

嘉義縣六腳鄉灣內國民小學  
111 學年度第一學期四年級普通班綜合領域課程計畫(表 11-1)

設計者：李侑芝

第一學期

教材版本			翰林版國小綜合 4 上教材		教學節數		每週(2)節，本學期共(42)節				
課程目標			1. 體驗活動，學習在面對團體任務時，能以團體目標為主，集思廣益發展團體合作的策略，從中學會尊重他人、自己承擔責任與建立遵守團體紀律的態度。 2. 藉日常生活常見事例，帶領兒童覺察自我情緒變化，並引導學生學習面對情緒、處理情緒，再透過正向思考態度及適切的方法排解情緒。 3. 利用討論初步引導兒童釐清興趣與專長的差異，並帶領兒童藉由多元嘗試、同儕經驗分享等體驗，探索兒童可能感興趣的興趣與專長，為未來興趣與專長的發展奠定基礎。 4. 藉由回顧自己參與文化活動經驗的分享，透過討論與學習各種方式搜尋不同文化活動與生活的關係，了解文化活動對生活的影響，達到對自己文化認同與肯定的目標。								
教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)	
				學習表現	學習內容						
第一週	主題一 幸福合夥人 單元一 夥伴好紀律	2	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。	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。	1-1 能分享班級內的活動 1-2 能分享班級內的守紀律的行為 1-3 能分享校園內守紀律的行為	教學流程(10 分鐘) 一、教師配合課本引導：請學生觀察圖片上小朋友的表情與動作，哪些代表對於新學年度開始的期待。 二、學生思考：在新學年度開始，對自己的期待有哪些？ 教學流程(30 分鐘) 單元一 好夥伴好紀律 活動一 班級裡的一天 一、教師配合課本提問：「開學這幾天，大家是不是還記得班級內要做的事呢？」 學生可配合時間軸回答： (一) 上學要繳交作業，確認全班是否都繳交完成。 (二) 大家一起參加集會活動時，要遵守團隊規範。 (三) 中午吃完飯，我們要倒廚餘，整理餐桶，共同維護教室整潔。 (四) 課堂中會有小組討論的時間，大家會說出自己的意見，尊重別人的想法。 二、教師引導思考：「班上還有哪些活動是課本沒出現的呢？」學生根據實際狀況回答，例如：上課鐘響後，我們要一起念課文。 三、教師提問：「我們是怎麼完成這些工作的？請大家詳細說明如何完成。」 學生擬答： (一) 參加集會時，我們會排好隊，遵守團隊規範，保持安靜。 (二) 中午吃完飯倒廚餘要清理好自己的餐具，保持整潔.....。 (三) 打掃時間.....。 四、教師總結：班級內有很多活動是仰賴大家一起完成，所以需要大家做好自己該做的事。 第一節課結束 教學流程(40 分鐘) 活動二 守紀律的表現 一、教師配合課本提問：「回想我們四年級一起訂定哪些班級公約？」學生依照實際狀況回答。「守紀律的意義是什麼？」學生依自己的想法回答。 二、教師引導思考： 1. 「在團體活動中，哪一些行為是守紀律的表現？」 學生擬答： (一) 排隊的時候，要保持安靜，全班對齊。 (二) 擔任幹部時，會做好自己的工作，維護團體榮譽.....。 (三) 在規定的時間內，做該做的事，像是午休時間，要休息不打擾別人。 (四) 參考圖例或學生經驗回答。 2. 「在團體中誰應該遵守紀律？」學生擬答：「團體中的每一個人」 三、教師總結： 老師引導孩子做結論：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	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。		

第二週	主題一 幸福合夥人 單元一 夥伴好紀律、 單元二 夥伴問題大發現	2	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。	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。	1-1 能分享班級內的活動 1-2 能分享班級內的守紀律的行為 1-3 能分享校園內守紀律的行為	<p>教學流程（40 分鐘）</p> <p>活動三 校園紀律你我行</p> <p>一、教師配合課本提問：「除了班級內有該負責的工作與該遵守的規定外，學校裡是不是也有呢？」</p> <p>學生依據實際狀況回答，例如：</p> <p>（一）走廊上要慢慢走。</p> <p>（二）午休時間不可以在教室外閒晃.....。</p> <p>二、教師引導思考：「在學校裡，你還參加過哪些團體活動？」</p> <p>學生根據實際狀況回答，例如：</p> <p>（一）社團：合唱、籃球隊、田徑隊.....。</p> <p>（二）課後照顧。</p> <p>（三）童軍活動。</p> <p>（四）宗教團體。</p> <p>三、教師提問：</p> <p>1. 「那些團體有什麼特別或其他的規定是你必須遵守的嗎？」學生依據實際狀況回答。</p> <p>2. 「不遵守團體紀律會有什麼影響？」學生依據實際狀況回答。</p> <p>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。</p> <p>第三節課結束</p> <p>教學流程</p> <p>單元 2：夥伴問題大發現（40 分鐘）</p> <p>活動一：</p> <p>一起來挑戰</p> <p>一、教師配合課本說明：上方的圖片進行體驗活動規則講解：</p> <p>（一）5—7 人一組。</p> <p>（二）後者拉住前者的一隻腳。</p> <p>（三）每個人都只能單腳跳。</p> <p>（四）大家合力向前跳 10 公尺左右。</p> <p>二、教師引導思考：體驗活動中應該注意的事項。</p> <p>（一）如何注意同學和自己的安全？</p> <p>（二）需要遵守體驗遊戲的規則嗎？</p> <p>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。</p> <p>四、進行體驗。</p> <p>第四節課結束</p>	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。	
第三週	主題一 幸福合夥人 單元二 夥伴問題大發現	2	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。	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。	2-1 能參與團體活動 2-2 能在團體活動過程中，察覺可能的問題 2-3 能探索並學習尊重的態度與守紀律的行為 2-4 在團體活動中運用合宜方式關懷團隊成員	<p>教學流程</p> <p>單元 2：夥伴問題大發現（40 分鐘）</p> <p>一、教師提問：</p> <p>（一）活動的結果順利嗎？</p> <p>（二）順利的原因是什麼？</p> <p>（三）不順利的原因又是什麼呢？</p> <p>二、引導思考：可以透過觀察到的看到的事情？聽見同學說了什麼話？做了哪些動作？請靜下心來聽聽同學怎麼說。</p> <p>學生擬答：</p> <p>（一）滿意的原因可能是</p> <p>1. 大家遵守了團隊紀律與規則。</p> <p>2. 團隊成員互相配合。</p> <p>3. 被分配到的工作說到要做到，所以我們有滿意的結果。</p> <p>（二）不滿意結果的可能原因是</p> <p>1. 有人不聽我講話。2. 共同的目標沒有確認。3. 有人不配合。</p> <p>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。</p> <p>四、活動再次體驗。</p> <p>第五節課結束</p> <p>教學流程</p> <p>單元 2：夥伴問題大發現（40 分鐘）</p>	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。	

						<p>活動二 團隊合作好法寶</p> <p>一、教師引導思考：</p> <p>(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？</p> <p>(二) 你喜歡成功的感覺嗎？</p> <p>(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？</p> <p>(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)</p> <p>(四) 為了讓團隊活動進行順利，我們可以選擇怎麼做？</p> <p>學生擬答：</p> <p>(1) 遵守遊戲規則。</p> <p>(2) 執行小組成員討論出來的遊戲策略。</p> <p>(3) 服從多數人的決議。</p> <p>(4) 為了團隊的榮譽而努力。</p> <p>二、教師總結：</p> <p>(一) 發現成功的經驗與遵守團隊活動時的紀律很有關係</p> <p>(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。</p> <p>(三) 當意見分歧時，要懂得「少數應服從多數，多數應尊重少數。」</p> <p>第六節課結束</p>			
第四週	主題一 幸福合夥人 單元二 夥伴問題大發現、單元三 超級任務 LET'S GO	2	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。	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。	<p>2-1 能參與團體活動</p> <p>2-2 能在團體活動過程中，察覺可能的問題</p> <p>2-3 能探索並學習尊重的態度與守紀律的行為</p> <p>2-4 在團體活動中運用合宜方式關懷團隊成員</p>	<p>教學流程</p> <p>單元2：夥伴問題大發現 (40分鐘)</p> <p>活動二：大家一起想辦法</p> <p>一、教師配合課本提問：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。(例如：狀況一、狀況二……)</p> <p>二、教師引導思考：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？</p> <p>三、活動進行：</p> <p>(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。</p> <p>(二) 將想解決的問題記錄在九宮格思考法的中間格子。</p> <p>(三) 學生將想到的解決方式寫出來(2-3個)和同學分享。</p> <p>(四) 分享完後，把別人的好方法記錄在自己的課本上。</p> <p>四、教師總結：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。</p> <p>第七節課結束</p> <p>教學流程(40分鐘)</p> <p>單元三：超級任務 LET'S GO</p> <p>一、教師配合課本提問：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？</p> <p>學生擬答：</p> <p>(一) 班級小旅行。</p> <p>(二) 野餐。</p> <p>(三) 才藝發表會。</p> <p>(四) 環境整潔宣導活動。</p> <p>(伍) 我愛閱讀好書分享.....</p> <p>二、任務規劃：全班共同決定一個任務作規劃(或是教師可視班級狀況決定各小組可以自主發展自己組的任務規劃。)</p> <p>三、教師引導思考：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？</p> <p>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。</p> <p>第八節課結束</p>	口語評量、實作評量	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>人E4 表達自己對美好世界的想法，並聆聽他人的想法。</p> <p>人E5 欣賞、包容個別差異，並尊重自己與他人的權利。</p>

