

南投縣秀峰國民小學 114 學年度彈性學習課程計畫 【第二學期】

課程名稱	學生生涯探索課程		年級/班級	三年仁班
彈性學習課程類別	☐ 統整性(☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☒ 其他類課程		上課節數	每週 1 節，21 週，共 21 節
			設計教師	張銘麟、吳孟秋
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	☐ 國語文 ☐ 英語文(不含國小低年級) ☐ 本土語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 新住民語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☒ 健康與體育 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☒ 綜合活動 ☐ 資訊科技(國小) ☐ 科技(國中)		☒ 人權教育 ☒ 環境教育 ☒ 海洋教育 ☒ 品德教育 ☒ 生命教育 ☒ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☒ 能源教育 ☒ 安全教育 ☒ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☒ 家庭教育 ☒ 戶外教育 ☐ 原住民教育 ☐ 國際教育 ☒ 性別平等教育 ☐ 多元文化教育 ☒ 生涯規劃教育	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	尊重、感恩、學習、品格	與學校願景呼應之說明	一、尊重同儕的意見，常懷感恩之心。 二、尊重每個人的意見，並感恩老師對自己的幫助；透過課程的學習，促進自己良好的品格力和學習態度。 三、尊重他人，也感恩他人，並且願意持續學習和成長。 四、學習生涯探索課程不僅僅是為了自己，也是為了更好地尊重和感恩他人，透過彼此的觀摩學習，建立自己優秀的品格。	
設計理念	協助學生對個人特質及興趣的了解，對工作、教育環境的認識與適應，並培養學生具備洞察未來與應變的能力。			

總綱核心素養具體內涵	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。 E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。	領綱核心素養具體內涵	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 綜合-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。 綜合-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。 綜合-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性。
課程目標	一、透過教學及活動，協助學生認識自己並適應環境，使其具有自我探索的能力，進而達成生涯試探及生涯規劃的目標。 二、培養社會責任感及公民意識，使其能主動關注公共議題並積極參與社會活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德。 三、引導學生探索生涯規劃，以發揮生涯輔導的功效。 四、與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。		

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一	學生生涯探索課程/交通安全教育/1 節	健體 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 交 A-II-2 了解使用交通工具的潛在危險。 交 A-II-3 辨識各類道路環境的常見危險。 交 B-II-1 遵守交通規則，培養謹慎的用路行為與尊重他人的態度。 交 Ca-II-1 學習並演練安全穿越路口的的方法。	健體 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 綜合 Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。	一、學習交通安全知識，培養安全意識與應變能力。	第一節課：交通安全我知道 一、課前自學： (一) 教師提供交通安全相關的影片，如兒童安全通過路口教學影片、大型車視野死角及內輪差宣導影片。 (二) 學生觀看影片後，思考：影片中出現了哪些危險情境？這些危險情境是因為什麼原因造成的？ 二、教師導學： (一) 教師統整學生提出的危險情境，講解相關的交通安全知識，如行人穿越道路時應注意的事項、自行車騎士應遵守的交通規則、大型車的視野死角與內輪差等。 (二) 教師可搭配圖片或圖卡，加強學生對交通標誌、標線與號誌的認識。 三、組內共學： (一) 小組討論：分享自己或家人曾經遇到的交通安全事件(或差點遇到的)，並分析	1. 參與態度 2. 口語評量 3. 實作評量	1. 電腦、網路與大屏電視。2. 教具：(1)走路上學去故事圖。(2)交通環境照片。(3)尋找安全區域情境圖。(4)交通安全歌曲。(5)人行道和騎樓被占用照片。(6)不可以，有危險故事圖。(7)生活中的紅黃綠故事圖。(8)交通號誌、標線及標誌圖片。(9)過馬路危險多故事圖。(10)穿越道路停看聽想動作圖片。3. 學習單：(1)行走安全守則(2)交通安全停看聽 4. 網路影片：

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					事件發生的原因與如何避免。 (二)小組設計一份「交通安全宣導海報」，內容包含該角色應注意的交通安全事項。 四、組間互學：各組展示自己設計的海報，並分享設計理念。其他組給予回饋，並互相補充各角色應注意的交通安全事項。 教師總結：教師引導學生思考：不同用路人之間如何互相尊重、禮讓，共同維護交通安全。		

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
二	學生生涯探索課程/交通安全教育/1 節	健體 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 交 A-II-2 了解使用交通工具的潛在危險。 交 A-II-3 辨識各類道路環境的常見危險。 交 B-II-1 遵守交通規則，培養謹慎的用路行為與尊重他人的態度。 交 Ca-II-1 學習並演練安全穿越路口的的方法。	健體 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 綜合 Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。	一、學習交通安全知識，培養安全意識與應變能力。	第二節課：交通安全我做到 一、課前自學： (一)教師提供交通事故造成的傷亡事件或新聞報導，以及事故發生後應如何處理。學生閱讀後，思考交通事故發生時，我們應該怎麼做？ 二、教師導學： (一)教師講解交通事故發生後的處理流程，如保持鎮定、確認傷勢、報警、記錄現場、等待救援等。 (二)、教師可示範簡單的急救技巧，如止血、包紮等。 三、組內共學： (一)、情境模擬：小組模擬事故發生後的處理流程，包含報警、急救、安撫傷者等。 (二)、小組設計一份「交通安全小手冊」，內容包含交通事故的預防方法、處理流程與求助管道。 四、組間互學：	1. 參與態度 2. 口語評量 3. 實作評量	1. 電腦、網路與大屏電視。2. 教具：(1)走路上學去故事圖。(2)交通環境照片。(3)尋找安全區域情境圖。(4)交通安全歌曲。(5)人行道和騎樓被占用照片。(6)不可以，有危險故事圖。(7)生活中的紅黃綠故事圖。(8)交通號誌、標線及標誌圖片。(9)過馬路危險多故事圖。(10)穿越道路停看聽想動作圖片。3. 學習單：(1)行走安全守則(2)交通安全停看聽 4. 網路影片：

