

臺北市大同區大橋國民小學 114 學年度第 1 學期
五年級 人際關係與團體活動 課程計畫

教材來源	自編	規劃者	五年級教學團隊
教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節		
學習目標	<p>【大腦與內在】6週</p> <ol style="list-style-type: none">1. 了解身心運作的模式並學會覺察自我身心變化 <p>【大腦與情緒】8週</p> <ol style="list-style-type: none">2. 學會適當的方法清楚描述自己的失落事件，並表達自己的情緒。 <p>【大腦與我】4週</p> <ol style="list-style-type: none">3. 面對生活中的失落事件應用適當技巧調節。4. 利用五種感官連結世界。 <p>【人與我】3週</p> <ol style="list-style-type: none">5. 能夠以慈悲對待自己與他人的情緒和行為。6. 能建立個人尊嚴與尊重人我生命的適當態度。		
領域核心素養	<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>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常生活問題。</p> <p>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。</p> <p>國-E-C2 與他人互動時，能適切運用語文能力表達個人想法，理解與包容不同意見，樂於參與學校及社區活動，體會團隊合作的重要性。</p> <p>藝-E-C2 透過藝術實踐，學習理解他人感受與團隊合作的能力。</p> <p>數-E-C1 具備從證據討論事情，以及和他人有條理溝通的態度。</p> <p>數-E-C2 樂於與他人合作解決問題並尊重不同的問題解決想法。</p>		

融入重大議題具體內涵	人權教育
	人 C2 能覺察偏見並能尊重差異，而能避免歧視行為，建立友善與包容之人際關係，進而在發展社會參與和團隊合作的素養。
	人 A1 能從自我探索與精進中，不僅建立對自我之尊重，更能推己及人，建立對他人、對人性尊嚴之普遍性尊重。
	性平教育
	性 C2 覺察人際互動與情感關係中的性別權力，提升情感表達、平等溝通與處理情感挫折的能力。
	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。
	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。
	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 E2 理解人的身體與心理面向。
	生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。
生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。	
閱讀素養	
閱 E1 認識一般生活情境中需要使用的，以及學習學科基礎知識所應具備的字詞彙。	
閱 E2 認識與領域相關的文本類型與寫作題材。	
閱 E5 發展檢索資訊、獲得資訊、整合資訊的數位閱讀能力。	
閱 E10 中、高年級：能從報章雜誌及其他閱讀媒材中汲取與學科相關的知識。	
閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。	
資訊教育	
資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
資 E6 認識與使用資訊科技以表達想法。	
資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係	
資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。	
資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。	

科技教育

科 E8 利用創意思考的技巧。

科 E9 具備與他人團隊合作的能力。

法治教育

法 E4 參與規則的制定並遵守之。

法 E3 利用規則來避免衝突。

性別平等

性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。

生涯規劃

涯 E7 培養良好的人際互動能力。

涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。

涯 E10 培養對不同工作/教育環境的態度。

註:有跨領域之課程「教學單元/主題名稱」前標註「*」。

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
第一週	8/31 9/6	【大腦與內在】 *破冰活動及共訂團體規範	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2 國-E-C2 藝-E-C2 數-E-C1 數-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3 Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3	1. 參與規則的制定並遵守之 2. 了解身心運作的模式並學會覺察自我身心變化	【引起動機】(準備活動) 1. 全班圍成大圓圈而坐,教師貼出專心課公約的 空白海報 。 2. 教師說明:高年級開始,我們要開始上專心上課,今天,我們要先對上課時的注意事項,訂出共同公約,然後對於專心是什麼,會做一下討論。 【發展活動】 1. 老師先帶幾次大風吹,讓孩子們互相更認識,暖和彼此熟悉度。然後邀請幾位小朋友說一說上課的公約應注意什麼,然後請每一組討論寫下你們組內最重視的項目寫下來,等一下發表,最後訂出全班共同遵守的公約。【人】 【品】【法】	1 節	口頭發表、公約海報製作、團隊合作	人 C2 人 A1 生 E2 生 E3 生 E7 品 E2 品 E3 法 E3 法 E4

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								2. 分組活動開始，老師行間巡視，在組別有爭執或想法脫離主題時，請他們練習「說出情況與感受」。 【依據學童狀況適時調整為大團體討論出公約】 3. 公約內容重點：【海報展示】 <ul style="list-style-type: none"> ● 尊重 守時、專注傾聽、舉手發言、適當回饋、不強迫分享、不評價、不言語攻擊、發表時練習使用「我」為開頭的用語。 ● 保密 維護安全、信任的環境。 ● 身體界限 避免活動以外的肢體碰觸。 ● 用心感受身體 以上條例張貼到大海報上。【人】【品】【法】 4. 教師請大家右手舉起做發誓的動作，我承諾要遵守公			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>約。</p> <p>5. 教師展示繪本<u>貪心猴</u> 老師簡介:猴子平常每天只是散步、做家事、讀書、吃東西、玩遊戲，然後休息。可是，他讀書時，想要吃東西。吃東西時，想要玩遊戲。玩遊戲時，想要休息。休息時，又想要散步，他覺得自己每件事都做不好，所以他很不快樂。孩子們，你們有沒有發現他不快樂的問題出在哪裡?(他很不專心，所以不能享受做事的快樂)(他太貪心，做這個想那個，)</p> <p>5. 老師:有沒有人願意說一說不專心對你的影響?(我早上吃早餐時想睡覺，吃的慢吞吞而上學遲到)(寫作業時不專心，所以要訂正很多，覺得更麻煩)(考試時我不專心檢查，分數就沒辦法像預期的一樣好) 【生】</p> <p>老師總結: 感謝大家分享不專心的經驗，</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>我們可以了解專心的重要。</p> <p>4. 老師:現在我們來感受一下身體。做個企鵝體操。</p> <p>吸氣、吐氣、伸長脖子、縮起脖子、拍拍翅膀(ㄉㄚˋㄩˇ•ㄉㄨㄚˋ•)、抬起腳1、2、把鼻子貼肚子，要貼緊喔。輕輕跳三下(砰砰砰)*2，用力跳起來(嗨咻)，搖搖屁股、搖搖屁股身體好舒服!(邀請孩子說一說身體有特別感覺的地方)</p> <p>【綜合活動】</p> <p>老師:今天感謝大家通力合作，訂出專心課的團體公約，這也是我們平常上課時，每個人都該練習的態度。也可以承諾自己，以後都會常常用心感受身體。</p> <p>請閉上眼睛，把專心用來感謝今天努力學習的自己、也謝謝身體，今天陪著我一起做動作，讓我更明白肢體的運作。</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								回家作業:練習企鵝體操,把有特殊感覺的部位寫下。 學習單:寫下每天午餐吃飯時的專心度,給自己幾分?(滿分10分) ——本節結束——			
第二週 ~ 第六週	9/2 10/11	【大腦與內在】 認識自己----- --情緒與三個腦區(1)	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3 Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3	了解身心運作的模式並學會覺察自我身心變化	【引起動機】 ● 3分鐘呼吸練習。+ 現在請大家做呼吸練習,專注觀察自己的感受,等一下我會請大家分享自己的感覺:頭頸擺正但放鬆,能放鬆多少就放鬆多少,讓這樣的姿勢幫助我們安靜下來,能安靜多少,就安靜多少。……現在把注意力帶來注意呼吸,不要改變呼吸的型態,可以觀察胸腔或腹腔因為呼吸帶來的起伏。吸氣時,感受氣流進入身體,胸腔或腹部上升脹滿的感覺;吐氣時,因為氣流流出身體,胸腔或腹部下降或收縮的感覺。盡量感受到每一次的呼吸。……在呼吸過程中,心,會不斷的	5節	能用心做動作、能說出自己的身體感受、能清楚地表達出自己操作學習單的感	閱 E1 閱 E2 閱 E5 閱 E10 閱 E14 資 E2 資 E9 科 E8 科 E9 性 E3 涯 E7 涯 E9 涯 E10

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>跑掉，記得輕輕地把它呼喚回來，清楚明白自己的心跑掉，清楚明白自己把它叫回來了。……</p> <p>張開眼睛。回到教室。</p> <p>【邀請小朋友說一說呼吸過程中，專注力跑掉的情形或身體的感受。】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 分享作業實施成果與心得。 ● 老師：當你在吃蛋糕吃到蟑螂時的感覺？想像吃檸檬的感覺？請學生猜猜為何大腦會這樣運作。 <p>Q：為什麼會肌肉僵硬？為什麼會尖叫？感受到什麼感覺？</p> <p>Q：看到蟑螂尖叫，是第一次這樣嗎？（不是）誰在工作？（海馬迴。它是儲存之前的記憶，無覺察下意識反映出來，由杏仁核發出警報：整理一夏身體有哪些反應？心跳加速、捏拳頭、尖叫。這些身體反應是由前額</p>	受		

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵	
					學習表現	學習內容						
		認識自己----- --情緒與三個腦區(2)						葉國王發號施令，所做出來的動作。) 教師張貼三腦區的圖示。 並總結三腦區名稱與功能。 【資】【科】【性】【涯】 ——第一節完—— 【發展活動】 教師仍揭示三腦區圖示。 Q:回憶吃冰淇淋時的心情，有一直很緊張嗎？（沒有） 教師多做生活舉例， 由學生練習分辨三腦區功能： 例如，爬到椅子上擦拭黑板最上緣，差點兒滑倒，跳下來的前、中、後時段，各是那個腦區在運作？ 學生熟悉三腦區的功用。 【涯】【性】【資】【科】 回家功課:紀錄一項生活中遇到的，與三腦區運作有關的事件。 ——第二節完——				
		認識自										

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
		己----- --情緒 與三個 腦區(3)						<p>【綜合活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 做兒童地板瑜伽(練習與身體感受結合) <p>把專注力帶來感受背部與地板接觸的感覺，背部與衣服接觸的感覺。兩手兩腳往上舉，能舉多高就舉多高，接受自己手與腳舉高的樣子，說說看，現在身體最有特別感覺的地方是哪裡?(...)現在把兩隻腳彎曲兩手環抱腳，抱住膝蓋也可以，利用背部在地板輕輕的前後滾動，讓自己就像一個不倒翁一樣，現在，請問000，你的身體有什麼特別的感覺?(...)現在請大家趴下，膝蓋跪起，兩手撐著地面，慢慢地抬起左手往前伸，慢慢地抬起右腳往後伸，你是一隻正在休息的蝴蝶，風來了，左手和右腳晃一晃，風更大了，左手和右腳晃的更大了。風停了，你也把手腳縮回來，換成右手、左腳前往後伸，你是一隻會長大的蝴蝶，所以變大了，右手左腳伸更長了，越伸越長、越深越長。好，000，你現在有什麼感覺?(...)好，大家收回來，站起來，把心帶回到教室來。</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>老師揭示三腦區圖示</p> <p>三腦區總結： 前額葉國王的工作~是針對問題的關鍵，思考想出最適當的方法。缺點：緊張 焦慮的時候會沒有能量，好似前額葉國王燈暗，正常狀況下，它應該是燈亮，能量滿滿的，隨時幫我們做決策，比對日常生活狀況，例如規劃時間、專心準備課業、專心聽講等。</p> <p>杏仁核警衛會發警報：有任何危害、風吹草動，馬上發警報。讓前額葉國王可以即時發號施令，讓身體做出反應。</p> <p>【性】【涯】【資】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 做慈心呼吸:感謝身體，感謝同學陪我上課、感謝父母送我上學，讓我可以學到多元的知識、感謝老師安排專心課。 			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
		【大腦與內在】 二、認識情緒(1) 真假警報						<p>回家功課學習單：配對生活情境（哪些情況是三個腦區在作用）【資】【科】</p> <p>——第三節完——</p> <p>【引起動機】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 慈心練習(見第一週引導語) ● 分享上次作業成果 ● 老師突然丟出一隻假蟑螂到一位女生身邊(要先選好適當人選) <p>【發展活動】</p> <p>老師請這位同學分享身體感受。心跳、呼吸、肌肉的感覺。請她在身體裡挪一些空間給這些感覺，並陪陪這些感覺。接下來老師帶全班做呼吸練習，(參考第二週的引導語，再加入呼吸時，可以觀察氣流進出鼻腔的感覺)和身體掃描~~吸氣時，把注意力放在臀部，注意臀部坐在椅子上的感覺，感受臀部與衣服接觸的感覺…接下來輕輕的把注意力放在大腿的外側，感受大</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
		【大腦與內在】 二、認識情緒(2) 真假警報						腿外側與衣服(或空氣)接觸的感覺…吸氣時帶來感受大腿前側與衣服(或空氣)接觸的感覺，是刺刺的、是癢癢的、是痛痛的?或是沒有感覺，也是一種感覺，不論這些感覺是舒服的?是不舒服的?就讓這些感覺停留在那裏，不用驅趕它，也不用想要留住它…接下來把注意力帶來膝蓋…在吸氣的時候，輕輕的把感受帶來感覺小腿前側…感受小腿後側…感受腳踝…感受腳掌…，如果你準備好了，可以張開眼睛，回到教室裡來。 請這位小朋友說出做完靜心呼吸與身體掃描以後，此時的心情與感覺，也請其他小朋友說一說自己的感覺。 【性】 ——第四節完—— 【引起動機】 教師展示三腦區圖示。 複習： 1. 海馬迴：記憶過去事件，			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>提醒自己下次盡量不犯同樣的錯。</p> <p>2. 杏仁核：當危害生存時會發出警報，身體所有緊急應變系統都會啟動，幫助我們反應外在情境，維護我們的生命安全。但是，也容易發出假警報。</p>			
								<p>【發展活動】</p> <p>舉例：辨別真假警報</p> <p>①一部汽車疾駛，朝你正面開過來。(真警報，危及生命、要閃開)你的身體反應是….</p> <p>②老師臨時宣布要考試，哀鴻遍野，很痛苦。(假警報，不會危及生命) 你的身體反應是….</p> <p>③老師突然用力拍桌子(或無預警的強大聲響)，大家都嚇壞了。(假警報，不會危及生命) 你的身體反應是….</p> <p>④上課中，突然天搖地動，四周的班書都掉下來。(真警</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>報，地震發生了，危及生命，要逃!) 你的身體反應是….</p> <p>(2)發現：真假警報並無不同，因為杏仁核警衛無法分辨真假警報（或受到過去事件影響），以致於動不動就啟動我們的緊急應變系統，讓我們有全身緊繃、心跳加快等不舒服的感覺。</p> <p>(3)此時，前額葉國王的能量完全聚集在處理事件，神經系統認為有危機，資源能量來處理危機事件，幫助我們撐過。</p> <p>重要的是： 前額葉中處理情緒和理智的腦區是重疊的，所以，如果國王一直在處理假警報，就會沒有能量，無法在必要時做出適當的判斷。例如：該專心上課的時候，無法專心了。</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<ul style="list-style-type: none"> ● 現在請做呼吸練習幫前額葉國王補充能量(引導語請參考第二週並加入觀察氣流進出鼻腔的感覺) 讓小朋友分享感覺如何? 【綜合活動】 杏仁核的啟動、前額葉的運作，和我們的專心有關。(舉例：別人在罵我，我沒有聽到，我就不會生氣。) 【性】 【涯】 回家作業：每天呼吸覺察練習並記錄時間 ——第五節完——			
第七週 ~ 第十四	10/12 12/6	【大腦與情緒】 *我可以怎麼做?	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2 國-E-C2 藝-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3	學會適當的方法清楚描述自己的失落事件，並表達自己的情緒。	【引起動機】 <ul style="list-style-type: none"> ● 3分鐘呼吸練習和身體掃描 ● 分享呼吸練習的狀況 【發展活動】 老師說明：大腦的開關是專注力（專心）。 Q:什麼時候需要用到專心?	6節	口頭評量、小組討論、專注做活動並能說出感	生 E2 生 E3 生 E7 品 E2 品 E3 閱 E14 性 E3 涯 E7