第五週	主題一 幸福合夥人 單元三 超級任務 LET' SG 0	2	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。	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。	3-1 能規劃班級內一起參與的活動 3-2 在團體活動中能做好工作分配 3-3 在團體活動中完成自己份內工作，展現負責的態度 3-4 能肯定夥伴的好表現並重視榮譽感	<p>教學流程（40 分鐘）</p> <p>一、教師配合課本引導：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。</p> <p>二、學生執行：將學生規劃的活動實際執行。</p> <p>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</p> <p>第九節課結束</p> <p>教學流程（20 分鐘）</p> <p>一、教師說明：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，也要記得感謝一起合作的夥伴。</p> <p>二、教師引導學生思考：想想看，過程中有哪些夥伴的表現值得我們學習，努力付出。</p> <p>三、學生行動：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。</p> <p>四、教師總結：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。</p> <p>教學流程（20 分鐘）</p> <p>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，未來參加團體活動時，像是「校際比賽」、「校外童軍活動」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？」</p> <p>學生擬答：</p> <p>（一）要守紀律。</p> <p>（二）要懂得少數服從多數、多數尊重少數。</p> <p>（三）要關心團隊夥伴，並適時給予協助。</p> <p>二、學生自我檢核：</p> <p>（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？</p> <p>（二）在團隊活動中，我會用哪些適合的方式關懷團隊成員？</p> <p>（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？</p> <p>三、教師總結：團體活動能夠順利進行，需要</p> <p>（一）團體內的成員「遵守紀律」。</p> <p>（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。</p> <p>（三）在團體活動中主動做好自己份內工作。</p> <p>（四）重視團體榮譽感，展現負責的態度。</p> <p>這樣才能和團體的夥伴一起成長與進步。</p> <p>第十節課結束</p>	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。	
第六週	主題二 面對壓力有方法 單元一 壓力與我	2	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。	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。	1-1 能分享及統整自己日常生活中常見的壓力源。 1-2 能覺察出自己面對壓力時的心理與生理反應。	<p>教學流程（10 分鐘）</p> <p>一、教師配合課本引導：請學生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？</p> <p>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怎樣呢？讓我們感到不安？</p> <p>教學流程（30 分鐘）</p> <p>單元一、壓力與我</p> <p>活動 1 壓力點點名</p> <p>一、教師配合課本提問：「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？」教師請學生分組討論，並將討論的結果繪製成壓力心智圖（如學習單一），教師可以引導學生從人、事、時、地、物去思考壓力來源。</p> <p>學生擬答：</p> <p>人：爸爸媽媽請我動作快一點。</p> <p>事：催同學交作業讓我壓力很大。</p> <p>時：來不及搭上火車了。</p> <p>地：我爸在這個醫院過世的。</p> <p>物：每天要遛狗讓我很困擾。</p> <p>二、教師引導思考：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？</p>	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。	

						<p>學生擬答：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)</p> <p>教師追問：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？</p> <p>三、教師引導思考：</p> <p>(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。</p> <p>(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？</p> <p>(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.....。</p> <p>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？</p> <p>第一節課結束</p> <p>活動 2 壓力大集合</p> <p>一、教師配合課本提問：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？請各組拿出討論的心智圖海報，跟大家報告各組的討論結果。</p> <p>二、教師引導思考：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，還有那些其他的情況呢？</p> <p>學生擬答：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。(有時間/事情/人)</p> <p>三、教師引導思考：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.....。</p> <p>四、教師總結：每個人或多或少都有壓力，大家的壓力都是一樣的嗎？</p> <p>教學流程 (40 分鐘)</p> <p>一、體驗活動：</p> <p>(一)教師先請學生安靜坐在椅子上上一分鐘後，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？)</p> <p>(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。</p> <p>二、教師引導思考：</p> <p>(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.....)</p> <p>(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？)</p> <p>三、教師總結：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？</p> <p>第二節結束</p>		
第七週	主題二 面對壓力有方法 單元一 壓力與我、單元二 正念魔法	2	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。	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。	<p>1-1 能分享及統整自己日常生活中常見的壓力源。</p> <p>1-2 能覺察出自己面對壓力時的心理與生理反應。</p> <p>教學流程 (20 分鐘)</p> <p>一、教師配合課本提問：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？</p> <p>二、教師引導思考：</p> <p>(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？</p> <p>(二)當身體出現這些壓力的訊號時，我們可以怎麼做？</p> <p>三、教師總結：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？</p> <p>教學流程 (10 分鐘)</p> <p>一、教師配合課本提問：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？</p> <p>二、教師引導思考：</p> <p>(一)為什麼有人遇到壓力時反而會很興奮？</p> <p>(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？</p> <p>三、教師總結：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！</p>	口語評量、實作評量	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 E4 表達自己對美好世界的想法，並聆聽他人的想法。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異，並尊重自己與他人的權利。</p>

							<p>第三節課結束</p> <p>教學流程</p> <p>單元二：正念魔法（40分鐘）</p> <p>一、教師配合課本提問：白雪公主的壞皇后如果改變想法後，會出現怎樣的結局？</p> <p>二、教師引導思考：</p> <p>（一）壓力的出現是好事還是壞事？</p> <p>（二）當想法調整後，會引發哪些效應？</p> <p>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！</p> <p>第四節結束</p>			
第八週	<p>主題二 面對壓力有方法</p> <p>單元一 壓力與我、單元二 正念魔法</p>	2	<p>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。</p>	<p>ld-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。</p>	<p>Ad-II-1 情緒的辨識與調適。</p> <p>Ad-II-2 正向思考的策略。</p>	<p>1-1 能分享及統整自己日常生活中常見的壓力源。</p> <p>1-2 能覺察出自己面對壓力時的心理與生理反應。</p>	<p>教學流程（20分鐘）</p> <p>一、教師配合課本提問：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？</p> <p>二、教師引導思考：</p> <p>（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？</p> <p>（二）當身體出現這些壓力的訊號時，我們可以怎麼做？</p> <p>三、教師總結：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？</p> <p>教學流程（10分鐘）</p> <p>一、教師配合課本提問：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？</p> <p>二、教師引導思考：</p> <p>（一）為什麼有人遇到壓力時反而會很興奮？</p> <p>（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？</p> <p>三、教師總結：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！</p> <p>第三節課結束</p> <p>教學流程</p> <p>單元二：正念魔法（40分鐘）</p> <p>一、教師配合課本提問：白雪公主的壞皇后如果改變想法後，會出現怎樣的結局？</p> <p>二、教師引導思考：</p> <p>（一）壓力的出現是好事還是壞事？</p> <p>（二）當想法調整後，會引發哪些效應？</p> <p>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！</p> <p>第四節結束</p>	口語評量、實作評量	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>人E4 表達自己對美好世界的想法，並聆聽他人的想法。</p> <p>人E5 欣賞、包容個別差異，並尊重自己與他人的權利。</p>	
第九週	<p>主題二 面對壓力有方法</p> <p>單元二 正念魔法</p>	2	<p>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。</p>	<p>ld-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。</p>	<p>Ad-II-1 情緒的辨識與調適。</p> <p>Ad-II-2 正向思考的策略。</p>	<p>2-1 能覺察壓力、情緒及想法的關係。</p> <p>2-2 能分享自己對壓力的正向看法（能用正向想法面對壓力問題。）</p>	<p>教學流程（40分鐘）</p> <p>一、教師配合課本引導：陳景維故事說明，或影片播放。</p> <p>二、教師引導思考：</p> <p>（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？</p> <p>（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？</p> <p>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。</p> <p>第五節課結束</p> <p>教學流程（40分鐘）</p> <p>一、教師配合課本引導：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。</p> <p>二、教師引導思考：</p> <p>（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</p>	口語評量、實作評量	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>人E4 表達自己對美好世界的想法，並聆聽他人的想法。</p> <p>人E5 欣賞、包容個別差異，並尊重自己與他人的權利。</p>	