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					(一)、各組演出情境模擬，其他組給予回饋，並討論如何讓模擬更逼真、更完整。 教師總結：各組分享自己設計的標語，並互相提供建議。 教師引導學生思考：如何將今天所學的知識應用在日常生活中，保護自己與他人的安全。		
三	學生生涯探索課程/性別平等教育-性侵害防治教育/1 節	健體 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元。 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。			第一節課：什麼是性侵害？ 一、引起動機（10 分鐘） (一)暖身活動：「身體界線」遊戲。 1. 請學生舉手表示哪些行為是可以接受的，哪些是不能接受的，例如：同學拍你的		

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					肩膀、陌生人摸你的頭髮等。 引導討論：為什麼有些觸碰會讓我們感到不舒服？我們的身體是誰的？ 2. 繪本導入：選擇一本關於身體自主權或拒絕不舒服觸碰的繪本，例如：《我會保護我自己》、《不可以欺負我》。 透過繪本故事，引導學生思考：故事中的主角遇到了什麼問題？他/她是如何應對的？ 3. 強調每個人都有權利保護自己的身體。		

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					二、發展活動（25 分鐘） （一）小組討論： 1. 將學生分組，討論：什麼是性侵害？性侵害有哪些形式？ 2. 引導學生思考：性侵害不只是身體上的觸碰，也可能包括言語上的騷擾、網路上的霸凌等。 鼓勵學生分享自己的想法，並記錄討論結果。 3. 概念澄清： （1）教師統整各組的討論結果，清楚解釋性侵害的定義和形式。		

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					(2)強調性侵害是錯誤且違法的行為，沒有人應該受到性侵害。 (3)利用圖片或影片，輔助說明性侵害的各種形式。 4. 強調身體自主權的重要性，我們的身體屬於自己，有權利決定誰可以觸碰。 三、綜合活動（5 分鐘） (一)發放學習單，請學生寫下今天學到的三個關於性侵害的重要觀念。 (二)舉例說明： 1. 性侵害是錯誤的行為。 2. 我有權利保護自己的身體。		

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					3. 如果遇到不舒服的觸碰，我可以勇敢說「不」。		
四	學生生涯探索課程/性別平等教育-性侵害防治教育/1 節	健體 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元。 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。	綜合 Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 綜合 Ad-II-2 正向思考的策略。	一、認識什麼是性侵害，以及其各種形式（言語、肢體、網路等）。 二、了解性侵害是錯誤且不可接受的行為，沒有人有權利侵犯我們的身體。 三、學習如何保護自己的身體，建立身體自主權的觀念。 四、學習如何拒絕不舒服的觸碰，勇敢說「不」。 五、知道在遇到性侵害或感到不舒服時，可以向誰求助。	第二節課：我該怎麼辦？ 一、引起動機（10 分鐘） （二）情境回顧： 1. 複習上一節課所學的內容：什麼是性侵害？性侵害有哪些形式？ 2. 提問： 如果我們遇到性侵害或感到不舒服，應該怎麼辦？ 3. 影片觀賞： 播放一段關於兒童求助的影片，例如：113 保護專線宣導影片。	1. 參與態度 2. 口語評量	網路線上資源、PPT、投影機

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
				六、培養對受害者的同理心，學習尊重他人。	4. 引導學生思考：影片中的小朋友是如何尋求幫助的？我們也可以用哪些方式求助？ 二、發展活動（25 分鐘） （一）情境演練： 1. 將學生分組，模擬不同的情境，例如： （1）在路上遇到陌生人搭訕。 （2）被同學不舒服的觸碰。 （3）在網路上收到不雅訊息。 2. 請學生練習如何拒絕、求助。		

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					(1)教師引導學生學習清晰表達自己的感受，並勇敢說「不」。 3. 求助資源介紹： (1)教師介紹可以求助的資源，例如： 4. 信任的家人或師長。 5. 113 保護專線。 6. 警察局。 7. 社工單位。 8. 提供相關求助電話和聯絡方式。 9. 強調尋求幫助並不可恥，而是保護自己的重要方式。 三、綜合活動（5 分鐘） (一)安全小卡：		

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					1. 請學生製作一張「安全小卡」，上面寫下可以信任的家人或師長的聯絡方式，以及 113 保護專線的電話。 2. 提醒學生隨身攜帶安全小卡，以備不時之需。 3. 再次強調，遇到任何讓自己感到不舒服或害怕的事情，都要勇敢說出來，並尋求幫助。		
五	學生生涯探索課程/法治教育-談守法/1 節	健體 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 法 E6 理解權力的必要與限制。	綜合 Ad-II-2 正向思考的策略。	認知： 了解法律與規則的重要性，並認識基本的法律概念，如公共安全、誠信與責任。 情意： 培養守法觀念，理解遵守法律與規則對自己與社會的好處，建立誠信與責任感。 技能： 學習判斷何種行為符合規則，並在	【談守法的表現】 一、引起動機 教師發下「迷宮大考驗」學習單（詳見附錄），請學童將鏡子垂直立在迷宮上方，在只能看鏡子，且不能畫到邊緣的狀況下，看誰最快走出迷宮。 教師：「你覺得在不碰到邊緣且最快走出迷宮時，最困難的地方在哪裡？」 二、發展活動	1. 參與態度 2. 口語評量	PPT、投影機、棉繩、膠帶、「角色行為表現紀錄表」學習單

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
				日常生活中主動遵守學校、家庭與社會的規範。	(一)重新認識自己 1.「家有家規，班有班規。團體中有其規定或要達成的目標，有時候我們未必能完全做到。」 2.「想一想，要求自己扮演好團體中的角色時，哪一個部分是你覺得最困難的？你要如何克服？」 3.請學童先在一張紙上寫下自己行為的優缺點各兩個 4.「從剛才的活動中，你可以發現什麼？」 5.「為什麼上課鐘聲響時，你會回到班上？進行小組競賽時，你為什麼盡量不要違規？」、「是哪些約束力量使你做出適當的表現？」 6.「想一想，如果團體的目標是想獲得大隊接力冠軍，身為團體一分子的我們，行為會受到哪些力量的約束？」 (二)做個主動的人 1.「想一想，在不同團體中，除了遵守團體規定，扮演好自己的角色外，還能主動為團體		