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
週			C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	數-E-C1 數-E-C2		Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3		Q:不專心時會發生什麼事? 老師: <u>不專心的時候，人是不開心的</u> 。因為不專心就是一直去觸發杏仁核發假警報，每發一次假警報，耗費身體能量，傷害健康。 ● 繪本回顧(第一週): 專心在哪裡?就像貪心猴和快樂熊貓，貪心猴吃飯想著玩、玩時想休息、休息時又想去散步，心裝了好多樣東西。而快樂熊貓可以全心全意吃飯、全心全意玩、全心全意休息… 所以，專心在哪裡?(專心就是全心全意地做當下該做的事) 不專心的人也會不快樂，為什麼?(每件事情都做不好!)(可能會把事情做錯) 【生】【涯】【品】 ——第一節完—— 帶五感練習: 專心，可以更快樂。我們從現在開始要常常練習把心裝滿。		受	涯 E9 涯 E10

【大腦與情緒】
*三、我可以怎麼做?(2)

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>老師：現在請大家把心裝滿捏黏土的感覺(已經撒三種不同的精油)，捏的動作有沒有聲音？</p> <p>聞一聞，有什麼味道？</p> <p>*捏出自己喜歡的造型，並且給它一個名字，如：溫柔的小豬、用心的鉛筆、堅強的小花兒…。</p> <p>請分享出去，送禮物時，別忘了感謝對方的陪伴學習。在收到禮物的同時，也請注意身體感受和心情感受。</p> <p>【生】【性】【品】</p> <p>Q(多問幾個小朋友說一說)我聞到…我摸到的感覺，剛開始是…後來變成…的感覺，我做的造型是…我把它送給了…因為…他拿到的時候是…我的心情是…我對他說…他也回答了…</p> <p>【綜合活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 慈心感謝 <p>老師：最後請閉上眼睛，把</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
		【大腦與情緒】 *三、我可以怎麼做?(3)						專心用來感謝今天努力體驗的自己、感謝這堂課讓我與身體更接觸，感謝用心感受自己身體的我，也要對身體說謝謝，陪著我一起做動作，讓我更明白身體在說什麼話。更感謝送我...的000。 回家作業:五感生活紀錄 ——第二節完—— 【引起動機】 驚喜箱之旅前導 教孩子陪陪此刻的情緒，容許情緒變大變小，給情緒一個名稱、打分數(滿分10分) 【發展活動】 說明:分三組，共四箱，每人30秒輪流上台			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
		【大腦與情緒】* 三、我可以怎麼做?(4)						分組(1分鐘)-體驗(18分鐘)-團體討論(小)(4分鐘)-團體討論(大)(6分鐘) 當自己輪到在台下時，可以去觀察和感受一下台上夥伴的表情和情緒等。) 提醒:任何情緒都是容許的、是正常的，記得陪陪這些情緒。 【生】【性】【品】 小組發表個人感覺 大團體發表整組總體感覺 學習單書寫 ——第三節完—— 【續驚喜箱】 1. 說明要摸恐怖箱後，有出現哪些情緒反應？身體有什麼地方有特別感受嗎？ 2. 恐怖箱體驗活動中，當下有什麼樣的情緒、想法和感			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>受？</p> <p>3. 體驗後，情緒想法有什麼不一樣的地方嗎？</p> <p>先公布恐怖箱謎底後，請各小組派一個代表進行分享，過程中可以協助統整整個體驗過程中所產生的情緒感受有什麼。學習單回顧分享。【生】【涯】【品】</p> <p>老師：生活中同樣的環境也可能產生不同反應與情緒，情緒沒有好與壞，但需要被看見以及被陪伴。</p> <p>【綜合活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 慈心感謝 <p>團體中與旁邊小夥伴手牽手，感謝自己願意回到大團體中，即使自己曾經分心過，都沒有關係，只要記得下次早點兒把心叫回來，感謝旁邊的夥伴願意陪我一起上這堂專心課，感謝有這樣的時間和空間讓我練</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
		【大腦與情緒】* 四、身體地圖(1)						<p>習專心。</p> <p>回家作業:生活探險家 紀錄生活中的突發事件，引起自己的情緒有哪些?產生的情緒強度有幾分(滿分10分)? 至少記錄三見，下次討論。</p> <p>——第四節完——</p> <p>【引起動機】 分享作業成果，說說自己的情緒與強度。陪陪情緒。 三分鐘呼吸練習。</p> <p>【發展活動】 根據上週作業的例子，進行情緒身體地圖繪畫： 1. 每個人開始在學習單上，進行繪畫。當自己有情緒反應時，自己身體的哪個部位會特別有感覺，感覺得大小會有多大? (使用不同的顏色進行身體地圖的創作，每個顏色代表著自己的情緒) 【生】 【涯】</p> <p>【品】 2. 小組分享個人身體地圖</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
		【大腦與情緒】 *四、身體地圖 (2)						<p>3. 大團分享</p> <p>4. 教師適度解說:身體會為情緒把關,所以胸口可能悶悶的、重重的、熱熱的</p> <p>【綜合活動】</p> <p>進行身體瑜珈做扭腰甩手、腰部運動、左右伸展。(強調感受每一次拉身的感覺,速度放慢感受拉緊、放鬆的感覺)</p> <p>回家作業</p> <p>本週請嘗試「當自己有情緒反應」時,停下來、回來呼吸上面,感受一下身體什麼樣的部位有特別的反應?</p> <p>——第五節完——</p> <p>【引起動機】</p> <p>小組分享在上週的經歷中,有什麼樣的發現。</p> <p>回到大團體進行分享,每組派一位夥伴起來統合分享小組間有什麼樣的特別的發現。</p> <p>【發展活動】</p> <p>陪伴身體</p> <p>進行呼吸練習和身體掃描(從大腿→膝蓋→小腿→腳踝→腳掌→腳背→腳指頭→下半身)</p> <p>過程中,可能會感受到酸、</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
		【大腦與情緒】* 五、我的超級魔法瓶(2)						<p>痛、麻、癢或者沒有感覺，這都是很正常的，只需要像最親密的朋友，靜靜的陪伴著他就好。</p> <p>當感覺變強，清楚的知道感覺變強，當感覺變弱，清楚的知道感覺變弱。不去和他拉扯，只是清楚的知道。</p> <p>【生】【涯】【品】</p> <p>【綜合活動】</p> <p>練習感知此時此刻當下的身體感受，就更能掌握不隨意啟動杏仁核而浪費精力在不必要的事件上。更能培養專注力。</p> <p>回家功課： 練習身體掃描，與感覺同在，不驅趕、不討好、不追尋、不分析。</p> <p>——第六節完——</p> <p>【引起動機】 暴跳牛的心情罐子繪本 【閱】</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>暴跳牛隨時在發脾氣，所以媽媽叫他暴跳牛。</p> <p>【發展活動】</p> <p>暴跳牛的發怒事件與三個腦區做結合判斷。</p> <p>提問一：</p> <p>為什麼彼得會被媽媽取名為暴跳牛？(一直啟動杏仁核)</p> <p>提問二：</p> <p>第一個引發他情緒的事件為何？</p> <p>提問三：</p> <p>當他的情緒開始被攪動後，他後面所發生的事，有沒有受到影響？(前額葉一直在做錯誤判斷)</p> <p>提問四：</p> <p>那你們覺得情緒被攪動這件事，與大腦的哪個部分有關呢？專注力一直被帶走【生】</p> <p>【品】</p> <p>教師統整回饋：</p> <p>我們的情緒會因為杏仁核接收到危險警報所以被啟動，因而</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
		【大腦與情緒】* 六、靜心 瓶安頓自己						<p>會去影響前額葉做決定。</p> <p>提問五： 你們認為杏仁核容易發出警報的原因是什麼？(不專注)</p> <p>提問六： 如果長期讓杏仁核發出警報，可能會有什麼樣的後果？</p> <p>教師統整回饋： 如果我們長期讓杏仁核不斷在啟動的狀態，那麼我們的前額葉就無法做出正確的判斷，當一直做出錯誤判斷時，負向的事件就會不斷的反覆。所以我們應該讓杏仁核能夠越來越能判斷什麼是真警報什麼是假警報。(將專注力擺到每個當下)</p> <p>【綜合活動】 進行暴跳牛纏繞畫。過程中，沒有畫的好不好，只要過程中自己很投入就好了。</p> <p>——第七節完——</p> <p>【引起動機】 分享繪本暴跳牛：</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>當我們專注力常在情緒想法中時，我們就容易啟動杏仁核，導致前額葉無法做出正確的判斷。</p> <p>【發展活動】 製作魔法瓶 用具材料：空瓶（大開口、細長形）、亮粉（生氣-紅色、藍色-擔心憂慮害怕、綠色-平靜、黃色-緊張焦慮）、膠水（尖頭補充瓶） 製作魔法瓶，過程必須穿插提問引導 瓶子（我們的心）、亮粉（情緒） 1. 空瓶倒入 8~9 分滿的水 2. 擠入膠水（最多幾下、最少幾下）： 水和膠水的比例：8:2 或 9:1，可以讓小孩自由選擇 自行添加亮粉（1~3種）以自己常有的情緒亮粉為主。</p> <p>進行五感訓練。(引導問題)：</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								1. 當我們一直被情緒攪動，我們會越來越如何？ 2. 那麼如何才能夠讓自己的心，不越來越混亂呢？ →三分鐘呼吸練習 3. 當你不再被情緒不斷攪拌，你發現了什麼？ 4. 除了我們可以做呼吸練習，讓自己回到自己的身體上，我們之前還有什麼方法可以做呢？(纏繞畫) 【生】【涯】【品】 作業:情緒來了，拿出魔法瓶練習。記錄當自己被情緒攪動時，自己使用魔法瓶的感受。 ——第八節完——			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
第十五週 ~ 第十八週	12/7 1/03	【大腦與我】 不被想法綁架	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2	2b-II-2 1d-II-1 2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3 Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3	1. 面對生活中的失落事件應用適當技巧調節。 2. 利用五種感官連結世界。	【引起動機】 分享靜心瓶的使用經驗，對自己的幫助有多少？幫助是什麼？ 【發展活動】 ● 教師擺出神奇物品 宣布以視、嗅、味覺為主的活動 過程中，每體驗完一個感官，先請小朋友給予小回饋。例如：你聞到什麼樣的味？它看起來怎麼樣？吃起來有什麼樣的口感？ 請小朋友閉上眼睛，每人發下一個小小草莓泡芙，進行五感練習。最後才送入口中，以味覺感受，提醒要慢慢咀嚼，感覺口感。 【綜合活動】 慈心練習 夥伴們手牽手，感謝再度一起陪伴學習，感謝願意靜下來的自己，感謝願意分享經驗的夥伴，感謝夥伴們互相包容、接納。	6 節	口頭評量、小組討論、專注做活動並能說出感受	生 E2 生 E3 生 E7 品 E2 品 E3 性 E3 涯 E7 涯 E9 涯 E10

