

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	三年級	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。						
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 8/28-9/02	單元一興趣與我 活動 1 認識你我他	2	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。	報告	【生涯規畫教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第二週 9/03-9/09	單元一興趣與我 活動 1 認識你我他	2	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。	報告	【生涯規畫教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第三週 9/10-9/16	單元一興趣與我 活動 2 發現自我	2	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。	報告 實作	【生涯規畫教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第四週 9/17-9/23	單元一興趣與我 活動 2 發現自我	2	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。	1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己	Aa-II-2 自己感興趣的人、事、物。	報告 實作	【生涯規畫教育】 涯 E4 認識自

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				的想法和感受。			己的特質與興趣。
第五週 9/24-9/30	單元一興趣與我 活動 3 探索與展現	2	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 自我評量	【生涯規畫教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第六週 10/01-10/07	單元一興趣與我 活動 3 探索與展現	2	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 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 10/08-10/14	單元二情緒表達與溝通 活動 1 情緒調色盤	2	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。	自我評量 實踐	
第八週 10/15-10/21	單元二情緒表達與溝通 活動 1 情緒調色盤	2	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。	自我評量 實踐	
第九週 10/22-10/28	單元二情緒表達與溝通 活動 1 情緒調色盤	2	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。	自我評量 實踐	
第十週 10/29-11/04	單元二情緒表達與溝通 活動 2 我的壓力	2	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。	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。	自我評量 實作	
第十一週	單元二情緒表達與溝通	2	1.探索面對壓力時的處	1d-II-1 覺察情緒	Ad-II-2 正向思	自我評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

11/05-11/11	活動 2 我的壓力		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。	的變化，培養正向思考的態度。	考的策略。	實作	
第十二週 11/12-11/18	單元二情緒表達與溝通 活動 2 我的壓力	2	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。	自我評量 實作 【上台報告】分享自己紓壓的方式	
第十三週 11/19-11/25	單元二情緒表達與溝通 活動 3 溝通再溝通	2	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。	自我評量 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自己與他人的權利。
第十四週 11/26-12/02	單元二情緒表達與溝通 活動 3 溝通再溝通	2	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。	自我評量 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自己與他人的權利。
第十五週 12/03-12/09	單元三安全好生活 活動 1 危機在哪裡	2	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	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。

				的方法。			
第十六週 12/10-12/16	單元三安全好生活 活動 1 危機在哪裡	2	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 12/17-12/23	單元三安全好生活 活動 2 發現危機有方法	2	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 12/24-12/30	單元三安全好生活 活動 2 發現危機有方法	2	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 12/31-1/06	單元三安全好生活 活動 3 行動減危機	2	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	
第廿週 1/07-1/13	單元三安全好生活 活動 3 行動減危機	2	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	
第廿一週 1/14-1/20	單元三安全好生活 活動 3 行動減危機	2	1.擬訂並執行危機因應策略，降低危機發生的損害。	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	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

◎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(2)節，本學期共(36)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 2/12-2/17		0					
第二週 2/18-2/24	單元一學習伴我行 活動 1 學習有經驗	2	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。	自我評量	
第三週 2/25-3/02		0					
第四週 3/03-3/09	單元一學習伴我行 活動 2 學習好方法	2	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。	自我評量 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。
第五週 3/10-3/16	單元一學習伴我行 活動 2 學習好方法	2	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。	自我評量 實踐	【閱讀素養教育】 閱 E10 中、高年級：能從報

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

							章雜誌及其他閱讀媒材中汲取與學科相關的知識。
第六週 3/17-3/23	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。	自我評量 實踐 【上台報告】分享自己的學習方法	【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 3/24-3/30	單元一學習伴我行 活動 3 學習樂行動	2	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 3/31-4/06	單元二地球只有一個 活動 1 海洋生病了	2	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，了解污染對人類的影響。	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。	報告	【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。 【海洋教育】 海 E7 閱讀、分享及創作與海洋有關的故事。
第九週 4/07-4/13	單元二地球只有一個 活動 2 環境問題知多少	2	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。	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	實作	【海洋教育】 海 E16 認識家鄉的水域或海洋的污染、過

					善的行動與分享。		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 4/14-4/20	單元二地球只有一個 活動 2 環境問題知多少	2	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 4/21-4/27	單元二地球只有一個 活動 3 愛護地球我來做	2	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 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。
第十二週 4/28-5/04	單元二地球只有一個 活動 3 愛護地球我來做	2	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 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 5/05-5/11	單元二地球只有一個 活動 3 愛護地球我來做	2	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。
第十四週 5/12-5/18	單元二地球只有一個 活動 3 愛護地球我來做	2	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 5/19-5/25	單元三資源便利通 活動 1 資源點點名	2	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。	報告 實踐	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第十六週 5/26-6/1	單元三資源便利通 活動 1 資源點點名	2	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。	報告 實踐	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第十七週 6/02-6/08	單元三資源便利通 活動 2 資源探索趣	2	1.學習選擇適切的資源解決個人生活上的問題。	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	資料蒐集整理	【生涯規畫教育】 涯 E12 學習解決問題與做決

					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。		定的能力。
第十八週 6/9-6/15	單元三資源便利通 活動 2 資源探索趣	2	1.調查社區資源，認識並彙整自己需要的資源。	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。	資料蒐集整理	【生涯規畫教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。
第十九週 6/16-6/22	單元三資源便利通 活動 3 資源行動讚	2	1.了解使用各類資源的注意事項。	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 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的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。
第廿週 6/23-6/28	單元三資源便利通 活動 3 資源行動讚	2	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。	實作 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的能力，察覺自

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

					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。
--	--	--	--	--	--------------------------	---------------------

◎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。