

嘉義縣番路鄉黎明國民小學

111 學年度第一學期三年級普通班綜合領域課程計畫(表 11-1)

設計者：吳淑鍍

第一學期

教材版本		康軒版第 1 冊			教學節數		每週(2)節，本學期共(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。								
教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
				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	2	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。  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。	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. 表達平常生活中會做的事，覺察自己做得很好的事。	單元一興趣與我活動 1 認識你我他 1. 教師說明：每個人的能力和特質都不同，教師可以自己為例，說明生活中會做的事。例如：我可以快速的教會別人許多事情，我發現自己有善於表達的特質。 2. 學生思考：上小學後，我會做的事更多了。我會做那些事呢？我發現我有什麼能力和特質呢？ 3. 教師可引導學生思考的方向，例如： (1) 班級幹部。 (2) 學校社團。 (3) 家事。 4. 教師發下白紙，讓學生將答案記下來，可以配合圖像或繪製心智圖，並鼓勵學生發揮創意自行設計。 5. 分享時刻：全班圍坐一圈，輪流分享自己的紀錄	口語評量	【生涯規畫教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。	

							<p>並互相給予回饋。</p> <p>6. 統整與反思：引導學生把自己能做的事和個人特質與同學分享，同時能更了解和肯定自我。</p> <p>7. 教師引導學生思考自己做得很好的事，並和同學分享。</p> <p>8. 教師聆聽學生分享後，適時給予回饋。</p> <p>9. 教師提問：分享完自己「會做的事」和「做得很好的事」後，你有哪些新的發現或想法嗎？</p> <p>10. 統整與反思</p> <p>(1) 如果你還不確定自己的長處，可以藉由接觸多元的活動，製造更多探索自己的機會呵！</p> <p>(2) 教師引導學生，各種能力都有可能發展、精進，不要看輕自己的任何長處。</p>			
第二週	單元一興趣與我活動1 認識你我他	2	<p>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。</p> <p>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。</p>	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. 經由自我介紹展現自己感興趣的事，進而互相認識、互相欣賞。	<p>單元一興趣與我活動1 認識你我他</p> <p>1. 教師引導學生思考自我介紹的項目。</p> <p>2. 請學生找到最適合介紹自己的方法，並準備自我介紹的內容。</p> <p>3. 請學生以個人經驗，規畫自己的專屬介紹。</p> <p>4. 教師請學生上臺自我介紹，並提醒應注意的事項。</p> <p>5. 請學生輪流上臺，利用靜態或動態的展演，分享自己的興趣與能力。</p> <p>6. 教師觀察並適時給予學生回饋。</p> <p>7. 統整與反思</p>	口語評量	【生涯規畫教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	

							<p>(1)從同學的分享中，你是否發現平時沒注意到的興趣或能力？</p> <p>(2)教師請學生思考：透過這次的活動，你是否對自己和同學有了更多的了解？這些了解對你未來與同學的相處有什麼幫助？</p> <p>8.教師提問：發現你的興趣後，想一想，你是透過什麼方式接觸或是引發興趣的呢？</p> <p>9.教師發下白紙，請學生將紙張對摺，在上半部寫下執行興趣過程中產生的樂趣（不限一項）。</p> <p>10.學生在下半部寫下執行興趣過程中遇過的困難（不限一項）。</p> <p>11.學生分享執行興趣過程中的樂趣。</p> <p>12.教師帶領學生思考：當你遇到困難時，你可以怎麼解決呢？</p> <p>13.統整與反思：教師統整，執行興趣時，難免會遇到困難或挫折，但是不要因此輕易放棄，可以試著想想其中的樂趣鼓舞自己，並靜心思考克服的方法。</p>			
第三週	單元一興趣與我 活動2發現自我	2	<p>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。</p> <p>綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習</p>	1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法。	Aa-II-2 自己感興趣的人、事、物。	<p>1.透過觀摩和體驗，發現自己有其他感興趣的人、事、物，並分享表達體驗後的想法。</p>	<p>單元一興趣與我 活動2發現自我</p> <p>1.教師說明：每個人都有自己的興趣和喜好，讓我們透過分享活動來彼此觀摩。</p> <p>2.教師引導學生進行興趣活動，透過同學的介紹，了解各項活動內容，探索自己的興趣。</p>	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。	

			<p>尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。</p>				<p>3. 教師將全班分為兩組，其中一組先展現興趣，另一組觀摩學習，完成後角色互換。學生展演的興趣可能為動態活動，故可利用走廊空間進行操作，或請學生改以照片、影片等方式呈現。</p> <p>4. 教師提醒學生觀摩時應注意的事項。</p> <p>5. 教師提問：體驗與觀摩後，你發現了哪些你感興趣的人、事、物呢？</p> <p>6. 教師提問：當你找到自己感興趣的人、事、物後，可以如何進一步認識或發展呢？</p> <p>7. 教師引導學生請教師長或同學、利用網路影片自學、實際體驗、透過閱讀等方式發展興趣。</p> <p>8. 統整與反思：找到自己感興趣的人、事、物後，試著透過多元的方式探索，會讓你有更多收穫呵！</p>			
第四週	單元一興趣與我 活動 2 發現自我	2	<p>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。</p> <p>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。</p>	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，並表達分享探索時須注意的事項。	<p>單元一興趣與我 活動 2 發現自我</p> <p>1. 教師引導學生製作自己的興趣探索計畫，可以心智圖、流程圖、海報、時間規畫表、插圖等方式呈現。</p> <p>2. 教師引導學生計畫的內容。</p> <p>3. 教師提醒學生擬定計畫前，要先評估準備用品、思考展現方式的可行性，並應訂定自己的能力範圍內可達成的目標；如需要訪問或請教師長，則須有</p>	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。	

							<p>禮貌的事先詢問師長方便的時間。</p> <p>4. 教師提醒學生：思考與擬定興趣探索計畫的過程，也是再次探索自己興趣的機會。</p> <p>5. 教師請學生上臺分享興趣探索計畫。</p> <p>6. 在分享的過程中，鼓勵學生給予臺上的同學回饋或提問，協同學讓計畫更完整。</p> <p>7. 統整與反思：教師提醒擬定計畫後，要按照計畫實施，才可能完整的達成興趣探索的目標。</p>			
第五週	單元一興趣與我活動3探索與展現	2	<p>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。</p> <p>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。</p>	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。	<p>單元一興趣與我活動3探索與展現</p> <p>1. 教師請學生分享興趣探索計畫執行的過程，以及最新的成果。</p> <p>2. 學生可以計畫執行過程的照片、影片或紀錄進行分享，教師觀察學生的進度與探索時的態度。</p> <p>3. 教師提問：在執行興趣探索計畫的過程中，你碰到了什麼困難呢？</p> <p>4. 教師引導學生再次檢視自己的計畫，規畫的練習時間、項目都確實做到嗎？執行的成效如何？是否需要調整？</p> <p>5. 修正計畫後，請學生上臺發表調整的原因，以及調整後的計畫與之前的不同處。</p> <p>6. 統整與反思：探索後，你對感興趣的事有了更進一步了解了，能更有助於思考下一步展現的方式</p>	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。	

							<p>呵！</p> <p>7. 教師提問：你需要使用什麼場地、設備，來分享你的興趣探索成果呢？你想如何分享？</p> <p>8. 教師引導學生思考分享時的場地、設備、展現內容、展現方式。</p> <p>9. 統整與反思</p> <p>(1) 如果規畫分享會時遇到困難，可以尋求同學與老師的協助。</p> <p>(2) 在規畫安排的過程中，無論是順利或是遇到困難，都是學習的一部分，從中可以獲得許多未來成長的養分。</p> <p>10. 教師依靜態與動態的展出，分別安排成果展的地點。</p> <p>11. 教師引導：讓我們分享自己探索的過程，也欣賞同學展現自己感興趣的人、事、物。從興趣探索、規畫到成果展，你觀察到自己的興趣有什麼變化呢？</p> <p>12. 教師發下「一展身手」學習單，請學生寫下自己在成果展的表現、過程中遇到的困難，以及訂定一個長期的目標與計畫。</p> <p>13. 統整與反思</p> <p>(1) 教師請學生回顧整個興趣探索過程，並提問：從興趣探索的過程中，你發現自己有哪些省思、感想與成長？</p> <p>(2) 可繼續參加多元的活動，持續發展自己的興趣。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

第六週	單元一興趣與我活動3探索與展現	2	<p>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。</p> <p>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。</p>	1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表达自己的想法和感受。	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。	<p>單元一興趣與我活動3探索與展現</p> <p>1. 教師引導學生省思，經過成果展後，你想繼續發展你的興趣嗎？可以怎麼做？</p> <p>2. 教師可延伸提問，引導學生思考方向：</p> <p>(1) 成果展中，你對自己的表現滿意嗎？</p> <p>(2) 你覺得你可以表現得更好嗎？</p> <p>(3) 活動過程中，你遇到了什麼困難呢？</p> <p>(4) 如果繼續發展興趣，提升你的能力後，可以解決這個困難嗎？</p> <p>3. 教師協助學生找到興趣發展的方向：</p> <p>(1) 持續發展：鼓勵學生規畫並實踐。</p> <p>(2) 想嘗試發展別的興趣：可以詢問發展此興趣的同學過程，以及提升能力的方法。</p> <p>4. 統整與反思</p> <p>(1) 教師帶領學生思考：感興趣的事都會做得很好嗎？怎麼樣可以把有興趣的事做得更好呢？</p> <p>(2) 教師統整，如果有一件事，你很有興趣，而且做得很好，那麼做起來一定很令人開心。試一試，看看可以如何發展你的興趣！</p>	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	2	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	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。	1. 覺察生活中曾展現過的情緒。	<p>單元二情緒表達與溝通活動1情緒調色盤</p> <p>1. 教師說明：在生活中，我們會和很多人互動、相處，過程中會產生許多不</p>	自我評量 實踐評量		

