

新北市集美國民小學 111 學年度四年級第一學期部定課程計畫 設計者：闕鳳英

一、課程類別：

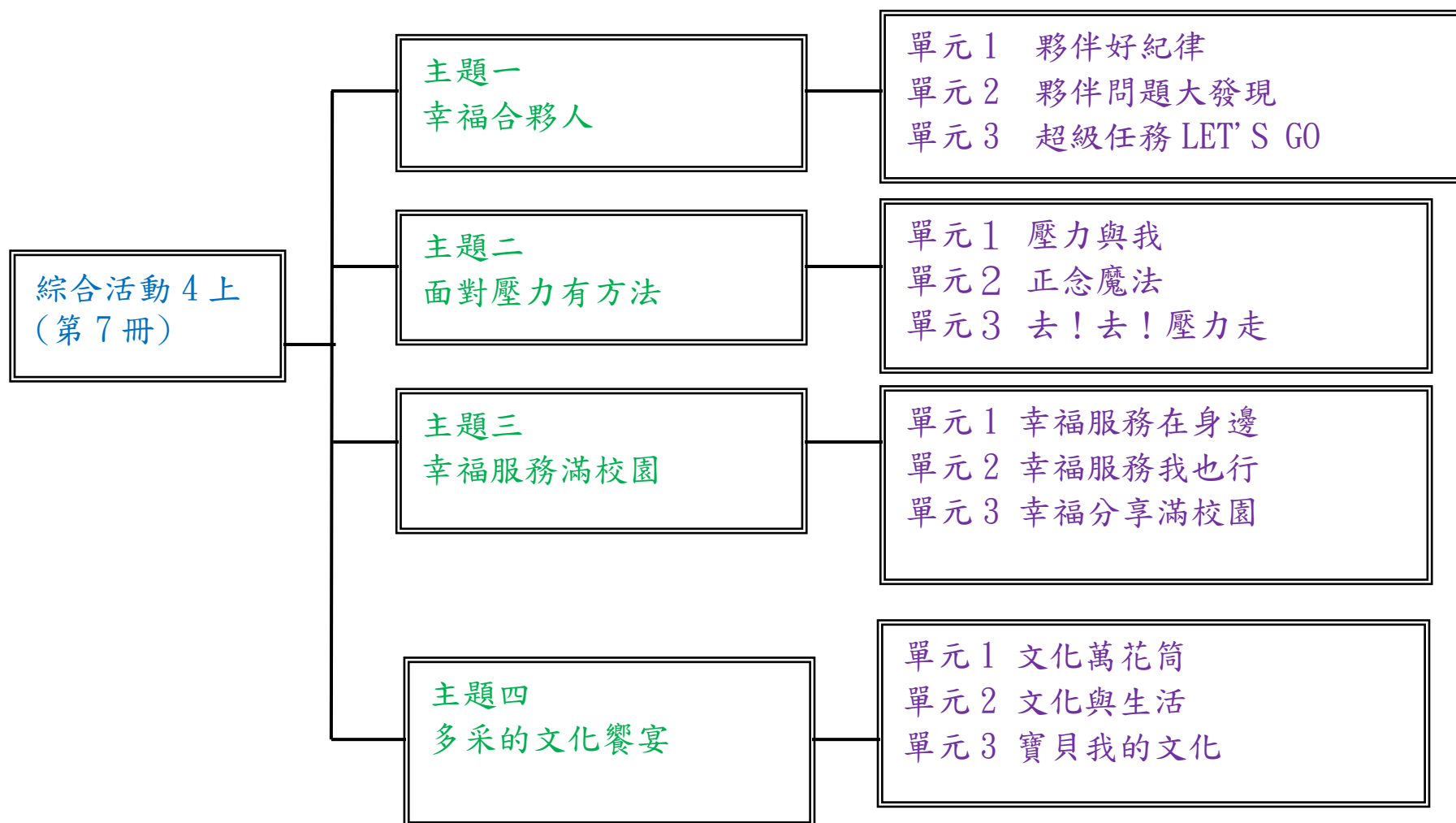
1. ☐國語文 2. ☐閩南語文 3. ☐客家語文 4. ☐原住民族語文：_____族 5. ☐新住民語文：_____語 6. ☐英語文
7. ☐數學 8. ☐健康與體育 9. ☐生活課程 10. ☐社會 11. ☐自然 12. ☐藝術 13. ☒綜合

二、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☒ A1身心素質與自我精進 ☐ A2系統思考與解決問題 ☐ A3規劃執行與創新應變 ☐ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養 ☒ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☒ C3多元文化與國際理解	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-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。 綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。 綜-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性。

