

新北市秀山國民小學114學年度五年級第二學期部定課程計畫 設計者：零薇

一、課程類別：(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

1. ☐國語文 2. ☐閩語文 3. ☐客語文 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(21)週，共(42)節。

三、課程目標

- (一) 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
- (二) 覺察工作的意義與重要性，展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。
- (三) 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。
- (四) 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
- (五) 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。
- (六) 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度。
- (七) 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。
- (八) 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。
- (九) 激發潛能，促進身心健全發展。
- (十) 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。

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-B1覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。 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。 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。 綜-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。
--	--

五、課程架構：

單元名稱	核心概念	重點教學活動（架構）
單元一 情緒特攻隊	【自我覺察】 情緒辨識 壓力調適 正向轉念	1. 情緒冰山 ：覺察表面與深層情緒。 2. 轉念魔法 ：練習正向思考與翻轉觀點。 3. 壓力調適 ：體驗肌肉放鬆與建立快樂存摺。

單元名稱	核心概念	重點教學活動（架構）
單元二 溝通達人秀	【人際互動】 傾聽技巧 同理心 衝突解決	1. 傾聽三寶：學習眼神接觸與專注聆聽。 2. 我訊息：練習具體表達感受而非指責。 3. 雙贏思維：演練衝突情境與和解策略。
單元三 權利與公約	【公民意識】 兒童權利 民主程序 社會關懷	1. 權利拍賣：體驗與認識兒童權利公約(CRC)。 2. 自治籌備：分組籌劃兒童節活動(民主實踐)。 3. 國際視野：認識世界兒童處境與人道關懷。
單元四 生活防護罩	【危機辨識】 環境安全 數位素養 自我保護	1. 安全地圖：繪製校園與通學路徑危險點。 2. 網路求生：辨識網路交友與個資風險。 3. 緊急應變：演練求救口訣與防災準備。
單元五 夢想啟航	【生涯探索】 工作價值 能力盤點 典範學習	1. 職業搜查：認識不同職業類別與特質。 2. 未來名片：想像未來藍圖與自我期許。 3. 能力拍賣：盤點並建立對軟/硬實力的價值觀。

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：出版社(黑)、改編教材(紅)、議題融入(藍)、校本特色(顏色自訂)

☆書商內容 ◎表示改編 ※表示自編 ★議題融入 ◆表示學校本位課程 ▲表示選用教材

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 2/11- 2/13 (調整 至 1/21~1/ 23上 課)	1d-III-1 覺察情緒的變化，發展正向思考的態度，並於生活中實踐合宜的紓壓策略。	Ad-III-1 正向思考與情緒轉化的方式。 Ad-III-2 壓力的調適與紓解。	活動1：情緒萬花筒 1. 暖身活動—情緒大猜謎 (10min) － 教師準備：準備寫有不同情緒詞彙（如：委屈、焦慮、雀躍、嫉妒）的籤條。 － 進行方式：邀請自願學生上台抽籤，不能說話，只能用表情和肢體動作演出該情緒，全班猜猜看。 － 教師提問：「剛剛哪個情緒最難演？為什麼？」（引導學生發現負面情緒通常比較隱微）。 2. 發展活動—情緒冰山畫像 (20min) － 概念講解：教師在黑板畫出一座冰山。水面上是大家看得到的「生氣」，水面下藏著什麼？（可能是覺得不公平、覺得丟臉、或是很擔心）。 － 實作：請學生畫出自己的冰山。回想最近一次「生氣」的經驗，當時水面下真正的心情是什麼？ 3. 綜合活動—我的情緒怪獸 (10min) － 創作：將那個負面情緒具象化，設計一隻「情緒怪獸」。例如：愛生氣的「噴火龍」、愛哭的「水龍頭怪」。 － 發表：向小組介紹你的怪獸：「這是焦慮怪，牠出現時我的肚子會痛。」	2	自編教材	口頭發表 參與討論 態度評定	【品德教育】品 E2 自尊尊人與自 愛愛人。 【性別平等教育 性 E2 覺知身體意 象對身心的影 響。	
第二週 2/16- 2/20 (農曆 春節 放假)	無	無	農曆春節放假	2	無	無	無	

