

國立臺南大學附設實驗國民小學 115 學年度彈性學習六大主軸課程計畫

學習主題名稱	表達情緒 ☐ 第一單元 ■ 第二單元:___ 經營關係超高手___		實施年級	五年級	教學節數	每學年 6 班 / 每班 6 節
彈性學習課程 四類規範	1. 統整性探究課程（ ■ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題）					
設計理念	互動與關聯：運用表達性藝術治療媒材向他人傳達感受，同時藉由體驗活動進行溝通風格之自我覺察，期望能修正自我溝通的方式，進而表現出傾聽與表達的合宜技巧。 人際溝通是人際關係的重要基礎，而與不同性別、與不同輩分者溝通則像是跨文化溝通。教師以導引為主要原則，不只從認知上教導學生人際溝通風格與方式的差異性，同時也在教學歷程中兼顧親身體驗與溝通技巧的培養，透過體驗活動引發學生進行溝通風格之自我覺察，再從學生對自身經驗的發現引導學生瞭解不同個體溝通風格之差異性、進一步學習傾聽與表達的合宜技巧，藉由一系列的溝通風格探索與學習歷程協助學生整合個體之內外在資源，為未來人際溝通、情感關係與問題解決奠定發展的基礎。					
本教育階段 總綱核心素養 或議題實質內涵	E-B1 覺察自己表達的風格，理解正向表達的意涵，分辨他人發表、分享與評論的正負向感受，善用多元溝通技巧，以正向表達方式提升正向情緒，並維持良好人際關係。 E-C2 運用同理心，學習人際互動與兩性互動，尊重他人，落實適切的社會技巧之使用，營造和諧互動的團體生活。					
課程目標	學生能使用妙語說書人牌卡 <u>表達</u> 自己與他人的關係，並 <u>區別及細分</u> 自我的人際界線，在小組及個別上台發表時，能 <u>表達</u> 自己及 <u>傾聽</u> 他人的想法，並依不同情境選擇合宜的拒絕方式；藉由活動體驗，能 <u>分享</u> 自己的感受， <u>覺察</u> 與他人溝通互動時的自我感受及他人反應，並 <u>比較</u> 不同方式的優缺點；藉由影片引導， <u>覺察</u> 與家人溝通互動時的自我感受及家人反應，並依照自己的經驗編寫短劇，在演出短劇的過程中，能依不同情境去 <u>修正</u> 當下與家人溝通互動的方式，最後 <u>總結</u> 在進行溝通與互動時的注意事項。					
配合融入之領域 或議題(至少 2 個) 有勾選的務必出現在 學習表現	☐ 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		☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ■ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ■ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ■ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☐ 戶外教育 ☐ 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	學生能依據自己的感受完成人型學習單， <u>區別及細分</u> 自我的身體界線，並透過色筆擺放 <u>核對</u> 自己對他人的心理界線，接著藉由體驗活動 <u>練習</u> 如何拒絕別人，分組討論當下感受及 <u>思考</u> 合宜的拒絕方式且 <u>記錄</u> 下來，再來透過一連串圖片及分組活動， <u>理解</u> 當下互動時自己及他人的感受， <u>對比</u> 不同方式的優缺點並 <u>記錄</u> 成表格，最後透過影片引導學生 <u>思考</u> 自己與家人的互動模式，藉由短劇展演的過程，嘗試 <u>修正</u> 自己的方式並給予他人建議。					
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)						