四、課程架構：



五、本課程是否實施混齡教學：☐是(__ 年級和 __ 年級) ☒否

六、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週 8/30~9/2	2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊成員。 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並能展現負責的態度。	Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。 Bb-II-2 關懷團隊成員的行動。 Bb-II-2 團體活動的參與態度。	主題一 幸福合夥人 單元一 夥伴好紀律 一、教師配合課本引導： 先觀察圖片上小朋友的表情與動作，說說看這些期待是什麼？ 二、學生思考：在新學年度開始，在學習單上依序寫下三個對自己的期待？ 活動一 班級裡的一天 一、提問：「開學這幾天，想一想班級內有哪些要做的事呢？」經討論並整理出要做的順序。 (一) 上學時間準時到校繳交作業 (二) 上課活動時，要遵守團隊規範。 (三) 整理班級，共同維護教室整潔。 (四) 上課或討論說出自己的意見，尊重別人的想法。 二、教師引導思考：還有哪些活動沒有注意到呢？」讓學生用紅筆寫出來。 三、教師提問：做才能完成這些工作的？小組討論併用其他顏色的筆寫在學習單上。 四、總結：班級內有很多活動是大家一起完成，所以需要大家做好自己該做的事。團隊合作與互相協助才能讓每個人做好每件事。 第一節課結束	2	課本 影片 海報	口語評量 實作評量 學習單 小組討論海報 小組上台發表	【人權教育】 人 E4 表達自己對美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 人 E5 欣賞、包容個別差異，並尊重自己與他人的權利。 【法治教育】 法 E3 利用規則來避免衝突。 法 E4 參與規則的制定並遵守之。	

			活動二 守紀律的表現 一、教師提問：請寫出我們三年級一起訂定哪些班級公約？三年級自己及全班在這些班級公約上執行狀況如何？請為自己及班上打個分數？（小組討論並發表） 二、教師引導思考： 1. 「在團體活動中，有哪一些行為是守紀律的表現？」 小組討論並請寫在學習單上。 2. 「在團體中誰應該遵守紀律？」讓學生提出並說出理由。 三、總結： 遵守團體成員共同要遵守的約定和規範，以確保工作進行就是守紀律的表現。 第二節課結束				
第二週 9/5~9/9	2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊成員。 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並能展現負責的態度。	Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。 Bb-II-2 關懷團隊成員的行動。 Bb-II-2 團體活動的參與態度。	單元一 夥伴好紀律、 單元二 夥伴問題大發現 活動三 校園紀律你我行 一、教師提問：班級內有該負責的工作與該遵守的規定外，校園是否也有一些規定？ 小組整理討論內容並發表。 二、教師引導思考：「在學校裡，我們參加過哪些團體活動？」 三、教師提問與討論： 1. 「這些團體有什麼特別或其他的規定是你必須遵守的嗎？」 2. 「不遵守團體紀律會有什麼影響？」 四、教師總結：每個團體有我們必須遵守的規定，遵守這些規定就是守紀律的行為，遵守紀律會讓團體運行更順利。 第三節課結束 單元二 夥伴問題大發現	2	課本	口語評量、實作評量	【人權教育】 人 E4 表達自己對美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 人 E5 欣賞、包容個別差異，並尊重自己與他人的權利。 【法治教育】 法 E3 利用規則來避免衝突。 法 E4 參與規則的制定並遵守之。

			活動一：一起來挑戰 一、解手繩體驗活動規則講解： (一) 5—7 人一組。 (二) 後者拉住前者的一隻手。 (三) 每一人鑽出前方大圓圈一次。 (四) 最後以最開的時間來解手繩回到一個大圓圈。 二、教師引導體驗活動中應該注意的事項。 (一) 如何注意同學和自己的安全？ (二) 需要遵守體驗遊戲的規則嗎？ 三、教師重點提醒：在體驗的過程中仔細觀察，把可能產生的所有狀況記起來。 四、進行體驗。 第四節課結束					
第三週 9/12~ 9/16	2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊成員。 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並能展現負責的態度。	Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。 Bb-II-2 關懷團隊成員的行動。 Bb-II-2 團體活動的參與態度。	單元二 夥伴問題大發現 一、教師提問與思考：用 4f 思考寫於學習單 (一) 上一堂課活動的結果順利嗎？你發現了什麼？ (二) 順利的原因是什麼？ (三) 不順利的原因又是什麼呢？ (四) 活動中你的感覺是什麼？ (五) 未來對於這樣的活動你有什麼想法及策略？ 二、小組彙整語發表 三、教師總結：如果要團隊活動進行順利，必須遵守團隊紀律和規則，仔細的規劃並且執行，每一個人都要說到做到，且需要仔細聆聽別人的想法。 四、重新思考後再次體驗一次。 第五節課結束 活動二 團隊合作好法寶	2	課本、海報	口語評量、實作評量學習單	【人權教育】 人 E4 表達自己對美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 人 E5 欣賞、包容個別差異，並尊重自己與他人的權利。 【法治教育】 法 E3 利用規則來避免衝突。 法 E4 參與規則的制定並遵守之。	

