

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	生涯探索		年級/班級	五年信班
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。		

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	學生生涯探索課程/安全教育-友善校園週、校園安全、交通安全/1 節	健體 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。	綜合 Ca-III-1 環境潛藏的危機。	1. 建立安全意識。 2. 提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力。 3. 防範事故傷害發生以確保生命安全。 4. 校園安全的重要性。	一、引起動機 (一)教師提問： 1. 什麼是友善的校園？ 秀出 PPT 來引導孩子什麼是安全溫馨的學習場域。 2. 校園安全面面觀 二、發展活動 (一)討論建立友善校園的具體作法 (二)舉不友善之實例討論其不當作法 (三)校園內的危險角落及位置 三、綜合活動 (一)師生歸納出友善校園的理想藍圖。 (二)、身處危險角落時更應時時提醒自己小心，當心危險總是在不經意時發生。	1. 建立安全意識。 2. 提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力。 3. 防範事故傷害發生以確保生命安全。 4. 校園安全的重要性。	一、引起動機 (一)教師提問： 1. 什麼是友善的校園？ 秀出 PPT 來引导孩子什麼是安全溫馨的學習場域。 2. 校園安全面面觀 二、發展活動 (一)討論建立友善校園的具體作法 (二)舉不友善之實例討論其不當作法 (三)校園內的危險角落及位置 三、綜合活動 (一)師生歸納出友善校園的理想藍圖。 (二)、身處危險角落時更應時時提醒自己小心，

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
							當心危險總是在不經意時發生。
二	學生生涯探索課程/交通安全教育/1 節	健體 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。	綜合 Ca-III-1 環境潛藏的危機。	1. 以感官和知覺辨識社區、學校道路周邊環境，以及車輛周遭的危險區域。 2. 探索並察覺自身生理限制對交通行為的影響，以及步行時容易發生事故與危險的行為。 3. 在發現及解決問題的歷程中，知道遵循號誌、標誌、標線，以及運用行人設施安全通行的方法。 4. 能覺察周遭環境及自身危險行為會對生活中的人、事、物產生嚴重的	【交通安全停看聽-1】 一、引起動機： 活動一：生活中的紅黃綠 （一）、教師展示「生活中的紅黃綠」故事圖 （二）、進行「尋找紅黃綠家族」活動。 1. 教師提問 2. 學生自由回答 3. 教師將學生的答案依照紅色、黃色和綠色分類，記錄在黑板上。 4. 教師提問：紅色、黃色和綠色的物品給你什麼感覺？ 5. 學生自由回答： （三）教師依據學生的回答，歸納重點： 二、發展活動 活動二：誰能來幫忙？ （一）、教師提問：	1. 以感官和知覺辨識社區、學校道路周邊環境，以及車輛周遭的危險區域。 2. 探索並察覺自身生理限制對交通行為的影響，以及步行時容易發生事故與危險的行為。 3. 在發現及解決問題的歷程中，知道遵循號誌、標誌、標線，以及運用行人設施安	【交通安全停看聽-1】 一、引起動機： 活動一：生活中的紅黃綠 （一）、教師展示「生活中的紅黃綠」故事圖 （二）、進行「尋找紅黃綠家族」活動。 1. 教師提問 2. 學生自由回答 3. 教師將學生的答案依照紅色、黃色和綠

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
				影響，並以行動實踐課堂中所學之正確交通行為。	(二)、教師播放影片。 1. 教師提問：救回公主呢？ 2. 學生自由回答： 活動三：守護交通安全小幫手 (一)、教師講述：生活中有一些「交通安全小幫手」可以幫助行人安全行走，它們就是「交通標誌、號誌和標線」，現在我們就一起來認識它們吧！ (二) 介紹生活中常見的交通號誌：行人專用號誌、紅綠燈。 1. 行人專用號誌。 (1) 教師播放影片。 Fight!Fight! (2) 教師講述：小綠人就是專門幫助行人過馬路的小幫手，所以，當小朋友過馬路時，一定要注意看小綠人唷！ (3)教師展示行人專用號誌 (4) 教師播放影片。	全通行的方法。 4. 能覺察周遭環境及自身危險行為會對生活中的人、事、物產生嚴重的影響，並以行動實踐課堂中所學之正確交通行為。	色分類，記錄在黑板上。 4. 教師提問：紅色、黃色和綠色的物品給你什麼感覺？ 5. 學生自由回答： (三) 教師依據學生的回答，歸納重點： 二、發展活動 活動二：誰能來幫忙？ (一)、教師提問： (二)、教師播放影片。 1. 教師提問：救回公主呢？ 2. 學生自由回答：

