

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 A)

113 學年度__三____年級__綜合活動(康)__領域教學計畫表

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 (無則免填)
		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	1a-Ⅱ-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自	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	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。	

	自我	己的想法和感受。		人、事、物，並分享體驗後的想法。			
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。	
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	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第八週	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. 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	自我評量 實踐評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

				能不同。 2. 覺察自我的生理、心理反應，並學習情緒的調適。			
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，並學習情緒的調適。	自我評量 實踐評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
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	【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。	
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	【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。	
第十二週	單元二情緒表達與溝通活動 2 我的	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	自我評量 實作評量	【生命教育】 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能	

	壓力	度。		向思考。		進行自主決定的個體。	
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，傾聽他人的想法、感受與情緒，並同理他人的想法、感受與情緒。	自我評量 實作評量	【生涯規畫教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。 【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	
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. 意見不同時，以理性態度尋求共識，展現合宜的溝通態度與技巧。	自我評量 實作評量	【生涯規畫教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。 【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	
第十五週	單元三安全好生活活動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】 安E2 了解危機與安全。 安E3 知道常見事故傷害。	
第十六週	單元三安全	3a-II-1 覺察生	Ca-II-1 生活周	1. 從生活經驗出	實作評量	【安全教育】	

	好生活 活動 1 危機 在哪裡	活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。	遭潛藏危機的情境。	發，思考生活中可能潛藏的危機。		安E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。	
第十七週	單元三安全 好生活 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 高層次紙筆 評量	【安全教育】 安E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E10 關注校園安全的事件。	
第十八週	單元三安全 好生活 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 高層次紙筆 評量	【安全教育】 安E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E10 關注校園安全的事件。	
第十九週	單元三安全 好生活 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】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E9 學習相互尊重的精神。	
第廿週	單元三安全 好生活 活動 3 行動	3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演	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	實踐評量	【安全教育】	

	減危機	練減低或避免危險的方法。		發生。 2. 透過踏查、觀察、記錄等方式，覺察周遭潛藏的危機情境。		安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E9 學習相互尊重的精神。	
第廿一週	單元三安全好生活 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】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E9 學習相互尊重的精神。	
第廿二週	單元三安全好生活 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】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 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 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	【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	【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 實踐評量	【閱讀素養教育】 閱 E10 中、高年 級：能從報章雜誌 及其他閱讀媒材中 汲取與學科相關的 知識。	
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。	自我評量 實踐評量	【閱讀素養教育】 閱 E10 中、高年 級：能從報章雜誌 及其他閱讀媒材中 汲取與學科相關的 知識。	
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. 透過各種管道 探索學習方法， 找到適合自己的 學習方法。	自我評量 實踐評量	【閱讀素養教育】 閱 E10 中、高年 級：能從報章雜誌 及其他閱讀媒材中	

						汲取與學科相關的知識。	
第六週	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 實踐評量	【閱讀素養教育】 閱 E10 中、高年 級：能從報章雜誌 及其他閱讀媒材中 汲取與學科相關的 知識。	
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. 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】 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。 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】 環E2 覺知生物生 命的美與價值，關 懷動、植物的生 命。 【海洋教育】 海 E7 閱讀、分享 及創作與海洋有關 的故事。	
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	Cd-Ⅱ-1 生活中 環境問題的覺 察。 Cd-Ⅱ-2 環境友	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	實作評量	【海洋教育】 海E16 認識家鄉的 水域或海洋的汙	

		動。	善的行動與分享。	的方法。		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，了解汙染造成的危害，討論改善的方法。	實作評量	【海洋教育】 海E16 認識家鄉的水域或海洋的汙染、過漁等環境問題。 【戶外教育】 戶 E4 覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。	
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。	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】 涯 E12 學習解決 問題與做決定的能 力。	
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。	高層次紙筆 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	1. 了解使用各類 資源的注意事 項。	實作評量 自我評量	【生命教育】 生 E7 發展設身處 地、感同身受的 同理心及主動去 愛的能力，察覺 自己從他者接受 的各種幫助，培 養感恩之心。	

			問題的行動。				
第廿週	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。	
第廿一週	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。	

備註：

1. 該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。
2. 議題融入填表說明：
 - (1) 議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。
 - (2) 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。

(3)課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

(4)縣訂議題：**失智症**。

(5)其他議題：**性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護、食農教育、高齡教育**。

3. 混齡教育實施說明(未實施者毋須填列)：

(1)混齡教育實施年段以同一學習階段安排為優先，或依課程規劃經校內課程發展委員會決議實際實施混齡教學年級。

(2)學校實施三年內至少擇一部定領域；實施四年以上至少擇二部定領域（其中一部定領域必須為語文、數學、社會與自然科學等領域），應每週固定排課或不得少於該領域全學年度節數之三分之二。

(3)混齡型態得參考以下型態，並納入該領域/科目學習與教學重點、教學進度及評量方式總表：

a. 全班教學(使用同一份教材)

b. 平行課程(各年級使用各自的教材)

c. 螺旋課程(學習共同主題，各年級難度不同)

d. 課程輪替(全班一起同一份教材，但有設計輪流實施，今年上 A 年級課程，明年上 B 年級的課程)

e. 科目交錯(同一節課，A、B 年級分別上不同科目)

(4)混齡教育請依照單元架構繪製課程架構表(詳見 p. 16 混齡課程範例 1-1)