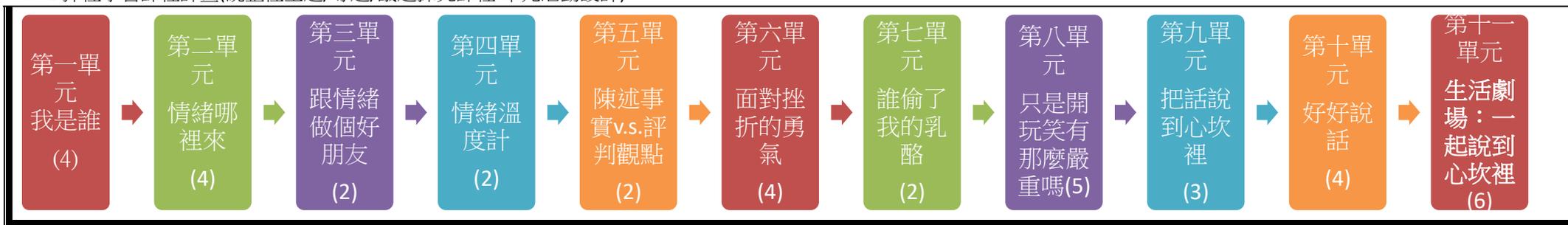


11 臺南市公(私)立南區志開實驗小學 114 學年度(第一學期)五年級彈性學習生命教育課程計畫參考說明

學習主題名稱 (中系統)	轉角遇到愛	實施年級 (班級組別)	五年級	教學 節數	本學期共(38)節
彈性學習課程 四類規範	1. <input type="checkbox"/> 統整性探究課程 (<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)				
設計理念	課程圍繞「認識自我」、「理解情緒」、「有效表達」與「建立正向人際互動」四大核心，透過循序漸進的主題設計，協助學生從認識自己內心出發，了解情緒來源與表現方式，學習健康溝通，並勇敢面對生活中的挫折與改變。				
本教育階段 總綱核心素養 或議題實質內涵	生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 生 E6 從日常生活中培養道德感以及美感，練習做出道德判斷以及審美判斷，分辨事實和價值的不同。 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。				
課程目標	1.認識自我特質與價值，建立自信心 2.了解情緒來源與變化，提升自我覺察能力 3.學習健康表達與調節情緒的方法 4.辨識生活中的事實與觀點，培養理性思辨 5.面對挫折與改變，培養正向態度與適應力 6.學習同理他人、尊重彼此，增進人際溝通技巧				
配合融入之 領域或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input 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 checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" 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 type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
總結性 表現任務	【生活劇場：一起說到心坎裡】 任務說明： 以小組合作方式，設計並表演一個情境短劇，內容須涵蓋： <ol style="list-style-type: none"> 1.一個人遇到情緒困擾或挫折的情境 2.劇中角色展現辨識情緒、使用情緒調節方法 3.劇中呈現尊重彼此、好好說話、避免傷害性玩笑的對話 4.小組成員需說明劇中哪裡展現了勇氣或同理心 				
課程架構脈絡(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)					



本表為第 1 單元教學流設計/(本學期(年)共 11 個單元)

單元名稱	我是誰	教學期程	第 2-3 週	教學節數	4 節 160 分鐘
學習重點	學習表現 校訂或相關領域 與 參考指引或 議題實質內涵	A1 能發現自己的個別差異，學習欣賞與接納自己。 A2 能描述自己的興趣、特質與角色，發展正向自我認同。 A3 能從差異中看見每個人的獨特與價值，培養尊重與接納態度。			
	學習內容(校訂)	Aa-III-1 認識自我的特質（如性格、興趣、能力、情緒），了解個人與他人的差異。 Aa-III-2 欣賞自己的優點與成就，接納自己的不足與情緒表現，發展正向自我形象。 Ab-III-1 認識人際間的差異，學習尊重與欣賞他人的特質與價值。			
	學習目標	1. 認識自我，包括性格、興趣、優點與缺點。 2. 學習欣賞自己，建立自信。 3. 能表達自己是怎樣的一個人，並尊重他人的獨特性。			
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源	節數 規劃	教師的提問或引導	學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點，透過什麼工具或形式+ 要看到什麼？	學習資源 自選編教材或學習單
	2	<p align="center">第一節</p> <p>活動一：名字的故事</p> <p>1. 你的名字有什麼意義？你知道為什麼爸媽幫你取這個名字嗎？」 2. 鼓勵學生分享與名字有關的小故事。</p> <p>活動二：我是誰？自我拼圖</p> <p>1. 發下「自我拼圖」工作紙：分為興趣、性格、擅長的事、不擅長的事、我在家中的角色、我最喜歡自己哪一</p>	<p>1. 查詢名字的意義，並記錄在 canva 上</p> <p>2. 上台分享</p> <p>3. 學生填寫「自我拼圖」工作紙</p>	<p>使用 canva 與自我拼圖 工作紙記錄我是誰</p>	<p>1. 自我拼圖工作紙</p> <p>2. 自我肖像畫</p> <p>3. 你眼中的我小卡</p>

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程-單元活動設計)

		<p>點。</p> <p style="text-align: center;">第二節</p> <p>活動三：我是這樣的人</p> <p>1. 學生用三句話介紹自己：「我是一個……的人」、「我喜歡……」、「我希望將來能……」</p>	4. 畫一張「自我肖像」搭配三句話。	自我肖像	
	2	<p style="text-align: center;">第三節</p> <p>活動四：猜猜我是誰</p> <p>根據自我拼圖工作紙和自我肖像與三句話，猜猜看是班上哪一位同學，並上台介紹我是誰</p> <p style="text-align: center;">第四節</p> <p>活動五：同儕眼中的我</p> <p>1. 發送「你眼中的我」小卡，每人幫同學寫一句優點或欣賞的地方。</p> <p>2. 讓學生感受到被接納與肯定。</p>	1. 班上同學互相寫一句對方的優點或欣賞的地方	上台發表	你眼中的我小卡

本表為第 2 單元教學流設計/(本學期(年)共 11 個單元)

單元名稱		情緒哪裡來	教學期程	第 4-5 週	教學節數	4 節 160 分鐘
學習重點	學習表現 校訂或相關領域與參考指引或議題實質內涵	A1 覺察自我情緒與需要 A2 表達與尊重多元情緒反應 B1 發展正向人際互動能力				
	學習內容 (校訂)	綜合-A1-2 覺察並表達個人情緒與需要 綜合-A2-2 理解與尊重自己與他人不同的情緒反應 綜合-B1-2 運用適當方式與他人互動並處理衝突				
	學習目標	1. 能運用方法處理情緒，例如深呼吸、表達感受 2. 能說出近期的一種強烈情緒，並分析其原因 3. 能尊重他人與自己在相同情境下可能產生的不同情緒反應 4. 能用適當語句表達情緒、避免衝突				
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源	節數 規劃	教師的提問或引導	學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點，透過什麼工具或形式+要看到什麼?	學習資源 自選編教材或學習單	

源	2	<p>第一節：情緒是什麼？</p> <ol style="list-style-type: none"> 繪本欣賞-《情緒哪裡來？》 你最近有感覺到生氣、難過、興奮嗎？你知道為什麼有這些感覺嗎？」 情緒探索 發下「情緒溫度計」學習單，請學生畫出今天的心情（顏色+圖案）並說明原因。 小組討論：分享最近一次強烈的情緒經驗，並討論：你當時的情緒是什麼？為什麼會這樣感覺？身體有什麼變化？（心跳快、想哭、想叫等） 教師統整 情緒有很多種，不分好壞，重點是如何認識與處理它。 <p>第二節：學習管理情緒</p> <ol style="list-style-type: none"> 情境演練 教師提出幾個情境（如：被朋友忽略、考試考不好），請學生猜會出現哪些情緒，並分組演出。 	<ol style="list-style-type: none"> 繪本欣賞 完成情緒溫度計學習單 小組討論與分享 <p>五忠金馬獎</p>	<ol style="list-style-type: none"> 情緒溫度計學習單 實作演練 我的情緒工作箱學習單 上台分享 小組討論態度 	<ol style="list-style-type: none"> 繪本： 《情緒哪裡來？》 《生氣湯》 《你今天心情好嗎？》 短片推薦：「奇妙的情緒列車」 情緒卡 情緒溫度計圖表 情境圖片 情緒管理學習單 我的情緒工具箱學習單
	2	<p>第三節</p> <ol style="list-style-type: none"> 情緒管理學習單 教師介紹常見的情緒調節方法：深呼吸、寫日記、向人傾訴、轉移注意力 我的情緒工具箱 「我的情緒工具箱」學習單，請學生畫出自己的3個情緒處理法。 <p>第四節</p> <ol style="list-style-type: none"> 整體回顧 小組分享自己學到的情緒管理方式。 教師總結 「情緒是生活的一部分，學會跟情緒做朋友，就能照顧好自己與他人。」 	<p>完成我的情緒工作箱學習單</p> <p>上台分享</p>		

本表為第3單元教學流設計/(本學期(年)共11個單元)

單元名稱	跟情緒做個好朋友	教學期程	第6週	教學節數	2節 80分鐘
------	----------	------	-----	------	------------

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程-單元活動設計)

學習重點	學習表現 校訂或相關領域 與 參考指引或 議題實質內涵	A1 能發現自己的個別差異，學習欣賞與接納自己。 A2 能描述自己的興趣、特質與角色，發展正向自我認同。 A3 能從差異中看見每個人的獨特與價值，培養尊重與接納態度。			
	學習內容(校訂)	Aa-III-1 認識自我的特質（如性格、興趣、能力、情緒），了解個人與他人的差異。 Aa-III-2 欣賞自己的優點與成就，接納自己的不足與情緒表現，發展正向自我形象。 Ab-III-1 認識人際間的差異，學習尊重與欣賞他人的特質與價值。			
學習目標	1. 能說出情緒是什麼？ 2. 能說出我們有哪些情緒？ 3. 能說出大腦如何控制我們的情緒？ 4. 能說出我們如何覺察自己的情緒？ 5. 能說出什麼是踢貓效應？ 3. 能理解情緒會帶來的影響 4. 能回答情緒有好有壞嗎？				
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源	節數 規劃	教師的提問或引導	學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點，透過什麼工具或形式+要看到什麼？	學習資源 自選編教材或學習單
	2	第一節 1. 安頓身心 深呼吸練習(腹式呼吸) 將眼睛閉上，安靜聆聽老師的指令，我們將進行深呼吸練習 2. 情緒是什麼？ 腦筋急轉彎角色介紹 情緒： 我們因為內在或外在的刺激，所產生的心理感受或生理感受。 3. 大腦如何控制我們的情緒？ 樓上腦(理智腦)與樓下腦(情緒腦)圖片 四大幸福賀爾蒙介紹 4. 我們如何覺察自己的情緒？ 	1. 認真聆聽上課內容 2. 回答問題 3. 使用 Padlet 總結上課內容	1. 使用 padlet 回答四個問題 2. 口頭回答	1. 上課簡報 2. 影片： 人體的第二個大腦 https://www.youtube.com/watch?v=zNq_ekJ_MiE 3. 影片:踢貓效應

	<p>5. 總結</p> <p>補充:人體的第二個大腦 https://www.youtube.com/watch?v=zNq_ekJ_MiE</p> <p style="text-align: center;">第二節</p> <p>1. 複習上節重點 2. 分享上週察覺到自己出現的情緒 3. 影片欣賞-踢貓效應+回答問題 影片中的人有哪些情緒? 為什麼有這樣的情緒? 這樣的情緒出現什麼行為? 最後導致什麼樣的後果? 莫名收到別人的負面情緒, 感受如何?</p> <p>4. 情緒會帶來什麼影響?(情境討論) 刺激→情緒→行為反應→結果 明天要放假了 考試不及格 被同學取難聽的綽號</p>			
--	---	--	--	--

本表為第 4 單元教學流設計/(本學期(年)共 11 個單元)

