

臺南市公立白河區仙草實驗小學 114 學年度第一學期 三 年級 品格 課程計畫

學習主題名稱	SEL 情緒察覺	實施年級 (班級組別)	三年級	教學節數	本學期共(16)節
設計理念	1. 為了讓學生更能了解自我，進而設計相關課程。 2. 讓學生能從課程中更懂得如何與他人相處並負責		KIST 文化	☒ 品格教育 ☐ SEL ☐ PBL ☐ 個人化學習	
本教育階段 總綱核心素養	國 3-1-1-2、國 3-4-3-2、綜 1-2-1				
課程目標	1. 讓學生能學會了解自我本身的情緒。 2. 學生懂得從他人的立場思考並對自己負起責任				
設計教師	莊宣愛、黃頓協		需要資源 與教材	平板、在地導覽	
配合融入之領域或議題	☒ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☒ 綜合活動 ☐ 健康與體育 ☐ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引		SDGD ☐ 消除貧窮 ☒ 消除飢餓 ☒ 健康與福祉 ☒ 教育品質 ☒ 性別平等 ☐ 淨水與衛生 ☐ 可負擔能源 ☐ 就業與經濟成長 ☐ 工業、創新及基礎建設 ☐ 減少不平等 ☐ 永續城市 ☐ 責任消費與生產 ☐ 氣候行動 ☐ 海洋生態 ☐ 陸地生態 ☐ 和平與正義制度 ☐ 全球夥伴		
表現任務	分組討論與個別分享 1. 能夠覺察自己內在的自我情緒。 2. 認識與自己有所差異的朋友。				
課程架構脈絡					

情緒覺察
(4)

我懂你的心情
(4)

我要謝謝你
(4)

社交智慧
(4)

教學期 程 周次	節數	單元與活 動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容(校訂) (名詞)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
1~4 週	4	情緒覺察	國 1-II-1 聆聽時 能讓對方充分表達 意見 綜 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. 透過情緒怪獸繪 本和桌遊認識情緒 2. 覺察自身情緒感 受及原因 3. 正確的表達自己 的感受	1. 認識情緒 2. 覺察情緒 3. 表達自身情緒	1. 利用繪本的內容及情 緒卡認識情緒 2. 從繪本連結自身情 緒，並說出自己的感受 及原因 3. 透過桌遊體驗勝負的 心情感受，並跟學生討 論當有正向或負向情緒 時可以有和做法。	1. 說出適當的情 緒及原因	1. 情緒卡 2. 顏色怪獸繪本 及桌遊 3. 迷宮桌遊
5~8 週	4	我懂你的 心情	綜 1d-II-1 覺察 情緒的變化， 培 養正向思考的態 度。 綜 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. 情緒劇的主題呈 現與情境引導 2. 問題討論 3. 同理心大考驗 4. 歸納與結語	1. 能明白「同理 心」的真正含義 2. 常以「同理 心」去關心他 人。	1. 教師提問：「請大家回 想在日常生活中，有沒 有自己的心情不被別人 了解的時候？」 2. 針對情緒劇內容，提 問及發表，討論可能情 緒及適當的反應行為 3. 同理心模擬練習：分組 討論，再自由舉手發 言，要說清楚內容。 4. 教師說明想成為很有 同理心的人，必須注意 以下四	1. 認真欣 賞影片，回 答問題並進行討 論。 2. 完成學習單	情緒卡 PPT 影片 學習單

						項： (1) 不要隨意評論，先肯定他人的感受。 (2) 站在他的立場去猜猜看，他可能有什麼情緒？再好好和他說一說。		
9~12週	4	我要謝謝你	綜 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 綜 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. 透過主題繪本閱讀呈現與情境引導現， 2. 生活中的有感動 3. 有感而發如何共好	1. 對照顧我成長的人心存感激 2. 堅守崗位的人心存感謝 3. 感受到他人支持與關懷時，思考如何回報或把愛傳出去 4. 我懂得知足，珍惜我所擁有的事物	1 繪本討論及作文抒寫 2. 討論分享 3. 學習單. 說說寫寫起而行好感恩 舉例如何共好	1. 繪本討論 2. 說寫舉例 3. 討論 4. 討論	影片. 繪本學習單
13~16週	4	社交智慧	綜 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. 分享自己興趣 2. 共同解決生活問題 3. 共享隱私與祕密 4. 相互幫助與扶持	1. 學習有效的溝通方式與技巧。 2. 學習解決人際困擾或衝突的方法。 3. 將所學運用於日常生活中，以改善自己的人際關係。	1 先口述自己心內的想法 2. 看完影片並分享主角的看法 3. 書寫學習單 4. 勇敢分享自己的看法	1. 欣賞影片並回答問題 2. 分組討論 3. 完成學習單	情緒卡 影片 學習單

