

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐閩南語文 3. ☐客家語文 4. ☐原住民族語文：_____族 5. ☐新住民語文：_____語 6. ☐英語文
7. ☐數學 8. ☐健康與體育 9. ☐生活課程 10. ☐社會 11. ☐自然 12. ☐藝術 13. ☒綜合活動 14. ☐台灣手語

二、學習節數：每週(2)節，實施(22)週，共(44)節。

三、課程目標(請條列式敘寫)

1. 記錄生活中會做的事，覺察自己做得很好的事；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；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；選擇感興趣的活動規畫探索，並思考探索時須注意的事項；展現探索感興趣的事的成果，並分享經驗與感受；透過探索感興趣的事的歷程，省思與分享成長與收穫。
2. 認識並觀察生活中曾展現過的情緒；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；覺察自我的生理、心理反應，並學習情緒的調適；發現生活中的壓力來源，思考壓力與情緒間的關係；分享面對壓力時的看法，並省思壓力對情緒的影響；探索面對壓力時的處理方法；透過生活實例探討面對問題的方法，並練習正向思考。覺察情緒與壓力對溝通產生的影響；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；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。
3. 從生活經驗出發，思考家庭、社區和學校可能潛藏的危機；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；規畫及進行安全正確的活動演練，預防危機的發生；擬訂並執行危機因應策略，降低危機發生的損害；透過踏查、觀察、記錄等方式，覺察周遭潛藏的危機情境。

