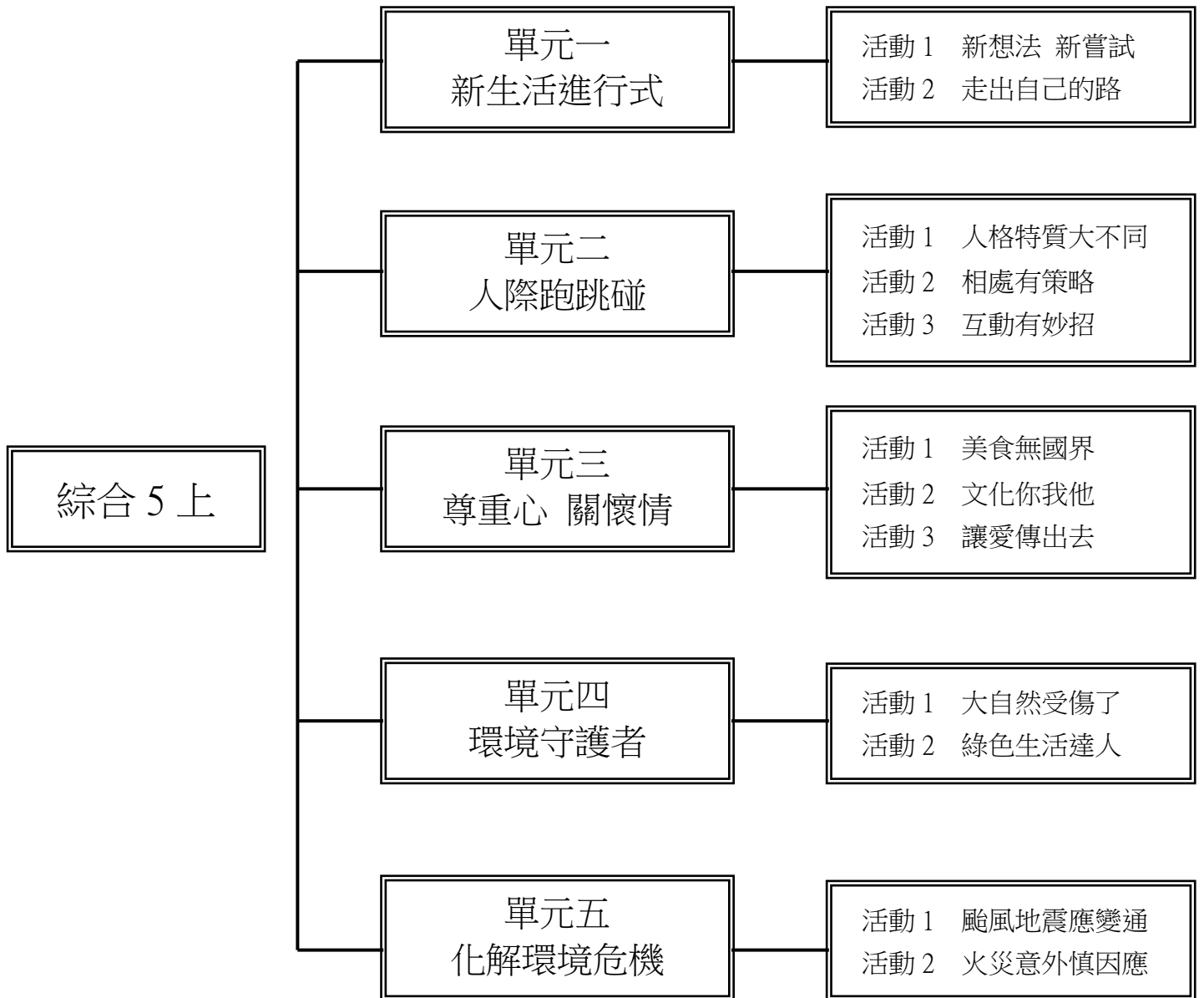


綜合活動 領域教學計畫表 設計者：五年級團隊

一、課程架構圖：



二、課程理念：

- 1.課程編輯的目的考量社會文化、學校教育活動、學習領域知識、教師教學與學生學習經驗等之需要。
- 2.課程領域之內涵架構結合以四大主題軸和十二項核心素養之「橫向統整」及「縱向連貫」的完整系統，幫助兒童具備生活實踐的能力。
- 3.在課程範圍的安排上兼顧新舊課程內容的融合，豐富課程內涵。
- 4.本課程設計的前提是以兒童發展為主體，以生活教育、生命教育、生態教育為課程內涵，發展兒童全人教育為願景。

三、先備經驗或知識簡述：

- 1.兒童已覺察新環境與以往生活經驗的不同；具備面對新環境的經驗。本冊將引導兒童覺察個人面對新環境的適應策略與想法；省思並修正自己面對新環境的適應策略。
- 2.兒童已在團體中能適當的表達意見並與人溝通。本冊將引導兒童尊重不同特質的人；運用合宜的態度與人相處，處理人際問題。
- 3.兒童已曾參與學校或社區服務活動。本冊將引導兒童以尊重的態度了解不同族群的生活方式與特色；關懷與接納不同族群。
- 4.兒童已觀察社區環境、了解汙染原因，提出解決的方法並實踐；了解環境的改變對人的影響。本冊將引導兒童了解自然環境與人類生活互相依存的關係；參與節能的環境保護行動。
- 5.兒童已從生活經驗中，了解各項環境危機可能帶來的災害與影響。本冊將引導兒童針對各項環境危機，學習防範與應變做法，並靈活運用資源與策略。

四、課程目標：

- 1.透過知、情、意、行四者合一的內化取向教材，培養兒童帶得走的能力。
- 2.思考適應新環境的策略，依據個人狀況執行並修正。
- 3.了解與人相處的合宜態度，解決人際相處問題。
- 4.理解不同族群的文化內涵，尊重、關懷不同族群。
- 5.覺察環境改變對地球帶來的傷害，珍惜、保護自然生態與資源。
- 6.探究颱風、地震、火災、一氧化碳中毒的所帶來的危險，運用各項社會資源化解危機。

五、教學策略建議：

以「教人」的角度切入，則每位學生都有獲得完整人格，擁有豐富生命的機會，於是以達成「全人教育」的目標作為設計綜合活動課程要實現的願景。教師在活動進行中扮演著引導者、協助者的角色，隨時觀察兒童、鼓勵兒童，並適時提供協助；活動結束後，再回饋與統整該活動的重點，以達活動反思之目的。

六、參考資料：

- 1.杜律、簡宛（民 88）。如何教養負責任的孩子。臺北市：遠流。
2. Howard Gardner（民 89）。再建多元智慧（李心瑩譯）。臺北市：遠流。
- 3.威廉·葛拉瑟（民 91）。每個學生都能成功（劉小菁譯）。臺北市：張老師文化。
- 4.鄭繼超（民 92）。孩子就該這樣教。臺北市：婦女與生活社。
- 5.張秋雯（民 95）。國小學童生活適應及相關因素之研究。國立中山大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 6.隆·克拉克（民 96）。人格特質最重要（諶攸文、侯秀琴譯）。臺北市：雅言。
- 7.楊思偉總策劃、魏麗敏主編（民 99）。綜合活動教材教法。臺北市：五南。
- 8.李坤珊（民 100）。讓孩子安心做自己。臺北市：天下雜誌。
- 9.山本直美（民 101）。共讀繪本，教出全人格的孩子（王華懋譯）。臺北市：時報。
- 10.約瑟夫·柯內爾（民 94）。與孩子分享自然：20 週年紀念版（王家祥、張美惠譯）。臺北市：張老師文化。

七、課程計畫：

學習總目標：

- 1.覺察面對新環境的適應問題與感受；思考適應新環境的各種策略；執行適應新環境的策略並檢討修正。
- 2.了解每個人有不同的特質；察覺與人相處不睦的原因，提出解決策略；客觀分析彼此的想法並考量各方意見，進行有效的溝通；運用合宜的態度與人相處，處理人際問題。
- 3.理解不同族群的文化與特色；尊重不同族群的感受與想法；關懷不同族群，接納族群間的異同。
- 4.了解環境異常變化的情形和影響；探索環境保護的具體做法；計算碳足跡，落實綠色生活；持續執行節能減碳活動。
- 5.主動蒐集資訊，規畫防災檢核項目與應變措施；善用資源或策略，降低或避免環境中潛藏的危險；擬定環境危機的應變策略，實際演練操作。

