

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(18)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。						
該學習階段 領域核心素養	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-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。 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。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/30~9/2 星期一放假	單元一興趣與我 活動 1 認識你我他	0	1.記錄生活中會做的事，覺察自己做得很好的事。	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。	實踐	【生涯規畫教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第二週 9/5~9/9 星期五放假	單元一興趣與我 活動 1 認識你我他	1	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。	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。	實踐	【生涯規畫教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第三週 9/12~9/16	單元一興趣與我 活動 2 發現自我	1	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。	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。	實作	【生涯規畫教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第四週 9/19~9/23	單元一興趣與我	1	1.選擇感興趣的活動規畫探索，並思考探索時	1a-II-1 展現自己能力、興趣與	Aa-II-2 自己感興趣的人、	實作	【生涯規畫教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	活動 2 發現自我		須注意的事項。	長處，並表達自己的想法和感受。	事、物。		涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第五週 9/26~9/30	單元一興趣與我 活動 3 探索與展現	1	1.展現探索感興趣的事的成果，並分享經驗與感受。	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。	實踐	【生涯規畫教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第六週 10/3~10/7	單元一興趣與我 活動 3 探索與展現	1	1.透過探索感興趣的事的歷程，省思並分享成長與收穫。	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。	實踐	【生涯規畫教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第七週 10/10~10/14 星期一放假	單元二情緒表達與溝通 活動 1 情緒調色盤	0	1.認識並觀察生活中曾展現過的情緒。	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。	實踐	
第八週 10/17~10/21	單元二情緒表達與溝通 活動 1 情緒調色盤	1	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。	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。	實踐	
第九週 10/24~10/28	單元二情緒表達與溝通 活動 1 情緒調色盤	1	1.覺察自我的生理、心理反應，並學習情緒的調適。	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。	實踐	
第十週 10/31~11/4	單元二情緒表達與溝通 活動 2 我的壓力	1	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	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。	實作	

			法，並省思壓力對情緒的影響。				
第十一週 11/7~11/11	單元二情緒表達與溝通 活動 2 我的壓力	1	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。	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。	實作	
第十二週 11/14~11/18	單元二情緒表達與溝通 活動 2 我的壓力	1	1.透過生活實例探討面對問題的方法，並練習正向思考。	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。	實作	
第十三週 11/21~11/25	單元二情緒表達與溝通 活動 3 溝通再溝通	1	1.覺察情緒與壓力對溝通產生的影響。 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。	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。	實作	【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個人與他人的權利。
第十四週 11/28~12/2	單元二情緒表達與溝通 活動 3 溝通再溝通	1	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。	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。	實作	【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個人與他人的權利。
第十五週	單元三安全好生活	1	1.從生活經驗出發，思	3a- II -1 覺察生	Ca- II -1 生活	實作	【安全教育】

12/5~12/9	活動 1 危機在哪裡		考生活中可能潛藏的危機。	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。		安 E2 了解危機與安全。
第十六週 12/12~12/16	單元三安全好生活 活動 1 危機在哪裡	1	1.從生活經驗出發，思考生活中可能潛藏的危機。	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 -1 生活周遭潛藏危機的情境。	實作	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
第十七週 12/19~12/23	單元三安全好生活 活動 2 發現危機有方法	1	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。	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。	實作 資料蒐集整理	
第十八週 12/26~12/30	單元三安全好生活 活動 2 發現危機有方法	1	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。	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。	實作 資料蒐集整理	
第十九週 1/2~1/6 星期一放假 星期六補課 補週五	單元三安全好生活 活動 3 行動減危機	0	1.規畫及進行安全正確的活動演練，預防危機的發生。	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。	實踐	
第二十週 1/9~1/13	單元三安全好生活 活動 3 行動減危機	1	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。	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。	實踐	
第二十一週 1/16~1/19	單元三安全好生活 活動 3 行動減危機	1	1.擬訂並執行危機因應策略，降低危機發生的	3a- II -1 覺察生活中潛藏危機的	Ca- II -3 生活周遭潛藏危機	實踐	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

星期五放假			損害。	情境，提出並演練減低或避免危險的方法。	的處理與演練。		
-------	--	--	-----	---------------------	---------	--	--

