

南投縣田豐國民小學 114 學年度彈性學習課程計畫

【第二學期】

課程名稱	情緒大贏家		年級/班級	五年級/甲班
彈性學習課程類別	☐ 統整性(☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☒ 其他類課程		上課節數	2
			設計教師	李永順
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	☐ 國語文 ☐ 英語文(不含國小低年級) ☐ 本土語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 新住民語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☒ 健康與體育 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☒ 綜合活動 ☐ 資訊科技(國小) ☐ 科技(國中)		☐ 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 ☐ 家庭教育 ☐ 戶外教育 ☐ 原住民教育 ☐ 國際教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	健康自信、	與學校願景 呼應之說明	校訂課程以香草為主題，讓學生體驗小農生活，透過栽種學習尊重生命，培養感恩情懷。香草對於生活與身體	

附件 3-3 (九年一貫 / 十二年國教併用)

			有許多健康配方，學生透過運用香草，說明香草功用，奠基健康與自信的生活。
設計理念	本教案「情緒大贏家」單元，透過實際情境探討、學生發表討論，學習單書寫，引導學生自我覺察，覺察情緒可以有不一樣的表現方式，學習觀察自己的情緒訊息，練習和情緒對話，感受情緒，與情緒做朋友，進而與同學發展出合宜、合適的溝通與互動方式。		
總綱核心素養具體內涵	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	領綱核心素養具體內涵	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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
課程目標	1. 理解同理是人際溝通的重要基礎，覺察人際溝通方式。 2. 展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 3. 察覺自己從家庭與同儕中獲得的資助，進而培養感恩之心，表達對家人與同儕的關心。		

附件 3-3 (九年一貫 / 十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 / 節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十五	生命教育 / 2 節	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。健體	Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。	1. 理解同理是人際溝通的重要基礎，覺察人際溝通方式。 2. 展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 3. 察覺自己從家庭與同儕中獲得的資助，進而培養感恩之心，表達對家	活動一：我確診了 事件呈現（當時衝突的情況，請學生以劇本對話方式呈現）： 軒辰：偷偷告訴你，我昨天在家快篩出現兩條線喔！ 越升：那你怎麼還跑來學校呢？我要告訴同學你確診的事情。 越升立刻將軒辰確診的事告訴許多同學，造成大家一致性的要軒辰遠離同學。遭受排擠的軒辰因此情緒失控，大吼大叫，並且故意脫下口罩，朝越升與同學呼氣。 越升：你怎麼故意脫下口罩對我呼氣呢？	口語評量：討論主角發生衝突的原因，說出主角的情緒及理由。	學習單 ppt

附件 3-3 (九年一貫 / 十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		1a- I -2 認識健康的生活習慣	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。健體 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	人與同儕的關心。 4.	軒辰：誰叫你要告訴同學我兩條線的事情，害我被同學排擠。 一、事實情境：軒辰昨天上午感覺不舒服，在學校護理師快篩下呈現陰性。下午發燒回家，晚上去看醫師拿藥，在家用過期快篩試劑檢測呈現二條線陽性，隔天清晨到校未告知校護與老師快篩陽性的事情，下課時卻偷偷告訴同學越升，越升卻將軒辰確診的事告訴許多同學，造成大家一致性的要軒辰遠離同學。遭受排擠的軒辰因此情緒失控，大吼大叫，並且故意脫下口罩，朝同學呼氣，因此引起同學間的糾紛。		

附件 3-3 (九年一貫 / 十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
			生活 C-I-1 事物特性與現象的探究		二、發表討論：使用 4F 引導思考法，將全班分成四組，每組 5 人，進行組內分享與討論。 (一) Fact 事實：已發生的事實：如一、事實情境。 (二) Feeling 感受：感受與情緒。 1.軒辰為什麼會生氣？ 2.越升又為什麼會生氣呢？ 3.小組討論並上台分享： (三) Finding 發現：判斷與意義。 1 軒辰生氣的原因，是感覺被同學出賣、排擠，造成情緒失控。 2.越升生氣的原因，是因為軒辰對他吼叫，並且故意對他呼氣。	口語評量：依據主角發生衝突的原因進行討論與分享，並找出解決方法。	

附件 3-3 (九年一貫 / 十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領域， 請完整寫出 「領域名稱+ 數字編碼+內 容」	可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上				自選/編 教材須 經課發 會審查 通過
					3.當時怎麼了？出現的場面：雙方情緒失控，各自站在自己立場，出現衝突火爆場面。 (四) Future 未來：決定與行動。 1.現在若是重來一次，你會怎麼處理？ 各小組派代表一人上台代表小組分享。 ①軒辰：同理同學對確診的恐懼，害怕被確診者傳染到新冠肺炎，因此希望確診者遠離他們，軒辰應該依照規定：「生病不到校」，暫時在家休息，等快篩陰性無傳染性後再到學校。 ②同學：應該同理軒辰被同學排擠孤立的難過，不要視確診者如妖魔鬼怪般排擠，不要故		

