

臺南市公立白河區仙草實驗小學 114 學年度第一學期 五 年級 品格 課程計畫

學習主題名稱	品格&情緒教育	實施年級 (班級組別)	五年級	教學節數	本學期共(18)節
設計理念	讓學生學習認識良善、喜愛良善、做出良善。			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	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-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-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。 生活-E-B1 使用適切且多元的表徵符號，表達自己的想法、與人溝通，並能同理與尊重他人想法。 生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。				
課程目標	1. 認識自我情緒並學會適度表達。 2. 培養社交智慧且加強人際溝通。 3. 提昇學生在生活上的精神道德層面。				
設計教師	羅佳妮、陳冠伶			需要資源 與教材	自編學習單、PPT、影片
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	戲劇演出				
課程架構脈絡					

我的情緒裝備
(4)



情緒小偵探
(5)



噴火龍來了
(5)



情緒急轉彎
(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
2-5 週	4	我的情緒裝備	1a-III-1 欣賞 並接納自己與 他人。	1. 情緒覺察 2. 健康心理 3. 自我悅納	一、能正確分辨情 緒名詞代表的情 緒。 二、能辨識自己的 情緒。 三、能體察他人的 情緒。 四、能覺察情緒、 冷靜思考、選擇適 當行動。	1. 情緒賓果 教師說明『情緒賓果』遊戲： 請同學先將 20 個情緒填入格子 中，上課中有回答問 題的同學可以優先圈選一個情 緒。下課前，誰最多 連線，誰就獲勝。 2. 觀賞短片：【讚美教戰】part1 3. 分享時刻(情緒 ABC)事件、想 法、情緒 4. 提問與省思 5. 歸納與總結	討論 發表	自編學習單、 PPT、 情緒臉譜、 影片【讚美 教戰】part1
6-10 週	5	情緒小偵探	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. 情緒表達 2. 自我情緒管理	一、能發覺自己情 緒的變化，學習適 當表達情緒。 二、能察覺他人的 情緒，並能適當回 應。	1. 小恐龍情緒劇 (1)影片欣賞：「當我們童在一起 — 我會適當表達情 緒」。 (2)問題討論 2. 我是情緒小偵探 (1)戲劇演出 (2)提問與省思 3. 歸納與總結	討論 發表	影片： 「當我們 童在一起 20131103 —我會適當 表達情緒」

11-15 週	5	噴火龍來了	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	1. 正向思考 2. 情緒智商 3. 人際關係與經營	一、能知曉每個人生氣時會有不同的情緒強度。 二、能找出調適生氣情緒的適當方法。	1. 小恐龍情緒劇 (1) 影片欣賞：「當我們童在一起——我是 EQ 高手」。 (2) 問題討論 2. 我是小小預言家 (1) 戲劇演出：每次邀請兩位學生上台，抽出一個「事件」，用行動劇演出。 (2) 提問與省思 3. 歸納與總結	討論發表	影片：「當我們童在一起 20140615——我是 EQ 高手」
16-19 週	4	情緒急轉彎	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. 性別刻板印象 2. 調適負面情緒 3. 多元性別的人際互動與情感表達。	一、覺察自己和他人在不同生活事件中所產生的情緒。 二、拓展調適負面情緒的方法。 三、表達不同事件引發自己不同情緒的原因。 四、辨識情感表達隱含的性別刻板印象。	1. 情緒比一比 (1) 我演你猜 (2) 分享討論 2. 《壞心情》繪本導讀 (1) 故事內容討論 (2) 提問與思考 3. 歸納與總結	討論發表	《壞心情》繪本、自編學習單、PPT