		<p>成員合作達成團體目標。</p> <p>綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。</p>	<p>向思考的態度。</p>			<p>同的感受，這些感受就是情緒。</p> <p>2. 教師說明：情緒不單純的只區分為「好」或「不好」兩種，因為面對的事情不同，好的情緒又可以細分成開心、感動、驚喜等情緒；不好的情緒也可以細分為生氣、難過、擔憂等。</p> <p>3. 教師準備數張表情圖片，讓學生從情緒卡中找出相對應的情緒詞語，並說明原因。</p> <p>4. 教師提問：你最近一次印象深刻的情緒表現是什麼？</p> <p>5. 教師以情緒卡輔助，幫助學生找出對應的情緒。</p> <p>6. 學生選出一張最能代表當下情緒的情緒卡，並鼓勵學生上臺分享事件原委與當下的情緒。</p> <p>7. 統整與反思</p> <p>(1) 了解自己的情緒，可以察覺自己的感受與情緒變化，能更促進自我了解呵！</p> <p>(2) 情緒的產生除了自發的之外，也常會受到他人影響，在和他人互動的過程中，情緒會隨之改變。</p> <p>8. 教師引導學生思考：遇到相同的情境時，每一個人的情緒反應會一樣嗎？</p> <p>9. 學生 3~5 個人一組，在組內討論並發表遇到下列情況時，可能會出現的情緒和反應。</p> <p>10. 教師可以進一步引導學生透過三個部分討論：</p>		
--	--	---	----------------	--	--	---	--	--

							<p>(1)想法：我想。</p> <p>(2)情緒：我覺得。</p> <p>(3)行動：我會。</p> <p>11. 教師提問：為什麼遇到同樣的情境時，每個人會有不同的情緒或反應呢？</p> <p>12. 統整與反思</p> <p>(1)即使產生相同的情緒，每個人的行為表現也不盡相同。</p> <p>(2)學習觀察自己情緒所對應的行為，是增進自我了解的一種方法。</p>			
第八週	單元二情緒表達與溝通 活動1 情緒調色盤	2	<p>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。</p> <p>綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。</p>	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。	<p>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。</p> <p>2. 覺察自我的生理、心理反應，並學習情緒的調適。</p>	<p>單元二情緒表達與溝通 活動1 情緒調色盤</p> <p>1. 教師請學生觀察課本第38頁的圖，並觀察圖中每個人的外表、動作和表情，思考他們表現出什麼情緒。</p> <p>2. 教師說明辨識情緒可從以下幾點切入：</p> <p>(1)看：觀察五官與表情。</p> <p>(2)聽：聽對方或自己說話時語調的高低、語速的快慢、音量的大小。</p> <p>(3)表達：直接說出、寫下或畫下情緒。</p> <p>3. 教師引導學生思考並發表，可以以情緒卡作為輔助，幫助學生更容易覺知對應的情緒。</p> <p>4. 教師將全班分組，演練第39頁四個情境，讓同學們猜一猜他們的情緒。</p> <p>5. 教師叮嚀表演時，情緒、表情、聲音要演出來。</p> <p>6. 教師請學生觀察課本第40頁趣味競賽的情境，並找出適當與不適當的情緒</p>	自我評量 實踐評量		

							<p>表現。</p> <p>7. 教師提問：兩隊的人各有什麼樣的情緒？哪些人的情緒表現不適當？為什麼？</p> <p>8. 教師延伸提問，如果你是比賽贏的一方，你會怎麼表達你的情緒？如果是輸的一方，又會如何表達呢？</p> <p>9. 教師引導學生思考並發表，可以情緒卡作為輔助，幫助學生更容易找出對應的情緒。</p> <p>10. 教師提問：當你因為一時的情緒而讓別人感覺不舒服時，該怎麼辦呢？</p> <p>11. 根據課本第 41 頁的情境進行討論。</p> <p>(1) 看到別人難過時，可以試著安慰他。</p> <p>(2) 如果表現出情緒化的行為，讓別人感到不舒服，可以向對方道歉，或寫小卡片表達歉意。</p> <p>12. 教師發下每人一張白紙，請學生回想，你是否曾經因為比賽輸贏而出現負面的情緒或行為表現？請將彌補的方法或是你想跟被你影響的人說的話寫下來或畫下來。</p> <p>13. 統整與反思：適切的調整情緒、改進不適當的情緒反應，不僅讓自己與他人感到較舒服、輕鬆，也能讓團體氣氛更和諧融洽。</p>			
第九週	單元二情緒表達與溝通	2	綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊	1d-II-1 覺察情緒的	Ad-II-1 情緒的辨識	1. 覺察自我的生理、心理反應，並學習情緒的調適。	<p>單元二情緒表達與溝通 活動 1 情緒調色盤</p> <p>1. 學生 2~3 人一組。</p>	自我評量 實踐評量		

<p>活動 1 情緒調色盤</p>		<p>重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。</p> <p>綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。</p>	<p>變化，培養正向思考的態度。</p>	<p>與調適。</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 教師發下「情緒漆蛋」學習單，請學生寫下自己開心、生氣、緊張、難過的情緒是如何抒發的。</li> <li>3. 統整與反思：抒發情緒是很重要的，想一想，你抒發情緒的方式適當嗎？</li> <li>4. 完成學習單上半部後，在組內和同學分享。</li> <li>5. 教師提問：你覺得誰的抒發情緒的方式較恰當？</li> <li>6. 教師引導情緒抒發方式較不適當的學生思考，嘗試調整不適當的方法。</li> <li>7. 經由同學的分享，省思自己有哪些情緒表達不適當，可以如何改善，將做法寫在學習單中。</li> <li>8. 統整與反思：每個人都只有自己抒發情緒的方法，只要不影響他人，不傷害自己，都是好方法呵！</li> <li>9. 教師請學生拿出一週情緒紀錄，並在組內分享。</li> <li>10. 請學生自我省思，情緒紀錄表中記錄了哪些事件和情緒？哪些情緒的表達不適當？</li> <li>11. 教師引導學生分析情緒紀錄：表中事件帶給別人那些影響呢？這些情緒會怎樣影響你的生活？</li> <li>12. 教師提問：如果再一次遇到相同的事件，你會怎麼去面對呢？</li> <li>13. 教師延伸提問：當自己發現情緒表達不適當時，有什麼方法可以調整或改善？</li> <li>14. 統整與反思：情緒沒有好壞之分，但反應有適當</li> </ol>			
-------------------	--	---	----------------------	-------------	--	--	--	--	--

							與不適當表達之分。當情緒來臨時，先讓自己冷靜一下，然後想想用什麼調適方法可以讓不好的情緒先紓緩下來，等情緒平穩後，再來處理事情，不僅能讓自己與他人感到較舒服、輕鬆，也能將事情處理得較圓滿。			
第十週	單元二情緒表達與溝通 活動 2 我的壓力	2	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。  綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。	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. 覺察生活中的壓力來源，思考壓力與情緒間的關係並分享面對壓力時的正向看法，和省思壓力對情緒的影響。	單元二情緒表達與溝通 活動 2 我的壓力 1. 教師提問：你覺得壓力是什麼？你會怎麼比喻它呢？ 2. 教師說明：我們每個人每天都可能會有大大小小的煩惱，煩惱作業寫不完怎麼辦、同學不跟我玩怎麼辦、被父母責備了怎麼辦。這些煩惱多不勝數，有時可能忘記得很快，但有時候，也可能會留在心裡很久，久到它變成壓力。 3. 統整與反思：想一想，生活中，哪些情況會讓你感到有壓力呢？ 4. 教師引導學生思考：你最近有沒有反常或比較負向的情緒呢？很有可能是因為壓力而造成的呵！試著仔細思考，找出你的生活中的壓力，哪些是你沒有察覺的呢？ 5. 教師發下回收紙，請學生將紙捲成大聲公狀。 6. 學生依序上臺，拿著大聲公，對著臺下說出自己的壓力。 7. 教師提問：你發現大家最常出現什麼壓力呢？你	自我評量 實作評量		

							<p>也有類似的壓力嗎？</p> <p>8. 統整與反思：有時候，沒有被察覺到的壓力可能在無形之中已經影響到了日常生活，請試著記錄下自己一週的情緒變化，了解自己的壓力所在。</p> <p>9. 教師提問：找到自己的壓力來源後，想一想，當遇到壓力時，你會有什麼情緒反應呢？</p> <p>10. 教師提問：你覺得有壓力是件好事還是壞事呢？</p> <p>11. 教師引導全班進行「生活要有壓力嗎？」的辯論。</p> <p>(1) 分三組進行辯論：</p> <p>(2) 各組討論 5 分鐘後，分組闡述想法 3 分鐘後，開放質詢 2 分鐘。</p> <p>(3) 規則：遵守時間、秩序，時間到立刻停止活動，各組發表時保持安靜，質詢時不惡意批評。</p> <p>12. 教師提問：</p> <p>(1) 進行完辯論會後，你有什麼想法與感受呢？</p> <p>(2) 壓力對情緒有什麼影響？</p> <p>(3) 想一想，有什麼方法可以減少壓力帶來的負面情緒？</p> <p>(4) 經過這次的辯論會的學習，你會用什麼態度來面對壓力？是勇敢面對、害怕逃避，還是選擇性的面對？</p> <p>13. 統整與反思：壓力是當遇到有威脅性的事件時，所激發出一種身心不安、緊張、焦慮和苦惱的</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							一種狀態。而壓力並全然是不好的，適度的壓力可以促進注意力集中、引發正向的情緒、激發潛能和增加成功後的成就感。認識壓力的來源，才能進一步面對它。			
第十一週	單元二情緒表達與溝通 活動 2 我的壓力	2	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。  綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜 1 的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。	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壓力問題的方法，並練習培養正向思考。	單元二情緒表達與溝通 活動 2 我的壓力 1. 教師帶著學生做「放鬆操」，步驟如下： 雙腳與肩同寬，雙手交疊放在肚子，閉上眼睛、肩膀放鬆，鼻子吸氣、嘴巴吐氣。 慢慢的吸氣把肚子鼓得大大的，慢慢的吐氣把肚子壓得扁扁的，鼻子慢慢吸氣停留三秒鐘，嘴巴慢慢吐氣停留三秒鐘，深呼吸讓心慢慢的靜下來。 2. 重點歸納：遇到壓力覺得心浮氣躁時，深呼吸讓自己放鬆，試著沉澱下來。 3. 學生上臺發表自己遭遇過的壓力事件，以及當時的解決方法。 4. 教師統整、分類學生的處理方法。 5. 教師提問：是否每個都是適當處理壓力的方法呢？ 6. 教師引導學生閱讀課本 50~51 頁的方法。 7. 教師提問：你曾經遇到的壓力事件，可以用以上的什麼方法解決呢？ 8. 教師引導學生發表心得，並鼓勵學生多元思考，找到最適合自己的方	自我評量 實作評量		