有界線好自在
(2)
探索人際界線及構
思拒絕他人的策略



想法大觀園
(2)
覺察自我互動模式及
擴展合宜溝通策略



我家的故事
(2)
覺察自我家庭關係及實際
演練家人互動技巧

教學節次	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	學習目標	學習活動	學習評量	自選自編教材 或學習單
第 1~2 節	2	有界線好自在	社 2b-III-1 體認人們對社會事物與環境有不同的認知、感受、意見與表現方式，並加以尊重。 社 3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。 安全教育議題實質內涵： 安 E9 學習相互尊重的精神。	社 Ba-III-1 每個人不同的生活背景與經驗，會使其對社會事務的觀點與感受產生差異。 社 Da-III-1 依據需求與價值觀做選擇時，須評估風險、結果及承擔責任，且不應侵害他人福祉或正當權益。 (安-01) 適切發表個人對外在事件的觀點與感受，並聆聽不批判他人的想法和感覺。	1. 透過體驗活動，能區分自己的身體及心理界線。 2. 透過教師提問與分組討論，能覺察並體認自我溝通及互動風格為人際關係帶來之正負向影響。 透過分組討論，構思合宜的拒絕他人的方法。	一、引起動機 (5 分鐘) ➤ 教師之關鍵提問或引導： 1. 引導班級建立課堂默契：強調舉手發言、專心聽講、尊重不同意見，並建立不批評、不取笑他人的安全發表氛圍。 二、發展活動 ● 【活動一：自我投射】(10 分鐘) ➤ 教師之關鍵提問或引導： 1. 呈現隨機 5 張「妙語說書人」牌卡，引導提問：「請挑選一張卡牌做為自己班級的代表，為什麼你選擇這張卡牌？」 2. 引導思辨：「每個人看同一張圖，你覺得別人會跟你想的一樣嗎？為什麼有些會一樣，有些不一樣？」 ➤ 學生之學習策略：透過牌卡進行自我經驗的投射，與鄰近同儕分享個人解	1. 能挑選並口頭分享一張代表班級特質的妙語說書人卡牌原因，並能口頭說出「每個人因經驗不同而對牌卡產生不同解讀」的發現。 2. 能完成「關係金字塔」與「人際同心圓」學習單，在圖上正確標註並區辨出至少 5 位朋友與自己的心靈心理距離。	1. 電腦 2. 單槍投影 3. 自製 ppt 學習單

					讀，並覺察每個人的詮釋並沒有好壞區別，皆代表自我的一部份。 ● 【活動二：人際界線我知道】(40 分鐘) ➤ 教師之關鍵提問或引導： 1. 運用「關係金字塔」引導學生區辨親密好友、普通朋友和點頭之交的相異處。 2. 運用「人際同心圓」，提問：「現在的你想用什麼圖案表示自己與 5 位朋友？為什麼？」 3. 引導位置擺放與動態思考：「如果回想四年級的你，這 5 位朋友的位置會跟現在有什麼差異？為什麼？」 4. 運用「身體紅綠燈」引導學生思考：「在人型圖上，你被觸摸時覺得可以接受（舒服）與不喜歡被碰觸的部位分別在哪裡？當別人的界線與你不同時，該如何予以尊重？」 ➤ 學生之學習策略： 1. 運用剪貼與著色，具體化個人的心理距離（同心圓位置）與身體肢體界線（身體紅綠燈），並透過鄰近分享，瞭解每個人對界線的定義皆不同。 ● 【活動三：有話好好說】(20 分鐘) ➤ 教師之關鍵提問或引導： 1. 進行「黃金三角與最佳拍檔」體驗活動（限定不可交給運氣，必須透過討論從 3 人中淘汰 1 人變 2 人）。	3. 完成「身體紅綠燈」人型圖著色，明確標示出個人可接受與不可接受被碰觸的肢體界線。 4. 能完成「有話好好說」學習單，記錄並辨識出在黃金三角體驗活動中的內在心情感受。 5. 能與組員合作並上台示範，成功運用「對事不對人、先肯定後拒絕」的技巧，做出不傷和氣的拒絕與溝通。	
--	--	--	--	--	---	--	--

