

臺東縣 新園 國民小學 一〇九學年度 第一學期 五年級 綜合活動 課程計畫

教材來源	南一版綜合	教學節數	60
設計者	綜合領域教學團隊	教學者	綜合領域教學團隊
課程結構 (概念圖)	<p>綜合活動五年級上學期</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、迎向新生活 <ul style="list-style-type: none"> 1.適應新環境 2.實踐好方法 二、正面思考的力量 <ul style="list-style-type: none"> 1.我的抗壓力 2.正向的力量 三、欣賞你我他 <ul style="list-style-type: none"> 1.學習欣賞讚美 2.接納合理意見 四、團體中的我 <ul style="list-style-type: none"> 1.角色知多少 2.合宜的表現 五、戶外活動任我行 <ul style="list-style-type: none"> 1.行前筆記 2.戶外探索之旅 3.戶外探索大發現 		
年級課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 探討新環境帶來的生活改變。 2. 分享自己面對新環境的感受與想法。 3. 說出自己適應新環境的策略。 		

4. 探討自身的策略對適應新環境的成效為何。
5. 能順應環境的需求提出有效的解決策略。
6. 能省思適應策略的合宜性，並願意改變調整。
7. 利用問題解決法來分析問題成因，並提出多元的解決策略。
8. 願意嘗試合宜的適應策略，解決生活中的困境。
9. 利用問題解決策略，並應用在生活中不同的層面。
10. 實踐執行計畫並自我檢核執行的成效。
11. 體驗後，能歸納並統整面對新環境所需要具備的能力及態度。
12. 覺察自己的壓力源。
13. 從體驗活動中思考累積壓力對個體的影響。
14. 分享自己面對壓力時的感受、想法及應對的方式。
15. 從氣球打氣的體驗活動，了解過多壓力對個體的影響。
16. 從多元的抒壓體驗活動中學習抒壓的方法。
17. 找出適合自己的抒壓方式，並避免不合宜的抒壓方式。
18. 透過課本圖例去發現，即使面對相同情境，每個人的想法卻可能不同。
19. 分析正、負面想法對情緒造成的影響。
20. 在演練中釐清自己是屬於抱怨者或是正向思考者。
21. 從名人範例分析，了解正向思考對個人的影響。
22. 完成「正向思考訪問單」，分享正向楷模面對困境的積極態度。
23. 能運用正向思考、問題解決及抒壓等方式，實際運用在生活當中。
24. 學習欣賞他人的優點。
25. 學習表達真誠的方式。
26. 學習對他人表達真誠的讚美或肯定。
27. 學習了解他人的想法。
28. 學習利用溝通、協調與接納完成團體目標。
29. 學習接納他人合理的想法與意見。
30. 能了解自己在團體中的行為表現。
31. 能了解自己在團體分工中所扮演的角色。

- 32.能分辨自己與他人角色的異同。
- 33.能協助阻礙團體角色，共同為團體目標努力。
- 34.能了解自己扮演團體角色的困境。
- 35.能了解影響個人在團體中表現的約束力。
- 36.能省思自己為團體做的事情。
- 37.討論戶外活動的類型和特色。
- 38.利用各種資源來進行戶外活動的行前準備工作。
- 39.學習分工合作來策畫戶外活動。
- 40.了解戶外活動中的注意事項。
- 41.討論小組分工檢核項目。
- 42.準備戶外活動背包個人物品。
- 43.探索自然與人文景觀。
- 44.檢視戶外探索之旅的發現。
- 45.討論並準備戶外探索展的內容。
- 46.討論自然與人文景觀的問題及改善方法。
- 47.探討和諧的人文與自然環境。
- 48.討論尊重自然與人文景觀的做法。