							<p>法來面對並處理壓力。</p> <p>9. 統整與反思：了解與接受遇到壓力時的狀況，並用合宜的方式處理，可以增進身心健康，產生正向的影響。</p> <p>10. 教師引導學生閱讀小威的故事，並我們可以怎樣的角度思考故事裡主角的處境。</p> <p>11. 教師提問下列問題，請學生討論發表：</p> <p>(1) 二年級時，小威的生活有了哪些改變？</p> <p>(2) 這些改變對小威造成哪些影響？</p> <p>(3) 你覺得小威可能會出現什麼情緒？</p> <p>(4) 小威有哪些壓力呢？</p> <p>12. 教師進一步提問：如果你遇到這樣的轉變，你會怎樣面對？</p> <p>13. 教師可具體舉例，引導學生思考處理方法。</p> <p>14. 統整與反思：我們可以如何正向且積極處理壓力呢？</p>			
第十二週	單元二情緒表達與溝通 活動 2 我的壓力	2	<p>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。</p> <p>綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日</p>	ld-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，並練習培養正向思考。	<p>單元二情緒表達與溝通活動 2 我的壓力</p> <p>1. 教師提問：什麼是正向思考？</p> <p>2. 教師說明：壓力和負面情緒常常是隨著想法而產生的，像是比賽輸了，有的選手可能換感到沮喪、生氣，但是有的選手卻認為比賽輸了代表我還有進步的空間，這便是正向思考。</p> <p>3. 教師可以世界球后戴資穎為例：戴資穎曾說：「比</p>	自我評量 實作評量		

			常生活。			<p>賽本來就是有贏有輸，沒有永遠的贏家或輸家。」面對每場比賽，她都會盡全力打，對比賽輸贏保持平常心，就算拿到冠軍，也是開心一下便繼續調整情緒、投入訓練，為下一次的比賽做準備。</p> <p>4. 統整與反思：周遭生活中的人、事、物改變會產生新的問題與壓力及引發情緒起伏變化，有時候換個方向思考可以轉變心態、減輕壓力，也能減少負向情緒的產生。</p> <p>5. 教師發下「正向思考記錄表」學習單，請學生找出生活中正向思考的人，並以訪問、資料蒐集等方式完成記錄表。</p> <p>6. 教師宜提醒學生注意訪問時的禮節。</p> <p>7. 統整與反思：分享誰運用了正向思考做了什麼事呢？</p> <p>8. 教師請學生上臺分享正向思考記錄表。</p> <p>9. 教師提問：蒐集正向思考的例子後，你有什麼發現呢？</p> <p>10. 統整與反思：每個人都遇到困境的時候，學習正向思考，讓壓力成為你的動力吧！</p> <p>11. 教師將全班分成三組，各組到臺前抽出一個情境（以課本第 57 頁的情境為例）。</p> <p>12. 各組以抽到的情境為題，討論以正向思考解決可以怎麼想。</p>		
--	--	--	------	--	--	--	--	--

							<p>13. 分組針對抽到的情境如何正向思考，演出 3 分鐘小短劇。</p> <p>14. 教師提醒學生要掌控好時間，同學表演時要專心的觀賞。</p> <p>15. 教師提問：  (1) 你覺得哪一組的想法或做法很好？為什麼？  (2) 你還有哪些其他的好想法或好做法可以分享呢？  (3) 換一個想法、換一個做法時，對事情的處理方法與情緒反應的改變有什麼不同？</p> <p>16. 學生完成「想法做法轉變」學習單。</p>			
第十三週	單元二情緒表達與溝通 活動 3 溝通再溝通	2	<p>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。</p> <p>綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。</p>	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-3 人際溝通的態度與技巧。	<p>1. 覺察情緒與壓力對溝通表達產生的影響。</p> <p>2. 演練適當表達自己，傾聽他人的想法、感受與情緒，並展現同理他人的想法、感受與情緒。</p>	<p>單元二情緒表達與溝通活動 3 溝通再溝通</p> <p>1. 教師提問：和家人、師長、同學相處時，你曾經有過什麼不愉快的溝通經驗呢？</p> <p>2. 教師提問：回想不愉快的溝通經驗中，問題在哪裡呢？</p> <p>3. 統整與反思：試著思考，如果能回到當時，你會不會有更好的處理方法呢？</p> <p>4. 教師提問：你覺得與家人、同學溝通時，最困難的是什麼？</p> <p>5. 將全班分成四組，發下一組一張海報紙。</p> <p>6. 教師分配各組討論學生曾發生過的事，分組討論並在海報紙上寫下：  (1) 情境中有哪些溝通不適當的地方？  (2) 如何修正溝通方式？</p>	自我評量 實作評量	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重個人與他人的權利。</p>	

							<p>7. 各組上台發表，建議修正的溝通方式。</p> <p>8. 教師提問：從同學的發表中，你發現了什麼？</p> <p>9. 統整與反思：溝通不適當時，影響的不只是個人的情緒，還會影響到他人，甚至可能讓氣氛變差，工作無法執行。</p> <p>10. 請利用角色扮演的方式來探討與家人、同學如何溝通想法與解決問題。</p> <p>(1) 全班分成3組，各組抽一張題目卡，決定演練內容。</p> <p>(2) 小組討論及準備10分鐘。</p> <p>(3) 分組表演，每組3分鐘。</p> <p>11. 教師提問：從同學們的演練中，你發現了什麼？</p> <p>12. 統整與反思：當遇到意見不同的情況時，試著聽聽對方的想法，也清楚表達自己的想法，可以減少衝突的發生呵！</p> <p>13. 教師引導學生思考：什麼是良好的溝通態度？</p> <p>14. 教師發下一人一張便利貼，請學生寫下個人認為最重要的溝通態度或溝通方式，完成後貼在黑板上。</p> <p>15. 教師念給全班聽，並進行歸納與統整，公布學生認為最重要的溝通方式。</p>			
第十四週	單元二情緒表達與溝通 活動3 溝通再溝通	2	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	2a-II-1 覺察自己的人際溝通方	Ba-II-1 自我表達的適切性。	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。	單元二情緒表達與溝通 活動3 溝通再溝通 1. 教師提問：在學校的日常生活中，有哪些需要溝通的事情呢？	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。	

		<p>成員合作達成團體目標。</p> <p>綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。</p>	<p>式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。</p>	<p>Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。</p>	<p>2. 教師將全班分成3組，引導學生分組討論學校生活中需要溝通的事。</p> <p>3. 教師可進一步引導學生思考，以討論表演活動的工作分配為例：</p> <p>(1) 同學和我都想演一樣的角色怎麼辦？</p> <p>(2) 如果有人不敢上臺表演怎麼辦？</p> <p>4. 教師提醒事項：每個人都要發言，嘗試表達自己的想法。</p> <p>5. 分組報告討論的結果。</p> <p>6. 統整與反思：遇到他人和我的想法不同時，就需要溝通，勇於發表並清楚表達自己的想法吧！</p> <p>7. 教師提問：小組在討論過程中遇到意見不合時，你們如何溝通、處理，進而達成一致的做法？請學生自由回答。</p> <p>8. 統整與反思：好好說、用心聽、同理、尊重他人的意見是良好的溝通態度與技巧，適切運用可以讓不同意見充分表達出來更透過理性的說明、討論，讓想法與做法達到共識，每個人也因為受到尊重而拉近彼此距離，不僅增進人際關係，也使團體氣氛融洽、愉快。</p> <p>9. 請學生針對自己最近遇到的溝通情境進行檢核，並完成「我的溝通紀錄」學習單。</p> <p>10. 教師提醒學生跟他人互動時，要記得做到適切的溝通。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重個人與他人的權利。</p>	
--	--	---	---------------------------	----------------------------	---	---	--

							<p>11. 一個月後，請學生再填寫一次溝通方式檢核表，檢核自己是否做到適切的溝通。</p> <p>12. 教師提問：你覺得情緒跟溝通有關係嗎？</p> <p>13. 學生 4 人一組，每個人分別用開心、生氣、不耐煩、得意四種情緒，試著說出下列句子。</p> <p>(1) 我知道了！</p> <p>(2) 小心一點！</p> <p>(3) 你做錯了，不是這樣的，我來教你。</p> <p>(4) 需不需要我幫忙呢？</p> <p>14. 教師引導學生了解情緒之於溝通是非常重要的環節，並提問：你發現自己與他人溝通時有什麼問題呢？</p> <p>15. 統整與反思</p> <p>(1) 你滿意自己與他人互動時的態度嗎？哪些表現需要修正？</p> <p>(2) 學完整個單元，你能如何掌握自己的情緒、壓力與溝通方式呢？</p>			
第十五週	單元三安全好生活活動 1 危機在哪裡	2	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。	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，覺察生活中可能潛藏的危機。	<p>單元三安全好生活活動 1 危機在哪裡</p> <p>1. 教師請學生就課本的情境加以討論，並請學生分享事先蒐集的家中曾發生危險事件。</p> <p>2. 教師說明：有時候看起來很安全的環境，還是可能潛藏危險呵！</p> <p>3. 教師請學生觀察課本第 71 頁的情境，學生針對每個圖的內容加以討論，找出潛藏的危機。</p> <p>4. 統整與反思：請學生思</p>	實作評量	【安全教育】安 E2 了解危機與安全。	