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|--------|--------|---------------------|---|---|------|-------------------------------|--------------------------------------|---|------------|
| 第一週 | 新生活進行式 | 新想法新嘗試 | 2-3-2 分享自己適應新環境的策略。 | 1.分享生活中面對新環境的經驗,以及曾經遇到的適應問題。 2.說出剛升上高年級面對新生活的想法。 3.考適應新環境遭遇問題時的方法。 4.討論各種適應新環境的策略。 | 【活動1】新想法新嘗試 1.教師引導兒童思考:在生活中,你曾因為搬家、住親友家、參加戶外活動等經驗,經歷過哪些適應上的問題呢? 2.教師請兒童攜帶聯絡簿,帶領兒童到校園安靜的一角,請兒童各自選擇一張自己喜歡的色紙,把選擇相同色紙的兒童分成一組。 3.兒童分組討論自己曾面對搬家、住親友家、參加戶外活動等事件而產生適應方面的問題。 4.兒童分享當時的處理方式,教師提問:發生這些狀況時,你如何克服呢? 5.兒童記錄組員分享和討論的結果,運用關鍵詞將重點記在紙的正面,回家後將關鍵詞串寫成一個完整的事件。 6.全班重新分組,教師將持有相同色紙的兒童分開,同一組內包含持有各種顏色色紙的兒童,人員組成完全不重複。 7.請兒童整理自己記錄的小故事,分享印象深刻的1~2則故事。 | 3 | 1.教師:依班級組數準備4~5種顏色的A4書面紙、聯絡簿。 | 1.討論發表 2.學習紀錄 3.口頭發表 4.自我省思 | 【性別平等教育】 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 2-3-2 學習在性別互動中,展現自我的特色。 | 二、欣賞、表現與創新 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|--------|--------|---------------------|---|--|------|-------------------------------|--------------------------------------|---|------------|
| 第二週 | 新生活進行式 | 新想法新嘗試 | 2-3-2 分享自己適應新環境的策略。 | 1.分享生活中面對新環境的經驗,以及曾經遇到的適應問題。 2.說出剛升上高年級面對新生活的想法。 3.考適應新環境遭遇問題時的方法。 4.討論各種適應新環境的策略。 | 【活動1】新想法新嘗試 1.教師請兒童分享:開學了,面對高年級的新生活,你有哪些新的經驗?又有哪些適應上的問題呢? 2.兒童記錄組員分享與討論的結果,運用關鍵詞將重點記在紙上。 3.教師張貼兒童的紀錄紙。 4.教師預告兒童將於課堂上分享升上高年級後適應的問題,以及個人的做法,請兒童利用課餘時間思考。 5.教師引導兒童討論:面對這些適應的問題,你會怎麼積極的解決呢? 6.教師請兒童思考:有哪些同學的經驗和自己相同?哪些同學的經驗是你從未經歷過的呢? 7.教師引導兒童思考方向: (1)同學面對新環境的感受與經驗是我曾經經歷過的,可以運用哪些方式讓同學和自己減輕壓力和緊張呢? (2)同學面對新環境的感受與經驗,是我未曾經歷過的,我能想出什麼方法安慰他呢? (3)經由同學的經驗分享,省思當我面對新環境的困境時,可以運用哪些策略來調適呢? 8.教師將兒童面對新環境的困境與解決策略歸納統整,並鼓勵兒童:請試著做做看吧!再想一想,還有其他的做法嗎? | 3 | 1.教師:依班級組數準備4~5種顏色的A4書面紙、聯絡簿。 | 1.討論發表 2.學習紀錄 3.口頭發表 4.自我省思 | 【性別平等教育】 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 2-3-2 學習在性別互動中,展現自我的特色。 | 二、欣賞、表現與創新 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|--------|--------|---------------------|--|--|------|--|--------------------------------------|---|------------|
| 第三週 | 新生活進行式 | 走出自己的路 | 2-3-2 分享自己適應新環境的策略。 | 1.選擇適合個人的適應策略並實際執行。 2.檢視個人運用並執行策略的狀況。 3.分享運用策略適應環境的感受及樂趣。 4.檢視執行策略的狀況並修正。 | 【活動2】走出自己的路 1.教師引導兒童思考：適應新環境可以有許多不同的方法，和同學一起討論你們想解決的問題，找出各種可行的方法再做做看。 2.教師請兒童思考活動1歸納的問題，或參考學生手冊第12~13頁所提供的情境，例如：融入新環境、課業學習、自我管理、人際相處等，針對問題分組討論解決方法。 3.教師發下書面紙後，請同組的兒童將面對新環境的困境當成主題，小組討論解決困境的方法後，將方法以文字、圖像或心智圖等方式呈現在書面紙上。 4.教師將各組完成的書面紙以方便兒童閱讀的高度與間隔，分散張貼在教室四周，並發下每人3~4張空白小卡，引導兒童閱讀其他各組海報，在小卡寫下讚美或其他解決方法回饋給該組，並將卡紙黏貼在海報下方。 5.教師鼓勵兒童：你想解決哪方面的適應問題呢？選擇適合你的方法開始執行吧！ 6.教師說明在執行方法時若仍有困難，可以與同學、家人、教師討論，或參考海報上其他的方法做適度的調整。 | 3 | 1.教師： (1)對開書面紙6~8張、A4回收紙、空白小卡、膠帶。 (2)準備與全班人數相同數量的「新環境適應策略檢核表」學習單。 2.學生：彩色筆。 | 1.實作評量 2.活動參與 3.態度評量 4.自我省思 | 【性別平等教育】 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 | 二、欣賞、表現與創新 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|--------|--------|---------------------|--|--|------|---|--------------------------------------|---|------------|
| 第四週 | 新生活進行式 | 走出自己的路 | 2-3-2 分享自己適應新環境的策略。 | 1.選擇適合個人的適應策略並實際執行。 2.檢視個人運用並執行策略的狀況。 3.分享運用策略適應環境的感受及樂趣。 4.檢視執行策略的狀況並修正。 | 【活動2】走出自己的路 1.教師鼓勵兒童運用方法執行一段時間。 2.教師提問：選擇適合的方法並具體實踐後，請運用檢核表檢視你的實際執行情況。 3.教師發下每人一份「新環境適應方法檢核表」學習單(詳見教師手冊第30頁)，請兒童檢核方法執行的情形，並將執行狀況和行動後的省思記錄下來。 4.教師可請兒童先與同組同學分享執行狀況，再讓兒童換組分享，並進一步引導兒童思考：在執行的過程中，有哪些想法、感受或樂趣呢？請和同學分享你面對新環境的適應狀況。 5.教師鼓勵兒童繼續運用學得的方法，勇敢面對困境並做適度的調整。 6.教師提問：在執行的過程中，你有什麼發現與想法？對你適應新環境有什麼幫助？ 7.教師引導兒童思考：適應新生活的方法在執行中遇到困難時，你有什麼解決的方法或修正的策略呢？ 8.請兒童運用檢核表，分享自己遇到困難時的解決方法，並說明修正的方向。 9.教師鼓勵兒童分享自己的想法，並適時給予回饋。 10.教師鼓勵兒童進一步嘗試：你還想嘗試執行哪些新方法或策略？請運用適合自己的方式適應新環境，盡量參與各項活動。 | 3 | 1.教師： (1)對開書面紙 6~8 張、A4 回收紙、空白小卡、膠帶。 (2)準備與全班人數相同數量的「新環境適應策略檢核表」學習單。 2.學生：彩色筆。 | 1.實作評量 2.活動參與 3.態度評量 4.自我省思 | 【性別平等教育】 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 | 二、欣賞、表現與創新 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|-------|---------|----------------------------------|---|---|------|------------------------|----------------------------|---|------------|
| 第五週 | 人際跑跳碰 | 人格特質大不同 | 3-3-1 以合宜的態度與人相處，並能有效的處理人際互動的問題。 | 1.覺察每個人特質的異同。 2.分享和不同特質的人相處的經驗。 3.探討相處不愉快的原因，並嘗試改善。 | 【活動1】人格特質大不同 1.教師於課前製作大型「人格特質標籤」(可參考教師手冊第44頁附件)。 2.請兒童思考什麼是人格特質，並配合兒童的發表，將大型人格特質標籤張貼在黑板上。 3.教師可針對各項特質進行說明，引導兒童覺察自己擁有的特質。 4.教師提問：每個人都有不同的個性與特質，請簡單介紹你的個性與特質吧！ 5.選擇小組中的一個同學為目標，其他人輪流說出他的個性與人格特質，再想想看，同學和你的觀察一樣嗎？另外，同學是怎麼形容你的？和你所認知的自己相同嗎？ (1)別人眼中同學的特質和自己認識的一樣嗎？哪些部分大家的看法相同？哪些部分的差異較大？你認為是什麼？ (2)你喜歡同學的哪些特質呢？ (3)你知道自己的特質嗎？ (4)同學認為你有哪些特質呢？這些特質中，哪些是你本來就知道的？哪些你從來沒發現過？ (5)你覺得自己身上哪個特質對你來說是最重要的？為什麼？ 6.教師發下每人一張「人格拼圖」學習單(詳見教師手冊第45頁)，請兒童完成。 7.教師提問：當同學對你的形容和你認知的自己不同時，你有什麼感受？ 8.兒童分別上臺發表。 | 3 | 1.教師：大型人格特質標籤、人格拼圖學習單。 | 1.活動參與 2.討論發表 3.自我省思 | 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。 【家政教育】 2-3-2 瞭解穿著與人際溝通的關係。 【人權教育】 1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 1-3-3 瞭解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 | 四、表達、溝通與分享 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|------|---------|---------------------------------|---|---|------|------------------------|----------------------------|---|------------|
| 第六週 | 人際跳碰 | 人格特質大不同 | 3-3-1 以合宜的態度與人相處，並能有效處理人際互動的問題。 | 1.覺察每個人特質的異同。 2.分享和不同特質的人相處的經驗。 3.探討相處不愉快的原因，並嘗試改善。 | 【活動1】人格特質大不同 1.教師將兒童分組，請兒童在組內分享和不同人格特質的人相處不愉快的經驗，教師說明分享流程，先說出不愉快的經驗，再說出不愉快的原因，最後說出當時處理的方法。 (1)每個人都具備很多特質，有些特質和別人一樣，有些不一樣，你和特質不同的人相處時，可能有愉快融洽的氣氛，但也可能有不愉快的經驗，想一想，你曾有過哪些不愉快的經驗？ (2)你認為造成不愉快的原因是什麼？ (3)當時如何處理呢？ 2.教師提問：你認為你的處理方法適當嗎？為什麼？ 3.教師請兒童反思：你是否已經了解自己和同學們的特質？ 4.教師鼓勵兒童多嘗試與不同特質的同學相處，了解彼此的優點，也包容不同特質的同學，增加人際相處的和諧能力。 5.教師請兒童分享：除了不愉快的經驗之外，也和同學分享一些你與人相處愉快的經驗吧！ 6.教師總結：在成長過程中，每個人會受到不同的因素影響，而形成不同的特質，使得每個人都是獨一無二的；應當用尊重、包容的態度，相互交流和學習。 | 3 | 1.教師：大型人格特質標籤、人格拼圖學習單。 | 1.活動參與 2.討論發表 3.自我省思 | 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。 【家政教育】 2-3-2 瞭解穿著與人際溝通的關係。 【人權教育】 1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 1-3-3 瞭解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 | 四、表達、溝通與分享 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|-------|-------|---------------------------------|---|---|------|---------------|--|---|------------|
| 第七週 | 人際跑跳碰 | 相處有策略 | 3-3-1 以合宜的態度與人相處，並能有效處理人際互動的問題。 | 1.透過角色扮演，了解造成人際互動問題的原因。 2.考量多方的建議，運用同理心，了解他人的想法及感受。 3.執行策略解決人際互動中遇到的困難。 | 【活動2】相處有策略 1.教師引導兒童思考： (1)在學校你常和同學互動，還是常一個人單獨行動呢？ (2)你比較喜歡怎樣的互動方式？為什麼？ (3)你和同學互動的過程順利嗎？ 2.想一想，目前你最想解決的人際互動問題有哪些？為什麼會產生這些問題呢？ 3.請試著站在雙方的立場，考量雙方的想法後，提出解決的策略並執行。 4.兒童以角色扮演的的方法呈現解決的策略。 5.教師小結：你也可能和同學相處融洽，沒有人際互動的問題，請善用你的互動技巧，協助其他同學解決相關問題吧！ 6.教師請兒童根據生活經驗，提出與同學、團體或家人相處時，需要解決的人際問題。教師提問：除了在學校之外，你還曾經在其他團體中發生人際互動的問題嗎？透過下面的情境進行角色扮演，分享你的處理方法，也聽聽同學的建議。 7.引導兒童根據個人特質與經驗，分享對這些問題的看法與做法。 8.教師請各組針對問題討論原因，模擬人際問題的解決策略，體驗解決人際互動的過程與感受。 9.教師引導兒童將人際相處的情形，擴展到家庭，教師提問：和家人相處也是人際互動中重要的一環，想一想，當你和家人的互動產生問題時，能以什麼策略解決呢？請和同學討論並分享。 10.引導兒童在各組的角色扮演之後，盡量提出各種解決策略。 | 3 | 1.教師：人際互動情境題。 | 1.角色扮演 2.活動參與 3.討論發表 4.自我省思 5.態度評量 | 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。 【家政教育】 2-3-2 瞭解穿著與人際溝通的關係。 【人權教育】 1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 1-3-3 瞭解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 | 四、表達、溝通與分享 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|-------|-------|----------------------------------|--|---|------|------------------------|--------------------------------------|---|------------|
| 第八週 | 人際跑跳碰 | 互動有妙招 | 3-3-1 以合宜的態度與人相處，並能有效的處理人際互動的問題。 | 1.分享解決人際互動問題的經驗。 2.檢討人際互動策略失敗的原因。 3.透過省思、修正、再執行的循環解決人際互動的問題。 | 【活動3】互動有妙招 1.教師分享自己解決人際互動問題的經驗。 2.教師依據兒童在活動2執行的成果提問：你最想解決的人際互動問題圓滿的解決了嗎？請利用「改善人際互動問題紀錄表」將你解決問題的經過記錄下來。 3.教師發下每人一張「改善人際互動問題紀錄表」學習單（詳見教師手冊第57頁），請兒童利用實踐日誌的方式，將進行解決策略的過程和結果，用文字或圖畫記錄下來並分享。 4.教師請兒童分享準備實施解決策略時的感受，以及自己做了哪些準備。 5.教師請解決策略達成目的的同學，分享對方的反應，以及自己的感受。 6.教師提問：如果你的改善人際互動問題的策略失敗了，你會怎麼辦？ (1)請沒達成目標的兒童，說一說實踐的過程。 (2)請各小組透過討論，找出失敗的可能原因，並提出改善方案。 7.教師引導兒童參考同學提供的建議，轉化成自己適合進行的實踐方法，並進行演練。 8.請兒童再次執行修正過的方法，以解決人際互動的問題。 9.教師引導兒童透過討論，統整出解決人際互動問題的過程，包括：事件或問題、分析原因、提出策略、執行行動、檢討修正。 10.可以邀請同學或家人集思廣益，整理出解決人際相處問題的步驟，探索執行策略失敗的原因，尋找更適合的做法後，再嘗試繼續執行。 11.處理人際相處的問題時，必須根據對方的個性以及當時的情況，彈性選擇適當的做法呵！ | 3 | 1.教師：「改善人際互動問題紀錄表」學習單。 | 1.討論發表 2.實作評量 3.態度評量 4.自我省思 | 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。 【家政教育】 2-3-2 瞭解穿著與人際溝通的關係。 【人權教育】 1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 1-3-3 瞭解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 | 四、表達、溝通與分享 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|--------|-------|-------------------|--|---|------|--|---|---|--------------|
| 第九週 | 尊重心關懷情 | 美食無國界 | 3-3-3 尊重與關懷不同的族群。 | 1.分享嘗試各族群特色飲食的感受。 2.發現各族群飲食與文化相互間的關係。 3.接納不同族群的特色飲食文化。 | <p>【活動1】美食無國界</p> <p>1.教師展示各地區的美食圖片，或播放各地的美食節、美食博覽會等族群美食活動影片。</p> <p>2.兒童展示自己和家人參加過的各地區美食活動照片或影片，教師引導兒童分享：你曾經吃過哪些不同地區或不同族群的料理？這些料理有什麼特色呢？你還對哪些地區或族群的料理文化印象深刻？為什麼？</p> <p>3.教師請兒童課前查詢網路或圖書館資料，蒐集各地區、族群飲食特色，了解其飲食特色與文化的關係。教師請兒童分享：你知道各地區、族群的飲食特色如何形成嗎？跟各地區、族群的文化有什麼關係呢？想一想，你能理解飲食和文化間的關聯嗎？</p> <p>4.教師將兒童分組，並請每組執行：請帶一道具有地區與族群特色的料理到班上，向同學介紹這道料理的特色和它所代表的文化背景，進行分享與交流！聽了同學的介紹後，再尝尝這些料理，你有什麼感受？</p> <p>5.教師介紹新聞曾報導過的幾種外國人無法接受的臺灣食物，例如：皮蛋、臭豆腐、豬血糕等。</p> <p>6.教師請兒童分享：新聞報導有些外國人無法接受下列幾種臺灣食物，你有什麼看法呢？</p> <p>7.教師請兒童想一想：當別人喜歡你難以接受的食物時，你有什麼感受？</p> <p>8.教師介紹一些特殊的食物，例如：鴨子蛋、榴槤、生魚片、拜拜的供品等。</p> <p>9.教師提問：你對下面這些食物有什麼看法？你了解他們的文化背景嗎？如果有機會品嚐，你會試試看嗎？為什麼？</p> | 3 | <p>1.教師：</p> <p>(1)各地區的美食圖片；各地美食節、美食博覽會等族群美食活動影片。</p> <p>(2)蒐集各地區、族群飲食特色資料，及其與文化的關係。</p> <p>2.學生：</p> <p>(1)課前蒐集自己和家人參加過的各地美食活動照片或影片。</p> <p>(2)課前查詢網路或圖書館資料，蒐集各地區、族群飲食特色，及其與文化的關係。</p> <p>(3)分組準備一道不同地區或族群的料理，並了解其文化背景。</p> | <p>1.口頭發表</p> <p>2.活動參與</p> <p>3.態度評量</p> <p>4.討論發表</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>3-3-4 檢視不同族群文化中的性別關係。</p> <p>3-3-5 體認社會和歷史演變過程中所造成的性別文化差異。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-3-4 瞭解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。</p> <p>2-3-4 理解貧窮、階級剝削的相互關係。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>3-3-3 說明臺灣不同時期的海洋文化，並能尊重不同族群。</p> | 五、尊重、關懷與團隊合作 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|--------|-------|-------------------|--|---|------|---|--------------------------------------|--|--------------|
| 第十週 | 尊重心關懷情 | 文化你我他 | 3-3-3 尊重與關懷不同的族群。 | 1.理解不同族群的文化特色與習俗。 2.探索不同族群文化特色與習俗的差異。 3.尊重與包容各族群的文化特色。 | 【活動2】文化你我他 1.教師播放各地文化活動的影片，例如：客家文化節、阿美族豐年祭等，請兒童思考各地辦理活動的目的、過程與影響，引導兒童看見不同文化的特色，進而引發族群文化的討論。 2.兒童展示自己和家人曾參與各族群文化的活動照片或影片，教師請兒童分享：你曾和家人一起參加過哪些地區或族群的文化活動呢？參加這些活動帶給你什麼感受？ 3.教師鼓勵兒童和家人多參加不同族群的文化活動，可以更了解並欣賞不同族群的文化內涵。 4.教師張貼各地區特殊的飲食、服飾、住屋等圖片或播放相關影片，讓兒童比較其異同，再請兒童分組討論：你還知道哪些特殊的習俗或文化？對這些習俗或文化你有什麼看法？ 5.聽完同學的分享後，你有哪些想要體驗看看的習俗或文化呢？ | 3 | 1.教師： (1)蒐集客家文化節、阿美族豐年祭等族群文化活動影片。 (2)蒐集各地區特殊的飲食、服飾、住屋等圖片或影片。 2.學生：課前蒐集自己和家人曾參與各族群文化活動的照片或影片。 | 1.口頭發表 2.活動參與 3.態度評量 4.討論發表 | 【性別平等教育】 3-3-4 檢視不同族群文化中的性別關係。 3-3-5 體認社會和歷史演變過程中所造成的性別文化差異。 【人權教育】 1-3-4 瞭解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 2-3-4 理解貧窮、階級剝削的相互關係。 【海洋教育】 3-3-3 說明臺灣不同時期的海洋文化，並能尊重不同族群。 | 五、尊重、關懷與團隊合作 |
| 第十一週 | 尊重心關懷情 | 文化你我他 | 3-3-3 尊重與關懷不同的族群。 | 1.理解不同族群的文化特色與習俗。 2.探索不同族群文化特色與習俗的差異。 3.尊重與包容各族群的文化特色。 | 【活動2】文化你我他 1.教師請兒童回想聽過的習俗，並和同學討論：在生活周遭會面對各種不同的風俗習慣或文化，你能接納哪些呢？為什麼有些你難以接納呢？ 2.你會如何面對各地區與族群的生活文化與風俗習慣？對於需要關懷的不同族群，你會如何對待他們呢？ 3.看到這些地區或族群的文化或風俗習慣，你會怎麼想或怎麼做呢？ 4.在日常生活中，試著用不同的角度看待不同族群的生活和文化，你會看到更寬闊的世界呵！ 5.教師請兒童分組討論：臺灣有許多不同的族群，包括原住民、新移民、客家鄉親等，我們要如何認識並接納他們的風俗習慣和文化活動？如何對他們付出關懷與協助？ 6.教師鼓勵兒童：利用假日和家人拜訪原鄉，或是參加不同族群的文化活動，培養以尊重的態度看待不同族群的文化。 | 3 | 1.教師： (1)蒐集客家文化節、阿美族豐年祭等族群文化活動影片。 (2)蒐集各地區特殊的飲食、服飾、住屋等圖片或影片。 2.學生：課前蒐集自己和家人曾參與各族群文化活動的照片或影片。 | 1.口頭發表 2.活動參與 3.態度評量 4.討論發表 | 【性別平等教育】 3-3-4 檢視不同族群文化中的性別關係。 3-3-5 體認社會和歷史演變過程中所造成的性別文化差異。 【人權教育】 1-3-4 瞭解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 2-3-4 理解貧窮、階級剝削的相互關係。 【海洋教育】 3-3-3 說明臺灣不同時期的海洋文化，並能尊重不同族群。 | 五、尊重、關懷與團隊合作 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|--------|-------|-------------------|---|--|------|---|--------------------------------------|--|--------------|
| 第十二週 | 尊重心關懷情 | 讓愛傳出去 | 3-3-3 尊重與關懷不同的族群。 | 1.體會不同族群的心情與感受,以同理心對待他們。 2.探索生活周遭需付出關懷的族群。 3.規畫並執行關懷族群行動。 4.持續關懷與服務各種族群,培養尊重與包容不同族群的思維和態度。 | 【活動3】讓愛傳出去 1.教師請兒童展示自己曾和家人一起參加的關懷族群活動照片或影片,請兒童分享:你曾經參加過哪些關懷不同族群的活動?這些活動帶給你什麼感受? 2.教師引導兒童分組透過對話、討論、分析,分享活動後的感受,從中認識了解不同族群的困境,學習關懷與尊重不同族群。 3.教師說明政府機關提供不同族群的協助措施,包括:經濟扶助、急難災害救助、醫療照護、就學與就業保障等,並介紹伊甸社會福利基金會、陽光社會福利基金會、心路社會福利基金會、喜憨兒社會福利基金會、羅慧夫顛顏基金會等社福機構針對不同族群的關懷與協助,接著,請各組兒童分享蒐集社會上關懷不同族群措施的資料並分享。 4.教師請兒童思考:你知道社會上對不同族群有哪些關懷與協助的措施嗎?他們為什麼要做這些事呢? 5.在生活周遭你還有哪些想關懷或了解的族群呢?對於他們你有什麼想法呢? | 3 | 1.教師: (1)蒐集伊甸社會福利基金會、陽光社會福利基金會、心路社會福利基金會、喜憨兒社會福利基金會、羅慧夫顛顏基金會等社福機構關懷協助的報導。 (2)飢餓三十、五味屋、喜憨兒義賣、待用餐報導等關懷活動影片。 2.學生:蒐集自己曾和家人一起參加的關懷族群活動照片或影片。 | 1.口頭發表 2.活動參與 3.態度評量 4.討論發表 | 【性別平等教育】 3-3-4 檢視不同族群文化中的性別關係。 3-3-5 體認社會和歷史演變過程中所造成的性別文化差異。 【人權教育】 1-3-4 瞭解世界上不同的群體、文化和國家,能尊重欣賞其差異。 2-3-4 理解貧窮、階級剝削的相互關係。 【海洋教育】 3-3-3 說明臺灣不同時期的海洋文化,並能尊重不同族群。 | 五、尊重、關懷與團隊合作 |
| 第十三週 | 尊重心關懷情 | 讓愛傳出去 | 3-3-3 尊重與關懷不同的族群。 | 1.體會不同族群的心情與感受,以同理心對待他們。 2.探索生活周遭需付出關懷的族群。 3.規畫並執行關懷族群行動。 4.持續關懷與服務各種族群,培養尊重與包容不同族群的思維和態度。 | 【活動3】讓愛傳出去 1.教師請兒童分組討論:你會如何用行動來了解各個族群並付出關懷呢?利用課餘時間分組規畫,再執行服務關懷活動吧! 2.請兒童利用課餘時間完成族群關懷行動。 3.各組分享參加服務關懷體驗活動後,你有什麼新的發現? 4.教師結語:針對不同族群的需要,付出我們的關懷與協助,才能給予真正的幫助。 5.教師說明族群的關懷與協助活動應持續進行,並引導兒童思考後分組討論:想想看,如果要持續進行服務關懷活動,你會怎麼做呢? 6.教師總結:在一個進步的社會中,各個族群都應該要受到大家的關懷與協助,我們要包容、接納彼此的差異,並持續的關懷他人呵! | 3 | 1.教師: (1)蒐集伊甸社會福利基金會、陽光社會福利基金會、心路社會福利基金會、喜憨兒社會福利基金會、羅慧夫顛顏基金會等社福機構關懷協助的報導。 (2)飢餓三十、五味屋、喜憨兒義賣、待用餐報導等關懷活動影片。 2.學生:蒐集自己曾和家人一起參加的關懷族群活動照片或影片。 | 1.口頭發表 2.活動參與 3.態度評量 4.討論發表 | 【性別平等教育】 3-3-4 檢視不同族群文化中的性別關係。 3-3-5 體認社會和歷史演變過程中所造成的性別文化差異。 【人權教育】 1-3-4 瞭解世界上不同的群體、文化和國家,能尊重欣賞其差異。 2-3-4 理解貧窮、階級剝削的相互關係。 【海洋教育】 3-3-3 說明臺灣不同時期的海洋文化,並能尊重不同族群。 | 五、尊重、關懷與團隊合作 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|-------|--------|-------------------------------------|--|--|------|--|---|---|-------------|
| 第十四週 | 環境守護者 | 大自然受傷了 | 4-3-3 覺察環境的改變與破壞可能帶來的危險，並珍惜生態環境與資源。 | <p>1.覺察生活周遭環境的改變，發現目前的環境問題。</p> <p>2.了解環境異常變化對生活造成的影響。</p> <p>3.繪製心智圖分析環境變化的原因。</p> <p>4.探究個人能為生活環境的改善而做的努力。</p> | <p>【活動1】大自然受傷了</p> <p>1.透過真實的新聞事件引發兒童討論，例如：林查大郡的不當開發，造成山坡滑落、居民傷亡。</p> <p>2.教師請兒童思考：地球環境隨時都在變化，有的變化是自然的演變，有的是人類的行為所造成的。人類經年累月的過度開發與利用，使環境惡化，並導致許多不尋常的環境變遷。請蒐集有關環境異常的資料，帶來班上和同學分享並討論。</p> <p>3.教師說明查詢資料的管道，例如：新聞報導、雜誌、網路、書籍、電影、政府機構、民間環保團體等。</p> <p>4.教師請各組上臺報告討論的結果，並於各組報告之後，請其他同學根據報告的內容提出問題，再請報告的兒童進行說明，或由教師補充說明。</p> <p>5.教師提醒：各組報告後，將整理好的資料張貼在教室中，提供同學課餘時間詳細閱覽。</p> | 3 | <p>1.教師：)準備臺灣環境汙染的照片、影片，以及相關新聞事件。</p> <p>2.學生：</p> <p>(1)蒐集環境異常資料。</p> <p>(2)彩色筆及繪圖工具。</p> | <p>1.口頭發表</p> <p>2.態度評量</p> <p>3.學習紀錄</p> <p>4.討論發表</p> | <p>【環境教育】</p> <p>3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-3-2 運用環境保護與資源回收並於生活中實踐。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>5-3-6 蒐集海洋環境議題之相關新聞事件(如海洋汙染、海岸線後退、海洋生態的破壞)，瞭解海洋遭受的危機與人類生存的關係。</p> <p>5-3-7 探討河流或海洋生態保育與生活的關係。</p> | 十、獨立思考與解決問題 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|-------|--------|-------------------------------------|---|--|------|--|--------------------------------------|--|-------------|
| 第十五週 | 環境守護者 | 大自然受傷了 | 4-3-3 覺察環境的改變與破壞可能帶來的危險，並珍惜生態環境與資源。 | 1.覺察生活周遭環境的改變，發現目前的環境問題。 2.了解環境異常變化對生活造成的影響。 3.繪製心智圖分析環境變化的原因。 4.探究個人能為生活環境的改善而做的努力。 | 【活動1】大自然受傷了 1.這些地球上的變異對我們的生活會造成什麼影響？請和同學一起思考。 2.教師引導兒童討論環境異常現象的形成因素、造成的影響及因應策略等內容。 3.教師引導兒童分組合作，討論環境異常的原因、影響和策略，將思考的過程做成心智圖，學習將資料進行分析與判斷的技能。 4.各組展示心智圖作品並說明。 5.教師引導兒童思考： (1)在蒐集環境異常變化的過程中，有哪些新發現？ (2)當你了解全球環境異常變化的因素之後，你有什麼想法？ (3)我們要如何珍惜美好的自然環境？受到破壞的環境可以如何改善呢？ 6.教師統整歸納並提問：經過前面深入的分析與探討，可以發現大自然是一個生態圈，所有物種的生存都息息相關，想一想，你能為自己生存的環境做哪些努力呢？請提出具體的做法。 (1)教師可根據兒童所提出的建議和做法，適時加入無痕山林的七大守則、節能減碳、不過度捕撈海洋資源和減少各種汙染等環保概念。 (2)教師可延伸環保概念，請兒童分辨在減緩地球環境惡化的做法中，哪些是我們在生活中可以進行或改善的？哪些是需要政府機關支持或主導的？ 7.教師統整兒童的想法，作為活動2執行環保計畫的準備。 | 3 | 1.教師：準備臺灣環境汙染的照片、影片，以及相關新聞事件。 2.學生： (1)蒐集環境異常資料。 (2)彩色筆及繪圖工具。 | 1.口頭發表 2.態度評量 3.學習紀錄 4.討論發表 | 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。 【家政教育】 3-3-2 運用環境保護與資源回收並於生活中實踐。 【海洋教育】 5-3-6 蒐集海洋環境議題之相關新聞事件(如海洋汙染、海岸線後退、海洋生態的破壞)，瞭解海洋遭受的危機與人類生存的關係。 5-3-7 探討河流或海洋生態保育與生活的關係。 | 十、獨立思考與解決問題 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|-------|--------|-------------------------------------|--|--|------|---|---|---|-------------|
| 第十六週 | 環境守護者 | 綠色生活達人 | 4-3-3 覺察環境的改變與破壞可能帶來的危險，並珍惜生態環境與資源。 | <p>1.認識並嘗試社會團體所推動的環保節能行動。</p> <p>2.落實環保觀念，提出減緩地球環境惡化的具體做法。</p> <p>3.規畫綠色生活行動，在家庭和學校執行。</p> <p>4.修正綠色生活行動計畫，持續實踐環境保護行動。</p> | <p>【活動2】綠色生活達人</p> <p>1.教師請兒童分享調查結果，說出社會團體推動的環保節能活動。分享的方向為：</p> <p>(1)你利用哪些方法蒐集到這些活動資料？</p> <p>(2)目前有哪些機關團體，在環保節能方面付出實際的行動？</p> <p>(3)這些機關團體為了保護生活環境，推行哪些活動和措施？</p> <p>2.你還找到哪些資料，可以當作實行環保行動的參考呢？</p> <p>3.教師補充說明，除了進行節能減碳行動外，也可以配合機關團體所舉辦的活動，一起保護地球環境。</p> <p>4.教師鼓勵兒童，邀請家人共同參與各團體舉辦的環保節能活動，一起保護地球環境，並記錄參加的過程和收穫，到班上和同學分享。</p> <p>5.教師請兒童在課餘時間，和家人統計食、衣、住、行、育、樂等行為所使用的能源，進行排碳數據的計算，了解自己生活中所產生的碳足跡。</p> <p>6.教師可查詢「清淨家園顧厝邊綠色生活網」，引導兒童依據自己每日從家裡到學校採用的交通方式，填寫碳足跡試算表，和全班進行討論分享。</p> <p>7.教師可參考「新北市低碳生活網」，引導兒童填寫食物排碳量統計表，檢視自己的飲食習慣是否達到低碳的目標，和全班討論分享。</p> <p>8.教師可利用「教育部校園節能減碳資訊平臺」，引導兒童記錄在家中電器使用的情形，例如：電腦、電視、日光燈與吹風機等，逐一檢視排碳量。</p> <p>9.教師在碳足跡計算活動中，請排碳量較低的兒童分享自己和家人有效的減碳方法。</p> | 3 | <p>1.教師：蒐集各機關團體的節能保育資料，例如：摺頁、海報、宣傳單、新聞報導等。</p> <p>2.學生：</p> <p>(1)蒐集各機關團體的節能保育資料，例如：摺頁、海報、宣傳單、新聞報導等。</p> <p>(2)綠色生活行動項目表。</p> | <p>1.態度評量</p> <p>2.口頭發表</p> <p>3.活動參與</p> <p>4.討論發表</p> | <p>【環境教育】</p> <p>3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-3-2 運用環境保護與資源回收並於生活中實踐。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>5-3-6 蒐集海洋環境議題之相關新聞事件(如海洋汙染、海岸線後退、海洋生態的破壞)，瞭解海洋遭受的危機與人類生存的關係。</p> <p>5-3-7 探討河流或海洋生態保育與生活的關係。</p> | 十、獨立思考與解決問題 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|-------|--------|-------------------------------------|---|---|------|--|--------------------------------------|--|-------------|
| 第十七週 | 環境守護者 | 綠色生活達人 | 4-3-3 覺察環境的改變與破壞可能帶來的危險，並珍惜生態環境與資源。 | 1.認識並嘗試社會團體所推動的環保節能行動。 2.落實環保觀念，提出減緩地球環境惡化的具體做法。 3.規畫綠色生活行動，在家庭和學校執行。 4.修正綠色生活行動計畫，持續實踐環境保護行動。 | 【活動2】綠色生活達人 1.請兒童依據自己、家庭和學校的狀況，設計個人版、家用版和學校版的「綠色生活行動項目」；聽了同學的分享後，選擇適合你的策略，整合成個人和家庭可以執行的「綠色生活行動項目」，張貼在家中顯眼處，時時提醒自己和家人，在生活中落實節能減碳。另外，再和同學討論學校版的「綠色生活行動項目」，在學校互相提醒並隨時實踐。 2.綠色生活實施一週後，教師請兒童將「綠色生活行動項目」帶來和大家分享。 3.教師引導兒童延伸思考：你做到了多少？你還有哪些環保的妙招呢？ 4.除了個人和家庭以外，學校推動了哪些節能減碳綠色生活行動？ 5.教師請兒童反思：執行個人、家庭、學校與社區的綠色生活行動以後，你的感受如何？你的生活習慣有了什麼改變？ 6.兒童分享執行狀況後，教師提問：想一想，你的綠色生活行動還有哪些可以調整的地方呢？ 7.教師鼓勵兒童：如果你做的環保行動對你產生了很好的影響，也可以把這些行動推薦給周遭的人，大家一起做環保呵！ | 3 | 1.教師：蒐集各機關團體的節能保育資料，例如：摺頁、海報、宣傳單、新聞報導等。 2.學生： (1)蒐集各機關團體的節能保育資料，例如：摺頁、海報、宣傳單、新聞報導等。 (2)綠色生活行動項目表。 | 1.態度評量 2.口頭發表 3.活動參與 4.討論發表 | 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。 【家政教育】 3-3-2 運用環境保護與資源回收並於生活中實踐。 【海洋教育】 5-3-6 蒐集海洋環境議題之相關新聞事件(如海洋汙染、海岸線後退、海洋生態的破壞)，瞭解海洋遭受的危機與人類生存的關係。 5-3-7 探討河流或海洋生態保育與生活的關係。 | 十、獨立思考與解決問題 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|--------|---------|-------------------------------------|---|---|------|--|--|---|-----------|
| 第十八週 | 化解環境危機 | 颱風地震應變通 | 4-3-1 探討周遭環境或人為的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危險。 | 1.了解不同的居住地區和環境，防颱準備也有所不同。 2.規畫適合自己家的防颱檢核表。 3.了解在不同的環境中，應有不同的防震反應。 4.面對颱風和地震時做好準備並尋求可運用的資源。 5.演練遇到災害時的應變與逃生技巧，思考防止災害擴大的做法。 | 【活動1】颱風地震應變通 1.教師展示颱風來襲時的照片或播放相關影片，說明颱風可能帶來的災害。 2.教師引導兒童思考：想想看，颱風來襲前，居住在不同地區的人，事前的防颱準備措施有哪些不同？ 3.兒童報告的內容若不適切，教師可以立即釐清更正，並帶領全班討論。 4.了解居住在不同的地區有不同的防颱準備措施後，請規畫一份屬於你家的「防颱措施檢核表」。 5.教師引導兒童根據自己居住的地區，規畫適合自己居住區域的「防颱檢核表」。 6.教師可引導兒童思考其他地區的防颱方法，例如：如果居住在鄉下或海邊，應該還需要檢核哪些項目呢？ 7.當颱風來襲時，有哪些資源可以運用？有哪些應變的策略呢？ 8.教師說明並提問：颱風過境後，若輕忽颱風對環境造成的影響，也容易導致不必要的意外發生。你知道颱風過後，需要處理哪些災後事項嗎？ 9.教師請兒童參考學生手冊第 69 頁範例，反思颱風過後實踐的情況：你做到了哪些災後處理？還需要改善什麼？請完成「颱風災後處理紀錄表」。 | 3 | 1.教師： (1)蒐集颱風來襲時的相關照片或影片。 (2)準備與全班人數相同數量的白紙。 | 1.態度評量 2.口頭發表 3.蒐集整理 4.操作演練 5.討論發表 | 【性別平等教育】 2-3-9 瞭解人人都享有人身自主權、教育權、工作權、財產權等權益，不受性別的限制。 2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。 【人權教育】 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。 2-3-4 理解貧窮、階級剝削的相互關係。 2-3-5 理解戰爭、和平對人類生活的影響。 【海洋教育】 4-3-2 瞭解海嘯形成的原因、影響及應變方法。 | 九、主動探索與研究 |

