

南投縣郡坑國民小學 115 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	其他類課程		年級/班級	四年級甲班
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input checked="" type="checkbox"/> 其他類課程		上課節數	共 18 節
			設計教師	許倩萍老師編修
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<input checked="" type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input checked="" type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-1-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	幸福郡國 (藝文融合) 自信、進取、健康、快樂	與學校願景 呼應之說明	1.設計其他類課程，於三年級規劃各議題宣導教學活動，增進學生的 自信 及 覺察 生活細節的樂趣， 體會 學習美好生活的 快樂 感受。	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

			2.透過各議題宣導教學課程活動，增進學生的身心 健康 ， 培養 樂觀、 進取 的態度。
設計理念	透過課程，由淺入深、循序漸進地鼓勵學生探索生活、學習生活技巧，激發學生建立美好生活的潛能，培養融入生活的能力，使學生更多方面的表現自我。		
總綱核心素養具體內涵	E-A1 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。	領綱核心素養具體內涵	國-E-A1 認識國語文的重要性，培養國語文的興趣，能運用國語文認識自我、表現自我，奠定終身學習的基礎。 社-E-A1 認識自我在團體中的角色，養成適性的態度與價值觀，並探索自我的發展。 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。
課程目標	1. 透過多元智能活動，提供楷模學習機會，培養孩子多元智能、重視均衡學習的素養。 2. 透過品德教育培養學生道德判斷、批判思考的能力，鍛鍊學生強健體魄，發揚團隊精神，增進親子交流，促進社區與學校之交融，達成整體教育目標。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會 審查通過
一	友善校園-新興毒品的陷阱(1)	國語 2-II-2 運用適當詞語、正確語法表達想法。 社會 1a-II-1 辨別社會生活中的事實與意見。	1.認識新興毒品偽裝方式。 2.了解生活中的風險情境。 3.建立警覺能力。	1.能辨識可疑包裝。 2.能提高警覺避免受騙。 3.能知道正確處理方式。	1.圖片情境分析。 2.分組討論風險。 3.分享應對方式。 4.統整行動原則。	1.能認真參與討論。 2.能分享心得。	宣導圖卡
四 五	性別平等教育-成長中的身體變化(2)	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。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。	1.青春期的生理變化。 2.成長的個別差異。 3.身體意象與自信。	1.能說出青春期常見的生理變化特徵，並以健康心態面對。 2.能尊重他人不同的生長速度與外貌特徵，不進行身體羞辱。 3.能建立自信，學習照顧與清潔自己正在發育的身體。	1.影片賞析：觀看青春期衛教影片，視覺化了解身體內部的運作與變化。 2.小組討論：討論「長大這件事」，分享對長大的期待與身體變化的困惑。 3.秘密信箱：設立匿名提問箱，讓學生寫下不敢公開問的生理問題，由老師解答。	1.能認真參與討論。 2.能分享心得。	教育影片

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會 審查通過
六 - 九	戶外教育-藝文 探索 (4)	社會 3a-II-1 透過日常觀察與省思，對社會事物與環境提出感興趣的問題。 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。	社會 Ab-II-1 居民的生活方式與空間利用，和其居住地方的自然、人文環境相互影響。 環 1-2-2 能藉由感官接觸環境中的動、植物和景觀，欣賞自然之美，並能以多元的方式表達內心感受。	1.學生能走訪各種藝文空間。 2.學生能培養其觀察力與責任心。 3.學生能認識家鄉產業文化。 4.學生參與藝文體驗，培養興趣。	1.實地參訪竹山竹藝館，認識竹藝。 2.透過參觀竹藝博物館，了解竹藝。 3.透過手作 DIY，讓學生學會竹編吊籃。 4.藉由觀察的過程，培養其觀察力與責任心。	1.正確說出竹子的藝術。 2.完成作品。	
十	防災教育-災害 與環境(1)	社會 2a-II-1 關注居住地方社會事物與環境的互動、差異與變遷等問題。	1.臺灣的地形特色，以及其與災害的關聯性。	1.能指出學校或家鄉周邊的地形特徵，並說明其可能面臨的災害風險。	1.地圖探索：利用 Google Earth 或實體地圖，觀察學校附近的地形起伏。	1.完成防災地圖。	地圖

