臺南市公立白河區仙草實驗小學 115 學年度第一、二學期＿＿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	吳佩諭、羅佳妮			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
第一學期 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
第一學期 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

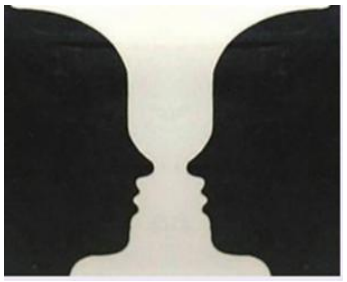
						項 ： (1) 不要隨意評論，先肯定他人的感受。 (2) 站在他的立場去猜猜看，他可能有什麼情緒？再 好好和他說一說。		
第二學期 1~4 週	4	我要謝謝你	綜 1d-II-1 覺察情緒的變化， 培養正向思考的態度。 綜 2a-II-1 覺察自己的人際 溝通方式，展現合 宜的互動與溝通 態度和技巧	1.透過主題繪本閱讀呈現與情境引導現， 2.生活中的有感 3.有感而發 如何共好	1.對照顧我成長的人心存感激 2.堅守岡位的人心存感謝 3.感受到他人支持與關懷時，思考如何回報或把愛傳出去 4.我懂得知足，珍惜我所擁有的事物	1 繪本討論及作文抒寫 2.討論分享 3.學習單.說說寫寫起而行好感恩 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
第二學期 4~8 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 115 學年度第三、四學期___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	吳佩諭、羅佳妮			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
第三學期 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
第三學期 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★		
第四學期 1~4 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
第四學期 5~8 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