週次 (進度)	日期	主題	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動概要 (教學活動重點)	節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
一	8/30 9/5	一、 迎向 新生活	1.適應新 環境	2-3-2 分享自己適應新環境的策略。	1.探討新環境帶來的生活改變。 2.分享自己面對新環境的感受與想法。 4.探討自身的策略對適應新環境的成效為何。	1.探討新環境帶來的生活改變。 2.分享自己面對新環境的感受與想法。 3.說出自己適應新環境的策略。 4.探討自身的策略對適應新環境的成效為何。	3	教師： 情境圖。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 2-3-4 尊重	二、欣賞、表現與創新	

					<p>3.說出自己適應新環境的策略。</p> <p>4.探討自身的策略對適應新環境的成效為何。</p> <p>5.能順應環境的需求提出有效的解決策略。</p> <p>6.能省思適應策略的合宜性，並願意改變調整。</p>					不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。		
二	9/6 9/12	一、 迎向 新生活	1.適應新環境	2-3-2 分享自己適應新環境的策略。	<p>1.探討新環境帶來的生活改變。</p> <p>2.分享自己面對新環境的感受與想法。</p> <p>3.說出自己適應新環境的策略。</p> <p>4.探討自身的策略對適應新環境的成效為何。</p>	3	教師： 情境圖。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎性別平等教育</p> <p>2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。</p>	二、欣賞、表現與創新		

					<p>法。</p> <p>3.說出自己適應新環境的策略。</p> <p>4.探討自身的策略對適應新環境的成效為何。</p> <p>5.能順應環境的需求提出有效的解決策略。</p> <p>6.能省思適應策略的合宜性，並願意改變調整。</p>	何。				2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。		
三	9/13 9/19	一、 迎向 新生活	2.實踐好方法	2-3-2 分享自己適應新環境的策略。	<p>1.利用問題解決法來分析問題成因，並提出多元的解決策略。</p>	<p>1.提出自己在新環境中遇到的問題。</p> <p>2.針對問題，利用問題解決法來加以解決。</p> <p>3.能探究問題形成的原因，並集思廣意，</p>	3	教師：關懷箱(紙箱一只)、每生	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎性別平等教育</p> <p>2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的</p>	二、欣賞、表現與創新	

					2.願意嘗試合宜的適應策略，解決生活中的困境。 3.利用問題解決策略，並應用在生活中不同的層面。	提出多元解決策略。		便條紙數張、「問題解決專家」學習單。		限制。 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。		
四	9/20 9/26	一、 迎向 新生活	2.實踐好方法	2-3-2 分享自己適應新環境的策略。	1.利用問題解決策略，並應用在生活中不同的層面。 2.實踐執行計畫並自我檢核執行的成效。 3.體驗後，能歸納並統整面對新環境所需要	1.針對自己的問題，分析後蒐集多元策略並加以實踐。 2.歸結爾後遇到問題時，可採取的合宜態度及方法。	3	教師：關懷箱(紙箱一只)、每生便條紙數張、「問題解決專家」學習單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。	二、欣賞、表現與創新	

					具備的能力及態度。							
五	9/27 10/3	二、 正向 思考 的力 量	1.我的抗 壓力	1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。	1.覺察自己的壓力源。 2.從體驗活動中思考累積壓力對個體的影響。 3.分享自己面對壓力時的感受、想法及應對的方式。	1.分享自己生活中的壓力源。 2.從壓力情境體驗活動中思考壓力對個體的影響。 3.分享自己面對壓力時的感受、想法及應對的方式。	3	教師： 情境圖、「讓自己放鬆」學習單、氣球、打氣筒。 學童：彩色筆、蒐集正向案例。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。	一、了解自我與發展潛能	
六	10/4 10/10	二、 正向 思考	1.我的抗 壓力	1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。	1.從氣球打氣的體驗活動，	1.從氣球打氣的體驗活動，了解過多壓力對個體的影響。	3	教師： 情境	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎性別平等教育 2-3-3 認識	一、了解自我與發展	