四、課程內涵：

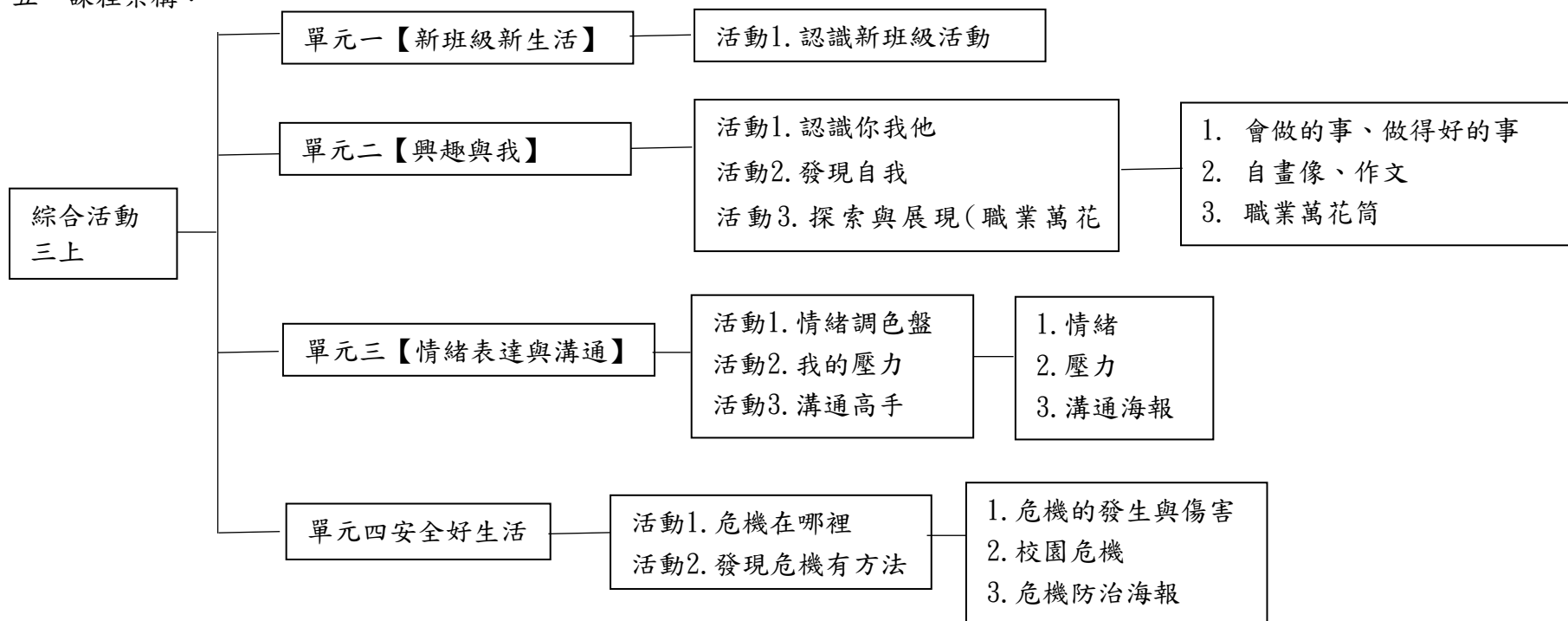
總綱核心素養	學習領域核心素養
--------	----------

依總綱核心素養項目及具體
內涵勾選

- ☒ A1 身心素質與自我精進
- ☐ A2 系統思考與解決問題
- ☒ A3 規劃執行與創新應變
- ☐ B1 符號運用與溝通表達
- ☐ B2 科技資訊與媒體素養
- ☐ B3 藝術涵養與美感素養
- ☐ C1 道德實踐與公民意識
- ☒ C2 人際關係與團隊合作
- ☐ C3 多元文化與國際理解

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。

五、課程架構：



六、本課程是否實施混齡教學：☐是(____年級和____年級) ☒否

七、素養導向教學規劃：(黑色表自編。校本或探究表綠色。法定議題表紫色。紅色表廠商資料)

