

南投縣田豐國民小學 115 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	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程		上課節數	2
	<input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input checked="" type="checkbox"/> 其他類課程		設計教師	簡登宏
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <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 type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" 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 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 checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 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-1-3 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	<ol style="list-style-type: none"> 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 可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資 源 自選/編 教材須 經課發 會審查 通過
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」					
十五	生命教育 / 2 節	<p>1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。</p> <p>2a-II-1 覺察自己的人际溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。健體</p>	<p>Ba-II-1 自我表達的適切性。</p> <p>Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。</p> <p>Ba-II-3 人际溝通的態度與技巧。</p>	<p>1. 理解同理是人际溝通的重要基礎，覺察人际溝通方式。</p> <p>2. 展現合宜的互動與溝通態度和技巧。</p> <p>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</p>	<p>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？</p>	<p>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。</p>	<p>學習單 ppt</p>

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」					
			生活 C-I-1 事物特性與 現象的探究		<p>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。</p> <p>(一) Fact 事實：已發生的事實：如一、事實情境。</p> <p>(二) Feeling 感受：感受與情緒。</p> <p>1.軒辰為什麼會生氣？</p> <p>2.越升又為什麼會生氣呢？</p> <p>3.小組討論並上台分享：</p> <p>(三) Finding 發現：判斷與意義。</p> <p>1 軒辰生氣的原因，是感覺被同學出賣、排擠，造成情緒失控。</p> <p>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。</p>	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。	自選/編 教材須 經課發 會審查 通過

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
					<p>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。</p> <p>(四) Future 未來：決定與行動。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>		

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 可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資 源 自選/編 教材須 經課發 會審查 通過	
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」						
					<p>意排斥確診者，並且戴好口罩，勤洗手，避免感染。</p> <p>三、小結：針對學生討論結論，教師做出回饋：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>		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 可由學校自訂 若參考領綱, 至少包含 2 領 域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資 源 自選/編 教材須 經課發 會審查 通過
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」					
					<p>活動二：「我訊息」的溝通練習</p> <p>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。</p> <p>二、 練習「我訊息」：</p> <p>(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。</p> <p>(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.....。</p> <p>(三)以指定的角色練習我訊息：</p> <p>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）</p>	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 可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資 源 自選/編 教材須 經課發 會審查 通過
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」					
					<p>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。</p> <p>2.當「越升被確診者故意大口呼氣。」，以受害者的角色：</p> <p>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。</p> <p>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）</p>		

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 可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資 源 自選/編 教材須 經課發 會審查 通過
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」					
					<p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、 歸納小結</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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</p>		

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 可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資 源 自選/編 教材須 經課發 會審查 通過
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」					
					<p>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。</p> <p>四、延伸活動（家庭教育議題融入）</p> <p>(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。</p> <p>(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。。</p>	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 可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資 源 自選/編 教材須 經課發 會審查 通過
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」					
					<p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>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。</p>	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。