單元名稱		情緒溫度計	教學期程	第 7 週	教學節數	2 節 80 分鐘
學習重點	學習表現 校訂或相關領域 與 參考指引或 議題實質內涵	A1 覺察自我情緒與需要 A2 表達與尊重多元情緒反應 B1 發展正向人際互動能力				
	學習內容(校訂)	綜合-A1-2 覺察並表達個人情緒與需要 綜合-A2-2 理解與尊重自己與他人不同的情緒反應 綜合-B1-2 運用適當方式與他人互動並處理衝突				
	學習目標	1. 能理解情緒與身體感覺的連結 2. 能分辨舒服與不舒服的情緒 3. 能感受情緒強度				
教師提問/學習活動 學習評量/學習資	節數 規劃	教師的提問或引導	學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點, 透過什麼工具或形式+ 要看到什麼?	學習資源 自選編教材或學習單	

<p>源</p>	<p>2</p>	<p style="text-align: center;">第一節</p> <p>1. 安頓身心 深呼吸練習(腹式呼吸) 將眼睛閉上，安靜聆聽老師的指令，我們將進行深呼吸練習</p> <p>2. 情緒與身體感覺的連結 感受一下，你現在身體有什麼感覺呢？你現在有什麼情緒？</p> <p>3. 舒服與不舒服的情緒 心跳的速度 呼吸的速度 皮膚的溫度 身體的感覺 有情緒的身體線索</p> <p>4. 將感受記錄在 padlet 上</p> <p style="text-align: center;">第二節</p> <p>1. 安頓身心 深呼吸練習(腹式呼吸) 將眼睛閉上，安靜聆聽老師的指令，我們將進行深呼吸練習</p> <p>2. 複習上節活動</p> <p>3. 紅氣球活動 拿氣球和打氣筒，每個人打氣一次，當氣球爆炸，活動停止 分享活動過程中的情緒與身體感受 有人怕氣球，要怎麼保護那些人呢？</p> <p>4. 五忠金馬獎 不同情緒也有不同溫度，猜猜看 3 位同學的情緒溫度排序</p> <p>5. 教師總結</p>	<p>1. 呼吸練習 2. 口頭回答問題 3. 感受練習 4. 將感受練習記錄在 padlet</p> <p>1. 口頭回答 2. 紅氣球活動 3. 角色扮演</p>	<p>1. 口頭回答 2. 實作練習 3. padlet 記錄</p>	<p>1. 上課簡報 2. 氣球、打氣筒</p>
----------	----------	---	--	---	---

本表為第 5 單元教學流程設計/(本學期(年)共 11 個單元)

<p>單元名稱</p>	<p>陳述事實 v. s. 批判觀點</p>	<p>教學期程</p>	<p>第 8 週</p>	<p>教學節數</p>	<p>2 節 80 分鐘</p>
-------------	------------------------	-------------	--------------	-------------	----------------------

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程-單元活動設計)

學習重點	學習表現 校訂或相關領域 與 參考指引或 議題實質內涵	2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。			
	學習內容(校訂)	Bc-III-1 各類資源的分析與判讀。 Bc-III-2 媒體對日常生活的影響。 Bc-III-3 運用各類資源解決問題的規劃。			
學習目標	1. 學生能區分描述自己的「事實」與「觀點」。 2. 學生能以有條理的語句介紹自己，並認識多元觀點。 3. 學生能理解他人觀點與自我認同的關係，並培養尊重與同理心。				
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源	節數 規劃	教師的提問或引導	學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點，透過什麼工具或形式+ 要看到什麼？	學習資源 自選編教材或學習單
	2	<p style="text-align: center;">第一節</p> <p>1. 什麼是事實？什麼是觀點？ 放一段有趣的影片或圖片，例如：「我最喜歡的水果是香蕉」vs「香蕉是熱帶水果」。</p> <p>2. 定義： 事實：可以被驗證，真實存在的訊息。 觀點：個人看法、感受、信仰或評論。</p> <p>3. 舉例說明並板書對照： 事實：太陽是恆星。 觀點：太陽是天空中最漂亮的天體。</p> <p>4. kahoot!練習 使用 kahoot!分辨事實與觀點</p> <p>5. 討論與回饋 逐題討論分析句子如何分類</p> <p style="text-align: center;">第二節</p> <p>1. 複習與導入 回顧上節課內容，簡單問答。</p> <p>2. 批判性思考介紹-新聞報導討論 討論：觀點從哪裡來？每個觀點都值得相信嗎？ 標題：市政府宣布未來一年禁止夜市使用一次性塑膠袋 內文摘要：</p>	<p>1. 口頭回答 2. kahoot!練習 3. 事實與觀點分析</p> <p>1. 小組討論 2. 口頭回答</p>	<p>1. 口頭回答問題 2. 實作演練</p>	<p>1. 事實與觀點影片和圖片 2. KAHOOT!分辨事實與觀點 3. 新聞報導</p>

	<p>為了減少塑膠垃圾，市政府宣布自明年起，夜市全面禁用一次性塑膠袋，改用可分解或重複使用的袋子。支持者認為這有助於環保，但部分夜市攤商表示，新政策會增加成本，影響生意。</p> <p>3. 學生小組閱讀新聞內容，將下列句子分類為事實 (F) 或觀點 (O)：</p> <p>市政府宣布明年起夜市禁用一次性塑膠袋。 → F 這項政策會讓夜市生意變差。 → O 一次性塑膠袋對環境有很大危害。 → O 有些夜市攤商反對這項政策。 → F</p> <p>4. 討論問題：</p> <p>這些觀點是從誰的角度出發的？(攤商、市民、政府) 哪些觀點你認同？為什麼？ 有沒有其他的解決方法可以兼顧環保與商業需求？</p> <p>5. 學生衝突討論-將下列句子分類為事實 (F) 或觀點 (O)</p> <p>星期三中午休息時間，五年級兩位學生阿明與小強因為球場使用時間產生爭執。阿明表示他們班已經預約好球場，但小強認為大家都可以自由使用。雙方起初爭論，後來發生推擠，導師馬上前來調解，雙方才停止衝突。校方表示，將加強宣導球場使用規則，也會安排兩人進行對話修復關係。</p> <p>6. 教師總結</p>			
--	---	--	--	--

本表為第 6 單元教學流程設計/(本學期(年)共 11 個單元)

單元名稱	面對挫折的勇氣	教學期程	第 9、11 週	教學節數	4 節 120 分鐘
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)	1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命。 Ad-III-2 兒童階段的發展歷程。				
學習目標	1. 能辨識挫折的意義與常見的挑戰情境。 2. 能表達自己對挫折的感受，並分享過去的經驗。 3. 能分析勇敢面對困難的方法，並比較不同應對策略的優缺點。 4. 能運用正向思考與積極語言來鼓勵自己或他人。 5. 能合作完成團隊挑戰，並體驗互相支持的重要性。				

3.老師總結：「當我們遇到困難時，可以向別人尋求幫助，也可以幫助別人一起進步。」

本表為第7單元教學流設計/(本學期(年)共11個單元)

單元名稱		誰搬走了我的乳酪	教學期程	第12週	教學節數	2節 80分鐘
學習重點	學習表現 校訂或相關領域 與 參考指引或 議題實質內涵	1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命。。				
	學習內容(校訂)	Ad-III-2 兒童階段的發展歷程。				
學習目標		1. 認識故事中的四個角色，了解他們面對變化時的不同反應。 2. 理解變化的必然性，學會用正向態度面對生活中的改變。 3. 培養問題解決能力與自我省思能力。 4. 以角色扮演、討論與書寫練習，內化故事寓意。				
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源		節數 規劃	教師的提問或引導	學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點，透過什麼工具或形式+要看到什麼?	學習資源 自選編教材或學習單
		2	第一堂課：認識故事與角色 1. 「你有沒有遇過東西突然不見了？或是事情跟你預期的不一樣？」 2. 自然引導出主題：「變化」 3. 故事導讀-簡要講述《誰搬走了我的乳酪？》故事內容。 4. 用PPT介紹四個角色： 鼠小嗅、鼠小跑（行動派） 小矮人哼哼、小矮人唧唧（反應不同） 5. 分組活動：角色分析 學生分組討論每個角色的特徵與反應。 小組填寫角色分析表，討論：你最像哪個角色？為什麼？ 6. 上台分享 7. 教師總結	1. 認真聆聽上課內容 2. 回答問題 3. 小組討論 4. 角色扮演 5. canva 圖文記錄	1. 實作演練 2. 口頭回答 3. 上台分享 4. 小組合作態度	1. 《誰搬走了我的乳酪？》繪本或簡易版（兒童版） 2. PPT簡報（角色介紹、重點整理） 3. 角色面具或頭飾（可DIY） 4. 活動單（角色分析、情境題寫作、個人省思單）

	<p style="text-align: center;">第二堂課：面對變化的練習</p> <p>1. 角色扮演 小組選一個場景，用角色扮演演出他們如何面對「乳酪消失」的情況。</p> <p>2. 小組報告與討論 各組簡單演出並說明為什麼這樣演。 教師引導學生思考：哪種態度比較健康？比較積極？</p> <p>3. 我的乳酪經驗 題目：「當我的乳酪被搬走……我會怎麼做？」 用 canva 圖文記錄</p> <p>4. 課堂總結 變化是生活的一部分，學會調整與適應，是成長的關鍵。</p>			
--	---	--	--	--

本表為第 8 單元教學流設計/(本學期(年)共 11 個單元)

<p style="text-align: center;">單元名稱</p>	<p>只是開玩笑，有那麼嚴重嗎？</p>	<p>教學期程</p>	<p>第 13-14 週</p>	<p>教學節數</p>	<p style="text-align: right;">5 節 200 分鐘</p>
<p style="text-align: center;">學習重點</p> <p>校訂或相關領域與參考指引或議題實質內涵</p> <p style="text-align: center;">學習內容(校訂)</p>	<p>A1 覺察自我情緒與需要 A2 表達與尊重多元情緒反應 B1 發展正向人際互動能力</p> <p>綜合-A1-2 覺察並表達個人情緒與需要 綜合-A2-2 理解與尊重自己與他人不同的情緒反應 綜合-B1-2 運用適當方式與他人互動並處理衝突</p>				
<p style="text-align: center;">學習目標</p>	<p>1. 理解何謂歧視與歧視性言論。 2. 覺察即辨別生活中歧視性言論。 3. 了解歧視性言論對受歧視者可能產生的影響。 4. 學會勇敢表達自己不喜歡被對待的言詞、行為。</p>				
<p style="text-align: center;">教師提問/學習活動 學習評量/學習資源</p>	<p>節數 規劃</p>	<p style="text-align: center;">教師的提問或引導</p>	<p style="text-align: center;">學生的學習活動 學生要做甚麼</p>	<p style="text-align: center;">學習評量 掌握關鍵檢核點，透過什麼工具或形式+要看到什麼？</p>	<p style="text-align: center;">學習資源 自選編教材或學習單</p>
<p>5</p>		<p style="text-align: center;">第一節</p> <p>活動一：只是開玩笑有這麼「言」重嗎？ (理解何謂歧視與歧視性言論)</p> <p>一、體驗活動： (一)閉上雙眼：一起來聽一首歌「蘇打綠 sodagreen -</p>	<p>1. 口頭回答問題 2. 學習單 3. 小組上台分享</p>	<p>1. 口頭回答 2. 實作練習 3. 學習單 4. 分組報告</p>	<p>影片一：A81『只是開玩笑有這麼嚴重嗎？歧視性言論』 - 木擊者 影片二：A82『歧視性言論』 - 霸凌者的告白</p>

【小情歌】

「蘇打綠 sodagreen - 【小情歌】」
<https://www.youtube.com/watch?v=in8NNzwFa-s>

在歌曲結束後提問：

1. 你喜歡這首歌嗎？為什麼？
2. 你喜歡這首歌是因為主唱者的性別嗎？

二、主要活動：

(一)播放公視影片：只是開玩笑有這麼嚴重嗎？歧視性言論

『只是開玩笑有這麼嚴重嗎？歧視性言論』 - 木擊者
<https://www.youtube.com/watch?v=CfV4oR9hCSE>

在影片結束後提問：

1. 什麼是刻板印象？
2. 什麼是歧視？
3. 什麼是歧視性言論？
4. 我們該如何改變歧視性言論？

三、師生共同小結：

在成長的過程中，我們常戴著「刻板印象」的眼鏡，看待他人與事物，應有意識的努力打破，讓自己有更多元的視角與包容。

第二節

活動二：我認為的歧視性言語？

(覺察即辨別生活中歧視性言論)

一、體驗活動：

(一)分組討論：我認為的歧視性言語?並完成學習單

『歧視性言論』 - 霸凌者的告白 (課程學習單)

活動一：我認為的歧視性言語?