							<p>考家中是否有其他的危機情境，以及可能造成的危險。</p> <p>5. 教師請學生就課本的情境討論，並分享事先蒐集在社區曾發生在自己身上，或曾親眼目睹發生在別人身上的危機事件。</p> <p>6. 教師請學生觀察課本第73頁的情境，學生針對每個圖的內容討論，找出潛藏的危機。</p> <p>7. 統整與反思：觀察自己的社區中是否有類似的情況，以及可能會造成的傷害。</p>		
第十六週	單元三安全好生活活動1 危機在哪裡	2	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。	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，覺察生活中可能潛藏的危機。	<p>單元三安全好生活活動1 危機在哪裡</p> <p>1. 教師請學生就課本的情境加以討論，並請學生分享在學校曾發生在自己身上，或曾親眼目睹發生在別人身上的危險事件。</p> <p>2. 教師請學生觀察課本第75頁的情境，學生針對每個圖的內容討論，找出潛藏的危機。</p> <p>3. 利用時間，請學生到學校各個角落，觀察是否有可能令人受傷的情境，或是在從事活動時，因未注意某些狀況，而容易發生危險，把危險的情境記錄下來。</p> <p>4. 教師提醒學生至各場域時安靜觀察與記錄，盡量不討論，以免干擾其他上課的班級。</p> <p>5. 各組分享觀察的結果。</p> <p>6. 統整與反思：當發現校園中的潛藏危機時，你是</p>	實作評量	【安全教育】安 E2 了解危機與安全。

							否想到可以怎麼避免這些危險呢？			
第十七週	單元三安全好生活 活動2發現危機有方法	2	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。	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，演練辨識周遭危機的方法。	<p>單元三安全好生活 活動2發現危機有方法</p> <p>1. 教師將三隻小猴子的危機故事，投影在黑板上或唸給學生聽。</p> <p>2. 教師提問： (1)三隻小猴子是怎麼避免危機的呢？ (2)為了避免危機，牠們用到了哪些感官呢？ (3)你曾經透過感官辨識而避免哪些危機呢？</p> <p>3. 教師引導學生了解危機隨時可能出現在生活周遭的環境中，必須進一步避免危機的發生，而最根本的方法，就是能快速有效的辨識危機。</p> <p>4. 學生觀察課本第76~77頁，說說看圖中人物運用哪些方法如何辨識危機，並解決危機。</p> <p>5. 教師引導學生討論課本第77頁情境，請學生發表辨識危機的方法。 (1)走到車子後面時，聽到倒車聲，會留意並立即避開。 (2)喝牛奶時，一發現味道不對會立刻停止飲用；或在飲用前先確認有效期限。 (3)發現有火災欲逃生，碰手把確認溫度，若摸到門把是燙的，表示火勢已經很接近門外，不宜從此門逃生。</p> <p>6. 統整與反思：教師歸納各種危險情況，提醒學生</p>	實作評量 高層次紙筆評量		

							隨時注意安全，充分利用眼、耳、鼻、口、觸覺仔細觀察，才能避免危機發生。			
第十八週	單元三安全好生活 活動2發現 危機有方法	2	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。	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，演練辨識周遭危機的方法。	<p>單元三安全好生活 活動2發現危機有方法</p> <p>1. 師生討論學生想要了解的校園傷病問題。例如： (1) 學校內最常有人受傷的地方是哪些地區？ (2) 在學校內，常發生危險事件有哪些？</p> <p>2. 教師準備校園平面圖，在平面圖上引導學生討論，例如： (1) 哪裡最容易發生危險呢？ (2) 在這些地點最常發生受傷的情況是什麼？ (3) 為什麼在這些地點會發生危險？</p> <p>3. 請曾經發生過或目睹有人在這些地方受傷的學生上臺分享自己受傷的經驗，以警惕同學，不再因相同原因受傷。</p> <p>4. 統整與反思 (1) 潛藏的危機會因哪些因素而改變，又能如何因應呢？ (2) 從可提供相關訊息的其他機構，蒐集資料。 (3) 校園中的潛藏危機，不僅限於課本討論的事件，平時應多加觀察、留意，發現危機並避免，讓校園生活更安全。</p> <p>5. 教師可透過近期發生的危機事件報導或印象深刻的危機事件，引導學生了解危機無所不在。</p>	實作評量 高層次紙筆 評量		

							<p>6. 教師帶領學生閱讀課本第 80 頁的報導，並思考報導中的危機可以如何避免或用哪些感官辨識。</p> <p>7. 教師引導學生發表蒐集到的危機報導。</p> <p>8. 學生 3~5 人一組，教師發下一組一張海報紙。</p> <p>9. 分組討論資料蒐集的內容，並將討論的結果整理記錄下來，例如：</p> <p>(1) 危險是怎麼發生的？</p> <p>(2) 為什麼會發生這些危險？</p> <p>(3) 如何避免危險的發生？</p> <p>10. 各組派代表上臺發表，其他學生可與臺上同學互動或補充說明。</p> <p>11. 統整與反思：平時多閱讀，從報章媒體事件得到資訊，增加辨識危機的能力，多吸收別人的經驗，可以幫助自己提高警覺，預防危險。</p>			
第十九週	單元三安全好生活活動 3 行動減危機	2	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。	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。	<p>單元三安全好生活活動 3 行動減危機</p> <p>1. 教師請學生討論在校園中發生的危險行為哪些可透過正確演練來避免。例如：</p> <p>(1) 遞剪刀給別人時，將剪刀的尖頭朝向他人—演練遞剪刀時把剪刀握把朝他人。</p> <p>(2) 拿掃把嬉鬧—演練行進間掃把與地面垂直拿手上。</p> <p>(3) 上樓下樓不依序走，爭先恐後—演練上下樓梯靠右依序行走。</p> <p>2. 師生共同討論，可以前</p>	實踐評量		

							往哪些校園內容容易發生危險的場所，進行實際正確活動的演練，例如：到遊樂場請學生示範使用各遊戲設施前如何檢查，並實際操作正確的遊戲方法。 3. 活動進行時，教師亦可在旁提醒學生注意事項，或請學生複誦安全的規則，以加深學生實施正確行動的印象。 4. 統整與反思：透過安全演練，事先預防、調整不當行為，可以減少危險的發生。			
第二十週	單元三安全好生活活動3行動減危機	2	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。	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。	單元三安全好生活活動3行動減危機 1. 教師引導學生思考家中可能可以改善的危機。 2. 學生根據自己的經驗，思考家中有可能發生的危機的地點、發生的原因及可能產生的結果，並和同學分享。 3. 學生了解家庭的危機之後，檢討如何避免或減低家中危機的發生的方法。 4. 教師發下「居家安全檢核表」學習單，並請學生回家和家人一起討論、記錄家中的危機，並完成「居家安全檢核表」。 5. 統整與反思：居家安全由家庭成員共同維護，完成檢核表後，也要和家人研議如何避免發生危機，共創安全的居家生活環境。 6. 教師和學生共同提出提升校園四周安全的方法，並實際踏查，將所學運用	實踐評量		

							到日常生活中。 7. 討論行前注意事項，例如： (1)時間地點路線。 (2)行前準備。 8. 實際走出校園觀察，記錄沿途發生的危機事件或情境。 9. 統整與反思：實際走訪校園周遭後，找出潛藏危機情境，並適時適地的做出防範，讓生活更安全。			
第二十一週	單元三安全好生活活動3行動減危機	2	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。	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. 提出並執行危機因應策略，降低危機發生的損害。	單元三安全好生活活動3行動減危機 1. 學生將蒐集到潛藏在生活中的危機情境，透過發表分享讓其他同學了解。 2. 學生面對危機時，可先透過方法自行避免危機。 3. 無法自行處理演練或解決的危機，可以請其他大人幫忙。 4. 歸納解決社區潛藏危機的方法，例如： (1)請里長幫忙。 (2)通知公園路燈工程管理處。 (3)撥打 1999 服務專線。 (4)到縣市政府網站線上報修。 5. 教師引導學生思考：有些無法立刻解決的危機，可以怎麼避開呢？ 6. 可以透過以下情境進行討論： (1)路上經常出現流浪狗。 (2)外出時和家人走散。 (3)經過沒有交通號誌的路口。 (4)經過社區的陰暗路段。 7. 統整與反思：生活中有	實踐評量		

							許多危險都可以避免，隨時注意安全、保護自己，也可以為社區盡一份力量，解除社區中的潛藏危機。			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

第二學期

教材版本		00版第0冊				教學節數		每週( )節，本學期共( )節		
課程目標										
教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習 表現	學習 內容					
第一週										
第二週										
第三週										
第四週										
第五週										
第六週										
第七週										
第八週										
第九週										
第十週										
第十一週										
第十二週										
第十三週										
第十四週										
第十五週										
第十六週										
第十七週										
第十八週										

第十九週										
第二十週										

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三或四年級(111 學年度適用新課綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：「學習目標」應結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「議題融入」亦是。

嘉義縣番路鄉黎明國民小學

111 學年度第二學期三年級普通班綜合活動課程計畫(表 11-1)

設計者：陳耀欽

第二學期

教材版本		康軒版第二冊			教學節數		每週(2)節，本學期共(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 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目 標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				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	2	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。	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. 選擇合宜的學習方法去覺察學習對生活的影響，以具體行動分享學習的經驗與感受。	單元一學習伴我行活動1學習有經驗 1. 故事內容：寒假期間，小飛發生了一件事，小飛的好朋友騎腳踏車來找他玩，但小飛害怕摔倒，所以一直不敢學騎腳踏車。但小飛想要和朋友一起玩，決定鼓起勇氣學習騎腳踏車，因為學會之後，不但可以跟朋友一起享受騎車的樂趣，還可以和家人一起運動。學習騎腳踏車時，小飛非常緊張，摔了幾次後差點放棄。幸好在爸爸和朋友的鼓勵下，小飛堅持學習，學會之後真的好開心。 2. 教師提問：你有哪些學習的經驗呢？當你學會一件事後，你的心情如何？學生思考自己是否也有與學習騎腳踏車類似的經驗。 3. 教師提問：你曾經有哪些想學的事呢？學生思考想學的事物與原因。學生把白紙對折，在上半部寫下想學的事與原因，將不想學習事物可能的影響，寫在白紙下半部。 4. 小組分享自己想學的與不想學的事，討論不學習帶來的影響，若有學生回答沒有影響，教師可適時指導學生從不同的角度思考。 5. 學生討論：(1)勇敢的小飛和害怕的小飛在面對新事物的學習有什麼不同？(2)下次面對新的事物時，我會如何選擇及面對？	自我評量		