第三週 2/23-2/27 (2/27 和平紀念日補假)	1d-III-1 覺察情緒的變化，發展正向思考的態度，並於生活中實踐合宜的紓壓策略。	Ad-III-1 正向思考與情緒轉化的方式。 Ad-III-2 壓力的調適與紓解。	活動2：轉念魔法師 1. 引起動機—半杯水的哲學 (5min) - 展示：桌上放半杯水。問：「你看到什麼？」 - 討論：悲觀的人說「只剩半杯」，樂觀的人說「還有半杯」。引導出「轉念」的重要性。 2. 發展活動—正向思考卡牌戰 (25min) - 情境設定：各組抽取一張「倒楣卡」（例：戶外教學當天天下大雨、最好的朋友轉學了、考卷沒寫名字被扣分）。 - 任務：小組腦力激盪，找出三個這件事帶來的「好處」或「學習機會」。 *（例：下雨天不能去玩 -> 好處：可以在遊覽車上唱歌、不用曬太陽）。 - 競賽：哪一組想到的轉念角度最特別、最正向，獲得「轉念大師」稱號。 3. 綜合活動—快樂存摺 DIY (10min) - 實作：利用廢棄計算紙或筆記本，製作一本「快樂存摺」。 - 回家作業：每天睡前寫下三件值得感恩的小事（如：今天的營養午餐有雞腿），下週帶來分享。	2	自編教材	口頭發表 參與討論 態度評定	【品德教育】品E2 自尊尊人與自愛愛人。 【性別平等教育性E2 覺知身體意象對身心的影響】	
第四週 3/2-3/6	1d-III-1 覺察情緒的變化，發展正向思考的態度，並於生活中實踐合宜的紓壓策略。	Ad-III-1 正向思考與情緒轉化的方式。	活動3：壓力消消樂 1. 暖身活動—氣球爆爆樂 (10min) - 體驗：每人發一顆氣球，請學生一邊吹氣，一邊想著最近的壓力源（考試、爸媽碎念）。 - 提問：如果一直吹不放氣會怎樣？（爆炸）。如果突然放手會怎樣？（氣球亂飛失控）。最好的方法是什麼？（慢慢洩氣）。	2	自編教材	口頭發表 參與討論 態度評定 學習單	【品德教育】品E2 自尊尊人與自愛愛人。 【性別平等教育性E2 覺知身體意象對身心的影響】	