編號	我認為的歧視性言語	是	否
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

(二)分組報告：各組完成的學習單內容。

(三)討論各組所提出的內容是否為歧視性言語。

三、師生共同小結：

歧視性言語很常發生在「種族」、「性別」、「宗教」、「性取向」等差異，我們在日常生活中更應該「謹言慎行」，避免拿這些議題傷害別人或當成調侃別人的玩笑話。

第三節

活動三：霸凌者的告白

(了解歧視性言論對受歧視者可能產生的影響)

一、體驗活動：

(一)播放公視影片：『歧視性言論』 - 霸凌者的告白
『歧視性言論』 - 霸凌者的告白

<https://www.youtube.com/watch?v=VxWUJuHu31E>

在影片結束後提問：

1. 影片中霸凌者與被霸凌者一開始就想傷害對方嗎?
2. 你覺得霸凌者在欺負同學時的心情?
3. 你覺得被霸凌者備同學欺負時的心情?

(二)分組討論：

1. 如果我被霸凌了，我會怎麼做？為什麼？
2. 如果同學被霸凌了，我會怎麼做？為什麼？

二、師生共同小結：

「霸凌」常常從「誤會」開始，這個「誤會」又沒得到「對的行為」解決，後來就演變成霸凌，每個人都需要朋友與安全的生活環境，我們應該避免自己被「霸凌」，或在被「霸凌」時，尋求正確的協助，或如果同學被霸凌了，我應該挺身而出為他尋求幫助。

第四節

活動四：如果我被霸凌了

(學會勇敢表達自己不喜歡被對待的言詞、行為)

一、體驗活動：

(一)每位同學二選一主題分享

1. 如果我被霸凌了，我會怎麼做？為什麼？
2. 如果同學被霸凌了，我會怎麼做？為什麼？

二、學習單填寫：我想大聲說出來

1. 完成我想大聲說出來學習單
2. 至少寫出兩件我不喜歡被「同學」、「家人」、「老師」對待的方式？

	<p style="text-align: center;">第五節</p> <p>活動五：我想大聲說出來 (學會勇敢表達自己不喜歡被對待的言詞、行為)</p> <p>一、體驗活動： 每位同學分享兩件我不喜歡被「同學」、「家人」、「老師」對待的方式?</p> <p>二、進階表達挑戰： 同學可以針對分享同學觀點，提出自己的看法。</p> <p>三、師生共同小結： 我們應該很明確的讓身邊的人知道自己不喜歡被對待的方式，並且也尊重別人的不喜歡，而不是總用自己認為對的方式或自己不在意的方式對待別人。</p>			
--	---	--	--	--

本表為第 9 單元教學流設計/(本學期(年)共 11 個單元)

<p style="text-align: center;">單元名稱</p> <p style="text-align: center;">學習表現 校訂或相關領域 與 參考指引或 議題實質內涵</p> <p style="text-align: center;">學習內容(校訂)</p> <p style="text-align: center;">學習目標</p>	把話說到心坎裡	教學期程	第 14-15 週	教學節數	3 節 240 分鐘
	2a-111-覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。				
	Ba-111-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立				
<p style="text-align: center;">教師提問/學習活動</p> <p style="text-align: center;">學習評量/學習資源</p>	節數 規劃	教師的提問或引導	學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點，透過什麼工具或形式+要看到什麼?	學習資源 自選編教材或學習單
	3	<p style="text-align: center;">第一節</p> <p>活動一：通關密語</p> <p>一、玩「傳話」遊戲，學習說話與傾聽的原則與技巧</p> <p>1. 教師準備事先設計好大約 12 至 15 字的話，例如：「用心聽和只用耳朵聽，兩者差別很大。」、「人像一本書，要用心聽才讀得懂」，太長的句子不容易完全記住，太短的句子欠缺挑戰性。建議不要使用膾炙人口的句子。</p> <p>2. 遊戲規則</p>	<p>1. 傳話遊戲</p> <p>2. 討論與分享</p> <p>3. 角色扮演</p>	<p>1. 實作評量</p> <p>2. 口頭分享</p> <p>3. 學習單</p> <p>4. 小組合作</p>	學習單「我會專心傾聽」

- a. 學生分組(約 6~8 人)，排成縱隊
 - b. 由每組最後一位同學觀看謎題句子。
 - c. 由最後一位同學開始，用口耳相傳的方式把話傳到第一位同學。
 - d. 由第一位同學將聽到的話寫在黑板上。
 - e. 看哪一隊傳得又快又正確。
2. 討論與分享:請同學用心思考怎樣才能把話傳得又快又正確?

二、歸納與總結:

- (1)要仔細聽清楚化的內容，人事時地物具體是甚麼
- (2)慢慢說把句子說清楚，咬字正確，避免對方聽錯。

第二節

活動二：請聽我說

1. 角色扮演--「不專心聽」

兩人一組，一人扮演說話者，一人扮演聆聽者。說話者不要間斷的很認真的一職對聆聽者說一分鐘的話，聆聽者故意不專心，如東張西望、做自己的事、眼睛不看說話者……等等。再交換角色，由聆聽者扮演說話者，說話者扮演聆聽者，再進行一次一分鐘的說明與不專心聽。

2. 討論與分享：分享「不專心聽」的情境中的感受。

3. 角色扮演--「專注地聽」

兩人一組，一人扮演說話者，一人扮演聆聽者。說話者不要間斷的很認真的一直對聆聽者說一分鐘的話，聆聽者也回應認真聆聽的態度，如看著說話者的眼睛、點頭、臉上有表情、發出嗯表示理解的聲音……等等。再交換角色，由聆聽者扮演說話者，說話者扮演聆聽者，再進行一次一分鐘的說明與專心聽。

4. 分享專心聽情境中的感受

5. 討論及分享專心傾聽時須具備哪些態度、表情。

第三節

活動三：親善小天使

(一)狀況題一：快嘴阿優

一、故事:阿優是班上的數學小老師，小玉數學考不好，拿著考卷想請阿優教他訂正，但阿優不等小玉問完問題便大叫「你怎麼那麼笨連這一題都答錯了。」小玉聽了很生氣，用力抽回考卷並說：「我以後再也不問你數學了。」同學都看著阿優，讓阿優覺得很尷尬，而去找他的好朋友訴苦。

二、討論與分享：

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程-單元活動設計)

	<p>1. 小玉為什麼生氣? 2. 小玉希望阿優怎麼幫助他? 3. 阿優說了什麼話, 做了什麼事? 4. 如果你事阿優的好朋友, 聽到阿優的訴苦, 你會怎麼做? 5. 當你對阿優說話時, 態度上要注意什麼?</p> <p>三、歸納與總結</p> <p>1. 要耐心把別人的話聽完聽清楚後再給建議 2. 先肯定對方的優點再婉轉建議, 不可做人身攻擊。 3. 委婉建議時可用「如果我是你, 我會……」的句型委婉建議。</p> <p>(二)狀況題二: 如果時光倒流, 當阿優看到小玉連一題最簡單的題目都答錯時, 阿優該怎麼說?</p> <p>(三)期許自己成為一個會傾聽別人說話, 並提供委婉建議的人。</p>			
--	---	--	--	--

本表為第 10 單元教學流設計/(本學期(年)共 11 個單元)

單元名稱	好好說話	教學期程	第 16-17 週	教學節數	4 節 160 分鐘
學習重點	學習表現 校訂或相關領域 與 參考指引或 議題實質內涵	2a-III1 覺察多元性別的互動方式與情感表達, 並運用同理心增進人際關係。			
	學習內容(校訂)	Ba-III-1 多元性別的人際互動與情感表達。 Ba-III-2 同理心的增進與實踐。 Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立。			
	學習目標	1. 覺察自己說話的方式對別人的影響。 2. 適當的表達自己的想法, 讓人際關係趨向和諧。			
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源	節數 規劃	教師的提問或引導	學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點, 透過什麼工具或形式+ 要看到什麼?	學習資源 自選編教材或學習單

源	2	<p style="text-align: center;">第一節</p> <p>活動一：只要我喜歡，有什麼不可以？</p> <p>一、</p> <p>老師提問:請學生把自己的想法寫在便條紙上，然後貼在黑板上。</p> <p>(一). 你想說什麼就可以說什麼嗎?(如果你的答案是可 以，請寫出原因；如果答案是不可以，也寫出原因)</p> <p>(二). 你喜歡聽到別人對你說哪一句話?</p> <p>(三). 你討厭聽到別人對你說哪一句話?</p> <p>二、分享</p> <p>(一). 請學生就他自己貼在黑板上的句子做分享，讓其他 同學了解他的感受。</p> <p>(二). 討論為什麼有人聽到這樣的言語會引起心中的不 悅，甚至雙方會爆發衝突。 例如:有人討厭別人的批評或是挑釁，當他聽到這樣的話 就會更生氣想罵人。換作是你，你會有什麼樣的反應或是 採取什麼樣的行動?</p> <p>(三). 請你想一想，換句話說，用不同的說法讓別人的心 感到愉快。 例如:不要叫別人「滾出去」，改成「如果你想待在這 裡，可以出去外面透透氣。」</p> <p>(四). 倆倆練習，把原來自己常講的不好聽的話換成比較 動聽悅耳的話並觀察對方的反應。</p> <p>小結: 教師引導學生察覺當我們聽到別人說的話心中會產生不同 的感受。因此換個角度去思考，我想要得到別人的認同， 應該怎麼說話才比較適合。</p> <p style="text-align: center;">第二節</p> <p>活動二：衝突與和諧</p> <p>一、觀賞公視影片熊星人與地球人系列 19 衝突與和諧 (3分20秒-7分40秒)(8分21秒-</p> <p>二、提問與討論:</p> <p>(一). 把別人的秘密說出來，造成衝突該怎麼辦?</p> <p>(二). 保持表面上的友好會不會只是和諧的假象?</p> <p>(三). 吵架真的是一件不好的事嗎?</p> <p>(四). 吵架之後要怎麼和好?</p> <p>(五). 為什麼一定要和別人保持友好關係才算是和諧?</p> <p>三、把自己曾經和別人發生衝突的經驗說出來、和同學分</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問題思考與討論 2. 影片欣賞 3. 繪本欣賞 4. 生活小劇場 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭回答 2. 實作練習 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 便條紙 2. 公視影片熊星人與地球人系列 19 衝突與和諧 (3分20秒-7分40秒)(8分21秒- 3. 繪本-我會好好說 4. 影片-我會好好說
---	---	---	--	--	--

	<p>享。</p> <p>四、小結:有時候發生衝突並不是壞事，可以藉此了解別人的想法，甚至因此修改自己的作法。當你有和別人不同的看法時，記得不可以攻擊別人，而是要用更好的方式表達。</p> <p style="text-align: center;">第三節</p> <p>活動三：我會好好說話</p> <p>一、聆聽老師講解繪本”我會好好說”，或是欣賞影片”我會好好說”</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fDGEDI21GAQ</p> <p>(6分24秒)</p> <p>二. 提問與討論</p> <p>(一). 馬里奧和卡拉發生什麼事?他們彼此用什麼方式說話?</p> <p>(二). 他們解決問題的方式得到的結果是…?</p> <p>(三). 馬里奧的媽媽教他們如何解決?</p> <p>(四). 拿到發言棒，輪流講出心裡的感受之後，情況有什麼改變?</p> <p>(五). 使用發言棒的時候，有哪些注意事項?(尊重發言的人、接納對方的感受)</p> <p>三. 價值移動</p> <p>(一). 你認為卡拉和馬里奧是在吵架嗎?(認為是吵架的請站在老師的左手邊，認為不是吵架者請站在右手邊)</p> <p>(二). 衝突發生的時候，吵架是最好的解決方式嗎?(贊成的人請站左邊，反對的人請站右邊)</p> <p>(三). 吵架一定是不好的事嗎?(贊成的人請站左邊，反對的人請站右邊)</p> <p>(四). 請雙方說出自己的觀點，既然你認為這不是最好的解決方式，那麼請說說你的看法。另一方可以就這個觀點提出想法去辯論。</p> <p>四. 小結</p> <p>當衝突發生時，學習用良好的溝通方式表達出自己的感受，互相傾聽，從別人的發言中去理解彼此，讓別人更了解如何和你相處。</p>			
2	<p style="text-align: center;">第四節</p> <p>活動四：生活情境小劇場</p> <p>1. 提供生活情境，例如：</p> <p>同學借東西沒還</p> <p>小組合作時意見不同</p>	角色扮演		

