

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	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。	

		達自己的想法和感受。					
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。	

		受。					
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能不同。 2. 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。	
第九週	單元二情緒表達與溝通	1d-II-1 覺察情緒	Ad-II-1 情緒的辨識與調	1. 覺察自我的生理、心理反應，	自我評量 實踐評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心	

	活動 1 情緒調色盤	的變化，培養正向思考的態度。	適。	並學習情緒的調適。		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	【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。	
第十三週	單元二情緒表達與溝通	2a-II-1 覺察自己	Ba-II-1 自我表達的適切	1. 覺察情緒與壓力對溝通產生的	自我評量 實作評量	【生涯規畫教育】	

	活動 3 溝通再溝通	的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。	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。	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。		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	Ca-II-1 生活	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】	

	好生活 活動 1 危機 在哪裡	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。	周遭潛藏危機 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 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。 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】 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	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。	

		法。					
第廿二週	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式	
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	1b-Ⅱ-1	Ab-Ⅱ-1 有效	1. 透過各種管道	自我評量	【閱讀素養教育】	

	伴我行 活動 2 學習 好方法	選擇合宜 的學習方 法，落實 學習行 動。	的學習方法。 Ab-Ⅱ-2 學習 行動。	探索學習方法， 找到適合自己的 學習方法。	實踐評量	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	3d-Ⅱ-1 覺察生活 中環境的	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。	口語評量	【環境教育】	

	生病了	問題，探討並執行對環境友善的行動。		2.發現海洋污染的原因，了解污染對人類的影響。		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	3d-II-1 覺察生活	Cd-II-1 生活中環境問題的	1.理解生活中各種影響環境的行	實作評量 自我評量	【環境教育】	

	活動 3 愛護地球我來做	中環境的問題，探討並執行對環境友善的行動。	覺察。 Cd-Ⅱ-2 環境友善的行動與分享。	為，改善自己的生活習慣友善環境。		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	<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>	
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	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>	
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	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>	

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。	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。	

		題。	Bc-Ⅱ-3 運用資源處理日常生活問題的行動。				
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	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式	

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)