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週 8/26-8/30	2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。 Bb-II-2 關懷團隊成員的行動。 Bb-II-3 團體活動的參與態度。	單元一【新班級新生活】 活動1. 認識新班級 1. 介紹低年級跟中年級的差別，多出來的課程介紹。 2. 班級成員介紹、老師介紹。 3. 班級規定的說明。進而了解與人說話、相處的合宜方式。 4. 打掃活動的安排。	2	海報紙	自我評量 實作評量	【品德教育】品 E2 自尊尊人與自愛愛人。品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第二週 - 第四週 9/02-9/20	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。	單元二【興趣與我】 活動1認識你我他 1. 教師說明：每個人的能力和特質都不同，教師可以自己為例，說明生活中會做的事。例如：我可以快速的教會別人許多事情，我發現自己有善於表達的特質。 2. 學生思考：上小學後，我會做的事更多了。我會做那些事呢？我發現我有什麼能力和特質呢？ 3. 學生自畫像，講解畫自畫像的基礎概念，然後用鏡子觀察自己的長相，畫下自己的頭跟身體(上半身即可)。 4. 在圖畫紙空白的地方，畫出自己喜歡的東西、興趣、專長在旁邊。讓人瞭解你。	6	教學資源 圖畫紙 鏡子 蠟筆 作文小 練筆本 學習策略 體驗學習	口語評量	【生涯規畫教育】涯E4 認識自己的特質與興趣。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			5. 老師引導寫下自我介紹詞，一個小短段落。 6. 統整與反思：引導學生把自己能做的事和個人特質與同學分享，同時能更了解和肯定自我。 【Do the things well, Do the well things】 1. 教師引導學生思考自己做得很好的事，並和同學分享。 2. 教師聆聽學生分享後，適時給予回饋。 3. 教師提問：分享完自己「會做的事」和「做得很好的事」後，你有哪些新的發現或想法嗎？(利用學習單進行) 4. 統整與反思 (1)如果你還不確定自己的長處，可以藉由接觸多元的活動，製造更多探索自己的機會呵！ (2)教師引導學生，各種能力都有可能發展、精進，不要看輕自己的任何長處。		學習單			
第五週 - 第七週 9/23- 10/11	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。	單元二興趣與我 活動2發現自我 1. 二年級的我 vs 三年級的我 用短句寫下，二年級的我會把哪些事情做得很好，有哪些小缺點。用短句寫下，發現了別人有哪些優點，可以如何跟他們看齊。針對自己的缺點，可以用什麼樣的方式幫助自己改進。 2. 自我期許 期望自己能夠在這一個學習做到哪些階段，成為一位什麼樣的人。 3. 將以上歷程寫出一篇成篇作文	6	作文小 練筆 作文紙 學習策 略 體驗學 習 價值澄 清	口語評量 實作評量	【生涯規畫 教育】 涯E4 認識 自己的特質 與興趣。	
第八週 - 第九週 10/14	1a-II-1 展現自己能力、興	Aa-II-3 自我探索的想法與感受。	單元二興趣與我 活動3探索與展現(職業萬花筒)	4	職業萬 花筒 PPT	實踐評量 自我評量	【生涯規畫 教育】	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
-10/25	趣與長處，並表達自己的想法和感受。		1. 介紹許多不同領域的職業，搭配個性小卡，請學生找出每個不同職業所需要的個性。 2. 寫下自己的個性，看看自己想要從事的職業，在自己身上出現了哪些個性。 3. 對於未知自己興趣的同學，可以看看根據自己的個性，符合哪些職業。做為未來職涯發展的參考。				涯E4 認識自己的特質與興趣。	
第十週 -第十一週 10/28 -11/08	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。	單元三情緒表達與溝通 活動1情緒調色盤 1. 情緒分成兩種，好的與不好的。舉例說明。 2. 將情緒卡都展示出後，請同學一一說出最近有什麼事件導引出什麼樣的情緒。 3. 統整與反思	4	教學資源 1. 情緒卡	自我評量 實踐評量	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。	
第十二週- 第十四週 11/11 -11/29	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。 Ad-Ⅱ-2 正向思考的策略。	單元三情緒表達與溝通 活動2我的壓力 1. 教師提問：你覺得壓力是什麼？你會怎麼比喻它呢？ 2. 教師說明：我們每個人都有大大小小的煩惱，這些煩惱多不勝數，有時可能忘記得很快，但有時候，也可能會留在心裡很久，久到它變成壓力。 3. 統整與反思：想一想，生活中，哪些情況會讓你感到有壓力呢？ 4. 說說看，壓力來的時候，身體會提醒我們嗎？我們可以怎麼做，讓壓力消失呢？	6	教學資源 1. 教師：每人一張白紙。 學習策略 合作學習 體驗學習	自我評量 實踐評量	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。 【生命教育】 生E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第十五週 第十七週 12/02- 12/20	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。	單元三情緒表達與溝通 活動3溝通再溝通(溝通高手)、 1. 介紹溝通的目的、方法。 2. 老師設計多個容易產生負面情緒、壓力的場景(可由上一堂課所討論出來的內容) 3. 小組討論出多個進行溝通的方式，發表後，由老師幫忙進行總結，將大家的討論、想法寫在海報紙上，課程結束後，也可以張貼在教室內，成為情境布置的一環。	6	海報紙	自我評量 實作評量	【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。	
第十八週- 第十九週 12/23 -1/03	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。	單元四安全好生活 活動1危機在哪裡 1. 根據地點，說說曾經發生過或是看過的危險事件。 2. 討論危險是如何產生的 3. 發生這些危險事件所造成的傷害有哪些？	4	教學資源 1. 危險事件蒐集	實作評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E3 知道常見事故傷害。	
第廿週-第 廿一週 1/06 -1/17	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。 Ca-II-3 生活周遭潛藏危機的處理與演練。	單元四安全好生活 活動2發現危機有方法 1校園搜尋可能造成危險的地方(教師可依照大範圍地點進行細分)，即可帶著全班學生進行實地觀察。並且記錄下來。 2. 詢問健康中心或是學務處老師，在這些地點曾經出現過的危險事件有哪些?造成了哪些傷害? 3. 根據學生自己搜尋出來的地點，以及訪談後的傷害，排列出學校最危險的場所前三名。再與學生進行討論，討論當我們在這些場所時，應該有哪些合宜的行為，以保護自己的安全。	4	海報紙 護理師 (或生教組長)		【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E9 學習相互尊重的精神。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第廿二週 1/20-1/24			休業式					

八、本課程是否有校外人士協助教學(本表格請勿刪除)

☐ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____

☐ 有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致