□教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

□如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

□「學習目標」應為結合「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。

□「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

□「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(20)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。						
該學習階段 領域核心素養	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。 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。 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。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/13~2/18  2/18 補 2/27(一)	單元一學習伴我行 活動 1 學習有經驗	2	1.覺察學習對生活的影響，分享學習的經驗與感受。	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。		
第二週 2/20~2/24	單元一學習伴我行 活動 1 學習有經驗	1	1.透過經驗分享，體驗學習動機與方法的重要性。	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。		
第三週 2/27~3/3  2/27(一). 2/28(二) 放假	單元一學習伴我行 活動 2 學習好方法	0	1.透過各種管道探索學習方法，找到適合自己的學習方法。	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。	實踐	【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 3/6~3/10	單元一學習伴我行	1	1.透過各種管道探索學	1b-II-1 選擇合	Ab-II-1 有效	實踐	【閱讀素養教

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	活動 2 學習好方法		習方法，找到適合自己的學習方法。	宜的學習方法，落實學習行動。	的學習方法。 Ab- II -2 學習行動。		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。
第五週 3/13~3/17	單元一學習伴我行 活動 2 學習好方法	1	1.透過各種管道探索學習方法，找到適合自己的學習方法。	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。	實踐	【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 3/20~3/25 3/25 補 4/3(一)	單元一學習伴我行 活動 2 學習好方法	2	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。	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。	實踐	【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 3/27~3/31	單元一學習伴我行 活動 3 學習樂行動	1	1.實踐個人學習行動計畫後，分析學習行動並修正。	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。	資料蒐集整理	【生涯規畫教育】 涯 E11 培養規劃與運用時間的能力。
第八週 4/3~4/7 4/3(一) 4/4(二)	單元二地球只有一個 活動 1 海洋生病了	0	1.閱讀海龜故事，覺察海洋污染的現象。 2.發現海洋污染的原因，了解污染對人類的	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	Cd- II -1 生活中環境問題的覺察。		【環境教育】 環 E2 覺知生物生命的美與價值，關懷動、

4/5(三) 放假			影響。	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 4/10~4/14	單元二地球只有一個 活動 2 環境問題知多少	1	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。	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。	實作	【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 4/17~4/21	單元二地球只有一個 活動 2 環境問題知多少	1	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。	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。	實作	【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 4/24~4/28	單元二地球只有一個 活動 3 愛護地球我來做	1	1.理解生活中各種影響 環境的行為，改善自己	3d- II -1 覺察生 活中環境的問	Cd- II -1 生活 中環境問題的	實作	【環境教育】 環 E17 養成

			的生活習慣友善環境。	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。		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 5/1~5/5	單元二地球只有一個 活動 3 愛護地球我來做	1	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。	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。	實作	【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 5/8~5/12	單元二地球只有一個 活動 3 愛護地球我來做	1	1.進行環保行動，持之以恆培養環保習慣。	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	實踐	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物

				動。	友善的行動與分享。		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 5/15~5/19	單元二地球只有一個 活動 3 愛護地球我來做	1	1.進行環保行動，持之以恆培養環保習慣。	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。	實踐	【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。
第十五週 5/22~5/26	單元三資源便利通 活動 1 資源點點名	1	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。	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。	實踐	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>第十六週 5/29~6/2</p>	<p>單元三資源便利通 活動 1 資源點點名</p>	<p>1</p>	<p>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。</p>	<p>2c- II -1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。</p>	<p>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>	<p>實踐</p>	<p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>
<p>第十七週 6/5~6/9</p>	<p>單元三資源便利通 活動 2 資源探索趣</p>	<p>1</p>	<p>1.學習選擇適切的資源解決個人生活上的問題。</p>	<p>2c- II -1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。</p>	<p>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。</p>	<p>資料蒐集整理</p>	<p>【生涯規畫教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p>
<p>第十八週 6/12~6/17  6/17 補 6/23(五)</p>	<p>單元三資源便利通 活動 2 資源探索趣</p>	<p>1</p>	<p>1.調查社區資源，認識並彙整自己需要的資源。</p>	<p>2c- II -1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。</p>	<p>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。</p>	<p>資料蒐集整理</p>	<p>【生涯規畫教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p>
<p>第十九週 6/19~6/23  6/22 端午節 6/23 調整放假</p>	<p>單元三資源便利通 活動 3 資源行動讚</p>	<p>1</p>	<p>1.了解使用各類資源的注意事項。</p>	<p>2c- II -1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。</p>	<p>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>	<p>實作</p>	<p>【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的能力，察覺自</p>

					Bc- II -3 運用資源處理日常生活問題的行動。		己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。
第二十週 6/26~6/30	單元三資源便利通 活動 3 資源行動讚	1	1.進行資源機構體驗活動，覺察資源的可貴與重要。	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。	實作	【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的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。

□教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

□如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

□「學習目標」應為結合「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。

□「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

□「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。