		Ad-III-2 壓力的調適與紓解。	2. 發展活動—紓壓大作戰 (20min) - 腦力激盪：全班接龍說出紓壓方法（聽音樂、運動、畫畫、深呼吸）。 - 技巧教學：教師示範「肌肉漸進放鬆法」：用力聳肩5秒→瞬間放鬆；用力握拳5秒→瞬間放鬆。全班閉眼跟著指令操作一次。 3. 綜合活動—心情處方籤 (10min) - 學習單：設計一張自己的「心情處方籤」。 - 內容：當我心情不好時，我要服用這三帖藥：1. 找某某同學聊天、2. 去操場跑兩圈、3. 聽喜歡的歌。					
第五週 3/9-3/13	1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。 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。	Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞及接納。 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	活動1：聽見你的心 1. 暖身活動—傳話遊戲 (10min) - 進行：全班分三排，進行「比手畫腳」或「悄悄話」傳話遊戲。看最後傳遞的訊息與原句落差多少。 - 省思：為什麼會傳錯？（沒聽清楚、自以為是、噪音干擾）。 2. 發展活動—傾聽三寶 (20min) - 技巧介紹：好的傾聽要有「眼神接觸」、「點頭回應」、「適時提問」。 - 兩人一組練習： * A 同學分享一件開心的事（2分鐘）。 * B 同學必須全程看著 A，不能插嘴，只能點頭或說「然後呢？」。 * 結束後換 B 分享，A 傾聽。	2	自編教材	口頭發表 參與討論 態度評定 文字記錄	【人權教育】人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【品德教育】品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			- 分享：剛剛對方在聽你說話時，你的感覺如何？（覺得被尊重、很溫暖）。 3. 綜合活動—我訊息(I-Message) (10min) - 公式教學：我訊息 = 事實 + 感受 + 影響。 - 練習：將「你很煩耶，一直吵！」改成 -> 「你一直在旁邊唱歌(事實)，讓我無法專心寫功課(影響)，我覺得很困擾(感受)」。					
第 六 週 3/16- 3/20	1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。 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。	Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞及接納。 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	活動2：衝突解碼器 1. 引起動機—吵架現場還原 (10min) - 影片/廣播：播放一段校園常見的衝突對話（如：搶球場、借東西弄壞）。 - 討論：這兩個人為什麼會吵起來？他們的「導火線」是什麼？ 2. 發展活動—雙贏思維 (20min) - 故事引導：講述「兩個人搶一顆橘子」的故事（結果一人要果肉吃，一人要果皮做蛋糕，其實可以不用吵）。 - 角色扮演：各組抽取「衝突情境卡」（如：打掃工作分配不均）。 - 任務：上台演練兩種版本： * (Bad 版) 互相指責，最後打架。 * (Good 版) 運用溝通技巧，找出雙方都能接受的解決方案。	2	自編教材	口頭發表 參與討論 態度評定 自我反思	【人權教育】人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【品德教育】品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			3. 綜合活動—和解的藝術 (10min) – 歸納：吵架後如何和好？教師介紹「道歉三部曲」：1. 承認錯誤 2. 說明原因 3. 提出補償（例如：對不起我弄壞你的筆，因為我不小心摔到了，我明天賠你一支新的）。					
第七週 3/23-3/27	3c-III-1 覺察社會中對人權與環境的重視程度，了解並關懷弱勢族群，尊重與包容不同的文化。 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。	Cc-III-1 各項人權議題的活動與社會資源。 Cc-III-2 社會議題的關懷行動。 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。	活動1：我是兒童我驕傲（兒童節前導） 1. 暖身活動—權利大拍賣 (15min) – 情境：黑板上列出各種權利商品（受教育、玩遊戲、有隱私、被父母愛、滑手機、吃零食）。 – 拍賣：每人發給10個代幣，請學生競標「你覺得最重要的權利」。 – 討論：為什麼大家搶著要「被愛」和「玩遊戲」？這些是想要還是需要？ 2. 發展活動—認識 CRC (15min) – 知識補給：介紹《兒童權利公約》(CRC) 四大原則：禁止歧視、兒童最佳利益、生存發展權、表意權。 – 是非題大考驗：老師唸出情境，學生用手勢比 0 或 X。 * (例：爸媽偷看我的日記 -> X，侵犯隱私權)。 * (例：老師說男生不能玩洋娃娃 -> X，性別歧視)。 3. 綜合活動—權利宣言海報 (10min) – 分組繪製：設計海報宣導「我有權利，也有責任」。例如：我有受教權，所以我有責任認真上課；我有遊戲權，所以我有責任遵守遊戲規則。	2	自編教材	口頭發表 參與討論 態度評定 文字記錄	【人權教育】人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【法治教育】法E3 利用規則來避免衝突。 【國際教育】國E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。	
第八週 3/30-4/3 (4/3)	3c-III-1 覺察社會中對人權與環境的重視程度	Cc-III-1 各項人權議題的活動與社會資源。	活動2：童樂會籌備（配合兒童節） 1. 引起動機—夢想中的兒童節 (10min) – 提問：過去幾年的兒童節你都怎麼過？有沒有什麼遺憾？（例如：只是拿禮物，很無聊）。	2	自編教材	口頭發表 參與討論 態度評定	【人權教育】人E3 了解每個人需求的不同，並討論	