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
					認識交通設施影片來源 (5)教師講述： (6)教師提問： (7)學生自由回答。 (8)教師解說： 2. 紅綠燈：教師介紹紅綠燈的功能、樣式和意義。 (1)教師講述：請另外一個小幫手「紅綠燈」來幫忙。 (2) 教師展示「行車管制號誌（紅綠燈）」(3) 教師講述：紅綠燈的樣式有的是從左到右，順序為紅黃綠；也有的是從上到下，順序是紅黃綠。 1. 教師介紹行人穿越道線的樣式。 2. 教師提問： 3. 學生自由回答。 4. 教師解說：斑馬線能幫我們把人可以走的地方用線畫出來。 （四）介紹生活中與行人相關的交通標誌		活動三：守護交通安全小幫手 （一）、教師講述：生活中有一些「交通安全小幫手」可以幫助行人安全行走，它們就是「交通標誌、號誌和標線」，現在我們就一起來認識它們吧！ （二）介紹生活中常見的交通號誌：行人專用號誌、紅綠燈。 1. 行人專用號誌。 (2) 教師播放影片。

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
					三、統整活動： 活動四 交安小偵探-尋找交通標誌、標線、號誌。 (一)、教師歸納重點：最重要的還是小朋友要遵守交通規則，才能保護好自己的安全。 (二)、教師指導學生完成「交通安全停看聽」學習單		Fight!Fight! (2) 教師講述：小綠人就是專門幫助行人過馬路的小幫手，所以，當小朋友過馬路時，一定要注意看小綠人唷！ (3)教師展示行人專用號誌 (4) 教師播放影片。 認識交通設施影片來源 (5)教師講述： (6)教師提問： (7)學生自由回答。 (8)教師解說： 2. 紅綠燈：教師介紹紅綠燈

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
							的功能、樣式和意義。 (1)教師講述：請另外一個小幫手「紅綠燈」來幫忙。 (2) 教師展示「行車管制號誌（紅綠燈）」(3) 教師講述：紅綠燈的樣式有的是從左到右，順序為紅黃綠；也有的是從上到下，順序是紅黃綠。 1. 教師介紹行人穿越道線的樣式。 2. 教師提問： 3. 學生自由回答。

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
							4. 教師解說：斑馬線能幫我們把人可以走的地方用線畫出來。 （四）介紹生活中與行人相關的交通標誌 三、統整活動： 活動四交安小偵探-尋找交通標誌、標線、號誌。 （一）、教師歸納重點：最重要的還是小朋友要遵守交通規則，才能保護好自己的安全。 （二）、教師指導學生完成

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
							「交通安全停看聽」學習單
三	學生生涯探索課程/交通安全教育/1 節	健體 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。	綜合 Ca-III-1 環境潛藏的危機。	1. 以感官和知覺辨識社區、學校道路周邊環境，以及車輛周遭的危險區域。 2. 探索並察覺自身生理限制對交通行為的影響，以及步行時容易發生事故與危險的行為。 3. 在發現及解決問題的歷程中，知道遵循號誌、標誌、標線，以及運用行人設施安全通行的方法。 4. 能覺察周遭環境及自身危險行為會對生活中的人、事、物產生嚴重的	【交通安全停看聽-2】 一、引起動機： 活動一：過馬路危險多 （一）、教師展示「過馬路危險多」故事圖講述故事。 （二）教師播放 POLI 安全小將影片。 （三）、依據影片內容引導學生討論。 1. 教師提問：影片中的大人和小朋友有什麼危險的行為？應該怎麼做才安全呢？ 2. 學生自由回答。 3. 師生歸納重點 4. 學生兩兩一組練習牽手姿勢，覺察牽手腕較不易被掙脫。 二、發展活動 活動二 安全過馬路	1. 以感官和知覺辨識社區、學校道路周邊環境，以及車輛周遭的危險區域。 2. 探索並察覺自身生理限制對交通行為的影響，以及步行時容易發生事故與危險的行為。 3. 在發現及解決問題的歷程中，知道遵循號誌、標誌、標線，以及運用行人設施安	【交通安全停看聽-2】 二、引起動機： 活動一：過馬路危險多 （一）、教師展示「過馬路危險多」故事圖講述故事。 （二）教師播放 POLI 安全小將影片。 （三）、依據影片內容引導學生討論。 1. 教師提問：影片中的大人和小朋友有什麼危險的行