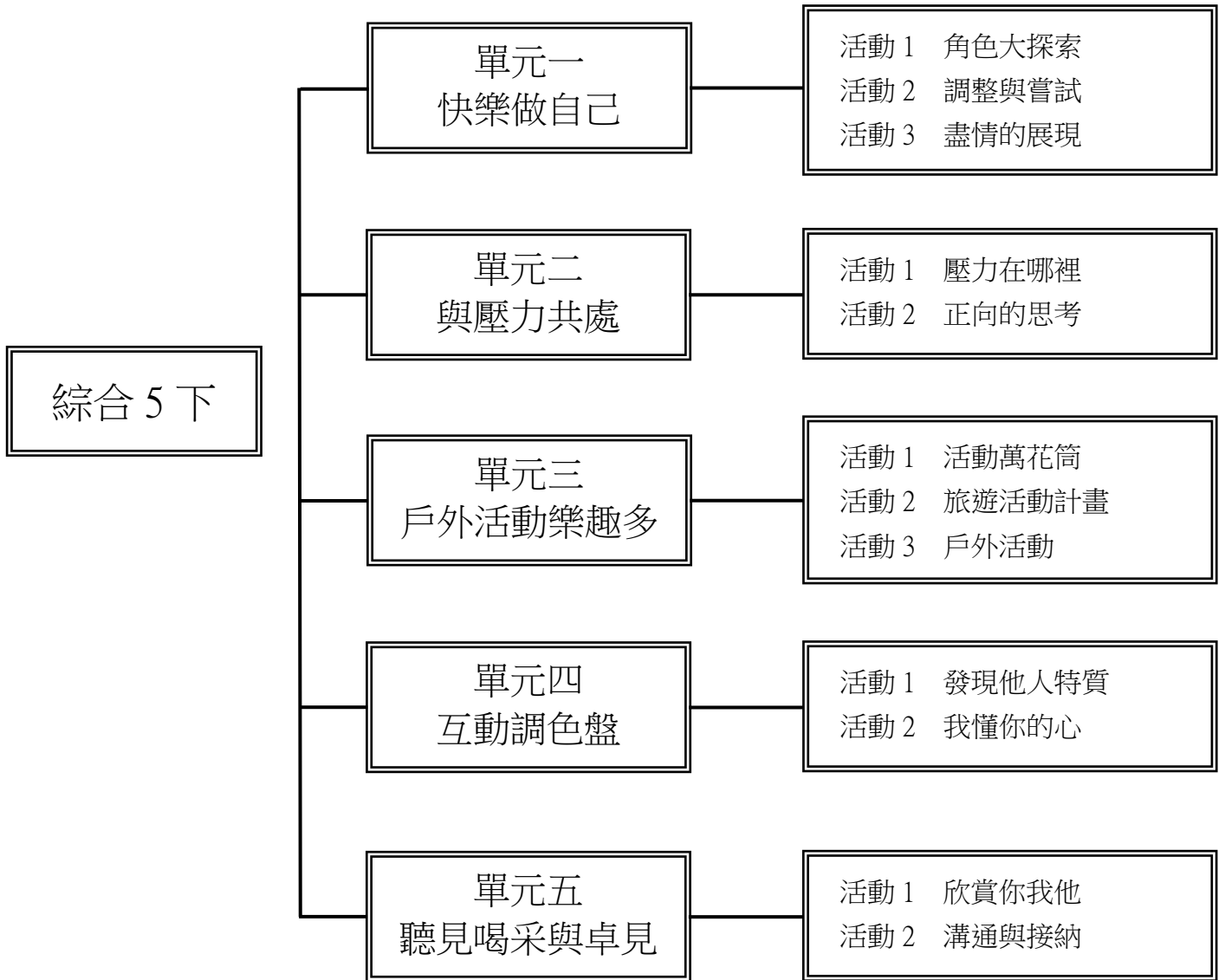
| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|--------|---------|-------------------------------------|---|---|------|---|--|---|-----------|
| 第十九週 | 化解環境危機 | 颱風地震應變通 | 4-3-1 探討周遭環境或人為的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危險。 | 1.了解不同的居住地區和環境，防颱準備也有所不同。 2.規畫適合自己家的防颱檢核表。 3.了解在不同的環境中，應有不同的防震反應。 4.面對颱風和地震時做好準備並尋求可運用的資源。 5.演練遇到災害時的應變與逃生技巧，思考防止災害擴大的做法。 | 【活動1】颱風地震應變通 1.教師展示不同場景的照片，例如：室內、車上、室外、郊外、公共場所等，引導兒童思考：臺灣因為地理位置的關係，時常發生地震。說說看，在不同的場所遇到地震時，該如何應變呢？ 2.為了減少地震帶來的災害，平時可以做哪些防震準備呢？和同學一起蒐集資料，看看有哪些預防的做法和資源。 3.教師可視兒童的回答加以釐清與補充。 4.地震的來臨雖然無法預期，但事先做好應變策略，將有效降低災害。 5.教師引兒童依據不同的地點，實際演練地震的應變方法。全班分成3組，各組抽籤決定演練的主題，主題分別為：在家裡遇到地震時、在教室裡遇到地震時、在室外遇到地震時。兒童分組討論5分鐘後輪流演練操作。 6.想一想，地震過後，該加強注意哪些事情，以防止地震的災害擴大呢？和同學討論並分享。 7.教師統整後引導兒童思考：在日常生活中，你還能做到哪些防震準備，才能在地震發生時保護自己呢？ 8.教師依據兒童的回答，帶領全班釐清觀念。 | 3 | 1.教師： (1)準備室內、車上、室外、郊外、公共場所等不同場景的照片。 (2)籤筒與三張紙籤，紙籤上內容為：在家裡遇到地震時、在教室裡遇到地震時、在室外遇到地震時。 | 1.態度評量 2.口頭發表 3.蒐集整理 4.操作演練 5.討論發表 | 【性別平等教育】 2-3-9 瞭解人人都享有人身自主權、教育權、工作權、財產權等權益，不受性別的限制。 2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。 【人權教育】 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。 2-3-4 理解貧窮、階級剝削的相互關係。 2-3-5 理解戰爭、和平對人類生活的影響。 【海洋教育】 4-3-2 瞭解海嘯形成的原因、影響及應變方法。 | 九、主動探索與研究 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|--------|---------|-------------------------------------|--|--|------|--------------------------------------|--|---|-----------|
| 第二十週 | 化解環境危機 | 火災意外慎因應 | 4-3-1 探討周遭環境或人為的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危險。 | 1.檢核居家防火安全事項。 2.掌握火災應變與脫困方法。 3.演練遇到火災時的應變與逃生避難步驟。 4.了解避免一氧化碳中毒的做法和緊急處理方法。 5.了解瓦斯漏氣的處理要點。 | 【活動2】火災意外慎因應 1.地震發生時，若家中沒有即時關閉火源或瓦斯開關，可能會引發火災。想一想，居家防火安全要注意哪些事項呢？ 2.教師展示家庭簡易平面圖，說明居家防火診斷，可以自我檢視居家環境，了解家中火災危險因子，進而採取改善措施，以降低住宅火災的發生。引導全班分組蒐集資料並討論。 3.教師接著提問：如果不幸遇到火災，有哪些應變的做法呢？和同學蒐集資料，並歸納整理。 4.教師引導兒童上網蒐集相關資料，並鼓勵主動發表看法。 5.教師引導兒童思考：想想看，無法順利跑出房子逃生時，還可以利用哪些方法脫困呢？ 6.了解火災應變策略與可運用的資源後，試著找出居家的逃生避難步驟並演練。 7.教師帶領全班分成兩組，分別為演練組和回饋組，依序演練操作。一開始先描述火災發生時的情景，接著保留5分鐘供演練組討論，時間到後開始進行演練。 8.教師說明，演練組演練後可再思考與檢視修正。 9.此外，回饋組可思考並提供意見回饋，使其演練操作更熟練。完成之後，兩組角色對調再進行一次。 10.想一想，還有哪些防火安全需要加強？請提出來和大家一同討論並修正。 11.教師強調，面對火災時宜冷靜處理、善用逃生資源，可有效降低其他傷害的發生。 | 3 | 1.教師：家庭簡易平面圖。 2.學生：政府各機關團體防災宣導簡報。 | 1.態度評量 2.活動參與 3.蒐集整理 4.口頭發表 5.操作演練 6.討論發表 | 【性別平等教育】 2-3-9 瞭解人人都享有人身自主權、教育權、工作權、財產權等權益，不受性別的限制。 2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。 【人權教育】 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。 2-3-4 理解貧窮、階級剝削的相互關係。 2-3-5 理解戰爭、和平對人類生活的影響。 【海洋教育】 4-3-2 瞭解海嘯形成的原因、影響及應變方法。 | 九、主動探索與研究 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|-------|--------|---------|-------------------------------------|--|---|------|--------------------------------------|--|---|-----------|
| 第二十一週 | 化解環境危機 | 火災意外慎因應 | 4-3-1 探討周遭環境或人為的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危險。 | 1.檢核居家防火安全事項。 2.掌握火災應變與脫困方法。 3.演練遇到火災時的應變與逃生避難步驟。 4.了解避免一氧化碳中毒的做法和緊急處理方法。 5.了解瓦斯漏氣的處理要點。 | 【活動2】火災意外慎因應 1.教師說明：火災發生時，常會釋放出各種有毒氣體，其中的一氧化碳因為無色、無味最容易被忽視，以至於一氧化碳中毒的意外事故頻傳。該如何有效防範一氧化碳中毒呢？請蒐集資料後分享。 2.教師提問：如果發現家人或朋友突然有頭昏、噁心、嗜睡等一氧化碳中毒的症狀時，該如何緊急處理呢？了解正確處理步驟後請實際演練操作。 3.全班分組，教師依據各組討論的結果，適時釐清觀念，參考學生手冊第79頁的演練步驟，指導各組依序演練操作。 4.教師提醒：碰到意外時要保持鎮定，才能有效的處理呵！ 5.教師說明：使用瓦斯時操作不當，造成瓦斯漏氣，也會引發火災或氣爆。如何檢查瓦斯是否漏氣呢？如果發現瓦斯漏氣，該怎麼辦呢？ 6.教師提問：經過學習後，你的危機應變能力是不是進步了呢？ 7.教師總結：我們對於周遭環境要隨時保持警戒心、小心提防，記得善用各種資源或策略，讓你的生活更安全呵！ | 3 | 1.教師：家庭簡易平面圖。 2.學生：政府各機關團體防災宣導簡報。 | 1.態度評量 2.活動參與 3.蒐集整理 4.口頭發表 5.操作演練 6.討論發表 | 【性別平等教育】 2-3-9 瞭解人人都享有人身自主權、教育權、工作權、財產權等權益，不受性別的限制。 2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。 【人權教育】 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。 2-3-4 理解貧窮、階級剝削的相互關係。 2-3-5 理解戰爭、和平對人類生活的影響。 【海洋教育】 4-3-2 瞭解海嘯形成的原因、影響及應變方法。 | 九、主動探索與研究 |