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程-單元活動設計)

		開玩笑後對方不高興 2. 小組設計對話，分別示範： 不好好說話的版本（情緒化、攻擊性、無視感受） 好好說話的版本（尊重、同理、溫和表達） 3. 全班一起討論哪種方式更能解決問題、維持友誼			
本表為第 11 單元教學流設計/(本學期(年)共 11 個單元)					
單元名稱		生活劇場：一起說到心坎裡	教學期程	第 18-20 週	教學節數
					6 節 240 分鐘
學習重點	學習表現 校訂或相關領域 與 參考指引或 議題實質內涵	2a-III1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。			
	學習內容 (校訂)	Ba-III-1 多元性別的人際互動與情感表達。 Ba-III-2 同理心的增進與實踐。 Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立。			
學習目標		1. 能理解情緒的來源與影響，並分辨事實與評判觀點。 2. 能說明健康、尊重的溝通方式，並理解開玩笑與語言傷害的界線。 3. 能辨識自己與他人的情緒狀態，運用適當的情緒調節方法。 4. 能透過小組合作設計並演出短劇，展現同理心、好好說話與面對挫折的行為。 5. 願意接納自我與他人的情緒反應，尊重彼此，展現勇氣與正向人際互動態度。			
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源		節數 規劃	教師的提問或引導	學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點，透 過什麼工具或形式+ 要看到什麼？
		6	第一節 統整與複習本學期上課內容 第二~四節 小組劇情設計，準備短劇 任務說明： 以小組合作方式，設計並表演一個情境短劇，內容須涵蓋： 1. 一個人遇到情緒困擾或挫折的情境 2. 劇中角色展現辨識情緒、使用情緒調節方法 3. 劇中呈現尊重彼此、好好說話、避免傷害性玩笑的對話 4. 小組成員需說明劇中哪裡展現了勇氣或同理心	口頭發表 小組討論	1. 口頭發表 2. 小組合作態度 3. 實作練習

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程-單元活動設計)

	<p>第五~六節 生活劇場發表，全班分享 1.各組上台表演短劇 2.表演結束後，小組簡短說明：劇中哪裡展現了勇氣、同理心、好好說話 3.同儕正向回饋，老師總結強化學習重點</p>	<p>上台發表與回饋</p>		
--	---	----------------	--	--

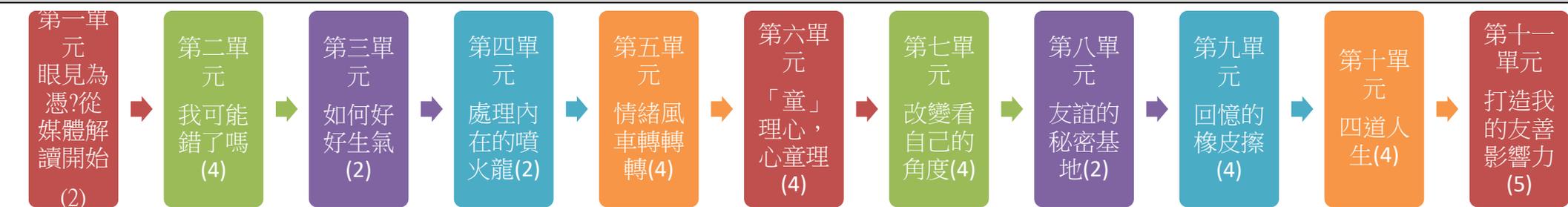
◎教學期程請敘明週次起訖，各個單元以教學期程順序依序撰寫，每個單元需有一個單元學習活動設計表，表太多或不足，請自行增刪。

臺南市立南區志開實驗小學 114 學年度第二學期五年級生命教育課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	旅途遇見愛	實施年級 (班級組別)	五年級	教學節數	本學期共(37)節
彈性學習課程	統整性探究課程 (<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)				
設計理念	課程以「認識自我」、「情緒管理」、「媒體素養」與「同理關懷」為主軸，透過自我探索、情緒練習、人際互動與媒體判讀等面向，帶領學生從內到外理解自己的想法與感受，發展同理心與批判思考能力。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	生 E1 探討生活議題, 培養思考的適當情意與態度。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 生 E6 從日常生活中培養道德感以及美感, 練習做出道德判斷以及審美判斷, 分辨事實和價值的不同。 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力, 察覺自己從他者接受的各種幫助, 培養感恩之心。				
課程目標	1. 能辨識媒體資訊的真偽與觀點, 發展獨立思辨能力。 2. 能覺察自身情緒變化, 理解情緒來源與表現方式。 3. 能設身處地理解他人感受, 並展現適當的人際互動行為。 4. 能以多元角度看待自己, 提升自我價值感與正向自我形象。 5. 能理解友誼的重要性, 學習經營良好的人際關係。 6. 能學會面對過去經驗, 轉化成成長的力量。 7. 能實踐道歉、道謝、道愛、道別的行動, 培養珍惜與感恩的態度。				
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input 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 checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" 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 type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
總結性 表現任務 須說明引導基準：學 生要完成的細節說明	「從認識自己到看見他人——打造我的友善影響力」 透過本課程所學，請你整合以下內容，製作一份**「友善影響力行動方案」，並以短講、海報、短劇、數位簡報或影片形式，向同學分享，展現你如何透過理解自己、管理情緒、尊重他人、辨識資訊，成為友善正向的影響者。 ✓ 媒體素養： 分享一則你曾經看到的「錯誤資訊」或「偏見觀點」，說明如何運用課堂所學來判斷或修正看法。 (對應：眼見為憑？、我可能錯了嗎) ✓ 情緒管理與自我認識： 說明自己在生氣、難過或挫折時，會使用哪些方法來安撫內在的「噴火龍」與情緒風車。 描述自己如何學習用不同角度看待自己，增加自信與勇氣。				

(對應：如何好好生氣、處理內在的噴火龍、情緒風車、改變看自己的角度)
 ✓ 同理心與人際經營：
 舉例說明你如何透過同理心改善與同學或家人的相處，並分享你心中的「友誼秘密基地」的模樣。
 (對應：「童」理心、友誼的秘密基地)
 ✓ 回憶與人生態度：
 分享一段重要的回憶，說明它如何影響你的想法或行為。
 說明你實踐「四道人生」(道歉、道謝、道愛、道別)的經驗或計畫。
 (對應：回憶的橡皮擦、四道人生)

課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)

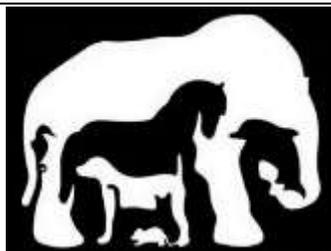


本表為第 1 單元教學流設計/(本學期(年)共 11 個單元)

單元名稱		眼見為憑?從媒體解讀開始	教學期程	第 2 週	教學節數	2 節 120 分鐘
學習重點	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	2c-III-1 分析與判讀各類資源, 規劃策略以解決日常生活的問題。				
	學習內容(校訂)	Bc-III-1 各類資源的分析與判讀。 Bc-III-2 媒體對日常生活的影響。 Bc-III-3 運用各類資源解決問題的規劃。				
學習目標		1. 了解媒體的定義與種類。 2. 能分辨事實與意見。 3. 學習判斷媒體資訊的真偽。				

		4. 培養批判思考與負責任的媒體使用態度。			
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源	節數 規劃	教師的提問或引導	學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點， 透過什麼工具或形 式+要看到什麼？	學習資源 自選編教材或學習單
	2		<p align="center">第一節：什麼是媒體？</p> <p>1. 你今天看了哪些媒體？ 請學生舉例今天接觸過的媒體（如：電視、YouTube、Instagram、新聞APP、漫畫書）。 用圖表分類「傳統媒體 vs 新興媒體」。</p> <p>2. 媒體知識建構 解釋「媒體」的定義：傳播資訊給大眾的工具。 說明常見的媒體類型：新聞、廣告、社群平台、影片等。 探討媒體的目的：報導、娛樂、影響觀點、賺錢。</p> <p>3. 小組討論活動 主題：「這則新聞可信嗎？」 出示一則看似真實但其實是假的新聞圖（如動物長翅膀、名人說錯話等）。 提問：你會相信這個新聞嗎？為什麼？</p>	口頭回答問題	1. 口頭回答 2. 小組合作 態度 3. 實作練習
		<p align="center">✿ 第二節：真假資訊我會判！</p> <p>1. 學習判別技巧 口訣教學：三問法則「誰說的？有根據嗎？合理嗎？」 引導學生從來源、證據與常理判斷資訊的真偽。</p> <p>2. 分辨「事實 vs 意見」練習 出示例句（如：「地球是圓的」、「這家餐廳超好吃」）。學生分辨哪句是事實、哪句是個人看法。</p> <p>3. 小組活動：媒體偵探任務 每組獲得一則媒體內容（真假混合）。 用「三問法則」討論並填寫判斷表。 各組報告並說明理由。</p> <p>4. 總結與回饋 小測驗（選擇或是非題） 問學生：「下次在網路上看到驚人的新聞，你會怎麼做？」</p>	學習判別技巧 小組討論活動		

	<p>訝)</p> <p>【學習單】《情緒停看聽》(附件 1)</p> <p>教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 剛剛了解人有 7 種基本情緒，想想看，你是否都有過這樣的感受? 2. 是在什麼時候或什麼人事物，讓你有這樣的情緒?覺得情緒如何? 3. 請把當下的狀況，具體且明確的寫在學習單。 <p>學生分享學習單：</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 發生事情，當初你是如何處理你的情緒? 5. 現在你覺得可以有更好的方式來處理情緒嗎?小組討論。 6. 小組輪流分享。那看看影片建議如何處理? <p>【影片欣賞】《艾菲爾與影子》(2:50-6:24)</p> <p>教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過影片，卡住和誤導我們的情緒可以被改變嗎?如何做? <ol style="list-style-type: none"> (1) 學會注意自己的情緒 (2) 對自己的情緒帶有耐心和好奇心 (3) 說出或展現出自己的真實情緒 (4) 學會接納自己不同的情緒 (5) 用情緒來改變情緒 2. 透過影片，有什麼被提醒的? <p>教師總結</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每個人對情緒的感受強度可能不同。 2. 要多察覺自己的情緒，也了解他人和我們的不同。 <p style="text-align: center;">第二節-情緒急轉彎</p> <p>教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在圖中，你先看到了什麼?有幾種動物? 	<p>完成學習單</p> <p>影片欣賞</p> <p>口頭回答</p>		
--	--	--------------------------------------	--	--



2. 有人看到 1 種動物或多種動物，每個人的角度不同，看出的東西也不同，所以之前我們了解到每個人的情緒感受不同，那同一件事造成情緒的不同是因為什麼原因？

【影片欣賞】《塞翁失馬》(1:00-5:00)

教師提問：

1. 從影片中知道，倒楣先生的馬不見了，他的朋友認為倒楣先生的情緒是如何？為什麼？但倒楣先生的情緒實際上又是如何？
2. 當倒楣先生的馬回來了，還帶了其他的馬回來，他的朋友認為倒楣先生的情緒是如何？為什麼？但倒楣先生的情緒實際上又是如何？
3. 當倒楣先生的腿騎馬摔斷了，他的朋友認為倒楣先生的情緒是如何？為什麼？但倒楣先生的情緒實際上又是如何？
4. 各組討論，倒楣先生為什麼和他的朋友會有不一樣的情緒反應？(與想法或信念有關係)
5. 所以同樣一件事，但每個人的情緒反應會不一樣，因為不同的情緒是來自不同的想法或信念，表現出來的行為或態度也就不同。

【學習單】《情緒急轉彎》(附件 2)

教師提問：

1. 之前我們在規劃畢旅的時候，是不是討論很久？你覺得為什麼要討論這麼久？是不是還有起爭執？你覺得為什麼？(因為想法不同)
2. 當初討論畢旅地點有遊樂園、動物園、科博館、夜市。各組抽一個地點，討論要如何介紹，寫在小白板。
3. 各組輪流上台介紹。
4. 各組介紹完，你心裡有最想去的地點嗎？只是每個人有不同的看法，對 4 個地點就有不同的回應。
5. 我們來當福爾摩斯，從人的反應或行為，找出情緒背後的想法。

影片欣賞

完成學習單

6. 依據學習單的內容，寫下情緒、想法、尊不尊重。
7. 分享學習單。
8. 透過分享的學習單，你覺得哪一種行為是尊重?不尊重?你希望別人如何對待你?