						2. 引導獨家採訪提問：「在淘汰或被淘汰的決定過程中，你的心情感受是什麼？哪一組的做法最能讓彼此舒服且被接受？如果下次換你當決定者，你會怎麼做？」 ➤ 學生之學習策略： 1. 在限定情境中進行拒絕與篩選的合作討論，體驗人際互動中的為難與心情，並分組討論與示範如何不傷和氣地表達拒絕。 三、綜合活動（5分鐘） ➤ 教師之關鍵提問或引導： 1. 摘要歸納學生提出的「說不」技巧，並補充不傷和氣的六大拒絕溝通策略（看場合說不、先肯定再拒絕、對事不對人、謙虛勝過否定、短暫延遲暗示、提出替代方案）。 2. 引導學生明白拒絕方法應因應不同人、事、物進行彈性調整與選擇。		
第 3~4 節	2	想法大觀園	社 2b-III-1 體認人們對社會事物與環境有不同的認知、感受、意見與表現方式，並加以尊重。 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	社 Ba-III-1 每個人不同的生活背景與經驗，會使其對社會事務的觀點與感受產生差異。 綜 Ba-III-2 同理心的增進與實踐。	1. 透過體驗活動與彼此回饋，<u>覺察與理解</u>不同個體思考與溝通風格之差異。 透過分組討論與分享，能在不同情境下，<u>選擇</u>正向的方式與他人互動及溝通。	一、引起動機——同學大不同（20分鐘） ➤ 教師之關鍵提問或引導： 1. 依序呈現外在特徵差異（如：身高、體型、貧富、年齡、性別）之對比圖片，引導學生打破刻板印象與框架。 2. 關鍵提問： I. 「圖片中高矮/胖瘦/貧富/性別的人，他們的行動特點真的就	1. 能觀察對比圖片，口頭指出並舉例說明日常生活中「外在特徵（如性別、身材）不等於思想行為」的實例，展現對個別差異的尊重。	1. 電腦 2. 單槍投影 3. 自製 ppt 學習單

			關係。 多元文化教育議題實質內涵： 多 E5 願意與不同文化背景的人相處，並發展群際關係。 安全教育議題實質內涵： 安 E9 學習相互尊重的精神。	多 J6 分析不同群體的文化如何影響社會與生活方式。 (安-02) 適切發表個人對同儕關係的觀點與期待，並聆聽與不批判他人的需求與期待。		像圖片呈現的那樣嗎？為什麼？」 II. 「在我們班上或日常生活中，有沒有打破這些圖片規則的實際例子？」 3. 引導學生發表對於圖片中刻板行為表現的認同與不認同，並說明其背後原因。 4. 教師小結：無關外在、年齡和性別，每個人在思想、行為與表達上都有其獨特性與「大不同」，這沒有對錯，而是我們學習好好溝通的起點。 二、發展活動—送你一個圓（50 分鐘） ➤ 教師之關鍵提問或引導： 1. 說明體驗活動規則：發放有色圓點貼紙（男生綠色、女生橘色），引導學生依循社會規範口語（「我想要送你一個貼紙」、「謝謝」）進行人際互動。 2. 設定人際互動安全界線：規範先找指定座號、再自由尋找同學。若遇不願被碰觸者，改以遞交方式，由學生自主決定貼紙在身上的位置。 3. 轉貼紀錄與觀察：引導學生將身上的貼紙依據原本部位，原封不動轉貼到「送你一個圓」人型學習單上，並統計得到的顏色數量與分佈部位。 4. 帶領分組討論，拋出關鍵提問： I. 「當要去貼同學（特別是不同性別）或被貼貼紙時，你的內在感覺如何？」 II. 「觀察你被貼的部位，你覺得受到哪些人際關係或身體界線因素的影響？」	2. 能遵守課堂互動規範，在體驗活動中正確運用「我想要送你一個貼紙」與「謝謝」的口語完成人際互動任務。 3. 能完成「送你一個圓」學習單，準確統計並畫出（或貼出）個人獲得的貼紙顏色數量與身體分佈部位。 4. 能在小組討論中口頭分享自己與異性或同儕互動時的內在感受，並能具體說出（或寫出）一項在人際界線受	
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						III. 「當互動過程中產生尷尬或不舒服的感受時，你的因應方式是什麼？」 5. 邀請學生上臺發表，並摘要各組提出的因應方式，引導全班共同判斷各因應方式的優缺點。 三、綜合活動—我的收穫（10 分鐘） ➤ 教師之關鍵提問或引導： 1. 邀請學生針對這堂課的互動體驗進行反思與回饋。 2. 針對學生在兩性互動或人際交往中產生的迷思概念（例如：刻板印象、過度防衛或模糊界線），進行進一步的討論、澄清與總結。	威脅時的適當因應策略。 5. 能積極參與綜合活動的討論，並能澄清一項人際互動中的刻板印象或迷思概念。	
第 5~6 節	2	我家的故事	社 2b-III-1 體認人們對社會事物與環境有不同的認知、感受、意見與表現方式，並加以尊重。 藝 1-III-6 能學習設計思考，進行創意發想和實作。 家庭教育議題實質內涵： 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	社 Ba-III-1 每個人不同的生活背景與經驗，會使其對社會事務的觀點與感受產生差異。 表 E-III-2 主題動作編創—故事表演 （家-01） 覺察自己在家庭中的溝通方式，並展現合宜的互動與溝通態度。	在不同衝突情境中，透過影片賞析與角色扮演，與長輩互動時，能選擇合宜的技巧與對方溝通。	一、引起動機—外婆忘記了（20 分鐘） ➤ 教師之關鍵提問或引導： 1. 播放「外婆忘記了」相關主題短片，引導學生分享觀後感，並歸納「孝順要即時，陪伴親人永遠不嫌多」的核心觀念。 2. 關鍵提問： I. 「在你們的日常生活中，曾經發生過哪些與長輩（父母或祖父母）的衝突？當下採取了什麼解決方式（例如冷戰、爭吵、逃避）？」 II. 「這些解決方式帶來了什麼結果？你覺得這些狀況好嗎？有沒有更好的處理管道？」	1. 能透過觀賞短片，口頭分享個人與家庭長輩互動的經驗，並能具體指出過去衝突處理方式的優缺點。 2. 能與組員合作利用報紙媒材，共同創作出具備具體形象、動作與台詞的「家	1. 電腦 2. 單槍投影 3. 自製 ppt 學習單