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會 審查通過
		防 E2 臺灣地理位置、地質狀況、與生態環境與災害緊密相關。	2.災害成因探討。 3.防災地圖判讀。	2.能理解水土保持的重要性，知道破壞環境可能加劇災害。 3.能在防災地圖上找出危險區域與安全避難路徑。	2.災害案例：分析過去重大風災的新聞照片，討論地形如何影響災害程度。 3.繪製地圖：分組繪製簡易的「家鄉地形與風險地圖」，標示出危險與安全區。		
十 一	性侵害防治-尊重他人身體(1)	社會 2c-II-1 省思個人的生活習慣與在群體中的角色扮演，尊重人我差異，避免對他人產生偏見。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	1.人我界線的定義。 2.尊重的具體表現。 3.拒絕不當接觸。	1.能清楚說明什麼是身體界線，並理解尊重他人意願的重要性。 2.能在日常互動中，做到「動手前先詢問」，不隨意碰觸他人身體。 3.能運用堅定的語氣和肢體語言，拒絕他人不當的身體接觸。	1.泡泡空間遊戲：透過活動體驗人際距離，感受當他人靠太近時的不適感。 2.情境卡牌：抽取不同的互動情境（如勾肩搭背、借東西），討論是否越界。 3.界線大聲說：練習說出「請你停止，我不喜歡這	1.能說出拒絕的語句。	案例卡

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會 審查通過
					樣」，強化自我保護能力。		
十 二	家暴防治-尊重 與溝通(1)	社會 2c-II-2 澄清及珍視自己的角色與權利，並具備責任感。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	1.暴力與溝通。 2.非暴力溝通四要素。 3.同理心的運用。	1.能分辨哪些話語屬於言語暴力，並承諾不對他人使用。 2.能運用非暴力溝通技巧，學習運用「觀察、感受、需要、請求」在衝突發生時理性表達自己的感受與需求。 3.能傾聽他人的想法，練習换位思考，理解對方情緒背後的需求，尋求雙方都能接受的解決方案。	1.話語轉換：將具攻擊性的「你」訊息（你很煩），改寫為溫和的「我」訊息。 2.角色扮演：設定爭執情境（如搶玩具、被誤會），演練如何好好說話化解衝突。 3.情緒猜謎：練習辨識他人臉部表情與肢體語言，提升對情緒的敏感度。	1.能對同學說出兩句好話。	情境卡

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會 審查通過
十三	家庭教育-家庭中的尊重(1)	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。 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	1.覺察家庭成員的差異。 2.尊重的真諦不是全然接受，而是包容與協調。 3.正向互動模式。	1.能具體說出家人與自己不同的生活習慣或觀點，並表示理解。 2.能不因家人的差異而批評或嘲笑，學習欣賞彼此的不同。 3.能在家庭會議或日常對話中，練習傾聽並尊重長輩或手足的意見。	1.家庭訪問：回家採訪一位家人，了解他的興趣或習慣，並回班分享發現。 2.差異光譜：列出生活習慣（如早起/晚起），讓學生了解每個人位置都不同。 3.優點轟炸：寫下每個家人的優點與感謝，學習看見差異中的美好。	1.能說出兩項自己與家人不同之處。	繪本
十四-十八	校慶晚會暨水資源保護宣導(5)	國語 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。 綜合 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。	1.應用各種肢體動作展現舞蹈的力與美。 2.水資源保護方式。	1.學生能參與討論晚會節目。 2.學生能配合團體完成演出動作，合作一同認真參與活動。 3. 認識保護水資源的方法。	1.指導表演活動。 2.練習不同的表演項目。 3. 討論「水與生活」資料閱讀、重點整理。	1.正確做出表演動作。 2.完成演出。	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會 審查通過
			3.表演形式創作，舞台呈現練習。				
十 九	生命教育-情緒 與生命(1)	社會 3c-II-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法。 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。	1.基本情緒的覺察。 2.適當的情緒表達。 3.調節負面情緒的方法。	1.準確辨識並命名自己與他人的情緒狀態。 2.能理解情緒沒有對錯，但表達情緒的行為需要合宜。 3.能運用簡易的情緒調節策略，讓自己在激動時恢復平靜。	1.情緒臉譜：畫出不同情緒的表情，並討論什麼事情會引發這些情緒。 2.心情溫度計：製作個人心情溫度計，練習每天記錄並分享心情指數。 3.冷靜瓶製作：製作亮粉冷靜瓶，觀察亮粉沈澱的過程，練習深呼吸放鬆。	1.畫出表情圖。 2.完成紀錄表。	情緒卡
二 十	品德教育-尊重 多元(1)	社會 2c-II-1 省思個人的生活習慣與在群體中的角色扮演，尊重人我差異，避免對他人產生偏見。	1.多元文化的認識。 2.偏見與歧視。 3.包容與接納。	1.能舉例說明生活中的多元文化現象（如飲食、節慶）。	1.文化萬花筒：分享不同國家的文化特色或台灣的原住民文化。 2.標籤撕除：討論常見的標籤（如男生愛玩、女生	1.能分享一項文化特色。	圖片

