

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣義竹鄉南興國民小學

113 學年度第一學期三年級普通班綜合領域課程計畫(表 10-1)

設計者：黃博雅

第一學期

教材版本		康軒版第一冊		教學節數		每週(2)節，本學期共(44)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(學習引導內容及實施方式)	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。	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。	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。	口語評量	【生涯規畫教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。	

							<p>5.分享時刻：全班圍坐一圈，輪流分享自己的紀錄並互相給予回饋。</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	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。	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。	<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> <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，</p>	口語評量	【生涯規畫教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。	

							<p>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：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	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。	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。	<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> <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>	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>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	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。	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。	<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，協助同學讓計畫更完整。</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>	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	2	綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發	1a-II-1 展現自己能	Aa-II-3 自我探索的想	1.展現探索感興趣的事的成果，並分	<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>	實踐評量 自我評量	【生涯規畫教育】 涯E4 認識自己的特

			<p>展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。</p>	<p>力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</p>	<p>法與感受。</p>	<p>享經驗與感受。</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</p>	<p>質與興趣。</p>	
--	--	--	----------------------------------	-----------------------------	--------------	----------------	--	--------------	--

							計畫。 13.統整與反思 (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？ (2)可繼續參加多元的活動，持續發展自己的興趣。			
第六週	單元一興趣與我 活動3探索與展現	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。	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。	單元一興趣與我 活動3探索與展現 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？ 2.教師可延伸提問，引導學生思考方向： (1)成果展中，你對自己的表現滿意嗎？ (2)你覺得你可以表現得更好嗎？ (3)活動過程中，你遇到了什麼困難呢？ (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？ 3.教師協助學生找到興趣發展的方向： (1)持續發展：鼓勵學生規畫並實踐。 (2)想嘗試發展別的兴趣：可以詢問發展此興趣的同學過程，以及提升能力的方法。 4.統整與反思 (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？ (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！	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	2	綜-E-C2 理解他人	1d-II-1 覺察	Ad-II-1 情緒	1.認識並觀察生活	單元二情緒表達與溝通 活動1情緒調色盤	自我評量 實踐評量	【生命教育】	

	<p>溝通 活動 1 情緒調色盤</p>		<p>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>情緒的變化，培養正向思考的態度。</p>	<p>的辨識與調適。</p>	<p>中曾展現過的情緒。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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同的感受，這些感受就是情緒。</li> <li>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、擔憂等等。</li> <li>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。</li> <li>4.教師提問：你最近一次印象深刻的情緒表現是什麼？</li> <li>5.教師以情緒卡輔助，幫助學生找出對應的情緒。</li> <li>6.學生選出一張最能代表當下情緒的情緒卡，並上臺分享事件原委與當下的情緒。</li> <li>7.統整與反思 <ol style="list-style-type: none"> <li>(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！</li> <li>(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。</li> </ol> </li> <li>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？</li> <li>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。</li> <li>10.教師可以進一步引導學生透過三個部分討論： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)想法：我想。</li> <li>(2)情緒：我覺得。</li> <li>(3)行動：我會。</li> </ol> </li> </ol>		<p>生E2 理解人的身體與心理面向。</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	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。	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頁的圖片，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，讓學生猜一猜他們的情緒。</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>	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。	

							<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 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，與團隊成員合作達成團體目標。	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。	<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> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>4.完成學習單上半部後，在組內和同學分享。</p> <p>5.教師提問：你覺得誰的抒發情緒的方式較恰當？</p> <p>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。</p> <p>7.經由同學的分享，省思自己有哪些情</p>	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。	

							<p>緒表達不適當，可以如何改善，將做法寫在學習單中。</p> <p>8.統整與反思：每個人都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！</p> <p>9.教師請學生拿出一週情緒紀錄，並在組內分享。</p> <p>10.請學生自我省思，情緒記錄表中記錄了哪些事件和情緒？哪些情緒的表達不適當？</p> <p>11.教師引導學生分析情緒紀錄：表中事件帶給別人哪些影響呢？這些情緒會怎樣影響你的生活？</p> <p>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？</p> <p>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？</p> <p>14.統整與反思：情緒沒有好壞之分，但反應有適當與不適當表達之分。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舒緩下來，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。</p>			
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	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態	Ad-II-2 正向思考的策略。	<p>1.發現生活中的壓力來源，思考壓力與情緒間的關係。</p> <p>2.分享面對壓力時的看法，</p>	<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：你覺得壓力是什麼？你會怎麼比喻它呢？</p> <p>2.教師說明：我們每個人每天都可能會大大小小的煩惱，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</p>	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。	