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>【生】【性】 作業:生活中的五感練習紀錄。</p> <p>——第一節完——</p> <p>【引起動機】 身體瑜伽： 故事：小草小花蜜蜂蝴蝶... (可以自編，讓孩子平衡、失衡再平衡)</p> <p>【發展活動】 一、複習 1. 教師提問：「如何辨識真假警報？」(答：是否跟生命危險有關) 2. 教師提問：「大腦的那個位置會發布假警報？」(答：來自過去記憶當中，杏仁核發的假警報。)</p> <p>二、分辨「事實」與「想法」 1. 教師說明：「我們的大腦有一個特性，就是會像一隻角落小生物躲在我們身邊，一直嘰哩呱啦的對我們的心說話。當我們不認識大腦的這個特性時，常常會被大腦產生的『想</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>法』帶走，帶到過去、帶去未來，卻忘了此時此刻，也看不到事情的真相。」</p> <p>2. 教師說明：「所以，我們今天要來認識大腦會『噁哩呱啦、喋喋不休』的特性，知道什麼是『事實』，什麼只是躲在大腦的角落小生物不斷說出來的『想法』。」</p> <p>(1) 七點多了，要準備出門，否則上學會遲到。(事實)</p> <p>(2) 怎麼快到學校才下大雨，我忘記帶雨傘了。我真是全世界最悲慘的人！（想法～評價）</p> <p>3. 教師：「現在我們來玩一個遊戲，等一下老師會念一篇情境短文，念到的句子當中，如果你認為這是『事實』，你就繼續坐著；如果你認為這是『想法』，就請起立。」</p> <p>4. 情境短文：</p> <p>(3) 等一下進教室，真擔心同學會不會笑我是落湯雞。(想法～想未來)</p> <p>(4) 早修晨讀突然想起來，啊！下午要發期末考卷！完蛋</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>了，我如果沒有九十分以上，一定會像期中考一樣被罵得很慘。(想法～想未來)</p> <p>(5)下課時間，我的好朋友怎麼沒有主動來找我，他是不是不重視我了？(想法～推想、猜測)</p> <p>(6)原來我的好朋友今天沒有來跟我說話，是因為沉迷於昨天剛翻開的小說世界。(事實)</p> <p>【生】【涯】【品】【性】</p> <p>三、分辨「想法」類別</p> <p>1. 教師舉例情境(配合學習單)，並依序貼出六個想法類別的字卡，請學生填入正確的想法類別。</p> <p>2. 教師提問：「現在請小組依照指定的想法『類別』進行討論，舉出生活中出現『想法』的例子寫在大白板，完成後貼在黑板上。」</p> <p>第一組：分析</p> <p>第二組：推想</p> <p>第三組：回憶</p> <p>第四組：評價</p> <p>第五組：猜測</p> <p>第六組：想未來</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								5. 教師提問：「有沒有哪一個小朋友可以將小組寫出來的生活情境，與『 <u>分析、推想、回憶、評價、猜測、想未來</u> 』的字卡作配對呢？」 四、與「專注力」連結 1. 教師提問：「當專注力不在當下，專注力去哪裡了？」 （答：想法中） 【綜合活動】 一、課後作業（學習單）： 1. 教師說明：「請每個人記錄自己大腦裡面的角落小生物，對自己說了哪些話。記錄自己的專注力落入『想法』的時刻以及情境，並做想法的分類。」 【生】 ——第二、三、四節完—— 附錄			
								分析 我這次考得好，只是因為運氣好。 六年級的數學更難了，我一定學不好。 老師今天很生氣，都是因為我表現很不好。			
								推想 他沒有跟我同一組，就是不喜歡我，不想跟我當朋友。 他剛剛走在路上瞪我，一定是覺得我很討厭。			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>他交了新朋友，以後就不重視我了。</p> <p>回憶 去年在大隊接力掉棒，現在想起來，還是很自責、很想哭。 我的寵物在去年過世了，我到現在還是會躲在棉被裡哭泣。</p> <p>評價 只要我的數學考低於九十分，就是沒有學習數學的天份。 我很糟糕，因為我沒有得到父母和老師的稱讚。</p> <p>猜測 他剛剛沒有對我笑，是不是討厭我？ 老師今天對我發脾氣，是不是已經在心裡討厭我了？ 我最後才被點名去排隊，是不是沒有人在乎我？</p> <p>想未來 我考不好，很擔心今天晚上會被媽媽罵。 明天要校外教學分組，大家一定又不會找我同一組了。</p>			
第十九週 ~ 第廿一週	1/4 1/20	【人與我】 我好你也好， 人際溝通	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3 Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2	1. 能夠以慈悲對待自己與他人的情緒和行為。 2. 能建立個人尊嚴與尊重人我生命的適當態度。	<p>【引起動機】 身體掃描、呼吸練習 分享自己的專注力落入『想法』的時刻以及情境，並做想法的分類。</p> <p>【發展活動】 一、「大腦心智」的「比喻」 1. 教師提問： 「上一堂課我們認識了大腦重要的特性，有誰可以告訴我們是什麼特性嗎？」(答：會不斷</p>	3 節	個人化作品	生 E2 生 E3 生 E7

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
			C2 人際關係與團隊合作			Ba-III-3		<p>製造想法。)</p> <p>2. 教師提問：「老師用什麼來『比喻』這樣的特性？」(大腦裡的角落小生物。)</p> <p>3. 教師提問，小組討論：「我們還可以用什麼來形容這樣『喋喋不休』的大腦呢？」 (答：想法製造機、不斷製造想法的機器)</p> <p>二、想法的糾結【生】</p> <p>1. 教師導讀繪本《帕拉帕拉的妖怪》。(可能在靜心瓶就已導讀)</p> <p>2. 學生任務(學習單)：請勾選出繪本當中哪些片段是主角『被想法絆住』?</p> <p>3. 教師提問：「當故事中的主角『被想法拌住(和想法纏在一起、被想法綁架)』，就像我們對靜心瓶不斷做什麼動作？」 (答：不斷攪動)</p> <p>三、如何面對心智不斷製造的想法(認知)【生】</p> <p>1. 教師提問：「當我們被想法絆住時，該怎麼辦呢？」</p> <p>2. 教師說明：「接受想法的出現，接受我們的大腦會不斷對</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
		【人與我】 十、祝福自己，祝福他人 纏繞畫						<p>我們的心說話，因為它是想法製造機。」</p> <p>3. 教師說明，並貼出圖片：「想法就像『不斷出現又消失的泡泡』、『火車進站又出站』、『迴轉壽司』，我們只需要看著他們來來去去。」</p> <p>四、如何面對心智不斷製造的想法（體驗）</p> <p>1. 呼吸練習 教師說明：「等一下呼吸練習時，當你覺察自己被想法勾住時，『請舉起手，之後就可以輕輕放下手，把專注力回到呼吸上』。」5-8 分鐘，（平常給自己 3 分鐘冷靜呼吸）</p> <p>五、纏繞畫祝福卡</p> <p>1. 教師說明： 「我們今天要一起來做纏繞畫祝福卡片，請你在心中想一個你想送出祝福的對象，可以是家人、同學、朋友、老師，甚至是自己。」</p> <p>2. 教師說明與示範纏繞畫： *纏繞畫教學參考資料： #https://drive.google.com/</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>file/d/1mB11dUmXq6fEd-hvpJoeXZyQwyIAjUwr/view?usp=sharing #https://www.youtube.com/watch?v=75CkxV0soH8</p> <p>3. 練習說出祝福：請小朋友兩兩一組，練習「說」出祝福。</p> <p>六、寫信給半年後的自己</p> <p>1. 教師說明：「今天是我们專心課的最後一堂課，這段時間我們一起成長了很多，學習了很多與自己身心相處的方法，我們今天要來寫一封信給半年後的自己喔！內容包含對自己的勉勵和祝福，希望我們都能時時刻刻活在當下。」</p> <p>七、回顧課程</p> <p>1. 小組討論：透過所有課程的學習單做回顧，在組內寫下五個最重要、最深刻、最有幫助的學習。</p> <p>八、感謝（給出棉線）</p> <p>1. 教師說明：「今天是我们最後一堂專心課，在課堂結束前，我們在一起透過這捆棉線，給彼此祝福。」【生】</p>			

(大同區大橋國小)

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								2. 教師示範給出棉線：「我想謝謝○○，因為○○總是在老師分享時，很專注地看著我，讓我覺得很被尊重。祝福○○未來能夠常常做靜心練習，專注陪伴自己。」 ——第一、二、三節完——			

臺北市大同區大橋國民小學 114 學年度第 2 學期
五年級 人際關係與團體活動 課程計畫

教材來源	自編	規劃者	五年級教學團隊
教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節		
學習目標	【打開大腦開關】7 週 能在生活食衣住行育樂的每個當下，練習全心全意的專注力。 【與世界溝通】14 週 能將專注力擴及環境、社會、他人與我的關係。		
領域核心素養	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-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常生活問題。 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。 國-E-C2 與他人互動時，能適切運用語文能力表達個人想法，理解與包容不同意見，樂於參與學校及社區活動，體會團隊合作的重要性。 藝-E-C2 透過藝術實踐，學習理解他人感受與團隊合作的能力。 數-E-C1 具備從證據討論事情，以及和他人有條理溝通的態度。 數-E-C2 樂於與他人合作解決問題並尊重不同的問題解決想法。		
融入重大議題具體內涵	性平教育 性 C2 覺察人際互動與情感關係中的性別權力，提升情感表達、平等溝通與處理情感挫折的能力。 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。 品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 品 E6 同理分享。		

品 E7 知行合一。

海洋教育

海 C2 能以海納百川之包容精神，建立良好之人際關係，參與社會服務團隊。

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 E2 理解人的身體與心理面向。

生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。

生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。

閱讀素養

閱 E1 認識一般生活情境中需要使用的，以及學習學科基礎知識所應具備的字詞彙。

閱 E5 發展檢索資訊、獲得資訊、整合資訊的數位閱讀能力。

閱 E10 中、高年級：能從報章雜誌及其他閱讀媒材中汲取與學科相關的知識。

閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。

環境教育

環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。

環 E2 覺知生物生命的美與價值，關懷動、植物的生命。

環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。

資訊教育

資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

資 E6 認識與使用資訊科技以表達想法。

資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係

資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。

資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。

科技教育

科 E8 利用創意思考的技巧。

科 E9 具備與他人團隊合作的能力。

性別平等

性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。

(大同區大橋國小)

生涯規劃

涯 E7 培養良好的人際互動能力。

涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。

涯 E10 培養對不同工作/教育環境的態度。

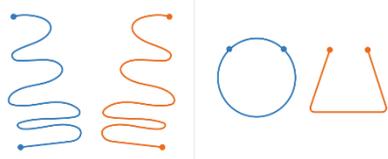
法治教育

法 E4 參與規則的制定並遵守之。

法 E3 利用規則來避免衝突。

註:有跨領域之課程「教學單元/主題名稱」前標註「*」。

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
第一週	2/8 2/14	【打開大腦開關】* 承諾團體規範與感恩、祝福、寒假的成長分享	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2 國-E-C2 藝-E-C2 數-E-C1 數-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3 Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3	能在生活食衣住行育樂的每個當下，練習全心全意的專注力。	<p>【引起動機】</p> <p>1. 教師貼出上學期的公約，大家做發誓手勢，承諾遵守課堂公約。【法】</p> <p>2. 分享寒假專注的練習經驗</p> <p>3. 慈心感與祝福</p> <p>願我健康、無恐懼、自在與外樂，願我的朋友遠離憎恨、擔心與害怕，願我的家人安康、幸福，願我的朋友沒有憂慮，永保幸福。</p> <p>【發展活動】</p> <p>心理學家丹尼爾·戈爾曼曾說：專注力比智商更能影響一個人的最終成就。</p> <p>專注力是大腦的開關，專注力大考驗：兩手一起畫，登錄時間。</p>	1	口頭發表、活動成果	人 C2 人 A1 生 E2 生 E3 生 E7 品 E2 品 E3 法 E4 法 E3

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵																									
					學習表現	學習內容																														
								 <p>我花了()秒鐘完成</p> <p>我花了()秒鐘完成</p> <p>描述自己測試時的心情與情緒，陪伴這個情緒，告訴自己，一切都沒有關係。</p> <p>大考驗二： 點出由小到大的數字並唸出，紀錄時間。</p> <p>根據 1-25 的順序，依次用手指指出其位置，同時讀出聲。</p> <table border="1" data-bbox="1355 821 1512 981"> <tr><td>8</td><td>15</td><td>7</td><td>17</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>4</td><td>9</td><td>24</td><td>12</td></tr> <tr><td>11</td><td>3</td><td>2</td><td>18</td><td>14</td></tr> <tr><td>21</td><td>23</td><td>13</td><td>22</td><td>10</td></tr> <tr><td>16</td><td>6</td><td>19</td><td>20</td><td>25</td></tr> </table> <p>讀完耗時()秒 請圈選答案 我是屬於注意力 (優秀、中等、再加油)等級</p> <p>說一說自己的感覺，要如何才能達成自己理想的分數。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 日常生活中，專注為你帶來什麼好處，請你說一說。 2. 請舉出一樣日常生活中因為沒有專注對你造成的影響？ 【人】【生】【品】 	8	15	7	17	5	1	4	9	24	12	11	3	2	18	14	21	23	13	22	10	16	6	19	20	25			
8	15	7	17	5																																
1	4	9	24	12																																
11	3	2	18	14																																
21	23	13	22	10																																
16	6	19	20	25																																