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
				影響，並以行動實踐課堂中所學之正確交通行為。	(一)、教師說明綠燈行走在斑馬線上可能的危險。 1. 教師提問：行人綠燈走斑馬線過馬路就一定安全嗎？ 2. 學生自由回答。 (二)、教師介紹行人安全過馬路的方法。 1. 教師提問：我們過馬路時，怎麼過才安全呢？ 2. 教師依據學生回答，歸納並補充過馬路的原則「停看聽想」四字口訣的重點與內涵。 (三) 教師進行「停看聽想」的提問和討論。 1. 教師提問：安全過馬路的第一個重點「停下來」，停在安全的地方等待。 2. 學生自由回答：人行道上、光線充足的地方、視野良好，沒有被樹叢、燈桿、變電箱、車輛等遮住的地方。	全通行的方法。 4. 能覺察周遭環境及自身危險行為會對生活中的人、事、物產生嚴重的影響，並以行動實踐課堂中所學之正確交通行為。	為？應該怎麼做才安全呢？ 2. 學生自由回答。 3. 師生歸納重點 4. 學生兩兩一組練習牽手姿勢，覺察牽手腕較不易被掙脫。 二、發展活動 活動二 安全過馬路 (一)、教師說明綠燈行走在斑馬線上可能的危險。 1. 教師提問：行人綠燈走斑馬線過馬路就一定安全嗎？

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. 教師提問：安全過馬路的第二個重點「看」，我們在路上要看什麼呢？ 4. 學生自由回答： 5. 教師提問：我們過馬路時，如果只看一個方向會發生什麼事呢？ 6. 學生自由回答。 7. 教師提問：安全過馬路的第三個重點「聽聲音」，我們要仔細聽周圍的聲音，在馬路上，小朋友曾經聽過哪些交通的聲音呢？聽到這些聲音後，要怎麼做才安全呢？ 8. 學生自由回答： 9. 教師提問：安全過馬路的第四個重點「想一想」。我們過馬路要做出任何動作前，先思考，這時候過馬路安全嗎？怎麼做才安全呢？現在讓我們一起來		2. 學生自由回答。 （二）、教師介紹行人安全過馬路的方法。 1. 教師提問：我們過馬路時，怎麼過才安全呢？ 2. 教師依據學生回答，歸納並補充過馬路的原則「停看聽想」四字口訣的重點與內涵。 （三）教師進行「停看聽想」的提問和討論。 1. 教師提問：安全過馬路的第一個重點

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
					(四)、教師展示「穿越道路停看聽想動作」，師生共同歸納重點。 1. 停：停在安全的地方 2. 看：看看號誌綠燈亮、左看看右看看車輛 3. 聽：聽聽交通的聲音 4. 想：想想安全的做法 三、統整活動 活動三平安回家去 (一)教師播放影片：紅綠燈 Traffic Light (二)教師總結		「停下來」，停在安全的地方等待。 2. 學生自由回答：人行道上、光線充足的地方、視野良好，沒有被樹叢、燈桿、變電箱、車輛等遮住的地方。 3. 教師提問：安全過馬路的第二個重點「看」，我們在路上要看什麼呢？ 4. 學生自由回答： 5. 教師提問：我們過馬路時，如果只看

