行動與分享。	環境問題的原因與解決方法後，以不同創意進行環保行動。 4-3 調整並規畫自己的環保行動計畫，讓環保行動可以更確實的達成環境的保護行，學會更多的環境保護方法及行動。	一、教師提問：了解校園環境問題所造成的原因，找到解決方法後，想一想有沒有實際的行動可以讓環境更美好呢？ 二、引導思考：可以先從自己可以做到的方法做起，再思考如何利用自己的經驗和做法來影響他人。 學生可能回應： 1.每天自備換環保杯裝水。 2.每個星期養成檢查回收是否乾淨後再回收的習慣。 3.學校廚餘太多，可以拿剩下的飯來做下午的點心。 三、教師說明：我們所思考的方法及行動，只能在校園內進行嗎？這些行動還可以在哪裡進行呢？ 學生可能回應： 1.還可以在校園以外的環境進行。 2.將環境保護的行動帶回家中，甚至無論到哪個地方去都可以試試看喔！ 四、教師總結：環境保護的行動可以在任何時間以及任何地點實施，讓我們及他人生活的空間可以更美好。 ~本節結束~ 單元3：環保地球大行動 <活動1>環保行動家 一、教師提問：了解各種友善環境的方法與行動後，在每天的生活中可以做的有哪些呢？與同學討論並規畫自己的行動吧！ 二、引導思考：我們在生活中還做得到哪些友善環境的行動呢？ 學生可能回應： 1.我可以自備環保杯。 2.我可以關閉未使用的電源。 3.我可以利用單面列印紙。 4.和家人出遊可以多搭乘大眾交通工具。	學生自我評量	資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。

					學生可能回應： 1.在行動時常忘了正確的習慣，如忘記帶環保杯。 2.多搭乘大眾交通工具，但下雨天不方便則請家長開車接送。 三、教師總結：有些環境保護的行動和原本的習慣可能不太一樣，調整習慣需要一段時間，嘗試和夥伴們互相提醒，另外也可規畫屬於自己的行動計畫，檢視自己是否確實做到，能可能更多的助益喔！ ~本節結束~		
第二十週	主題四環境友善你我行 單元3環保地球大行動	3d-II-1 覺察生活中環境的問題，探討並執行對環境友善的行動。	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。	4-3 調整並規畫自己的環保行動計畫，讓環保行動可以更確實的達成環境的保護行，學會更多的環境保護方法及行動。	單元3：環保地球大行動 <活動2>行動計畫要省思 一、教師提問：經過一週的環保行動後，過程中有哪些發現呢？是否讓生活的環境更好呢？ 二、引導思考：環保行動需要從細節著手，是否都有注意到小細節呢？而哪些細節需要被修改或調整的呢？ 學生可能回應： 1.家中的一般垃圾與紙類並沒有分開。 2.忘記隨手關檯燈。 3.下雨天請家人接送上學。 三、教師說明：如果已經發現環保行動上的問題，可以做些修正或是提醒，讓行動更能達成環境保護的目標．如果需要你調整或修正環境保護的行動，你可以怎麼做呢？ 學生可能回應： 1.忘拔插頭可以在環境周邊放上提醒語提醒自己。 2.家裡的回收可與家人再討論，並準備不同的收納箱。 3.行動實踐時間可以再增加。 四、教師總結：環保行動需要注意小細節，也需要長時間習慣的養成，可以和老師、家人、同學一起討論，讓習慣持續下去！ ~本節結束~	實作評量 檔案評量 學生自我評量	**【環境教育】** 環E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。

					單元 3：環保地球大行動 <活動 3>行動分享上路囉 一、教師提問：生活中還有沒有沒思考到的行動？ 二、引導思考：利用大富翁活動，除了和大家分享自己的行動外，也認識更多的環境保護行動。 學生可能回應： 1.有些環保行動之前沒有想到，可以做為環保行動參考。 2.可以和同學分享我的環保行動，並以遊戲進行非常有趣。 三、教師說明：可以製作屬於自己的環保大富翁，想一想，哪些有助環境的，哪些是不利於環境的，可以設計成前進或是後退的符號喔！ 四、教師引導：可以利用之前和同學們討論，將無法完成環保行動的問題列為退後的依據，也可以將保護環境的各項行為與動作為前進的依據。 五、教師提問：分享完自己的環境保護行動後，進一步思考如何繼續落實於自己的生活中。 六、教師總結：環境保護行動需要大家一起努力，而因為科技的生活帶來的許多不同環境問題，若可以根據各項原因，找出創意且多元的解決方法，加上結合習慣後的行動，我們所處的生活環境一定可以更加美好。 ~本節結束~		