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								3. 經過上述活動，在日常生活中，你要怎麼做才能專注？(隨時練習與自己同在) 【綜合活動】 3分鐘呼吸練習+身體掃描。 作業：記錄自己專注的持續時間，做何活動可以專注？什麼環境或遇到那些人可以專注？ ——第一節完——			
第二週	2/15 2/21	【打開大腦開關】*專注行走與雲朵女孩	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2 國-E-C2 藝-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3 Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3	能在生活食衣住行育樂的每個當下，練習全心全意的專注力。	【引起動機】 情緒來了怎麼辦？觀看《水果冰淇淋 不一樣的娃娃 EP02：雲朵女孩》 觀察主角有哪些情緒，並用白紙畫出，完成後再進行口頭分享。【性】 【發展活動】 ● 當那個男孩得離開主角，去尋找自己的雲朵時，你的感覺如何？ ● 你喜歡這影片的結局嗎？為什麼？ ● 說一說：如果你是主角的話，弟弟摔你的東西時，你的情緒會是怎樣	1	口頭發表、學習單	資 E2 資 E9 科 E8 科 E9 性 E3 涯 E7 涯 E9 涯 E10

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>的？（第 1、2、5 題的統計結果繪製成圖表）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 如果你是主角的話，當那個男孩得離開妳去尋找自己的雲朵時，你會怎麼做？ ● 你自己和影片內容哪個地方有相似經驗嗎？ ● 最近讓自己印象深刻的事情是什麼，並畫出自己的情緒。 <p>【資】【科】【涯】</p> <p>【綜合活動】</p> <p>情緒沒有好與壞，可以與他相處，陪伴它，也不需要認為自己很糟糕。</p> <p>3 分鐘呼吸練習。</p> <p>——第二節完——</p>			
第三週	2/22 2/28	【打開大腦開關】專注飲食	A2 系統思考與解決問題	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2	能在生活食衣住行育樂的每個當下，練習全心全意的專	<p>【引起動機】</p> <p>繪本導讀《我變成一隻噴火龍》【閱】</p> <p>【發展活動】</p> <p>Q: (1)主角阿古力有哪些情</p>	1	口頭發表、學習單	生 E2 生 E3 生 E7 品 E2

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
		與我不是暴跳牛	B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜-E-C1 綜-E-C2		Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3 Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3	注力。	緒？ (2)他變成一隻噴火龍時，說說你印象最深刻的一件事 (3)愛生氣的阿古力遇到哪些問題？ (4)他怎麼把火弄熄？ (5)在學校，什麼事會讓你生氣？ 活動：拿出鏡子觀察自己的表情，分別畫出生氣的你，愛笑的你。完成後請和同學們分享，並討論：哪一個你比較好看？為什麼？ 【生】【品】 【綜合活動】 教師總結：生氣真的讓自己不可愛，大家都討厭，所以我們要想辦法改變自己的情緒哦！方法呢？(練習專心，不讓杏仁核亂發警報) ● 慈心練習：感謝同學的接納與包容，感謝老師的寬容，感謝爸媽陪我度過情緒難關。			品 E3 閱 E14
第四週	3/1 3/7	【打開大腦開關】*	A2 系統思考與解決問題	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1	能在生活食衣住行育樂的每個當下，練習	【引起動機】 介紹番茄鐘一種時間管理方法，在1980年代由 Francesco Cirillo 創立。該方法使用一個定時器來把	1	口頭發表、學習單	資 E2 資 E9 科 E8

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
		專注聆聽與我不是貪心猴	B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2 數-E-C1 數-E-C2		Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3 Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3	全心全意的專注力。	時間分割出為 25 分鐘的一段工作時間和 5 分鐘的休息時間。番茄工作法有五個步驟： 【資】【科】【性】 1. 決定需要先完成的任務。 2. 設定定時器至蕃茄時間 25 分鐘（如果一開始專注力沒那麼長，可以把時間設定短一點）。 3. 持續工作直至定時器響起，用筆在紙上記錄或畫出一個番茄。 4. 中間停頓休息時間，只能短暫 3-5 分鐘。 5. 每四個番茄，最後長時間休息 15-30 分。 【發展活動】 讀書時，應該先整理書桌，使物品端正擺放桌面保持乾淨，將書本安放桌面中央。然後身體坐正，正對書本，緩慢詳細地看清書上的每個字，仔細明白地讀誦書上文字。記得眼睛不要左顧右盼，看其他地方，手上也不要玩文具等物品。最後時間規劃安排上使用番茄鐘工作法 25 分鐘的一段工作時間和 5 分鐘的休息時間連續四次，最後長時間休息，以達最好讀書效益。 【生】 【涯】			科 E9 性 E3 涯 E7 涯 E9 涯 E10 生 E2 生 E3 生 E7

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								【綜合活動】練習番茄鐘讀書法。			
第五週	3/8 3/14	【打開大腦開關】*專注觀察與找尋最真實的臉孔	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2 藝-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3 Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3	能在生活食衣住行育樂的每個當下，練習全心全意的專注力。	【引起動機】 公視影片：《水果冰淇淋 不一樣的娃娃 EP01：紙袋男孩》，思考紙袋男孩可能會出現的情緒，以及看不到紙袋男孩的臉孔情緒線索時，可以怎麼做？ 【發展活動】 了解大家對相同事件的情緒感受都不大相同，然後分組討論為紙袋男孩找出更好的辦法。大團體分享。【生】 最後也為紙袋華麗的變身為美麗實用的面紙盒，讓紙袋除了套住有情緒的臉之外，還有其他更美的轉變。說一說你的心情轉變。 【綜合活動】 老師：如果願意拿下紙袋進行改變，也能有許多不同與更好的變化。進一步覺察很多事情願意嘗試改變，也許都能帶來更好的結果。因為情緒只是我們的一部份，可以與它共存，不受它掌控。	1	口頭發表、學習單、作品	生 E2 生 E3 生 E7 品 E2 品 E3

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								【生】【品】 3分鐘呼吸練習。			
第六週	3/15 3/21	【打開大腦開關】*專注的聞與情緒調色盤	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2 國-E-C2 藝-E-C2 數-E-C1 數-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3 Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3	能在生活食衣住行育樂的每個當下，練習全心全意的專注力。	【引起動機】 一轉動情緒轉盤： (一)轉動顏色轉盤，當轉盤停留在某個顏色時，說出顏色聯想。 【資】【科】 (二)思考除了顏色的各種聯想外，顏色也能用來代表情緒。 【發展活動】 (一)教室的四個角落貼上四種情緒的牌卡(快樂、傷心、生氣、害怕)，教室正中間地上(或桌上)貼上「平靜」的情緒牌卡。 (二)思考「在家」最常出現的情緒(快樂、傷心、生氣、害怕、平靜)為何？然後移動到該情緒的位置，移動完成後，分享為何會選擇這個情緒？在家何時、何事會出現這種情緒？ (三)思考「在校」最常出現的情緒(快樂、傷心、生	1	口頭發表、學習單、作品	資 E2 資 E9 科 E8 科 E9 性 E3 涯 E7 涯 E9 涯 E10 生 E2 生 E3 生 E7

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>氣、害怕、平靜)為何?然後移動到該情緒的位置,移動完成後,分享為何會選擇這個情緒?在校何時、何事會出現這種情緒?【性】【生】【涯】</p> <p>活動:</p> <p>(一) 歸納出生活中常出現的情緒,並理解生活中本來就會有各種情緒的產生,面對情緒時,更需要練習好好的處理情緒。</p> <p>(二) 欣賞萬用情緒卡和自製情緒調適大卡(附件一),進行情緒調適練習:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 覺察自己現在的情緒。 2. 停止或暫停目前的工作。 3. 做能讓自己平靜放鬆且安全的事,例如:深呼吸10秒鐘、找同學聊一聊心情、捏軟球、捏氣泡 			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								紙、喝水、數顏色、聽音樂、跑步、散步……) (三)寫出並說出自己的情緒調適方法，並思考哪些事適合在哪種情境下做。 【生】 (四)完成【學習單：我的情緒調適卡】。 1.學習單上已畫好插圖的部分，可直接塗色。 2.學習單空格處，自行填入可調適情緒的方法，並畫上插圖。 【綜合活動】 完成的學習單護貝後，隨時可以拿出來練習情緒調適。			
第七週	3/22 3/28	【打開大腦開關】專注的觸摸與只是開玩笑?	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3 Ad-III-4	能在生活食衣住行育樂的每個當下，練習全心全意的專注力。	【引起動機】 體驗活動：閉上雙眼：一起來聽一首歌「蘇打綠 sodagreen -【小情歌】」在歌曲結束後提問： 1. 你喜歡這首歌嗎？為什麼？ 2. 你喜歡這首歌是因為主唱者的性別嗎？ 【資】【科】 【發展活動】	1	口頭發表、學習單	生 E2 生 E3 生 E7 品 E2 品 E3 法 E3 法 E4 資 E2 資 E9

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
			C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作			Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3		<p>播放公視影片：《青春發言人 只是開玩笑有這麼嚴重嗎？歧視性言論》 在影片結束後提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 什麼是刻板印象？ 2. 什麼是歧視？ 3. 什麼是歧視性言論？ 4. 我們該如何改變歧視性言論？ <p>【品】【法】 【綜合活動】</p> <p>在成長的過程中，我們常戴著「刻板印象」的眼鏡，來看待他人與事物，我們應該要抱持著更多元的視角與包容的心，不應戴著先入為主的觀念。</p> <p>【生】</p>			科 E8 科 E9
第八週	3/29 4/4	【與世界溝通】*專注的感覺與我喜歡我自己	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2 數-E-C1 數-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3	能將專注力擴及環境、社會、他人與我的關係。	<p>【引起動機】</p> <p>(1) □□風吹！（小朋友可以選擇喜歡的風：北風、颱風、微風、龍捲風）</p> <p>(2) 吹什麼？</p> <p>(3) 吹跟我一樣□□□的人。</p> <p>2. 在遊戲後提問： 剛剛在玩遊戲時，你有注意到什麼？（我喜歡的是和別人一</p>	1	口頭發表	性 E3 涯 E7 涯 E9 涯 E10 生 E2 生 E3 生 E7

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
			C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作			Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3		樣嗎?有那些別人不一樣?) 【生】 【發展活動】 1 使用巧拼排成一直線，把空間分成兩半。問:你希望和其他人一樣嗎? 【生】【性】 選擇希望和不希望的各站一邊，統計兩邊人數。並請分享選擇的原因。 2. 你喜歡自己嗎?根據答案站兩邊，統計人數並分享選擇的原因。 【綜合活動】 發現每個人是不一樣的個體，有擅長與不擅長處，也有喜好的不同。每個人都是很獨特的。必須學會尊重他人、看重自己。 【生】 【性】【涯】			
第九週	4/5 4/11	【與世界溝通】 專注在身體與一	A2 系統思考與解決問題	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Ad-III-1	能將專注力擴及環境、社會、他人與我的關係。	【引起動機】 1. 分4組排成一直線，將自己手上的筆透過右手的一根手指頂著筆的一端，筆的另一端則由右邊的人來頂著。自己的左手則協助頂著左邊人的筆。依此	1	口頭發表	生 E2 生 E3 生 E7 品 E2 品 E3

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
		起向前行	B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作			Ad-III-2 Ad-III-3 Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3		類推，完成一個“筆鏈”。 2. 帶頭的人要帶著整個小組在教室內走動不可以斷開，只要筆掉下來，就換下一個人帶頭。 3. 當主持人說「交換」時，帶頭的人將會換成另一端的第一個人。 4. 第二次體驗：全班改為分成2組，這時每組約有9-10人，仍以方才方式進行並計時。 5. 帶頭的人不要只是平順地往前行進，可以設計一些難關，例如：跨過一個椅子 6. 小組討論策略，如何能更快地完成。 7. 第三次計時並計算進步時間 【發展活動】 1. 利用五感說說看，在剛剛活動中你什麼讓你印象深刻？(有的人…) 2. 你的感覺是什麼？ 3. 為什麼會有這種感覺？ 4. 從中學習到什麼？(每個人思考的面向不同) 5. 有因此想到什麼其他的嗎？			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								6. 藉由這次體會到的一切，可以應用在什麼地方？(團體合作時應…) 【生】【品】 【綜合活動】 ● 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。 ● 慈心感恩練習。			
第十週	4/12 4/18	【與世界溝通】* 陪陪情緒與有自信的我	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2 藝-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3 Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3	能將專注力擴及環境、社會、他人與我的關係。	【引起動機】 (一) 看看我 讓學生輪流照全身鏡，看看鏡子中的自己。 (仔細看看自己的眼睛大小、顏色、眼皮、睫毛、眉毛、皮膚、嘴巴、鼻子、耳朵、牙齒、頭髮、個子高矮、身材胖瘦、手腳粗細、動作、表情…) 【發展活動】 (二) 說說我(外在的我) 1. 照鏡子的時候，你最喜歡自己的哪個地方？ 2. 你覺得自己跟其他人有什麼不一樣？你會在意嗎？ (我比其他人重還是輕？有沒有戴眼鏡？皮膚比較黑還是比較白？	1	口頭發表	資 E2 資 E9 科 E8 科 E9 性 E3 生 E2 生 E3 生 E7 家 E4