							<p>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？</p> <p>(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。</p> <p>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。</p> <p>第六節課結束。</p>			
第十週	主題二 面對壓力有方法 單元三 去！去！壓力走	2	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。	Id-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。	3-1 能使用正向方法解決自己的壓力問題。	<p>教學流程 (40 分鐘)</p> <p>活動 1 放鬆練習</p> <p>一、教師配合課本引導：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。</p> <p>二、教師引導練習：</p> <p>(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。</p> <p>(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？</p> <p>(三) 我們一起來練習一下 (參考延伸資訊)</p> <p>三、教師統整歸納：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。</p> <p>第七節課結束</p> <p>教學流程 (40 分鐘)</p> <p>活動 2 找方法</p> <p>一、教師配合課本說明：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？</p> <p>二、教師引導練習：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(三) 找資源：面對壓力時還可以想一想身邊有哪些資源？</p> <p>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！</p> <p>第八節課結束</p>	口語評量、實作評量	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 E4 表達自己對美好世界的想法，並聆聽他人的想法。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異，並尊重自己與他人的權利。</p>	
第十一週	主題二 面對壓力有方法 單元三 去！去！壓力走	2	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。	Id-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。	3-1 能使用正向方法解決自己的壓力問題。	<p>教學流程 (40 分鐘)</p> <p>一、教師配合課本提問：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？</p> <p>二、教師引導思考：</p> <p>(一) 大家可以思考一下，這些諮詢的對象有共通點嗎？</p> <p>學生回應：都是我們信任的人。</p> <p>(二) 哪些事情是需要找人諮詢的？</p> <p>學生回應：被爸媽責罵、跟同學吵架、功課壓力大.....。</p> <p>三、教師統整歸納：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。</p> <p>第九節結束</p> <p>活動 3 幸福大挑戰 (20 分鐘)</p> <p>一、教師配合課本說明：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。</p> <p>二、教師引導反思：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？</p> <p>三、教師統整歸納：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</p>	口語評量、實作評量	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 E4 表達自己對美好世界的想法，並聆聽他人的想法。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異，並尊重自己與他人的權利。</p>	

							合你方式。 教學流程（20 分鐘） 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。 （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			
第十二週	主題三 幸福服務滿校園 單元一 幸福服務在身邊	2	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。	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。	1. 能覺察並分享自己在學校裡服務別人或受他人服務的經驗	教學流程（10 分鐘） 一、教師就課本圖片內容引導：請學生觀察圖片上的情境，並口頭發表圖片上的情境或自己曾受他人服務（幫助）的經驗。 二、學生就課本圖片上所得或自己的生活經驗進行發表 三、教師彙整觀念：幫助別人就是一種服務的表現。 教學流程（30 分鐘） 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 教學流程（40 分鐘） 一、教師就課本圖片內容引導：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，並就分享内容進行加深加廣的同質經驗建置 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	口語評量、實作評量	<b>【生命教育】</b> 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	主題三 幸福服務滿校園 單元二 幸福服務我也行	2	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。	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。	1. 能提出哪些校園服務行動是可行的 2. 能檢視服務對象的需求與個人能力並學習相關知能 3. 能規劃並執行校園服務行動	教學流程（40 分鐘） 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 教學流程（40 分鐘） 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	口語評量、實作評量	<b>【生命教育】</b> 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。	
第十四週	主題三 幸福服務滿校園 單元二 幸福服	2	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	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。	1. 能提出哪些校園服務行動是可行的 2. 能檢視服務對象的需求與個人能力並學習相關知能 3. 能規劃並執行校園服務行動	教學流程（40 分鐘） 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。 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	口語評量、實作評量	<b>【生命教育】</b> 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	

	務我也行		守道德規範，培養公民意識。				況。 第五節結束 教學流程（40分鐘） 一、教師就課本上範例或自行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		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。	
第十五週	主題三 幸福服務滿校園 單元二 幸福服務我也行、單元三 幸福分享滿校園	2	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。	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。	1.能提出哪些校園服務行動是可行的 2.能檢視服務對象的需求與個人能力並學習相關知能 3.能規劃並執行校園服務行動	教學流程（40分鐘） 一、教師就課本上範例提示學生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其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 教學流程（40分鐘） 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	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。	
第十六週	主題三 幸福服務滿校園 單元三 幸福分享滿校園	2	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。	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。	1.能記錄服務歷程，能省思並書寫出服務心得。 2.能分享服務前、中、後的見聞、感想與心得	教學流程（40分鐘） 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 教學流程（40分鐘） 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	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。	
第十七週	主題四 多采的文化饗宴 單元一 文化萬花筒	2	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。	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。	1-1 能分享自己參與文化活動的經驗與感受。 1-2 能分享知道文化活動的方法。 1-3 參與文化活動時，能表現合宜的生活禮儀。 1-4 能使用不同記錄方法。	教學流程（40分鐘） 課程認識 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。 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、民俗活動、以及各種展演等，不單只有傳統的節慶活動。 第一節課結束 教學流程（40分鐘） 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	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。	
第十八週	主題四 多采的文化饗宴 單元一 文化萬花筒	2	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。	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。	1-1 能分享自己參與文化活動的經驗與感受。 1-2 能分享知道文化活動的方法。 1-3 參與文化活動時，能表現合宜的生活禮儀。 1-4 能使用不同記錄方法。	教學流程（40分鐘） 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 教學流程（40分鐘） 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	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。	

第十九週	主題四 多采的文化饗宴 單元一 文化萬花筒、 單元二 文化與生活	2	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。	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。	1-1 能分享自己參與文化活動的經驗與感受。 1-2 能分享知道文化活動的方法。 1-3 參與文化活動時，能表現合宜的生活禮儀。 1-4 能使用不同記錄方法。	教學流程（40 分鐘） 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 教學流程（40 分鐘） 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？ 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	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。
第二十週	主題四 多采的文化饗宴 單元二 文化與生活、 單元三 寶貝我的文化	2	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。	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。	2-1. 能體會不同文化活動代表的意義。 2-2 能了解不同文化活動和生活的關係。 2-3 能了解不同文化對生活的影響。	教學流程（40 分鐘） 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 教學流程（40 分鐘） 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	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。
第二十一週	主題四 多采的文化饗宴 單元三 寶貝我的文化	2	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。	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。	3-1 能省思文化活動背後的文化精神。 3-2 能製作文化寶盒分享自己的文化。	教學流程（40 分鐘） 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，我想用新北舉辦的潑水節活動，因為……。 我想介紹基督教文化，我想用望彌撒的活動來表達，因為……。 我想介紹客家文化，想以苗栗桐花祭的活動，因為……。 第九節課結束 教學流程（40 分鐘） 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	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。

第二十二週	主題四 多采的文化饗宴 單元三 寶貝我的文化	2	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。	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。	3-1 能省思文化活動背後的文化精神。 3-2 能製作文化寶盒分享自己的文化。	教學流程（40 分鐘） 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 教學流程（40 分鐘） 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	口語評量、 實作評量	<b>【多元文化教育】</b> 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。
-------	---------------------------------	---	--	--	--	--	---	---------------	---

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三或四年級(111 學年度適用新課綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：「學習目標」應結合「學習表現」（動詞）與「學習內容」（名詞），整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「議題融入」亦是。

嘉義縣六腳鄉灣內國民小學  
111 學年度第二學期四年級普通班綜合領域課程計畫(表 11-1)