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
							一個方向會發生什麼事呢？ 6. 學生自由回答。 7. 教師提問：安全過馬路的第三個重點「聽聲音」，我們要仔細聽周圍的聲音，在馬路上，小朋友曾經聽過哪些交通的聲音呢？聽到這些聲音後，要怎麼做才安全呢？ 8. 學生自由回答： 9. 教師提問：安全過馬路的第四個重點「想一想」。 我們過馬路要

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
							做出任何動作前，先思考，這時候過馬路安全嗎？怎麼做才安全呢？現在讓我們一起來 （四）、教師展示「穿越道路停看聽想動作」，師生共同歸納重點。 1. 停：停在安全的地方 2. 看：看看號誌綠燈亮、左看右看看車輛 3. 聽：聽聽交通的聲音 4. 想：想想安全的做法 三、統整活動 活動三平安回家去

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) 教師播放影片：紅綠燈 Traffic Light (二) 教師總結
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-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	健體 Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1. 認識性侵害。 2. 預防性侵害發生的方式。 3. 培養危機處理的技巧。	情境布置：採馬蹄型座位，方便進行遊戲及討論活動。 一、引起動機 藉由 PPT「認識性侵害」並澄清概念，使學生能正確且有效地避開性侵害的風險。 二、發展活動 經由校園環境觀察，親身體驗生活中的潛在危險，及因應之道。 三、綜合活動 透過各組實際情境演練的過程，加強學生面對危機時的應變能力。	1. 參與態度 2. 口語評量	網路線上資源、PPT、投影機
五	學生生涯探索課程/法治教育-談守法/1 節	綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	綜合 Bb-III-1 團體中的角色探索。 綜合 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。	1. 能了解自己在團體中的行為表現。 2. 能了解自己在團體分工中所扮演的角色。	【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	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
		法 E6 理解權力的必要與限制。	綜合 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	3. 能分辨自己與他人角色的異同。	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 (一)重新認識自己 1. 「家家有規，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		

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
					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		

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
					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-模範生投票選舉/1 節	社會 1b-III-3 解析特定人物、族群與事件在所處時間、空間脈絡中的位置與意義。	社會 Af-III-3 個人、政府與民間組織可透過各種方式積極參與國際組織與事務，善盡世界公民責任。	1. 能安靜排隊，並全心參與。 2. 能自己做主，不受他人影響，圈選自己滿意的候選人。 3. 能正確將投票章蓋在選票上。 4. 能將選票投入正確的票匱中。 5. 投票過程中不喧鬧，不亮票。 6. 能尊重選舉結果。	一、引起動機： (一)問題討論：是否有和家長去投票的經驗?請有經驗的學生分享，老師再適度補充何謂民主，並配合全校模範生的政見發表讓他們有印象。 提問： 1. 詢問學生為甚麼要去投票? 2. 請有跟家長一起去投票過的學生發表，投票時要注意什麼? 3. 聆聽政見發表後，心中是否已有最佳人選? 二、發展活動 (一) 聆聽政見發表 (二) 說明+實際投票 1. 先在教室介紹投票的流程以及如何投票。 2. 投票當天，請學生帶著自己的印章到活動中心領取選票，排隊等候在選票上蓋章並投入票匱。	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
					3. 能耐心等候投票，並且能正確投入票匱。 4. 完成投票後能在老師指定的地點安靜等候其他同學。 (三)提問： 1. 詢問學生，投票必備的證件和物品是什麼？ 2. 投票時要遵守什麼規則？ 三、綜合活動： (一)投票結束後請學生發表心得。 (二)能理性尊重選舉人投票的結果。 (三)提問： 1. 投下神聖的一票，心中的感覺如何？ 2. 詢問學生，如果當選人不是自己心目中的人選，應該怎麼做？		
七	學生生涯探索課程/品格教育-慶生活動/1 節	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 Bd-III-1 生活美感的運用與創意實踐。 綜合 Ad-III-珍惜生命的行動方案。	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。	一、引起動機： 揭示今天慶生會的流程及活動內容。 二、課程開始： 唱一首關於可愛的歌，例如：你笑起來真可愛，在歌聲中迎接在當月可愛的小壽星。	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。