			一、教師引導思考： (一) 再次體驗的團隊活動有進行得比較順利嗎？原因是什麼呢？ (二) 你喜歡成功的感覺嗎？ (二) 為了讓結果能更順利，活動進行的過程中，你有什麼特別的想法呢？ (三) 你以前有類似成功的經驗嗎？曾經做過哪些努力讓你成功？(ex：大隊接力、團隊比賽、打掃、升旗、排隊) (四) 為了讓團隊活動進行順利，我們可以選擇怎麼做？ 二、教師總結： (一) 發現成功的經驗與遵守團隊活動時的紀律很有關係 (二) 運用尊重的方法與守紀律的態度來一起完成每一個人的配合都很重要，最重要的是為了團隊的榮譽，我要自己願意做這一件事情。 (三) 當意見分歧時，要懂得「少數應服從多數，多數應尊重少數。」 第六節課結束					
第四週 9/19~9/23	2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊成員。 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並能展現負責的態度。	Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。 Bb-II-2 關懷團隊成員的行動。 Bb-II-2 團體活動的參與態度。	單元二夥伴問題大發現、 單元三超級任務 LET'S GO 活動三：大家一起想辦法 一、教師提問：在過去小組合作的經驗中，我們曾經遇到哪些沒辦法解決的問題？根據實際狀況請學生發表自己的經驗。 二、引導思考：在團體活動中，如果有人不願意或沒辦法配合大家一起努力，該怎麼辦呢？除了責怪對方，我們可以說哪一些話或是做什麼動作來解決這個情形？	2	學生：課本、便利貼 教師：課本	口語評量、實作評量	【人權教育】 人 E4 表達自己對美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 人 E5 欣賞、包容個別差異，並尊重自己與他人的權利。	

			三、活動進行： （一）透過學生發表的各種經驗，教師引導學生小組討論選出他們最想解決的，團體活動問題的狀況。 （二）將想解決的問題記錄在九宮格思考法的中間格子。（2-3 個） （三）進行分一得一分想法將想到的解決方式和同學分享。 （四）分享完後，把別人的好方法記錄在自己的九宮格中。 四、總結：團隊活動進行大部分的人願意守紀律與互相配合，可以讓活動進行順利，但是當有夥伴無法配合時，我們可以選擇用合適的方式，關心夥伴產生這樣行為的原因，並運用合宜的語言與動作關心團隊成員。 第七節課結束 單元三：超級任務 LET'S GO 一、教師提問：如果可以規劃一個適合班上的活動，你們最想要規劃哪一種活動？ 二、任務規劃：全班共同決定一個目前班上想推行的任務作規劃。 三、引導思考：規劃任務的時候需要考慮到哪一些細節呢？ 什麼人參加？ 要做什麼事？ 需要多少時間？ 在什麼時間進行？ 地點在哪裡？ 需要用到那些工具？			【品德教育】 品 E2 自尊尊人 與自愛愛人。 品 E3 溝通合作 與和諧人際關係。	
--	--	--	---	--	--	--	--

			四、教師總結：班級活動的規畫需要大家共同參與，才能進行得更順利。 第八節課結束					
第五週 9/26~9/30	2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊成員。 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並能展現負責的態度。	Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。 Bb-II-2 關懷團隊成員的行動。 Bb-II-2 團體活動的參與態度。	單元三超級任務 LET' sGO 一、教師引導：請分小組依照上頁的選出的任務，由小組的主持人，主持討論任務工作的分配，並分別記錄在自己的任務表內。 二、學生執行：將學生規劃的活動實際執行。 三、記錄歷程與反思：教師在活動結束後，根據執行活動的情形作簡單紀錄與檢核勾選自評表 在這次的活動中，你有主動努力想要完成任務嗎？在完成任務的欣喜情緒中，記得感謝一起合作的夥伴。 四、引導學生思考：想想看，過程中有哪些夥伴的表現值得我們學習，努力付出。 五、學生回饋鼓勵行動：將同學的好表現，具體寫在獎勵徽章中，並將徽章公開贈送給夥伴，感謝他的付出。 六、總結：為了團體的榮譽感，感謝同學們的自律負責（守紀律）與互相幫助，才能讓我們順利完成任務。 第九節課結束 一、引導提問：「經過這個主題的體驗與活動進行，未來參加團體活動時，像是「校際比賽」或是「學校與學校的校際交流」你記得可以用哪一些方法讓團體活動進行得更加順利？」 二、學生自我檢核：透過檢核表寫下	2	課本、便利貼、附件獎章海報	口語評量 實作評量 任務表學習單 自評表 檢核表	【人權教育】 人 E4 表達自己對美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 人 E5 欣賞、包容個別差異，並尊重自己與他人的權利。	

			(一) 經過這個主題的學習，我是不是能在團體活動中，展現尊重的態度和守紀律的行為？ (二) 在團隊活動中，我會用哪些適合的方式關懷團隊成員？ (三) 我是不是在團隊活動中有做好自己的工作，並重視團隊的榮譽感？ 三、教師總結：團體活動能夠順利進行，需要 (一) 團體內的成員「遵守紀律」。 (二) 用尊重的態度與團體成員相處，並以合宜的方式關懷團隊成員。 (三) 在團體活動中主動做好自己份內工作。 (四) 重視團體榮譽感，展現負責任的態度。 這樣才能和團體的夥伴一起成長與進步。 第十節課結束					
第六週 10/3~10/7	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。	主題二 面對壓力有方法 單元一壓力與我(配合入班輔導探索自我) 一、教師引導：觀察圖片上小朋友的表情與動作代表哪些情緒？可能發生哪些事情？ 二、學生思考：我們的生活中也有類似和圖片一樣的事件嗎？表現的情緒和動作會是哪樣呢？讓我們感到不安？ 活動1 壓力點點名 一、教師提問：「生活中會有很多大大小小的壓力，哪些事情會讓我們有壓力呢？」分組討論，並將討論的結果繪製成壓力心智圖，教師可以引導學生從人、事、時、地、物去思考壓力來源。	2	課本、椅子 巧拼地墊 學生心智圖	口語評量、 實作評量 學生心智圖 學習單	【人權教育】 人 E4 表達自己對美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 人 E5 欣賞、包容個別差異，並尊重自己與他人的權利。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。	