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會 審查通過
		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。		2.能覺察自己是否帶有刻板印象，並願意修正對特定群體的看法。 3.能主動與不同背景的同儕友善互動，展現接納與包容的態度。	愛哭)，並進行撕除儀式。 3.如果我是你：透過换位思考活動，體驗被排擠或誤解的感受，培養同理心。		

【第二學期】

課程名稱	其他類課程		年級/班級	四年級甲班
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程		上課節數	共 18 節
	<input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input checked="" type="checkbox"/> 其他類課程		設計教師	許倩萍老師編修
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<input checked="" type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input checked="" type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-1-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	幸福郡國 (藝文融合) 自信、進取、健康、快樂	與學校願景 呼應之說明	2.設計其他類課程，於三年級規劃各議題宣導教學活動，增進學生的自信及覺察生活細節的樂趣，體會學習美好生活的快樂感受。	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

			2.透過各議題宣導教學課程活動，增進學生的身心健康，培養樂觀、進取的態度。
設計理念	透過課程，由淺入深、循序漸進地鼓勵學生探索生活、學習生活技巧，激發學生建立美好生活的潛能，培養融入生活的能力，使學生更多方面的表現自我。		
總綱核心素養具體內涵	E-A1 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。	領綱核心素養具體內涵	國-E-A1 認識國語文的重要性，培養國語文的興趣，能運用國語文認識自我、表現自我，奠定終身學習的基礎。 社-E-A1 認識自我在團體中的角色，養成適性的態度與價值觀，並探索自我的發展。 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。
課程目標	1. 透過多元智能活動，提供楷模學習機會，培養孩子多元智能、重視均衡學習的素養。 2. 透過品德教育培養學生道德判斷、批判思考的能力，鍛鍊學生強健體魄，發揚團隊精神，增進親子交流，促進社區與學校之交融，達成整體教育目標。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一	友善校園-朋友邀請怎麼辦(1)	國語 2-II-2 運用適當詞語、正確語法表達想法。 綜合 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	1.認識同儕壓力。 2.學習拒絕策略。 3.了解友誼與界線。	1.能在邀請下做正確選擇。 2.能使用多種拒絕方式。 3.能理解尊重的重要性。	1.角色扮演邀請情境。 2.分析拒絕方式。 3.討論健康友誼。 4.教師總結。	1.能說出拒絕的語句。	角色卡
四 - 五	性別平等教育-性別與媒體(2)	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。	1.媒體中的性別刻板印象。 2.單一審美觀的反思。 3.媒體識讀能力。	1.能具體指出媒體內容中存在的性別刻板印象或不合理之處。 2.能接納多元的外貌與氣質，不受媒體單一審美觀的影響。	1.廣告偵探：分組觀看數支電視廣告，分析其中隱含的性別訊息（誰在做什麼？誰在發號施令？）。 2.改造劇本：挑選一個充滿刻板印象的故事或廣告，重新改寫成性別平等的版本。	1.完成小組報告。	影片