設計者：李侑芝

第二學期

教材版本		翰林版國小綜合 4 下教材			教學節數		每週(2)節，本學期共(40)節			
課程目標		1. 藉由本主題的學習認識與尋找生活中各式各樣的資源，並學會運用資源解決問題。 2. 透過觀察訪談體驗不同社會分工的辛苦，認識工作的意義和重要性與工作帶來的成就感，進而省思工作對於社會的貢獻。 3. 以能覺察自己與他人溝通的方式、想法與感受為起點，進而讓學生能站在對方的立場體會對方的想法與感受，最終期待學生能在與他人互動時展現合宜的溝通方式，建立起良好的人際關係。 4. 從校園中常見的衣著穿搭及營養午餐的狀況導入，引導學生發現生活中的美感，加上生活中的創意單元來發現、體驗與思考生活中的美感與創意。								
教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	主題一 生活小達人 單元一生活大發現	2	綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。	2C-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。	Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。 Bc-II-2 個人日常生活問題所需的資源。 Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。	1-1 能覺察自己日常生活上的問題 1-2 能記錄自己察覺到生活上的問題 1-3 分享處理問題的經驗	教學流程(10分鐘) 一、教師配合課本引導：請學生觀察圖片上的小朋友手上拿的氣球有哪些是平常會使用到的資源，這些資源能夠做哪些事，解決生活上的問題。 二、學生思考：哪些資源是我們使用過的？我們還認識哪些資源是課本沒有出現過的？ 教學流程(30分鐘) 單元一、生活大發現 一、教師配合課本提問：如果你是「小雅」遇到這樣的狀況，你當時的感覺是什麼？ 二、教師引導思考： (一)「我們一起幫小雅想一想，她可以怎麼做？」學生根據自己的經驗回答。 (二)「這些方法要如何使用？」 學生擬答： (一)找到有「i」的服務台後，可以告訴櫃檯的工作人員我跟老師同學走散了，請幫忙廣播。 (二)請服務台的人員幫忙撥電話給老。 (三)找到園區導覽圖確認自己的位置。 (四)向工作人員商借手機使用，聯絡老師。 三、教師總結：遇到問題不要慌張、不要害怕，其實生活上有很多資源是可以幫我們解決問題的。 第一節課結束 教學流程(40分鐘) 活動1、問題一籬筐 一、教師配合課本提問：「日常生活上，我們還有遇到哪些問題呢？」 學生依據實際狀況回答，例如：(一)房間太亂找不到東西。(二)喜歡看書，哪裡可以找到喜歡的書……。 二、教師說明：請小朋友將生活上遇到各式各樣的問題，練習記在問題卡上，一張卡片記錄一個問題，試著發現生活中的大小問題。 三、教師總結：生活上難免會遇到問題，所以遇到問題時不要害怕，要知道自己的問題在哪裡，並學習面對問題。 第二節課結束	口語評量、實作評量	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 資 E8 認識基本的數位資源整理方法。	
第二週	主題一 生活小達人 單元一生活大發現、單元二多彩多「資」的生活	2	綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。	2C-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。	Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。 Bc-II-2 個人日常生活問題所需的資源。 Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。	1-1 能覺察自己日常生活上的問題 1-2 能記錄自己察覺到生活上的問題 1-3 分享處理問題的經驗	教學流程(40分鐘) 活動2、解「題」資源 一、教師引導思考：想想看，同學們的提出來的問題，我想到什麼方法幫忙解決呢？ 二、教師提醒：如遇到小組同學無法解決的問題，我們可以試著找老師或其他組的小朋友幫忙。 三、教師說明：可以分享自己的經驗，並且透過聆聽同學的方法，學習更多解決問題的方式。 四、教師引導思考：解決問題的方法裡，我們發現了哪些資源可以使用？	口語評量、實作評量	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 資 E8 認識基本的數位資源整理方法。	

							<p>五、教師總結：我們發現，從問題解決的方法裡，不管是人、地方或是工具都是我們可以運用的資源</p> <p>第三節結束</p> <p>教學流程（40 分鐘）</p> <p>單元二、多采多姿的生活</p> <p>活動 1：資源探索趣</p> <p>一、教師提問：我們在日常生活中運用資源的機會有哪些？我們是如何使用的？</p> <p>學生擬答：1. 我曾經使用社區的圖書館，借閱我喜歡的書回家看</p> <p>2. 想要運動的時候，我會到國民運動中心、公園、或是放學後的校園</p> <p>二、教師引導思考：想想看，你曾經運用的資源還有沒有提供其他的服務或運用方式？</p> <p>三、教師提醒：如遇到小組同學無法解決的問題，我們可以試著找老師或其他組的小朋友幫忙。</p> <p>四、教師說明：可以分享自己的經驗，並且透過聆聽同學的方法，探索與學習不同資源的不同使用方式。</p> <p>五、教師總結：我們透過同學的分享，學會了很多資源以及使用的方式，也可以主動找一個生活中的資源實際去探索與體驗。</p> <p>第四節結束</p>			
第三週	主題一 生活小達人 單元二多彩「資」的生活	2	綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。	2C-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。	Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。 Bc-II-2 個人日常生活問題所需的資源。 Bc-II-3 運用資源處理日常生活活動問題的行動。	2-1 能探索並蒐集夠處理問題的資源 2-2 能適切運用資源機構的方法 2-3 能整理蒐集到的資源	<p>教學流程（40 分鐘）</p> <p>一、教師說明：透過討論與分享，我們發現有很多可以解決日常生活問題的資源。</p> <p>二、教師提問：在運用各項資源時？有沒有需要注意的地方？什麼樣的方式是適當使用資源的方法？</p> <p>學生擬答：1. 我們到機構與場館的時候要注意使用規則和禮貌。</p> <p>2. 在使用工具的時候要了解正確的使用法，不可以破壞。</p> <p>三、教師總結：運用適當的方式使用資源，能夠享受資源帶給生活的便利，又不會浪費資源。</p> <p>第五節課結束</p> <p>教學流程（40 分鐘）</p> <p>一、教師說明：透過討論與分享，我們發現有很多可以解決日常生活問題的資源，我們可以試著將資源做簡單的整理，這樣以後遇到問題可以比較有系統地找的合適的資源來運用。</p> <p>二、教師提問：你想要以哪一種方式將你蒐集到的資源做分類呢？</p> <p>學生擬答：1. 我想要以使用的類別，像是食衣住行育樂做分類。2. 我想要以人、地方、設備、還有電話來分類我蒐集到的資源。</p> <p>三、教師總結：運用分類的方式將資源做統整，在使用的時候就能夠比較有系統地找到合適的資源來協助自己解決生活上的問題。</p> <p>第六節課結束</p>	口語評量、實作評量	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 資 E8 認識基本的數位資源整理方法。	
第四週	主題一 生活小達人 單元三資源萬事通	2	綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。	2C-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。	Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。 Bc-II-2 個人日常生活問題所需的資源。 Bc-II-3 運用資源處理日常生活活動問題的行動。	3-1 能運用各項資源開始規畫處理日常生活問題 3-2 執行運用資源處理日常生活問題的行動	<p>教學流程（40 分鐘）</p> <p>單元三 資源萬事通</p> <p>活動 1：資源運用我可以</p> <p>一、教師引導思考：我們日常生活中的問題，可以實際體驗一次，如果我們想要把思念傳達給不在身旁的親友，我們可以運用哪些資源來幫助我們？</p> <p>二、學生實作：進行規畫，規畫後利用課餘時間體驗自己的規畫。</p> <p>三、教師總結：我們可以將所學到的各項資源運用方式，練習使用在處理日常生活的問題上。</p> <p>第七節課結束</p> <p>教學流程（40 分鐘）</p> <p>活動二：超級任務 LET'S GO</p> <p>一、教師配合課本提問：想一想，最近你的生活有產生什麼你最想要解決的問題？運用學習到的資源試著實際規畫如何解決。</p> <p>二、學生操作：規畫如何解決問題，並且小組和同學分享。</p> <p>第八節課結束</p>	口語評量、實作評量	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 資 E8 認識基本的數位資源整理方法。	
第五週	主題一 生活小達人 單元三資源	2	綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能	2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生	Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。 Bc-II-2 個人日常	3-1 能運用各項資源開始規畫處理日常生活問題 3-2 執行運用資源處理日常生	<p>教學流程（40 分鐘）</p> <p>一、教師引導：利用課餘時間體驗利用資源解決問題後，依照你的記錄，跟同學分享你體驗後的學習。</p>	口語評量、實作評量	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單	