		二、引導思考：不同的人、事、時、地、物有時會造成我們的壓力，但有時候壓力的來源不會單獨出現，比如說因為擔任風紀股長登記同學座號，結果和同學吵架了，這就牽涉到人和事，還有哪些其他的情況呢？ ● 情境題：上學時間到了，我拖拖拉拉的吃早餐，媽媽生氣地罵我，我壓力很大。（時間/事情/人） ● 教師提問：上學時間、吃早餐及被媽媽罵這三件事哪個是最主要的壓力呢？ 三、引導思考： （一）我們依據人、事、時、地、物一起找尋不同種類的壓力來源，結果我們發現壓力來源有時會個別出現，有時也會合併不同人、事、時、地、物出現。 （二）當很多壓力一起出現時，哪個會是我們最主要的壓力問題呢？ （三）依據課本例子，壓力也有可能來自於和我們看似不相關的事情，比如當空氣汙染嚴重時，空氣品質旗變成紅色時，我們就不能到戶外去玩；因為 covid-19 的影響，我們都得戴著口罩，很不舒服.....。 四、教師統整：每個人或多或少都有壓力，大家的壓力都是一樣的嗎？ 第一節課結束 活動 2 壓力大集合 一、教師提問：找出自己生活的壓力問題之後，想知道別人的壓力是什麼嗎？請各				品 E3 溝通合作 與和諧人際關係。	
--	--	---	--	--	--	-----------------------	--

			組拿出討論的心智圖海報，報告各組的討論結果。 二、覺察覺照體驗活動： （一）教師先請學生安靜坐在椅子上一分鐘後，觀察目前自己的身體及心理情況。（如一分鐘內自己的脈搏現在是跳幾下／心情是？以 10 分計算是幾分呢？） （二）說明活動規則，請學生遵守活動規則外，也注意觀察自己身體及心理出現哪些不同的變化。 二、引導思考： （一）活動後，請學生坐在椅子上或地墊上，先觀察身體的變化（身體發熱了嗎？／流汗了嗎？／一分鐘內自己的脈搏現在是跳幾下……） （二）感覺一下自己心情的起伏變化（出現哪些心情？如果 10 分是滿分，每個心情各是幾分呢？） 三、總結：活動後，我們的身體和情緒也會同時出現不同的變化，大家感受到不同的變化了嗎？ 第二節結束					
第七週 10/10~10/14	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。	單元一壓力與我、 單元二正念魔法 一、教師提問：透過活動，我們察覺活動帶給身體的改變，有壓力時，我們的身體也會出現變化，有哪些不同的變化呢？ 二、引導思考： （一）課本提到有些人會肚子痛、有些人會頭暈、冒冷汗、心跳加速……，我們自己呢？ （二）當身體出現這些壓力的訊號時，我們可以怎麼做？	2	課本 白雪公主想法改變大結局海報	口語評量、 實作評量 情緒溫度學習單	【人權教育】 人 E4 表達自己對美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 人 E5 欣賞、包容個別差異，並尊重自己與他人的權利。	

			(三)總結：身體通常是覺察壓力的最前線，我們不一定會覺察到這些壓力的訊號，但從今天起，我們可以好好觀察自己的狀況，是不是遇到壓力時，身體都會提早告訴我們呢？ 三、思考提問：有壓力時，我們的情緒也會產生一些變化，請和同學分享一下，當我們遇到壓力時，我們的情緒會出現在哪個情緒象限呢？(請寫在學習單中) 四、引導思考： (一)為什麼有人遇到壓力時反而會很興奮？ (二)大部分的人遇到壓力時的情緒都會出現在哪個象限呢？為什麼？ 五、總結：能覺察壓力，才能進一步面對壓力，接下來一週，請試著，記錄自己的壓力事件，並寫下自己的身體及情緒反應喔！ 第三節課結束 單元二：正念魔法 一、教師提問：白雪公主故事情節討論，白雪公主的壞皇后如果改變想法後，會出現怎麼樣的結局？小組分組寫出想法改變的結局。並分組發表。 二、引導思考： (一)壓力的出現是好事還是壞事？ (二)當想法調整後，會引發哪些效應？ 三、教師統整歸納：我們的想法有時如魔法會改變我們的做法和行為，當遇到壓力時，讓想法轉個彎，也許會有意想不到的結局喔！ 第四節結束					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

