

## 南投縣坪頂國民小學 111 學年度部訂課程計畫

### 【第一學期】

|       |         |        |                    |
|-------|---------|--------|--------------------|
| 領域/科目 | 綜合活動    | 年級/班級  | 三年級                |
| 教師    | 中年級教師團隊 | 上課週/節數 | 每週 2 節，21 週，共 42 節 |

**課程目標：**

1. 單元一「興趣與我」：了解自己，發現興趣並嘗試發展興趣。
2. 單元二「情緒表達與溝通」：認識情緒、壓力與正向思考，學習合宜的溝通方式。
3. 單元三「安全好生活」：覺察生活周遭的危險，營造安全生活環境。

| 教學進度 |                       | 核心素養   | 教學重點                            | 評量方式 | 議題融入/<br>跨領域(選填)             |
|------|-----------------------|--|---------------------------------|------|------------------------------|
| 週次   | 單元名稱                  |  |                                 |      |                              |
| 一    | 單元一興趣與我<br>活動 1 認識你我他 | 綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。 | 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。 |
| 二    | 單元一興趣與我<br>活動 1 認識你我他 | 綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。 | 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。 |

|   |                              |   |   |              |                              |
|---|------------------------------|---|---|--------------|------------------------------|
| 三 | 單元一興趣與我<br>活動 2 發現自我         | 綜-E-A1 認識個人特質，<br>初探生涯發展，覺察生命<br>變化歷程，激發潛能，促<br>進身心健全發展。          | 1.透過觀摩和體驗，發現自己有其他感興趣<br>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。 |
| 四 | 單元一興趣與我<br>活動 2 發現自我         | 綜-E-A1 認識個人特質，<br>初探生涯發展，覺察生命<br>變化歷程，激發潛能，促<br>進身心健全發展。          | 1.選擇感興趣的活動規畫探索，並思考探索<br>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。 |
| 五 | 單元一興趣與我<br>活動 3 探索與展現        | 綜-E-A1 認識個人特質，<br>初探生涯發展，覺察生命<br>變化歷程，激發潛能，促<br>進身心健全發展。          | 1.展現探索感興趣的事的成果，並分享經驗<br>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。 |
| 六 | 單元一興趣與我<br>活動 3 探索與展現        | 綜-E-A1 認識個人特質，<br>初探生涯發展，覺察生命<br>變化歷程，激發潛能，促<br>進身心健全發展。          | 1.透過探索感興趣的事的歷程，省思並分享<br>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。 |
| 七 | 單元二情緒表達與<br>溝通<br>活動 1 情緒調色盤 | 綜-E-C2 理解他人感受，<br>樂於與人互動，學習尊重<br>他人，增進人際關係，與<br>團隊成員合作達成團體目<br>標。 | 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 |                              |

|    |                          |   |  |              |   |
|----|--------------------------|---|--|--------------|---|
| 八  | 單元二情緒表達與溝通<br>活動 1 情緒調色盤 | 綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。 | 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 |   |
| 九  | 單元二情緒表達與溝通<br>活動 1 情緒調色盤 | 綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。 | 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 |   |
| 十  | 單元二情緒表達與溝通<br>活動 2 我的壓力  | 綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。 | 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 |   |
| 十一 | 單元二情緒表達與溝通<br>活動 2 我的壓力  | 綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。 | 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 |   |
| 十二 | 單元二情緒表達與溝通<br>活動 2 我的壓力  | 綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。 | 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 |   |
| 十三 | 單元二情緒表達與溝通<br>活動 3 溝通再溝通 | 綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。 | 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個人與他人的權利。 |

|    |                         |  |                                 |                 |   |
|----|-------------------------|--|---------------------------------|-----------------|---|
| 十四 | 單元二情緒表達與溝通<br>活動3 溝通再溝通 | 綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。        | 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個人與他人的權利。 |
| 十五 | 單元三安全好生活<br>活動1 危機在哪裡   | 綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | 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。   |
| 十六 | 單元三安全好生活<br>活動1 危機在哪裡   | 綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | 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。   |
| 十七 | 單元三安全好生活<br>活動2 發現危機有方法 | 綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | 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 |   |
| 十八 | 單元三安全好生活<br>活動2 發現危機有方法 | 綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | 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 |   |

|     |                      |  |   |      |  |
|-----|----------------------|--|---|------|--|
| 十九  | 單元三安全好生活<br>活動3行動減危機 | 綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | 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 |  |
| 二十  | 單元三安全好生活<br>活動3行動減危機 | 綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | 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 |  |
| 二十一 | 單元三安全好生活<br>活動3行動減危機 | 綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | 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 |  |