綜合活動領域教學計畫表 設計者：五年級團隊

一、課程架構圖：



二、課程理念：

- 1.課程編輯的目的考量社會文化、學校教育活動、學習領域知識、教師教學與學生學習經驗等之需要。
- 2.課程領域之內涵架構結合以四大主題和十二項核心素養之「橫向統整」及「縱向連貫」的完整系統，幫助兒童具備生活實踐的能力。
- 3.在課程範圍的安排上兼顧新舊課程內容的融合，豐富課程內涵。
- 4.本課程設計的前提是以兒童發展為主體，以生活教育、生命教育、生態教育為課程內涵，發展兒童全人教育為願景。

三、先備經驗或知識簡述：

- 1.兒童已能覺察自己的興趣與專長。本冊將引導兒童探索自己在團體中的角色與行為表現；在團體中展現長處，省思並接納自己；能調整心態與行為，扮演好自己的角色。
- 2.兒童已能辨識與他人相處時自己的情緒。本冊將引導兒童覺察自己的壓力來源，以及面對壓力時的狀態；了解解讀壓力的方式與情緒變化的關係；覺察自己的壓力來源並修正。
- 3.兒童已具備參與戶外活動的經驗；能運用簡易知能體驗自然。本冊將引導兒童能參與規畫並執行工作，從事戶外活動；能尊重並愛惜自然與人文環境，體會自然與人文環境的意義與價值。
- 4.兒童已能尊重不同特質的人；能考量各方意見，客觀分析人際問題發生的原因；能傾聽他人的意見，表達自己的想法。本冊將引導兒童能學習尊重不同性別的特質差異；能了解不同性別者的想法與立場，並以合宜的態度待之。
- 5.兒童已能展現自己的長處，省思並接納自己。本冊將引導兒童發現他人的特質和優點；以真誠的態度和適當的方式欣賞他人的優點和表現；學習接納他人不同的意見。

四、課程目標：

- 1.透過知、情、意、行四者合一的內化取向教材，培養兒童帶得走的能力。
- 2.探索並表現個人在團體中的角色。
- 3.覺察自己的壓力，能正向面對並克服。
- 4.從規畫並參與戶外活動中，學習尊重自然和人文環境。
- 5.與不同性別者互動時，展現合宜的行為。
- 6.以真誠的態度欣賞並接納他人。

五、教學策略建議：

以「教人」的角度切入，則每位學生都有獲得完整人格，擁有豐富生命的機會，於是以達成「全人教育」的目標作為設計綜合活動課程要實現的願景。教師在活動進行中扮演著引導者、協助者的角色，隨時觀察兒童、鼓勵兒童，並適時提供協助；活動結束後，再回饋與統整該活動的重點，以達活動反思之目的。

六、參考資料：

- 1.李坤珊（民 100）。讓孩子安心做自己。臺北市：天下雜誌。
- 2.鄭石岩（民 89）。發揮創意教孩子。臺北市：遠流。
- 3.容曉歌（民 99）。把壓力變成前進的動力。新北市：普天。
- 4.意達（民 100）。征服壓力 100 個心理法則。臺北市：非凡。
- 5.黃福森、邢正康（民 101）。戶外裝備輕量化完全實戰 BOOK：健行、登山、露營、旅行非懂不可！。臺北市：遠足文化。
- 6.方偉達（民 99）。生態旅遊。臺北市：五南。
- 7.羅伯特繆斯克（民 90）。紙袋公主。臺北市：遠流。
- 8.夏洛特·佐羅托（民 87）。威廉的洋娃娃（楊清芬譯）。臺北市：遠流。
- 9.Harriet Ziefert（民 95）。爸爸的 33 種用處（陳柏伶譯）。臺北市：格林文化。
- 10.Anthony Browne（民 99）。朱家故事。臺北市：英文漢聲。

七、課程計畫：

學習總目標：

- 1.覺察個人在團體中的角色和表現；認識各種角色在團體中的意義與價值；了解個人與他人在團體中角色的異同；適當扮演個人在團體中的角色。
- 2.覺察個人面對的壓力來源；發現個人在面對壓力時的生理反應與心理狀態；發現個人面對壓力來源的想法與感受；解讀壓力來源及其與情緒間的關係。
- 3.了解戶外活動的意義與價值；能分工合作，規畫並舉辦戶外活動；體會戶外活動的樂趣；產生尊重自然與人文環境的情懷。
- 4.發現並尊重不同性別的特質差異；調整與不同性別者的互動方式；以合宜的態度和行為對待不同性別者。
- 5.發現每個人擁有不同的特質和優點；以真誠且適當的方式欣賞他人；接納他人不同的特質與意見，並在生活中實踐。