		的力量			了解過多壓力對個體的影響。 2.從多元的抒壓體驗活動中學習抒壓的方法。 3.找出適合自己的抒壓方式，並避免不合宜的抒壓方式。	2.從多元的抒壓體驗活動中學習抒壓的方法。 3.找出適合自己的抒壓方式。		圖、「讓自己放鬆」學習單、氣球、打氣筒。學童：彩色筆、蒐集正向案例。	態度評量	不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。	潛能	
七	10/11 10/17	二、正向思考的力量	2.正向的力量	1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。	1.透過課本圖例去發現，即使面對相同情境，每個人的想法卻可能不同。 2.分析	1.透過課本圖例去發現，即使面對相同情境，每個人的想法卻可能不同。 2.分析正、負面想法對情緒造成的影響。 3.在演練中，釐清自己是屬於抱怨者或是正向思考者。	3	教師：情境圖、「正向思考訪問單」、	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。	一、了解自我與發展潛能	

				<p>正、負面想法對情緒造成的影響。</p> <p>3.在演練中釐清自己是屬於抱怨者或是正向思考者。</p> <p>4.從名人範例分析，了解正向思考對個人的影響。</p> <p>5.完成「正向思考訪問單」，分享正向楷模面對困境的積極態度。</p> <p>6.能運用正向思考、問題解決及抒</p>	<p>4.從名人範例分析，了解正向思考對個人的影響。</p> <p>5.完成正向思考訪問單，分享正向楷模面對困境的積極態度。</p> <p>6.能運用正向思考、問題解決及抒壓等方式，實際運用在生活當中。</p>		<p>「想法、情緒及行為關係表」學習單。</p>				
--	--	--	--	---	---	--	--------------------------	--	--	--	--

					壓等方 式，實際 運用在生 活當中。								
八	10/18 10/24	三、 欣賞 你我 他	1.學習欣 賞讚美	1-3-1 欣賞並接納他人。	1.學習欣 賞他人的 優點。 2.學習表 達真誠的 方式。 3.學習對 他人表達 真誠的讚 美或肯 定。	1.討論如何發現個人 優點或特色。 2.找出身邊人的優點 或特色。 3.分享表達真誠的方 式。 4.練習讚美或肯定他 人。	3	教 師： 「超 級特 搜 員」、 「真 誠的 讚美 實踐 表」 學習 單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平 等教育 1-3-2 認知 次文化對 身體意象 的影響。 1-3-4 理解 性別特質 的多元面 貌。 1-3-5 認識 不同性別 者的成就 與貢獻。	二、欣 賞、表 現與創 新		
九	10/25 10/31	三、 欣賞 你我 他	2.接納合 理意見	1-3-1 欣賞並接納他人。	1.學習了 解他人的 想法。 2.學習利 用溝通、 協調與接 納完成團 體目標。	1.分辨單向與雙向兩 種溝通方式。 2.練習從溝通中協調 或接納對方想法。 3.討論如何達成團體 目標。	3	教 師： 每個 學童 兩張 A4 的 紙、 將教 室左 右各	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平 等教育 1-3-2 認知 次文化對 身體意象 的影響。 1-3-4 理解 性別特質 的多元面 貌。	二、欣 賞、表 現與創 新		

								畫分出一區塊，一塊為協調區，另一塊為共識區。		1-3-5 認識不同性別者的成就與貢獻。		
十	11/1 11/7	評量週 三、欣賞你我他	2.接納合理意見	1-3-1 欣賞並接納他人。	1.學習利用溝通、協調與接納完成團體目標。 2.學習接納他人合理的想法與意見。	1.分享自己想舉辦的活動。 2.判斷可行的活動項目及內容。 3.檢視接納他人合理想法與意見的狀況。	3	教師：每個學童兩張A4的紙、將教室左右各畫分出一區塊，一塊為協	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 1-3-5 認識不同性別者的成就與貢獻。	二、欣賞、表現與創新	