南投縣坪頂國民小學 111 學年度部訂課程計畫

【第二學期】

|       |         |        |                    |
|-------|---------|--------|--------------------|
| 領域/科目 | 綜合活動    | 年級/班級  | 三年級                |
| 教師    | 中年級教師團隊 | 上課週/節數 | 每週 2 節，20 週，共 40 節 |

課程目標：

- 1.單元一「學習伴我行」：探究各種學習的方法，了解適合自己的學習方式。
- 2.單元二「地球只有一個」：了解生活中的環境問題，實踐環保生活。
- 3.單元三「資源便利通」：認識社會資源，運用資源解決生活問題。

| 教學進度 |                        | 核心素養   | 教學重點                     | 評量方式 | 議題融入/<br>跨領域(選填) |
|------|------------------------|--|--------------------------|------|------------------|
| 週次   | 單元名稱                   |  |                          |      |                  |
| 一    | 單元一學習伴我行<br>活動 1 學習有經驗 | 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。 | 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 |                  |
| 二    | 單元一學習伴我行<br>活動 1 學習有經驗 | 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。 | 1.透過經驗分享，體驗學習動機與方法的重要性。  | 自我評量 |                  |

|   |                        |  |                                 |              |   |
|---|------------------------|--|---------------------------------|--------------|---|
| 三 | 單元一學習伴我行<br>活動 2 學習好方法 | 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。 | 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。 |
| 四 | 單元一學習伴我行<br>活動 2 學習好方法 | 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。 | 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。 |
| 五 | 單元一學習伴我行<br>活動 2 學習好方法 | 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。 | 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。 |
| 六 | 單元一學習伴我行<br>活動 2 學習好方法 | 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。 | 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。 |
| 七 | 單元一學習伴我行<br>活動 3 學習樂行動 | 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。 | 1.實踐個人學習行動計畫後，分析學習行動並修正。        | 高層次紙筆評量      | 【生涯規畫教育】<br>涯 E11 培養規劃與運用時間的能力。                   |

|    |                           |   |  |              |  |
|----|---------------------------|---|--|--------------|--|
| 八  | 單元二地球只有一個<br>活動 1 海洋生病了   | 綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。 | 1.閱讀海龜故事，覺察海洋污染的現象。<br>2.發現海洋污染的原因，了解污染對人類的影響。 | 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。<br>【海洋教育】<br>海 E7 閱讀、分享及創作與海洋有關的故事。                            |
| 九  | 單元二地球只有一個<br>活動 2 環境問題知多少 | 綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。 | 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】<br>海 E16 認識家鄉的水域或海洋的污染、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。                     |
| 十  | 單元二地球只有一個<br>活動 2 環境問題知多少 | 綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。 | 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】<br>海 E16 認識家鄉的水域或海洋的污染、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。                     |
| 十一 | 單元二地球只有一個<br>活動 3 愛護地球我來做 | 綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。 | 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。 |
| 十二 | 單元二地球只有一個<br>活動 3 愛護地球我來做 | 綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。 | 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。 |



|    |                          |  |   |              |  |
|----|--------------------------|--|---|--------------|--|
| 十三 | 單元二地球只有一個<br>活動3 愛護地球我來做 | 綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。          | 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。 |
| 十四 | 單元二地球只有一個<br>活動3 愛護地球我來做 | 綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。          | 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。 |
| 十五 | 單元三資源便利通<br>活動1 資源點點名    | 綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | 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<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。  |
| 十六 | 單元三資源便利通<br>活動1 資源點點名    | 綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | 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<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。  |
| 十七 | 單元三資源便利通<br>活動2 資源探索趣    | 綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | 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      | 【生涯規畫教育】<br>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。   |

|    |                        |  |                          |              |   |
|----|------------------------|--|--------------------------|--------------|---|
| 十八 | 單元三資源便利通<br>活動 2 資源探索趣 | 綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | 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      | 【生涯規畫教育】<br>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。                              |
| 十九 | 單元三資源便利通<br>活動 3 資源行動讚 | 綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | 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。 |
| 二十 | 單元三資源便利通<br>活動 3 資源行動讚 | 綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | 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。 |