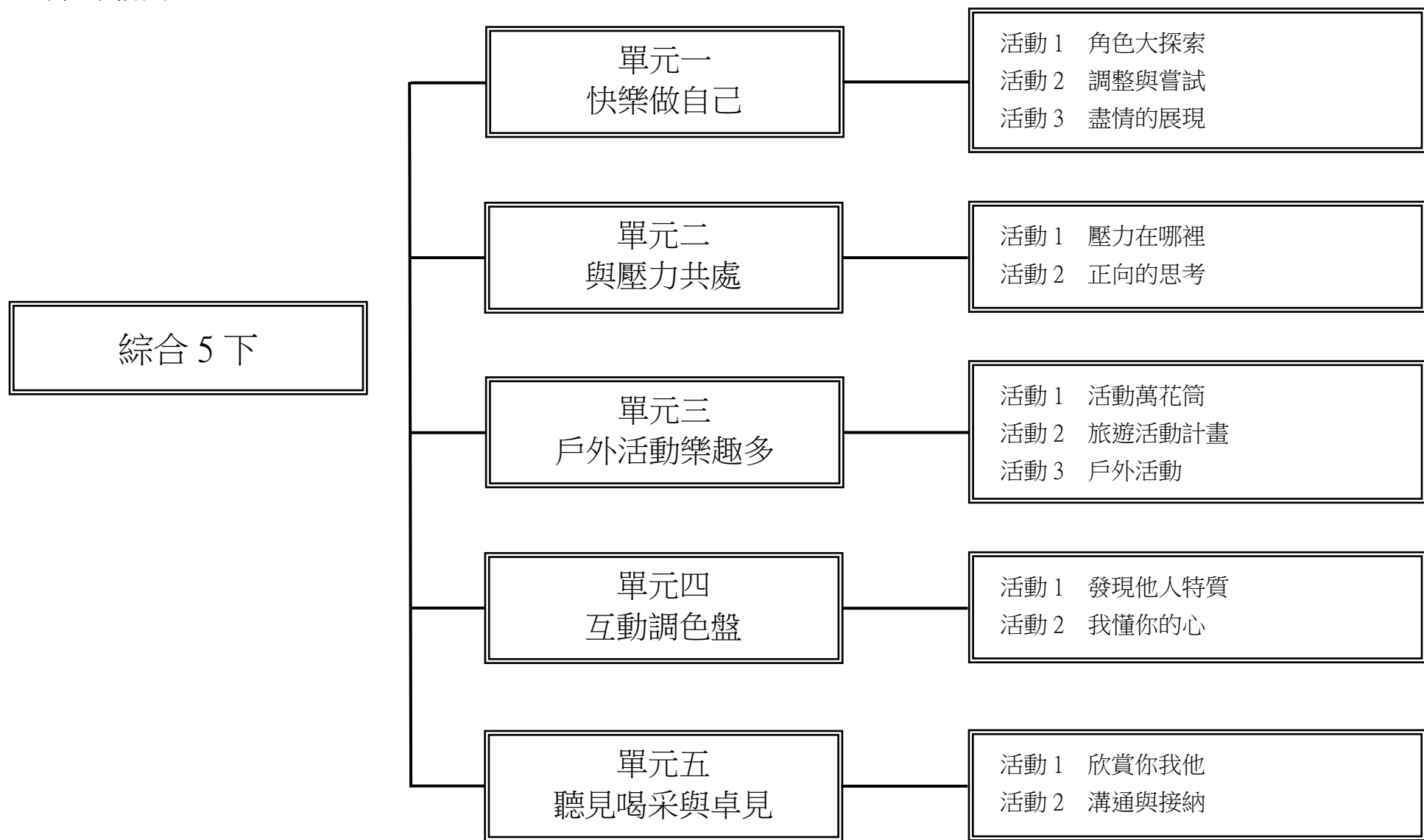


一、課程架構圖：



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
第一週						0				

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	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
第三週	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	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	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
第五週	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	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	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
第七週	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
第八週	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	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	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：最近的生活中，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	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	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
第十一週	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哪些感受？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
第十二週	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
第十三週	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
第十四週	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
第十五週	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：你平時如何與不同性別及特質的人相處呢？讓我們化身為小記者訪問同學吧！想一想，訪問時要注意哪些事情？ 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？ (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？ (2)訪問時：誰負責提問？誰負責記錄？需要拍照、錄音或錄影嗎？ (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？ 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！ 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。 5.各組上臺發表訪問結果。 6.教師引導兒童思考並統整： (1)對於訪問的結果，你有什麼想法呢？ (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？ (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？ 7.教師總結：在團體生活中，要學習包容不同性別者。 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。	3		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】 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。	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
第十六週	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
第十七週	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	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	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	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	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。 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？ 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。 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。 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。 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？ 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！	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	【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
第廿週	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
第廿一週	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