臺南市公立白河區仙草實驗小學 114 學年度第二學期 五 年級 品格 課程計畫

學習主題名稱	品格&情緒教育	實施年級 (班級組別)	五年級	教學節數	本學期共(18)節
設計理念	讓學生學習正向面對壓力與嘲笑，學會誠信與感恩。			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	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-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-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。 社-E-C3 了解自我文化，尊重與欣賞多元文化，關心本土及全球議題。 生活-E-B1 使用適切且多元的表徵符號，表達自己的想法、與人溝通，並能同理與尊重他人想法。 生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。				
課程目標	1. 認識自我情緒並學會適度表達。 2. 培養社交智慧且加強人際溝通。 3. 提昇學生在生活上的精神道德層面。				
設計教師	羅佳妮、陳冠伶			需要資源 與教材	自編學習單、PPT、影片
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	討論發表、完成學習單				
課程架構脈絡					

我不怕壓力
(4)

讓誠信與我們
零距離
(5)

我會聰明面對
嘲笑
(5)

學會滿足、懂
得感恩
(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
2-5 週	4	我不怕壓力	1a-III-1 欣賞並 接納自己與 他人。	1. 壓力檢測 2. 生活氧氣罩 3. 健康心理 4. 壓力管理技巧	一、能認識因壓力而 產生的焦慮情緒。 二、能透過運動配合 呼吸放鬆身心，減輕 焦慮感覺。	1. 測測看，你的壓力有多 大？ (1)播放「當我們童在一 起—擁抱壓力沒煩惱」。 (2)觀看影片後，提問： 「影片中共有五個『壓力 檢測』的題目，說說看， 你的情形符合幾題 呢？」。 2. 分組討論 3. 變身橡皮筋人，吹走壓 力！	討論 發表	學習單、 PPT、 輕柔的音樂
6-10 週	5	讓誠信與我 們零距離	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. 認識誠信 2. 人際關係與互動 3. 自省能力	一、能瞭解誠實的意 涵。 二、知道怎麼樣做才 是誠實的表現。 三、能瞭解誠實的重 要性及其對我們的影 響。 四、能在生活中實踐 誠實的行為。 五、能藉由討論過	1. 播放影片「誠實的 97 分」 2. 說明什麼是「誠信」。 3. 提問，討論並發表 4. 透過「誠信」影片引導 學生說出誠信 的優點和價值。 5. 歸納與總結	討論 發表	影片:放心靈 環保兒童 生活教育動畫 — 《誠實的 97 分》

					程，將誠實運用於學校生活中。			
11-15 週	5	我會聰明面對嘲笑	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 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. 情緒勒索 2. 言語嘲笑 3. 自我情緒管理 4. 人際焦慮	一、能認識面對嘲笑後所產生的各種情緒。 二、能用聰明及幽默的方式面對別人的嘲笑	1. 影片欣賞：「受嘲笑的愛迪生。」 2. 問題討論 3. 「聰明五招——我會聰明面對嘲笑！」學習單 4. 提問與省思 5. 歸納與總結	討論發表	影片：「受嘲笑的愛迪生。」 自編學習單
16-19 週	4	學會滿足、懂得感恩	3a-III-1 透過對時事的理解與省思，提出感興趣或令人困惑的現象及社會議題。 3d-III-1 實踐環境友善行動，珍惜生態資源與環境。 3d-III-1 選定學習主題或社會議題，進行探究與實作。	1. 消除飢餓 2. 國家困境 3. 人權教育	一、知道每個國家都有他們自己的困境與發展。 二、能感受並體會父母或照顧者的辛苦付出。 三、能自我反省，期許自己做得更好。	1. 影片欣賞：「你知道全世界有多少人死於飢餓嗎？答案是一個，當你在看這個標題的時候」 2. 分組討論 3. 了解並整理各國現況，完成表格式學習單(包括時間、數據、事實、影響、情緒、行動、國家)。 4. 提問與省思 5. 歸納與總結	討論發表 完成學習單	「你知道全世界有多少人死於飢餓嗎？答案是一個，當你在看這個標題的時候」 https://www.youtube.com/watch?v=S8oSyc1jgmY 自編學習單、PPT