	萬事通		力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。	活問題。	生活問題所需的資源。 Bc-II-3 運用資源處理日常活動問題的行動。	活問題的行動	二、學生操作：小組分享體驗後學習的重點與感覺。 第九節課結束 教學流程（40 分鐘） 一、教師配合課本引導提問：透過這個主題的學習，我們知道很多生活上可以運用的資源，說說看經過這個主題的學習，未來你會如何運用？ 二、學生擬答： 1. 我會隨時留意生活出現哪一些問題要解決。 2. 我學習到許多資源運用的方法。 3. 我會把我學到解決問題的方式與資源和別人分享幫助別人解決問題。 二、教師說明：想一想把在這個主題的學習，依照入門、進階、達人三個階段，檢核自己有沒有充足的學習。 （一）生活上遇到問題我會收集需要的資源。 （二）我會將收集到的資源做整理並提出運用的方法。 （三）我會適當的運用資源，幫助自己或他人解決生活上的問題。 三、教師總結：學會了運用資源的方法後，未來我們也可以成為他人的資源，幫助或提供他人更多有效的資源來解決問題。 第十節結束		的問題。 資 E8 認識基本的數位資源整理方法。
第六週	主題二 工作大探索 單元一 工作大發現	2	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。	1c-II-1 覺察工作的意義與重要性。	Ac-II-1 工作的意義。 Ac-II-2 各種工作的甘苦。 Ac-II-3 各行業對社會的貢獻。	1-1. 能說出生活周遭的工作及工作內容。 1-2. 能了解工作對於生活的意義。	教學流程（10 分鐘） 一、教師配合課本引導：請學生觀察圖片上的情景，分享生活周遭的工作及工作內容。 二、學生思考：每個人都有自己的工作，自己身邊常見人物的工作是什麼？ 教學流程（30 分鐘）單元一、工作大發現 一、教師配合課本提問：我們知道很多不同的工作，想一想，哪些工作會和我們的生活有關係呢？比如說老師，幫我們上課；醫生，幫我們看病……，請大家分組討論一下。 教師提示：與我們生活有相關的人他們從事的工作就會和我們有關係。 學生回應：清潔隊員（幫我們收垃圾）、農夫（種菜給我吃）、警察（維護社會秩序）、公車司機（提供接送服務）……。 二、教師引導思考：請大家再思考一下，有哪些工作內容和我們的生活是沒有關係的？ 學生回應：太空人、砂石車司機、比爾蓋茲…… 教師回應：這些工作真的與我們都沒有關係嗎？我們一起來查查看這些工作的工作內容有哪些？ 學生回應：原來太空人的工作內容有…… 三、教師歸納統整：每個工作與我們的生活或多或少都會有一點關聯，有的關連可能很遠，比如說微生物科技研究，但因為這樣的研究工作，所以研發出 covid19 疫苗，工作與生活息息相關，工作存在的意義並不只是為了賺錢喔！工作的意義到底是什麼呢？ 第一節課結束 教學流程（20 分鐘） 一、教師配合課本提問：上節課我們提到有好多工作與我們的生活息息相關，午餐時間到了！好吃的排骨飯需要哪些工作人員一起來完成呢？除了課本上所提到的這些人員，我們還可以想到哪些其他的工作呢？ 學生回應：還有筍乾店、賣油的……。 二、教師引導思考：一份美味的排骨飯售價 80 到 100 元，但卻需要這麼多的工作一起來完成，真的物超所值耶！大家想一想，為什麼一晚排骨飯需要這麼多工作一起來完成？我們不可以自己養豬，自己種菜，自己做醬油……嗎？ 學生回應：這樣太麻煩了！ 三、教師引導思考：一個人做很多工作，和很多人一起分工合作的意義有何不同？ 學生回應：彼此幫助做起來比較快。 四、教師總結：工作最開始的意義原本就立基於相互幫助，就比如我們打掃教室一樣，一起合作才能快又有效率。 教學流程（20 分鐘） 一、教師配合課本提問：生活中除了「食」之外，生活中許多的事物都與各式各樣的工作有關，好比一件衣服的完成，他需要設計師設計衣服，布商提供布料，	口語評量、實作評量、小組討論、同儕互評、紀錄單	【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。

						紡織廠將衣服製成成品，零售商販售衣服，還有呢？ 學生回應：網拍達人幫忙網拍，打版師幫忙打樣，飾品商提供裝飾品.....。 二、教師引導分享：除了「食」、「衣」之外，還想到哪些互相協助的例子嗎？請大家分組寫在海報上，6分鐘後，以世界咖啡館的分享方式進行小組分享。 三、教師歸納總結：各種工作滿足了我們生活的需要，大家的需要創造了工作機會，我們能活得如此便利，都是接受了其他人工作的幫助，工作是為了生活的需要而存在。 第二節課結束			
第七週	主題二 工作大探索 單元一工作大發現	2	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。	1c-II-1 覺察工作的意義與重要性。	Ac-II-1 工作的意義。 Ac-II-2 各種工作的甘苦。 Ac-II-3 各行業對社會的貢獻。	1-1. 能說出生活周遭的工作及工作內容。 1-2. 能了解工作對於生活的意義。	教學流程（20分鐘） 一、教師配合課本提問：各式各樣的工作讓我們的生活變得非常便利，已經有人幫我們做好各種工作了，我們還需要工作嗎？我們為什麼要工作？請大家把自己心裡想的答案寫在小白板上，寫越多越好。 學生回應：不工作就沒有錢，不工作會無聊…… 二、教師引導思考： 1. 依照我們前兩節課討論的，工作是提供幫助別人的機會。如果一個人只願意接受別人的幫助，但是都不幫助別人，你覺得社會會變成怎麼樣呢？ 2. 我們來幫班級做個小統計。 三、教師總結：我們班級的同學都很有想法，這個答案並不是固定的，也可能隨著年紀、環境而改變，不過，我們可以去聽聽大人的想法，今天回去，請大家去問問家人為什麼要工作？並了解他們對工作的看法。 教學流程（20分鐘） 一、教師配合課本提問：工作對每個人的意義並不一樣，有些人是為了理想，例如無國界醫師。（教師播放無國界醫師影片，說明他們的工作。）除了無國界醫師，大家還有想到類似的例子嗎？ 學生回應：歌手、演員。 教師配合課本提問：有些人為了興趣，例如遊戲設計師。大家還有想到類似的例子嗎？ 學生回應：籃球員、 教師配合課本提問：有些人是為了成就感，例如公車司機或老師。大家還有想到類似的例子嗎？ 學生回應：Youtuber。 二、教師總結：為什麼要工作呢？雖然現在還不需要有定論，但是在看過同學的、別人的、家人的想法後，老師仍然希望大家能有自己的想法，請回家好好想一想，寫在聯絡本上告訴老師喔！ 第三節課結束 教學流程（40分鐘） 活動1：快問快答 一、體驗活動：請同學在聽到老師說出的職業後，快速地將後面的稱呼或稱謂寫在小白板，如阿姨、姊姊、叔叔或伯伯。（小白板請見附件一，請順便紀錄統計結果） 二、教師引導思考：在統計表中，我們會發現有些固定的職業會有一些稱謂上的性別差異，工作和性別有關係嗎？（教師可以參考補充資料舉例說明），所以我們以後職業稱謂可以如何稱呼呢？ 學生回應：先生、小姐、女生或者可以以職業做稱呼 三、教師歸納統整：雖然只是一個小小的稱謂，但也凸顯了我們在工作上男女的不平等狀態，正確的稱謂除了可以化解這種尷尬，還可以讓被稱呼的人更顯專業喔！ 第四節課結束	口語評量、實作評量、小組討論、同儕互評、紀錄單	【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。
第八週	主題二 工作大探索 單元二工作放大鏡	2	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	1c-II-1 覺察工作的意義與重要性。	Ac-II-1 工作的意義。 Ac-II-2 各種工作的甘苦。 Ac-II-3 各行業對社會的貢獻。	2-1. 能探索與體驗工作的甘苦。	教學流程（20分鐘） 一、教師配合課本提問：有些人每天很開心地去上班，有些人每天看起來都很疲憊，為什麼會有這樣的差異呢？「工作」的內容到底有那些呢？我們可以怎麼去了解呢？ 學生回應：可以去體驗看看。 二、教師引導思考： 1. 是不是每一項工作都可以去體驗呢？下面的工作內容可以體驗看看嗎？為什麼可以？為什麼不可以？	口語評量、實作評量、小組討論、同儕互評、紀錄單	【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。