							<p>6. 學生思考：在學習騎腳踏車的過程中小飛曾經感到害怕、想放棄，但學會之後非常開心。在我的學習過程中，曾經產生過什麼想法或感受呢？</p> <p>7. 學生依序上臺分享自己印象深刻的學習經驗，並說出學習後的心情，透過全班的分享發表，蒐集到更多元、廣泛的學習經驗。</p> <p>8. 教師提問：如果學習時遇到困難，你會用怎樣的態度面對呢？</p> <p>9. 小組分享討論，回想自己成功學習的經驗，思考面對遇到困難時的正確態度，以及成功挑戰困難的心情。</p>			
第二週	單元一學習伴我行活動1學習有經驗	2	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。	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，落實學習行動的內涵與步驟。。	<p>單元一學習伴我行活動1學習有經驗</p> <p>1. 學生思考：小飛因為想要和朋友一起玩，所以學習騎腳踏車。我曾經因為什麼原因想學習什麼事？我當時如何學習呢？</p> <p>2. 教師發下每人一張「學習經驗大家談」學習單，學生先寫下自己曾經學會的事物。</p> <p>3. 小組進行分享，接著將組員分享的事物、動機、方法，寫在黑板上。</p> <p>4. 教師請學生分享各種學習方式，在校外可以找誰指導，或有哪些方法可以在學校內進行學習，最後全班共同歸納整理。</p> <p>5. 學生選擇印象深刻的三位同學，將他們發表的內容寫在學習單上。</p> <p>6. 教師整合學生對學習方式的討論，引導學生思考，不同的學習方法可以如何運用在學習上。</p> <p>7. 教師提問：你喜歡學習嗎？你認為學得好或學不好的原因是什麼呢？教師針對不喜歡學習的學生予以鼓勵，引導學生覺察自己不喜歡學習的原因。</p> <p>8. 教師總結：學習動機是自主學習的動力來源，了解多元學習方法與管道，發現學習是隨時可以進行的，不一定只能在學校或家裡，只要找對方法就可以終生學習。</p>	自我評量		
第三週	單元一學習伴我行活動2學習好方法	2	綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自	1b-II-1 選擇合宜的學習方	Ab-II-1 有效的學習方法。	1. 選擇合宜的管道探索學習方法，找	<p>單元一學習伴我行活動2學習好方法</p> <p>1. 學生思考：小飛在學習騎腳踏車時，用堅持不懈的態度克服了問題，我在學校學習時</p>	自我評量 實踐評量	【閱讀素養教育】 閱E10 中、高年級：能	

			律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。	法，落實學習行動。	Ab-II-2 學習行動。	到適合自己的學習方法。	遇到哪些問題？同學在遇到問題時，有哪些解決的方法呢？ 2. 教師引導學生發現問題，然後藉由彼此之間的對話，嘗試解決問題。 3. 教師發下每人一張「學習有問題嗎？」學習單，每位學生先針對課本第12~13頁的4個情境題，提出一個解決的方法，並寫在學習單上。 4. 學生上臺發表解決的辦法，教師歸納並整在黑板上。 5. 學生思考自己目前在各種學習上遇到的困難。 6. 學生將自己的學習問題寫在學習單上，小組討論黑板上歸納統整的各領域學習方法，或使用粉筆對話，安靜的對不同同學給予建議。 7. 思考同學們給予的建議，針對不懂的地方提出問題。 8. 統整與反思 (1)教師鼓勵學生：請試著參考同學的建議做做看吧！(2)教師提醒學生，如果選擇的解決方式失敗，先思考失敗的原因，調整後繼續嘗試。		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	2	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。	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. 選擇合宜的管道探索學習方法，找到適合自己的學習方法。	單元一學習伴我行活動2學習好方法 1. 學生了解其他人的學習方法後，可選擇一位同學進行訪問，深入了解他人的學習方法。學生思考：我想請教令我佩服的同學或師長，提出我想向他們學習之處，看看他們是怎麼做到的。 2. 學生思考想要訪問的原因，以便在訪問時能順利進行。教師提醒學生訪問時要問到重點。 3. 訪問同學後，學生分組進行訪問師長，了解師長的學習方法。 4. 教師發下每人一張「訪問師長記錄單」。小組決定訪問對象後，前往邀約該位師長。 5. 小組依約進行訪問活動，先依照擬好的題目提問，師長回答時，每位組員都要填寫記錄單。 6. 每組請師長推薦一種學習方法，若師長提	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。

							<p>到的學習方法是學生不了解的，可請師長詳細說明。</p> <p>7. 訪問結束後，組內分享自己的收穫與心得。</p> <p>8. 教師發下每組一張海報紙，小組整理學習方法，選擇其中一項學習方法製作成海報。小組上臺發表海報，分享蒐集到的學習方法。</p> <p>9. 學生思考：訪問後，我發現原來大家都有不同的學習方法，我還可以運用哪些學習方法來加強學習呢？</p> <p>10. 學生拿出一張白紙，思考並整理歸納自己如何學習學各領域的課程，選擇一個擅長的學校課業領域，將自己的學習方法寫在第一張白紙正面。</p> <p>11. 教師把擅長同一領域的學生分在同一組，每個小組的人數可不固定，組內分享該領域的學習方法。</p> <p>12. 除了學習方法之外，教師可引導學生分享發現學習方法的過程。</p> <p>13. 學生將與自己不同的學習方法寫在第一張白紙反面，覺察同一個領域的學習有不同的學習方法。</p> <p>14. 學生討論後進行第二次分組，各組組員須包含擅長不同領域的人。學生拿出第二張白紙，在白紙正面寫下自己各個領域的學習方法，若沒有學習方法則可以略過不寫，全部完成後每人依序發表。</p> <p>15. 學生在白紙反面記錄同學與自己不同的學習方法。</p> <p>16. 統整與反思</p> <p>(1) 教師發下每組一張海報紙，小組整理學習方法，選擇其中一項學習方法製作成海報。</p> <p>(2) 小組上臺發表海報，分享蒐集到的學習方法。</p> <p>(3) 教師鼓勵學生，經由個人、同學、師長的分享，發現不同的學習方法，並找到適合自己的學習方法。</p>			
第五週	單元一學習伴我行活動2學	2	綜-E-A2 探索學習方法，培養思	1b-II-1 選擇合宜的	Ab-II-1 有效的學習	1. 選擇合宜的管道探索學習	<p>單元一學習伴我行活動2學習好方法</p> <p>1. 學生思考：從分享和訪問中，我學習到很</p>	自我評量 實踐評量	【閱讀素養教育】 閱E10 中、	

	習好方法		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。	學習方法，落實學習行動。	方法。Ab-II-2 學習行動。	方法，找到適合自己的學習方法。	多方法，但我該如何做，才能知道什麼學習方法適合自己呢？ 2. 學生分組討論學校裡有哪些學習領域，例如：語文、數學、自然、社會、藝術、體育等。 3. 各組針對每個學習領域，盡可能列出所有學習方法，例如：多討論、閱讀、上網查資料、上課發問、勤寫筆記等。 4. 教師發下每人一張「學習方法體檢」學習單，學生寫下自己現在正在進行的學習領域與學習目標，列出想嘗試體驗的學習方法並實際執行。 5. 實踐後，學生思考哪一種學習方法對自己最有效，教師鼓勵學生，若所選擇的學習方法成效不彰，則可再試試其他的，持續嘗試找到適合自己的學習方法。 6. 學生思考並覺察靈活運用學習方法，才能找到真正適合自己的方法。		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	2	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。	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. 選擇合宜的學習方法，思考個人想完成的學習任務，擬定學習行動計畫。	單元一學習伴我行活動2學習好方法 1. 學生思考：我發現好的學習方法、正確的學習態度都能幫助學習，我可以如何運用在學習任務上呢？ 2. 學生在白紙上寫下自己想要完成的學習任務，學習任務除了包含學校的課業或活動，也可以是自己的興趣，或是生活中想學習的事。 3. 學生思考此項學習任務需要用哪些方法才能達成，將方法寫在白紙上。 4. 學生分享自己的想法，小組其他組員提供意見，並說出原因，學生參考組員的意見調整學習方法。 5. 學生上臺發表自己想達成的學習任務、學習方法與學習態度。 6. 教師在黑板上歸納出學習態度，提醒學生，除了學習方法，學習態度也很重要。 7. 統整與反思：教師鼓勵學生培養正確的學習態度。 8. 學生思考：想要完成一項學習任務時，可以訂出目標和方法。為了幫助自己的學習，我想完成什麼學習任務？可以如何規畫學習	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。

						<p>行動計畫呢？</p> <p>9. 教師發下每人一張「我的學習行動計畫」學習單。</p> <p>10. 學生擬定「我的學習行動計畫」，寫下學習目標、時間規畫、學習方法，請至少寫出三種學習方法與學習態度。</p> <p>11. 學生分享執行時的心得，建議在期末成果展實施，讓學生在規畫的時間內完成學習行動計畫。</p> <p>12. 學生學習常遇到的困難通常是因為學習態度不佳，教師可適時提醒學生培養良好的學習態度。</p> <p>13. 教師提問，當初擬定許多學習方法，每一種都有效果嗎？如沒有效果，該怎麼辦？</p> <p>14. 教師提醒學生：接著就要執行你的學習行動計畫了，執行計畫遇到困難時，要保持彈性、隨時調整學習方法或求助呵！</p>			
第七週	單元一學習伴我行活動3學習樂行動	2	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。	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。	<p>1. 落實個人學習行動，分析學習行動並修正。</p> <p>單元一學習伴我行活動3學習樂行動</p> <p>1. 學生思考：執行學習行動計畫一個月後，我給自己的表現打幾分呢？為什麼？</p> <p>2. 教師在教室或教室外走廊的地上呈現或畫出一條線，線上標示1到10分，每段線段區間約50公分。</p> <p>3. 教師提問：選一個分數代表自己目前的表現，1分代表最不满意，10分代表最滿意，你給自己的學習表現打幾分？</p> <p>4. 學生依據自己對於實踐學習行動計畫的滿意程度站在線上。</p> <p>5. 學生分享自己站在該位置的原因。</p> <p>6. 統整與反思：教師鼓勵學生找到不滿意的原因，再嘗試改善。</p> <p>7. 學生思考：為自己打完分數後，每個人都發現自己還有可以調整的地方，分數高的可以再精進，分數低則得更努力，我可以怎麼調整呢？</p> <p>8. 教師發下每人一張「學習行動分析」學習單。</p> <p>9. 學生檢視自己是否依照行動計畫執行，若無，則必須了解無法按照計畫的原因，調整計畫或態度再繼續執行。</p>	高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯E11 培養規劃與運用時間的能力。	