兒童節補假)	度，了解並關懷弱勢族群，尊重與包容不同的文化。 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。	Cc-III-2 社會議題的關懷行動。 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。	- 引導：今年我們自己決定怎麼過！實踐兒童的「表意權」與「參與權」。 2. 發展活動—活動企劃師 (20min) - 提案：開放全班提名慶祝方式（如：同樂會、電影欣賞、野餐、桌遊大賽）。 - 表決：進行民主投票，決定本週五（或下週）的活動主題。 - 分工：全班分為四組進行籌備： * 【主持組】設計流程、想團康遊戲。 * 【佈置組】美化黑板、安排座位。 * 【器材組】借用電腦、準備音樂。 * 【善後組】規劃垃圾分類與場地復原。 3. 綜合活動—小組實作 (10min) - 執行：各組開始討論細節並分配工作，教師巡視指導，強調「分工合作」的重要性。				論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【法治教育】法 E3 利用規則來避免衝突。 【國際教育】國 E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。	
第九週 4/6-4/10 (4/6清明節補假)	3c-III-1 覺察社會中對人權與環境的重視程度，了解並關懷弱勢族群，尊重與包容不同的文化。	Cc-III-1 各項人權議題的活動與社會資源。 Cc-III-2 社會議題的關懷行動。	活動3：世界兒童視窗 1. 暖身活動—世界怎麼了 (10min) - 影片欣賞：觀看「戰火下的兒童」或「非洲飢餓兒童」的紀錄短片。 - 省思：對比我們剛剛慶祝完兒童節，世界另一端的同齡孩子正在經歷什麼？ 2. 發展活動—人道救援行動 (20min) - 認識 NGO：介紹世界展望會、無國界醫生、聯合國兒童基金會(UNICEF)的工作內容。	2	自編教材	口頭發表 參與討論 態度評定 文字記錄	【人權教育】人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

	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。	Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。	- 討論：身為台灣的小學生，我們可以怎麼幫助他們？（關注議題、不浪費食物、零錢捐款、把舊鞋救命捐出去）。 3. 綜合活動—寫信給世界（10min） - 創作：每人撰寫一張明信片或畫一幅畫，主題是「給遠方朋友的祝福」。 - 分享：邀請幾位同學朗讀自己的祝福，培養同理心與國際觀。				【法治教育】法E3 利用規則來避免衝突。 【國際教育】國E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。	
第十週 4/13-4/17 (4/16、4/17 期中評量)	1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。	Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。 Ab-III-2 自我管理策略	期中評量週 — 考前定心丸（時間與情緒管理） 1. 時間管理診斷（20min） - 檢核：請學生拿出學期初的計畫表，自我檢視這半學期的執行狀況。 - 討論拖延症：為什麼我們總愛拖延？（因為害怕失敗、追求完美、誘惑太多）。 - 分享撇步：介紹「番茄鐘工作法」（專注25分休息5分）或「切香腸法」（把大任務切成小片段）。 2. 靜心練習（20min） - 正念呼吸：引導腹式呼吸，告訴學生：「考試緊張時，記得用這個呼吸法救自己。」	2	自編教材	口頭發表 參與討論 態度評定 自我反思	【生涯規劃教育】涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E7 培養良好的人際互動能力。	
第十一週 4/20-4/24 (4/25 校慶運動會)	2a-III-1 辨識日常生活中的危機，熟練與應用避難與自我保護的技能。	Ba-III-1 各類日常危機與避難策略。 Ba-III-2 自我保護與防身技能。	活動1：安全雷達眼 1. 暖身活動—危險在哪裡（10min） - 地圖檢視：展示學校周邊或社區的平面圖。 - 紅點標示：請學生上台貼上紅點標籤，標示他們覺得危險的地方（如：沒有路燈的巷子、常有野狗的公園、施工工地）。 2. 發展活動—事故預防大哉問（20min）	2	自編教材	口頭發表 參與討論 態度評定 學習單	【安全教育】安E2 了解日常生活中的不安全環境，並知道如何求助。 安E3 知道家庭、學校與社區內及	

			- 居家安全：討論用火（瓦斯爐忘記關）、用電（插座插太滿）的風險。 - 交通安全：觀看「大型車內輪差」實驗影片，強調「保持距離」的重要性。討論邊走路邊滑手機的危險。 3. 綜合活動—繪製上學安全地圖（10min） - 分組實作：各組畫出一條從學校到主要路口的路線圖。 - 標示：用綠色標示「愛心商店」、「便利商店」（求救點），用紅色標示「危險路段」。				周邊的環境安全。 【科技教育】科 E2 了解科技與個人生存的關係。 【媒體素養教育】媒 E3 察覺訊息受到性別、社會或文化等因素的影響。	
第十二週 4/27-5/1 (4/27 校慶補假一天)	2a-III-1 辨識日常生活中的危機，熟練與應用避難與自我保護的技能。	Ba-III-1 各類日常危機與避難策略。 Ba-III-2 自我保護與防身技能。	活動2：網路叢林求生記 1. 引起動機—一個資大洩漏（10min） - 偵探遊戲：老師展示一張模糊處理過的學生生活照（或是虛擬人物的FB頁面）。 - 解密：全班一起找找看，這張照片透露了哪些秘密？（制服透露學校、背景透露住家位置、打卡透露作息）。 2. 發展活動—網路交友停看聽（20min） - 案例探討：分享新聞案例（網友約見面被綁架、索取私密照）。 - 角色扮演： * 情境A：網友說「傳一張你的腹肌照給我看，不然我就不理你」。 * 情境B：網友說「我們約在公園見面，不要告訴爸媽」。 * 任務：各組討論並演出拒絕的方法（封鎖、告訴家長、截圖蒐證）。 3. 綜合活動—數位足跡（10min）	2	自編教材	口頭發表 參與討論 態度評定 文字記錄	【安全教育】安 E2 了解日常生活中的不安全環境，並知道如何求助。 安 E3 知道家庭、學校與社區內及周邊的環境安全。 【科技教育】科 E2 了解科技與個人生存的關係。 【媒體素養教育】媒 E3 察覺訊息受到性別、社會或文化等因素的影響。	