附件 3-3 (九年一貫 / 十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂，若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					意排斥確診者，並且戴好口罩，勤洗手，避免感染。 三、小結：針對學生討論結論，教師做出回饋： (一)遇到不如意的事情時，首先要控制好自己情緒，做一個情緒的主人，只要能覺察、處理情緒，好好解決問題就好。 (二)衝突發生的原因，多是因為站在自己的立場，沒有設身處地站在別人立場去思考。 (三)發生事情時，唯有培養同理心，多站在別人的立場去思考事情，衝突會容易避免，並且很好解決。	實作評量： 依據主角	

附件 3-3 (九年一貫 / 十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領域， 請完整寫出 「領域名稱+ 數字編碼+內 容」	可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上				自選/編 教材須 經課發 會審查 通過
					活動二：「我訊息」的溝通練習 一、 事實情境： 依據軒辰確診事件，造成同學間的衝突情境，進行練習。 二、 練習「我訊息」： (一)我訊息的內涵：清楚表達自己感受，釐清自己想傳達的訊息，再了解、同理他人。 (二)步驟說明：會用下面 3 個起始句，串連所要傳達的訊息。 我覺得.....， 因為.....， 我希望.....。 (三)以指定的角色練習我訊息： 1.當「軒辰被同學要求離他們遠一點。」，以被孤立者的角色：（以劇本演戲方式呈現）	發生衝突的角色練習並練習「我訊息」。表達關心同學與家人。	

附件 3-3 (九年一貫 / 十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領域， 請完整寫出 「領域名稱+ 數字編碼+內 容」	可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上				自選/編 教材須 經課發 會審查 通過
					軒辰：我覺得我被你們孤立，因為你們要我離遠一點，我希望我們都把口罩戴好戴滿。 2.當「越升被確診者故意大口呼氣。」，以受害者的角色： 越升：我覺得我被你傷害了，因為你故意靠近我對我呼氣，我希望我們都把口罩戴好戴滿，避免 COVID19 病毒擴散，害更多人確診。 3.虹均這次月考明明已經很努力，月考成績卻不理想，哥哥笑他太笨，複習過後還是考不到前 3 名，兄弟因此發生爭吵。虹均想對哥哥說：（以劇本演戲方式呈現）		

附件 3-3 (九年一貫 / 十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領域， 請完整寫出 「領域名稱+ 數字編碼+內 容」	可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上				自選/編 教材須 經課發 會審查 通過
					虹均：我覺得我被哥哥傷害了，我很不甘心，因為哥哥笑我考很差，我希望哥哥要安慰我，而不是取笑我。 哥哥：我覺得我玩笑開過頭了，因為我笑你很笨，哥哥的本意希望是激勵你，而不是要取笑你，你現在還好吧，不要再為這件事難過喔。 三、 歸納小結 (一)每個人的情緒表達方式不同，需要練習换位思考進而同理他人。 (二)「我訊息」的表達方式，有助於清楚表達自己的感受，並學習了解他人的感受。 (三)學習用「我訊息」表達，清楚說出自身感受，與自己情緒同在，了解自己想法，並且表		

附件 3-3 (九年一貫 / 十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領域， 請完整寫出 「領域名稱+ 數字編碼+內 容」	可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上				自選/編 教材須 經課發 會審查 通過
					達出來，有助於彼此溝通。(四)如果發生的情境，讓自己實在無法控制情緒、無法使用「我訊息」，可以練習：深呼吸、暫時離開現場、轉移至其他事情焦點，回頭再來解決問題，不必急於一時。 四、延伸活動（家庭教育議題融入） (一)教師題問學生：你快樂嗎？你幸福嗎？學生先進行 3 分鐘思考，再與同學討論，進行發表。 (二)學生思考：快樂與幸福有無差別，學生先進行 3 分鐘思考，再與同學討論，進行發表。。	口語評量：依據快樂與幸福的自我思考與團體討論，能覺察同儕與家人的幫助，產生感恩之心，關懷	

附件 3-3 (九年一貫 / 十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領域， 請完整寫出 「領域名稱+ 數字編碼+內 容」	可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上				自選/編 教材須 經課發 會審查 通過
					(三)學生總結：快樂與幸福，一個重感官一個重精神；一個時間短一個時間長；一個易起起落落，一個較穩定長久。 (四)教師總結：快樂只是一時的個人感官享受，是很短暫的，很容易就失去；而與同儕或家人相處的幸福感與歸屬感，則是穩定長久。 自我察覺從家庭與同儕中獲得的資助，進而培養感恩之心，表達對家人與同儕的關心，是很重要的自我覺察感想。	同儕與家人。	

註:

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 本表格舉例係以一至五年級為例，倘六年級辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。