			公民意識。				<p>2. 大家有過工作體驗的經驗嗎？可以跟大家分享一下嗎？</p> <p>三、教師歸納：想要認識工作內容的方式有很多種，我們可以先從家人或熟悉的人身上開始著手，也會比較安全。</p> <p>教學流程（20分鐘）</p> <p>一、教師配合課本提問：比如說小澤的哥哥是個廚師，他利用假日的時候，徵得哥哥老闆的同意去觀察哥哥工作，大家覺得他會看到哪些工作內容？</p> <p>學生回應：煮菜、切菜、服務客人.....</p> <p>二、教師引導思考：</p> <p>1. 從小澤的觀察及日記中，大家覺得廚師的工作辛苦嗎？有哪些辛苦的地方呢？</p> <p>2. 除了這些辛苦的地方，這麼辛苦的工作，為什麼小澤的哥哥還會想繼續做下去呢？大家覺得哪些事情會支持他繼續做下去的原因？</p> <p>三、教師歸納總結：廚師的工作有辛苦的地方，也會有讓人甘之如飴的部分，任何的工作也都是如此嗎？</p> <p>第五節課結束</p> <p>教學流程（40分鐘）</p> <p>一、教師配合課本說明：</p> <p>1. 不同的工作內容有不同的甘苦，我們的身邊認識的親朋好友中有哪些工作是大家有興趣的呢？請大家針對你想了解的對象設計一個採訪的行動，化身為小記者去認識這些工作吧！</p> <p>2. 採訪行動可以以小組或個人進行規畫，我們要訪問的主題是希望能了解工作的內容及甘苦，除了課本的題目外，大家先把想了解的問題寫下來。</p> <p>二、學生分組討論。</p> <p>三、教師引導思考：</p> <p>1. 大家的提問都很棒，討論採訪題目時，要注意只詢問與工作有關的問題，訪問時可以詢問訪問對象工作時有趣或難忘的事情，也許會有意想不到的收穫喔！</p> <p>2. 訪問時，要如何紀錄呢？</p> <p>學生回應：可以錄音、錄影或照相。</p> <p>四、教師引導思考：當我們如果不經過同意就錄影，你們自己的感受會是如何呢？換個角度思考，對方也會是這樣想的，所以即使是紙筆紀錄，都要詢問對方喔！</p> <p>五、教師歸納：</p> <p>1. 整理好題目後，大家就可以分頭開始採訪，並將結果記錄下來，紀錄的結果可以參考39頁，我們下節課請大家要報告採訪的成果。</p> <p>2. 提醒大家，採訪對象要盡量找自己認識熟悉的對象，如果採訪的對象是我們不熟悉的，請要結伴同行，並與家長或老師報備。</p> <p>第六節課結束</p>		利。 【家政教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。
第九週	主題二 工作大探索 單元二工作放大鏡	2	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。	1c-II-1 覺察工作的意義與重要性。	Ac-II-1 工作的意義。 Ac-II-2 各種工作的甘苦。 Ac-II-3 各行業對社會的貢獻。	2-1. 能探索與體驗工作的甘苦。	<p>教學流程（80分鐘）</p> <p>一、教師配合課本提問：經過實際的觀察及訪談，大家的成果的很豐碩，我們今天採訪及觀察到的工作有店長、廚師.....，接下來就來看看大家的成果吧！</p> <p>二、學生上台報告發表</p> <p>三、教師回饋引導：</p> <p>1. 經過調查，大家對工作應該有一些認識，大家印象最深刻的有.....</p> <p>2. 大家對於工作的甘和苦應該也有一點點的認識了，有人想特別補充工作中特別開心或者特別辛苦的部分嗎？</p> <p>3. 大家想像中工作的樣子與實際中工作的樣子有差別嗎？</p> <p>教師歸納：不同的工作帶給我們不同的體驗，實際體驗後，我們會發現工作不一定像想像中的美好，有甘也有苦。</p> <p>第七、八節課結束</p>	口語評量、實作評量、小組討論、同儕互評、紀錄單	【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。 【家政教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。
第十週	主題二 工作大探索 單元三感謝有你	2	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	1c-II-1 覺察工作的意義與重要性。	Ac-II-1 工作的意義。 Ac-II-2 各種工作的甘苦。 Ac-II-3 各行業對社會的貢獻。	3-1. 能省思工作對社會的貢獻，並以適當的行動表尊重與感謝。	<p>教學流程（20分鐘）</p> <p>一、教師配合課本提問：5月1日勞動節放假，這是為了感謝勞工對我們的幫助及貢獻，勞工指的是哪些工作？我們可以具體說出勞工對我們的貢獻有哪些嗎？</p> <p>學生回應：醫療人員維護我們的健康，資源回收及清潔人員幫我們清潔垃圾，老師幫助我們了解知識.....</p> <p>二、教師引導思考：對於這些平時就幫助我們很多的工作，我們都會如何表達我</p>	口語評量、實作評量、小組討論、同儕互評、紀錄單	【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

			守道德規範，培養公民意識。			<p>們的感謝呢？見的到面的可以說謝謝，那些平時就見不到面的呢？要如何表達我們的感謝？</p> <p>教師總結：我們身邊很多事物都是來自於別人的幫助及貢獻，雖然工作的人遠在他方，我們還是要心存敬意，常懷感恩。</p> <p>教學流程（20分鐘）</p> <p>一、教師配合課本提問：除了說謝謝之外，我們還可以有哪些行動或做法，來表達我們對工作人員的感謝嗎？</p> <p>學生回應：寫卡片、微笑、點頭、幫忙倒水.....</p> <p>二、教師引導思考：感謝的做法可以有很多種，使用廁所時維持廁所的整潔，其實也是對清潔人員的尊重及感謝；把飯菜吃光對廚師與是一種肯定，還有嗎？</p> <p>三、教師總結：生活中要感謝的工作真的很多，假如我們是從是那份工作的人，你會希望對方怎麼做呢？</p> <p>第九節結束</p> <p>教學流程（40分鐘）</p> <p>一、教師配合課本說明：</p> <p>1. 生活中，我們透過工作互相幫助，也因此對於各種工作應該常保感謝之心，我們可以透過每日謝飯詞的活動，每天挑一個工作在中午或早自習時進行感謝。</p> <p>2. 挑選的工作請儘量不要重複，謝飯詞的感謝要具體陳述感謝的事情。</p> <p>二、教師配合課本引導提問：「經過這個主題的學習，我們學到了關於哪些與工作有關的事情？」</p> <p>學生擬答：（一）工作的內容。（二）工作的意義。（三）工作的甘苦。（四）工作的貢獻。</p> <p>三、學生自我檢核：</p> <p>（一）.經過這個主題的學習，我能了解工作對於生活的意義。</p> <p>（二）我能探索與體驗工作的甘苦。</p> <p>（三）我能省思工作對社會的貢獻，並以適當的行動表達尊重與感謝。</p> <p>四、教師總結：「一日之所需，百工斯為備」，我們每天日常所需，都需要很多工作的幫忙，所以對於各種工作，我們都應該要心懷感恩。</p> <p>第十節結束</p>		個別差異，並尊重自己與他人的權利。	
第十一週	主題三 溝通心訣竅 單元一 溝通 停看聽	2	綜-E-B2 蒐集與應用資源，理解各類媒體內容的意義與影響，用以處理日常生活問題。	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。	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。	1-1. 能察覺自己與他人溝通的方式、想法與感受。	<p>教學流程（40分鐘）</p> <p>一、課程一開始，教師請學生說一說什麼是”溝通”？</p> <p>二、請學生分享生活中那些時候需要溝通？一天當中最常會遇到的溝通對象是誰？每一次的溝通都順利嗎？分享一個印象最深刻的經驗以及當時的心情。教師可以用4F提問，引導學生說出事件的情境、當時的心情、溝通結果帶來的影響.....</p> <p>三、引導學生思考並分享：你知道溝通順利和不順利的原因是什麼嗎？學生發表後，教師以同理心回應，並給予肯定和鼓勵。</p> <p>第一節結束</p> <p>教學流程（20分鐘）</p> <p>一、教師從課本的引言和插圖，引導學生回想生活中是否有類似的經驗？（一開始因為一件小事或開玩笑，最後變成了吵架的經驗），鼓勵學生自願分享。若分享内容有關係到其他同學，請尊重分享者，等分享者分享完，再請相關者補充或解釋。</p> <p>二、請看著課本插圖的內容，分享自己對插圖中兩位小朋友互動方式的感受。</p> <p>教學流程（20分鐘）</p> <p>一、教師帶領同學討論可本上的問題，並請同學分享。（沒有標準答案，如果分享内容不恰當也應予以尊重，再適時引導。）</p> <p>二、教師引導學生思考課本裡阿澤和小比在插圖呈現的對話以外，可能還有那些想法或感受？</p> <p>三、教師總結：我們在與他人互動時，是不是都能清楚並完整的表達自己內心的想法或真正的感受呢？</p> <p>第二節結束</p>	口語評量、實作評量、小組討論、同儕互評、紀錄單。	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第十二週	主題三 溝通心訣竅 單元一 溝通 停看聽	2	綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜 1 的互動	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	Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互	1-1. 能察覺自己與他人溝通的方式、想法與感受。	<p>教學流程（20分鐘）</p> <p>教師透過課本的例子，引導學生完成課本中未完成的語句。</p> <p>教學流程（20分鐘）</p> <p>一、引導學生練習使用三步驟的表達方式。完成課本上的練習後，再引導學生分</p>	口語評量、實作評量、小組討論、同儕互評、	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互