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					做些什麼？」。 2.「在討論的項目中，哪些是你曾經主動做的事？哪些是你需要再加強的部分？」 3.「想一想，當你能主動為團體做事時，對你有什麼影響？」 三、綜合活動 (一)教師提問，讓學童省思： 1.對團體來說，每個成員為什麼必須扮演好自己的角色？ 2.省思自己是否扮演好自己在團體中的角色？ 3.在團體中是否能主動為團體做事？ (二)教師總結：「在團體裡能扮演好自己角色的人，充分展現了對自己的尊重，因此能贏得他人的尊敬，他的努力不僅有助於達成團體目標，也將是個人的一種自我實現！」		
六	學生生涯探索課程/法治教育-模範生投	綜合 1a-II-1 辨別社會生活中的事實與意見。 綜合 1c-II-1 判斷個人生活或民主社	社會 Ac-II-1 兒童在生活中擁有許多權利（例如：學習權、隱私權、生命權及身體自主權等）與責任（例如：遵	1. 認知：了解民主投票的基本概念與公平選舉的重要性。	一、引起動機（5 分鐘） 問題導入： 老師提問：「如果我們班要選出一位模範生，你覺得應該怎麼選？」	1. 參與態度 2. 口語評量	投票說明

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
	票選舉/1 節	會中各項選擇的合宜性。 綜合 2b-II-1 體認人們對生活事物與環境有 不同的感受，並加以尊重。 綜合 2c-II-1 省思個人的生活習慣與在群體 中的角色扮演，避免對他人產生偏見或歧視。 綜合 3c-II-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法。 綜合 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。 綜合 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。	守規 範、尊重他人、維護公共利益等）。 社會 Ba-II-1 人們對事物的認識、感受與意見有相同之處，亦有差異性。 社會 Dc-II-1 班級與學校公共事務的安排，可以透過師生共同討論與決定。 社會 Ba-II-1 自我表達的適切性。	2. 情意：培養尊重他人意見、遵守規則及公平競爭的態度。 3. 技能：學習如何參與投票選舉，包括候選人推薦、投票流程與結果接受。	學生自由發言，分享自己對「選舉」的理解。 情境設定： 老師說明：「今天我們要來進行一次模擬選舉，選出班級模範生，看看民主選舉是怎麼進行的！」 引導學生思考：「公平、公正、公開」對於選舉的重要性。 二、發展活動（25 分鐘） 活動 1：認識選舉與投票流程（10 分鐘） 老師講解：「選舉是讓大家透過投票，公平選出大家信任的人來擔任某個職位。例如：選班長、市長、總統等。」 介紹選舉基本原則： 公平：每個人都有相同的投票權，不能作弊。 自由：可以選擇自己支持的人，不受威脅或強迫。		

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					保密：投票時不能讓別人知道你的選擇，確保每個人都能誠實投票。 活動 2：模擬模範生選舉（15 分鐘） (1) 候選人產生（5 分鐘） 全班推舉 3-4 名模範生候選人（可由同學推薦或自願參選）。 每位候選人發表簡單政見，例如：「我會幫助同學」、「我會維持班級秩序」。 (2) 投票與計票（5 分鐘） 老師準備「投票箱」與「選票」，讓學生匿名投票。 由老師或指定計票員（如學藝股長）進行計票，公布結果。 (3) 討論與反思（5 分鐘） 問題討論： 「你覺得這樣的選舉方式公平嗎？為什麼？」 「如果你沒有當選，應該怎麼面對結果？」		

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					「選舉結果出來後，我們應該怎麼對待當選的同學？」引導學生理解「尊重選舉結果」、「輸贏皆風度」的重要性。 三、綜合活動（10 分鐘） 活動 3：選舉反思與學習（10 分鐘） 老師總結： 「選舉是一種民主決策方式，我們透過公平投票來選出適合的人選。」 「不論選舉結果如何，我們都要尊重並支持當選者，也要學習接受不同的意見。」 全班回饋： 學生分享：「今天的選舉活動讓你學到了什麼？」 引導學生思考：「未來在生活中，還有哪些地方會用到民主投票？」（如班級幹部選舉、社區決策、國家選舉等）		

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					延伸思考（可作為回家作業）： 「回家與家人討論，他們是否有參加過投票選舉？為什麼投票很重要？」		
七	學生生涯探索課程/品格教育-慶生活動/1 節	生活 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。 綜合-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 綜合 1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命。	綜合 Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 綜合 Ad-II-2 正向思考的策略。	1. 能製作祝福卡送給壽星。 2. 能仔細聆聽品格故事。 3. 能在慶生會以歌唱或讚美表達對壽星的生日祝福。 4. 能在生日會說出我的故事與大家分享。	一、引起動機（5 分鐘） 老師問：「同學們，你們喜歡過生日嗎？通常怎麼慶祝呢？」 請學生分享自己的生日經驗，例如：吃蛋糕、收禮物、開派對等。 情境討論： 「如果你的生日沒有人幫你慶祝，你會有什麼感覺呢？」 「你覺得生日除了收禮物，還可以做些什麼讓這一天更有意義？」 引導學生思考生日不只是享受，而是感謝與分享的機會。 二、發展活動（25 分鐘） 活動 1：生日祝福與感恩表達（10 分鐘）	1. 參與態度 2. 實作評量	網路線上課程、PPT、投影機、邁向真成功-全家如何一起培養品格》，培基文教基金會，2001。 《打開繪本說不完 親師資源手冊》，繪本門鬧熱 2002 花蓮親子共讀博覽會，行政院文化建設委員會，2002。文建會兒童文化館首頁 → 繪本花園 → 海上小精靈（動畫播放） http://children.cca.gov.tw/search/book_det

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					老師示範：「生日不僅是收禮物，也可以是感謝家人、朋友的好時機。」 小組討論：「你想對家人或朋友說什麼感謝的話呢？」 動手寫感謝卡： 提供彩色紙張，讓學生寫一張「感謝卡」給曾為自己慶生的人（如爸爸媽媽、朋友、老師）。 學生可以畫畫或寫下感謝的話，如：「謝謝媽媽為我準備生日蛋糕！」 活動 2：如何用環保方式慶祝生日？（10 分鐘） 老師提問：「生日派對常常有很多裝飾、禮物包裝、一次性餐具，這些對環境有什麼影響呢？」 學生發表：「有哪些方式可以讓生日更環保？」 例：用可重複使用的餐具、不浪費食物、手作禮物代替購買禮品。 分組合作：		ail.php?id=9868082102