第八週 10/17~10/21	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。	單元二正念魔法 一、教師引導：陳景維故事說明，或影片播放。 二、引導思考： （一）如果我們是陳景維，我們會想些什麼？會出現哪些情緒？出現哪些結果？與陳景維有哪些不同？ （二）我有類似的例子，或是身邊有類似的遭遇嗎？我可以怎麼做？ 三、教師統整歸納：人生不如意十常八九，想法就像種子，會決定我們對整件事情的作為，並不是每個人都可以很豁達，但我們可以開始練習讓自己的想法更正面。 第五節課結束 一、教師引導：相同的事件可能出現不同的結果，往往是因為想法卡住了，生活中是不是有類似的情況呢？請大家想一想，並寫下來，試著用小組討論的方式，彼此提供解決的方法。 二、引導思考： （一）我們先看看課本中的狀況劇，是不是也常發生類似的情況，當出現這樣的情況時，是不是常常就會和凡凡一樣生氣了？這時候可以怎麼辦？ （二）當一個人想不出來時，找朋友商量也是很好的方式，剛剛小組夥伴有提供你們更好的更正面的想法嗎？請小組來跟大家分享一下剛剛討論的結果。 三、教師統整歸納：古人說：「三個臭皮匠有時勝過一個諸葛亮」。每個人都會出	2 課本 小組海報或A3紙張一張	口語評量、實作評量	【人權教育】 人 E4 表達自己對美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 人 E5 欣賞、包容個別差異，並尊重自己與他人的權利。	
----------------------------	-----------------------------------	---	---	-----------------------------	------------------	--	--

			現想法的慣性，這時候就容易鑽牛角尖，正向思考其實是需要不斷練習的。 第六節課結束。					
第九週 10/24~10/28	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。	單元三去！去！壓力走 活動 1 放鬆練習 一、教師引導：除了要用正向的想法面對壓力問題之外，當壓力來了，有時候會需要做一些其他的事情來調適一下身心。 二、引導練習： （一）首先是放鬆練習，身體太過緊繃會讓情緒更緊張，讓身體放鬆之後，壓力也會釋放一些。 （二）放鬆練習有哪些呢？有分成動態和靜態的，動態的有打球、旅行，還有呢？靜態的有腹式呼吸、畫畫、還有呢？ （三）我們一起來練習一下（參考延伸資訊） 三、統整歸納：放鬆的方式有很多種，選擇最適合自己的方式，不一定別人做什麼我們就做什麼。 第七節課結束 活動 2 找方法 一、教師說明：有很多事情都會讓我們很有壓力，比如說上臺報告，要如何面對這些壓力呢？	2	課本	口語評量、實作評量	【人權教育】 人 E4 表達自己對美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 人 E5 欣賞、包容個別差異，並尊重自己與他人的權利。	

			二、引導練習： （一）先設定小目標，一次完成一小部分：面對有些不得不接受的壓力，我們可以做的方式並不是逃避，而是想辦法讓自己通過任務，大家可能會說這太難了，所以我們要練習的是把任務先調整成簡單模式，變簡單並不是隨便做一做，而是調整一下練習的方式，就像電腦遊戲，我們把任務也分成初級、中級及高級，把要面對的壓力也分成一段一段的。我們一起來看看課本提到的方式是不是可以幫助吧！你認為還有哪些方式。 （二）聚焦在自我能調節的項目上：當我們把任務切成一段一段的，還是覺得很可怕時怎麼辦？這時候可以先想想自己在任務中可以完成的事情有哪些？先試著完成我們可以完成的部分就好。 （三）找資源：面對壓力時還可以想一想身邊有哪些資源？ 三、教師統整歸納：面對壓力，逃避不是一個好方法，而是要找到自己適合的方式，你找到適合自己的調節方式了嗎？找到了要多練習，才會用的得心應手的喔！ 第八節課結束				
第十週 10/31~11/4 期中評量週	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。	期中評量週 單元三去！去！壓力走 一、教師提問：面對壓力時，除了自己調適之外，其實我們的身邊也有很多人可以諮詢，有哪些人是我們可以諮詢的對象呢？ 二、引導思考： （一）大家可以思考一下，這些諮詢的對象有共通點嗎？	2	課本 情境題目	口語評量、 實作評量 壓力披薩學習表	【人權教育】 人 E4 表達自己對美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 人 E5 欣賞、包容個別差異，並尊重自己與他人的權利。

			學生回應：都是我們信任的人。 (二) 哪些事情是需要找人諮詢的？ 學生回應：被爸媽責罵、跟同學吵架、功課壓力大。 三、統整歸納：面對壓力除了選擇合適的調節方法，在壓力來臨之前也是可以預做準備的，別人的方法不一定適合自己，選擇合適自己的方法好好練習，你會發現，在壓力來到時，你會更能輕鬆面對。 第九節結束 活動 3 幸福大挑戰 一、教師說明：學習了這麼多的方法，現在遇到壓力我們知道怎麼辦了嗎？現在請各小組選擇一個壓力情境，討論一個合適的解決方法後跟大家分享。 (各組選題討論發表) (學生寫壓力披薩表) 二、引導反思：每一組想到方式並不相同，大家有觀察到哪一組是使用到課本上的方法呢？是哪一種呢？ 三、統整歸納：方式也並不是只有一種，選擇你覺得最舒服的方式就是最適合你方式。 一、教師配合課本引導提問：「經過這個主題的體驗與活動進行，試著把學到的方法用在生活中，並試著把適合自己的方法放在自己的心中。 二、學生自我檢核： (一) 能分享自己在日常生活中常見的問題或壓力來源。 (二) 能覺察自己面對問題或壓力時的心理與生理反應。			【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
--	--	--	---	--	--	---	--