【教師總結】

1. 想法帶出情緒，如果想法改變，情緒也會改變。
2. 面對情緒，察覺自己的想法。
3. 行動之前，能多想想是否有尊重他人。

第三節-我不想說對不起

【影片欣賞】《想法轉個彎》

教師提問：

1. 影片中房東不要租給那對夫婦是什麼原因?(因為不租給有小孩的人)
2. 後來小孩跑去找房東，房東還是說不租給有小孩的人，但這小孩說了什麼?(他有父母，沒有小孩)
3. 後來房東有租給他們嗎?為什麼?
4. 行為是依據想法而行動的。

【影片欣賞】《我不想說對不起》

教師提問：

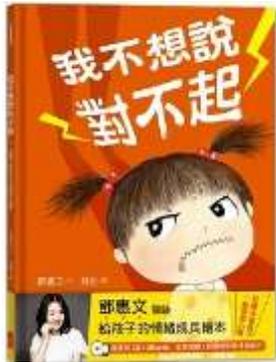
1. 影片中，這些男孩出現的情緒是什麼?(生氣、憤怒、緊張、彆扭、不安..)
2. 如果你是主角，你會有怎樣的情緒?如果你是主角，你是怎麼想的?如果你是主角，你會怎麼做?
3. 剛剛看的影片《想法轉個彎》，提到只要改變想法，行為也會改變，聽完同學們對影片《我不想說對不起》的分享，你有什麼新的想法?你有怎麼樣新的情緒?

第四節

【師生共讀繪本】《我不想說對不起》

影片欣賞

繪本欣賞

	 <p>1.為什麼繪本的名字會用「我不想說對不起」？</p> <p>2.故事裡的過程中發生哪些事情？而使主角產生了何種情緒？</p> <p>請用學習單(附件 3)繪製出事件、情緒、行為，並思考不適當的處理方式，會帶下什麼後果？</p> <p>3 各組分享學習單。</p> <p>4.所以當生氣時，處理的方式有很多種，你曾經做過不好的處理方法，有哪些?你覺得可以解決問題嗎?各組討論並寫在便條紙上。</p> <p>5.處理生氣可能跟當時的人事物有關，不同情境就有不同的結果。各組討論處理生氣的好方法，用不同的顏色的便條紙去說明。</p> <p>6.分享討論出「不好的處理的方法」和對應的「好方法」的結果。</p> <p>7.聽完大家分享後，你覺得有哪些方法之後想要試試看？</p> <p>【教師總結】</p> <p>1.與人起衝突在所難免，只是我們就這樣放任不管，常常跟別人起衝突嗎?思考看看，可以用什麼有效的解決方法?</p> <p>2.接下來的一周，在生活中練習這技巧，並做紀錄在學習單上，於下一節分享。</p>	<p>完成學習單 上台分享</p>		
--	---	-----------------------	--	--

本表為第 3 單元教學流設計/(本學期(年)共 11 個單元)

<p>單元名稱</p>	<p>如何好好生氣</p>	<p>教學期程</p>	<p>第 5 週</p>	<p>教學節數</p>	<p>2 節 120 分鐘</p>
<p>學習重點</p>	<p>學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵</p>	<p>2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。</p>			

	學習內容(校訂)	Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立。				
	學習目標	1. 能說出生氣情緒可能帶來的影響(自己與他人)。 2. 能分辨樓上腦與樓下腦的不同。 3. 能說出緩解生氣的五步驟。 4. 能將緩解生氣五步驟運用到模擬情境中。				
	教師提問/學習活動 學習評量/學習資源	節數 規劃	教師的提問或引導	學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點， 透過什麼工具或形式+要看到什麼？	學習資源 自選編教材或學習單
	2		<p style="text-align: center;">第一節</p> <p>1. 深呼吸練習 透過腹式呼吸的練習，可以讓我們的心平靜下來，也能更專注於課堂上。</p> <p>2. 踢貓效應-發現情緒所帶來的事件後果 影片欣賞-真實劇場—踢貓效應 負面情緒，還是要收拾好 https://www.youtube.com/watch?v=njFWFEXIsPo 提問： (1)影片發生了什麼事? (2)想像一下，莫名其妙收到負面情緒，感覺如何? (3)遷怒的人，會做哪一些行為，會導致什麼後果? 那我們現在來演練，並感受一下生氣的情緒是如何影響自己與他人的</p> <p>3. 角色扮演(全班分 4 組，每個情境抽兩組，並依照分組座位號碼決定角色，一組 3 分鐘上台演練時間，台詞可自由發揮) (1)情境一:爸爸在公司被主管罵，回家後…… 1:主管 2:爸爸 3:媽媽 4:哥哥 (2)情境二:老師被惡劣學生嗆，於是…… 1:惡劣學生 2:老師 3:乖乖班學生 4:同學甲</p> <p>4. 踢貓效應的反思 你覺得可以怎麼做，才不會將自己的情緒遷怒於別人? →先好好察覺並處理自己的情緒</p>	深呼吸練習 影片欣賞 問題討論 角色扮演	1. 口頭評量 2. 實作評量	影片-真實劇場—踢貓效應 負面情緒，還是要收拾好

	<p>5. 認識理性腦(樓上腦)與情緒腦(樓下腦) 大腦是由下往上發展 樓下腦產生情緒，樓上腦能透過思考控制自己的情緒。</p> <p>6. 手模型介紹與演練-當生氣時，四隻手指頭會彈開，表示情緒失控了，因此要透過練習，讓樓上腦包覆樓下腦，回到情緒平穩的狀態。</p> <p style="text-align: center;">第二節</p> <p>一、情緒可樂活動</p> <p>★活動步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每組每位同學輪流說一件最近令自己生氣的事情，並搖動可樂，越生氣就搖越大力，要注意不要摔到可樂，也不要打開瓶蓋。 2. 搖完傳給下一位同學，全部輪完後，將可樂瓶放在小組的中間。 <p>★提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 現在這瓶集滿大家怒氣的可樂，你還會想喝嗎？ 2. 你敢打開這瓶可樂嗎？打開後會有什麼後果？ <p>3. 如果想喝這瓶可樂，可以怎麼做？ 放著等一下、觀察一下他的狀態、稍微打開放點氣、慢慢打開</p> <p>★5 步驟緩解生氣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 迴避(將可樂放置一旁):先讓自己抽離情境，冷靜一下。 2. 覺察(觀察瓶子貌):冷靜後，思考一下自己與對方生氣與在意的點是什麼？ 3. 試探(慢慢轉開瓶蓋):冷靜後，試探一下雙方是否都氣消，如果沒有，再給雙方一些時間。 4. 放鬆(讓瓶蓋半懸開，有氣聲跑出):確定自己與對方是否都已情緒平穩，因為人的情緒是會互相影響的。 5. 時機(打開瓶蓋，高舉可樂):找一個好時機，雙方好好溝通，說出自己的情緒。 <p>二、總結這兩節課，我們做了哪些活動？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 深呼吸練習 2. 認識樓上腦與樓下腦 3. 踢貓效應所帶來的影響 4. 情緒可樂-緩解生氣的 5 個步驟 	<p>認識理性腦與情緒腦</p> <p>手模型練習</p> <p>情緒可樂活動</p>		
--	--	---	--	--

	<p>三、心得分享</p> <p>1. 這兩節課你學到了什麼?你如何運用在自己的日常生活中? (選四位同學,可獲得可樂一瓶)</p>	心得分享		
--	---	------	--	--

本表為第4單元教學流設計/(本學期(年)共11個單元)

單元名稱		處理內在的噴火龍	教學期程	第6週	教學節數	2 節 120 分鐘	
學習重點	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	綜 2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達,並運用同理心增進人際關係。					
	學習內容(校訂)	綜 Ba-III-2 同理心的增進與實踐。 綜 Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立。					
學習目標		1. 學生能瞭解生氣的反應人人不同。 2. 學生能辨識生氣的情緒及學會如何處理生氣的技巧。 3. 學生能在不同情境中練習如何處理生氣的情緒。					
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源		節數 規劃	教師的提問或引導		學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點, 透過什麼工具或形式+要看到什麼?	學習資源 自選編教材或學習單
		2	<p style="text-align: center;">第一節</p> 1. 影片欣賞-被憤怒牽著鼻子走 2. 問題討論 大家過去有沒有像片中小男孩一樣的經驗?因為一件事越來越生氣,結果就一發不可收拾?因此我我們一起來認識生氣這個情緒,同時練習處理憤怒的技巧。 3. 名詞介紹 (1) 情緒 :情緒是指我們因為內在或外在的刺激,所產生的心理		1. 影片欣賞 2. 問題思考 3. 回答問題	1. 口頭評量 2. 實作評量	1. 影片 「被憤怒牽著鼻子走」 <a href="https://youtu. pe/ovzoCk <q8jk8">https://youtu. pe/ovzoCk <q8jk8 2. 劇本-小唐的問題。

	<p>感受及生理感覺。</p> <p>(2) 生氣：這是一個很強烈的情緒，可能會出現在你不喜歡，或覺得受到威脅與傷害的時候。</p> <p>(3) 暴力：用傷害性的字眼或不恰當的肢體行為對待他人或物品。</p> <p>(4) 生氣管理：當我們生氣時可以幫助我們平靜下來的技巧。</p> <p>4. 角色扮演與討論「生氣不難懂」，介紹「生氣模式」如何產生？</p> <p>小唐：「小蜜，怎麼辦？（擔心樣）我不小心把阿強借我的書撕破了。」小蜜：「你把阿強借你的書撕破了！他知道後一定會很生氣。」小唐：「對啊！你千萬不要跟別人說喔！他一定會責怪我。」小蜜：「好啦~我們是好朋友，我當然會保密。」</p> <p>（老師）：但是第二天一上學，小唐卻聽到班上同學正在討論他撕破書的事！小唐覺得很生氣，他知道唯一可能說出去的人只有他的好朋友小蜜，他覺得小蜜背叛了他！他好想…</p> <p>老師帶領大家一起討論小唐可能有的情緒反應，行為與後果</p> <p style="text-align: center;">第二節</p> <p>1. 討論生氣時「不良的處理方法」</p> <p>想看看，這些方法好不好？以及為什麼不好？</p> <p>(1) 「打人」：會傷害自己或他人。就算你之前沒有做錯事，但是打人通常會讓自己惹來麻煩（詢問小朋友他們是否曾經因為打人而惹來什麼麻煩）。</p> <p>(2) 「大叫」：大聲尖叫會影響到別人。就算你之前沒有做錯事，但是大叫通常會讓自己惹來麻煩（詢問小朋友他們是否曾經因為大叫而惹來什麼麻煩）。</p> <p>(3) 「模仿，嘲弄，沒禮貌」：這些行為會讓別人不好受，具會更加生氣，往往引發不好的結果。就算你之前沒有做錯事，但是沒禮貌的行為通常會讓自己惹來麻煩（詢問小朋友他們是否曾因為這樣做而惹來什麼麻煩）。</p> <p>(4) 「甩門，弄壞物品」：甩門或弄壞物品會影響到他人，也有可能讓別人受傷。就算你之前沒有做錯事，但是甩門或弄壞物品通常會讓自己惹來麻煩（詢問小朋友他們是否曾因為這樣做而惹來什麼麻煩）。</p> <p>(5) 「沈默不語」：有時候在生氣的當下保持沈默，可以幫助自己想一想是不是有其他的處理方法。但是如果沈默過久，也沒有設法解決問題，將可能產生更多的人際關係困擾。（詢問小朋友沈默太久來處理生氣的情緒有什麼壞處？</p>	<p>角色扮演</p>		
--	---	-------------	--	--