			與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。	和技巧。	動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。		享自己的經驗。 二、引導學生覺察自己與他人互動時是否都能適切的表達內心真正想法和感受？ 引導同學思考並分享：未能適切的表達內心真正想法和感受的原因？ 三、教師總結：能適切的表達自己內心真正的想法，有助於彼此的溝通。 第三節結束 教學流程（20分鐘） 一、教師說明課本的情境範例。請學生分享如果自己是情境中的小思，會有什麼感覺和反應？ 二、請同學依自己的經驗或想法演出課文中小思的反應。最後，請同學參考課本範例練習表達。 教學流程（20分鐘） 三、分組請同學以課本中的兩個情境，練習用三步驟來表達自己的感受和想法。 四、每組討論一個情境並輪流上台演出，讓同學練習用三步驟表達來互動和溝通。 五、教師總結：好習慣的養成需要經過不斷的練習。適切、合宜的溝通方式也是如此。學會了表達三步驟之後，要在生活中多多練習喔！ 第四節結束	紀錄單。	動。	
第十三週	主題三 溝通心訣竅 單元二用別人的眼睛看世界	2	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。	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。	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。	2-1. 能站在對方的立場體會對方的想法與感受。	教學流程（20分鐘） 一、教師依課本中的情境範例，引導學生發表當事人和媽媽的感受。 二、讓學生分享生活中向類似的經驗及感受。 三、試著讓學生分組進行課本情境一的角色扮演。過程中先請同一個人扮演媽媽和小思的角色，再請扮演者分享扮演不同角色的感受及心情。 四、請演出的同學分享扮演不一樣的角色時的感受和想法。 教學流程（20分鐘） 一、依課本中的情境範例，引導學生發表當事人和媽媽的感受。 二、讓學生分享生活中向類似的經驗及感受。 三、讓學生分組進行課本情境一的角色扮演。過程中先請同一個人扮演媽媽和小思的角色，再請扮演者分享扮演不同角色的感受及心情。 四、請演出的同學分享扮演不一樣的角色時的感受和想法。 五、請同學在小組中分享自己看完的感覺，再推選一位發表。 第五節結束 教學流程（20分鐘） 一、老師先分享一則自己因為家人說了什麼話讓自己難過或生氣的經驗。 二、引導學生也說說自己因為家人說了什麼話讓自己難過或生氣的經驗，並請學生把家人說的話和當時的情境寫下來。 教學流程（20分鐘） 一、請學生在小組中分別扮演自己所書寫情境的兩個角色，並分享扮演不同角色後的感受及想法。最後邀請每組選擇一個自己小組推選出來的情境上台分享。 二、教師總結：溝通時，若能和對方互換角色，站在對方的立場，比較能夠體會對方的想法和感受。 第六節結束	口語評量、實作評量、小組討論、同儕互評、紀錄單。	【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。	
第十四週	主題三 溝通心訣竅 單元三心靈捕手	2	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。	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。	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。	3-1. 能展現合宜的溝通方式。	教學流程（10分鐘） 一、教師事先準備毛線球。（班級組數） 二、先將同學分組，每組由兩位先練習傳接球，其他組員則擔任觀察者。（觀察是否完成3次成功的傳接，以及暴投或漏接的原因。） 三、完成3次順利傳接球後換找另一位同學練習。 教學流程（10分鐘） 四、全組都練習完，進行小組分享傳接球時順利接到球或漏接（暴投或提前落地）的感受、心情和原因。 五、小組將順利接到球或漏接球的原因歸納紀錄在海報上，依序分享。 六、教師將分享完的海報張貼在黑板或牆上，讓同學相互觀摩，找一找有哪些是自己小組的海報上沒有出現的原因。 教學流程（10分鐘） 一、教師配合課本引導學生思考並提問：如果「說話的人」就像是「傳球者」；「接球的人」就像「聽話的人」。那麼毛線球像是什麼呢？ 二、教師對於舉手回答的學生給予肯定與鼓勵	口語評量、實作評量、小組討論、同儕互評、紀錄單。	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

						<p>教學流程（10分鐘）</p> <p>三、老師配合課本引導學生思考並提問：引導學生思考、分享傳球時要注意什麼？接球時要注意什麼？為什麼要使用毛線球而不是棒球或其他材質的球呢？（帶出毛線比較柔軟、比較不會讓人受傷、摸起來比較溫暖、舒服……）</p> <p>四、最後引導學生思考自己的「溝通方式」，是不是也像傳接球時「暴傳」或「提前落地」，而造成溝通漏接呢？</p> <p>第七節結束</p> <p>教學流程（10分鐘）</p> <p>一、老師配合課本先引導學生思考、發表。</p> <p>二、引導學生思考並書寫如果遇到課本中出現的情境時，會如何溝通表達呢？</p> <p>三、請同學相書寫的內容於小組中分享。</p> <p>教學流程（15分鐘）</p> <p>一、每組推選同學代表分享，並請全班同學給予分享者自美與肯定。</p> <p>二、聽完同學分享，除了自己原來的表達方式之外，引導學生從其他同學的分享内容學習不同的溝通方式。</p> <p>教學流程（15分鐘）</p> <p>三、教師透過課本的引導和溝通紀錄範例，提醒同學在未來一周的時間，將自己與人互動時的溝通方式和過程記錄下來。</p> <p>情緒紀錄單</p> <p>教師說明情緒紀錄單的書寫內容和方式。練習在生活中發覺自己與人溝通的方式，藉由書寫記錄單沉澱和回想，幫助自己找到溝通順利和不順利的因素，進而找到合宜的溝通方式。</p> <p>第八節結束</p>			
第十五週	主題三 溝通心訣竅 單元三心靈捕手	2	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。	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。	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。	3-1. 能展現合宜的溝通方式。	<p>教學流程（40分鐘）</p> <p>一、針對上節課約定完成的溝通紀錄單，選擇一則印象最深刻的進行分享。分享方式可以打破原有小組，跨組尋找夥伴進行分享與聆聽。避免分享時間過長變成聊天，老師可以使用計時器約定分享時間。</p> <p>二、引導學生反思自己在溝通練習中是否更能掌握良好溝通的要領？以及如果調整那些地方可以讓溝通更順利？</p> <p>第九節結束</p> <p>教學流程（40分鐘）</p> <p>引導學生回顧本單元所學內容。</p> <p>針對本單元引導思考：1. 我能用合宜的語言表達真實的感受。2. 我能理解別人的想法與感受。3. 我能運用合宜的溝通方式與人互動。</p> <p>第十節結束</p>	口語評量、實作評量、小組討論、同儕互評、紀錄單。	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第十六週	主題四 美好生活家 單元一舒適衣著怎麼穿	2	綜-E-B3 覺察生活美感的多樣性，培養生活環境中的美感體驗，增進生活的豐富性與創意表現。	2d-II-1 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。 2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。	Bd-II-1 生活美感的普遍性與多樣性。 Bd-II-2 生活美感的體察與感知。 Bd-II-3 生活問題的創意解決。	1-1 能分享對生活中美感的感受 1-2 能創作生活中的美 1-3 能尊重並欣賞他人對美感的表達	<p>教學流程（10分鐘）</p> <p>一、教師就課本圖片內容引導：請學生觀察圖片上的一家人到餐廳用餐的美好狀況，並發表哪些是美好的？哪些是讓人覺得不舒服的？</p> <p>二、學生就課本圖片上所得進行發表</p> <p>三、教師彙整觀念，美不只是視覺上的美，其他的感受也會影響著生活的整體美感</p> <p>教學流程（15分鐘）</p> <p>一、教師就課本圖片內容引導：請學生觀察圖片並試著自由選出適合季節的穿搭圖片。</p> <p>二、學生就其選定的課本圖片進行個人觀點之發表，並就觀點的差異進行交叉討論。</p> <p>三、教師彙整觀念：服裝的穿搭也是一種美感，要考量的不只是好看與否，是否適合當下天氣的穿搭也是一種舒適的美感。</p> <p>教學流程（15分鐘）</p> <p>一、教師請學生分享對於校服對應季節性搭配的想法。</p> <p>二、教師彙整觀念：校服的穿搭也是一種紀律感，要考量的不只是好看與否，是否能展現學生的形象也是重要的一環。</p> <p>第一節結束</p> <p>教學流程（10分鐘）</p> <p>一、教師請學生先觀察圖片中的服飾有哪些？</p> <p>二、學生可以與身旁同學進行討論。</p>	口語評量、實作評量	【生命教育】 生E6 從日常生活中培養道德感以及美感，練習做出道德判斷以及審美判斷，分辨事實和價值的不同。

