臺南市公立白河區竹門國民小學115學年度第一學期三年級綜合活動領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□特教班)

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/31-9/04	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 9/07-9/11	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 9/14-9/18	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 9/21-9/25	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。

第五週 9/28- 10/02	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 10/05- 10/09	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 10/12- 10/16	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	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第八週 10/19- 10/23	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發生時，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	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第九週 10/26- 10/30	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	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第十週 11/02- 11/06	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	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	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。

			的看法，並省思壓力對情緒的影響。				
第十一週 11/09- 11/13	單元二情緒表達與溝通 活動 2 我的壓力	2	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。	自我評量 實作	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第十二週 11/16- 11/20	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	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第十三週 11/23- 11/27	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.演練適當表達自己的想法，傾聽並同理他人的想法、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 11/30- 12/04	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 12/07- 12/11	單元三安全好生活 活動 1 危機在哪	2	1.從生活經驗出發，思考生活中可能潛藏的危	3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練	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。

	裡		機。	減低或避免危險的方法。			
第十六週 12/14- 12/18	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 12/21- 12/25	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	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
第十八週 12/28- 1/01	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	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
第十九週 1/04-1/08	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	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
第廿週 1/11-1/15	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	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
第廿一週 1/18-1/22	單元三安全好生活	2	1.擬訂並執行危機因應策略，降低	3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情	Ca-II-3 生活周遭潛藏危機的處理與演	實踐	【安全教育】 安 E2 了解危機與安

	活動 3 行動減危機		危機發生的損害。	境，提出並演練減低或避免危險的方法。	練。		全。

◎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。
◎「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」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。
◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，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。
◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市公立白河區竹門國民小學 115 學年度第二學期三年級綜合活動領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□特教班)

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「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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/08-2/12	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。	自我評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第二週 2/15-2/19	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	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第三週 2/22-2/26	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 實作	【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 3/01-3/05	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 實作	【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

			2.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。				汲取與學科相關的知識。
第五週 3/08-3/12	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 實作	【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 3/15-3/19	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，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-1 有效的學習方法。 Ab-II-2 學習行動。	實踐	【生涯規劃教育】 涯 E11 培養規劃與運用時間的能力。
第七週 3/22-3/26	單元一學習伴我行 活動 3 學習樂行動	2	1.回顧學習經驗，形塑有助於學習的行動。	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。	實踐	【生涯規劃教育】 涯 E11 培養規劃與運用時間的能力。
第八週 3/29-4/02	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，覺察海洋汙染的現象。 2.發現海洋汙染的原因，了解汙染對人類的影響。	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 4/05-4/09	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。
第十週 4/12-4/16	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 4/19-4/23	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 4/26-4/30	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。 2.進行環保行動，	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】

			持之以恆培養環保習慣。				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 5/03-5/07	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 5/10-5/14	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 5/17-5/21	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	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。

			影響。				
第十六週 5/24-5/28	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 5/31-6/04	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	【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。
第十八週 6/07-6/11	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。	實作	【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。
第十九週 6/14-6/18	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。 2.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 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。
第廿週	單元三資源便利	2	1.進行資源機構體	2c-II-1 蒐集與整理	Bc-II-1 各類資源的	實作	【生命教育】

6/21-6/25	通 活動 3 資源行動讚		驗活動，覺察資源的可貴與重要。	各類資源，處理個人日常生活問題。	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。	自我評量	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。
第廿一週 6/28-7/02	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。 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。

◎「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」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，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。

◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。