單元名稱		情緒風車轉轉轉	教學期程	第 7 週至第 8 週	教學節數	4 節 160 分鐘
學習重點	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	綜 2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。				
	學習內容(校訂)	綜 Ba-III-2 同理心的增進與實踐。 綜 Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立。				
	學習目標	1. 學生能瞭解想法影響情緒與行為及人際關係。 2. 學生能明白看待事情有不同的角度，改變想法，情緒也會跟著改變。 3. 學生能學到在行動前，多察覺自己的情緒與想法。				
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源	節數 規劃	教師的提問或引導	學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點， 透過什麼工具或形式+要看到什麼？	學習資源 自選編教材或學習單	
	4	<p>1. 想法、情緒與行為三者之間的關係 今天老師要來談談說明想法、情緒與行為三者之間的關係，我們很容易感受到情緒、然後做出反應，卻不知道這些情緒跟想法有關。在這張圖片裡小明看到蜘蛛、嚇的跑開了。他覺得害怕是因為他覺得會被蜘蛛咬，而且蜘蛛的長相很噁心，害怕的情緒使他尖叫，趕快跑開。你們可以猜一猜小明心裡的想法嗎？</p> <p>2. 名詞解釋 (1) 情緒：情緒是指我們因為內在或外在的刺激，所產生的心理感受及生理感覺。 (2) 想法：想法是關於情境的看法。 (3) 行為：我們做了什麼或說了什麼，就是行為。 (4) 尊重：我們表現出的行為如果充滿體諒、禮貌，也考慮周到，就是尊重的行為。 (5) 不尊重：如果表現出來的行為是不體諒或是沒有禮貌，就是不尊重的行為。</p> <p>3. 故事欣賞 我們先一起來看看塞翁失馬的故事。塞翁的情緒會與村民不一樣是因為他的想法與他人不同。 影片結束之後，與小朋友討論以下問題： 1. 村民知道塞翁的馬不見了，他們認為塞翁會有什麼情緒？為什</p>	<p>回答問題</p> <p>故事欣賞</p>	<p>1. 口頭評量 2. 實作評量</p>	<p>1. 上課簡報 2. 塞翁失馬影片 3. 情境牌</p>	

麼？（他們認為塞翁的想法應該是？）但事實上塞翁的想法是？所以塞翁的情緒是？

2. 營村民知道塞翁的馬回來了，還帶了另一匹馬，他們認為塞翁會有什麼情緒？為什麼？（他們認為塞翁的想法應該是？）但事實上塞翁的想法是？所以塞翁的情緒是？

3. 當村民知道塞翁的兒子腿摔斷了，他們認為塞翁會有什麼情緒？為什麼？！
（他們認為塞翁的想法應該是？）但事實上塞翁的想法是？所以塞翁的情緒是

4. 你們覺得塞翁為什麼會跟大部分的村民有不一樣的情緒？

（三）結論：
我們的情緒跟我們的想法可是大有關聯呢！！

第二節

1. 戲劇時間

老師講個故事來說明每一個人對於同一件事都可能有不一樣的情緒感受。

徵求6個小朋友，5個演戲：國王、大王子、二王子、小王子、智者、二王妃、一個旁白（或老師旁白）。

故事內容：國王公布他的繼承命令給他的三個兒子。

國王說：「你們三位誰能解開這個謎題，我就把王位給誰，下個月我再公布答案。」

大王子覺得很生氣，他說：「通常王位都是老大繼承的，為什麼要解謎語呢

二王子覺得很難過，他想：「因為爸爸年紀大了，身體不好，才會做出這種小王子覺得很高興，他說：「是甚麼謎語啊？我最愛猜謎語了。」大王子把這個謎語帶回他的皇宮，找了一位智者來解謎，可是他對自己的答案沒有信心，所以大王子很焦慮：

「怎麼辦？王位可能不是我的！」

二王子也把這個謎語帶回他的皇宮，王妃看他難過，幫他把謎語想了想，想出一個答案，二王子擔心爸爸的身體，他越來越傷心，常常哭著說：「真擔心爸爸要離開我們！」

小王子回家後，絞盡腦汁，覺得自己很可能會猜對，所以很興奮：「我想我一定答對了！」

一個月的時間到了，大家又在皇宮集合了！國王公布了答案，結果是二王子答對了！大家向他恭喜。

大王子流露出忌妒與不滿的表情：「我可是長子呢！」

二王子擔心爸爸又覺得責任重大，他顯得不知所措，有些驚慌：

「父王，您真的要這樣做嗎？」

小王子則是感到驚訝：「怎麼會呢？是這樣嗎？我怎麼可能猜錯呢？」他搔著頭，轉來轉去，只顧想答案！

戲劇活動

國王則是很欣慰：「真好！真好！」，他已經完成他的工作了！

2. 討論時間

為什麼三位王子對繼承王位一事有不同的反應？

第三-四節

1. 情境題討論-情緒風車

利用情境演出與討論來了解同一個情境下，人會因想法不同而產生不同的情緒。反之亦然，不同的情緒會來自不同的想法，所以最後的行為也會不一樣。

(情境演出)：在討論班級旅行時，大家為了到哪裡去玩有很多意見。先選出四個提案進行表決！

找出 4 個小朋友，胸前掛上 ABCD 的牌子 (括弧斜線為台詞)

A：遊樂園--- (遊樂園有雲霄飛車，大魔神，水道漂流... 非常刺激好玩)

B：動物園-- (多看看各種動物，體會大自然的神奇是培養科學精神最好的時候)

C：登山健行-- (登山健行，遠離手機，電腦；欣賞美景，又可以運動，一舉數得！)

D：拜訪孤兒院-- (我們幸福的生活著，應該要花一點時間在幫助其他不幸的孩子)

老師讀出以下的反應，並詢問同學認為發言者的情緒、想法與感受，以及是否尊重他人。

去動物園很幼稚耶！你幾歲了啊

要去孤兒院你不會自己去，幹嘛要浪費大家寶貴的玩樂時間！

你最常玩手機了啦！說的那麼好聽！登山很累耶！

我們一起去孤兒院陪他們玩

以前好羨慕別人去

遊樂園，現在可以去，太高興了

定很好玩！又可以玩，又可以行善，我覺得是

一個好點子！

我覺得這些想法各有優缺點，如果分成四組，各自前往，行得通嗎？

2. 老師總結規法、情緒與行為之間的關係。

老師手持情緒風車解釋根法、情緒與行為之間的關係。

2. 快轉風車與慢速風車 (學生手冊三)

老師手持情緒風車解釋如果風車轉得太快，就會分不清楚情緒、想法與行為；只有先冷靜，讓風車轉速慢下來，才會知道自己的想法，也才能改變情緒。

3. 老師再度提醒學生樓下腦與樓上腦的概念與風車一樣。要先冷卻樓下腦 (轉速變慢)；樓上腦才能運作。

4. 一起來思考：哪一種行為是尊重的行為？哪一種是不尊重的行

情境題討論

		為? A. 尊重：我們表現出的行為如果充滿體諒，禮貌，也考慮周到，就是尊重的行為。 B. 不尊重：如果表現出來的行為是不體諒或是沒有禮貌，就是不尊重的行為。					
本表為第 6 單元教學流設計/(本學期(年)共 11 個單元)							
單元名稱		「童」理心，心同理		教學期程	第 9、11 週	教學節數	4 節 160 分鐘
學習重點	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。					
	學習內容(校訂)	Aa-III-2 對自己與他人悅納的表現。					
學習目標		1. 透過活動辨識覺察情緒，以及情緒與事件間的關聯 2. 學習控制自我情緒及情緒調節方式。 3. 從日常生活中培養同理心的態度。					
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源		節數 規劃	教師的提問或引導		學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點， 透過什麼工具或形式+要看到什麼?	學習資源 自選編教材或學習單
		3	第一節-情緒萬花筒 一、我的情緒臉譜 (一) 試著回想一下，從昨天到今天，有出現哪些印象比較深刻的情緒？當時是有發生什麼事情？徵求 1-2 位自願者跟全班分享。 (二) 在情緒臉譜學習單上，畫出今天有出現的情緒，是什麼樣的表情，在旁邊寫上該表情的情緒詞，以及發生的事情。 情緒臉譜的人臉至少包含眼睛、眉毛、鼻子、嘴巴（如上圖）。 (三) 兩人一組，彼此分享其中的一個情緒，以及是發生什麼事情，並說說這件事情對自己有什麼影響。 二、活動內容 (一)影片觀賞－認識且讀懂情緒強弱		回答問題 小組討論 影片欣賞	1. 實作評量 2. 口頭評量	影片 1. 情緒起伏大，該怎麼辦？看動畫，學習情緒調節的三大技巧 兒福聯盟 X 臺灣吧 2. 【情緒劇場】特別的一天！碰到傷心或是沮喪時，要怎麼學會同理與包容呢？

【認識情緒】六種基本情緒以及五種紓解方法
<https://www.youtube.com/watch?v=0b-NnFKB6v8&t=6s>

(二) 從「情緒臉譜」看到情緒產生的原因與反應

1. 舉例：

- (1) 內外刺激的引發(如：彩券中 100 萬)
- (2) 情緒產生類別(如：強烈的正向情緒)
- (3) 口語的相關表達(如：天啊!我終於中大獎了)
- (4) 面部及肢體反應(如：眉開眼笑並舉手跳躍)

2. 猜猜看：提供情緒詞彙表，猜猜看當下列情境出現時，會有哪些情緒?(猜猜可能出現的情緒)

- 認為冒犯了→生氣
- 面臨不確定的威脅時→焦慮
- 遇到即刻性的重大危險時→恐懼
- 失落的經驗→傷心
- 做違反良心的事時→罪惡感
- 碰到髒東西或聽到髒話→噁心、不舒服
- 發現別人有自己想要卻得不到的東西時→嫉妒
- 完成有價值的成就→得意自豪

第二節

(三) 我的情緒主打歌：

1. 每個人透過情緒卡去選擇自己最常出現的情緒。了解全班出現最多的是哪個情緒。
2. 想一想，在什麼情形會出現此情緒。
3. 針對這個主要情緒，列出 4 個由弱到強的情緒。以「憤怒」為例，強烈一點會變成暴怒、抓狂，弱一點會變成生氣、煩悶。

(四) 情緒佈告欄

1. 在情緒四格紙條上，進行「情緒佈告欄」的藝術創作，一側寫下情緒低到高的詞彙，一側寫下出現的情境。
2. 完成後張貼在教室四周，大家進行觀賞，每人發下 10 張小圓貼紙，對特別有共鳴的事件和情緒，在旁邊貼上小圓貼紙。

第三節：當我們在一起

一、情緒處方箋

(一) 觀賞【情緒起伏大，該怎麼辦？看動畫，學習情緒調節的三大技巧 | 兒福聯盟 X 臺灣吧】
<https://www.youtube.com/watch?v=ZQnM1FCHJLA>

(二) 引導提問：

1. 依班仁最害怕什麼事情?
最害怕做錯事，造成別人的麻煩
2. 身心容納之窗指的是什麼?

選擇情緒卡

情緒佈告欄活動

影片欣賞

回答問題

自動調節情緒起伏的容忍範圍

3. 每個人的身心容納之窗偶爾無法平衡，若要讓混沌之氣消失，第一步可以做什麼?了解情緒開始

5. 當情緒超過容納之窗，會產生什麼情緒?
煩躁焦慮、易怒暴走、無力憂鬱，甚至偷偷傷害自己

6. 依班仁為什麼突然無法控制身心容納之窗?
課業壓力大、考試考不好、交不到朋友、跟家人說也無法理解我、我什麼事情都做不好

7. 大腦裡住著哪兩種小精靈?各自負責運作什麼?什麼時候成熟運作?情緒、理智，負責情緒腦區:負責理智腦區，約 18 歲；約 20-25 歲成熟

8. 可以如何嘗試理解自己的情緒?