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|-------|-------|------------------------------|---|--|------|--------------------------------|--------------------------------------|--|------------|
| 一 | 快樂做自己 | 角色大探索 | 1-3-2 參與各項活動，探索並表現自己在團體中的角色。 | 1.分享寒假期間參與各項團體活動的經驗和感受。 2.透過訪談活動，了解個人在團體中的角色與表現。 3.省思個人在團體中的表現，接納個人與他人對角色見解的異同。 | 【活動1】角色大探索 1.教師引導兒童思考：在學校、家庭和社團中，你分別扮演怎樣的角色呢？ 2.教師發下「角色紀錄表」學習單（詳見教師手冊第22頁），並利用學生手冊第8~9頁範例說明： (1)先寫上自己在學校、家庭或社團中的角色。 (2)訪問學校、家庭與社團中的親友和師長，請他們寫下對你在團體中的表現的看法。 (3)下次上課時，再和同學一起填寫學習單的「自我省思」欄位。 3.教師請兒童利用「角色紀錄表」學習單進行訪問：請記錄你在不同團體中扮演的角色，並訪問別人對你的看法，了解自己的表現吧！ | 3 | 1.學生：攜帶寒假期間參加團體活動時的照片、影片等相關資料。 | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.訪談紀錄 | 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-3 認識不同類型工作內容。 | 七、規劃、組織與實踐 |
| 二 | 快樂做自己 | 角色大探索 | 1-3-2 參與各項活動，探索並表現自己在團體中的角色。 | 1.分享寒假期間參與各項團體活動的經驗和感受。 2.透過訪談活動，了解個人在團體中的角色與表現。 3.省思個人在團體中的表現，接納個人與他人對角色見解的異同。 | 【活動1】角色大探索 1.兒童進行訪問後，教師引導兒童省思並填寫學習單下方的「自我省思」欄位： (1)別人的看法與我認識的自己有哪些相同之處？ (2)別人的看法與我認識的自己有哪些不同之處？ (3)造成這些不同之處的可能原因有哪些？ 2.教師引導兒童發表「角色紀錄表」學習單：想一想，在不同環境的不同團體中，你是否適當的扮演自己的角色？別人眼中的你適任嗎？與你了解自己的自己有什麼不同？ 3.教師引導兒童反思：發覺他人對自己的看法後，你有哪些感受？ 4.教師總結：從他人的看法中，你可以更了解自己呵！平時可適時的請他人提供你意見，並虛心接納和檢討呵！ | 3 | | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.訪談紀錄 | 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-3 認識不同類型工作內容。 | 七、規劃、組織與實踐 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|-------|-------|------------------------------|---|---|------|------|--------------------------------------|--|------------|
| 三 | 快樂做自己 | 調整與嘗試 | 1-3-2 參與各項活動，探索並表現自己在團體中的角色。 | 1.觀察周遭他人的角色，了解角色之間互相影響的關係。 2.從他人扮演角色時的表現，反思個人在團體中需要學習或調整之處。 3.分析團體中的角色，找出扮演好角色的方法並在生活中實踐。 | 【活動 2】調整與嘗試 1.教師說明：觀察團體中的夥伴或長輩，想一想，他們扮演的角色是什麼？他們的角色和你的角色有什麼關係呢？ 2.兒童實際觀察並發表。 3.教師提問：這些夥伴或長輩在團體中有哪些稱職的表現？從他們的表現中，你發現哪些值得學習的地方呢？ 4.教師發下「角色透視鏡」學習單（詳見教師手冊第 30 頁），並提問：了解他人對你的看法，並觀察過他人的表現後，你認為自己有扮演好各個角色嗎？如果沒有，你會怎麼調整呢？填寫個人的「角色透視鏡」，再想一想吧！ 5.教師引導兒童閱讀學生手冊第 14~15 頁「角色透視鏡」範例，了解填寫方式：先選擇你在團體中想改進的角色，再根據活動 1 的「角色紀錄表」，以及你觀察他人扮演角色的心得，來完成「角色透視鏡」。 6.教師引導兒童分組並在組內分享自己的「角色透視鏡」：和同學分享你的「角色透視鏡」，再想一想，大家所提出的調整策略有什麼共同點呢？ 7.教師協助兒童統整扮演好角色的共同點後提問：每種策略和方法都可以嘗試做做看，你想怎麼執行呢？ 8.兒童實踐的過程中，教師宜提醒：練習扮演好自己的角色時，有沒有發現哪些改變呢？先記下來，下次上課和同學分享。 | 3 | | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.學習紀錄 | 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-3 認識不同類型工作內容。 | 七、規劃、組織與實踐 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|-------|-------|------------------------------|---|--|------|------|--------------------------------------|---|------------|
| 四 | 快樂做自己 | 盡情的展現 | 1-3-2 參與各項活動，探索並表現自己在團體中的角色。 | 1.分享練習適當扮演各種角色的心得。 2.覺察個人表現對於團體成員關係的影響，修正個人表現。 | <p>【活動3】盡情的展現</p> <p>1.教師提問：經過調整後，在生活中擔任各個角色時，你有什麼不同的感受？你和其他人的關係有哪些改變呢？</p> <p>2.教師可延伸提問： (1)你擬定的每個調整策略都有做到嗎？ (2)實踐時，印象最深刻的時候是什麼？團體中的其他人對你的表現有什麼看法呢？ (3)當你努力扮演好自己的角色時，你認為你的表現如何影響其他團體成員？對團體有哪些影響呢？</p> <p>3.教師提問：實踐的過程中，你遇到哪些困難或問題？有哪些需要修正後再行動的部分呢？你會怎麼做？</p> <p>4.在各種團體活動中，需要不同的角色互相配合、齊心協力，才能共創美好的團體生活。想一想，你還可以做哪些事，為你在團體中的角色加分呢？</p> <p>5.兒童先在組內分享自己計畫再修正之處，以及為角色再加分的想法，再請組員提供建議。</p> <p>6.教師請兒童再次行動：想好改進的方式與為角色加分的方法了嗎？請再次實踐並分享你的收穫。</p> <p>7.教師提問： (1)再次行動後，你有什麼想法或心得？ (2)當我們扮演不同的角色時，還可以如何調整自己的心態或行為呢？</p> <p>8.教師歸納兒童分享的內容，引導兒童體會扮演好角色的重要性，並鼓勵兒童：勇於面對各種角色的挑戰，並持續在生活中調整和修正，相信你能將自己在各個團體中的角色扮演得更好呵！</p> | 3 | | 1.活動參與 2.態度評量 3.實作評量 4.學習紀錄 | <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。 2-2-5 培養對不同類型工作的態度。</p> | 七、規劃、組織與實踐 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|-------|-------|----------------------------|--|--|------|-----------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-------------|
| 五 | 與壓力共處 | 壓力在哪裡 | 1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。 | 1.覺察日常生活中個人的壓力來源。 2.發現個人在面對壓力時的生理反應和心理狀態，及其造成的影響。 3.了解壓力產生的過程。 | 【活動1】壓力在哪裡 1.教師請兒童分組進行踩氣球遊戲，接著引發討論：進行踩氣球遊戲時，你會覺得緊張或有壓力嗎？為什麼？ 2.教師請兒童分享舊經驗：想一想，在生活中，哪些情況曾讓你覺得有壓力呢？ 3.教師說明壓力的概念：產生壓力是一種正常的反應，它警惕我們準備採取保護措施，提高我們的應變能力。 4.教師請兒童分組討論：產生這些壓力時，你在身體、行為或情緒上會有怎樣的表現或反應呢？ 5.教師引導兒童發現：面對壓力可能產生一種以上的反應，而不同的壓力也可能導致相同的反應呵！ 6.教師請兒童思考：你最近心情如何？是否表現出和平常不同的反應？這可能是因為壓力而產生的現象呵！請找出你的壓力來源和身體、行為或情緒上的反應。 7.兒童記錄近日壓力來源和表現反應，並可模仿學生手冊第26頁將壓力來源與其表現反應連線。 8.教師引導兒童思考：想一想，壓力和反應如何互相影響呢？ 9.教師請兒童省思：想一想，這些帶來壓力的事件，會對你造成哪些影響呢？ | 3 | 1.教師：氣球、橡皮筋、自製壓力來源字卡。 | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.口頭發表 | 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 | 一、瞭解自我與發展潛能 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|-------|-------|----------------------------|--|--|------|------|--------------------------------------|---------------------------------|-------------|
| 六 | 與壓力共處 | 壓力在哪裡 | 1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。 | 1.覺察日常生活中個人的壓力來源。 2.發現個人在面對壓力時的生理反應和心理狀態，及其造成的影響。 3.了解壓力產生的過程。 | 【活動1】壓力在哪裡 1.教師統整兒童先前在課堂上提到的各種壓力來源，製成壓力來源字卡（例如：生病、和好朋友吵架、被家人罵、因為搬家而轉學、考試成績不理想、心愛的物品遺失、功課太多做不完、參加比賽等），張貼字卡於黑板並提問：想一想，你認為最難承受的壓力來源是什麼？為什麼？ 2.兒童先在組內分享自己最難承受的壓力來源，並說明原因。 3.統計組內最多人認為最難承受的壓力來源及原因，並上臺和全班分享。 4.教師請兒童分享：以你最難承受的壓力為例，說說看，你如何發現壓力的到來？ 5.教師補充說明：壓力的產生可分為二個部分，一是造成壓力的原因或事件，另一是我們對於該事件的情緒、生理與行為反應。前者是當我們處於變動的生活環境，與個人預期的經驗、想法、態度、習慣有很大的差異時，或個人的動機、需要未能滿足；後者則是因為前述原因影響了自主神經與內分泌系統的衡定調節，並引發緊張、激動、煩躁、生病、疲勞等慢性反應的發生。 6.教師引導兒童統整與反思：生活中可能完全沒有壓力嗎？為什麼？壓力一定會產生不好的影響嗎？ 7.教師總結：壓力源就是會帶來壓力的事物和處境，它是我們遇上真正或自以為具威脅性的事件時，所激發出一種身心不安、緊張、焦慮、苦惱和逼迫的感受狀態。壓力不全然是有害的，適度的壓力可以促進注意力集中、引發正向的情緒、激發潛能和增加成功因應事件的成就感。認識壓力來源和反應，才能進一步面對壓力呵！ | 3 | | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.口頭發表 | 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 | 一、瞭解自我與發展潛能 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|-------|-------|----------------------------|--|---|------|-----------------------|--------------------------------------|---|-------------|
| 七 | 與壓力共處 | 正向的思考 | 1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。 | 1.發現個人面對壓力時的想法。 2.辨識面對壓力時產生各種想法的合理性。 3.覺察正向或負向解讀壓力時，情緒與壓力的變化。 4.能在生活中改變思考與反應，調整面對壓力時的想法與做法。 | 【活動2】正向的思考 1.教師利用學生手冊第30~31頁的壓力情境，安排兒童分組演練並發表：壓力來臨時，你有哪些想法或感受？通常你會以怎樣的態度面對呢？ 2.教師提問：想一想，每個人對壓力事件的想法有何不同？為什麼？ 3.教師引導兒童思考：不同的想法會改變你的情緒和感受嗎？不同的想法可能對事件的結果造成哪些影響呢？ 4.了解自己和他人對壓力的想法後，你有什麼感受或新發現呢？ 5.教師說明：壓力源會讓個人產生壓力感，每個人的壓力感可能不太一樣。壓力感的大小取決於個人對壓力源的重視程度、對有關事物和處境的管理控制能力，以及對自己的期望。不同程度的壓力感，會引起不同的壓力反應，並在生理、心理、認知、情緒等方面表現出來。 6.教師說明並提問：壓力和情緒常常伴隨著想法而產生，你覺得下面這些想法合理嗎？為什麼？ (1)每件事都只有一個正確且完美的解答，沒有任何例外。 (2)我一定要受到每個人歡迎，這樣才算是個成功的人。 (3)我很怕交不到朋友，如果有人不跟我玩，就代表他不喜歡我…… 7.教師提問並引導兒童分組透過對話、討論與分析，分享自己的想法：你認為產生這些想法時的情緒如何？這些想法和情緒與壓力來源之間有什麼關係呢？ 8.教師引導兒童思考：產生不合理的想法時，要怎麼正向思考？如何找出突破困境的方法呢？ | 3 | 1.教師：蒐集紓壓小祕方、紓壓活動或影片。 | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.口頭發表 | 【家政教育】 3-3-6 利用科技蒐集生活相關資訊。 【生涯發展教育】 3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 | 一、瞭解自我與發展潛能 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|-------|-------|----------------------------|--|---|------|-----------------------|--------------------------------------|---|-------------|
| 八 | 與壓力共處 | 正向的思考 | 1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。 | 1.發現個人面對壓力時的想法。 2.辨識面對壓力時產生各種想法的合理性。 3.覺察正向或負向解讀壓力時，情緒與壓力的變化。 4.能在生活中改變思考與反應，調整面對壓力時的想法與做法。 | 【活動2】正向的思考 1.教師提問：最近的生活，哪些事件帶給你壓力？分組想一想，你可以如何思考或反應呢？ 2.兒童分組討論並上臺發表，由教師將各組的發表記錄在黑板上後提問：你認為怎樣的思考方式比較正向和合理？ 3.教師延伸提問：我們的思考與反應，是引起壓力的關鍵嗎？ 4.教師說明：請在日常生活中用正向的角度思考，並說出你的感受。 5.請兒童分享利用正向思考來面對壓力後的心得，並分組討論：哪些壓力事件是你比較不擅長面對的呢？請分享你的反應與想法，並和同學討論正向思考與面對事件的做法。 6.教師請各組上臺發表討論結果並反思：其他組還提供了哪些不錯的正向詮釋和調整做法的建議呢？ 7.教師請兒童思考：在生活中面對壓力時，除了正向思考外，還可以運用哪些方式減輕壓力呢？ 8.教師可視教學情況，適度向兒童介紹輔導專線或單位。 9.教師說明：有了共同討論的「正向迎壓力計畫」和各種減壓方式後，請在生活中實踐。 10.教師引導兒童思考：想一想，調整面對壓力的想法和做法後，你的壓力減輕了嗎？還有哪些可以再加強或改進的地方呢？ 11.教師請兒童分享：嘗試正向面對壓力後，你有哪些不一樣的感受或發現呢？在生活中，你還可以持續做哪些事讓自己減輕壓力，並保持好心情呢？ 12.教師總結：別忘了在生活中時時注意自己的身心狀態，發現壓力時，要以合理、正向的心態面對，並調整想法和做法呵！ | 3 | 1.教師：蒐集紓壓小祕方、紓壓活動或影片。 | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.口頭發表 | 【家政教育】 3-3-6 利用科技蒐集生活相關資訊。 【生涯發展教育】 3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 | 一、瞭解自我與發展潛能 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------|-------|----------------------------------|--|--|------|--|--------------------------------------|---------------------------------|------------|
| 九 | 戶外活動樂趣多 | 活動萬花筒 | 4-3-2 參與計畫並從事戶外活動，從體驗中尊重自然與人文環境。 | 1.分享曾參與過的戶外活動，並以多元方式發表。 2.描述喜愛的戶外活動，並樂於交流與發現活動的價值與意義。 | 【活動1】活動萬花筒 1.教師引導兒童思考與發表：回想一下，你參與過哪些戶外活動？參與戶外活動時，有哪些難忘的經驗呢？請用你擅長的方式和同學分享。 2.兒童上臺發表。 3.教師提問：同學發表的戶外活動經驗中，你覺得哪個最有趣？哪個最特別？為什麼？ 4.教師引導兒童思考：想想看，你喜歡什麼戶外活動？哪些同學喜歡的戶外活動和你相同？你們為什麼喜歡這項戶外活動呢？ 5.兒童與同好交流後，教師提問：從別人喜歡的原因中，你有什麼新發現？ 6.教師鼓勵兒童踴躍發表。 7.教師帶領兒童回顧與思考：參與各種戶外活動時，有哪些益處呢？ 8.教師強調：戶外活動能滿足我們的好奇心，對大家的身心發展也有很大的幫助。透過參與戶外活動能拓展視野，還能強健體魄、促進社會人際交往呵！ | 3 | 1.教師：圖畫紙。 2.學生：參與戶外活動的照片、紀念品或印章戳記等資料。 | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.口頭發表 | 【資訊教育】 3-3-2 能利用簡報軟體編輯並播放簡報。 | 七、規劃、組織與實踐 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------|--------|----------------------------------|--|---|------|-----------|--|--|------------|
| 十 | 戶外活動樂趣多 | 旅遊活動計畫 | 4-3-2 參與計畫並從事戶外活動，從體驗中尊重自然與人文環境。 | 1.蒐集資料進行提案，並選出最想參與的戶外活動。 2.依分配到的角色與任務，做好相關規畫與準備。 3.喜歡並能勝任負責的工作，從中獲得樂趣與成就感。 | 【活動2】旅遊活動計畫 1.教師協助全班分組並請各組討論：你想和班上同學從事哪一項戶外活動呢？請先蒐集資料，了解當地的自然景觀和文化特色，並整理出你推薦這個地點的原因，再向同學提出。 2.針對兒童推薦的地點進行表決：你喜歡哪一個提議？全班共同選出戶外活動的地點吧！ 3.針對票選結果，教師帶領兒童思考：決定戶外活動的地點後，應該和同學一起做哪些規畫與準備呢？ 4.教師引導兒童思考：想一想，這些規畫和準備工作可以怎麼分工呢？你想負責哪些工作呢？ 5.教師請各組討論：想一想，每項工作如何才能確實完成？和同學一起討論，分工合作完成準備工作吧！ 6.教師引導兒童再次檢視：還有些事要規畫並進行呢？ 7.教師提醒：準備得如何了呢？如果在執行工作時遇到困難，可以尋求老師、家人或同學的協助呵！ 8.教師請各組報告準備成果，完成戶外活動準備工作。 9.教師提問：你在這次活動中負責什麼工作？你喜歡並能勝任這項工作嗎？負責這項工作讓你有何感受？請分享籌備活動過程中，你感受到的樂趣和收穫。 10.教師請兒童思考並發表：在這次的戶外活動中，你最想了解什麼？最想觀察什麼？你計畫如何欣賞並觀察自然與文化之美呢？ 11.教師統整兒童發表的內容，提醒兒童除了做好小組工作外，也要做好個人的行前準備。 12.教師總結：參與戶外活動前，做好分工與準備，並確實執行，將能獲得參與的樂趣與成就感呵！ | 3 | 1.教師：海報紙。 | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.口頭發表 5.分工規畫 | 【資訊教育】 4-3-1 能應用網路的資訊解決問題。 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 【海洋教育】 1-3-5 瞭解漁村的生活環境，分享漁民生活特色。 | 七、規劃、組織與實踐 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------|---------|----------------------------------|--|---|------|------|--|---|------------|
| 十一 | 戶外活動樂趣多 | 戶外活動跨步走 | 4-3-2 參與計畫並從事戶外活動，從體驗中尊重自然與人文環境。 | 1.參與戶外活動時，努力扮演好自己的角色。 2.用心觀察自然生態、探索人文景觀，並勇於發表所見所聞。 3.從活動中探索自然生命給人的啟示，感受人文景觀的價值與意義。 | 【活動3】戶外活動跨步走 1.教師帶領全班前往戶外活動目的地：讓我們到戶外走一走，欣賞自然美景與文化風情吧！請一邊執行你負責的工作，一邊探索自然的美好。 2.教師可事先走訪戶外活動地點並蒐集資料，參觀時補充相關資訊，或可請活動組再次發表之前準備的景點介紹海報，以加強兒童的認識與了解，並強調參觀時的規定。 3.到目的地後，教師引導兒童觀察與探索：在大自然中你看到什麼？聽到什麼？這些自然景觀帶給你什麼感受呢？ 4.教師提問：觀察周遭並想一想，除了大自然的美景之外，這個地區有哪些文化之美？地方文物和當地居民的生活之間有怎樣的關係呢？一起探索並分享你的感受。 5.教師於參訪過程中提醒兒童：行前準備時，你想觀察的生態或人文景觀現在是否都觀察到了？同學先前報告的特殊景色和觀察重點，你是否都已經仔細感受和體驗了？你確實的將觀察到的收穫記錄下來了嗎？ | 3 | | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.口頭發表 5.實作評量 | 【環境教育】 1-3-1 能藉由觀察與體驗自然，以創作文章、美勞、音樂、戲劇表演等形式表現自然環境之美與對環境的關懷。 2-3-1 瞭解基本的生態原則，以及人類與自然和諧共生的關係。 | 七、規劃、組織與實踐 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------|---------|----------------------------------|--|--|------|------|--|---|------------|
| 十二 | 戶外活動樂趣多 | 戶外活動跨步走 | 4-3-2 參與計畫並從事戶外活動，從體驗中尊重自然與人文環境。 | 1.參與戶外活動時，努力扮演好自己的角色。 2.用心觀察自然生態、探索人文景觀，並勇於發表所見所聞。 3.從活動中探索自然生命給人的啟示，感受人文景觀的價值與意義。 | 【活動3】戶外活動跨步走 1.戶外活動結束後，教師提問：從探索自然與走訪人文景觀的過程中，你有什麼發現？有什麼啟示呢？請分享你對這趟旅程的感想與心得。 2.教師宜引導兒童從觀察與探索中，發覺自然環境與人文景觀的價值、意義與歷史故事，探索自然生命帶給人類的啟示，以及發現當地建築特色、風俗習慣等人與環境的互動，從中體悟人類與自然的關聯性。 3.教師宜先列出本次參訪的景點或參觀重點，例如：油桐花、老樹、老車站、古厝、廟宇等，再引導兒童針對不同的項目發表景色與生活文化的關聯，以及自己的發現和體悟。 4.教師鼓勵兒童踴躍發表。 5.教師總結：活動前的準備、活動中的感受與活動後的體悟，你都和同學分享了嗎？這趟旅程你所做的紀錄、得到的啟示或新發現，都是很寶貴的收穫。各地的自然美景和風俗文化都是經年累月才逐漸形成現在的模樣，得來不易，我們要更懂得尊重與珍惜。戶外的世界處處充滿驚奇，有機會再多到戶外體驗，並學習尊重自然與人文景觀吧！ | 3 | | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.口頭發表 5.實作評量 | 【環境教育】 1-3-1 能藉由觀察與體驗自然，以創作文章、美勞、音樂、戲劇表演等形式表現自然環境之美與對環境的關懷。 2-3-1 瞭解基本的生態原則，以及人類與自然和諧共生的關係。 | 七、規劃、組織與實踐 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|-------|--------|-----------------------------|--|--|------|--------------|--------------------------------------|--|------------|
| 十三 | 互動調色盤 | 發現他人特質 | 3-3-2 覺察不同性別者的互動方式，展現合宜的行為。 | 1.分享和他人相處的經驗，覺察性別與特質的差異。 2.透過訪問活動，覺察與不同性別和特質的人相處的方式。 3.尊重不同性別和特質的人的態度。 | 【活動1】發現他人特質 1.教師提問： (1)團體生活中，你喜歡和同學互動嗎？為什麼？ (2)在人際互動的過程中，曾經發生哪些讓你印象深刻的的事情呢？ 2.教師將事先準備的情境故事捲成籤條，引導兒童分組討論情境故事： (1)請各組派代表抽籤，並大聲念出抽到的故事。 (2)教師請兒童思考：聽完同學念的故事後想一想，你碰過類似的情境嗎？當時的詳細狀況如何呢？ (3)兒童分享自己的經驗。 (4)教師請各組討論並分析情境故事：同學朗讀的情境故事中有哪些人物？他們分別具備哪些特質？請說說你的觀點。 (5)教師請各組發表討論結果，並將結果記錄在黑板上。 3.你認為自己有哪些特質？同學中誰和你具備類似的特質？誰和你具備的特質較不相同呢？ 4.教師引導兒童省思：班上和你性別相同的人，特質都和你一模一樣嗎？你認為性別和特質之間有什麼關聯？ | 3 | 1.教師：情境故事數則。 | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.口頭發表 | 【性別平等教育】 1-3-1 認知青春不同性別者身體的發展與保健。 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 | 四、表達、溝通與分享 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|-------|--------|-----------------------------|--|---|------|------|--------------------------------------|---|------------|
| 十四 | 互動調色盤 | 發現他人特質 | 3-3-2 覺察不同性別者的互動方式，展現合宜的行為。 | 1.分享和他人相處的經驗，覺察性別與特質的差異。 2.透過訪問活動，覺察與不同性別和特質的人相處的方式。 3.尊重不同性別和特質的人的態度。 | <p>【活動1】發現他人特質</p> <p>1.教師提問：你平時如何與不同性別及特質的人相處呢？讓我們化身為小记者訪問同學吧！想一想，訪問時要注意哪些事情？</p> <p>2.教師引導兒童思考並了解訪問活動進行方式：想要訪問同學和不同性別或特質的人相處的情形，應該怎麼做呢？</p> <p>(1)訪問前：如何組成訪問小組？如何決定訪問的對象？該選擇訪問哪些人？不同性別的人都要訪問嗎？訪問的題目有哪些？要準備哪些訪問器材或裝備呢？</p> <p>(2)訪問時：誰負責提問？誰負責記錄？需要拍照、錄音或錄影嗎？</p> <p>(3)訪問後：訪問的結果如何整理？可以運用哪種方式分享訪問的內容呢？</p> <p>3.教師引導兒童實際進行訪問：設計好訪問的題目了嗎？開始訪問同學吧！</p> <p>4.教師說明：實際訪問同學後，請整理並發表你們的訪問結果。</p> <p>5.各組上臺發表訪問結果。</p> <p>6.教師引導兒童思考並統整：</p> <p>(1)對於訪問的結果，你有什麼想法呢？</p> <p>(2)了解大家的訪問結果與看法後，想一想，如何和不同性別及特質的人相處比較好呢？為什麼？</p> <p>(3)現在，和不同性別人相處時，你會如何避免對方產生不舒服的感覺？當對方的行為和你期望的不同時，你會抱持怎樣的態度呢？為什麼？</p> <p>7.教師總結：在團體生活中，要學習包容不同性別者。</p> <p>8.教師提醒兒童為下堂課做準備：請留心自己和不同性別的人相處時的態度和行為，並想一想，你們有哪些相處上的問題呢？下次上課和同學分享。</p> | 3 | | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.口頭發表 | <p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-4 理解性別特質的多元面貌。</p> <p>3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。</p> | 四、表達、溝通與分享 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|-------|-------|-----------------------------|--|---|------|--------------------|--|--|------------|
| 十五 | 互動調色盤 | 我懂你的心 | 3-3-2 覺察不同性別者的互動方式，展現合宜的行為。 | 1.覺察和不同性別的人相處時不舒服的情形。 2.嘗試解決和不同性別的人相處的問題。 3.透過省思與修正的過程，調整解決策略並實踐。 4.以積極的態度和不同性別及特質的人相處。 | 【活動2】我懂你的心 1.教師發給每人一張A4白紙，請兒童將紙張均分成三份，逐一將教師的提問記錄下來： (1)和不同性別的人相處時，對方的哪些特質或行為讓你感到不舒服？ (2)你會因為對方的性別而有哪些不同的想法、態度或反應呢？ (3)你採取不同態度或反應的原因是什麼？ 2.教師協助兒童分組，並請兒童在組內分享記錄的內容和想法。 3.教師提問：想一想，這些你和不同性別的人相處時遇到的困擾，你可以怎麼解決？ 4.教師指導兒童規畫解決方式：請先想一想事情發生的原因，再規畫解決策略，並按照計畫做做看。 5.教師提醒兒童：請先在組內分享你的計畫，請組員給你建議。聽完建議後，可將自己認同並覺得可行的部分加入到計畫之中。 6.教師請兒童依照計畫實際做做看。 | 3 | 1.教師：準備每人一張A4白紙數張。 | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.實作評量 5.學習紀錄 | 【性別平等教育】 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 | 四、表達、溝通與分享 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|-------|-------|-----------------------------|---|--|------|------|---|--|------------|
| 十六 | 互動調色盤 | 我懂你的心 | 3-3-2 覺察不同性別者的互動方式，展現合宜的行為。 | <p>1.覺察和不同性別的人相處時不舒服的情形。</p> <p>2.嘗試解決和不同性別的人相處的問題。</p> <p>3.透過省思與修正的過程，調整解決策略並實踐。</p> <p>4.以積極的態度和不同性別及特質的人相處。</p> | <p>【活動 2】我懂你的心</p> <p>1.嘗試解決策略後，教師引導兒童省思成果與感受：解決問題的成果如何？哪些策略達成你的期望？哪些策略還需要再次省思並修正？</p> <p>2.請各組集思廣益，協助問題尚未解決的組員修正解決策略，並繼續實踐、改善。</p> <p>3.教師鼓勵兒童繼續實踐：不要害怕嘗試解決，無論遇到任何狀況，都可以和師長或同學討論呵！</p> <p>4.教師提問：</p> <p>(1)了解調整的方向並實際做做看後，問題解決了嗎？你有哪些心得呢？</p> <p>(2)實際改善和不同性別的人的相處狀況後，你對不同性別的人有哪些新的看法？</p> <p>(3)以後你會如何積極的與不同性別及特質的人相處呢？</p> <p>5.教師統整：</p> <p>(1)面對同一件事情，有時可以有不同的處理方式，不妨先冷靜下來想一想，或聽聽其他人的意見，避免因為一時衝動，造成無法控制的結果。</p> <p>(2)不同性別和特質的人，面對同一事件在想法和行動上可能不大相同，但可以藉由相互的交流，了解不同立場的想法，突破個人生活經驗上的限制，進而產生多樣化的問題解決策略。平時可以多和不同性別及特質的人互相交流，找出適合彼此的相處方式呵！</p> | 3 | | <p>1.活動參與</p> <p>2.態度評量</p> <p>3.討論發表</p> <p>4.實作評量</p> <p>5.學習紀錄</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p> <p>2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。</p> | 四、表達、溝通與分享 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------|-------|----------------|---|---|------|---------------------|--|---|------------|
| 十七 | 聽見喝采與卓見 | 欣賞你我他 | 1-3-1 欣賞並接納他人。 | 1.從與他人相處的經驗中，發覺他們的優點和特質。 2.能舉出實例並以真誠的態度欣賞他人的優點和表現。 | <p>【活動1】欣賞你我他</p> <p>1.教師提問：在五年級的學校生活中，你參與了哪些活動？發生過哪些印象深刻的事呢？</p> <p>2.教師可請兒童配合蒐集到的學校各項活動照片和物品來和同學分享。</p> <p>3.教師在黑板上記錄兒童提到的各項學校活動，請兒童觀察與發表：從各種活動中，你發現同學有哪些優點？班上誰的表現值得你學習呢？為什麼？</p> <p>4.教師補充說明：仔細觀察周遭的人，每個人身上一定具備其他人沒有的優點呵！</p> <p>5.除了同學之外，在你的生活周遭還有哪些人的表現令你欣賞呢？請和同學分享。</p> <p>6.教師可利用以下提問引導兒童分享的方向：</p> <p>(1)你為什麼欣賞這位人物？他的優點或特質是什麼？</p> <p>(2)他平常的生活作息或生活方式如何？</p> <p>(3)他的工作、興趣或專長是什麼？</p> <p>(4)你們平時如何互動？</p> <p>(5)你們曾經一起做過哪些事情？請選擇印象最深刻的事情和同學分享。</p> <p>7.教師引導兒童發表：你見過同學欣賞的對象嗎？請補充你對他的想法和感受。</p> | 3 | 1.學生：學校各項活動照片或相關物品。 | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.口頭發表 5.實作評量 | <p>【人權教育】</p> <p>1-3-3 瞭解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> | 二、欣賞、表現與創新 |