								調區，另一塊為共識區。					
十一	11/8 11/14	四、團體中的我	1.角色知多少	1-3-2 參與各項活動，探索並表現自己在團體中的角色。	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。 3.能分辨自己與他人角色的異同。 4.能協助阻礙團體角色，共同為團體目標努力。	1.了解自己在團體中的行為表現。 2.認識自己在團體中所扮演的角色。 3.討論團體成員如何分工。 4.分辨自己與他人在團體中角色的異同。 5.探討如何協助阻礙團體的角色。	3	教師：紙五張、5枝粗的筆與 15 條約 50 公分的棉繩、膠帶、「角色行為表現紀錄表」學習單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 3-3-3 表達對社區公共事務的看法，不受性別限制。	七、規畫、組織與實踐		

十二	11/15 11/21	四、 團體 中的 我	2.合宜的 表現	1-3-2 參與各項活動，探索並 表現自己在團體中的角色。	1.能了解 自己扮演 團體角色 的困境。 2.能了解 自己在團 體中的行 為表現。	1.了解自己扮演角色 的困境。 2.了解他人眼中的自 己。	3	教 師： 學童 每人 兩張 A4 紙、 「我 的行 為表 現」、 「迷 宮大 考 驗」 學習 單。 學 童： 鏡 子、 筆。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平 等教育 2-3-2 學習 在性別互 動中，展 現自我的 特色。 3-3-2 參與 團體活動 與事務， 不受性別 的限制。 3-3-3 表達 對社區公 共事務的 看法，不 受性別限 制。	七、規 畫、組 織與實 踐	
十三	11/22 11/28	四、 團體 中的 我	2.合宜的 表現	1-3-2 參與各項活動，探索並 表現自己在團體中的角色。	1.能了解 自己扮演 團體角色 的困境。 2.能了解 自己在團	1.了解自己扮演角色 的困境。 2.了解他人眼中的自 己。 3.認識影響個人良好 行為表現的因素。	3	教 師： 學童 每人 兩張 A4	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平 等教育 2-3-2 學習 在性別互 動中，展 現自我的	七、規 畫、組 織與實 踐	

					體中的行為表現。 3.能了解影響個人在團體中表現的約束力。			紙、「我的行為表現」、「迷宮大考驗」學習單。學童：鏡子、筆。		特色。 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 3-3-3 表達對社區公共事務的看法，不受性別限制。		
十四	11/29 12/5	四、團體中的我	2.合宜的表現	1-3-2 參與各項活動，探索並表現自己在團體中的角色。	1.能了解影響個人在團體中表現的約束力。 2.能省思自己為團體做的事情。	1.認識影響個人良好行為表現的因素。 2.省思並調整自己的行為表現。 3.省思自己能主動為團體做的事。	3	教師：學童每人兩張A4紙、「我的行為表現」、「迷	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。	七、規畫、組織與實踐	

								宮大考驗」學習單。學童：鏡子、筆。		3-3-3 表達對社區公共事務的看法，不受性別限制。		
十五	12/6 12/12	五、 戶外 活動 任我 行	1.行前筆記	4-3-2 參與計畫並從事戶外活動，從體驗中尊重自然及人文環境。	1.討論戶外活動的類型和特色。 2.利用各種資源來進行戶外活動的行前準備工作。 3.學習分工合作來策畫戶外活動。	1.分享參與的戶外活動。 2.參與戶外活動的感想。 3.了解天氣變化的訊息。 4.討論戶外活動裝備物品的準備。 5.討論環境保護做法。 6.討論自我安全維護。 7.介紹行程規畫考慮事項。	3	教師：中央氣象局網站、「裝備大考驗」學習單。學童：蒐集班級戶外活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 ◎海洋教育 1-3-6 瞭解漁村景觀、飲食文化與生態旅遊的關係。	七、規畫、組織與實踐	