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								頭髮比較直還是比較捲？ 眼睛比較大還是比較小？ 鼻子比較挺還是比較塌？ 耳朵比較平貼還是外翻？嘴唇比較厚或薄？ (三) 說說我（內在的我） 1. 說說自己的三個優點。 2. 提問：剛剛照鏡子的時候，你會不會緊張？還是你很大方，感覺就像在家照鏡子一樣自在？ (四) 獨一無二的我 1. 依據方才的討論和觀察，我們要來創作獨一無二的自己。 (二) 請學生事前收集家中不要的雜誌、海報、廣告單、月曆，或利用網路搜尋需要的圖片。 (三) 在圖畫紙上拼貼出獨特的自己。  【生】【資】【科】【性】 【綜合活動】 (一) 欣賞彼此的作品 1. 請同學猜猜作品主人是			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								誰？他為什麼如此呈現？ 2. 請作品主人說說自己的創作想法。 3. 說出三個自己創作的特點 (二) 喜歡自己嗎？ 經過這些活動，你喜歡自己嗎？站兩邊，有沒有改變想法？ 【生】【品】【家】 (三) 慈心練習 感謝父母生下我、感謝父母養育我、感謝父母造就獨一無二的我，我願健康、沒有擔憂、恐懼，我願自在、快樂。			
第十一週	4/19 4/25	【與世界溝通】什麼是適當，什麼是不適當	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3 Ad-III-4	能將專注力擴及環境、社會、他人與我的關係。	【引起動機】 播放公視影片：《青春發言人 霸凌者的告白》 【發展活動】 提問： 1. 影片中霸凌者與被霸凌者一開始就想傷害對方嗎？ 2. 霸凌者在欺負同學時的心情如何？(參考情緒卡) 3. 被霸凌者被同學欺負時的	1	口頭發表	生 E2 生 E3 生 E7 品 E2 品 E3

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
			C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作			Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3		心情如何？(參考情緒卡) (二) 分組討論： 1. 如果我被霸凌了，我會怎麼做？為什麼？ 2. 如果同學被霸凌了，我會怎麼做？為什麼？ 【綜合活動】 「霸凌」常常從「誤會」開始，這個「誤會」又沒使用「對的方式」解決，後來就演變成霸凌，每個人都需要朋友與安全的生活環境，我們應該避免自己被「霸凌」，或在被「霸凌」時，尋求正確的協助，或如果同學被霸凌了，我應該挺身而出為他尋求幫助。 【生】【品】			
第十二週 ~ 第	4/26 5/9	【與世界溝通】簡述語意與情感表達練	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2	能將專注力擴及環境、社會、他人與我的關係。	【引起動機】 事先找好兩位小朋友，練習以下對話： 1. 你又遲到了，每次都這樣！ 2. 你又沒吃完飯就去看電視，每次都這樣！ 3. 你又唱歌又把音樂音量播放那麼大聲，要把死人吵醒啊！討厭！每次都這樣！	1	口頭發表	性 E3 涯 E7 涯 E9 涯 E10 生 E2 生 E3 生 E7

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
十三週		習	C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作			Ad-III-3 Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3		4. 你總是跑來跑去的，壞人會來抓走你唷，不能好好在這裡玩嗎? 5. 你是我的好朋友耶，有零食都沒分我一些，你夠不夠意思啊! 【生】【家】 【發展活動】 請小組討論，該如何用我訊息傳達真正的內心話。 示範： 1-1. 我先到了，沒看到你，總是很緊張，不知道是我記錯時間，還是你出了事了，替你很擔心。 (溫暖回應) 1-2. 我很擔心你的遲到，是不是已經變成習慣性，很怕以後你的人緣會受阻礙。(以利益喚醒) ● 組員集思廣益示範，其他人判斷是以何種情緒或感受為出發點。 【綜合活動】 我訊息的溝通三步驟： 1. 陳述情緒與事件—我們可以運用「我感覺」/「我覺			家 E4

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>得」…，讓對方了解自己在這個事件當下的感受和情緒。</p> <p>2. 陳述客觀事實—我們可以試著婉轉說明，運用「因為…」，把自己知道的事實內容，盡量以客觀的方式說出來，盡可能不要帶入個人的主觀意識。</p> <p>3. 提出具體建議—從「我希望…」較為婉轉之方式，向對方說出自己期待的方向，試著跟對方達到共識。</p> <p>【生】【家】【性】【涯】</p> <p>回家作業：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 練習我訊息對話，並記錄。 ● 也可以寫下事後反省(修正過的話) 			
第十四週	5/10 5/16	【與世界溝通】 慈心練習 與我不吃「塑」	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3	能將專注力擴及環境、社會、他人與我的關係。	【引起動機】 由綠色和平環保攝影師拍攝多張信天翁成鳥在受污染的太平洋海域叨食塑膠，牠們以為撿到食物，可以帶回去給幼鳥吃，實際上牠們帶回的是打火機、瓶蓋和牙刷之	1	口頭發表	資 E2 資 E9 涯 E7 涯 E9 涯 E10 海 C2 環 E1

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
			C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作			Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3		類的東西，導致牠們的胃裡統統塞滿了塑膠垃圾，接著幼鳥只能飢餓、胃穿孔、脫水，以這種恐怖的過程死去。」 【海】【環】【生】 【發展活動】 1. 觀看「不吃塑，由減塑做起」。 https://www.youtube.com/watch?v=ubSbE_vagzo 塑膠變成塑膠微粒後，對人體造成了許多傷害。漂浮入海洋中，也被魚類誤食。 2. 上網關鍵字查詢「我不吃塑」，小組統合塑膠微粒來源、危害過程。畫在海報上，各組報告。台下聽者做減塑筆記。 做法： 由統計指出 2050 年海洋的垃圾重量將會比魚還要多，為了讓塑膠垃圾減少產生，你			環 E2 環 E4 生 E2 生 E3 生 E7

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>我可以~~</p> <p>① 源頭減量：減少使用一次性塑膠製品、讓塑膠垃圾慢慢從習慣中消失、挑選純棉的衣服、不購買塑膠纖維(聚酯纖維)製造的衣服</p> <p>② 末端移除：平時出遊就將大自然中的垃圾帶走、將身邊塑膠垃圾進行再利用、跟著環保團體一起進行淨灘活動。</p> <p>【海】【環】【生】【資】 【涯】</p> <p>【綜合活動】 人類享受後的產物日後變成有毒物質，危害地球生物，在食物鏈循環下又回到人類體內，確實是自謀其弊。</p>			
第十五	5/17 5/23	【與世界溝通】* 慈心練習與校	A2 系統思考與解決問題	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1	能將專注力擴及環境、社會、他人與我	【引起動機】 教師取出校園植物的拓印成品，說明觀察校園植物的方	1	口頭發表	生 E2 生 E3 生 E7

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
週		園植物大搜索	B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜-E-C1 綜-E-C2 國-E-C2 藝-E-C2 數-E-C1 數-E-C2		Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3 Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3	的關係。	法，利用五感先開始。 【發展活動】 1. 觸摸樹幹，粗糙的、細緻的；閉上眼睛，環抱樹幹，聽聽聲音，樹幹裡發出的聲音、樹葉被風吹的沙沙聲、小鳥棲息叫聲…聞一聞，不同的樹有不同的「品牌香水」【環】 【生】 2. 每組分享三個看到植物的特殊地方；二、小組於自由探索時間內需收集不同植物的落葉。 3. 拓印：教師準備輕磅 A4 紙張、蠟筆或彩虹筆、色鉛筆。 將落葉平放於桌面，覆蓋紙張緊壓，再以蠟筆、色鉛筆或彩虹筆輕輕摩擦紙面直至葉片的紋路清晰呈現即完成。 【綜合活動】			環 E1 環 E2 環 E4

(大同區大橋國小)

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<ul style="list-style-type: none"> ● 觀察樹、不摘葉，愛惜生命 ● 慈心練習 			
第十六週	5/24 5/30	【與世界溝通】慈心練習與校園動物大搜索	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3 Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3	能將專注力擴及環境、社會、他人與我的關係。	<p>【引起動機】 Q:校園活生生的神秘客有哪些?(...) 做動物瑜伽(蝴蝶、毛毛蟲、貓)</p> <p>【發展活動】 教師展示 PPT 平日校園的常客，如喜鵲、鳩、貓頭鷹… 小組任務:一組一臺平板拍攝校園小動物，紀錄出沒地點(拍攝地點)上網查詢小動物名稱、生態、特性等，每組三種小動物報告(以第一人稱做報告)。製作出 PPT</p> <p>【生】【資】【涯】【科】【性】</p> <p>【綜合活動】 校園小動物維持美麗校園的</p>	1	口頭發表	資 E2 資 E9 科 E8 科 E9 性 E3 涯 E7 涯 E9 涯 E10 生 E2 生 E3 生 E7

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								生態，不僅是好夥伴，也是珍貴的生靈。 【生】 做慈心練習。			
第十七週	5/31 6/6	【與世界溝通】慈心練習與陪伴恐懼(考前)	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3 Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3	能將專注力擴及環境、社會、他人與我的關係。	【引起動機】 覺察呼吸，練習呼吸、覺察身體變化 【發展活動】 ● 考試前的心情如何? 具體描述情緒事件: 1. 我如果沒有考好回家後會...(擔心) 2. 我如果粗心大意...(害怕) 3. 我每次都會...然後就...(懷疑) 4. 一想到要考試，我的頭就會...(恐懼) 5. 要是我能夠...就... 【生】【品】【家】 回顧上學期前額葉如何影響情緒(假警報) 如何控制自己的情緒(三分鐘呼吸練習、覺察身體、身體掃描、陪陪情緒) 【家】 【綜合活動】	1	口頭發表	生 E2 生 E3 生 E7 品 E2 品 E3 家 E4

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								三分鐘呼吸練習、身體掃描、慈心練習。 回家作業:紀錄情緒的強度、命名、如何與它相處、陪同。 【生】			
第十八週	6/7 6/13	【與世界溝通】慈心練習與陪伴失落(考後)	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3 Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3	能將專注力擴及環境、社會、他人與我的關係。	【引起動機】 ● 生活中有改變就會有失落。 如,強健的身體變差了;原本很拿手的考試變低分了;原本家中有四個人,現在變成只有兩個人了... ● 繪本《雲上的阿里》 【閱】 阿里強烈的想媽媽,媽媽突然感覺到阿里而振作起來努力編織羊毛衣給阿里,讓阿里能與他心靈相處片刻,也讓阿里順利到另一個國度。 【發展活動】【生】【家】 Q:有失落情緒時,該怎麼辦? 1.以適當的口語和肢體語言清楚描述自己的失落經驗,並表	1	口頭發表	閱 E1 閱 E2 閱 E5 閱 E10 閱 E14 生 E2 生 E3 生 E7 家 E4

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								達自己的情緒(上學時，難過的感受) 2. 覺察呼吸，練習呼吸技巧、覺察身體變化。 3. 知道前額葉如何影響情緒，了解如何控制自己的情緒。 4. 感謝家人的慈悲觀想 5. 練習自我慈悲觀想(接受自己失落的事件與情緒) 【綜合活動】 在呼吸練習中感受身心的變化。			
第十九週	6/14 6/20	【與世界溝通】靜心練習與陪伴自己	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3 Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3	能將專注力擴及環境、社會、他人與我的關係。	【引起動機】 ● 慈心練習 ● 複習： 杏仁核是超級英雄，但是不會觀察情況，有時小題大作，一隻蝴蝶飛舞的影子，他都可能看成是隻怪物。那麼就讓我們的燃料燃燒掉太多，很累。這時候可以~~先做幾次深深的呼吸，告訴這位小小戰士放輕鬆，讓他知道目前危機已解除，不用再補充燃料，我們的身體也就會舒服得多。 【生】【品】	1	口頭發表 用心做活動	生 E2 生 E3 生 E7 品 E2 品 E3 家 E4

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
			C2 人際關係與團隊合作					<p>【發展活動】 長期處於過度焦慮下，可能產生分離焦慮、拒學、社交恐懼、畏懼特定對象等症狀。此時，只要練習放鬆技巧，就可以舒緩緊張情緒。</p> <p>【生】【家】 3分鐘呼吸練習和身體掃描(由頭部到腳部)</p> <p>【綜合活動】 像高山一樣坐正/呼吸練習。</p> <p>回家作業:每天15分鐘坐正呼吸練習。</p>			
第二十週 ~ 第二十一	6/21 6/30	【與世界溝通】* 寫一封信回顧與感謝	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2 藝-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3 Ad-III-4 Ba-III-1	能將專注力擴及環境、社會、他人與我的關係。	<p>【引起動機】【生】 1. 畫下對自己的期許：以後遇到難過的時候我可以怎麼做？ 2. 畫下給夥伴的愛心，交換。</p> <p>【發展活動】 1. 將毛線頭給予其中一個小朋友，請她說出對某位夥伴的想法。 2. 將毛線連結到該夥伴，重複到毛線連結所有夥伴。 【涯】</p>	1	口頭發表	涯 E7 涯 E9 涯 E10 生 E2 生 E3 生 E7 家 E4

(大同區大橋國小)

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
週			C2 人際關係與團隊合作			Ba-III-2 Ba-III-3		<p>3. 老師說明這張網就像是我們一起努力想出的所有面對情緒難過的方法，希望以後大家都可以用這張網接住情緒、保護自己。 【生】 【家】 【涯】</p> <p>4. 老師從每個人握住的地方剪開毛線，每個人用拿到的那段毛線把剛剛自己給自己的期許和別人給的祝福綁起來，做為未來可以回顧的依據。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>小朋友各自用自己的方式(一封信或一幅畫)向大家道別這堂專心課的延伸課。</p>			

