

## 貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

### 一、普通班-國小(表七之一)

114 學年度三年級綜合活動領域教學計畫表

| 教學進度 | 單元/主題名稱    | 學習重點                              |                      | 學習目標  | 評量方式         | 議題融入                         | 混齡模式<br>或備註<br>(無則免填) |
|------|------------|-----------------------------------|----------------------|---|--------------|------------------------------|-----------------------|
|      |            | 學習表現                              | 學習內容                 |   |              |                              |                       |
| 第一週  | 活動 1 認識你我他 | 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。      | 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】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |                       |
| 第二週  | 活動 1 認識你我他 | 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。      | 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】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |                       |
| 第三週  | 活動 2 發現自我  | 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。                          | 口語評量<br>實作評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |                       |
| 第四週  | 活動 2 發現自我  | 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. 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<br>實作評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |                       |
| 第五週  | 活動 3 探索與展現 | 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。                                       | 實踐評量<br>自我評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |                       |
| 第六週  | 活動 3 探索與展現 | 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. 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<br>自我評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |                       |
| 第七週  | 活動 1 情緒調色盤 | 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。    | 1. 認識並觀察生活中曾展現過的情緒。   | 自我評量<br>實踐評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。  |                       |
| 第八週  | 活動 1 情緒調色盤 | 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。    | 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。<br>2. 覺察自我的生理、心理反應，並學習情緒的調適。 | 自我評量<br>實踐評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。  |                       |
| 第九週  | 活動 1 情緒調色盤 | 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。    | 1. 覺察自我的生理、心理反應，並學習情緒的調適。                                       | 自我評量<br>實踐評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。  |                       |

|      |              |                                       |   |  |                 |   |  |
|------|--------------|---------------------------------------|---|--|-----------------|---|--|
| 第十週  | 活動 2 我的壓力    | 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，思考壓力與情緒間的關係。<br>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<br>實作評量    | 【生命教育】<br>生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。                                |  |
| 第十一週 | 活動 2 我的壓力    | 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. 探索面對壓力時的處理方法。<br>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<br>實作評量    | 【生命教育】<br>生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。                                |  |
| 第十二週 | 活動 2 我的壓力    | 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. 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<br>實作評量    | 【生命教育】<br>生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。                                |  |
| 第十三週 | 活動 3 溝通再溝通   | 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。<br>Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。<br>Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。 | 1. 覺察情緒與壓力對溝通產生的影響。<br>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<br>實作評量    | 【生涯規畫教育】<br>涯 E7 培養良好的人際互動能力。<br>【人權教育】<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 |  |
| 第十四週 | 活動 3 溝通再溝通   | 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。<br>Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。                        | 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<br>實作評量    | 【生涯規畫教育】<br>涯 E7 培養良好的人際互動能力。<br>【人權教育】<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 |  |
| 第十五週 | 活動 1 危機在哪裡   | 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，思考生活中可能潛藏的危機。   | 實作評量            | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>安 E3 知道常見事故傷害。                             |  |
| 第十六週 | 活動 1 危機在哪裡   | 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，思考生活中可能潛藏的危機。   | 實作評量            | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>安 E3 知道常見事故傷害。                             |  |
| 第十七週 | 活動 2 發現危機有方法 | 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。                                  | 實作評量<br>高層次紙筆評量 | 【安全教育】<br>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。<br>安 E10 關注校園安全的事件。                     |  |
| 第十八週 | 活動 2 發現危機有方法 | 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。                                  | 實作評量<br>高層次紙筆評量 | 【安全教育】<br>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。<br>安 E10 關注校園安全的事件。                     |  |
| 第十九週 | 活動 3 行動減危機   | 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. 規畫及進行安全正確的活動演練，預防危機的發生。                                       | 實踐評量            | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E9 學習相互尊重的精神。                      |  |

|       |            |                                       |                         |   |      |  |  |
|-------|------------|---------------------------------------|-------------------------|---|------|--|--|
| 第二十週  | 活動 3 行動減危機 | 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. 規畫及進行安全正確的活動演練，預防危機的發生。<br>2. 透過踏查、觀察、記錄等方式，覺察周遭潛藏的危機情境。 | 實踐評量 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E9 學習相互尊重的精神。 |  |
| 第二十一週 | 活動 3 行動減危機 | 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. 擬訂並執行危機因應策略，降低危機發生的損害。                                   | 實踐評量 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E9 學習相互尊重的精神。 |  |