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					分組討論「環保生日慶祝方法」，並用畫圖或口頭報告分享創意方式。 活動 3：分享與關懷（5 分鐘） 老師提問：「如果有同學沒有機會過生日，我們可以怎麼做呢？」 討論並發表：「如何讓大家都感受到生日的快樂？」 例：班級一起幫壽星做生日卡、唱生日快樂歌、一起分享點心等。 三、綜合活動（10 分鐘） 情境模擬：「如果你是今天的壽星，你會怎麼表達感謝？會如何讓大家一起開心？」 請幾位學生上台練習用感謝語或擁抱來表達謝意。 全班回饋： 老師請學生分享：「今天學到了什麼？下次過生日時，會做哪些不同的事情？」 讓學生說出一件未來想在生日做的有意義的事（如感謝父母、捐贈禮物、手作卡片）。		

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
八	學生生涯探索課程/生命教育/1 節	綜合 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 綜合 1a-II-1 了解自己的潛能與感受，欣賞與接納自己，探索與發展自我價值	綜合 Ad-II-1 情緒的辨識與調適 在各項活動與情境中覺察情緒的變化，並辨識情緒。 綜合 Aa-II-1 自我探索的想法與感受透過探索家庭、學校內外各項活動及生活情境，察覺活動或情境中與自己相關的人、事、物，並分享對過程及結果的感受。 綜合 Ad-II-2 正向思考的策略 發現自己在日常生活中常見的問題或壓力來源。	認知：理解生命的自然循環，知道生老病死是生命的一部分。 情意：培養對生命的尊重，學會珍惜與感恩與寵物相處的時光。 技能：能用適當的語言表達對寵物的懷念與思念。	一、引起動機：經驗分享，發表曾經失去心愛物品或寵物的的心情。 二、發展活動 (一)問題討論：藉由 PPT 所呈現之文章探討如何照顧生病或行動不便的家人。 (二)分組討論： 1. 面對家人瀕臨死亡時，自己心裡會有什麼感受？ 2. 面對家人瀕臨死亡或心愛的寵物死亡時，如何抒發心中悲傷的情緒？ (三)討論如何抒發悲傷情緒 三、綜合活動 教師歸納 1. 出生、成長、老化、死亡是人生必經的過程，我們要在家人有生之年好好的陪伴他，讓他的人生可以很充實、很幸福，當他瀕臨死亡時，能夠勇敢的陪他一起面對。 2. 要愛惜身邊的親友，珍惜共同生活的每一天，培養尊重生命的意念。	1. 參與態度 2. 口語評量	PPT、投影機

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					3. 面對家人瀕臨死亡或心愛的寵物死亡時，要以健康的態度面對，並學習抒發心中悲傷的情緒。		
九	學生生涯探索課程/性別平等教育/1 節	綜合-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	綜合 Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 綜合 Ad-II-2 正向思考的策略。	1. 討論不同性別者對於其他生活事務表現的異同。 2. 說出不同性別者在生活事務的異同。 3. 由文字語詞來探討生活中對性別觀念的看法。 4. 由克服性別偏見而成功的人物故事中，探討對性別觀念的看法。 5. 探討對不同性別者的表現應有的態度與如何欣賞與尊重異性。	一、引起動機 教師引導學童討論PPT上的情境圖，珊瑚學園上表演課時各組進行才藝表演，大家互相討論演出的內容。 二、發展活動： (一)生活事務大搜索 (二)生活事務訪問表 三、綜合活動： (一)教師提問，學童省思後發表。 1. 在各種生活事務上，男生喜歡做的事情，女生可不可以做？為什麼？ 2. 在各種生活事務上，女生喜歡做的事情，男生可不可以做？為什麼？ 3. 如果性別改變，你的生活會有什麼改變？ (二)教師總結	1. 參與態度 2. 口語評量	教師：生活事務調查表（一組一張）、情境圖、螢幕、電腦、壁報紙、蒐集有人物出現的廣告單或報章雜誌、社會上對性別的說法、社會上克服性別而成功的故事

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十	學生生涯探索課程/性別平等課程-尊重彼此/1 節	綜合-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	綜合 Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 綜合 Ad-II-2 正向思考的策略。	1.讓學生理解性別不應限制個人發展，學會尊重不同的選擇與興趣。 2.讓學生理解身體界線的重要性，學會適當表達與尊重他人的界線。 3.讓學生學會友善溝通，理解性別不影響團隊合作，並建立尊重與包容的態度。 4.讓學生學會尊重不同性別的同學，並勇敢對抗性別歧視與霸凌行為。	一、引起動機： 播放或講述「法治小學堂」中「性別平等」的故事後，可以這樣提問： (一)教師問：「子揚的行為為什麼不對？培均應該怎麼回應？」「你認為社會上對男生和女生有哪些刻板印象？這些刻板印象會造成什麼影響？」 「如果你因為性別而受到不公平的待遇，你會怎麼做？」 二、發展活動： (一)學生自學：	1. 參與態度 2. 口語評量 3. 實作評量	網路影音、PPT、投影機

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					「什麼是性別平等？為什麼我們需要性別平等？」 「思考性別刻板印象對個人發展的影響，例如限制職業選擇、影響人際關係。」 「蒐集一些性別平等的新聞案例，例如同工不同酬、性別歧視。」 (二)組內共學： 「小組討論，生活中常見的性別歧視現象有哪些？（例如：言語騷擾、肢體騷擾）」 「分享自身經驗，提出改善方法，例如向老師或家長求助。」		

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					(三)組間互學： 「各組分享討論結果，並針對不同觀點進行辯論。」 「如果你看到同學因為性別而受到欺負，你會怎麼幫助他？」 (四)教師導學： 1.「老師講解性別平等教育法，說明性騷擾的定義和防治。」 2.「鼓勵學生尊重多元性別認同，消除性別歧視。」 三、綜合活動： 角色扮演： 「設計不同的情境，例如在職場上因為性別而受到不公		