臺北市大同區大橋國民小學 114 學年度第 1 學期
六 年 級 人 際 關 係 與 團 體 活 動 課 程 計 畫

教材來源	自編	規劃者	六年級教學團隊
教學節數	每週(1)節，本學期共(22)節		
學習目標	<p>*【與自己相戀】~與困難共處 6 週</p> <ol style="list-style-type: none">1. 從「自動導航」的生活轉變到「覺察和有意識有選擇」的生活。2. 另一種存在的方式：保持身心同在。 <p>*【與自己相戀】~ 找出個人化的糾結與衝動 12 週</p> <ol style="list-style-type: none">3. 從活在過去和未來，轉變到全然活在當下。4. 擴展覺察力、認出反應模式、理解反應性，學著「不做反應」，而是開啟容許的可能性，發展和「反應-想法、情緒、行為」不同的關係。5. 從迴避或修復的傾向，轉向允許及如其所是的態度，覺察衝動，讓原本無意識的驅力瓦解。 <p>*【與自己相戀】~容許原本的樣子(如其所是) 4 週</p> <ol style="list-style-type: none">6. 在困難中保持同在與專注，平靜與鎮定，穩定注意力、發展友善與慈悲。7. 面對挑戰採取善巧的行動和照顧好自己，來支持幸福感和豐盛生活。		
領域核心素養	<p>藝-E-C2 透過藝術實踐，學習理解他人感受與團隊合作的能力。</p> <p>數-E-C1 具備從證據討論事情，以及和他人有條理溝通的態度。</p> <p>數-E-C2 樂於與他人合作解決問題並尊重不同的問題解決想法。</p> <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>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常生活問題。</p> <p>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。</p> <p>國-E-C2 與他人互動時，能適切運用語文能力表達個人想法，理解與包容不同意見，樂於參與學校及社區活動，體會團隊合作的重要性。</p>		

融入重大議題具體內涵

人權教育

人 C2 能覺察偏見並能尊重差異，而能避免歧視行為，建立友善與包容之人際關係，進而在發展社會參與和團隊合作的素養。
人 A1 能從自我探索與精進中，不僅建立對自我之尊重，更能推己及人，建立對他人、對人性尊嚴之普遍性尊重。

性平教育

性 C2 覺察人際互動與情感關係中的性別權力，提升情感表達、平等溝通與處理情感挫折的能力。

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。

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。

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 E2 理解人的身體與心理面向。

生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。

生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。

環境教育

環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。

環 E2 覺知生物生命的美與價值，關懷動、植物的生命。

資訊教育

資 E6 認識與使用資訊科技以表達想法。

資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係

資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。

資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。

科技教育

科 E8 利用創意思考的技巧。

科 E9 具備與他人團隊合作的能力。

法治教育

法 E4 參與規則的制定並遵守之。

(大同區大橋國小)

法 E3 利用規則來避免衝突。

性別平等

性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。

生涯規劃

涯 E7 培養良好的人際互動能力。

涯 E10 培養對不同工作/教育環境的態度。

註:有跨領域之課程「教學單元/主題名稱」前標註「*」。

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
第一週	8/25 8/31	*【與自己相戀】~與困難共處(引導)	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2 國-E-C2 藝-E-C2 數-E-C1 數-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	專注聆聽，聽出重點，同理他人述說的情境。	<p>【引起動機】 安頓內在:閉上眼睛，或眼光柔和地垂眼，身體挺直但放鬆，一分鐘專注在臀部和腳底板的重力感。感受被大地撐托的感覺。</p> <p>複習團體公約: 保密、安全、不介入、不給建議、仔細聆聽、聽出重點、不打岔。</p> <p>【人權】【品德】【法治】 Q:暑假期間的靜心活動實施概況調查?有何新發現? 老師先示範。</p> <p>【發展活動】 分享暑假覺察活動經驗~ 重點:任何經驗、想法、都是可以的;不做比較。容許每個人的不同或例外。【生命教育】 (小組分享—大團分享總心</p>	1節	口頭發表、團隊合作發表	人C2 人A1 生E2 生E3 生E7 品E2 品E3 法E3 法E4

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								得) 【綜合活動】 慈心練習:容許自己的身心經驗,不評價自己或他人。 -----第一節結束-----			
第二週 第六週	9/1 10/5	*【與自己相戀】~與困難共處	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2 國-E-C2 藝-E-C2 數-E-C1 數-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	1. 從「自動導航」的生活轉變到「覺察和有意識有選擇」的生活。 2. 另一種存在的方式:保持身心同在。	【引起動機】 安頓內在:閉上眼睛,或眼光柔和地垂眼,身體挺直但不緊繃,手臂自然下垂,讓自己在這樣的姿勢下,能安靜多少就安靜多少。現在把專注力放在臀部,感受臀部被衣服包覆的感覺。……感受臀部支撐上半身重力的感覺,感受椅子撐托的感覺。 (共3分鐘) 覺知與自動導航 請先對照以下兩種情景: 情景1:你正在樹林中和你的小表弟散步,你慢慢地移動著,時常停下來,透過小表弟的眼睛看到這個簡單的東西不同尋常的豐富性。就	5節	1. 能找出個別化的自動化慣性。 2. 能發現自己喜歡使用的覺察活動。 3. 能提升專注力,並縮短掌握情緒的時間。	生 E2 生 E3 生 E7 品 E2 品 E3 法 E3 法 E4 資 E2 資 E9 科 E8 科 E9 性 E3 涯 E7 涯 E9 涯 E10

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>像是第一次看到一樣。</p> <p>情景2：你正騎著腳踏車行駛在熟悉的道路上。你突然間意識到，經過數公里了，而你對所經歷的周圍的環境幾乎沒有甚麼覺察，不知不覺地迷失在思考或想其他事情的念頭當中。這期間，你已經在自動導航的模式下遊走了。【生命教育】</p> <p>【發展活動】</p> <p>*Q:上述2種狀況各使用哪三腦區?(複習前額葉、杏仁核、海馬迴)</p> <p>【品德】【法治】</p> <p>教師總結:散亂的心時常出現，如果沒有覺察容易像自動導航一樣，無止盡的走下去，沒有終止的時候。這，就是不專心的原因。</p> <p>Q:生活中有那些時候，你有覺察到自己也有走神的情況?(倆倆分享—小組分享—大團分享)</p>		4. 能如實寫出自己的覺察學習單。	

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>【資訊】【科技】【性別】【生涯】</p> <p>【綜合活動】</p> <p>呼吸練習—專注在定錨點，可以定錨在腹部或胸部的起伏或鼻尖氣流進出的感覺。注意到專心是否被帶走，讓念頭像空中浮雲，自由地來自由地去，不隨它而去，溫柔地把專心帶回來定錨點。</p> <p>說明:把專心叫回來的過程，一而再、再而三的覺察，可以形成神經迴路，專注力就不容易跑掉；或是能越快帶回來自己身上。</p> <p>慈心練習:願我幸福、安康、自在。</p> <p>回家作業:找出生活中困難事件。</p> <p>-----第二節結束-----</p> <p>--</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>【引起動機】</p> <p>安頓內在:閉上眼睛，或眼光柔和地垂眼，身體挺直但不緊繃，手臂自然下垂，讓自己在這樣的姿勢下，安靜下來。撇開任務、拋開剛剛或今日或之前的擔憂或煩躁、怨恨、憤怒，給自己一點點滋養自己的時間，回到身體來。感受呼吸(定錨)，覺察念頭的浮現，記得再溫柔、不批判自己，把專注力帶回呼吸定錨處。(3分鐘)</p> <p>*情境:做一個"你正走在街上遇到一位戴墨鏡、拿著長棍的人撞了你"的練習中，我們看到了我們詮釋事件和經歷的方式，以及我們的想法和詮釋對情緒感受反應、身體感覺、以及行為產生了巨大影響。</p> <p>【發展活動】</p> <p>Q:你可能急著趕路，或被撞</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>得很痛。此時的你會有什麼看法?想法?想要做甚麼舉動(行為反應)?</p> <p>(倆倆分享—小組分享—大團分享總心得)</p> <p>【資訊】【科技】【性別】【生涯】</p> <p>發現：【生命教育】</p> <p>1. 不同的人對同一件事的詮釋是不同的。</p> <p>2. 我們每一個人，對不同時間所發生相同事件的看法也會有所不同。這取決於我們當時的心情，或者之前發生的事情。</p> <p>3. 我們對事物的詮釋常常是思維的舊有習慣和我們看待世界、看待自己的方式所塑造的結果。</p> <p>呼吸練習(3分鐘呼吸空間)—全身感覺陪伴不舒服的身體部位—縮小範圍定錨。</p> <p>Q: 陪伴完身體後，身體或心情有否不一樣?(沒有改變也</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								沒關係) 【品德】【法治】 【綜合活動】 慈心練習:感謝提供我每天 食、行都平安的所有人。 作業: 1. 每天選一餐或點心練習 五感飲食(或至少前5分/ 或3口) 2. 紀錄練習或遇到的任何 事情,作為反思的提醒。 留意到有什麼經驗:較專 注?有甚麼發現?想法、 情緒、身體感覺,或是其 他…… ---第三、四節結束---			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>【引起動機】</p> <p>安頓內在:現在請把心交給身體。心安住在錨點回到身體的這個過程 身心正在呈現的所有感覺，可能身心慢慢的平緩了，如果是這樣子的話，可以邀請注意力從身體的姿勢所帶來的感覺，慢慢的把注意力帶到呼吸，走到呼吸的定錨點注意力的安住所在，把覺察帶到這裡，就是現在的呼吸的身體感覺上，可以是腹部、胸腔或是鼻腔的部位，留意吸氣時氣息進入身體；呼氣時氣息離開身體的感覺或變化，這是自然的呼吸，不需要改變什麼，沒有要控制呼吸，很單純的讓呼吸的身體、感覺在一起，注意力安放在呼吸的錨點上，以呼吸為定錨讓心安住在當下。</p> <p>*情境:《我很擔心》閱讀</p> <p>小莉對每一件事情都好擔心。不管大事情、小事情和不大不小的事情。就連早上、中午、</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>晚上，她都很擔心。她的媽媽說：「你擔心太多了！」爸爸說：「你擔心，我也會擔心。」奶奶說：「擔心，擔心，擔心，太多擔心了！」她的爸媽說：「不要擔心！」小莉還是很擔心，他擔心，擔心，又擔心。很快的，快開學了，小莉又有新的擔心：學校。開學的第一天，小莉有一連串的擔心….</p> <p>【發展活動】</p> <p>Q:生活中有那些類似的擔心?</p> <p>Q:當這些擔心出現時，你怎麼辦?</p> <p>Q:找出這些擔心所引起的身體反應是什麼?出現的情緒有哪些?(歸類寫下，可以互相引導)</p> <p>Q:當這些想法、情緒及身體感受沒有覺察時，會發生什麼事?結合三腦區的作用做歸納與發現。</p> <p>(倆倆分享—小組分享—大團分享總心得)</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>【資訊】【科技】【性別】【生涯】</p> <p>*教師總結:①沒有覺察時,想法泡泡會一直擴大、情緒會一直堆疊、身體不舒服的部位程度加劇或擴散,海馬迴會更加記憶深刻,形成長久的對應挫折。②情緒想法依據海馬迴沒有覺察的記憶,形成習慣性地對未來災難化、對過去舊經驗陰影、習慣性的錯誤推斷、過度類化、極端的分類,形成更劇烈的身體反應與擔憂、抱怨。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★(參考)想法勾住的類別:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.翻攪過去做過的事情 2.身體(當下在哪裡)和專注力(在過去或未來事件)分開 3.想像災難化 4.把想法當作事實,沒有確認實際狀況。 5.不符合自己的期待(對方應該要、必須要...) 6.評價自己、評價別人 </div> <p>如下圖。</p>  <p>靜心活動:情緒只是內心的一</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>個訪客，它不會傷害或攻擊我們或如我們想像的，讓我們失控。請試著在吸氣的時候帶著最大的接納、開放與它同在。並讓這樣的情緒自由的來去。請放下情緒感受，並把注意力帶來觀察腦中的想法。無論這個想法是一個評價負向或正向的，清楚覺察這是內心生起的想法訪客，無論哪一種想法都請試著用開放、熱誠、好奇接納它，並且對它做一個標記例如一個擔心的想法、評價自己的想法、批判性想法或者完美主義的想法。容許這些想法像天空中的雲朵一樣自然的來去，不用相信這個想法所傳達的訊息，也不要隨著這個想法起舞，想法就只是一個想法，是我們內心冒出來的泡泡，請不要忽略、壓抑、逃避或驅逐它，更不要試圖與這想法爭辯，盡可能讓自己保持覺知，保持開放接納，清楚觀察內心想法的出現、它的停留、和它的改變。</p> <p>Q: 在做完靜心後，身體感</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>受、想法、情緒、行為反應(或衝動)有否不一樣?(直接發表)</p> <p>*教師總結:當願意與情緒拉開距離後,就比較少可能再陷入黏著當中,能還給前額葉看清事實的機會與選擇適當反映的空間。心,就比較清明了。如下圖。把專注力放在此時此刻。【生命教育】</p> <p>【綜合活動】 慈心練習:願我保有智慧、寬容與自在;回到呼吸練習。 (共 3 分鐘) 作業: 1. 十指感恩(每日記錄感恩事</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								項) 2. 帶著覺察做呼吸練習 20' / 日 3. 不愉悅事件紀錄簿(每日) ---第五、六節結束-----			
第七週 第十八週	10/6 12/28	*【與自己相戀】~ 找出個人化的糾結與衝動	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2 國-E-C2 藝-E-C2 數-E-C1 數-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	1. 從活在過去和未來，轉變到全然活在當下。 2. 擴展覺察力、認出反應模式、理解反應性，學著「不做反應」，而是開啟容許的可能性，發展和「反應-想法、情緒、行為」不同的關係。 3. 從迴避或修復的傾向，轉向允許及如其所是態度，	【引起動機】 安頓內在:把心交給身體，把身體交給大地，感受臀部與腳底板被大地撐托的重量感。(1分鐘) *理解自己紛亂的心  *情境:《我好生氣》閱讀 當明美發現期待已久的野餐計畫因為下雨而泡湯時，她開始對周圍的人亂發脾氣。 *(紀錄發生暴怒次數並算出	12節	1. 生活事件的不介入不反應次數記錄每週增加。 2. 能覺察情緒、陪伴接納情緒	生 E2 生 E3 生 E7 品 E2 品 E3 法 E3 法 E4 資 E2 資 E9 科 E8 科 E9 性 E3 涯 E7 涯 E9 涯 E10 人 C2 人 A1