			(三) 能用正向想法面對壓力問題 (四) 能使用正向方法解決自己的壓力問題。 三、教師總結：生活中會有很多大大小小的壓力，我們在覺察情緒變化時，往往會忽略背後伴隨的壓力，經過這個主題的學習後，期待大家能用更正向的方式面對日常的壓力，有壓力時也要學著放鬆並解決。 第十節結束					
第十一週 11/7~11/11	3b-II-1 參與學校或社區服務學習，並分享心得。	Cb-II-1 服務對象的了解與適切服務。 Cb-II-2 服務行動的參與與分享。	主題三 幸福服務滿校園 單元一 幸福服務在身邊 一、教師就課本圖片內容引導：請學生觀察圖片或聯想類似情境，以表達出自己受別人服務的經驗。 二、學生就其選定的情境或自身的生活經驗來進行各自的經驗分享。 三、教師透過引導、追問等方式建構出發表內容的完整情境，以了解該經驗的前因後果及感受。 四、教師彙整觀念： (一) 導入「被服務」觀念：將受別人幫助這樣的行為定義為「被服務」。 (二) 被服務時，大多會獲得美好的感受。 第一節結束 一、內容引導：請學生觀察圖片分享自己在接受他人服務後的幸福感受，藉以建立服務他人是一種美好幸福的感受 二、學生就其選定的課本圖片進行個人經驗分享，並就分享內容進行加深加廣的同質經驗建置	2	課本	口語評量、實作評量	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。	

			三、教師透過 4F 思考法的提問讓學生逐步分享服務他人的事實陳述、心情感受、 四、教師彙整觀念：服務他人會帶來一種美好幸福的感受。 第二節結束					
第十二週 11/14~11/18	3b-II-1 參與學校或社區服務學習，並分享心得。	Cb-II-1 服務對象的了解與適切服務。 Cb-II-2 服務行動的參與與分享。	單元二幸福服務我也行 一、教師就課本範例：校園小志工、協助學弟妹、協助弱勢同學等面向，引導學生思考有哪些是他們可以服務別人的事？ 二、學生就課本圖片內容及其校園生活經驗進行分享。 三、教師彙整後，再度提醒學生再次反思有哪些是可行？有哪些事可能超出其能力而無法執行的。 第三節結束 一、教師就課本圖片引導孩子瀏覽故事。 二、學生就故事進行分享。 三、教師彙整觀念：引導孩子去發現進行服務行動前應先了解服務對象的需求，避免越幫越忙的狀況發生。 第四節結束	2	課本	口語評量、實作評量	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。	
第十三週 11/21~11/25	3b-II-1 參與學校或社區服務學習，並分享心得。	Cb-II-1 服務對象的了解與適切服務。 Cb-II-2 服務行動的參與與分享。	單元二幸福服務我也行 一、教師就「如何把服務做得更好」為題，透過九宮格思考方式引導學生進行小組討論。 二、學生就九宮格思考法進行組內分享、討論與記錄。 三、各組進行發表與分享。	2	學生：課本、白紙（或老師設計的九宮格思考單） 老師：課本、九宮格	口語評量、實作評量	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E7 發展設身處地、感同身受	

			四、教師彙整觀念：從事服務行動時，應考量被服務者和服務者雙方的供需狀況。 第五節結束 (校園防災宣導小志工活動)(配合防災教育)(自編) 一、教師校園防災宣導小志工活動來規劃的服務行動計畫表進行說明，並讓學生進行小組討論並逐步完成規劃。 二、學生就服務行動計畫進行討論並規劃。 三、教師可就服務前的準備工作多加提示。 第六節結束		思考單、服務行動計畫表		的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 【防災教育】 防 E7 認識校園的防災地圖。 防 E8 參與學校的防災疏散演練。	
第十四週 11/28~12/2	3b-II-1 參與學校或社區服務學習，並分享心得。	Cb-II-1 服務對象的了解與適切服務。 Cb-II-2 服務行動的參與與分享。	單元二幸福服務我也行、 單元三幸福分享滿校園(自編) 一、教師就校園防災宣導小志工活動(自編)遇到問題時可以解決的參考方式，並鼓勵學生提出跟組內或他組同學進行討論與解決。 二、學生就服務行動準備過程，學習如何解決問題或克服困難。 三、教師了解各組服務行動計畫後，鼓勵學生依計畫執行。 第七節結束 一、教師就課本引導學生藉由 4F 思考法進行服務行動計畫的省思與記錄。 二、學生就 4F 思考法的事實、感受、發現與未來等層面進行反思與記錄。 三、教師邀請學生進行課堂分享。 第八節結束	2	課本 4F 討論海報 防災宣導小志工活動規畫單	口語評量、實作評量 4F 學習單	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 【戶外教育】 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的	