			– 結語：網路世界「凡走過必留下痕跡」。提醒學生不傳送裸露照片，不隨意點擊不明連結，保護自己的數位聲譽。					
第十三週 5/4-5/8	2a-III-1 辨識日常生活中的危機，熟練與應用避難與自我保護的技能。	Ba-III-1 各類日常危機與避難策略。 Ba-III-2 自我保護與防身技能。	活動3：緊急應變我最行 1. 暖身活動—快問快答 (10min) – 提問：地震時第一件事做什麼？（趴下掩護穩住）。火災時往上跑還是往下跑？（往下，若有煙則關門避難）。 2. 發展活動—求救演練 (20min) – 電話求救：模擬撥打119或110。 – 重點練習：必須冷靜說出「人（誰受傷）、事（發生什麼事）、時（現在）、地（地址或明顯地標）、物（現場狀況）」。 – 防身觀念：強調遇到壞人時，「逃跑」比「對抗」重要。練習大聲喊「失火了」（比喊救命更有用）。 3. 綜合活動—家庭防災包 (10min) – 清單檢核：發下防災避難包檢核表（水、手電筒、電池、哨子、乾糧、證件影本）。 – 回家作業：請學生回家與家長一起檢查家裡的緊急避難包是否準備齊全。	2	自編教材	口頭發表 參與討論 態度評定 學習單	【安全教育】安E2 了解日常生活中的不安全環境，並知道如何求助。 安E3 知道家庭、學校與社區內及周邊的環境安全。 【科技教育】科E2 了解科技與個人生存的關係。 【媒體素養教育】媒E3 察覺訊息受到性別、社會或文化等因素的影響。	
第十四週 5/11-5/15	1c-III-1 運用生涯資訊，初探自己的生涯發展。	Ac-III-1 職業與能力。 Ac-III-2 職業興趣。	活動1：職業萬花筒 1. 引起動機—職業猜猜看 (10min) – 遊戲：教師描述工作內容或展示工具（如：法槌、聽診器、調色盤），學生猜職業。 – 挑戰：猜新興職業（如：YouTuber、寵物溝通師、數據分析師）。 2. 發展活動—職業大搜查 (20min)	2	自編教材	口頭發表 參與討論 態度評定 學習單	【生涯規劃教育】涯E11 培養規劃與運用時間的能力。 涯E12 學習解決問題與做決定的能力。	