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					平的待遇、因為性傾向而受到歧視。」 「讓學生扮演不同性別、性傾向的角色，體驗不同處境，並學習同理與尊重。」 擬定行動方案： 「擬定具體的行動方案，如何在校園或社區中推動性別平等。」 「例如，可以舉辦性別平等講座、設計海報宣導。」		
十一	學生生涯探索課程/ 健康體位 /1 節	健體 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 健體 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 健體 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	健體 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 健體 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 健體 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 健體 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 能比較不同家庭的飲食型態。 2. 能探討影響家庭飲食習慣的因素。 3. 能比較家庭內成員的飲食型態。 4. 能尊重並接納家人的特殊飲食習慣。	一、引起動機 教師展示拍攝或蒐集特色菜餚的資料（招牌、圖片或影片），引導學童發表自己家庭的飲食型態。 二、發展活動 (一)分組討論與分享 1. 家庭飲食型態 VS 健康飲食	4. 參與態度 5. 口語評量 實作評量	特色菜餚的資料（招牌、圖片或影片）、網路影音、PPT、投影機

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
			健體 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 健體 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	5. 能檢討自己的飲食習慣並提出改善方法。	2. 小組代表根據各組討論結果，進行發表與分享。 3. 教師統整： (二)活動歸納：教師鼓勵學童依照健康飲食原則，與家人討論並調整「我家常吃的食物 三、綜合活動 (一)師生共同歸納 1. 不同的家庭各有不同的飲食型態。 2. 每個人的家庭飲食型態會表露在日常的飲食習慣中。 3. 每個人喜歡的食物會受到家庭飲食型態的影響。 4. 能以健康的態度，尊重、欣賞並接納不同家庭的飲食型態。 5. 日常飲食應均衡攝取各類食物，才能預防疾病、促進健康。 6. 我們應接納不同家庭的飲食與文化，擷取其優點，並與人分享。		

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十二	學生生涯探索課程/家庭教育/1 節	綜合 2b-II-1 體認人們對生活事物與環境有 不同的感受，並加以尊重。 綜合 2c-II-1 省思個人的生活習慣與在群體 中的角色扮演，避免對他人產生偏見或歧視。	社會 Ba-II-1 人們對事物的認識、感受與意見有相同之處，亦有差異性。 社會 Dc-II-1 班級與學校公共事務的安排，可以透過師生共同討論與決定。 社會 Ba-II-1 自我表達的適切性。	1.了解家庭成員的角色與責任。 2.認識健康生活習慣對家庭的重要性。 3.透過合作活動，學習與家人建立良好互動。	一、引起動機 (5 分鐘) (一)活動名稱：家庭小偵探 1.教師出示幾張家庭生活的圖片 (如：家人一起吃飯、運動、做家事等)。 2.引導學生觀察圖片，並思考：「這些家庭成員在做什麼？」、「他們的行為對健康有什麼影響？」 3.問學生：「你們在家裡最喜歡和家人一起做什麼活動？」引導學生分享個人經驗，激發學習興趣。 二、發展活動 (25 分鐘) (一)活動 1.家庭健康小秘訣 (10 分鐘) (1)教師分發健康生活習慣的圖片 (如：均衡飲食、運動、睡眠充足、維持整潔等)。 (2)學生兩兩討論：「這些習慣為什麼重要？我們可以怎麼做？」 (3)幾位學生分享他們的討論結果，教師補充說明如何建立健康的家庭生活。	1.口頭發表 2.實作表現 3.參與討論 4.態度檢核	社區機構資源卡、相關機構資料、整理資料的用紙、半開壁報紙 相關書面資料、彩色筆、剪刀、膠水。

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					(二)活動二：健康家庭行動表 (15 分鐘) 1. 教師發給每組一張「健康家庭行動表」，上面列出幾項家庭健康行為（如一起運動、幫忙家務、共進餐點等）。 2. 學生小組討論，勾選自己家裡已經有的健康習慣，並寫下可以再努力改進的部分。 3. 教師請學生分享，並鼓勵他們回家與家人一起實踐。 三、綜合活動 (10 分鐘) (一)、活動名稱：家庭健康小挑戰 1. 教師設計「健康家庭挑戰卡」，內容包含簡單的健康行動（如：今晚幫忙收拾餐桌、與家人一起散步 10 分鐘等）。 (1)學生每人抽一張挑戰卡，並承諾回家完成後在下次課堂分享心得。 (2)教師鼓勵學生與家人一起參與，讓健康成為家庭共同努力的目標。 (二)、總結與回饋：		

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					1. 請學生說出今天課堂中學到的一件事。 2. 提醒學生回家實踐健康家庭行動，並與家人分享課堂學習內容。		
十三	學生生涯探索課程/家庭教育/1 節	綜合 2b-II-1 體認人們對生活事物與環境有 不同的感受，並加以尊重。 綜合 2c-II-1 省思個人的生活習慣與在群體 中的角色扮演，避免對他人產生偏見或歧視。	社會 Ba-II-1 人們對事物的認識、感受與意見有相同之處，亦有差異性。 社會 Dc-II-1 班級與學校公共事務的安排，可以透過師生共同討論與決定。 社會 Ba-II-1 自我表達的適切性。	1. 了解家庭成員的角色與責任。 2. 認識健康生活習慣對家庭的重要性。 3. 透過合作活動，學習與家人建立良好互動。	一、引起動機（5 分鐘） (一)活動名稱：家庭小偵探 1. 教師出示幾張家庭生活的圖片（如：家人一起吃飯、運動、做家事等）。 2. 引導學生觀察圖片，並思考：「這些家庭成員在做什麼？」、「他們的行為對健康有什麼影響？」 3. 問學生：「你們在家裡最喜歡和家人一起做什麼活動？」引導學生分享個人經驗，激發學習興趣。 二、發展活動（25 分鐘） (一)活動 1. 家庭健康小秘訣（10 分鐘） (1)教師分發健康生活習慣的圖片（如：均衡飲食、運動、睡眠充足、維持整潔等）。	1. 口頭發表 2. 實作表現 3. 參與討論 1. 4. 態度檢核	社區機構資源卡、相關機構資料、整理資料的用紙、半開壁報紙 相關書面資料、彩色筆、剪刀、膠水。