							能力。 戶 E5 理解他人對環境的不同感受，並且樂於分享自身經驗	
第十五週 12/5~12/9	3b-II-1 參與學校或社區服務學習，並分享心得。	Cb-II-1 服務對象的了解與適切服務。 Cb-II-2 服務行動的參與與分享。	單元三幸福分享滿校園 一、教師就課本範例提示學生製作服務行動前中後的見聞、所得等分享成果。 二、學生進行討論並以小組為單位進行成果製作。 第九節結束 一、由師生於課前進行服務成果發表會場地布置，並邀請相關人員參加發表會。 二、教師主持發表會，並邀請各組進行服務行動成果分享。 三、教師於發表會後，導入本主題的幾個重點以複習。 第十節課結束	2	課本 成果海報	口語評量、 實作評量 學生成果簡報	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十六週 12/12~12/16	3c-II-1 參與文化活動、體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。	Cc-II-1 文化活動的參與。 Cc-II-2 文化與生活的關係及省思。	主題四 多采的文化饗宴 單元一文化萬花筒 一、帶著學生透過課本的圖片認識不同的文化活動。 二、引導學生分享自己參加文化活動的經驗和感受。	2	學生：課本 教師：教師活動手冊	口語評量、 實作評量	【多元文化教育】 多 E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。	

		Cc-II-3 對自己文化的認同與肯定。	三、教師引導歸納：文化活動包含校內外的節慶活動、文化習俗、傳統祭典、民宿活動、以及各種展演等，不單只有傳統的節慶活動。 第一節課結束 一、請學生分享參加過的文化活動。學生根據自己實際狀況回答，例如：大甲媽祖繞境、平溪放天燈、苗栗桐花祭……。 二、教師引導孩子回想並分享：參加這些文化活動，當時的心情或感受。 三、學生依據自己的經驗回答。 四、教師引導歸納：不同的文化活動都是長期共同的經濟和社會生活的反映，是文化的具體表現。 第二節課結束			多 E4 理解到不同文化共存的事實。 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【戶外教育】 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。	
第十七週 12/19~12/23	3c-II-1 參與文化活動、體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。	Cc-II-1 文化活動的參與。 Cc-II-2 文化與生活的關係及省思。 Cc-II-3 對自己文化的認同與肯定。	單元一文化萬花筒 一、請學生分組討論：除了課本提到的，還有哪些可以獲知文化活動訊息的方法呢？以及挑選參加文化活動時應考慮的因素？ 二、請各組上台分享。 三、老師總結各組分享不同的搜尋方式，並給予肯定。 第三節課結束 一、藉由課本、學校舉辦感恩奉茶的圖片分享，引導學生思考除了以彎腰鞠躬的動作，還可以用什麼方式來表達對老師感恩與尊敬？ 二、引導分享自己參與不同文化活動時，如何表現合宜的生活禮儀？ 三、引導學生思考參與文化活動時表現合宜的生活禮儀的重要。 第四節課結束	2	學生：課本 教師：教師活動手冊 分組討論海報	口語評量、實作評量 分組討論簡報 【多元文化教育】 多 E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。 多 E4 理解到不同文化共存的事實。 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【戶外教育】 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈	

							對環境感受的能力。 戶 E5 理解他人對環境的不同感受，並且樂於分享自身經驗	
第十八週 12/26~12/30	3c-II-1 參與文化活動、體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。	Cc-II-1 文化活動的參與。 Cc-II-2 文化與生活的關係及省思。 Cc-II-3 對自己文化的認同與肯定。	單元一文化萬花筒、 單元二文化與生活 一、將班上學生分組（組數可依班上實際人數調整），引導學生回想過去參與文化活動的記憶，是否會隨著時間過去，逐漸淡忘的經驗？ 二、引導學生思考，除了透過課本舉例的紀錄單和相機，還有什麼方法可以幫助我們在分享的時候更加詳細，讓人聽得更清楚？ 第五節課結束 一、教師說明文化活動的形成都是因應生活、自然、地理及人文環境，歷經長久的時間適應與調整而成。 每個文化活動都和當地的生活有關係。而課本上提到的潑水節活動，這個原本不屬於臺灣的傳統節慶，原本是政府為了讓許多在臺工作無法回家過年的泰國朋友一解思鄉之愁而舉辦的活動，潑水節活動所隱含的是寶島的待客之道。 二、引導學生思考，還想深入了解哪個文化活動和生活之間的關係呢？我們又可以透過哪些不同的管道和學習方式來認識呢？	2	學生：課本 教師：教師活動手冊	口語評量、 實作評量	【多元文化教育】 多 E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。 多 E4 理解到不同文化共存的事實。 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【戶外教育】 戶 E5 理解他人對環境的不同感受，並且樂於分享自身經驗	