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。		3.能展現獨立思考能力，選擇對性別友善的媒體內容。	3.海報分析：蒐集玩具或服裝目錄，討論顏色與種類如何區分性別，並提出看法。		
六 - 九	戶外教育-藝文 探索 (4)	社會 3a-II-1 透過日常觀察與省思，對社會事物與環境提出感興趣的問題。 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。	社會 Ba-II-1 人們對社會事物的認識、感受與意見有相同之處，亦有差異性。 綜合 Aa-II-3 自我探索的想法與感受。	1.學生能走訪各種藝文空間。 2.學生能培養其觀察力與責任心。 3.學生能認識家鄉產業文化。 4.學生參與藝文體驗，培養興趣。	1.實地參訪踩休閒園區，認識梅枝工藝。 2.透過參觀踩休閒園區，了解梅枝工藝。 3.透過手作 DIY，讓學生學會製作梅筆。 4.藉由觀察的過程，培養其觀察力與責任心。	1.正確說出梅枝的藝術。	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十	防災教育-校園避難計畫(1)	綜合 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 防 E4 防災學校、防災社區、防災地圖、災害潛勢、及災害預警的內涵。	1.熟悉校園避難動線，以及避難過程中的安全原則。 2.地震避難三步驟。 3.應變態度。	1.能在警報響起時，迅速且正確地做出就地避難動作，精熟「趴下、掩護、穩住」的動作要領與時機。 2.能依照規劃路線，安靜且迅速地移動至指定集合地點。 3.能在演練過程中遵守秩序，並協助提醒周遭同學注意安全。	1.無預警演練：在非預定時間發布警報，檢測學生的真實反應與動作正確性。 2.校園踏查：實地走訪校園避難路線，確認是否有障礙物或危險物品。 3.防災糾察隊：分組互相檢查避難姿勢（如掩護是否確實），並給予回饋。	1.能正確做出就地避難姿勢。 2.能配合演練。	校園配置圖
十一	性侵害防治-網路中的保護(1)	社會 3d-II-1 探究問題發生的原因與影響，並尋求解決問	1.網路交友陷阱。 2.個人隱私保護。 3.求助警訊。	1.能分辨網路訊息的真偽，不輕易相信陌生網友的承諾。	1.教師提問網圖：「網路上的人，一定是真實身分嗎？」「如果有人送你遊戲點數，你會相信他嗎？」。	1.能回答教師提問。 2.能分辨隱私。	網圖、影片

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		題的可能做法。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權		2.能保護個人資料，不在公開平台或私訊中洩漏隱私。 3.能在遇到網友提出不合理要求時，立即拒絕、截圖並告知家長或老師。	2.真假訊息判斷: 說明常見誘騙手法: 送遊戲點數、免費禮物，使用假照片吸引信任、假裝年齡相近、用「我們是秘密」建立關係。 3.隱私分類遊戲: 講解「四大不可透露資訊」: 真實姓名、學校與班級、家庭住址、私密照片 (包含穿制服照片)。		
十 二	家暴防治-家庭中的界線(1)	綜合 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動	1.家庭中的界線。 2.情緒界線。 3.健康的互動。	1.能說出自己在家庭中希望被尊重的界線 (如進房間先敲門)。	1.家庭中的身體與隱私界線: 說明「界線」概念-身體界線、空間界線、物品界線。	1.能說出兩句對家人關心的話。	案例卡