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
				4. 能在生日會說出我的故事與大家分享。	2. 在 PPT 公布「本月壽星」中。 貳、發展活動（主要活動）： 二、準備活動： 教師根據當月壽星的性格特質，例如誠實、機警、真愛、專注、好禮、感恩、冒險……等，選擇一種優良品格配合繪本說故事。 接著教師說完整個故事，引導學生思考：主角尼可拉是個怎樣的人？ 介紹品格創意（creativity）的意義與實際作法。 2. 頒獎：教師在慶生會給壽星最特別的禮物，是為每一位壽星量身製作獎狀，在全年級師生的祝福下頒個別獎給壽星，讓壽星能更加肯定自己、喜愛自己，也成為某項美德的最佳代言人，鼓勵學生學習。 3. 送祝福卡：每班派幾位學生代表（或事先選好壽星的好朋友）上台，送準備好的創意卡片，讓壽星感受到同學熱情的祝福。		《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_detail.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
					三、綜合活動 1. 播放歌曲帶動唱或利用生活課學過的歌曲做律動。 2. 互傳祝福。		
八	學生生涯探索課程/生命教育/1 節	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-III-珍惜生命的行動方案。	1. 能了解人或動物、植物的一生，都要經過生、老、病、死的歷程。 2. 能分享與家中長輩相處的經驗。 3. 能了解人的老化是人生必經的過程。	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	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
					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。 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 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 Bd-III-1 生活美感的運用與創意實。	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？	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
					3. 如果性別改變，你的生活會有什麼改變？ (二)教師總結		
十	學生生涯探索課程/健康體位宣導/1 節	健體 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	健體 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	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。 5. 能檢討自己的飲食習慣並提出改善方法。	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 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。	1. 參與態度 2. 口語評量 3. 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
					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。		
十一	學生生涯探索課程/家庭教育/1 節	健體 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家 E11 養成良好家	綜合 Bd-III-1 生活美感的運用與創意實	1. 認識家的功能從家的組成、住所、工作、食物等進行探討。 2. 以家裡家事的分配情形進行更理性的溝通與分配。	一、引起動機 (一)、發現家有各式各樣的家。 (二)、從家的人員組成、爸媽工作的場所、食物來源、住的地方和家庭相處的內容看到各式各樣家。 二、發展活動 (一)、老師提出：能提出自己家的人員組成、爸媽工作的場所、食物來源、住的地方和家庭相處的內容看到各式各樣的家的家。 三、發展活動	1. 參與態度 2. 口語評量 3. 實作評量	相關圖片與影片教材、PPT、投影機、家庭教育繪本

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
		庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。			(一)、問題討論：探討家裡有哪些工作是需要大家一起合作，目前分工情形如何？ (二)學生發表		
十二	學生生涯探索課程/品格教育/1 節	綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	綜合 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。	1. 能瞭解誠實的重要。 2. 能體驗誠實的好處。 3. 能學會如何在他人面前勇於誠實。 4. 能愉快的參與活動。	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. 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. 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		
十三	學生生涯探索課程/環境教育/1 節	社會 2a-III-1 關注社會、自然、人文環境與生活方式的互動關係。 社會 2a-III-2 表達對在地與全球議題的關懷。 社會 3d-III-2 探究社會議題發生的原因與影響，評估與選擇合適的解決方案。	社會 b-III-3 自然環境、自然災害及經濟活動，和生活空間的使用有關聯性。 社會 Af-III-1 為了確保基本人權、維護生態環境的永續發展，全球須共同關心許多議題。	1. 認識社區鄰近的機構資源，並了解其功能。 2. 能同學合作繪製社區機構地圖。 3. 與同學合作，學習規畫社區機構與資源的參訪活動。 4. 藉由參訪活動，學會利用社區鄰近機構與資源，及如何尋求協助。	一、引起動機 教師拿出一封信或一個包裹，問學童：「如何把它送到收信人的手中？」學童發表。 二、發展活動 (一)社區好便利 (二)資料蒐集站 (三)社區機構地圖 三綜合活動 (一)教師提問，讓學童省思發表：	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
		能 E2 了解節約能源的重要。			1. 對於我們社區裡的機構，你認識了多少？ 2. 不同的社區機構提供的服務也不相同，哪些和你的日常生活關係最大？ (二)教師總結		
十四	學生生涯探索課程/生命教育-孝親感恩活動、感恩卡片製作比賽/1 節	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 Bd-III-1 生活美感的運用與創意實。	1. 了解生命的意義與道德議題。 2. 養成知善、樂善與行善的感恩的人格。	一、準備活動 影片《媽媽的愛真偉大》 二、發展活動 (一)母親節賀卡製作。 三、綜合活動 (一)請小朋友完成母親節學習單《我愛媽媽》。 (二)請小朋友將卡片回家送給辛苦的媽媽，感謝他對自己的付出。	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
十五	學生生涯探索課程/生命教育-孝親感恩活動/1 節	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 Bd-III-1 生活美感的運用與創意實。	1. 了解生命的意義與道德議題。 2. 養成知善、樂善與行善的感恩的人格。	一、準備活動 影片《媽媽的愛真偉大》 二、發展活動 (一)母親節賀卡製作。 三、綜合活動 (一)請小朋友完成母親節學習單《我愛媽媽》。 (二)請小朋友將卡片回家送給辛苦的媽媽，感謝他對自己的付出。	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