	1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。	Ac-III-3 未來職業想像。	- 分類討論：將職業分為「服務人群」、「操作機器」、「處理資料」、「創意發想」四大類。 - 小組配對：這些工作分別需要什麼能力？（例如：護理師需要耐心與細心、工程師需要邏輯與數學）。 3. 綜合活動—我的興趣九宮格（10min） - 學習單：填寫九宮格，寫下自己最喜歡做的9件事（如：打球、畫畫、照顧弟妹）。 - 連結：試著把喜歡的事跟職業連連看。（喜歡照顧人 -> 醫生、老師、社工）。				【性別平等教育】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。	
第十五週 5/18-5/22	1c-III-1 運用生涯資訊，初探自己的生涯發展。 1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。	Ac-III-1 職業與能力。 Ac-III-2 職業興趣。 Ac-III-3 未來職業想像。	活動2：未來名片設計 1. 暖身活動—時光機冥想（5min） - 引導：請全班閉眼，想像20年後的早晨。你幾點起床？穿什麼衣服出門？你的辦公室長什麼樣子？你在做什麼工作？ 2. 發展活動—設計名片（25min） - 創意實作：發下卡紙，設計一張屬於未來自己的名片。 - 必要元素：職稱（例如：火星探險隊長）、公司名稱、個人Logo、座右銘（Slogan）。 - 美感指導：注意字體清晰、配色協調。 3. 綜合活動—商務交流會（10min） - 社交模擬：全班起立走動，拿著新名片跟三位同學交換。 - 話術練習：練習展現專業與自信：「您好，我是某某公司的設計總監，這是我的名片，請多指教。」	2	自編教材	口頭發表 參與討論 態度評定 文字記錄	【生涯規劃教育】涯E11 培養規劃與運用時間的能力。 涯E12 學習解決問題與做決定的能力。 【性別平等教育】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。	
第十六週	1c-III-1 運用生涯資訊	Ac-III-1 職業與能力。	活動3：能力大拍賣（價值觀探索） 1. 引起動機—軟硬實力比一比（10min）	2	自編教材	口頭發表	【生涯規劃教育】涯E11 培養	

5/25-5/29 (5/28、5/29 畢業考)	訊，初探自己的生涯發展。 1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。	Ac-III-2 職業興趣。 Ac-III-3 未來職業想像。	- 概念釐清：什麼是「硬實力」（如：寫程式、開飛機、外語能力）？什麼是「軟實力」（如：耐心、溝通、領導力、抗壓性）？ - 討論：你覺得當一個 YouTuber，比較需要哪種實力？（引導發現兩者皆重要）。 2. 發展活動—能力拍賣會（25min） - 遊戲規則： * 每人發給「夢想幣」5000元。 * 老師擔任拍賣官，依序拍賣各種能力卡（如：「超強外語力」、「永不放棄的毅力」、「用不完的創意」）。 * 競標時刻：看誰為了「創意」傾家蕩產？誰買到了「健康」？ 3. 綜合活動—得標戰利品盤點（5min） - 省思：你買到了什麼？這項能力對你的未來工作有幫助嗎？ - 轉折：如果拍賣會上買不到，現實生活中這些能力要怎麼獲得？（帶出下週的主題：看看成功的人是怎麼做的）。			參與討論 態度評定	規劃與運用時間的能力。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【性別平等教育】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。	
第十七週 6/1-6/5	1c-III-1 運用生涯資訊，初探自己的生涯發展。 1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。	Ac-III-1 職業與能力。 Ac-III-2 職業興趣。 Ac-III-3 未來職業想像。	活動4：典範人物探究（成功背後的秘密） 1. 準備活動—猜猜我是誰（10min） - 遊戲：老師秀出幾位名人「小時候」或「失敗時期」的故事（例如：被退學的賈伯斯、曾被教練拒絕的球星）。 - 提問：他們後來為什麼會成功？只有運氣嗎？ 2. 發展活動—成功冰山分析（25min） - 分組探究：各組選定一位崇拜的偶像或典範人物（可使用平板查詢或老師提供閱讀文本）。 - 繪製冰山：	2	自編教材	口頭發表 參與討論 態度評定	【生涯規劃教育】涯 E11 培養規劃與運用時間的能力。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【性別平等教育】性 E3 覺察性	