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		與溝通態度和技巧。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。		2.能理解並尊重其他家庭成員的隱私與個人空間。 3.能在感到界線被侵犯時，運用溫和而堅定的態度表達感受。	2.情緒界線練習: 說明「情緒界線」概念，每個人要為自己的情緒負責。 3.關心與控制的分辨: 教師說明差異-關心: 尊重選擇、給予建議; 控制: 限制自由、強迫決定，出示對話例子讓學生判斷。		
十三	家庭教育-關心家人(1)	國語 2-II-2 運用適當詞語、正確語法表達想法。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	1.覺察家人的需求。 2.愛的語言。 3.主動關懷。	1.能敏銳覺察家人的情緒變化(如父母下班後的疲憊)，並給予適當回應。 2.能運用具體的行動(如倒水、按摩)來表達對家人的體貼。	1.引導學生觀察家人，學習推測可能的情緒與需求，並討論可以給予的適當回應方式。 2.介紹常見的表達方式，如肯定的言語、服務的行動、	1.能說出兩件對家人關懷的事。	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
				3.能養成每日與家人分享生活點滴、互相關心的良好習慣。	陪伴與傾聽，設計情境練習。 3.示範並練習關懷語句，如「今天過得好嗎?」、「需要我幫忙嗎?」、「辛苦了」。		
十四	生命教育-面對挫折(1)	國語 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。 社會 1a-II-1 辨別社會生活中的事實與意見。	1.挫折的意義。 2.正向思考。 3.復原力。	1.能分享自己曾經遭遇的挫折經驗，並接納當時不舒服的感受。 2.能運用「還沒學會」而非「我不會」的成長型思維來看待困難。 3.能列出至少三種適合自己的紓壓或解決問題的方法。	1.透過生活實例引導學生理解挫折具有學習與修正的價值，並鼓勵分享個人經驗與當時的感受。 2.介紹「成長型思維」概念，將「我不會」轉換為「我還沒學會」。 3.說明復原力是從低潮中恢復並持續前進的能力；引導	1.能分享挫折經驗。 2.能說出兩項紓壓方法。	繪本

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					學生探索適合自己的調適方式，如運動、寫日記。		
十五	品德教育-自律與選擇(1)	社會 2c-II-2 澄清及珍視自己的角色與權利，並具備責任感。 綜合 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	1.自律的定義是「在沒有人監督時，依然做正確的事」。 2.不同選擇帶來的後果。 3.練習為了長遠的目標，忍受當下的誘惑。	1.能在日常生活中展現自律行為（如準時完成作業、不遲到）。 2.能在面臨兩難選擇時，運用理性思考判斷是非對錯。 3.能為自己的決定負責，不推卸責任給他人或環境。	1.棉花糖實驗：重現經典心理學實驗情境，討論忍耐與等待帶來的益處。 2.行為省思單：針對一週內的某個不當行為進行分析，寫下改進策略。 3.情境抉擇：討論生活中的誘惑情境（如撿到錢、沒寫作業），演練如何做對的選擇。	1.能分享選擇的原因。	省思單

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十六 - 十八	離別道珍重/畢業典禮預演、進行(3)	社會2c-II-2 澄清及珍視自己的角色與權利，並具備責任感。 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。	1.畢業典禮流程及內容 2.瞭解個人在家庭、學校與社會中有各種不同的角色扮演。 3.發表自我探索的想法與感受。	1.培養個人自我實現的素養。 2.提升獨立思考與價值判斷的能力。 3.發展自我潛能與價值，規劃個人生涯發展。	1.引導學生至表演位置就位與準備表演用具。 2.指導學生畢業卡片製作與畢業祝福歌練習。 3.指導學生觀看畢業生表演與受獎流程。 4.進行在校生表演節目。 5.欣賞畢業生畢業節目表演。 6.掌聲歡迎畢業生進場。 7.學生注意聆聽介紹來賓與致詞。 8.觀看畢業生領取畢業證書與受獎。	1.認真參與社團表演。 2.正確做出獎與頒獎動作。 3.認真完成歡送過儀式。	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					9.聆聽在校生致祝福詞與大家一同歌唱祝福曲。		
十九 - 二十	環境教育-校園綠生活(2)	綜合 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。	1.綠色校園指標。 2.節能減碳行動。 3.愛護公物也是延長物品壽命、減少浪費的環保行為。	1.能說出校園中至少三項環保設施的功能與重要性。 2.能在班級中主動執行環保行動（如確實回收、午餐不浪費）。 3.能展現愛惜公物的態度，不隨意破壞校園環境與設備。	1.綠色尋寶：分組在校園尋找符合環保概念的設施，拍照並分享。 2.水電長任務：選拔班級節能長，負責紀錄並監督班上的用電與用水情形。 3.行動紀錄表：全班共同進行「校園綠生活挑戰」，紀錄一週的環保成果。	1.完成環保行動紀錄。	紀錄表

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。

附件 3-3 (國中小各年級適用)

3. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。