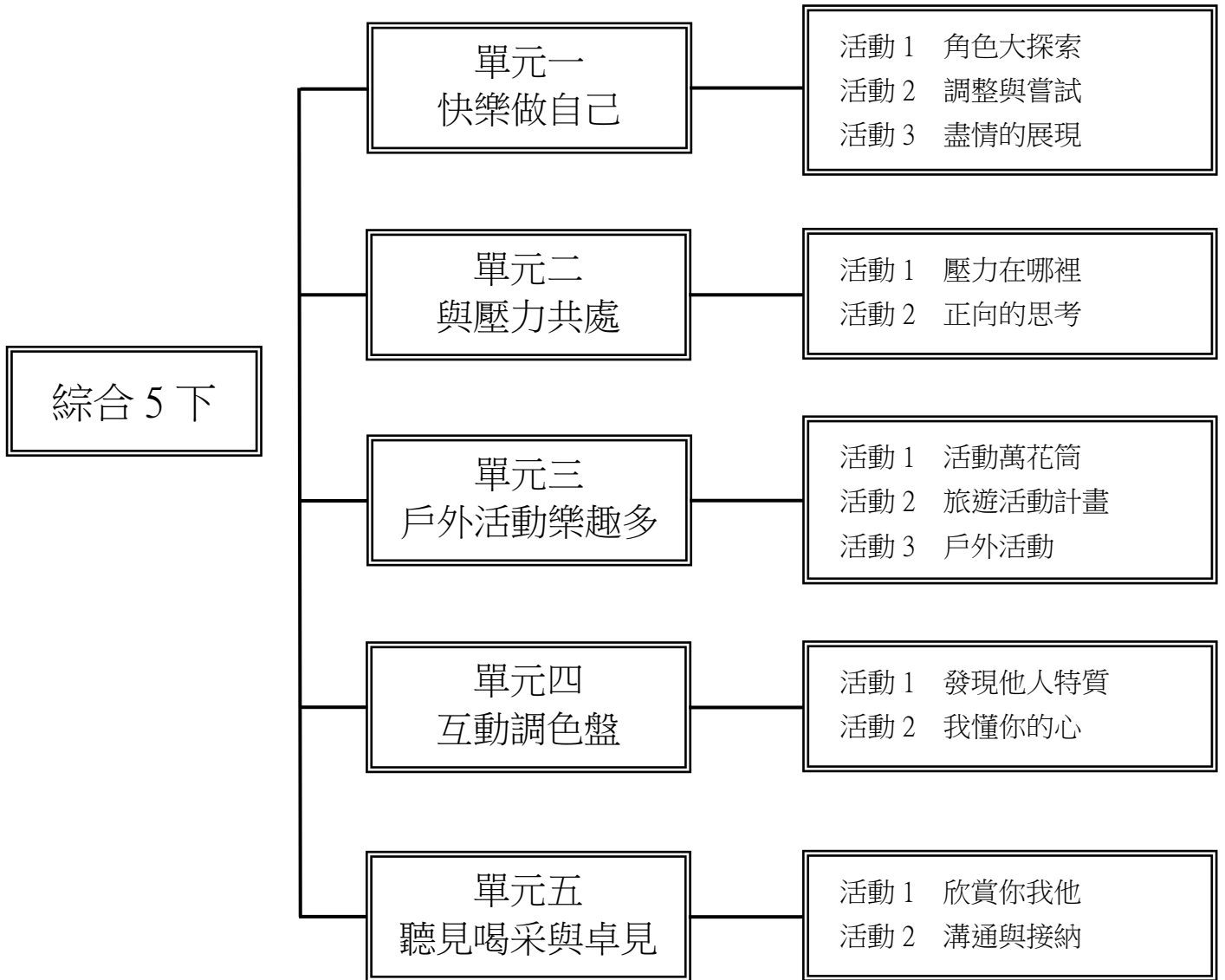
| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------|-------|----------------|---|--|------|------|--|---|------------|
| 十八 | 聽見喝采與卓見 | 欣賞你我他 | 1-3-1 欣賞並接納他人。 | 1.從與他人相處的經驗中，發覺他們的優點和特質。 2.能舉出實例並以真誠的態度欣賞他人的優點和表現。 | <p>【活動1】欣賞你我他</p> <p>1.教師引導兒童思考：發現他人值得欣賞的表現後，你會如何表達對他們的欣賞之意呢？分享你的計畫，並請同學提供建議。</p> <p>2.教師延伸提問： (1)欣賞他人的具體方式有哪些？你覺得哪一種比較好？ (2)表達欣賞他人時應該是怎樣的態度？用不同的態度表達時，可能產生的影響是什麼？ (3)要怎麼做或怎麼說，才能完整的表達你的欣賞之意呢？ (4)你會在什麼時間點向對方表達你很欣賞他呢？ (5)還有哪些欣賞他人時該注意的事情呢？</p> <p>3.教師宜引導兒童先自己構思欣賞他人的方式，再和同學分享，並請同學給予建議或補充，以激發更多元的欣賞方式。</p> <p>4.教師提問並鼓勵兒童實踐：同學提供的建議你採納了哪些？你決定如何向同學、家人或朋友表達欣賞之意呢？請實際做做看。</p> <p>5.教師提醒兒童：向對方表達欣賞之意時，請觀察對方的反應，若自己正好也成為被同學欣賞的人，請在收到他人的讚美時，分享自己的感受。</p> <p>6.教師請兒童發表：對方了解你的欣賞之意後，有哪些反應呢？勇敢表達出你對別人的欣賞後，你有哪些心得？</p> <p>7.教師總結：每個人都有不一樣的個性和特質，請珍愛自己的同學、親友和鄰居。日常生活中，只要發現別人的好表現或值得讚賞的地方，就可以適時讓對方知道呵！</p> | 3 | | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.口頭發表 5.實作評量 | <p>【人權教育】 1-3-3 瞭解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p> <p>【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> | 二、欣賞、表現與創新 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------|-------|----------------|---|---|------|------|--|--|------------|
| 十九 | 聽見喝采與卓見 | 溝通與接納 | 1-3-1 欣賞並接納他人。 | 1.能運用同理心接納不同特質的人，表現合宜的行為。 2.以實際行動接納他人合理的想法與意見。 | 【活動2】溝通與接納 1.教師請兒童發表：說說看，在學校或家裡的各種活動中，你和其他人曾經發生哪些衝突或令人感覺尷尬的小插曲呢？對方的表現是什麼？你當時的感受和反應又是如何呢？ 2.兒童在組內進行討論與發表。 3.教師針對兒童提出的衝突和尷尬情境，引導兒童反思：想一想，對方讓你感到不舒服的表現，一定要他改進嗎？ 4.教師延伸提問：如果你是對方，面對同樣的處境，你會有什麼想法呢？ 5.如果對方不容易改變，你可以如何看待他的表現？你會怎麼做？ 6.教師引導兒童實踐和省思：改變想法後，請以不同的相處方式實際和對方互動，說說看，你有什麼感受呢？ | 3 | | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.規畫紀錄 5.實作評量 | 【人權教育】 1-3-3 瞭解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 | 二、欣賞、表現與創新 |

| 起訖週次 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------|-------|----------------|---|--|------|-----------------|--|---|------------|
| 廿 | 聽見喝采與卓見 | 溝通與接納 | 1-3-1 欣賞並接納他人。 | 1.能運用同理心接納不同特質的人，表現合宜的行為。 2.以實際行動接納他人合理的想法與意見。 | <p>【活動2】溝通與接納</p> <p>1.教師提問：除了比較不容易改變的特質和表現外，你認為有哪些是同學可以調整，或讓他表現更好的地方呢？</p> <p>2.教師引導兒童反思：想一想，用什麼方式表達自己的意見，對方比較能夠接受呢？給予他人建議時，應該注意哪些事？聽到他人給予的意見時，應該怎麼反應比較合宜呢？</p> <p>3.教師協助兒童分組，每人發下與小組人數相同的便條紙（或小卡片）並說明：請將想給組員的建議寫在便條紙上交給他。</p> <p>4.每個人把你收到的便條紙收集起來，整理成一份紀錄。</p> <p>5.教師在兒童整理好紀錄後提問：同學告訴你哪些想法和建議？看到這些建議時，你有什麼感受？你會怎麼做？</p> <p>6.教師鼓勵兒童接納他人的想法，從他人的建議中發想改進計畫或行動，記錄自己的感受並調整做法。</p> <p>7.教師請兒童向組員分享自己的計畫，並請同學給予建議。</p> <p>8.教師鼓勵兒童依照計畫實踐。</p> <p>9.教師提問：實際做做看，在生活中調整自己後，你覺得自己和之前有什麼不同呢？</p> <p>10.教師總結：以開闊的心胸接納別人的意見與想法，並檢視自己的行為，你會成為更棒的人呵！</p> | 3 | 1.教師：小卡片或便條紙數張。 | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.規畫紀錄 5.實作評量 | <p>【人權教育】</p> <p>1-3-3 瞭解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> | 二、欣賞、表現與創新 |

教學計畫表 設計者：五年級團隊

一、課程架構圖：



二、課程理念：

- 1.課程編輯的目的考量社會文化、學校教育活動、學習領域知識、教師教學與學生學習經驗等之需要。
- 2.課程領域之內涵架構結合以四大主題和十二項核心素養之「橫向統整」及「縱向連貫」的完整系統，幫助兒童具備生活實踐的能力。
- 3.在課程範圍的安排上兼顧新舊課程內容的融合，豐富課程內涵。
- 4.本課程設計的前提是以兒童發展為主體，以生活教育、生命教育、生態教育為課程內涵，發展兒童全人教育為願景。

三、先備經驗或知識簡述：

- 1.兒童已能覺察自己的興趣與專長。本冊將引導兒童探索自己在團體中的角色與行為表現；在團體中展現長處，省思並接納自己；能調整心態與行為，扮演好自己的角色。
- 2.兒童已能辨識與他人相處時自己的情緒。本冊將引導兒童覺察自己的壓力來源，以及面對壓力時的狀態；了解解讀壓力的方式與情緒變化的關係；覺察自己的壓力來源並修正。
- 3.兒童已具備參與戶外活動的經驗；能運用簡易知能體驗自然。本冊將引導兒童能參與規畫並執行工作，從事戶外活動；能尊重並愛惜自然與人文環境，體會自然與人文環境的意義與價值。
- 4.兒童已能尊重不同特質的人；能考量各方意見，客觀分析人際問題發生的原因；能傾聽他人的意見，表達自己的想法。本冊將引導兒童能學習尊重不同性別的特質差異；能了解不同性別者的想法與立場，並以合宜的態度待之。
- 5.兒童已能展現自己的長處，省思並接納自己。本冊將引導兒童發現他人的特質和優點；以真誠的態度和適當的方式欣賞他人的優點和表現；學習接納他人不同的意見。

四、課程目標：

- 1.透過知、情、意、行四者合一的內化取向教材，培養兒童帶得走的能力。
- 2.探索並表現個人在團體中的角色。
- 3.覺察自己的壓力，能正向面對並克服。
- 4.從規畫並參與戶外活動中，學習尊重自然和人文環境。
- 5.與不同性別者互動時，展現合宜的行為。
- 6.以真誠的態度欣賞並接納他人。

五、教學策略建議：

以「教人」的角度切入，則每位學生都有獲得完整人格，擁有豐富生命的機會，於是以達成「全人教育」的目標作為設計綜合活動課程要實現的願景。教師在活動進行中扮演著引導者、協助者的角色，隨時觀察兒童、鼓勵兒童，並適時提供協助；活動結束後，再回饋與統整該活動的重點，以達活動反思之目的。

六、參考資料：

- 1.李坤珊（民 100）。讓孩子安心做自己。臺北市：天下雜誌。
- 2.鄭石岩（民 89）。發揮創意教孩子。臺北市：遠流。
- 3.容曉歌（民 99）。把壓力變成前進的動力。新北市：普天。
- 4.意達（民 100）。征服壓力 100 個心理法則。臺北市：非凡。
- 5.黃福森、邢正康（民 101）。戶外裝備輕量化完全實戰 BOOK：健行、登山、露營、旅行非懂不可！。臺北市：遠足文化。
- 6.方偉達（民 99）。生態旅遊。臺北市：五南。
- 7.羅伯特繆斯克（民 90）。紙袋公主。臺北市：遠流。
- 8.夏洛特·佐羅托（民 87）。威廉的洋娃娃（楊清芬譯）。臺北市：遠流。
- 9.Harriet Ziefert（民 95）。爸爸的 33 種用處（陳柏伶譯）。臺北市：格林文化。
- 10.Anthony Browne（民 99）。朱家故事。臺北市：英文漢聲。