								方案的相關資料、蒐集生活中常見與天氣變化有關的自然現象變化的圖片或資料。				
十六	12/13 12/19	五、 戶外 活動 任我 行	1. 行前筆記	4-3-2 參與計畫並從事戶外活動，從體驗中尊重自然及人文環境。	1.學習分工合作來策畫戶外活動。 2.了解戶外活動中的注意事項。 3.討論小組分工檢	1.討論活動規畫並列出特色。 2.介紹並確定活動方案。3.討論小組分工檢核項目。 4.練習準備背包裡的個人物品。	3	教師：「戶外活動行前分工表」學習單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 ◎海洋教育 1-3-6 瞭解	七、規畫、組織與實踐	

					核項目。 4.準備戶外活動背包個人物品。			學 童： 製作 海報 用 具。		漁村景 觀、飲食 文化與生 態旅遊的 關係。		
十七	12/20 12/26	五、戶 外活 動任 我行	2.戶外探 索之旅	4-3-2 參與計畫並從事戶外活動，從體驗中尊重自然及人文環境。	探索自然 與人文景 觀。	1.探索自然與人文景觀。 2.記錄活動的發現。	3	教 師： 情境 圖。 學 童： 進行 戶外 活動 時應 攜帶 的物 品及 個人 用品。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 ◎海洋教育 1-3-6 瞭解漁村景觀、飲食文化與生態旅遊的關係。	七、規 畫、組 織與實 踐	
十八	12/27 1/2	五、戶 外活 動任 我行	2.戶外探 索之旅	4-3-2 參與計畫並從事戶外活動，從體驗中尊重自然及人文環境。	1.檢視戶外探索之旅的發現。 2.討論並準備戶外	1.分享參與探索活動的感受。 2.分享對探索活動的建議。 3.展現個人專長拓展視野。	3	教 師： 準備 有關 「戶 外探	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的	七、規 畫、組 織與實 踐	

					探索展的內容。	4.協調展演活動的內容和項目。 5.完成活動布置並體驗特色活動及項目。		索之旅」相關資料、「探索主題分工表」學習單。學童：規畫戶外探索展活動所需之資料、圖片。		限制。 ◎海洋教育 1-3-6 瞭解漁村景觀、飲食文化與生態旅遊的關係。		
十九	1/3 1/9	五、戶外活動任我	3.戶外探索大發現	4-3-2 參與計畫並從事戶外活動，從體驗中尊重自然及人文環境。	1.討論自然與人文景觀的問題及改善	1.討論自然環境與人文景觀發現的問題。 2.討論問題的改善方法。	3	教師：準備有關	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 3-3-2 參與團體活動與	七、規畫、組織與實踐	

		行			方法。 2.探討和諧的人文與自然環境。	3.討論人文景觀和自然環境的衝突。 4.省思人類與大自然的關係。 5.討論人文景觀發展和自然環境的平衡做法。		戶外探索之旅相關資料。學童：準備有關戶外探索之旅相關紀錄。		事務，不受性別的限制。 ◎海洋教育 1-3-6 瞭解漁村景觀、飲食文化與生態旅遊的關係。		
二十	1/10 1/16	評量週 五、戶外活動任我行	3.戶外探索大發現	4-3-2 參與計畫並從事戶外活動，從體驗中尊重自然及人文環境。	討論尊重自然與人文景觀的做法。	1.討論無痕山林的概念及做法。 2.討論尊重人文與自然景觀的做法。 3.討論日常落實的做法與檢核。 4.分享實際參與後的感受。	3	教師：準備有關戶外探索之旅相關資料。學童：	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 ◎海洋教育 1-3-6 瞭解漁村景觀、飲食	七、規畫、組織與實踐	

								準備 有關 戶外 探索 之旅 相關 紀錄。		文化與生 態旅遊的 關係。		
二十 一	1/17 1/20	1/20 休業 式										

※若規畫進行「協同」或「跨域統整」教學者，請於當週之備註欄中註記，如：第一週 +聯絡 國 1 節 / +協同 2 節