			* 水面上（看得見的成就）：金牌、幾百萬訂閱、很有錢。 * 水面下（看不見的努力）：每天練習10小時、被拒絕100次、堅持到底的決心。 * 連結：找出這位名人擁有的「關鍵能力」（對應上週拍賣會的項目）。 3. 綜合活動—給未來的自己（5min） – 省思：我想要像他一樣成功，我現在可以開始練習哪一個「水面下」的能力？（例如：我要練習不賴床）。				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。	
第十八週 6/8-6/12 (6/12 畢業典禮)	3b-III-1 參與戶外活動與休閒服務，並能尊重及關懷自然環境。 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。	Bb-III-3 團隊合作的技巧。 Cc-III-2 社會議題的關懷行動。	愛校服務特攻隊（環境與服務） 1. 任務說明（10min） – 引起動機：展示校園中常被忽略的髒亂角落照片（如：洗手台下方的青苔、花園裡的鋁箔包）。 – 觀念建立：學校是我們第二個家，雖然有工友阿姨，但我們也能貢獻一份心力。 – 認領區域：各組認領一個「公共區域」進行維護。 2. 實作行動（25min） – 大掃除：帶領學生至指定區域進行清潔服務。 – 重點指導：強調「彎腰做小事」的服務精神，體驗勞動的價值。 3. 反思分享（5min） – 回饋：看到原本髒亂的地方變乾淨，你的心情如何？ – 總結：肯定大家的付出，這就是對團體負責的表現。	2	自編教材	口頭發表 參與討論 態度評定	【環境教育】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。 【品德教育】品E6 同理分享與服務助人。 品E7 負責與團隊合作。	
第十九週 6/15-6/19 (6/19)	3c-III-1 覺察社會中對人權與環境的重視程	Cc-III-1 各項人權議題的活動與社會資源。	端午文化體驗 1. 科學立蛋（20min） – 提問：端午節為什麼要立蛋？真的只有中午立得起來嗎？	2	自編教材	口頭發表 參與討論 態度評定	【多元文化教育】多E1 了解自己的文化特質。	

端午節放假一天)	度，了解並關懷弱勢族群，尊重與包容不同的文化。	(註：廣義文化議題)	- 實驗：每人發一顆生雞蛋，在桌上或地上嘗試立起來。 - 原理揭密：解釋重心與摩擦力的關係，其實只要有耐心，隨時都可以立。 2. 香包DIY (20min) - 手作：利用不織布或色紙，製作簡易的驅蚊香包。 - 文化意涵：說明古人佩戴香包是為了防疫驅毒，連結現在的衛生習慣。 3. 龍舟競渡 (看影片) - 影片：觀看龍舟比賽片段，強調「動作一致」的團隊精神。				多 E4 理解到不同文化共存的事實。	
第二十週 6/22-6/26 (6/23. 6/24評量)	1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。 2a-III-1 辨識日常生活中的危機，熟練與應用避難與自我保護的技能。	Ab-III-2 自我管理策略。 Ba-III-1 各類日常危機與避難策略。	期末斷捨離 & 暑假規劃 1. 物品斷捨離 (20min) - 觀念：介紹「斷捨離」= 斷絕不需要的東西、捨棄多餘的廢物、脫離對物品的執著。 - 實作：整理抽屜、置物櫃。將考卷分類回收，將堪用的文具歸位，將垃圾丟棄。 2. 暑假夢想板 (20min) - 規劃：發下圖畫紙，畫出暑假的「圓夢計畫」。 - 目標：設定一個非學業的挑戰（如：學會游自由式、每天幫家裡洗碗、讀完金庸全集）。 - 分享：小組互相分享計畫，並給予鼓勵。	2	自編教材	口頭發表 參與討論 態度評定 文字記錄	【安全教育】安 E12 認識水域安全與戲水防溺知識。 【戶外教育】戶 E2 豐富自身與環境的互動經驗，培養對環境的覺知與敏感度。	
第二十一週 6/29-6/30 (6/30)	1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。	Ab-III-2 自我管理策略。	休業式 & 安全總動員 1. 水域安全特訓 (20min) - 口訣複習：全班大聲朗讀「叫叫伸拋划」救溺五步。 - 影片觀賞：播放教育部防溺宣導短片，強調「不跳水救人」的重要性。	2	自編教材	口頭發表 參與討論 態度評定	【安全教育】安 E12 認識水域安全與戲水防溺知識。	

結業式)	2a-III-1 辨識日常生活中的危機，熟練與應用避難與自我保護的技能。	Ba-III-1 各類日常危機與避難策略。	2. 假期安全約定 (10min) - 叮嚀：網路交友不隨便約見面、過馬路不滑手機、騎腳踏車戴安全帽。 3. 珍重再見 (10min) - 頒獎：頒發本學期綜合活動表現優異（如：發言踴躍獎、最佳合作獎）。 - 道別：互道暑假快樂，提醒返校日時間。				【戶外教育】戶 E2 豐富自身與環境的互動經驗，培養對環境的覺知與敏感度。	
------	--------------------------------------	-----------------------	--	--	--	--	--	--

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
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 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