七、課程計畫：

學習總目標：

- 1.覺察個人在團體中的角色和表現；認識各種角色在團體中的意義與價值；了解個人與他人在團體中角色的異同；適當扮演個人在團體中的角色。
- 2.覺察個人面對的壓力來源；發現個人在面對壓力時的生理反應與心理狀態；發現個人面對壓力來源的想法與感受；解讀壓力來源及其與情緒間的關係。
- 3.了解戶外活動的意義與價值；能分工合作，規畫並舉辦戶外活動；體會戶外活動的樂趣；產生尊重自然與人文環境的情懷。
- 4.發現並尊重不同性別的特質差異；調整與不同性別者的互動方式；以合宜的態度和行為對待不同性別者。
- 5.發現每個人擁有不同的特質和優點；以真誠且適當的方式欣賞他人；接納他人不同的特質與意見，並在生活中實踐。

| 起訖週次 | 起訖日期 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------------------|-------|-------|------------------------------|---|--|------|--------------------------------|--------------------------------------|--|------------|
| 第一週 | 02/11 ~ 02/12 | 快樂做自己 | 角色大探索 | 1-3-2 參與各項活動，探索並表現自己在團體中的角色。 | 1.分享寒假期間參與各項團體活動的經驗和感受。 2.透過訪談活動，了解個人在團體中的角色與表現。 3.省思個人在團體中的表現，接納個人與他人對角色見解的異同。 | 【活動1】角色大探索 1.教師引導兒童思考：在學校、家庭和社團中，你分別扮演怎樣的角色呢？ 2.教師發下「角色紀錄表」學習單（詳見教師手冊第22頁），並利用學生手冊第8~9頁範例說明： (1)先寫上自己在學校、家庭或社團中的角色。 (2)訪問學校、家庭與社團中的親友和師長，請他們寫下對你在團體中的表現的看法。 (3)下次上課時，再和同學一起填寫學習單的「自我省思」欄位。 3.教師請兒童利用「角色紀錄表」學習單進行訪問：請記錄你在不同團體中扮演的角色，並訪問別人對你的看法，了解自己的表現吧！ | 3 | 1.學生：攜帶寒假期間參加團體活動時的照片、影片等相關資料。 | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.訪談紀錄 | 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-3 認識不同類型工作內容。 | 七、規劃、組織與實踐 |
| 第二週 | 02/13 ~ 02/19 | 快樂做自己 | 角色大探索 | 1-3-2 參與各項活動，探索並表現自己在團體中的角色。 | 1.分享寒假期間參與各項團體活動的經驗和感受。 2.透過訪談活動，了解個人在團體中的角色與表現。 3.省思個人在團體中的表現，接納個人與他人對角色見解的異同。 | 【活動1】角色大探索 1.兒童進行訪問後，教師引導兒童省思並填寫學習單下方的「自我省思」欄位： (1)別人的看法與我認識的自己有哪些相同之處？ (2)別人的看法與我認識的自己有哪些不同之處？ (3)造成這些不同之處的可能原因有哪些？ 2.教師引導兒童發表「角色紀錄表」學習單：想一想，在不同環境的不同團體中，你是否適當的扮演自己的角色？別人眼中的你適任嗎？與你了解的自己有什麼不同？ 3.教師引導兒童反思：發覺他人對自己的看法後，你有哪些感受？ 4.教師總結：從他人的看法中，你可以更了解自己呵！平時可適時的請他人提供你意見，並虛心接納和檢討呵！ | 3 | | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.訪談紀錄 | 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-3 認識不同類型工作內容。 | 七、規劃、組織與實踐 |

| 起訖週次 | 起訖日期 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------------------|-------|-------|------------------------------|---|--|------|------|--------------------------------------|--|------------|
| 第三週 | 02/20 ~ 02/26 | 快樂做自己 | 調整與嘗試 | 1-3-2 參與各項活動，探索並表現自己在團體中的角色。 | 1.觀察周遭他人的角色，了解角色之間互相影響的關係。 2.從他人扮演角色時的表現，反思個人在團體中需要學習或調整之處。 3.分析團體中的角色，找出扮演好角色的方法並在生活中實踐。 | 【活動2】調整與嘗試 1.教師說明：觀察團體中的夥伴或長輩，想一想，他們扮演的角色是什麼？他們的角色和你的角色有什麼關係呢？ 2.兒童實際觀察並發表。 3.教師提問：這些夥伴或長輩在團體中有哪些稱職的表現？從他們的表現中，你發現哪些值得學習的地方呢？ 4.教師發下「角色透視鏡」學習單（詳見教師手冊第30頁），並提問：了解他人對你的看法，並觀察過他人的表現後，你認為自己有扮演好各個角色嗎？如果沒有，你會怎麼調整呢？填寫個人的「角色透視鏡」，再想一想吧！ 5.教師引導兒童閱讀學生手冊第14~15頁「角色透視鏡」範例，了解填寫方式：先選擇你在團體中想改進的角色，再根據活動1的「角色紀錄表」，以及你觀察他人扮演角色的心得，來完成「角色透視鏡」。 6.教師引導兒童分組並在組內分享自己的「角色透視鏡」：和同學分享你的「角色透視鏡」，再想一想，大家所提出的調整策略有什麼共同點呢？ 7.教師協助兒童統整扮演好角色的共同點後提問：每種策略和方法都可以嘗試做做看，你想怎麼執行呢？ 8.兒童實踐的過程中，教師宜提醒：練習扮演好自己的角色時，有沒有發現哪些改變呢？先記下來，下次上課和同學分享。 | 3 | | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.學習紀錄 | 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-3 認識不同類型工作內容。 | 七、規劃、組織與實踐 |

| 起訖週次 | 起訖日期 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------------------|-------|-------|------------------------------|---|--|------|------|--------------------------------------|---|------------|
| 第四週 | 02/27 ~ 03/05 | 快樂做自己 | 盡情的展現 | 1-3-2 參與各項活動，探索並表現自己在團體中的角色。 | 1.分享練習適當扮演各種角色的心得。 2.覺察個人表現對於團體成員關係的影響，修正個人表現。 | 【活動3】盡情的展現 1.教師提問：經過調整後，在生活中擔任各個角色時，你有什麼不同的感受？你和其他人的關係有哪些改變呢？ 2.教師可延伸提問： (1)你擬定的每個調整策略都有做到嗎？ (2)實踐時，印象最深刻的事情是什麼？團體中的其他人對你的表現有什麼看法呢？ (3)當你努力扮演好自己的角色時，你認為你的表現如何影響其他團體成員？對團體有哪些影響呢？ 3.教師提問：實踐的過程中，你遇到哪些困難或問題？有哪些需要修正後再行動的部分呢？你會怎麼做？ 4.在各種團體活動中，需要不同的角色互相配合、齊心協力，才能共創美好的團體生活。想一想，你還可以做哪些事，為你在團體中的角色加分呢？ 5.兒童先在組內分享自己計畫再修正之處，以及為角色再加分的想法，再請組員提供建議。 6.教師請兒童再次行動：想好改進的方式與為角色加分的方法了嗎？請再次實踐並分享你的收穫。 7.教師提問： (1)再次行動後，你有什麼想法或心得？ (2)當我們扮演不同的角色時，還可以如何調整自己的心態或行為呢？ 8.教師歸納兒童分享的內容，引導兒童體會扮演好角色的重要性，並鼓勵兒童：勇於面對各種角色的挑戰，並持續在生活中調整和修正，相信你能將自己在各個團體中的角色扮演得更好呵！ | 3 | | 1.活動參與 2.態度評量 3.實作評量 4.學習紀錄 | 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 2-2-5 培養對不同類型工作的態度。 | 七、規劃、組織與實踐 |

| 起訖週次 | 起訖日期 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|--------------------|-------|-------|----------------------------|--|--|------|-----------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-------------|
| 第五週 | 03/6 ~ 03/12 | 與壓力共處 | 壓力在哪裡 | 1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。 | 1.覺察日常生活中個人的壓力來源。 2.發現個人在面對壓力時的生理反應和心理狀態，及其造成的影響。 3.了解壓力產生的過程。 | 【活動1】壓力在哪裡 1.教師請兒童分組進行踩氣球遊戲，接著引發討論：進行踩氣球遊戲時，你會覺得緊張或有壓力嗎？為什麼？ 2.教師請兒童分享舊經驗：想一想，在生活中，哪些情況曾讓你覺得有壓力呢？ 3.教師說明壓力的概念：產生壓力是一種正常的反應，它警惕我們準備採取保護措施，提高我們的應變能力。 4.教師請兒童分組討論：產生這些壓力時，你在身體、行為或情緒上會有怎樣的表現或反應呢？ 5.教師引導兒童發現：面對壓力可能產生一種以上的反應，而不同的壓力也可能導致相同的反應呵！ 6.教師請兒童思考：你最近心情如何？是否表現出和平常不同的反應？這可能是因為壓力而產生的現象呵！請找出你的壓力來源和身體、行為或情緒上的反應。 7.兒童記錄近日壓力來源和表現反應，並可模仿學生手冊第26頁將壓力來源與其表現反應連線。 8.教師引導兒童思考：想一想，壓力和反應如何互相影響呢？ 9.教師請兒童省思：想一想，這些帶來壓力的事件，會對你造成哪些影響呢？ | 3 | 1.教師：氣球、橡皮筋、自製壓力來源字卡。 | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.口頭發表 | 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 | 一、瞭解自我與發展潛能 |

| 起訖週次 | 起訖日期 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------------------|-------|-------|----------------------------|--|---|------|------|--------------------------------------|---------------------------------|-------------|
| 第六週 | 03/13 ~ 03/19 | 與壓力共處 | 壓力在哪裡 | 1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。 | 1.覺察日常生活中個人的壓力來源。 2.發現個人在面對壓力時的生理反應和心理狀態，及其造成的影響。 3.了解壓力產生的過程。 | 【活動1】壓力在哪裡 1.教師統整兒童前在課堂上提到的各種壓力來源，製成壓力來源字卡（例如：生病、和好朋友吵架、被家人罵、因為搬家而轉學、考試成績不理想、心愛的物品遺失、功課太多做不完、參加比賽等），張貼字卡於黑板並提問：想一想，你認為最難承受的壓力來源是什麼？為什麼？ 2.兒童先在組內分享自己最難承受的壓力來源，並說明原因。 3.統計組內最多人認為最難承受的壓力來源及原因，並上臺和全班分享。 4.教師請兒童分享：以你最難承受的壓力為例，說說看，你如何發現壓力的到來？ 5.教師補充說明：壓力的產生可分為二個部分，一是造成壓力的原因或事件，另一是我們對於該事件的情緒、生理與行為反應。前者是當我們處於變動的生活環境，與個人預期的經驗、想法、態度、習慣有很大的差異時，或個人的動機、需要未能滿足；後者則是因為前述原因影響了自主神經與內分泌系統的衡定調節，並引發緊張、激動、煩躁、生病、疲勞等慢性反應的發生。 6.教師引導兒童統整與反思：生活中可能完全沒有壓力嗎？為什麼？壓力一定會產生不好的影響嗎？ 7.教師總結：壓力源就是會帶來壓力的事物和處境，它是我們遇上真正或自以為具威脅性的事件時，所激發出一種身心不安、緊張、焦慮、苦惱和逼迫的感受狀態。壓力不全然是有害的，適度的壓力可以促進注意力集中、引發正向的情緒、激發潛能和增加成功因應事件的成就感。認識壓力來源和反應，才能進一步面對壓力呵！ | 3 | | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.口頭發表 | 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 | 一、瞭解自我與發展潛能 |

| 起訖週次 | 起訖日期 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------------------|-------|-------|----------------------------|--|--|------|-----------------------|--------------------------------------|---|-------------|
| 第七週 | 03/20 ~ 03/26 | 與壓力共處 | 正向的思考 | 1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。 | 1.發現個人面對壓力時的想法。 2.辨識面對壓力時產生各種想法的合理性。 3.覺察正向或負向解讀壓力時，情緒與壓力的變化。 4.能在生活中改變思考與反應，調整面對壓力時的想法與做法。 | 【活動2】正向的思考 1.教師利用學生手冊第30~31頁的壓力情境，安排兒童分組演練並發表：壓力來臨時，你有哪些想法或感受？通常你會以怎樣的態度面對呢？ 2.教師提問：想一想，每個人對壓力事件的想法有何不同？為什麼？ 3.教師引導兒童思考：不同的想法會改變你的情緒和感受嗎？不同的想法可能對事件的結果造成哪些影響呢？ 4.了解自己和他人對壓力的想法後，你有什麼感受或新發現呢？ 5.教師說明：壓力源會讓人產生壓力感，每個人的壓力感可能不太一樣。壓力感的大小取決於個人對壓力源的重視程度、對有關事物和處境的管理控制能力，以及對自己的期望。不同程度的壓力感，會引起不同的壓力反應，並在生理、心理、認知、情緒等方面表現出來。 6.教師說明並提問：壓力和情緒常常伴隨著想法而產生，你覺得下面這些想法合理嗎？為什麼？ (1)每件事都只有一個正確且完美的解答，沒有任何例外。 (2)我一定要受到每個人歡迎，這樣才算是個成功的人。 (3)我很怕交不到朋友，如果有人不跟我玩，就代表他不喜歡我…… 7.教師提問並引導兒童分組透過對話、討論與分析，分享自己的想法：你認為產生這些想法時的情緒如何？這些想法和情緒與壓力來源之間有什麼關係呢？ 8.教師引導兒童思考：產生不合理的想法時，要怎麼正向思考？如何找出突破困境的方法呢？ | 3 | 1.教師：蒐集紓壓小祕方、紓壓活動或影片。 | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.口頭發表 | 【家政教育】 3-3-6 利用科技蒐集生活相關資訊。 【生涯發展教育】 3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 | 一、瞭解自我與發展潛能 |

| 起訖週次 | 起訖日期 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------------------|-------|-------|----------------------------|--|---|------|-----------------------|--------------------------------------|---|-------------|
| 第八週 | 03/27 ~ 04/02 | 與壓力共處 | 正向的思考 | 1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。 | 1.發現個人面對壓力時的想法。 2.辨識面對壓力時產生各種想法的合理性。 3.覺察正向或負向解讀壓力時，情緒與壓力的變化。 4.能在生活中改變思考與反應，調整面對壓力時的想法與做法。 | 【活動2】正向的思考 1.教師提問：最近的生活，哪些事件帶給你壓力？分組想一想，你可以如何思考或反應呢？ 2.兒童分組討論並上臺發表，由教師將各組的發表記錄在黑板上後提問：你認為怎樣的思考方式比較正向和合理？ 3.教師延伸提問：我們的思考與反應，是引起壓力的關鍵嗎？ 4.教師說明：請在日常生活中用正向的角度思考，並說出你的感受。 5.請兒童分享利用正向思考來面對壓力後的心得，並分組討論：哪些壓力事件是你比較不擅長面對的呢？請分享你的反應與想法，並和同學討論正向思考與面對事件的做法。 6.教師請各組上臺發表討論結果並反思：其他組還提供了哪些不錯的正向詮釋和調整做法的建議呢？ 7.教師請兒童思考：在生活中面對壓力時，除了正向思考外，還可以運用哪些方式減輕壓力呢？ 8.教師可視教學情況，適度向兒童介紹輔導專線或單位。 9.教師說明：有了共同討論的「正向迎壓力計畫」和各種減壓方式後，請在生活中實踐。 10.教師引導兒童思考：想一想，調整面對壓力的想法和做法後，你的壓力減輕了嗎？還有哪些可以再加強或改進的地方呢？ 11.教師請兒童分享：嘗試正面向對壓力後，你有哪些不一樣的感受或發現呢？在生活中，你還可以持續做哪些事讓自己減輕壓力，並保持好心情呢？ 12.教師總結：別忘了在生活中時時注意自己的身心狀態，發現壓力時，要以合理、正向的心態面對，並調整想法和做法呵！ | 3 | 1.教師：蒐集紓壓小祕方、紓壓活動或影片。 | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.口頭發表 | 【家政教育】 3-3-6 利用科技蒐集生活相關資訊。 【生涯發展教育】 3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 | 一、瞭解自我與發展潛能 |

| 起訖週次 | 起訖日期 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------------------|---------|-------|----------------------------------|--|--|------|--|--------------------------------------|---------------------------------|------------|
| 第九週 | 04/03 ~ 04/09 | 戶外活動樂趣多 | 活動萬花筒 | 4-3-2 參與計畫並從事戶外活動，從體驗中尊重自然與人文環境。 | 1.分享曾參與過的戶外活動，並以多元方式發表。 2.描述喜愛的戶外活動，並樂於交流與發現活動的價值與意義。 | 【活動1】活動萬花筒 1.教師引導兒童思考與發表：回想一下，你參與過哪些戶外活動？參與戶外活動時，有哪些難忘的經驗呢？請用你擅長的方式和同學分享。 2.兒童上臺發表。 3.教師提問：同學發表的戶外活動經驗中，你覺得哪個最有趣？哪個最特別？為什麼？ 4.教師引導兒童思考：想想看，你喜歡什麼戶外活動？哪些同學喜歡的戶外活動和你相同？你們為什麼喜歡這項戶外活動呢？ 5.兒童與同好交流後，教師提問：從別人喜歡的原因中，你有什麼新發現？ 6.教師鼓勵兒童踴躍發表。 7.教師帶領兒童回顧與思考：參與各種戶外活動時，有哪些益處呢？ 8.教師強調：戶外活動能滿足我們的好奇心，對大家的身心發展也有很大的幫助。透過參與戶外活動能拓展視野，還能強健體魄、促進社會人際交往呵！ | 3 | 1.教師：圖畫紙。 2.學生：參與戶外活動的照片、紀念品或印章戳記等資料。 | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.口頭發表 | 【資訊教育】 3-3-2 能利用簡報軟體編輯並播放簡報。 | 七、規劃、組織與實踐 |

| 起訖週次 | 起訖日期 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------------------|---------|--------|----------------------------------|--|--|------|-----------|--|--|------------|
| 第十週 | 04/10 ~ 04/16 | 戶外活動樂趣多 | 旅遊活動計畫 | 4-3-2 參與計畫並從事戶外活動，從體驗中尊重自然與人文環境。 | 1.蒐集資料進行提案，並選出最想參與的戶外活動。 2.依分配到的角色與任務，做好相關規畫與準備。 3.喜歡並能勝任負責的工作，從中獲得樂趣與成就感。 | 【活動2】旅遊活動計畫 1.教師協助全班分組並請各組討論：你想和班上同學從事哪一項戶外活動呢？請先蒐集資料，了解當地的自然景觀和文化特色，並整理出你推薦這個地點的原因，再向同學提出。 2.針對兒童推薦的地點進行表決：你喜歡哪一個提議？全班共同選出戶外活動的地點吧！ 3.針對票選結果，教師帶領兒童思考：決定戶外活動的地點後，應該和同學一起做哪些規畫與準備呢？ 4.教師引導兒童思考：想一想，這些規畫和準備工作可以怎麼分工呢？你想負責哪些工作呢？ 5.教師請各組討論：想一想，每項工作如何才能確實完成？和同學一起討論，分工合作完成準備工作吧！ 6.教師引導兒童再次檢視：還有哪些事要規畫並進行呢？ 7.教師提醒：準備得如何了呢？如果在執行工作時遇到困難，可以尋求老師、家人或同學的協助呵！ 8.教師請各組報告準備成果，完成戶外活動準備工作。 9.教師提問：你在這次活動中負責什麼工作？你喜歡並能勝任這項工作嗎？負責這項工作讓你有何感受？請分享籌備活動過程中，你感受到的樂趣和收穫。 10.教師請兒童思考並發表：在這次的戶外活動中，你最想了解什麼？最想觀察什麼？你計畫如何欣賞並觀察自然與文化之美呢？ 11.教師統整兒童發表的內容，提醒兒童除了做好小組工作外，也要做好個人的行前準備。 12.教師總結：參與戶外活動前，做好分工與準備，並確實執行，將能獲得參與的樂趣與成就感呵！ | 3 | 1.教師：海報紙。 | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.口頭發表 5.分工規畫 | 【資訊教育】 4-3-1 能應用網路的資訊解決問題。 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 【海洋教育】 1-3-5 瞭解漁村的生活環境，分享漁民生活特色。 | 七、規劃、組織與實踐 |