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					(2)學生兩兩討論：「這些習慣為什麼重要？我們可以怎麼做？」 (3)幾位學生分享他們的討論結果，教師補充說明如何建立健康的家庭生活。 (二)活動二：健康家庭行動表（15 分鐘） 1. 教師發給每組一張「健康家庭行動表」，上面列出幾項家庭健康行為（如一起運動、幫忙家務、共進餐點等）。 2. 學生小組討論，勾選自己家裡已經有的健康習慣，並寫下可以再努力改進的部分。 3. 教師請學生分享，並鼓勵他們回家與家人一起實踐。 三、綜合活動（10 分鐘） (一)、活動名稱：家庭健康小挑戰 1. 教師設計「健康家庭挑戰卡」，內容包含簡單的健康行動（如：今晚幫忙收拾餐桌、與家人一起散步 10 分鐘等）。		

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					(1)學生每人抽一張挑戰卡，並承諾回家完成後在下次課堂分享心得。 (2)教師鼓勵學生與家人一起參與，讓健康成為家庭共同努力的目標。 (二)、總結與回饋： 1. 請學生說出今天課堂中學到的一件事。 2. 提醒學生回家實踐健康家庭行動，並與家人分享課堂學習內容。		
十四	學生生涯探索課程/品格教育/1 節	綜合 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。	綜合 Aa-II-3 自我探索的想法與感受。	1. 了解誠實的重要性及說謊可能帶來的後果。 2. 透過故事討論與角色扮演，學習如何在生活中實踐誠實。 3. 讓學生體會建立信任需要時間，但失去信任卻很容易。	一、引起動機 *準備活動 1. 教師準備「放羊的孩子」的故事人物圖卡。 2. 教師於課前將故事人物圖卡張貼於投影螢幕上，以便進行教學活動。 *活動開始 1. 教師利用 PPT 故事圖卡跟學生說一個寓言故事「放羊的孩子」 二、發展活動 (一)故事討論：	1. 參與態度 2. 實作評量	樹木道具一個 葉片形狀的綠色色紙（每生一張） 膠帶、 PPT 故事圖卡

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					1. 教師詢問學童是否有受騙上當的經驗？ 2. 教師詢問學童：「為什麼村民要生氣？」 3. 聽完故事後的感想？。 4. 教師請學童想像自己是放羊的孩子，要怎麼做才對呢？ (二)遊戲體驗-老實樹： 1. 教師請同學們在色紙白色的那一面上，寫下「什麼是誠實」（不署名），並且把紙條收集起來。 2. 教師將老實樹道具擺出來。 3. 教師請每位學童隨機抽出一張紙條，並且念出上面寫的內容，然後把紙條用膠帶貼在老實樹上。 三、綜合活動 (一)、教師引導學童瞭解：誠實真的非常重要，而且應該要切實的實踐它！ (二)、進行「誠實是上策」學習單		
十五	學生生涯探索課程/生命教育-孝親感恩	綜合-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	綜合 Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 綜合 Ad-II-2 正向思考的策略。	1. 理解母親及家人為自己付出的辛勞，學會感恩與回報。	一、引起動機（5 分鐘） 活動名稱：媽媽的一天 教師提問：「你知道媽媽每天為你做哪些事嗎？」	1. 參與態度 2. 口語評量 3. 實作評量	PPT、投影機、影片媽媽真偉大

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
	活動、感恩卡片製作比賽/1 節			2. 透過故事與討論，讓學生學習表達愛與感謝的方式。 3. 親手製作感恩禮物，實際行動表達孝親之情。	出示媽媽日常生活的圖片（如：準備早餐、洗衣服、照顧家人等），讓學生分享自己的觀察與感受。 問學生：「如果沒有媽媽，這些事情會怎麼樣呢？」引導學生體會母親的辛勞，激發感恩的心。 二、發展活動（40 分鐘） （一）活動 1：故事分享與討論（10 分鐘） 教師講述孝親或感恩母愛的故事，例如《小棉襖的故事》或其他溫馨繪本。 提問討論： 故事中的孩子是如何表達對母親的愛？ 除了說「謝謝」，我們還能怎麼表達對媽媽的感謝？ 你有沒有曾經讓媽媽感動的時刻？ （二）教師本節課總結		
十六	學生生涯探索課程/生命教育-孝親感恩	綜合-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	綜合 Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 綜合 Ad-II-2 正向思考的策略。	1. 理解母親及家人為自己付出的辛勞，學會感恩與回報。	活動 2：感恩小禮物製作（30 分鐘）	1. 參與態度 2. 口語評量 3. 實作評量	PPT、投影機、影片媽媽真偉大

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
	活動、感恩卡片製作比賽/1 節			2. 透過故事與討論，讓學生學習表達愛與感謝的方式。 3. 親手製作感恩禮物，實際行動表達孝親之情。	1. 學生手作「感恩愛心卡片」或「孝親服務券」（內容可寫上幫媽媽做家事、說一句貼心話等）。 2. 教師提供簡單的 DIY 禮物（如折紙花、愛心信封等），讓學生製作送給媽媽的驚喜。 3. 學生在卡片上寫下對媽媽的感謝話語，並決定要如何在母親節當天送出。 三、綜合活動（10 分鐘） 活動名稱：愛的行動計畫 1. 教師請學生分享他們為媽媽準備的禮物或計畫，並說出對媽媽最想表達的感謝話。 2. 安排學生在家執行「孝親行動」，如：幫媽媽按摩、倒水、做簡單家事等，並請家長回饋孩子的表現。		