							<p>10. 學生在組內分享執行計畫的經過，遇到哪些困難需要解決，是否曾經嘗試解決這些困難，用了哪些方式解決呢？</p> <p>11. 學生訪問同學，請同學提出建議，討論改進行動計畫的方法，再繼續執行。</p> <p>12. 學生思考：我還有哪些執行學習行動計畫的收穫呢？</p> <p>13. 學生分享再次嘗試行動計畫的收穫，並分享學習的成就感。</p> <p>14. 教師鼓勵學生不斷改進、調整學習。</p> <p>15. 教師總結：學習是不斷在進行的，隨時都要學習，隨時調整自己的方法；學習也是沒有盡頭的，掌握學習的方法，不管什麼時候都可以學習。</p>			
第八週	單元二地球只有一個 活動1 海洋生病了	2	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。	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。	<p>1. 閱讀海龜故事，覺察海洋污染的現象。</p> <p>2. 覺察海洋污染的原因，了解污染對人類的影響，並採取環保生活方式。</p>	<p>單元二地球只有一個 活動1 海洋生病了</p> <p>1. 學生閱讀課本《海龜蜜蜜》原創故事繪本，覺察嬰兒和各種動物在出生時最為嬌嫩，無法保護自己。</p> <p>2. 學生發表閱讀後的心得，了解海龜生存面臨的困境。</p> <p>3. 教師播放海龜影片，引導學生認識海龜出生後自保的行為，以及環境對海龜的影響。</p> <p>4. 學生討論海龜與環境的關連。</p> <p>5. 全班分組上臺表演自創短劇「海龜的一生」。</p> <p>6. 學生欣賞其他組別的表演，並給予同學肯定與鼓勵。</p> <p>7. 教師引導學生以環境觀察員的角度探討污染原因，藉由課本上臺灣海灘、港口、礁石等照片，讓學生了解海洋垃圾的嚴重。</p> <p>8. 學生討論課本照片並查詢資料，有哪些垃圾被潮汐、波浪沖上海岸。</p> <p>9. 教師播放海洋垃圾造成海洋生物死亡的影片或相關報導。學生思考：下面這則新聞，是報導一頭鯨誤食海洋垃圾並擱淺死亡的事件。讀完後，我有哪些看法？</p> <p>10. 學生閱讀課本上鯨豚誤食海洋垃圾擱淺死亡的新聞，讀完之後，發表自己的看法。</p> <p>11. 學生思考：我可以怎麼做來保護海洋生物呢？</p>	口語評量	<p>【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。</p> <p>【海洋教育】 海E7 閱讀、分享及創作與海洋有關的故事。</p>	

							<p>12. 學生討論：為何海洋裡會出現許多塑膠袋？我們可以怎麼做，來避免海洋中出現塑膠袋的現象？</p> <p>13. 學生思考：海洋垃圾不但會使海洋生物因誤食而死亡，而且海中的塑膠垃圾還會變成有毒的塑膠微粒，然後被小魚吃下肚，接著大魚吃小魚，人類又吃了這些大魚。如果吃了這些魚類，我的健康會受到什麼影響呢？</p> <p>14. 學生上網搜尋「食物鏈」的概念。學生分組演出食物鏈，討論後扮演被塑膠微粒影響的陸地、海洋食物鏈各層生物。學生表演後，教師給予肯定，引導學生延伸思考。</p> <p>15. 學生思考：海洋汙染問題變得越來越嚴重，不只是因為有許多垃圾汙染海洋，還有其他的汙染也進入了海洋。我想知道更多水汙染的事件，了解後我有什麼想法呢？</p> <p>16. 學生分享課前蒐集國內水汙染的報導並討論。</p>			
第九週	單元二地球只有一個 活動2 環境問題知多少	2	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。	3d-II-1 覺察 生活中的環境問題，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。	<p>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。</p> <p>單元二地球只有一個 活動2 環境問題知多少</p> <p>1. 學生思考：我們的環境中，除了有垃圾與廢水汙染的問題待改善外，還有哪些需要被重視的環境問題呢？</p> <p>2. 教師引導學生觀察每天日常中，發覺會影響生活的環境問題，若學生一時無法在教室空間內清楚感受，教師可提示用「五官」，啟發學生做出更多元的發表與討論。</p> <p>3. 學生討論：(1)這些環境問題都是人為因素造成的，有可能避免嗎？(2)自己或家人曾經做過哪些可能給環境帶來汙染的行為？(3)我能保證自己絕對不會製造汙染嗎？我可以怎麼做？</p> <p>4. 學生思考：有什麼方法可以改善這些環境問題呢？</p> <p>5. 學生思考：空氣汙染是生活中常發生的汙染，直接危害到人體健康，我的生活中，哪些是空氣汙染的來源呢？</p> <p>6. 學生分享課前蒐集國內空氣汙染的報導或研究資料，了解所謂的空氣汙染，並不只是廣泛的工廠煙囪、汽機車排氣管排放廢氣，還有其他的產生方式，在我們生活周遭隨處</p>	實作評量	<p>【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。</p> <p>【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。</p>		

						<p>可見，一樣會影響健康，一樣需要受到重視。</p> <p>7. 教師可補充說明「二手菸」及其對健康可能產生的危害。</p> <p>8. 學生分享課前蒐集國內空氣汙染報導或研究資料。</p> <p>9. 學生思考：空氣是流動的，如果空氣被汙染，每個人都會受到影響。有哪些減少空氣汙染的方法？我該如何保護自己呢？</p> <p>10. 每位學生依序說出上下學的交通方式。學生逐一分享選擇此項交通方式的原因，教師可視狀況補充，並應避免學生以此比較家境優劣。</p> <p>11. 學生逐一討論各項交通方式的優缺點，分析何者製造出最多空氣汙染，並提出減少汙染的方式。</p> <p>12. 學生分享課前蒐集減少國內空氣汙染的報導或研究資料，了解減少空氣汙染的環保行為。</p> <p>13. 統整與反思：學生從蒐集報導資料體認汙染的嚴重現況，了解環保行動人人有責，行動已刻不容緩，激起在生活中落實的動機。</p>			
第十週	單元二地球只有一個 活動2 環境問題知多少	2	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。	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。	<p>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。</p> <p>單元二地球只有一個 活動2 環境問題知多少</p> <p>1. 學生思考：身處充斥噪音的環境中，往往令人難以忍受，我的生活中有哪些噪音汙染呢？</p> <p>2. 學生分享自己曾遇過噪音汙染的經驗，以及課前蒐集噪音汙染的報導或研究資料。</p> <p>3. 學生討論噪音汙染的原因與影響。</p> <p>4. 學生思考：研究指出：噪音汙染會讓人們失眠、頭痛、精神緊張，還會影響聽力和心情。如果發生噪音問題，我可以怎麼改善這個狀況？</p> <p>5. 學生覺察自己在學校也會不經意發出噪音，若造成他人不舒服應該改善。</p> <p>6. 學生分享課前蒐集減少噪音汙染的報導或研究資料，了解減少噪音汙染的方式。</p> <p>7. 討論後學生寫下自己能做到或可以提醒家人降低噪音的方式，在生活中實踐。</p> <p>8. 教師補充環保署提供的汙染防治策略，鼓</p>	實作評量	<p>【海洋教育】</p> <p>海E16 認識家鄉的水域或海洋的汙染、過漁等環境問題。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶E4 覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。</p>	

							<p>勵學生在生活中實踐。</p> <p>9. 學生思考：我家附近有哪些環境髒亂的問題呢？環境髒亂對我們的生活會帶來哪些不好的影響？</p> <p>10. 學生討論造成這些現象的原因。</p> <p>11. 學生思考：有哪些方法可以改善我家附近環境髒亂的問題呢？</p> <p>12. 小組討論改善並維持環境整潔的方法，培養愛護環境的觀念。</p> <p>13. 教師提醒學生，如果有人隨意丟棄物品，就會造成環境髒亂，還會給其他人帶來不便或傷害。</p>			
第十一週	單元二地球只有一個 活動3 愛護地球我來做	2	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。	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。	<p>1. 覺察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。</p> <p>單元二地球只有一個 活動3 愛護地球我來做</p> <p>1. 學生思考：雖然生活中仍然有許多環境汙染的問題需要解決，但是也有許多人正努力保護環境、減少汙染。我知道哪些正在進行的保護環境的行動呢？</p> <p>2. 教師播放種樹達人賴倍元的影片，引導學生看到身體力行的環保人士之善行，補充說明臺灣曾有一段濫墾濫伐的時期，山林破壞、水土流失，幸好近年來因為環保意識抬頭，濫墾情況已獲改善。</p> <p>3. 學生分享課前蒐集社會上團體或個人的環保行動。</p> <p>4. 教師鼓勵學生：你還知道哪些友善環境的行動？請跟大家分享。</p> <p>5. 學生思考：社區和學校是我生活的環境，在我每天生活的環境中，人們做出哪些對環境友善或不友善的行為呢？</p> <p>6. 學生調查社區環境之前，教師先透過調查校園環境進行暖身，帶領學生進行校園環境調查活動。</p> <p>7. 教師發下每人一張校園位置簡圖，帶領全班進行校園環境踏查，學生觀察校園環境，用相機拍攝校園中環保和不環保的地方，並在簡圖上將環保的地方用紅筆圈起，不環保的地方用藍筆圈起，在旁邊寫下原因。</p> <p>8. 調查時，鼓勵學生踴躍討論，遇到問題時舉手發問，教師藉此機會釐清學生環保觀念。</p>	實作評量 自我評量	<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>		