平衡容納之窗三大法:

(1)理解自己，放輕鬆
(2)調解舒壓，情緒走
(3)向外求助，不自責

二、情緒誰做主?

(一)共讀文本
(二)提問思考
(三)統整反思

第四節-同在你心裡

【情緒劇場】特別的一天！碰到傷心或是沮喪時，要怎麼學會同理與包容呢?】

<https://www.youtube.com/watch?v=jNJUp81cs10>

1. 如何說話會讓人覺得舒服的方式?
傾聽對方想法、溫和且堅定、站在對方的角度看待。

2. 「同理心」是什麼意思?
主動體會他人情緒、理解他人感受，並站在他人角度思考，來處理彼
此的問題：包括控制個人情緒、傾聽技巧並表達出來。

3. 要有「同理心」前，先要有「同理心」的態度是什麼?
對方為何會說出這樣的語言?
對方為何會做出這樣的行為?

4. 「同理心」如何能展現?
放下主觀意識、認知，站在對方角度思考。

同理心練習-換位思考
想想自己過去經驗裡，沒有被同理的感受，試著跟大家分享看看
*學生需求表
*情境故事
★同理心猜測句型範例：事件-感受-需要

同理心對話思考練習

		*角色扮演－認識且讀懂情緒 課堂用「不小心撞倒你的東西」、「可以小聲一點嗎？」切入，引發孩子共鳴，藉此來探討「情緒」的議題。然後發下同理心對話小紙條，試著用同理心猜測去對話！			
本表為第7單元教學流設計/(本學期(年)共11個單元)					
單元名稱		改變你看自己的角度	教學期程	第12週至第13週	教學節數 4節 160分鐘
學習重點	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。			
	學習內容 (校訂)	Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞及接納。 Aa-III-2 對自己與他人悅納的表現。			
	學習目標	1. 理解人會思考、有情緒 2. 理解人是能進行自主決定的個體			
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源	節數 規劃	教師的提問或引導		學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點， 透過什麼工具或形式+要看到什麼？
	2	<p style="text-align: center;">第一節-發現你我他</p> (理解人會思考、有情緒) 一、觀賞影片：改變你看自己的角度(0:00至0:31) 二、「可以跟我形容你的長相嗎？」寫在白紙上半部(寫得愈詳細愈好) 三、觀賞影片：改變你看自己的角度(0:31至2:03) 四、引導思考(4F思考法) (一)事實(方塊：事實-方塊有四個面向，發生一件事可用眼睛觀察、耳朵聽...) 1. 主角用什麼角度形容自己呢？ 2. 主角有沒有哪一部分沒有說清楚呢？ 3. 主角有沒有遇到什麼問題？ (二)感受(愛心-感覺) 1. 你對這影片有怎樣的感覺？ (三)發現(黑桃-像劇子，用黑桃產子挖心裡的感觉，就會發現		影片欣賞 問題討論	1. 口頭評量 2. 學習單

	<p>問題)</p> <p>1. 你自己和故事內容有相似經驗嗎? (四) 未來 (梅花-未來-像小樹不斷長大, 決定你未來要怎麼做)</p> <p>1. 你覺得依主角的思考模式、個性、態度、觀點……可以想像或推測主角的未來嗎?</p> <p style="text-align: center;">第二節-改變看自己的角度</p> <p>(理解人是能進行自主決定的個體)</p> <p>一、觀賞影片: 改變你看自己的角度 (2:03 至 3:30)</p> <p>二、引導思考 (4F 思考法)</p> <p>(一) 事實 (方塊: 事實-方塊有四個面向, 發生一件事可用眼睛觀察、耳朵聽…)</p> <p>1. 次要角色怎樣協助主角? (二) 感受 (愛心-感覺)</p> <p>1. 你對哪一句話或畫面特別有感覺? 2. 你最喜歡故事的哪一個部分呢?</p> <p>(三) 發現 (黑桃-像劇子, 用黑桃產子挖心理的感覺, 就會發現問題)</p> <p>1. 你覺得這故事想要表達什麼呢? 2. 你自己和故事內容有相似經驗嗎? 3. 你和故事主角的性格有甚麼異同呢?</p> <p>四、觀賞影片: 改變你看自己的角度 (3:00-至 5:42)</p> <p>五、引導思考 (4F 思考法)</p> <p>(一) 未來 (梅花-未來-向小樹, 決定你未來要怎麼做)</p> <p>1. 這故事讓你想到了過去的那些事情呢? 2. 看完故事後, 你會想要做那些改變呢?</p> <p style="text-align: center;">第三節-我的樣貌我定義</p> <p>(理解人是能進行自主決定的個體)</p> <p>一、我的樣貌我定義:</p> <p>(一) 「可以跟我形容你的長相嗎?」寫在白紙下半部 (二) 兩次描述自己是否有不同的地方呢? 不同的地方在哪裡?</p> <p style="text-align: center;">第四節-分享與回饋</p> <p>二、分享時間 每人上輪流上台分享, 老師與同學給予回饋</p>	<p>影片欣賞</p> <p>完成學習單</p> <p>上台分享與回饋</p>		
--	--	---	--	--

本表為第 8 單元教學流設計/(本學期(年)共 1 個單元)

單元名稱	友誼的秘密基地	教學期程	第 14 週	教學節數	2 節 120 分鐘
------	---------	------	--------	------	---------------

學習重點	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	綜 2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。			
	學習內容(校訂)	綜 Ba-III-2 同理心的增進與實踐。			
學習目標	1. 學生能學會從表情、聲音等各種線索來察覺他人的情緒。 2. 學生能學會在對話時用心聽，並好好回應別人。 3. 學生懂得從他人的角度來感受。站在他人的立場看事情。替人著想發展同理心。 4. 學生知道建立穩固的友誼需要主動式聆聽與同理心。				
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源	節數 規劃	教師的提問或引導	學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點， 透過什麼工具或形式+要看到什麼？	學習資源 自選編教材或學習單
	2	<p align="center">第一節</p> <p>1. 你們會不會很希望有人瞭解你呢？你希不希望能夠瞭解別人，成為別人的好一個有同理心的人要能夠知道別人的情緒，才能將心比心，然後支持對方，所以我們要來學學怎麼知道別人的情緒，才可以更瞭解別人，成為一位情緒小柯南！</p> <p>2. 影片欣賞-血管瘤影片 小朋友，你們知道血管瘤是一生下來就長在身上的嗎？有些人的血管瘤剛好就長在臉上，看起來與其他人不一樣。現在我們一起來看血管瘤患者小優的故事</p> <p>3. 問題討論</p> <p>4. 名詞解釋</p> <p>A. 同理心：同理心是真實的感受別人的情緒，是”你我一同”，願意支持對方，並期待可以幫助對方。</p> <p>B. 同情心：同情心是站在自己的角度去猜測別人不愉快的經歷，是“你我有別”的支持。</p> <p>C. 觀點：人都會根據他的經驗或情緒來看事情，這種根據就形成了每個人的觀點。</p> <p>D. 情緒線索：人在經歷一些狀況時，會表現出一些行動或說出一些話，使旁人可以知道他的情緒狀態，這些就是情緒線索。</p> <p>E. 主動式聆聽：專心聽別人講話，並好好回應，還要確認自己真正明白對方想要表達的意思，這樣的溝通方式稱為主動式聆聽。</p>	<p>影片欣賞</p> <p>問題討論</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 實作練習</p>	<p>1. 影片-血管瘤影片</p> <p>2. 故事 PPT</p>

	<p>5. 尋找臉部情緒線索</p> <p style="text-align: center;">第二節</p> <p>1. 說故事時間 請病假很久的小華到學校上課 (PPT)，小朋友圍著他：「你為什麼剃光頭啊？太熱了，是不是？……小華頭低低的，不說話。頑皮的小建說：「哈哈哈！好像和尚喔！」小華悶不吭聲。幾個小朋友還跑過來摸摸他的頭。小彥走過來對大家說：「小華剃光頭一定有他的想法或理由。這樣逗弄別人不好呢！」老師進教室對大家說明，小華因治療疾病而掉髮，希望小朋友體諒小華還在恢復期，請大家多多幫他的忙。幾個剛才逗弄小華的小朋友覺得不好意思，把頭低下來。下課時他們偷偷的商量。第二天.... (PPT) 全班剃光頭..這是一個發生在台灣高中的真實故事。 故事後的討論：請小朋友發言，為什麼這個班級的同學們都去剃光頭？</p> <p>2. 情境題討論:主動式聆聽 聽別人說話時用心找線索，要做到六到六個情境題角色扮演</p>	<p>故事欣賞</p> <p>主動式聆聽練習</p>		
--	---	----------------------------	--	--

本表為第 9 單元教學流設計/(本學期(年)共 11 個單元)

單元名稱	回憶的橡皮擦	教學期程	第 15 週至第 16 週	教學節數	4 節 160 分鐘
學習重點	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命。			
	學習內容(校訂)	Ad-III-1 自然界生命現象與人的關係。 Ad-III-3 尊重生命的行動方案			
學習目標	1. 觀察日常生活中生老病死的現象 2. 發展設身處地、感同身受的同理心				
教師提問/學習活動 學習評量/學習資	節數 規劃	教師的提問或引導	學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點， 透過什麼工具或形式+要看到什麼？	學習資源 自選編教材或學習單

<p>源</p>	<p style="text-align: center;">第一節</p> <p>活動一：我們的老寶貝 (觀察日常生活中生老病死的現象)</p> <p>一、看看老寶貝：</p> <p>(一)分組在海報紙上畫一個人形，寫下你對失智症的認識：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在人形內部寫下長者身體、心理的面向 2. 在人形外面寫下長者對應身體、心理面向的改變，會面臨到什麼外在的問題 3. 參考影片： <p>看影片的時，可以隨時增加或修改概念圖的內容</p> <p>影片 1：鼻酸！失智母忘了兒子 卻沒忘記愛 中視新聞 20170218 - YouTube https://www.youtube.com/watch?v=t2tvhAG38X8 (1' 55)</p> <p>影片 2：失智爺：我孫女是男的啦 顧吃東西亂回答超可愛 XD - YouTube https://www.youtube.com/watch?v=l_BcZys2WB8 (1' 02)</p> <p>影片 3：失智爺的出門叮嚀 字字溫暖句句溫馨 三立新聞網 SETN.com https://www.youtube.com/watch?v=gf9xtc_kgN4 (1' 07)</p> <p>影片 4：110.06.22. 床邊故事——奶奶慢慢忘記我了 https://www.youtube.com/watch?v=nJX7V6x5H00 (3：49-6：08) (2' 19)</p> <p>影片 5：【真人真事改編】 阿嬤的衛生紙 - YouTube https://www.youtube.com/watch?v=T_uFMQGCZYg (3' 17)</p> <p>4. 看完影片，可以再次小組討論和補充</p> <p>二、你對失智症的認識：</p> <p>影片：下課花路米 - 同理心大考驗 / 別忘記包容 https://reurl.cc/dVNvdV</p> <p>三、師生共同小節：</p> <p>(一)失智是目前許多長者會遇到的問題</p> <p>(二)從影片中總結失智症可能有的症狀：忘記 人、記憶力減退、需要比較長的反應時間……等等。或是像影片故事中「抓於來餵鳥、鞋子放進冰箱、在屋子裡迷路、吃餐巾」等。失智症不是單一項疾病，而是一群症狀的組合。失智症影響語言能力、理解力、運動能力、短期記憶、辨認日常用品的能力、反應時間、個性、執行能力、解題能力。(維基百科)</p> <p style="text-align: center;">第二節</p> <p>活動二：東西在哪裡？</p>	<p>畫一個人形，寫下你對失智症的認識</p> <p>影片欣賞</p> <p>問題討論</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭評量 2. 實作評量 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上課簡報 2. 影片
----------	---	---	--	--

(發展設身處地、感同身受的同理心)