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					3. 強調感恩不只是在母親節，而是應該在每天的生活中持續實踐。 總結與回饋： 1. 問學生：「今天學到的最重要一件事是什麼？」 2. 鼓勵學生回家後大聲對媽媽說「我愛你」，並將今天學到的感恩行動付諸實踐。		
十七	學生生涯探索課程/安全教育-防災/1 節	綜合 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。 綜合 3a-III-1 辨識周遭環境的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機。 防 E5 防災學校、防災社區、防災地圖、災害潛勢、及災害預警的內涵。	綜合 Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。 綜合 Ca-III-1 環境潛藏的危機。 綜合 Ca-III-2 辨識環境潛藏危機的方法。 綜合 Ca-III-3 化解危機的資源或策略。	1. 認知：了解各種常見災害的特性與影響，學習基本的防災知識，如地震避難、火災逃生等。 2. 情意：培養防災意識，增強對自身與家人安全的關心，並願意遵守防災規範。 3. 技能：學習災害發生時的應變技巧，如緊急避難、求助方法，並能冷靜應對突發狀況。	【防災我也行】 一、引起動機 (一)請學童在家裡先蒐集有關防災逃生和災害發生時如何尋求協助等資料。 (二)教師提問：「你曾親身經歷過哪些天然災害？或者你看過的天然災害報導？」 二、發展活動 (一)防災知識不可少 1. 你知道哪些關於天然災害預防的知識？ 2. 這些知識可以幫助我們預防災害嗎？為什麼？	1. 參與態度 2. 口語評量 3. 實作評量	消防署： https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					(二)面對災害怎麼辦 1. 面對各種潛在危險的應變方法 2. 災害發生後的應變 (三)、教師總結歸納： 災害發生時主動關懷同伴並適時提供幫助，盡量幫助他人脫離危險環境。 三、綜合活動 (一)引導學童省思地震災難發生情境、演練情形，並說明如何應變的策略。 (二)教師總結 1. 根據學童省思分享的內容，總結摘述學習要點。 2. 平時有危險意識，認識逃生避難方法，學會正確使用防災用品，事先擬妥逃生避難計畫。		
十八	學生生涯探索課程/安全教育-防溺宣導/1 節	健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	健體 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 健體 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	1. 認識水域環境的危險性。 2. 建立正確的防溺觀念。	一、引起動機 (一)教師提問： 「炎炎夏日中，大家最喜歡的戶外活動是什麼？」	1. 參與態度 2. 口語評量	網路線上課程、PPT、投影機

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 健體 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	健體 Gb-Ⅱ-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	3. 學習基本的防溺知識。	「你曾經到哪些地方戲水嗎？」。 師生歸納常去戲水的地點，如溪河、游泳池、海邊 2...。 教師說明水域事故的嚴重性，引用數據： 根據統計，水域事故死亡的人數比例，在 10-14 歲兒童中佔比很高 4。 二、教師提問，引發學生思考： 「你們知道在什麼月份、什麼時段、什麼地點，最常發生水域事故嗎？」 二、發展活動（20 分鐘） 教師公布最常發生水域事故的月份、時段、地點： 月份：7 月（放暑假） 時段：下午（14:00-15:59） 地點：海邊、溪河 教師提問：「我們出發前可以做哪些準備，避免事故發生呢？」		

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					(一)、行前準備： 1. 資料蒐集：查詢目的地相關新聞與注意事項、查詢天氣狀況。 2. 合適的戲水服裝：不宜穿著牛仔褲、厚重衣物。 3. 謹慎的戲水心態：不在不熟悉水域嬉鬧，評估自身狀態。 (二)情境模擬與討論： 1. 海邊：展示海邊照片，提問哪個海域看起來比較安全。 (1)介紹花蓮七星潭的危險性（斷層海底地形）。 (2)播放離岸流影片，說明離岸流的危險與應對。 (3)統整海邊需要觀察的地方：地形、海浪變化、時間及氣象。 2. 溪河： (1)展示溪河照片，提問哪個溪河看起來比較安全。		

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					(2)播放影片，說明溪河的水深與實際深度不同。 (3)補充說明溪水下的石頭可能濕滑，容易跌倒。 (4)介紹深潭的危險性（暗流、難以判斷深度）。 (5)播放河水暴漲影片，說明溪水暴漲的原因與徵兆。 (6)統整溪河環境觀察要點。 三、綜合活動 (一)防溺知識大考驗： 1. 進行問答遊戲，複習水域安全重點。 (1)問題 1 哪個戲水地點比較安全？（有救生員的海邊 vs. 有公告危險水域的溪河） (2)問題 2 哪種服裝適合戲水？（泳衣 vs. 牛仔褲） (3)問題 3 在溪河邊發現溪水變混濁該怎麼辦？（趕緊撤離 vs. 繼續玩水）		

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					(二)教師總結水域安全重點，提醒學生注意安全，並要有大人陪同。		
十九	學生生涯探索課程/ 預防疾病 /1 節	健體4a-II-2 展現促進健康的行為。 品 E1 良好生活習慣與德行。	健體 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1. 能知道預防生病的好行為。 2. 能意識到生病需要休養，以及避免傳染他人，感染傳染性疾病者應在家休息。 3. 能正確戴口罩。 4. 能做到身體不舒服時，要主動告知並儘快就醫。	預防高手換我做 一、引起動機 (一)問題探討：以日常生活發生的事件（三位學童生病的經驗）為例，向學童說明預防生病的好行為，讓學童在學習健康知識的當下，也能將所學落實 在生活中，進而表現出促進健康的行為。 二、發展活動 (一)活動： 1.教師以PPT呈現之情境圖範例說明預防生病的好行為，並引導學童自我檢視在生活中是否做到這樣的好行為。 2.以學校生活為例，教師提問：在教室活動時，要預防生病（感染病毒），我們應	1. 參與態度 2. 口語評量 3. 實作評量 4. 能專心聆聽說明並發表，完成評量 1.	網路影音、 PPT、投影機

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					該確實做到哪些衛生保健的行為？ (1)吃東西前、看完書、上廁所後，都要洗手。 (2)自備口罩，預防感染疾病。 (3)旁邊有人咳嗽，要趕快用手帕、衣袖或手遮住口鼻。 3.日常生活中，只要做到預防生病的好行為，就能降低被傳染的機會。 4.教師引導學童回想並演練洗手步驟後，再指導學童練習正確戴口罩的方法。 5.教師拿出示範的口罩，指導學童跟著做： (1)先分辨口罩正反面。（一般有色面為正面，白色面為反面） (2)開：打開口罩，正面朝外，反面朝內。 (3)戴：將彈性線圈扣住耳朵。 (4)壓：將金屬條貼緊鼻梁上		