臺南市公立白河區仙草實驗小學 114 學年度第二學期 三 年級 品格 課程計畫

學習主題名稱	SEL 社交情緒課程	實施年級 (班級組別)	三年級	教學節數	本學期共(16)節
設計理念	1. 為了讓學生更能了解自我，進而設計相關課程。 2. 讓學生能從課程中更懂得如何與他人相處並負責			KIST 文化	■品格教育 □SEL ■PBL □個人化學習
本教育階段 總綱核心素養	國 3-1-1-2、國 3-4-3-2、綜 1-2-1				
課程目標	1. 讓學生能學會了解自我本身的情緒。 2. 學生懂得從他人的立場思考並對自己負起責任				
設計教師	莊宣愛、黃頓協			需要資源 與教材	平板、在地導覽
配合融入之領域或議題	■國語文 □英語文 □英語文融入參考指引 □本土語□數學 □社會 ■自然科學 □藝術 ■綜合活動□健康與體育 □生活課程 □科技 ■科技融入參考指引			SDGD □消除貧窮 □消除飢餓 ■健康與福祉 □教育品質 ■性別平等 □淨水與衛生 □可負擔能源 □就業與經濟成長 □工業、創新及基礎建設 □減少不平等 ■永續城市 □責任消費與生產 ■氣候行動 □海洋生態■陸地生態 □和平與正義制度 □全球夥伴	
表現任務	分組討論與個別分享 1. 能夠覺察自己內在的自我情緒。 2. 認識與自己有所差異的朋友。				
課程架構脈絡					

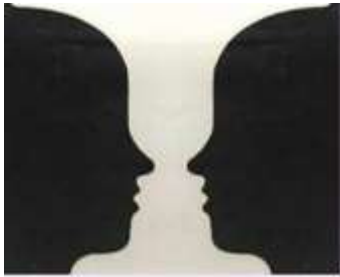
情緒覺察
(4)

想法轉彎發現
驚喜(4)

當責態度
(4)

謠言止於智者
(4)

教學期程 周次	節 數	單元與活動 名稱	學習表現 校訂或相關領域 與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容(校訂) (名詞)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
1~4 週	4	情緒覺察	國 1-II-1 聆聽時能讓對方充分表達意見 綜 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. 認識及接納自己的情緒 2. 採取適合的行為 3. 表達自己的想法	1. 認識正、負向情緒的必要 2. 在情緒起伏中，可以怎麼做 3. 覺察情緒後，表達自己的感受及想法	1. 透過影片-腦筋急轉彎，討論主角的情緒感受 2. 對於自身情緒的表達方式。 3. 在不同的情緒下，應該怎麼告訴他人自己的感受	1. 影片欣賞，並回答問題 2. 回答教師問題	影片
5~8 週	4	想法轉彎發現驚喜	2d-II-2 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。	1. 發現一件事物可以從很多角度去觀察。 2. 從不同的角度觀察某件事，也能發現不同的結論。 3. 學會覺察自己的情緒。 4. 如果遇到使自己心情不好的事	1. 情緒劇的主題呈現與情境引導 2. 問題討論 3. 轉念大進擊 4. 歸納與結語	1. 教師問：「當你很渴的時候，看到桌上有半杯水，你有什麼想法？是慶幸還有半杯水可以喝，還是認為只有半杯水而不高興？」 2. 針對情緒劇內容，提問及發表，討論可能情緒及適當的反應行為 3. 提問及省思：各組同學仔	1. 認真欣賞影片，回答問題並進行討論。 2. 完成學習單	情緒卡 PPT 影片 學習單

				件，學會轉念讓自己有好情緒。		細看著投影機上的圖片，再發表意見。  4. 教師說明情緒提醒我們知道自己的感受，明白自己需要什麼？能夠釐清自己的情緒後，才能找出替代的方法。 ★調整情緒三步驟★		
9~12 週	4	當責態度	國 1-II-1 聆聽時能讓對方充分表達意見 綜 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. 認識自己 2. 認識當責 3 你的當責，如何做好當責 4. 共好	1. 你心裡的自己 2. 影片欣賞唐朝小栗子負責 3. 你的當責，如何做好當責 4. 如何共好	1 說或寫自己 2. 看完討論分享影片各個主角的當責 3. 學習單. 說說寫寫當責 4. 舉例如何共好	學習單 說寫舉例 討論	影片 學習單
13~16 週	4	謠言止於智者	綜 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. 能分辨謠言 2. 面對謠言採取適當的行動	1. 生活中曾經有聽過什麼謠言？ 2. 當自己聽到關於自己的謠言時有什麼樣的感受？ 3. 當我們聽到有人在談論謠言時，應該怎麼做？	1. 透過故事-醜小鴨，進行謠言圈的練習 2. 利用聲音隧道，模擬醜小鴨可能會聽到的謠言 3. 面對謠言，我們可以採取什麼樣的行動來面對？	1. 故事聆聽 2. 學生分享自己的看法及經驗 3. 分組討論並提出 2 個方法	故事書-醜小鴨