			安全教育議題實質內涵： 安 E9 學習相互尊重的精神。	(安-03) 適切發表個人對家庭關係的觀點與期待，並聆聽與不批判他人的需求與期待。	3. 引導學生反思與家族長輩互動時的衝突經驗，為接下來的家庭動態探索做心理鋪墊。 二、 發展活動—家庭形象雕塑 (50 分鐘) ➤ 教師之關鍵提問或引導： 1. 說明活動媒材與任務：引導學生分組利用舊報紙、剪刀與膠帶等媒材，集體創作、雕塑出一個家庭成員的形態，並為其設計專屬的出場動作與經典臺詞。 2. 啟動互動情境劇場：邀請各組代表角色上臺，設定即興情境——「家庭成員因意見不合而發生爭吵」，引導場上學生保持設定的角色形象進行自然互動。 3. 劇場遙控器機制（定格與改編）：教師擔任遙控器下達「播放、慢動作、倒轉、暫停」指令。當喊出「暫停」時，帶領臺下觀眾進行焦點討論與角色解析。 4. 關鍵提問： I. 「此時此刻，這個暫停角色的內心情緒與動機是什麼？他為什麼會這樣說或這樣做？」 II. 「如果我們想要改變這個衝突的結局，他可以怎麼做會更好？有什麼更適切、不傷人的台詞或情緒反應方式嗎？」 5. 引導台下學生提出新台詞，並直接取代原本的演員上台換位挑戰、繼續演出，以此練習衝突危機處理。 6. 帶領全班針對劇場體驗進行核心提問： 「在活動中，哪個角色讓你印象最深刻？你看到了什麼、學到了什麼？如果下次生活中	庭成員模型」，展現團隊合作力。 3. 能在即興情境劇場中，依據設定角色做出相符的肢體或言語反應；或能在觀戲時，精準辨識並口頭說出台上角色衝突時的內在情緒與動機。 4. 能針對劇場中的衝突僵局，主動提出並口頭示範一句「能減緩衝突、對事不對人」的修正版家庭溝通台詞。 5. 能完成總結反思任務，在課堂發表或回饋中，具體列舉出至少一項未來面對	
--	--	--	---	---	---	--	--

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

					遇到類似的家庭衝突，你會做出什麼不一樣的選擇？」 三、 綜合活動—知錯能改善莫大焉（10 分鐘） ➤ 教師之關鍵提問或引導： 1. 播放短片「因為有愛，每句話要好好說」，引導學生對六堂情緒教育課程進行統整性回顧。 2. 教師總結： 面對家人與不同事件，產生任何負向情緒都是非常正常的，但千萬不要被情緒牽著走；因為有愛，我們更要在家庭互動中實踐「有話好好說」的溝通藝術。	家庭衝突時，「不被情緒拉著走、好好說」的實踐行動策略。	
--	--	--	--	--	--	------------------------------------	--