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					方。 (5)密：確認口鼻罩好。 6.教師指導學童兩人一組或多人分組自行練習，並行間巡視指導。 三：綜合活動 (一)師生共同歸納 1. 為預防生病，應養成良好的個人衛生習慣，如勤洗手、戴口罩等。 2. 養成衛生好習慣，不僅能保護自己，還能維護大家的健康。 3. 教師指導學童一同宣示〈健康宣言〉後簽名：為了自己身體的健康，平日我會做到勤洗手、準備口罩，以及正確使用口罩的好行為，做個預防疾病小高手。		
二十	學生生涯探索課程/生涯發展/1 節	綜合-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 綜合 1a-II-1 展現自己能力、興趣與	綜合 Aa-II-3 自我探索的想法與感受。	1. 探索自我興趣與能力：幫助學生認識自己的興趣、擅長的事物與個人特	一、引起動機 (一)、教師在課前準備〈張雨生「我的未來不是夢」及夢想藍圖〉等線上歌曲、mp3、歌詞 PPT	1. 參與態度 2. 口語評量	PPT、投影機、學習單、YOUTUBE 線上資源、夢想列車學習單

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		長處，並表達自己的想法和感受。 涯 E1 了解個人的自我概念。 涯 E2 認識不同的生活角色。 涯 E3 認識生涯規劃的意涵。		質，建立初步的自我認同。 2. 認識職業與社會角色：透過認識不同職業的特點與貢獻，讓學生了解工作與社會的關聯，激發對未來的想像與探索精神。	(二)、暖身活動-歌曲欣賞 藉由歌詞的內容引起學生對於自己夢想的擘畫。 二、發展活動 (一)、夢想列車 1. 發下「夢想列車活動單」，並播放輕音樂 2. 引導：教師依「放鬆練習指導語」引導學生放鬆 3. 想過去：教師請學生閉眼放鬆時，回想前以前自己的樣子為何？喜歡做什麼？玩什麼遊戲？喜歡上什麼課…等，然後在第一節車廂內寫下答案。 4. 檢視現在：待全部同學皆完成後，引導同學再閉目放鬆，檢視現在的自己，在小學生活適應得如何？參加什麼活動？最喜歡的是什麼？然後在第二節車廂內寫下答案。 5. 展望未來：待全體同學		

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					皆完成後，引導同學再閉目放鬆，想像十年後的自己，在哪裡求學？家庭狀況如何？學習的情況如何？對自己生活的評語如何？然後在第三節車廂內寫下答案。 三、綜合活動 (一)歸納與討論： 1. 老師：「你就是自己的列車長，你可以決定列車往哪個方向行駛，以及車廂內要裝什麼。現在開始，你的列車就要出發往下一站了，認真想一想，你的目的地在哪裡？」 2. 發下活動心得單，請班長協助隔日收回。		
二十一	學生生涯探索課程/安全教育-暑假安全教育/1 節	健體 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	健體 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 綜合 Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。	1. 提高學生的居家安全意識，學會基本的自我保護方法。 2. 增強學生的交通安全觀念，培養良	一、引起動機 (一)開場提問： 1. 問學生：“暑假你們最喜歡做什麼？你們有沒有注意到暑假活動中可能會遇到哪些安全問題？”	參與態度評量、口頭評量 實作評量	安全教育學習單

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
				好的過馬路與騎車習慣。 3. 讓學生學會基本的防溺水技巧與水域安全知識。 4. 幫助學生建立安全上網習慣，避免網路陷阱。 5. 讓學生學會基本的戶外安全技巧，提高自我保護能力。 6. 教導學生緊急應變方法，提高自救與求救的能力。	引導學生分享：如外出玩耍、游泳、騎車等活動。 2. 播放短片/圖片：播放一段有關暑假安全的小短片，內容展示一些常見的暑假意外事故，例如：溺水、交通事故、火災等。 問學生：“你們覺得這些事情為什麼會發生？如果我們知道怎麼保護自己，這些意外能不能避免？” 3. 引出課題：介紹本課程的主題：“今天我們要學習暑假的安全知識，讓我們能更安全地度過暑假！” 二、發展活動（30 分鐘） （一）交通安全： 1. 教師講解：介紹交通安全的基本常識，重點包括：過馬路時必須停下來，看清楚左右兩邊是否有車輛。騎車時必須佩戴安全帽，遵守交通規則。 2. 互動活動：		

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					讓學生分組模擬過馬路的情境。教師可以設置一條“馬路”線，學生輪流走過並練習正確的過馬路方式。 學生練習如何安全騎自行車，並討論騎車時應該注意的安全事項。 (二)水域安全 (10 分鐘)： 1. 教師講解：介紹水域安全的知識，強調： 不單獨下水、要有成人陪同。 學會基本的游泳技巧與自救方法。 2. 互動活動： 學生觀看教師示範如何進行簡單的水中自救（如浮漂技巧、呼喊救援）。 學生分組模擬情境，模仿如何正確求助與自救。 (三)居家安全 (10 分鐘)： 1. 教師講解：介紹居家安全知識，包括：		

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					使用家用電器時的注意事項（如插座的安全使用、不要亂動廚房用品）。 2. 燈火安全，確保家裡沒有易燃物。 3. 情境演練：分組活動：每組學生討論一個家庭場景，並找出其中的安全隱患。例如：廚房的熱鍋、插座過多的地方等，並提出改進建議。 (四)網路安全（5 分鐘）： 1. 教師講解：講解基本的網路安全，如：不隨便透露個人資訊，避免與陌生人聊天。不隨便點擊不明連結。 2. 小遊戲：讓學生選擇對或錯的網路行為情境，並進行討論。 綜合活動（5 分鐘） (一)小組討論與總結： 1. 每組學生討論自己學到的最重要的暑假安全知識，並分享給全班。例如：“我學		

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					會了過馬路時要先看左右”或“游泳時要告訴爸爸媽媽”。 (二)教師總結：強調本節課的重點：交通安全、水域安全、居家安全與網路安全，並提醒學生在暑假期間要時刻保持警覺，確保自己與他人的安全。		

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 本表格舉例係以一至四年級為例，倘五至六年級欲辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。