						<p>9. 教師將全班分組，可將同一里或同一社區的學生分在一組，因熟悉的社區環境相同，方便小組討論與規畫。</p> <p>10. 小組可相約在放學或假日時間，請家人陪同，一起進行社區環境調查，小組其中一人負責拍下社區中環保和不環保的地方。</p> <p>11. 學生一人一張記錄紙，在記錄紙的一面記下社區中環保的狀況，在記錄紙另一面記下不環保的狀況。</p> <p>12. 學生思考：面對髒亂的環境時，有哪些改善的做法？我能做什麼事來保護環境呢？</p> <p>13. 教師鼓勵學生：對於友善環境的行為，我們最好能「見賢思齊」，對於不友善環境的行為，我們要做到「己所不欲，勿施於人」。</p>			
第十二週	單元二地球只有一個 活動3 愛護地球我來做	2	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。	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。	<p>1. 覺察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。</p> <p>單元二地球只有一個 活動3 愛護地球我來做</p> <p>1. 學生思考：仔細觀察後，我發現好多環境問題，我想跟同學分享我的想法。</p> <p>2. 教師發下一組一張海報紙，小組回班上整理記錄社區環境的結果，用紅筆寫下環保的地方，用藍筆寫下不環保的地方。</p> <p>3. 小組製作海報完成後，負責相機的同學使用數位設備，投影出在校園和社區踏查時所拍攝的照片。</p> <p>4. 小組上臺分享，說出發現這些環保和不環保的地方時的感受。</p> <p>5. 學生分享觀察到的環保行為。</p> <p>6. 學生討論環境髒亂的現象，探究其原因。</p> <p>7. 學生思考：我想了解自己在生活中有哪些友善環境的習慣？</p> <p>8. 教師發下每人一張「個人友善環境行動調查表」學習單，請學生檢視自己平時的生活習慣是否對環境友善，教師可提醒學生誠實勾選並寫上原因，當作之後活動討論的依據。</p> <p>9. 填寫完後，教師可請學生舉手表示，統計班上同學的環保生活習慣，了解班上的環保觀念。</p> <p>10. 組內分享每題答案勾選的原因。</p> <p>11. 學生思考：我該如何調整自己的行為，轉變成對環境友善的行動呢？</p>	實作評量 自我評量	<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>	

							12. 教師發下每人一張「友善環境好方法」學習單，小組組員說出自己生活中不環保的行為，並討論改善的做法。 13. 統整與反思：想一想，生活中還有哪些行為方便卻不環保，對環境不友善？可以怎麼改進這些不環保的行為呢？			
第十三週	單元二地球只有一個 活動3 愛護地球我來做	2	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。	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. 覺察生活中環境的問題，進行環保行動，持之以恆培養環保習慣。	單元二地球只有一個 活動3 愛護地球我來做 1. 學生思考：愛護環境可以從生活做起，我還可以為環境保護做些什麼？ 2. 教師簡介目前的環保法規，播放《垃圾減量從源頭，勿買過度包裝品》影片，說明「過度包裝」的含意，可帶入禮盒的示例。 3. 學生發表自己能做到的環保行為。 4. 學生拿出自己的鉛筆盒，計算裡面總共有幾枝筆，討論以下問題：(1)如果只保留一定需要用或幾乎每天都用到的筆，將剩下幾枝？(2)鉛筆盒裡哪些筆不常用？大約幾枝？(3)想要的和真正需要的，該如何選擇？(4)教室的失物招領區撿到的文具越放越多，若失主弄丟了卻毫不在意，是否為資源的浪費呢？ 5. 學生普遍會將課本、習作、簿本包上書套，而且每學期幾乎都使用新的，書套是塑化製品，無法自然分解。學生討論後，了解使用塑化製品的習慣會在無形中製造了許多垃圾。 6. 提出上述物品的循環利用、購買與使用的省思後，教師鼓勵學生在生活中實踐。 7. 統整與反思：學生實踐上述提出的循環利用與環保包裝方法，培養不浪費的習慣。 8. 學生思考：有些環保人士會將垃圾再生，做成可利用的物品，我知道哪些回收再利用的創意點子，可以怎麼做讓垃圾再生呢？我想和同學分享並做做看。 9. 學生分享課前蒐集資源回收再利用的影片，分享後討論。 10. 學生將創意實踐在生活中。 11. 學生思考：買得太多、用得隨便，都可能形成資源浪費，也會製造出更多垃圾，我可以怎樣愛惜資源呢？	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。	

							12. 學生分組討論。教師鼓勵學生向其他同學學習不同的環保行為，找到既環保又不會影響生活的環保綠生活。			
第十四週	單元二地球只有一個 活動3 愛護地球我來做	2	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。	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. <b>覺察生活中環境的問題</b> ，進行環保行動，持之以恆培養環保習慣。	單元二地球只有一個 活動3 愛護地球我來做 1. 學生思考：愛護地球、友善環境不能只是說說而已，要在生活中加以實踐。我每天可以在生活中做到哪些環保行動呢？我要盡力實踐並記錄下來。 2. 教師發下每人一張「我的環境友善行動紀錄」學習單。 3. 學生回想活動1、2觀察到的環境問題，將自己能做到的解決辦法寫在學習單上，也可以跟組內同學討論，發揮創意與想像力思考多元可行的環保方式，理解環保行動不只是對環境有益，對我們身體也有所幫助。 4. 統整與反思：學生用一個星期的時間實踐並檢核是否確實做到，建議從週一到週日，每天用五分鐘來省思與記錄，完成後與全班分享。 5. 學生思考：聽完同學的分享後，我認識了很多以前不知道的環保方法與環境友善行動，我還可以怎麼做呢？ 6. 小組分享，每位組員都要發表並專心聆聽他人的行動成果，學習各種愛護環境的方式。 7. 學生思考：環境友善行動要持續的努力才能看到成效，我的動力是什麼？我有哪些發現或想法？ 8. 教師引導學生反思：(1)你執行的環保行動為環境帶來哪些幫助？(2)你認為透過一次的環保行動，就能解決環境問題嗎？為什麼？(3)在進行環境保護行動後，你有哪些想法和收穫呢？(4)執行環保行動時，你發現哪些可以改進的地方？ 9. 教師鼓勵學生：調整計畫後，在生活中繼續行動，環境保護需要每個人持續的努力，落實環保行動，就能改善環境問題，環境保護就從我們開始。 10. 教師鼓勵學生：我了解改變習慣很不容易，雖然我的年紀小、力氣也不大，但可以	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。	

						<p>從小地方開始，從自己做起，進而影響身邊的人。實踐友善環境行動造成生活中有所不便時，我會怎麼堅定自己的信念，或鼓勵身邊的人盡力執行呢？</p> <p>11. 學生討論大型的團體環保行動。教師請班上參與過淨灘、淨山等團體環保行動的學生，分享當時的感受。</p> <p>12. 學生討論未來可以繼續採取什麼行動，來保護海洋生物。</p> <p>13. 教師總結：對海龜友善的環境，對人類而言也是健康安全的环境，未來我們要繼續努力，實踐友善環境的行動呵！</p>			
第十五週	單元三資源便利通活動1資源點點名	2	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。	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。	<p>1. 蒐集與整理各類資源，了解資源的豐富與多元，覺察資源不足對生活造成的影響。</p> <p>單元三資源便利通活動1資源點點名</p> <p>1. 教師展示各種資源圖卡，請使用過該資源的學生舉手，藉此了解班上學生在生活中使用資源的頻率，並隨機請幾位學生分享使用此項資源的經驗，指出資源所提供的服務。</p> <p>2. 教師歸納學生針對資源所提出的服務，請學生嘗試回答「資源是什麼？」，教師可搭配課本圖片說明這些場所、機構或工具都是「資源」。</p> <p>3. 學生思考：一天中做的事很多，當我做這些事時，有哪些資源可以幫助我呢？</p> <p>4. 學生討論課本的情境題。教師鼓勵學生踴躍發表討論，透過分享了解生活中有許多不同種類的資源，若學生答案有誤或不理解，教師可適時引導補充。</p> <p>5. 學生分享自己當時使用這些資源的經驗，經由同學的分享，了解資源的豐富與多樣。</p> <p>6. 學生思考：這些場所中，除了有書可閱讀，還有哪些資源可以運用？遇到問題需要解決時，我會如何求助呢？</p> <p>7. 學校若有圖書館，教師可帶領學生參觀。</p> <p>8. 統整與反思：學生思考自己在生活中還會從事哪些活動，會運用到哪些之前沒有提到的資源。</p> <p>9. 學生思考：資源能讓生活豐富又與便利，一項資源往往可以滿足許多不同的需求，在我的生活中，有哪些資源能滿足許多需求，提供多元的服務呢？</p>	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。	

							<p>10. 教師逐一展示提供多種綜合服務的資源圖卡，請知道這項資源的學生，舉手分享這項資源提供的服務。</p> <p>11. 每一項資源圖卡分享完成後，教師將此項資源提供的服務寫在黑板上。</p> <p>12. 教師發下每人一張「多元資源多元服務」學習單。</p> <p>13. 學生在同一種資源分享的服務項目不盡相同，藉此了解自己還有哪些不知道的服務，認識資源所提供的多元服務。</p> <p>14. 統整與反思：每個人認識資源的管道不盡相同，教師鼓勵學生平時在生活中練習觀察身邊的資源。</p>			
第十六週	單元三資源便利通活動1 資源點點名	2	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。	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。	<p>1. 蒐集與整理各類資源，了解資源的豐富與多元，覺察資源不足對生活造成的影響。</p> <p>單元三資源便利通活動1 資源點點名</p> <p>1. 學生思考：除了傳統市場、診所、郵局、便利商店是我們常運用的資源外，生活中有許多人也對我提供協助，「人」也是一種資源，我曾經受過哪些人的協助呢？</p> <p>2. 學生在組內分享生活中曾受過哪些人的幫助，他們幫助了自己哪些事？整理後上臺分享。</p> <p>3. 教師提問：除了人力資源外，還有哪些其他類型的資源呢？</p> <p>4. 教師補充說明網路資源、服務專線資源、自然資源、物力資源等。</p> <p>5. 教師混合資源名稱卡和非資源名稱卡，黏貼在黑板上，請學生舉手判斷哪些是資源。</p> <p>6. 當學生答案不一致時，教師請學生發表個人判斷的依據。</p> <p>7. 教師整理學生的回答定義資源，並引導學生進行資源分類。分類方式不拘，只要清楚呈現即可。</p> <p>8. 學生討論：(1)分類資源後有哪些新發現？(2)每個資源都能被分類嗎？分類時有沒有遇到困難？是否有不確定要放在哪個類別的資源呢？</p> <p>9. 學生認識資源後，不一定能全盤掌握其提供的服務或使用時機，教師可鼓勵學生運用各種方式，認識更多資源。</p> <p>10. 學生思考：認識各式各樣的資源，並了解</p>	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。		