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
							覺察衝動，讓原本無意識的驅力瓦解。 比率。) 【發展活動】 Q:生活中曾有哪些印象深刻的生氣場景?(含上週作業紀錄) Q:當這些場景出現時，你怎麼辦? Q:找出當你萬分生氣時所引起的身體反應是什麼?出現的情緒有哪些?(歸類寫下，可以互相引導) 【人權】【品德】【法治】 Q:當這些想法、情緒及身體感受沒有覺察時，會發生什麼事?結合三腦區的作用做歸納與發現。 (倆倆分享—小組分享—大團分享總心得) 【資訊】【科技】【性別】【生涯】 靜心練習: 當一個纏繞在頭腦中的念頭想法在心中糾纏著，或是上下起伏的情緒老朋友來拜訪了，當與這些苦惱的時刻相遇的時候		。		

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>，有沒有可能用之前學過的方法跟它們共處同在？比如靜靜的觀察、保持一個距離，不需要被它們捲入帶跑，以好奇的心，帶著一份友善的心，退後一步來觀察 他們的變化過程，能讓這些經驗來來去去，就讓它們的樣子以原本的樣貌存在著。在困難的時刻也許把關懷和慈悲帶給自己，是有幫助。願意的話，可以用一隻手或兩隻手放在心臟或胸口的部位，或是身體哪一個部位，值得被安撫的身體部位，放在那個部位，讓自己得到安撫。</p> <p>教師總結：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 生氣是一種期待落空、願望達成受阻或需求滿足受挫的感受，是人遇到阻礙產生的正常反應。 2. 生氣的情緒會讓人有發洩的衝動，但這些強烈的情緒常會阻礙理性思考，並以破壞性的方式呈現，但卻無益於問題解決。 			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵														
					學習表現	學習內容																			
								<p>3. 覺察自己的情緒，才能以被接受的方法解決問題；利用上學年所學的，找出自己的情緒百寶箱。【生命教育】</p> <div data-bbox="1317 427 1720 614" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★圖出掃描時你感覺得到的位置，也可以紀錄感受到的強度和性質，例如癢、癢、麻、酸痛、緊繃、放鬆、...</p>  <table border="0"> <tr> <td>①叫出情緒(命名情緒)</td> <td>⑧專心聽聲音</td> </tr> <tr> <td>②具體化情緒(大小/顏色/譬喻)</td> <td>⑨專心看</td> </tr> <tr> <td>③用手比一比情緒/感覺有多大</td> <td>⑩專心飲食</td> </tr> <tr> <td>④接納包容情緒/感覺、陪伴、不驅趕</td> <td>⑪專心走路</td> </tr> <tr> <td>⑤身體掃描(感受身體)</td> <td>⑫專心伸展身體</td> </tr> <tr> <td>⑥吸氣帶進接納</td> <td>⑬給自己祝福</td> </tr> <tr> <td>⑦呼吸練習</td> <td>⑭給對方祝福</td> </tr> </table> </div> <p>4. 覺察時，也是專注力被拉回來的時刻，是增進專心的神經迴路的一次練習。 【綜合活動】 慈心練習：溫柔且帶有慈心地用雙手擁抱自己，告訴自己願意好好陪伴情緒老朋友的自己是值得被疼愛的。願我永保寬容、勇敢、慈愛與自在(三次)；願我的家人、朋友永保寬容、勇敢、慈愛與自在(三次)。 作業： 1. 慈心練習。 2. 不愉悅事件紀錄簿(含發覺自己的衝動行為) 3. 生活練習：每日至少 3 次帶</p>	①叫出情緒(命名情緒)	⑧專心聽聲音	②具體化情緒(大小/顏色/譬喻)	⑨專心看	③用手比一比情緒/感覺有多大	⑩專心飲食	④接納包容情緒/感覺、陪伴、不驅趕	⑪專心走路	⑤身體掃描(感受身體)	⑫專心伸展身體	⑥吸氣帶進接納	⑬給自己祝福	⑦呼吸練習	⑭給對方祝福			
①叫出情緒(命名情緒)	⑧專心聽聲音																								
②具體化情緒(大小/顏色/譬喻)	⑨專心看																								
③用手比一比情緒/感覺有多大	⑩專心飲食																								
④接納包容情緒/感覺、陪伴、不驅趕	⑪專心走路																								
⑤身體掃描(感受身體)	⑫專心伸展身體																								
⑥吸氣帶進接納	⑬給自己祝福																								
⑦呼吸練習	⑭給對方祝福																								

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>著覺察行走</p> <p>---第一、二、三節結束---</p> <p>【引起動機】 安頓內在:身體挺直但放鬆，能放鬆多少就放鬆多少。感受臀部被衣物包覆的感覺；感受臀部支撐上半身的重量感覺；感受臀部被椅子撐托的感覺。(1分鐘) 理解自己紛亂的心</p>  <p>*情境:《我好害怕》閱讀 小慧本來對新搬入的鄰居感到興奮不已，但她卻發現鄰居家養了一條狗。她嚇呆了！</p> <p>【發展活動】</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>Q:生活中曾有哪些事情讓你很害怕?(含上週作業紀錄事件)</p> <p>Q:當心中感到恐懼時,你怎麼辦?</p> <p>Q:找出當你湧起恐懼感時所引起的身體反應是什麼?出現的情緒有哪些?(歸類寫下,可以互相引導)</p> <p>【人權】【品德】【法治】</p> <p>Q:當這些想法、情緒及身體感受沒有覺察時,會發生什麼事?結合三腦區的作用做歸納與發現。</p> <p>(倆倆分享—小組分享—大團分享總心得)</p> <p>【資訊】【科技】【性別】【生涯】</p> <p>靜心練習:</p> <p>在害怕的時刻來臨可以把關懷和慈悲帶給自己。願意的話,可以用一隻手或兩隻手放在心臟或胸口的部位,或是身體哪一個部位,值得被安撫的,放在那個部位,讓自己得到安撫。然後看一看這個困難的經驗</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>，包括身體感覺，或者念頭、情緒在身體產生的害怕的感覺是怎樣的?可以伴隨著呼吸和它們共處同在，打開心胸讓我們的心軟化。吸氣時，讓氣息來到這個不舒服的身體感覺部位，呼氣時，感受氣息從這個部位離開，這個動作不是要去推開或是改變這個感覺，而是要陪伴它們、涵容它們，和它們一起呼吸。</p> <p>老師總結：</p> <p>1. 情緒是我們的好朋友，當情緒來時，可以退一步觀察它，才不會和它糾結。</p> <p>活動：請一位小朋友披著披風，請幾位小朋友扮演他害怕的情緒下的種種想法，拉著他的披風跟著他走。再請這位主角發表感受。(想逃，卻逃不掉的困擾；想扯開，卻扯不掉的煩躁)</p> <p>發現：情緒與想法不去接納、陪伴，不溫柔地看待時，反而產</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								生糾結與堆疊更多想法與情緒的情況。 【生命教育】 2. 對於個人的任何身心經驗，都可以以 不介入、不反應 ，更大的 包容、接納、陪伴 來看待自己。 【綜合活動】 慈心練習 :願我保有健康、願我沒有焦慮和緊張、願我遠離嗔恨和恐懼、願我永保自在、安康。(三次) 作業 : 1. 每日睡前慈心練習。 2. 帶著覺察洗手練習。 3. 紀錄不介入不反應次數。 —第四、五、六節結束—			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>【引起動機】 安頓內在:三分鐘呼吸練習。 *情境:《我好沮喪》閱讀 小強覺得很喪氣,因為每次試著溜冰都不成功。溜冰看起來不難,但實際做起來並不容易。一開始,小強唯一的反應就是砸溜冰鞋….</p> <p>【發展活動】 Q:生命中曾發生過有哪些事情讓你很沮喪? Q:當心中升起沮喪感覺時,你怎麼辦? Q:找出當你湧起恐懼感時所引起的身體反應是什麼?出現的情緒有哪些?(寫下歸類討論)</p> <p>【人權】【品德】【法治】 Q:當這些想法、情緒及身體感受沒有覺察時,會發生什麼事?結合三腦區的作用統整發現 Q:分享自己穩定情緒的歷程。(倆倆分享—小組分享—大團分享總心得)</p> <p>【資訊】【科技】【性別】【生涯】</p>			

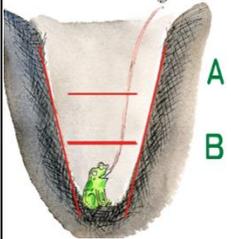
週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>靜心練習：穩定情緒~~ 現在將注意力帶來觀察身體，覺察一下身體受到情緒想法所帶來的影響，特別留意臉部、肩頸、胸口、腹部，覺察一下這些部位有沒有任何緊繃、壓迫或其他強烈的感受，不論經驗到任何強烈或不舒服的身體感覺，都請用最大的接納、好奇、熱誠，允許這些感覺的存在，清楚覺察這些感覺的性質、強度，以及隨時間流逝它的變化，不要驅趕任何感覺，並在吐氣的時候，把這些感覺輕輕放下，再一次吸氣的時候，請帶進更大的接納與包容，容許這些感覺用原樣存在。</p> <p>教師總結：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 整理出自己個別化的糾纏事件，那麼可以更清楚類似情境出現時，自己可以怎麼做。 2. 當覺察力一次次增強後，腦神經迴路建構的越厚實的時 			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>候，把專心叫回來的速度會越來越快，形成良善循環。</p> <p>3. 情緒來了先暫停，情緒傳遞到前額葉的時間需有 1 分半鐘時間左右。而瞬間地傳遞到杏仁核做迅速做出慣性反應，常使我們遇見災難(被罵、被處罰、破壞東西、想不開…)。如果能暫停行為反應，給予前額葉做判斷再反應，就能讓自己練習理智面對事件。</p> <p>活動:旋轉壽司影片隱喻 https://youtu.be/pyRj5n7jBb4?si=CwI4iy_lpcodKjhK</p> <p>我們的心智每天平均會產生六萬至八萬個想法。以不介入、欣賞與包容的態度與這些源源不絕的念頭互動。【生命教育】</p> <p>【綜合活動】</p> <p>慈心練習:願我勇敢、健康、自在(三次)。願我的家人和朋友勇敢、健康、自在(三次)。</p>			

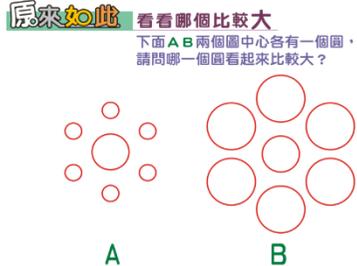
週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								選定錨點呼吸。(共 5 分鐘) 作業： 1. 每日睡前慈心練習。 2. 帶著覺察喝水、開門練習 3. 紀錄接納陪伴情緒的次數 -----第七、八、九節結束----- 【引起動機】 安頓內在： 現在請把專心帶到呼吸，可以定錨在鼻腔、或胸腔、或腹部。吸氣的時候清楚明白自己正在吸氣，呼氣的時候充分感受氣流流出自己的身體。無論留意到什麼時候分心了，只是一次又一次的把專心帶回來，這恰恰是訓練專注力和覺察的機會，所以呢，留意到分心走神，也是練習的一部分，可以培育我們耐心和接納的品質，一次又一次的把專心帶回來到定錨點，一次也好，1000 次也好。要對自己的心有			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>耐心。</p> <p>*情境：《我好興奮》閱讀 妮妮和小傑這對雙胞胎為自己即將來臨的生日派對雀躍不已，他們不停地干擾媽媽的工作，最後甚至不小心把生日蛋糕給打翻了。如何才能在不失控的情況下，適當表露自己興奮的情緒？</p> <p>【發展活動】 Q:生命中曾發生過有哪些樂極生悲事件? Q:找出當你內心升起過度興奮感覺時所引起的身體反應是什麼?出現的情緒有哪些?(寫下歸類並討論)</p> <p>【人權】【品德】【法治】 Q:當這些想法、情緒及身體感受沒有覺察時，會發生什麼事? 結合三腦區的作用統整發現 Q:分享自己穩定情緒的歷程。(倆倆分享—小組分享—大團分享總心得) 【生命教育】</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>靜心練習：穩定情緒~~ 當內心愉悅的經驗升起了，是不是可以選擇欣賞和品味它一下，很友好、很友善的探索一下，跟這個經驗短暫的相遇，知道他會來、他也會走。不特別追逐它或黏著它，不做額外的想像與期待。把專注力帶到呼吸可以選擇腹部或胸腔定錨。吸氣的時候清楚知道自己的胸腔或小腹，因為空氣脹滿上升或向外擴張的感覺，吐氣的時候清楚知道自己的胸腔或小腹，因為空氣排出下降或收縮的感覺。</p> <p>隨著每一次的吸氣、吐氣，讓注意力完全的專注在此時此刻，並對當下的身心經驗，不論身體感受情緒和想法是什麼，請用最大的接納、開放、熱誠和好奇陪伴它，並容許這些身心經驗以它們自己的方式存在。在吐氣的時候可以告訴自己，一切都沒有關係。不論現在經驗到的是什麼，讓我與它同在。</p> <p>教師總結： 1. 大腦情緒中樞無法分辨真假</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>警報，也無法判別真相；在保護機制下，又會瞬間收到訊息、利用海馬迴的記憶，將沒有被陪伴過舊經驗翻出，當作警報做出反應行為。就是我們認識的假警報。如下圖：容易被蒙蔽真相。</p> <p>井底之蛙看天下 下面圖中有A B兩條線段，請問哪一條看起來比較長？</p>  <p>2. 暫停-觀察、描述(不介入)—— 容許、接納、陪伴(淡化海馬迴不良記憶)是必要練習步驟。</p> <p>【綜合活動】 慈心練習：把注意力重新帶回到呼吸或是穩定的身體錨點上，讓注意力重新聚焦、匯聚在呼吸之間，在這個身體裡，體會安穩、安在、跟真實的自</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								己相遇。 願我自在、安康(三次)、願我的家人朋友自在、安康(三次) 作業: 1. 整理自己的壓力模式。 2. 慈心練習。(食指感恩練習) --第十、十、十二節結束--			
第十九週 第廿一週	12/29 1/20	*【與自己相戀】~容許原本的樣子(如其所是)	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2 國-E-C2 藝-E-C2 數-E-C1 數-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	1. 在困難中保持同在與專注，平靜與鎮定，穩定注意力、發展友善與慈悲。 2. 面對挑戰採取善巧的行動和照顧好自己，來支持幸福感和豐盛生活。	【引起動機】 安頓內在:三分鐘定錨點呼吸 情境:《我好得意》 曼曼好不容易學會了繫鞋帶的方法，可是家中似乎沒有一個人在乎這件事。 【發展活動】 Q:不被重視的經驗分享。 Q:運用專心課所學，現在的你如何面對失落的感覺? 【品德】【法治】 *Q:由此題，你看見自己的什	3 節	1. 上課分心走神次數減少。 2. 上課分心時能有自我覺察，並把專心回到	生 E2 生 E3 生 E7 品 E2 品 E3 法 E3 法 E4

