

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	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	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 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。	

		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 覺察。	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. 發現海洋汙染的原因，了解汙染對人類的影響。		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	3d-II-1 覺察生活中環境問題的	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 愉遊世界我來做	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】 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】 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响。	口語評量 實踐評量	<p>【家庭教育】 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响。	口語評量 實踐評量	<p>【家庭教育】 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 蔑集與整理各類資源，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。	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 蔑集與整理各類資源，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。	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 蔑集與整理各類資源，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-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，察覺自己從他人接受的各種幫助，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，察覺自己從他人接受的各種幫助，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)