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
十六	學生生涯探索課程/安全教育-防災宣導/1 節	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-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. 能認識各種天然災害情境。 2. 能探討各種災害情境帶來的危害。 3. 能省思各種災害所帶來的問題。 4. 能探討各種災害的防災知識。 5. 能探討面對各種潛在危險的應變方法。	【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？ (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。	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
					(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。		

十七	學生生涯探索課程/安全教育-防溺水宣導/1 節	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	健體 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	● 能了解並演練預防及處理游泳傷害的方法。 ● 能了解海灘戲水的安全須知。 ● 能了解救溺五步驟。 ● 能了解不同水域的危險因素。	一、引起動機 請學童發表戲水的經驗，教師將學童發表的戲水裝備內容、地點，分別分類記錄在 PPT 上。 二、發展活動 1. 依據 PPT 上記錄的戲水裝備內容，教師提出問題，請學童思考後回答： 2. 依據 PPT 上記錄的戲水地點討論說明。 三、綜合活動 師生共同歸納： 1. 游泳必需根據自己的泳技和經濟能力，還可以選擇一些其他的裝備，如浮板、划手板、腳蹼。 2. 學童到完善的泳池應注意的安全設施：	1. 參與態度 2. 口語評量	網路線上課程、PPT、投影機
十八	學生生涯探索課程/預防疾病/1 節	健體 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 品 E1 良好生活習慣與德行。	健體 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。	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	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	網路影音、PPT、投影機

					(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。		
十九	學生生涯探索課程/生涯發展/1 節	綜合 1c-III-1 運用生涯資訊，初探自己的生涯發展 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。	綜合 Ac-III-3 未來職業想像。	1.瞭解自己的長處與優點。 2.探詢可能的發展方向。	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 (二)、暖身活動-歌曲欣賞	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

					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/環境教育-社區服務/2 節	綜合 3b-III-1 持續參與服務活動，省思服務學習的意義，展現感恩、利他的情懷。	綜合 Cb-III-2 服務學習的歷程。	一、認識社會慈善團體的內涵及其服務弱勢族群的精神。 二、能考量自己能力，與同學規畫、參與社區服務活動，並分享服務心得。 三、能主動關心社區，並能將其化為行動，為社區服務。	一、引起動機：教師提問並說明：「在參訪或嘗試使用社區機構與資源時，你是否注意到在機構裡的服務志工？」 二、發展活動： (一)志工的愛心服務 (二)服務小志工 (三)規畫社區服務 (四)服務心得分享 三、綜合活動： (一)教師提問，讓學童省思： (二)教師總結：「服務社會的作法很多，例如：社區掃街活動、照顧流浪狗、募集發票、幫社區做資源回收、拜訪社區機構慰勞工作人員等，只要有心，就能做好工作。」	1. 參與態度	教師：「服務日誌」學習單、慈善團體的簡介影片。 學生：紙、筆、社區服務的準備工作。

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。