

第一學期							
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 或備註
		學習表現	學習內容				
第一週	單元一興趣與我 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】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第二週	單元一興趣與我 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】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第三週	單元一興趣與我 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 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第四週	單元一興趣與我 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 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第五週	單元一興趣與我 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 自我評量	【生涯規畫教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第六週	單元一興趣與我 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 自我評量	【生涯規畫教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 【媒體素養】	
第七週	單元二情緒表達與溝通 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 實踐評量	【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。	
第八週	單元二情緒表達與溝通	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思	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	自我評量 實踐評量	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適	

	活動 1 情緒調色盤	考的態度。		上發生時，表現出的行為與反應可能不同。 2. 覺察自我的生理、心理反應，並學習情緒調適。		切表達，與家人及同儕適切互動。	
第九週	單元二情緒表達與溝通 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，並學習情緒調適。	自我評量 實踐評量	【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。	
第十週	單元二情緒表達與溝通 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。 2. 分享面對壓力時的看法，並省思壓力對情緒的影響。	自我評量 實作評量	【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。	
第十一週	單元二情緒表達與溝通 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。 2. 透過生活實例探討面對問題的方法，並練習正向思考。	自我評量 實作評量	【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。	
第十二週	單元二情緒表達與溝通 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 實作評量	【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。	
第十三週	單元二情緒表達與溝通 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。 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。	1. 覺察情緒與壓力對溝通產生的影響。 2. 演練適當表達自己的想法，傾聽並同理他人的想法、感受與情緒。	自我評量 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	
第十四週	單元二情緒表達與溝通 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	Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及	1. 意見不同時，以理性態度尋求共識，展現合宜的溝	自我評量 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	

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 或備註 (無則免填)
		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	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	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第二週	單元一學習伴我行 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	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第三週	單元一學習伴我行 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。 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 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。	
第四週	單元一學習伴我行 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。 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。 2.落實學習方法，思考個人想完成的學習任務，擬定學習行動計畫。	自我評量 實作評量	【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。	
第五週	單元一學習伴我行 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。 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 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。	
第六週	單元一學習伴我行 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-1 有效的學習方法。 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。	實踐評量	【生涯規劃教育】 涯 E11 培養規劃與運用時間的能力。	
第七週	單元一學習伴我行 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.回顧學習經驗，形塑有助於學習的行動。	實踐評量	【生涯規劃教育】 涯 E11 培養規劃與運用時間的能力。	
第八週	單元二地球只有一個 活動1 海洋生病了	3d-II-1 覺察生活中環境的問題，探討	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	口語評量	【環境教育】 環 E2 覺知生物生命的美	

		並執行對環境友善的行動。		象。 2.發現海洋污染的原因，了解污染對人類的影響。		與價值，關懷動、植物的生命。 【海洋教育】 海 E7 閱讀、分享及創作與海洋有關的故事。	
第九週	單元二地球只有一個 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 生活中環境問題的覺察。 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，了解污染造成的危害，討論改善的方法。	實作評量	【海洋教育】 海 E16 認識家鄉的水域或海洋的污染、過漁等環境問題。 【戶外教育】 戶 E4 覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。	
第十週	單元二地球只有一個 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 生活中環境問題的覺察。 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，了解污染造成的危害，討論改善的方法。	實作評量	【海洋教育】 海 E16 認識家鄉的水域或海洋的污染、過漁等環境問題。 【戶外教育】 戶 E4 覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。	
第十一週	單元二地球只有一個 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。	實作評量 自我評量	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 【戶外教育】 戶 E2 豐富自身與環境的互動經驗，培養對生活環境的覺知與敏感，體驗與珍惜環境的好。	
第十二週	單元二地球只有一個 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。 2.進行環保行動，持之以恆培養環保	實作評量 自我評量	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 【戶外教育】 戶 E2 豐富自身與環境的	

				習慣。		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	單元二地球只有一個 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 生活中環境問題的覺察。 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】 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。	
第十四週	單元二地球只有一個 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 生活中環境問題的覺察。 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】 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。	
第十五週	單元三資源便利通 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。	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.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。	口語評量 實踐評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十六週	單元三資源便利通 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。	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.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。	口語評量 實踐評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十七週	單元三資源便利通 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。	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	1.學習選擇適切的資源解決個人生活上的問題。	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。	

			常生活問題的行動。				
第十八週	單元三資源便利通 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。	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.調查社區資源， 認識並彙整自己需 要的資源。	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。	
第十九週	單元三資源便利通 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。	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。	實作評量 自我評量	【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感 同身受的同理心及主動去 愛的能力，察覺自己從他 者接受的各種幫助，培養 感恩之心。	
第二十週	單元三資源便利通 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。	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.進行資源機構體 驗活動，覺察資源 的可貴與重要。	實作評量 自我評量	【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感 同身受的同理心及主動去 愛的能力，察覺自己從他 者接受的各種幫助，培養 感恩之心。	
第二十一週	單元三資源便利通 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。	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.進行資源機構體 驗活動，覺察資源 的可貴與重要。	實作評量 自我評量	【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感 同身受的同理心及主動去 愛的能力，察覺自己從他 者接受的各種幫助，培養 感恩之心。	