			三、引導思考：不同管道和學習方式各有優點和限制，如何選擇適合自己的學習方式？。 四、教師總結：不同的學習方式各有其優點和限制，每個人可以依照自己適合、擅長或擁有的資源來尋找和蒐集資料，以了解不同的文化活動在熱鬧舉行的同時與生活之間的關係。 第六節課結束					
第十九週 1/2~1/6	3c-II-1 參與文化活動、體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。	Cc-II-1 文化活動的參與。 Cc-II-2 文化與生活的關係及省思。 Cc-II-3 對自己文化的認同與肯定。	單元二文化與生活、 單元三寶貝我的文化 一、教師引導說明許多文化活動，都具有消災、祈福、團圓聚會的象徵。像是媽祖繞境展現對神明的尊敬，祈求媽祖保佑居民的平安；清明掃墓，展現對祖先的尊敬、懷念與感恩；野柳的淨港活動具有消災祈福的期待。不同的文化活動都和人們的生活有著密切的關係。 二、引導學生可以從自己的社區家鄉、種族，找找看有沒有想要深入了解的民俗活動，試著用不同的學習方式（如：閱讀書籍資料、訪談長輩或地方人士、上網搜尋……）來更深入的認識它。 三、請同學利用時間完成文化拼圖的內容。 四、教師總結：藉由認識和了解文化活動對生活的影響，讓我們以後在參與文化活動時，更能對該文化活動時有深入和深刻的體會與感受。 第七節課結束	2	學生：課本 教師：教師活動手冊	口語評量、 實作評量	【多元文化教育】 多 E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。 多 E4 理解到不同文化共存的事實。 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			一、說明不同的文化活動傳遞著不同的文化精神。引導同學思考找一個想要與人分享的文化精神來當作文化寶盒的內容。 二、介紹文化寶盒的內容：寶盒裡放入至少三樣寶物。（寶物的內容，可以用書寫、畫圖、照片或代表物，或是任何創意的表達。） 三、請學生利用時間蒐集、尋找要介紹的文化資料。 第八節課結束					
第二十週 1/9~1/13 期末評量週	3c-II-1 參與文化活動、體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。	Cc-II-1 文化活動的參與。 Cc-II-2 文化與生活的關係及省思。 Cc-II-3 對自己文化的認同與肯定。	期末評量週 單元三寶貝我的文化 教師說明：如果你有機會向別人介紹一個自己的文化，你會想用哪一個文化活動來表示呢？ 例如：想介紹平溪的天燈文化，我想用平溪放天燈的活動來說明。因為……。 我想介紹臺灣敦厚、善良的待客之道文化 第九節課結束 製作文化寶盒： 說明文化寶盒的內容：文化寶盒裡面至少要有三項物品（可以用文字、畫圖或勞作或照片……不同的創意方式）來介紹這個文化活動。 例如：天燈文化。以平溪放天燈為例，每年農曆正月十五「元宵節」是平溪天燈節。祈福的天燈蘊含著微光、充滿希望與祝福。而且「平溪天燈節」，是臺灣少數成為世界知名節慶的盛事。 第十節課結束	2	學生：課本 教師：教師活動手冊 盒子一個	口語評量、實作評量 個人負責文化資源一份（報告或圖畫、勞作）	【多元文化教育】 多 E1 了解自己的文化特質。 多 E2 建立自己的文化認同與意識。 多 E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。 多 E4 理解到不同文化共存的事實。 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

第二十一 週 1/16~1/19	3c-II-1 參與文化活動、體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。	Cc-II-1 文化活動的參與。 Cc-II-2 文化與生活的關係及省思。 Cc-II-3 對自己文化的認同與肯定。	單元三寶貝我的文化 世界咖啡館模式將自己的寶盒推銷 一、分享寶盒可以直接跨組別找組同學分享，不一定要先從自己小組開始。 二、提醒學員拿著自己的文化寶盒跟同學介紹，同時也聆聽同學的介紹，並給予適當的讚美與回饋。提醒學生不管是分享或聆聽都要看著對方，表示尊重。 三、避免同學一說就忘了時間，可以使用計時器，每人兩分鐘，分享者和聆聽者角色交換約四分鐘。教師可於最後三十秒結束前，提醒同學時間即將結束。 第十一節課結束 四、兩人互換，分享者和聆聽者角色後，再找另一位同學分享和聆聽，時間一樣是每人兩分鐘。 五、約交換五至六次後，請同學回到自己的位置上。 六、同學除了分享自己的文化寶盒，也請同學分享，聆聽同學分享時，印象最深刻的一個文化。 七、最後，引導同學依課本上的三個步驟，省思在這一個單元中的學習並自我檢核。 第十二節課結束	2 學生：課本 教師：教師活動手冊 舉行世界咖啡館模式推銷自己的寶盒	口語評量、實作評量	【多元文化教育】 多 E1 了解自己的文化特質。 多 E2 建立自己的文化認同與意識。 多 E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。 多 E4 理解到不同文化共存的事實。 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	
---------------------------------	---	---	--	---	------------------	--	--

七、本課程是否有校外人士協助教學

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____

☐ 有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致