							<p>教學流程（30 分鐘）</p> <p>三、教師就課本圖片內容引導：請學生觀察圖片並試著自由選出適合季節的穿搭圖片</p> <p>四、學生論寫表格，並就其選定的課本圖片進行個人觀點之發表，並就觀點的差異進行交叉討論，。</p> <p>五、教師彙整觀念：服裝的穿搭也是一種美感，要考量的不只是好看與否，是否適合當下天氣的穿搭也是一種舒適的美感。</p> <p>第二節結束</p>			
第十七週	主題四 美好生活家 單元一舒適衣著怎麼穿	2	綜-E-B3 覺察生活美感的多樣性，培養生活環境中的美感體驗，增進生活的豐富性與創意表現。	2d-II-1 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。 2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。	Bd-II-1 生活美感的普遍性與多樣性。 Bd-II-2 生活美感的體察與感知。 Bd-II-3 生活問題的創意解決。	1-1 能分享對生活中美感的感受 1-2 能創作生活中的美 1-3 能尊重並欣賞他人對美感的表達	<p>教學流程（20 分鐘）</p> <p>一、教師提問學生：衣櫃都有哪些衣服呢？這些衣服應該在什麼場合穿呢？</p> <p>二、學生可與同學互相討論。</p> <p>三、教師就學生發表進行資訊彙整，並揭示黑板或電子白板上。</p> <p>教學流程（20 分鐘）</p> <p>一、教師請學生先觀察插畫人物的穿著。</p> <p>二、教師請學生發表觀察結果，提出為何那些場合中的為什麼是這樣穿？並請學生舉例其他不同場合的穿著。</p> <p>三、教師總結：音樂會穿著正式式對表演者的尊重，足球員穿運動服飾為了方便與舒適等等……。</p> <p>第三節結束</p> <p>教學流程（40 分鐘）</p> <p>一、教師先請學生舉手介紹自己攜帶的服飾及配件，並引導學生去了解服裝穿搭可以就髮飾、上衣、裙褲及鞋子等方向來進行選擇，並就場合及季節所需，進行服裝穿搭設計。</p> <p>二、教師將學生進行分組，分組完畢後學生小組內分享自己攜帶的服飾。</p> <p>三、各小組自行推派一人上台抽籤，抽前完畢後推派一組員根據抽到的主題與組員的服飾進行搭配。</p> <p>四、搭配完畢後由另一組員介紹穿搭方式及原因。</p> <p>五、全班進行投票選出最佳穿搭組（我心中的 NO.1.）。</p> <p>第四節結束</p>	口語評量、實作評量	【生命教育】 生 E6 從日常生活中培養道德感以及美感，練習做出道德判斷以及審美判斷，分辨事實和價值的不同。	
第十八週	主題四 美好生活家 單元一舒適衣著怎麼穿、單元二美味午餐怎麼吃	2	綜-E-B3 覺察生活美感的多樣性，培養生活環境中的美感體驗，增進生活的豐富性與創意表現。	2d-II-1 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。 2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。	Bd-II-1 生活美感的普遍性與多樣性。 Bd-II-2 生活美感的體察與感知。 Bd-II-3 生活問題的創意解決。	1-1 能分享對生活中美感的感受 1-2 能創作生活中的美 1-3 能尊重並欣賞他人對美感的表達	<p>教學流程（40 分鐘）</p> <p>一、教師就課本圖片內容引導學生知道各類型的造型秀，播放連結影片，並導入走秀的基本概念（舞台、走步、姿勢等概念）。</p> <p>二、教師安排孩子們進行走秀，展示自己攜帶的衣物與搭配。</p> <p>三、完畢後請學生討論。</p> <p>四、教師總結：每個人都是獨一無二的，適合的穿搭與風格都不同，每個人都各有特色，不需因他人品味與自己不相同而有負面的看法，應學習尊重及欣賞其他同學的美感創作，同時給予學生正面回饋。</p> <p>第五節結束</p> <p>教學流程（20 分鐘）</p> <p>一、教師就學校吃午餐的狀況讓學生提出個人想法及其感覺到的問題或狀況</p> <p>二、學生自由發表。</p> <p>三、教師就課本圖片內容引導學生閱讀課本情境，</p> <p>四、教師彙整觀念：每個人的口味不同，對營養午餐的喜好也不同。</p> <p>教學流程（20 分鐘）</p> <p>一、教師請學生提出跟家人到餐廳享用美食的經驗。</p> <p>二、學生自由發表</p> <p>三、教師總結學生會有美好的經驗除了食物本身，環境氣氛也是重要的一部分。</p> <p>第六節結束</p>	口語評量、實作評量	【生命教育】 生 E6 從日常生活中培養道德感以及美感，練習做出道德判斷以及審美判斷，分辨事實和價值的不同。	
第十九週	主題四 美好生活家 單元二美味午餐怎麼吃	2	綜-E-B3 覺察生活美感的多樣性，培養生活環境中的美感體驗，增進生活的豐富性與創意表現。	2d-II-1 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。 2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。	Bd-II-1 生活美感的普遍性與多樣性。 Bd-II-2 生活美感的體察與感知。 Bd-II-3 生活問題的創意解決。	2-1 能運用創意策略解決生活問題並分享 2-2 能對他人創意解決生活問題表達正向回饋。	<p>教學流程（10 分鐘）</p> <p>一、教師請觀察圖片中情境，並討論自己於這些還驚中的用餐經驗。</p> <p>二、學生舉手發表。</p> <p>教學流程（30 分鐘）</p> <p>一、教師請學生思考除了食物之外，其他讓我們用餐時感覺到美好的因素有哪些。</p> <p>二、學生填寫表格，並發表。</p> <p>三、教師總結學生會有美好的經驗除了食物本身、環境氣氛、共同對象等等都是</p>	口語評量、實作評量	【生命教育】 生 E6 從日常生活中培養道德感以及美感，練習做出道德判斷以及審美判斷，分辨事實和價值的不同。	

			現。				重要的一部分。 第七節結束 教學流程(10分鐘) 一、教師提出問題(是否有美好的用餐體驗?)，並讓學生分組分享 二、各組就上述問題，進行分享與聆聽，並擇一經驗向全班分享 三、由教師彙整分享內容，可參考課本上的評比指標，並予以增減項目。 教學流程(10分鐘) 一、教師提請學生分組討論對營養午餐的想法 二、各組就上述問題，進行分享與聆聽，並擇一經驗向全班分享。 教學流程(20分鐘) 一、教師請學生將討論結果填寫至表格。 二、各組就上述問題，進行分享，各組對於每個項目進行投票。 三、由教師彙整分享內容，可參考課本上的評比指標，並予以增減項目。 第八節結束			
第二十週	主題四 美好生活家 單元二 美味午餐怎麼吃	2	綜-E-B3 覺察生活美感的多樣性，培養生活環境中的美感體驗，增進生活的豐富性與創意表現。	2d-II-1 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。 2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。	Bd-II-1 生活美感的普遍性與多樣性。 Bd-II-2 生活美感的體察與感知。 Bd-II-3 生活問題的創意解決。	2-1 能運用創意策略解決生活問題並分享 2-2 能對他人創意解決生活問題表達正向回饋。	教學流程(10分鐘) 一、教師解說如何運用創意讓食物美味升級。 教學流程(30分鐘) 一、讓學生分組後，透過5W1H討論如何讓午餐變得更美味的方案。 二、學生進行討論後，將結果記錄下來並進行分享。 第九節結束 教學流程(20分鐘) 一、教師介紹美味午餐方案規畫書之內容，並再說明三星的內容以提示孩子思考方向。 二、學生分組進行討論與規畫，並完成方案規畫書。 教學流程(15分鐘) 三、依各組意願、需求或抽籤，於一週內執行各組方案。 四、實施完，讓各組進行報告分享，並由其他組給予回饋與建議，並相互聆聽同學們的回饋。  教學流程(5分鐘) 五、由教師彙整學生回饋，並分享。  第十節結束	口語評量、實作評量	<b>【生命教育】</b> 生E6 從日常生活中培養道德感以及美感，練習做出道德判斷以及審美判斷，分辨事實和價值的不同。	

註1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三或四年級(111學年度適用新課綱)，以及所屬學習領域(語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育)。

註2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註3：「學習目標」應結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「議題融入」亦是。