一、空間迷亂、物品錯置體驗

長者常常會既不清楚家中的物品放在哪裡，特別是失智的長者，會產生空間的迷亂。利用 Jamboard 體驗物品、位置配對。

1. 第一張圖：看圖 10 秒鐘。(家裡有三層樓，一樓的杯子在冰箱裡、手錶在沙發上、刷子在鞋櫃裡；二樓的梳子在衣櫃裡、項鍊在桌子上、迴紋針在鉛筆盒裡；三樓的衣服在抽屜裡、筆在箱子裡、襪子在袋子裡。)

2. 第二張圖：看完第一張圖 10 秒鐘後，利用第二張圖，將物品歸位。體驗長者短時、多資訊的心理感受。

二、進階表達挑戰：

1. 長者有時說不出內心真正的想法，無法傳達心裡的感覺。讓我們使用文字轉化成語言，再挑戰看看。

2. 這時物品被家人移動了，也許不在原來的樓層，挑戰看看！體驗更加複雜的資訊對長者的考驗。

3. 書寫時握拳拿筆，體驗長者的手部不靈活的感觉。

第三節

活動三：好像迷宮！

(發展設身處地、感同身受的同理心)

一、路線體驗：

(一) 化身為長者，體驗聽家人口述搭乘公車從甲地到乙地，並想辦法到達。

1. 口述公車路線：從學校出發步行 2 分鐘到水交社文化園區(南門路)站牌，搭乘 15 號公車，中間經過 21 個停靠站，到達大橋站牌下車。搭乘橋 12 公車中間經過 26 個停靠站，到善化高中站牌下車；搭乘橋幹線經過 17 個停靠站到南瀛天文園區站牌下車；步行 3 分鐘到南瀛天文館。

2. 音樂開始時，請化身為長者。將回程的方式寫在白紙上，請問要如何搭乘？將搭乘的方式寫在白紙上。

3. 找幾位長者的回程規劃，使用大臺南公車網站查詢，(<https://2384.tainan.gov.tw/NewTNBusWeb/>) 看看他車子搭到哪裡去了，愈走愈遠，也就是迷路的原因

二、觀賞影片：

下課花路米-同理心大考驗/別忘記包容 <https://reurl.cc/dVNvdV>

三、師生共同小結：

(一) 藉由兩種特意限縮時間、複雜資訊的活動，體驗失智長者在短期記憶、肢體能力、理解力、辨認日常用品的能力、反應時間、執行能力等的挑戰。面對生活中的困難時內心感受。

(二) 面對日常生活中的老、病，我們如何看待與對待身邊的人事物？

空間迷亂、物品錯置體驗

進階表達挑戰

路線體驗

影片欣賞

	<p style="text-align: center;">第四節</p> <p>活動四：SDGs11 打造國際高齡友善城市 (發展設身處地、感同身受的同理心)</p> <p>一、教師入戲化身市長：為了打造國際高齡友善城市，市長想來聽聽大家的建議。</p> <p>二、音樂開始時，請大家閉上眼睛，聽著音樂構想心目中高齡友善的城市。音樂結束後張開眼睛，這時看到一個戴著帽子、穿著背心走進教室的人，就是市長(教師入戲化身為市長)。請各位化身各式專家或市民(建築師、設計師、醫護人員、社工、園藝景觀設計師、交通局、營養師、孫女、家人……)，給市長建議。</p> <p>三、市長可以現場馬上聘 1~2 個人當秘書，幫忙記錄各界專家提供的寶貴建議。</p> <p>四、打在一個國際高齡友善城市，社會裡除了各式專家之外，小學生小市民也可以發揮小螺帽大功效喔！例如多找時間陪伴爺爺奶奶、適時向爺爺奶奶道謝、道愛。</p> <p>以「大家好！我是……因為長者……所以……」或「大家好！我是……考量長者……的需求，我要……」的句子介紹。</p> <p>五、小結：</p> <p>市長：謝謝各界專家學者、各位市民提供的寶貴建議，大家發揮自己專長，奉獻自己的力量，這樣替我們的長者設想，思考長者的福祉，大家的職業都做了意義的提升與昇華。長者的快樂，就是我們的快樂；長者的幸福，就是我們的幸福。我們不僅是一個 SDGs 國際高齡友善城市，更是一個幸福城市！</p>	角色扮演		
--	--	------	--	--

本表為第 10 單元教學流設計/(本學期(年)共 11 個單元)

單元名稱	四道人生	教學期程	第 17 週至第 18 週	教學節數	4 節 160 分鐘
學習重點	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。			
	學習內容(校訂)	Ba-III-1 多元性別的人際互動與情感表達。 Ba-III-2 同理心的增進與實踐。			
學習目標	1. 認識「道歉、道謝、道愛、道別」的意義與時機。 2. 能透過口語或文字表達四種情感，培養良好的人際關係。				

3. 鼓勵學生勇敢面對情緒、珍惜與他人的相處時光。																				
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源	節數 規劃	教師的提問或引導		學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點， 透過什麼工具或形式+要看到什麼？	學習資源 自選編教材或學習單														
	2	<p style="text-align: center;">第一節</p> <p>1. 問題引導： 老師出示四個詞語：「對不起、謝謝你、我愛你、再見」。 問學生：你上次說「對不起」是什麼時候？ 有沒有想過這幾句話，其實代表了人生很重要的四件事？</p> <p>2. 內涵講解與討論 依序講解四道概念，可用簡單生活例子輔助（如下表）：</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">人生四道</th> <th style="width: 35%;">意義</th> <th style="width: 50%;">舉例情境</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>道歉</td> <td>承認錯誤，願意修補關係</td> <td>不小心弄壞朋友的東西</td> </tr> <tr> <td>道謝</td> <td>感恩別人對我們的幫助與付出</td> <td>同學幫我撿鉛筆</td> </tr> <tr> <td>道愛</td> <td>勇敢說出心中的關心與愛意</td> <td>對爸媽說：「我愛你」</td> </tr> <tr> <td>道別</td> <td>尊重離別、勇敢面對失落與分離</td> <td>畢業、朋友轉學、告別寵物</td> </tr> </tbody> </table> <p>互動：讓學生舉手說說「哪一句話對他來說最難說出口？為什麼？」</p> <p>3. 分組活動 活動名稱：情境對對碰 將全班分為4組，每組抽一張「人生四道」的情境卡（如下例）： A組：「不小心讓朋友生氣了」（道歉） B組：「媽媽幫你準備早餐」（道謝） C組：「爺爺身體不好你很擔心」（道愛） D組：「好朋友要搬家了」（道別） 任務：討論並表演一小段「你會怎麼說或做？」 各組演出後，全班簡短回饋。</p> <p style="text-align: center;">第二節</p> <p>4. 情感寫卡活動 任務：寫一句你想對某人說的話 「道歉卡」寫給你想道歉的人 「道謝卡」寫給你想感謝的人 「道愛卡」寫給你愛的人 「道別卡」寫給你曾經或即將說再見的人 可以匿名投入「情感信箱」，也可選擇帶回家親自送出。</p>		人生四道	意義	舉例情境	道歉	承認錯誤，願意修補關係	不小心弄壞朋友的東西	道謝	感恩別人對我們的幫助與付出	同學幫我撿鉛筆	道愛	勇敢說出心中的關心與愛意	對爸媽說：「我愛你」	道別	尊重離別、勇敢面對失落與分離	畢業、朋友轉學、告別寵物	問題討論	1. 口頭評量 2. 實作評量
人生四道	意義	舉例情境																		
道歉	承認錯誤，願意修補關係	不小心弄壞朋友的東西																		
道謝	感恩別人對我們的幫助與付出	同學幫我撿鉛筆																		
道愛	勇敢說出心中的關心與愛意	對爸媽說：「我愛你」																		
道別	尊重離別、勇敢面對失落與分離	畢業、朋友轉學、告別寵物																		

5. 課程總結

人生中，我們都需要學會真誠地說話與表達感情。
這四句簡單的話，卻能讓我們變得更有勇氣、更有愛。
邀請學生閉上眼睛，靜靜想一想：「現在你最想對誰說什麼？」

第三節

1. 快速複習

問答方式複習四道人生的關鍵詞與意義。
小測驗遊戲：老師說一句話，學生判斷是屬於哪一道。
例：「對不起，我昨天講話太重了。」→（道歉）

2. 情境演練活動

活動名稱：情感勇士出任務
學生分組，每組抽一張情境任務卡，例如：

情境	任務
你誤會朋友沒幫你，其實是你聽錯了	想一段道歉的話
老師鼓勵你上台表演	想一段道謝的話
看到爺爺在陽台曬太陽，感到一絲溫暖	想一段道愛的話
最好的朋友暑假要搬走	想一段道別的話

每組練習後，指派 1 人代表演練分享（可用小紙條輔助）。
老師適時引導：語氣、態度與誠意比文字更重要。

第四節

3. 情感寫信時間

活動：我有話想說給你聽
提供卡片或信紙，請學生選擇一個人寫一封簡短的信（可匿名）。
主題可為：
對不起……
謝謝你……
我一直很想對你說……
雖然我們要說再見……
選項：
投入「班級情感信箱」由老師轉交；
或放入信封，下課親自送出。

4. 分享與總結

自願分享：有沒有人願意念出自己的一段文字？
教師總結：
「有些話說出來不容易，但說出口之後，我們會變得更溫柔，也更勇敢。」

情境演練活動

情感寫信時間

可搭配背景音樂進行情感整理，如鋼琴輕音樂《River Flows in You》。

本表為第 11 單元教學流設計/(本學期(年)共 11 個單元)

單元名稱		「從認識自己到看見他人——打造我的友善影響力」	教學期程	第 19 週至第 21 週	教學節數	5 節 240 分鐘
學習重點	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。				
	學習內容(校訂)	Ba-III-1 多元性別的人際互動與情感表達。 Ba-III-2 同理心的增進與實踐。				
學習目標		1. 能辨識生活中的錯誤資訊或偏見觀點，運用批判思考做出正確判斷。 2. 能覺察自身情緒變化，並透過適當策略調節情緒、安撫內在的「噴火龍」。 3. 能從不同角度看待自己，提升自我認同與自信，培養正向的自我形象。 4. 能展現同理心，透過理解他人、溝通合作，建立良好的友誼與人際關係。 5. 能分享個人重要回憶，實踐「四道人生」理念，培養珍惜與感恩的人生態度。				
		節數 規劃	教師的提問或引導	學生的學習活動 學生要做甚麼	學習評量 掌握關鍵檢核點， 透過什麼工具或形式 + 要看到什麼？	學習資源 自選編教材或學習單
教師提問/學習活動 學習評量/學習資源		5	第一節 1. 統整學期教學內容 2. 說明任務內容 透過本課程所學，請你整合以下內容，製作一份**「友善影響力行動方案」，並以短講、海報、短劇、數位簡報或影片形式，向同學分享，展現你如何透過理解自己、管理情緒、尊重他人、辨識資訊，成為友善正向的影響者。 ✓ 媒體素養： 分享一則你曾經看到的「錯誤資訊」或「偏見觀點」，說明如何運用課堂所學來判斷或修正看法。 ✓ 情緒管理與自我認識： 說明自己在生氣、難過或挫折時，會使用哪些方法來安撫內在的「噴火龍」與情緒風車。		1. 友善影響力行動方案 2. 上台發表	上課簡報

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程-單元活動設計)

		<p>描述自己如何學習用不同角度看待自己，增加自信與勇氣。</p> <p>✓ 同理心與人際經營： 舉例說明你如何透過同理心改善與同學或家人的相處，並分享你心中的「友誼秘密基地」的模樣。</p> <p>✓ 回憶與人生態度： 分享一段重要的回憶，說明它如何影響你的想法或行為。 說明你實踐「四道人生」（道歉、道謝、道愛、道別）的經驗或計畫。</p> <p style="text-align: center;">第二-三節</p> <p>完成個人任務</p> <p style="text-align: center;">第四-五節</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 個人上台分享 2. 老師與同學給予回饋 	<p>實作任務</p> <p>上台分享與回饋</p>		
--	--	--	----------------------------	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，各個單元以教學期程順序依序撰寫，每個單元需有一個單元學習活動設計表，表太多或不足，請自行增刪。