## 第二學期

| 教學進度 | 單元/主題名稱    | 學習重點                              |                                   | 學習目標   | 評量方式         | 議題融入  | 混齡模式<br>或備註<br>(無則免填) |
|------|------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--|--------------|---|-----------------------|
|      |            | 學習表現                              | 學習內容                              |  |              |   |                       |
| 第一週  | 活動 1 學習有經驗 | 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。                  | 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         | 【閱讀素養教育】<br>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。 |                       |
| 第二週  | 活動 1 學習有經驗 | 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。                  | 1. 透過經驗分享，體驗學習動機與方法的重要性。                         | 自我評量         | 【閱讀素養教育】<br>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。 |                       |
| 第三週  | 活動 2 學習好方法 | 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。<br>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。                     | 自我評量<br>實踐評量 | 【閱讀素養教育】<br>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。 |                       |
| 第四週  | 活動 2 學習好方法 | 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。<br>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。                     | 自我評量<br>實踐評量 | 【閱讀素養教育】<br>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。 |                       |
| 第五週  | 活動 2 學習好方法 | 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。<br>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。                     | 自我評量<br>實踐評量 | 【閱讀素養教育】<br>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。 |                       |
| 第六週  | 活動 2 學習好方法 | 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。<br>Ab-II-2 學習行動。 | 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<br>實踐評量 | 【閱讀素養教育】<br>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。 |                       |
| 第七週  | 活動 3 學習樂行動 | 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。         | Ab-II-2 學習行動。                     | 1. 實踐個人學習行動計畫，分析學習行動並修正。                         | 高層次紙筆評量      | 【生涯規劃教育】<br>涯 E11 培養規劃與運用時間的能力。                   |                       |
| 第八週  | 活動 1 海洋生病了 | 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。               | 1. 閱讀海龜故事，覺察海洋汙染的現象。<br>2. 發現海洋汙染的原因，了解汙染對人類的影響。 | 口語評量         | 【環境教育】<br>環 E2 覺知生物生命的美與價值，關懷動、植物的生命。             |                       |

|      |              |                                   |  |                                    |              |  |  |
|------|--------------|-----------------------------------|--|------------------------------------|--------------|--|--|
| 第九週  | 活動 2 環境問題知多少 | 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 生命中環境問題的覺察。<br>Cd-II-2 環境友善的行動與分享。 | 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】<br>海 E16 認識家鄉的水域或海洋的汙染、過漁等環境問題。<br>【戶外教育】<br>戶 E4 覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。                     |  |
| 第十週  | 活動 2 環境問題知多少 | 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 生命中環境問題的覺察。<br>Cd-II-2 環境友善的行動與分享。 | 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】<br>海 E16 認識家鄉的水域或海洋的汙染、過漁等環境問題。<br>【戶外教育】<br>戶 E4 覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。                     |  |
| 第十一週 | 活動 3 愛護地球我來做 | 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 生命中環境問題的覺察。<br>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。   | 實作評量<br>自我評量 | 【環境教育】<br>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。<br>【戶外教育】<br>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。 |  |
| 第十二週 | 活動 3 愛護地球我來做 | 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 生命中環境問題的覺察。<br>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。   | 實作評量<br>自我評量 | 【環境教育】<br>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。<br>【戶外教育】<br>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。 |  |
| 第十三週 | 活動 3 愛護地球我來做 | 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 生命中環境問題的覺察。<br>Cd-II-2 環境友善的行動與分享。 | 1. 進行環保行動，持之以恆培養環保習慣。              | 實踐評量         | 【環境教育】<br>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。<br>【戶外教育】<br>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。 |  |
| 第十四週 | 活動 3 愛護地球我來做 | 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 生命中環境問題的覺察。<br>Cd-II-2 環境友善的行動與分享。 | 1. 進行環保行動，持之以恆培養環保習慣。              | 實踐評量         | 【環境教育】<br>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。<br>【戶外教育】   |  |

|       |            |   |  |              |   |  |
|-------|------------|---|--|--------------|---|--|
| 第十五週  | 活動 1 資源點點名 | 2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。<br><br>Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。<br>Bc-II-2 個人日常生活問題所需要的資源。                             | 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响。 | 口語評量<br>實踐評量 | 【家庭教育】<br>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。                               |  |
| 第十六週  | 活動 1 資源點點名 | 2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。<br><br>Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。<br>Bc-II-2 個人日常生活問題所需要的資源。                             | 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响。 | 口語評量<br>實踐評量 | 【家庭教育】<br>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。                               |  |
| 第十七週  | 活動 2 資源探索趣 | 2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。<br><br>Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。<br>Bc-II-2 個人日常生活問題所需要的資源。<br>Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。 | 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      | 【生涯規劃教育】<br>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。                              |  |
| 第十八週  | 活動 2 資源探索趣 | 2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。<br><br>Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。<br>Bc-II-2 個人日常生活問題所需要的資源。<br>Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。 | 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      | 【生涯規劃教育】<br>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。                              |  |
| 第十九週  | 活動 3 資源行動讚 | 2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。<br><br>Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。<br>Bc-II-2 個人日常生活問題所需要的資源。<br>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。                        | 實作評量<br>自我評量 | 【生命教育】<br>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。 |  |
| 第二十週  | 活動 3 資源行動讚 | 2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。<br><br>Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。<br>Bc-II-2 個人日常生活問題所需要的資源。                             | 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<br>自我評量 | 【生命教育】<br>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。 |  |
| 第二十一週 | 活動 3 資源行動讚 | 2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。<br><br>Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。<br>Bc-II-2 個人日常生活問題所需要的資源。                             | 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<br>自我評量 | 【生命教育】<br>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。 |  |