			隊成員合作達成團體目標。	度。	並省思壓力對情緒的影響。	<p>留在心裡很久，久到它變成壓力。</p> <p>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？</p> <p>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？</p> <p>5.教師發下回收紙，請學生將紙捲成大聲公狀。</p> <p>6.學生依序上臺，拿著大聲公，對著臺下說出自己的壓力。</p> <p>7.教師提問：你發現大家最常出現什麼壓力呢？你也有類似的壓力嗎？</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、焦慮和苦惱的一種狀態。而壓力並非全然是不好的，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。</p>			
第十一週	單元二情緒表達與溝通 活動 2 我的壓力 期中評量	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。	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。	<p>1.探索面對壓力時的處理方法。</p> <p>2.透過生活實例探討面對問題的方法，並練習正向思考。</p>	<p>單元二情緒表達與溝通 活動 2 我的壓力</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4.教師統整、分類學生的處理方法。</p> <p>5.教師提問：是否每個都是適當處理壓力的方法呢？</p> <p>6.教師引導學生閱讀課本第 50~51 頁的方法。</p>	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。	

							<p>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？</p> <p>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，以及可以怎樣的角度的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：如果是你遇到這樣的轉變，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	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	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。	<p>1.透過生活實例探討面對問題的方法，並練習正向思考。</p> <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：「比賽本來就是有贏有輸，沒有</p>	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。	

			作達成團體目標。			<p>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：每個人都有遇到困境的時候，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：</p>		
--	--	--	----------	--	--	--	--	--

							<p>(1)你覺得哪一組的想法或做法很好？為什麼？</p> <p>(2)你還有哪些其他的好想法或好做法可以分享呢？</p> <p>(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「想法做法轉轉彎」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	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。	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。	<p>1.覺察情緒與壓力對溝通產生的影響。</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> <p>7.各組上臺發表，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.請利用角色扮演的的方式來探討與家</p>	自我評量 實作評量	<p>【生涯規畫教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【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。</p>	

							<p>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，與團隊成員合作達成團體目標。	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	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。	<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：在學校的日常生活中，有哪些需要溝通的事情呢？</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</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自己與他人的權利。</p>

				的態 度與 技 巧。	<p>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>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，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，思考生活中可能潛藏的危機。	單元三安全好生活活動1危機在哪裡 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。 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！ 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。 4.統整與反思：請學生思考家中是否有其他的危機情境，以及可能造成的危險。 5.教師請學生就課本的情境討論，並分享事先蒐集的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。 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。 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。	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	3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減	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。	單元三安全好生活活動1危機在哪裡 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。 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。 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	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。	

			式，因應日常生活情境。	低或避免危險的方法。			<p>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，你是否想到可以怎麼避免這些危險呢？</p>		
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，辨識周遭危機。	<p>單元三安全好生活活動2發現危機有方法</p> <p>1.教師分享三隻小猴子的危機故事。</p> <p>2.教師提問：</p> <p>(1)三隻小猴子是怎麼避免危機的呢？</p> <p>(2)為了避免危機，牠們用到了哪些感官呢？</p> <p>(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。</p> <p>(1)走到車子後面時，聽到倒車聲，會留意並立即避開。</p> <p>(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。</p> <p>(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</p>	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。

							很接近門外，不宜從此門逃生。 6.統整與反思：教師歸納各種危險情況，提醒學生隨時注意安全，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，辨識周遭危機。	單元三安全好生活 活動2發現危機有方法 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，常發生的危險事件有哪些？ 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？ 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。 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。 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。 6.教師帶領學生閱讀課本第80頁的報	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。	

							<p>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。	<p>1.規畫及進行安全正確的活動演練，預防危機的發生。</p> <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，可以前往哪些校園內容易發生危險的場所，實際進行正確活動的演練，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。</p>	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。		

							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。			
第廿週	單元三安全好生活活動3行動減危機期末評量	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。	實作評量	【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	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.擬訂並執行危機因應策略，降低危機發生的損害。	<p>單元三安全好生活活動3行動減危機</p> <p>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。</p> <p>2.學生面對危機時，可先透過方法自行避免危機。</p> <p>3.無法自行處理演練或解決的危機，可以請其他大人幫忙。</p> <p>4.歸納解決社區潛藏危機的方法，例如：</p> <p>(1)請里長幫忙。</p> <p>(2)通知管理路燈的單位。</p> <p>(3)撥打 1999 服務專線。</p> <p>(4)到縣市政府網站線上報修。</p> <p>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？</p> <p>6.可以透過以下情境進行討論：</p> <p>(1)路上經常出現流浪狗。</p> <p>(2)外出時和家人走散。</p> <p>(3)經過沒有交通號誌的路口。</p> <p>(4)經過社區的陰暗路段。</p> <p>7.統整與反思：生活中有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。</p>	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。
------	------------------	---	--	---------------------------------------	-------------------------	--------------------------	---	------	--

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四、五或六年級(113 學年度已全數適用新課綱)，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。

註 5：議題融入應同時列出實質內涵，而非只有代號或議題名稱(請參考教育部議題融入說明手冊)。例如：性別平等教育 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

1. 環境教育：請參考環境教育議題實質內涵
2. 性別平等教育：請參考性別平等教育實質內涵
3. 性侵害犯罪防治課程：請參考性別平等教育實質內涵-E5
4. 家庭教育課程：請參考家庭教育實質內涵
5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可