							<p>這些資源提供的服務後，想一想，如果日常生活中缺少了這些資源，對我的生活會有什麼影響？</p> <p>11. 小組根據課本示例討論。學生覺察沒有資源為生活帶來的不便，體察資源的可貴。</p> <p>12. 教師發下每人一張「資源分類表」學習單。學生用熟悉的分類方式，將日常生活中接觸到的場所或機構資源，分為使用過和未使用過。</p> <p>13. 學生家中若有長者需要照顧，長期照顧機構和社區關懷協會也是可能提及的資源。</p> <p>14. 教師鼓勵學生請家人協助或陪同，一起嘗試以前沒有使用過的資源。體驗資源的重要性，了解缺少資源對生活的影響。</p>			
第十七週	單元三資源便利通活動2資源探索趣	2	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。	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. 蒐集與整理各類資源，去解決個人生活上的問題。	<p>單元三資源便利通活動2資源探索趣</p> <p>1. 學生思考：生活中總會遇到新的狀況與挑戰，這時候就需要運用資源來幫忙解決各種問題，我曾經遇過哪些狀況？我會運用哪些資源來解決？</p> <p>2. 全班分為四組，討論課本四種情境，在組內分享個人的建議。</p> <p>3. 教師提醒除了場地資源或機構外，也可運用其他資源。</p> <p>4. 組內統整看法並依序上臺發表，發表後其他三組給予意見，讓看法更多元。</p> <p>5. 教師發下每組一張海報紙，小組將可運用的資源和做法寫在海報紙上。</p> <p>6. 各組依序上臺發表海報內容，教師可針對各組的報告釐清或補充。</p> <p>7. 學生思考：相同的狀況可以用不同的資源解決，我想選擇哪一項資源呢？我的做法是什麼？</p> <p>8. 教師鼓勵學生認識多項資源，認識的資源越多，就能更靈活的運用，解決生活中的問題。</p> <p>9. 延續前一節課的分組，各組討論每個情境題的解決方法，在組內票選三個最佳解決方式，並將三個解決方式寫在空白表格中。</p> <p>10. 教師提問：有沒有更適合的做法呢？聽聽看其他人選擇的理由。小組上臺分享，教師</p>	高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯E12 學習解決問題與做決定的能力。	

							<p>歸納整理每個情境題的解決方式。</p> <p>11. 教師可挑出有創意的解決方式，全班一起討論是否可行。</p> <p>12. 學生思考：經過和同學的討論，我發現資源種類很多，在這麼多的資源裡，我如何選擇適合自己的資源呢？</p> <p>13. 學生模擬情境題，實際體驗資源解決問題，學習區辦與選用適合自己的資源。</p> <p>14. 教師鼓勵學生：嘗試實際運用資源，才能了解哪個資源適合自己呵！</p>			
第十八週	單元三資源便利通活動2資源探索趣	2	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。	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. 運用調查社區資源，預防危機，彙整自己需要的資源。	<p>單元三資源便利通活動2資源探索趣</p> <p>1. 學生思考：平時選擇資源時，通常在住家附近的資源會是優先選項，我家附近有哪些資源呢？以住家鄰近的街道為主，我想找同學一起實際走訪參觀，看看有哪些資源。</p> <p>2. 教師打開 Google 地圖網頁，並發下每組一張簡易社區地圖，說明以學校為中心，社區地標和街道分布的位置與方向，讓學生建立簡單的地圖概念。</p> <p>3. 教師將住的近的學生分在同一組，發下一組一張海報紙，各組參考 Google 地圖，用彩色筆畫出「住家附近簡易街道圖」，並畫出組員的住家位置與顯著地標，完成後，小組參考地圖進行行前準備，討論問題。</p> <p>4. 學生回家詢問家長，在假日挑選一個時間和家人一起進行社區踏查。</p> <p>5. 教師提醒學生，踏查時可以做筆記、拍照或攝影，隨時蒐集資料，以利接下來的體驗成果發表。</p> <p>6. 學生統整踏察社區資源後學到的事物。</p> <p>7. 學生思考：我和同學在踏查時發現了什麼？我想把大家的發現記錄下來，整理出一份住家附近資源地圖。</p> <p>8. 學生將參觀社區資源的相關資料和紀錄帶到學校，小組討論後進行發表，發表時，可用學校的數位設備播放照片或影片，自由選擇發表的方式，教師可評估教學時間，盡量讓發表方式多元化。</p> <p>9. 教師可適時補充使用該項社區資源機構的重點。</p>	高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯E12 學習解決問題與做決定的能力。	

							<p>10. 小組沿用前一節課所繪製的「住家附近簡易街道圖」，用彩色筆標示踏查時發現的資源，至少要在地圖上標示十項發現的資源，並寫上資源名稱。</p> <p>11. 小組依序上臺發表社區資源地圖，教師檢視各小組標示的社區資源位置是否正確，並適時釐清，提醒學生哪些是生活重要的資源，將地圖貼在公布欄。</p> <p>12. 學生思考：調查完住家附近的資源後，我發現原來有些資源我不曾用過，我想試著使用看看，資源中的哪些服務適合我使用呢？</p> <p>13. 教師發下每人一張「社區資源整理表」學習單。</p> <p>14. 教師說明：了解自己使用資源的狀況，認識資源提供的服務，當你選擇資源時，就能正確判斷適合的資源並靈活運用呵！</p>			
第十九週	單元三資源便利通活動3資源行動讚	2	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。	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。	<p>單元三資源便利通活動3資源行動讚</p> <p>1. 學生思考：每種資源都有許多人會共同使用，使用時要好好愛護珍惜，我在使用資源時要注意什麼呢？</p> <p>2. 學生回想使用資源時的經驗，說出自己曾經做出哪些不正確使用資源的態度或行為，或曾經看過別人做出哪些不正確的態度或行為。</p> <p>3. 教師提醒學生可以從最近一次使用資源的經驗談起，說出使用時不適當的態度和行為。</p> <p>4. 教師將學生的發表寫在黑板上，統整歸納出哪些行為和態度會影響到他人。</p> <p>5. 教師展示資源名稱卡或圖照，並張貼在黑板上，學生依序發表，先說出資源再說出正確的行為和態度。</p> <p>6. 教師將學生發表記錄在資源名稱卡或圖照下方，統整歸納使用時正確的態度與行為。</p> <p>7. 學生發表後，教師視情況補充說明，引導學生覺察使用某些資源的規定較特殊，但大部分使用資源的態度和行為是共通的基本禮儀，教師鼓勵學生在使用資源時遵守規則，發揮公德心。</p> <p>8. 統整與反思：社會資源是大家共同使用</p>	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。	

							的，在使用時要考慮他人的感受，不可以因為自己一時的方便，造成他人的不便，愛護社會資源，才能永久享受資源帶來的便利。			
第廿週	單元三資源便利通活動3資源行動讚	2	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。	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. 規劃、執行學習，進行資源機構體驗活動，覺察資源的可貴與重要，以，因應日常生活情境	<p>單元三資源便利通活動3資源行動讚</p> <p>1. 學生思考：認識各種資源後，我對哪一項資源感興趣，想要深入了解呢？和全班討論後，一起進行體驗與互動，體驗後我有哪些想法？</p> <p>2. 全班一起討論，並決定適合全班參觀的機構。老師將學生的提議寫在黑板上，學生說出支持體驗該項資源的理由。</p> <p>3. 全班投票選出一項資源後，學生蒐集該資源的相關資料。</p> <p>4. 每所學校周邊資源都不同，教師可選擇離學校最近的資源進行體驗，事前與各資源單位的窗口聯繫拜訪體驗事宜。</p> <p>5. 教師發下每人一張「資源體驗紀錄」學習單。</p> <p>6. 教師提醒學生與服務人員互動時，要實踐上一節課所討論的使用資源注意事項。開始進行體驗，學生邊聽邊觀察，專心聽服務人員介紹，有問題則舉手發問。</p> <p>7. 統整與反思：體驗後，教師鼓勵學生正確且適當的利用資源。</p> <p>8. 學生思考：實地參訪後，對於資源我有哪些進一步的了解？使用資源時該表現怎樣的態度才適當呢？</p> <p>9. 全班分四組，教師發下每組10張便利貼，請各組討論並在便條紙寫上感想，問題舉例如下：(1)上一節體驗活動後有哪些收穫？(2)你還想體驗哪一項資源？(3)資源有哪些特色？(4)資源有哪些種類？(5)資源在生活中帶來哪些助益？(6)如何珍惜資源？</p> <p>10. 教師發下每人一張空白卡片與信封，學生回想上一節課全班參訪的資源，每人依序在卡片上寫下參訪收穫與感謝的話。</p> <p>11. 卡片完成後，將資源機構的名稱與地址寫在信封袋上，教師發下郵票，學生黏貼完成，寄給體驗的資源機構。</p> <p>12. 教師鼓勵學生，適切的運用資源能解決許</p>	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。	

							多日常生活問題，要珍惜資源並正確的運用呵！			
--	--	--	--	--	--	--	-----------------------	--	--	--

註1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三或四年級(111 學年度適用新課綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。

註2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註3：「學習目標」應結合「學習表現」（動詞）與「學習內容」（名詞），整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「議題融入」亦是。