| 起訖週次 | 起訖日期 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------------------|---------|---------|----------------------------------|--|---|------|------|--|---|------------|
| 第十一週 | 04/17 ~ 04/23 | 戶外活動樂趣多 | 戶外活動跨步走 | 4-3-2 參與計畫並從事戶外活動，從體驗中尊重自然與人文環境。 | 1.參與戶外活動時，努力扮演好自己的角色。 2.用心觀察自然生態、探索人文景觀，並勇於發表所見所聞。 3.從活動中探索自然生命給人的啟示，感受人文景觀的價值與意義。 | 【活動3】戶外活動跨步走 1.教師帶領全班前往戶外活動目的地：讓我們到戶外走一走，欣賞自然美景與文化風情吧！請一邊執行你負責的工作，一邊探索自然的美好。 2.教師可事先走訪戶外活動地點並蒐集資料，參觀時補充相關資訊，或可請活動組再次發表之前準備的景點介紹海報，以加強兒童的認識與了解，並強調參觀時的規定。 3.到目的地後，教師引導兒童觀察與探索：在大自然中你看到什麼？聽到什麼？這些自然景觀帶給你什麼感受呢？ 4.教師提問：觀察周遭並想一想，除了大自然的美景之外，這個地區有哪些文化之美？地方文物和當地居民的生活之間有怎樣的關係呢？一起探索並分享你的感受。 5.教師於參訪過程中提醒兒童：行前準備時，你想觀察的生態或人文景觀現在是否都觀察到了？同學先前報告的特殊景色和觀察重點，你是否都已經仔細感受和體驗了？你確實的將觀察到的收穫記錄下來了嗎？ | 3 | | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.口頭發表 5.實作評量 | 【環境教育】 1-3-1 能藉由觀察與體驗自然，以創作文章、美勞、音樂、戲劇表演等形式表現自然環境之美與對環境的關懷。 2-3-1 瞭解基本的生態原則，以及人類與自然和諧共生的關係。 | 七、規劃、組織與實踐 |

| 起訖週次 | 起訖日期 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------------------|---------|---------|----------------------------------|--|---|------|------|--|---|------------|
| 第十二週 | 04/24 ~ 04/30 | 戶外活動樂趣多 | 戶外活動跨步走 | 4-3-2 參與計畫並從事戶外活動，從體驗中尊重自然與人文環境。 | 1.參與戶外活動時，努力扮演好自己的角色。 2.用心觀察自然生態、探索人文景觀，並勇於發表所見所聞。 3.從活動中探索自然生命給人的啟示，感受人文景觀的價值與意義。 | 【活動3】戶外活動跨步走 1.戶外活動結束後，教師提問：從探索自然與走訪人文景觀的過程中，你有什麼發現？有什麼啟示呢？請分享你對這趟旅程的感想與心得。 2.教師宜引導兒童從觀察與探索中，發覺自然環境與人文景觀的價值、意義與歷史故事，探索自然生命帶給人類的啟示，以及發現當地建築特色、風俗習慣等人與環境的互動，從中體悟人類與自然的關聯性。 3.教師宜先列出本次參訪的景點或參觀重點，例如：油桐花、老樹、老車站、古厝、廟宇等，再引導兒童針對不同的項目發表景色與生活文化的關聯，以及自己的發現和體悟。 4.教師鼓勵兒童踴躍發表。 5.教師總結：活動前的準備、活動中的感受與活動後的體悟，你都和同學分享了嗎？這趟旅程你所做的紀錄、得到的啟示或新發現，都是很寶貴的收穫。各地的自然美景和風俗文化都是經年累月才逐漸形成現在的模樣，得來不易，我們更懂得尊重與珍惜。戶外的世界處處充滿驚奇，有機會再多到戶外體驗，並學習尊重自然與人文景觀吧！ | 3 | | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.口頭發表 5.實作評量 | 【環境教育】 1-3-1 能藉由觀察與體驗自然，以創作文章、美勞、音樂、戲劇表演等形式表現自然環境之美與對環境的關懷。 2-3-1 瞭解基本的生態原則，以及人類與自然和諧共生的關係。 | 七、規劃、組織與實踐 |

| 起訖週次 | 起訖日期 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------------------|-------|--------|-----------------------------|--|--|------|--------------|--------------------------------------|---|------------|
| 第十三週 | 05/01 ~ 05/07 | 互動調色盤 | 發現他人特質 | 3-3-2 覺察不同性別者的互動方式，展現合宜的行為。 | 1.分享和他人相處的經驗，覺察性別與特質的差異。 2.透過訪問活動，覺察與不同性別和特質的人相處的方式。 3.尊重不同性別和特質的人的態度。 | 【活動1】發現他人特質 1.教師提問： (1)團體生活中，你喜歡和同學互動嗎？為什麼？ (2)在人際互動的過程中，曾經發生哪些讓你印象深刻的的事情呢？ 2.教師將事先準備的情境故事捲成籤條，引導兒童分組討論情境故事： (1)請各組派代表抽籤，並大聲念出抽到的故事。 (2)教師請兒童思考：聽完同學念的故事後想一想，你碰過類似的情境嗎？當時的詳細狀況如何呢？ (3)兒童分享自己的經驗。 (4)教師請各組討論並分析情境故事：同學朗讀的情境故事中有哪些人物？他們分別具備哪些特質？請說說你的觀點。 (5)教師請各組發表討論結果，並將結果記錄在黑板上。 3.你認為自己有哪些特質？同學中誰和你具備類似的特質？誰和你具備的特質較不相同呢？ 4.教師引導兒童省思：班上和你性別相同的人，特質都和你一模一樣嗎？你認為性別和特質之間有什麼關聯？ | 3 | 1.教師：情境故事數則。 | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.口頭發表 | 【性別平等教育】 1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 | 四、表達、溝通與分享 |

| 起訖週次 | 起訖日期 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------------------|-------|--------|-----------------------------|--|--|------|------|--------------------------------------|---|------------|
| 第十四週 | 05/08 ~ 05/14 | 互動調色盤 | 發現他人特質 | 3-3-2 覺察不同性別者的互動方式，展現合宜的行為。 | 1.分享和他人相處的經驗，覺察性別與特質的差異。 2.透過訪問活動，覺察與不同性別和特質的人相處的方式。 3.尊重不同性別和特質的人的態度。 | <p>【活動1】發現他人特質</p> <p>1.教師提問：你平時如何與不同性別及特質的人相處呢？讓我們化身為小记者訪問同學吧！想一想，訪問時要注意哪些事情？</p> <p>2.教師引導兒童思考並了解訪問活動進行方式：想要訪問同學和不同性別或特質的人相處的情形，應該怎麼做呢？</p> <p>(1)訪問前：如何組成訪問小組？如何決定訪問的對象？該選擇訪問哪些人？不同性別的人都要訪問嗎？訪問的題目有哪些？要準備哪些訪問器材或裝備呢？</p> <p>(2)訪問時：誰負責提問？誰負責記錄？需要拍照、錄音或錄影嗎？</p> <p>(3)訪問後：訪問的結果如何整理？可以運用哪種方式分享訪問的內容呢？</p> <p>3.教師引導兒童實際進行訪問：設計好訪問的題目了嗎？開始訪問同學吧！</p> <p>4.教師說明：實際訪問同學後，請整理並發表你們的訪問結果。</p> <p>5.各組上臺發表訪問結果。</p> <p>6.教師引導兒童思考並統整：</p> <p>(1)對於訪問的結果，你有什麼想法呢？</p> <p>(2)了解大家的訪問結果與看法後，想一想，如何和不同性別及特質的人相處比較好呢？為什麼？</p> <p>(3)現在，和不同性別的人相處時，你會如何避免對方產生不舒服的感覺？當對方的行為和你期望的不同時，你會抱持怎樣的態度呢？為什麼？</p> <p>7.教師總結：在團體生活中，要學習包容不同性別者。</p> <p>8.教師提醒兒童為下堂課做準備：請留心自己和不同性別的人相處時的態度和行為，並想一想，你們有哪些相處上的問題呢？下次上課和同學分享。</p> | 3 | | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.口頭發表 | <p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-4 理解性別特質的多元面貌。</p> <p>3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。</p> | 四、表達、溝通與分享 |

| 起訖週次 | 起訖日期 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------------------|-------|-------|-----------------------------|--|---|------|--------------------|--|--|------------|
| 第十五週 | 05/15 ~ 05/21 | 互動調色盤 | 我懂你的心 | 3-3-2 覺察不同性別者的互動方式，展現合宜的行為。 | 1.覺察和不同性別的人相處時不舒服的情形。 2.嘗試解決和不同性別的人相處的問題。 3.透過省思與修正的過程，調整解決策略並實踐。 4.以積極的態度和不同性別及特質的人相處。 | 【活動2】我懂你的心 1.教師發給每人一張A4白紙，請兒童將紙張均分成三份，逐一將教師的提問記錄下來： (1)和不同性別的人相處時，對方的哪些特質或行為讓你感到不舒服？ (2)你會因為對方的性別而有哪些不同的想法、態度或反應呢？ (3)你採取不同態度或反應的原因是什麼？ 2.教師協助兒童分組，並請兒童在組內分享記錄的內容和想法。 3.教師提問：想一想，這些你和不同性別的人相處時遇到的困擾，你可以怎麼解決？ 4.教師指導兒童規畫解決方式：請先想一想事情發生的原因，再規畫解決策略，並按照計畫做做看。 5.教師提醒兒童：請先在組內分享你的計畫，請組員給你建議。聽完建議後，可將自己認同並覺得可行的部分加入到計畫之中。 6.教師請兒童依照計畫實際做做看。 | 3 | 1.教師：準備每人一張A4白紙數張。 | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.實作評量 5.學習紀錄 | 【性別平等教育】 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 | 四、表達、溝通與分享 |

| 起訖週次 | 起訖日期 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------------------|-------|-------|-----------------------------|--|--|------|------|--|--|------------|
| 第十六週 | 05/22 ~ 05/28 | 互動調色盤 | 我懂你的心 | 3-3-2 覺察不同性別者的互動方式，展現合宜的行為。 | 1.覺察和不同性別的人相處時不舒服的情形。 2.嘗試解決和不同性別的人相處的問題。 3.透過省思與修正的過程，調整解決策略並實踐。 4.以積極的態度和不同性別及特質的人相處。 | 【活動 2】我懂你的心 1.嘗試解決策略後，教師引導兒童省思成果與感受：解決問題的成果如何？哪些策略達成你的期望？哪些策略還需要再次省思並修正？ 2.請各組集思廣益，協助問題尚未解決的組員修正解決策略，並繼續實踐、改善。 3.教師鼓勵兒童繼續實踐：不要害怕嘗試解決，無論遇到任何狀況，都可以和師長或同學討論呵！ 4.教師提問： (1)了解調整的方向並實際做做看後，問題解決了嗎？你有哪些心得呢？ (2)實際改善和不同性別的人的相處狀況後，你對不同性別的人有哪些新的看法？ (3)以後你會如何積極的與不同性別及特質的人相處呢？ 5.教師統整： (1)面對同一件事情，有時可以有不同的處理方式，不妨先冷靜下來想一想，或聽聽其他人的意見，避免因為一時衝動，造成無法控制的結果。 (2)不同性別和特質的人，面對同一事件在想法和行動上可能不大相同，但可以藉由相互的交流，了解不同立場的想法，突破個人生活經驗上的限制，進而產生多樣化的問題解決策略。平時可以多和不同性別及特質的人互相交流，找出適合彼此的相處方式呵！ | 3 | | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.實作評量 5.學習紀錄 | 【性別平等教育】 2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。 | 四、表達、溝通與分享 |

| 起訖週次 | 起訖日期 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------------------|---------|-------|----------------|---|---|------|---------------------|--|--|------------|
| 第十七週 | 05/29 ~ 06/04 | 聽見喝采與卓見 | 欣賞你我他 | 1-3-1 欣賞並接納他人。 | 1.從與他人相處的經驗中，發覺他們的優點和特質。 2.能舉出實例並以真誠的態度欣賞他人的優點和表現。 | 【活動1】欣賞你我他 1.教師提問：在五年級的學校生活中，你參與了哪些活動？發生過哪些印象深刻的事呢？ 2.教師可請兒童配合蒐集到的學校各項活動照片和物品來和同學分享。 3.教師在黑板上記錄兒童提到的各項學校活動，請兒童觀察與發表：從各種活動中，你發現同學有哪些優點？班上誰的表現值得你學習呢？為什麼？ 4.教師補充說明：仔細觀察周遭的人，每個人身上一定具備其他人沒有的優點呵！ 5.除了同學之外，在你的生活周遭還有哪些人的表現令你欣賞呢？請和同學分享。 6.教師可利用以下提問引導兒童分享的方向： (1)你為什麼欣賞這位人物？他的優點或特質是什麼？ (2)他平常的生活作息或生活方式如何？ (3)他的工作、興趣或專長是什麼？ (4)你們平時如何互動？ (5)你們曾經一起做過哪些事情？請選擇印象最深刻的事情和同學分享。 7.教師引導兒童發表：你見過同學欣賞的對象嗎？請補充你對他的想法和感受。 | 3 | 1.學生：學校各項活動照片或相關物品。 | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.口頭發表 5.實作評量 | 【人權教育】 1-3-3 瞭解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 | 二、欣賞、表現與創新 |

| 起訖週次 | 起訖日期 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------------------|---------|-------|----------------|---|--|------|------|--|---|------------|
| 第十八週 | 06/05 ~ 06/11 | 聽見喝采與卓見 | 欣賞你我他 | 1-3-1 欣賞並接納他人。 | 1.從與他人相處的經驗中，發覺他們的優點和特質。 2.能舉出實例並以真誠的態度欣賞他人的優點和表現。 | <p>【活動1】欣賞你我他</p> <p>1.教師引導兒童思考：發現他人值得欣賞的表現後，你會如何表達對他們的欣賞之意呢？分享你的計畫，並請同學提供建議。</p> <p>2.教師延伸提問：</p> <p>(1)欣賞他人的具體方式有哪些？你覺得哪一種比較好？</p> <p>(2)表達欣賞他人時應該是怎樣的態度？用不同的態度表達時，可能產生的影響是什麼？</p> <p>(3)要怎麼做或怎麼說，才能完整的表達你的欣賞之意呢？</p> <p>(4)你會在什麼時間點向對方表達你很欣賞他呢？</p> <p>(5)還有哪些欣賞他人時該注意的事情呢？</p> <p>3.教師宜引導兒童先自己構思欣賞他人的方式，再和同學分享，並請同學給予建議或補充，以激發更多元的欣賞方式。</p> <p>4.教師提問並鼓勵兒童實踐：同學提供的建議你採納了哪些？你決定如何向同學、家人或朋友表達欣賞之意呢？請實際做做看。</p> <p>5.教師提醒兒童：向對方表達欣賞之意時，請觀察對方的反應，若自己正好也成為被同學欣賞的人，請在收到他人的讚美時，分享自己的感受。</p> <p>6.教師請兒童發表：對方了解你的欣賞之意後，有哪些反應呢？勇敢表達出你對別人的欣賞後，你有哪些心得？</p> <p>7.教師總結：每個人都有不一樣的個性和特質，請珍愛自己的同學、親友和鄰居。日常生活中，只要發現別人的好表現或值得讚賞的地方，就可以適時讓對方知道呵！</p> | 3 | | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.口頭發表 5.實作評量 | <p>【人權教育】</p> <p>1-3-3 瞭解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> | 二、欣賞、表現與創新 |

| 起訖週次 | 起訖日期 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------------------|---------|-------|----------------|---|--|------|------|--|--|------------|
| 第十九週 | 06/12 ~ 06/18 | 聽見喝采與卓見 | 溝通與接納 | 1-3-1 欣賞並接納他人。 | 1.能運用同理心接納不同特質的人，表現合宜的行為。 2.以實際行動接納他人合理的想法與意見。 | 【活動 2】溝通與接納 1.教師請兒童發表：說說看，在學校或家裡的各種活動中，你和其他人曾經發生哪些衝突或令人感覺尷尬的小插曲呢？對方的表現是什麼？你當時的感受和反應又是如何呢？ 2.兒童在組內進行討論與發表。 3.教師針對兒童提出的衝突和尷尬情境，引導兒童反思：想一想，對方讓你感到不舒服的表現，一定要他改進嗎？ 4.教師延伸提問：如果你是對方，面對同樣的處境，你會有什麼想法呢？ 5.如果對方不容易改變，你可以如何看待他的表現？你會怎麼做？ 6.教師引導兒童實踐和省思：改變想法後，請以不同的相處方式實際和對方互動，說說看，你有什麼感受呢？ | 3 | | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.規畫紀錄 5.實作評量 | 【人權教育】 1-3-3 瞭解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 | 二、欣賞、表現與創新 |

| 起訖週次 | 起訖日期 | 單元 | 活動名稱 | 對應能力指標 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------------------|---------|-------|----------------|---|--|------|-----------------|--|--|------------|
| 第二十週 | 06/19 ~ 06/25 | 聽見喝采與卓見 | 溝通與接納 | 1-3-1 欣賞並接納他人。 | 1.能運用同理心接納不同特質的人，表現合宜的行為。 2.以實際行動接納他人合理的想法與意見。 | 【活動2】溝通與接納 1.教師提問：除了比較不容易改變的特質和表現外，你認為有哪些是同學可以調整，或讓他表現更好的地方呢？ 2.教師引導兒童反思：想一想，用什麼方式表達自己的意見，對方比較能夠接受呢？給予他人建議時，應該注意哪些事？聽到他人給予的意見時，應該怎麼反應比較合宜呢？ 3.教師協助兒童分組，每人發下與小組人數相同的便條紙（或小卡片）並說明：請將想給組員的建議寫在便條紙上交給他。 4.每個人把你收到的便條紙收集起來，整理成一份紀錄。 5.教師在兒童整理好紀錄後提問：同學告訴你哪些想法和建議？看到這些建議時，你有什麼感受？你會怎麼做？ 6.教師鼓勵兒童接納他人的想法，從他人的建議中發想改進計畫或行動，記錄自己的感受並調整做法。 7.教師請兒童向組員分享自己的計畫，並請同學給予建議。 8.教師鼓勵兒童依照計畫實踐。 9.教師提問：實際做做看，在生活中調整自己後，你覺得自己和之前有什麼不同呢？ 10.教師總結：以開闊的心胸接納別人的意見與想法，並檢視自己的行為，你會成為更棒的人呵！ | 3 | 1.教師：小卡片或便條紙數張。 | 1.活動參與 2.態度評量 3.討論發表 4.規畫紀錄 5.實作評量 | 【人權教育】 1-3-3 瞭解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 | 二、欣賞、表現與創新 |