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								麼慣性與此關聯?  <p>原來如此 看看哪個比較大 下面A B兩個圖中心各有一個圓，請問哪一個圖看起來比較大？</p> <p>A B</p>		課室中。 3. 與人溝通能保有自信。 4. 對團體、他人慈愛與關心。	
								(小組分享—大團分享總心得) 靜心活動： 試著放輕鬆的坐著，讓身體保持平直但放鬆。感覺到你的雙腳擺放在地上，調整好身體姿勢之後，讓你的眼睛輕輕地閉上，現在請把你的專心帶來耳朵，開放自己的耳朵容許聲音來或去。 你可能會發現你的心會非常忙碌的想要標記著聲音的來源，但就是試著把你的專注力帶來到有怎麼樣的聲音出現，不需要去做標記。試著注意到聲音出現、他們可能是尖銳的聲音			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								、微細的聲音、或者是鈍拙的聲音，或許你也會注意到聲音的大小，有些聲音比較大、有些聲音比較柔和，有些聲音比較小，現在請你試著發現有些聲音的頻率可能高，有些頻率比較低，甚至有些聲音是持續的狀態，有些聲音出現了然後又消失了，並且試著去覺察到這些聲音的出現和消失是不是有些空隙?接下來想邀請你們把你專注力來更遠的地方，去注意到更遠的地方你可以聽到些甚麼樣的有出現，試著就只是開放你的耳朵，並不是去尋找，就只是讓讓聲音自然的出現。當你準備好了以後，請試著把你的專心帶來更靠近你身體的部分，試著去感受在你的身體旁邊、甚至是你的房間或你的電腦所發出的聲音，如果你準備好，請試著把專注力帶來更靠近自己一點，現在去試			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								著覺察你自己的身體，比如去感受你現在的呼吸，是安靜的呼吸還是比較大聲的呼吸，也可以去感受到心跳的聲音，這些跳動是比較大的聲音還是比較小的聲音，即使你聽不到任何的聲音也不需要焦急，就只是試著從裡面或外面去感受到聲音的出現或聲音的停留或聲音的消失。當你準備好了之後，把專心帶回來，感受你正坐在這裡或感受你正在呼吸。準備好了之後，可以動動身體、張開眼睛，回到教室裡來。 老師總結： 1. 情緒不是永恆不變。情緒來了也會離開。 2. 釋放情緒的重點在，接納情緒。 3. 身體姿勢，呈現內在看不見的情緒變化。重視身體情緒覺察，可以更快速好好掌握情緒。			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								4. 身體姿勢、靜心、運動能改變情緒能量。 【生命教育】 5. 情緒過多過少是正常的。 6. 覺察、回到身體感覺，可以減少念頭想法的湧出。常做呼吸練習，可以得到慈悲自己的力量。			
								【綜合活動】 慈心練習： 願我擁有勇氣、智慧、自在與安康。(三次) 寫信給有勇氣的我。 ---- 第一、二、三節結束 ----			

臺北市大同區大橋國民小學 114 學年度第 2 學期
六 年級 人際關係與團體活動 課程計畫

教材來源	自編	規劃者	六年級教學團隊
教學節數	每週(1)節，本學期共(19)節		
學習目標	<p>*【人生三問:我是誰】~發現自己、找到自己 5週</p> <p>※ 發現被偷走的專注力、紛亂的心</p> <p>(1). 辨識出心游移了，同時不苛責自己。</p> <p>(2). 暫停一下，知道心跑到哪裡去了。</p> <p>(3). 放下停留在心裡的一切。</p> <p>(4). 溫柔仁慈地將注意力帶回呼吸。</p> <p>*【人生三問:我為何而活】~ 善巧的回應 8週</p> <p>※ 讓高牆倒下</p> <p>(1)溫柔對待自己</p> <p>(2)停一下慢慢地看見沿途風景</p> <p>(3)面對岔路時決定活下去或活上去</p> <p>(4)多巴胺排毒~ 戒掉 3C 成癮</p> <p>(5)常存感恩心</p> <p>*【人生三問:如何活出我想要的樣子】~實踐價值 6週</p> <p>(1)用心關懷</p> <p>(2)秒讀空氣(人際)</p> <p>(3)實踐自我價值</p>		

<p>領域核心素 養</p>	<p>藝-E-C2 透過藝術實踐，學習理解他人感受與團隊合作的能力。 數-E-C1 具備從證據討論事情，以及和他人有條理溝通的態度。 數-E-C2 樂於與他人合作解決問題並尊重不同的問題解決想法。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-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常生活問題。 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。 國-E-C2 與他人互動時，能適切運用語文能力表達個人想法，理解與包容不同意見，樂於參與學校及社區活動，體會團隊合作的重要性。</p>
<p>融入重大議 題具體內涵</p>	<p>人權教育 人 C2 能覺察偏見並能尊重差異，而能避免歧視行為，建立友善與包容之人際關係，進而在發展社會參與和團隊合作的素養。 人 A1 能從自我探索與精進中，不僅建立對自我之尊重，更能推己及人，建立對他人、對人性尊嚴之普遍性尊重。</p> <p>性平教育 性 C2 覺察人際互動與情感關係中的性別權力，提升情感表達、平等溝通與處理情感挫折的能力。</p> <p>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> <p>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。</p> <p>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 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。</p> <p>環境教育 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 環 E2 覺知生物生命的美與價值，關懷動、植物的生命。</p> <p>資訊教育 資 E6 認識與使用資訊科技以表達想法。</p>

資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係

資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。

資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。

科技教育

科 E8 利用創意思考的技巧。

科 E9 具備與他人團隊合作的能力。

法治教育

法 E4 參與規則的制定並遵守之。

法 E3 利用規則來避免衝突。

性別平等

性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。

生涯規劃

涯 E7 培養良好的人際互動能力。

涯 E10 培養對不同工作/教育環境的態度。

註:有跨領域之課程「教學單元/主題名稱」前標註「*」。

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
第一週	2/9 2/15	*【人生三問:我是誰】~發現自己、找到自己重溫覺察相見歡	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2 國-E-C2 藝-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3 Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3	1. 建構團體動力的要素。 2. 能對己、對他人慈悲。	【引起動機】 1. 教師貼出上學期的公約，請大家承諾遵守課堂公約:尊重、保密、不評價、慈心、不給建議。 【發展活動】 2. 分享寒假專注的練習經驗(倆倆分享-小組分享-大團分享) 【人權】【品德】 3. 發下上學期末寫給自己的信，發表感覺、自我評分執行度與自我感謝與祝福。 【生命教育】 【發展活動】 慈心感與祝福 願我健康、無恐懼、自在與外樂，願我的朋友遠離憎恨、擔心與害怕，願我的家人安康、幸福，願我的朋友沒有憂慮，永保幸	1 節	1. 能遵守公約。 2. 能樂意分享，並不做過度裸露生活的分享。 3. 能尊重他人發言內容。	人 C2 人 A1 生 E2 生 E3 生 E7 品 E2 品 E3

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								福。			
第二週 第五週	2/16 3/15	*【人生三問:我是誰】~發現自己、找到自己被偷走的專注力	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2 國-E-C2 藝-E-C2 數-E-C1 數-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3 Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3	1. 辨識出心游移了, 同時不苛責自己 2. 暫停一下, 知道心跑到哪裡去了。 3. 放下停留在心裡的一切 4. 溫柔仁慈地將注意力帶回呼吸。	【引起動機】 安頓內心: 閉上眼睛, 或眼光柔和地垂眼, 身體挺直但不緊繃, 手臂自然下垂, 讓自己在這樣的姿勢下, 能安靜多少就安靜多少。現在把專注力放在臀部, 感受臀部被衣服包覆的感覺。……感受臀部支撐上半身重力的感覺, 感受椅子撐托的感覺。 (共 3 分鐘) *情境: 《我為什麼要聽話?》繪本共讀、聽故事。【閱讀】 【發展活動】 繪本情境討論提示: 1. 一開始媽媽要雨果作的事, 雨果為什麼會抱怨? 他的心裡怎麼想? 2. 什麼時候雨果選擇聽話? (媽媽生氣時、刷牙、洗澡、等綠燈亮在過馬路…… 3. 雨果什麼時候明白「當大	4 節	1. 能發現被偷走的專注力、紛亂的心。 2. 能歸納出自己分心的元素。 3. 能做出適當地讓自己專注的策略。	閱 E1 閱 E5 閱 E10 閱 E14 資 E2 資 E9 科 E8 科 E9 性 E3 生 E2 生 E3 生 E7

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>人命令他做某些事的時 候，通常是為了他好」？ (看到大腳怪不管告示，而 被猴子打。)</p> <p>4. 發生了什麼事讓兩果發現 「聽話並不是不動腦筋」？ (媽媽要兩果陪妹妹玩氣球 城堡，但媽媽沒看到入口的 牌子有身高限制，妹妹太小 不能玩。)</p> <p>5. 能分辨「什麼時候」聽話 是為自己好嗎？</p> <p>6. 生活中「聽話」、「不聽 話」的經驗分享，可以是自 己的或同儕的。</p> <p>7. 覺察不想聽話時的情緒、 想法、身體感受、行為反應 怎麼了？</p> <p>(倆倆分享-小組分享—大團 分享) 【資訊】【科技】【性別】</p> <p>靜心活動:三分鐘呼吸空間</p> <p>1. 擴展全身感覺，感受最強烈 部位的感覺，陪伴它們。</p> <p>2. 把專注力定錨在呼吸上，容 許念頭想法來來去去，時常</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>把專注力叫回來。</p> <p>3. 再把專注力擴展全身，給與自己最大的慈愛，擁抱自己。欣賞自己的努力。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>老師總結：</p> <p>1. 生活中有太多時候我只想做自己「想做的事」，但是大人們常常會「提醒」或「命令」我去做我「該做的事」，這時候心裡容易出現對抗的聲音，如何在聽話和不想聽話兩者之間拔河呢？發覺自己堆疊的情緒與想法，學習與它們共處。(認知杏仁核發出的假警報)</p> <p>2. 「想做的事」和大人認為我「該做的事」想法有衝突的時候，就是一個練習去分辨自己念頭想法的時機，以及如何和人溝通的機會，陪伴情緒之後更能夠清楚到底該怎麼做才是對自</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								己最好。【生命教育】 作業： 記錄每日發生的聽話與不聽話或不想聽話的當下情緒想法與衝動行為和身體反應。 --第一、二、三、四節結束--			
第六週 第十三週	3/16 5/10	*【人生三問：我為何而活】~善巧的回應	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3 綜-E-C1 綜-E-C2 國-E-C2 藝-E-C2 數-E-C1 數-E-C2	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1 Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3 Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3	1. 溫柔對待自己，不評價自己。 2. 停一下慢慢地看見沿途風景(發覺自己的慣性)。 3. 面對岔路時決定活下去或活下去(能找出適合自己的調適法) 4. 多巴胺排毒~戒掉3C成癮。 5. 常存感恩心	【引起動機】 安頓內在:閉上眼睛，或眼光柔和地垂眼，身體挺直但不緊繃，手臂自然下垂，讓自己在這樣的姿勢下，安靜下來。撇開任務、拋開剛剛或今日或之前的擔憂或煩躁、怨恨、憤怒，給自己一點點滋養自己的時間，回到身體來。感受呼吸(定錨)，覺察念頭的浮現，記得再溫柔、不批判自己，把專注力帶回呼吸定錨處。(3分鐘) 情境：命運關卡 請大家抽籤以下命運~~	8節	1. 能容許、接納自己本來的樣貌。 2. 願意連結自己的身心經驗 3. 對自己的身心經驗開放與包容。 4. 能減少 3C接觸時	人C2 人A1 生E2 生E3 生E7 品E2 品E3

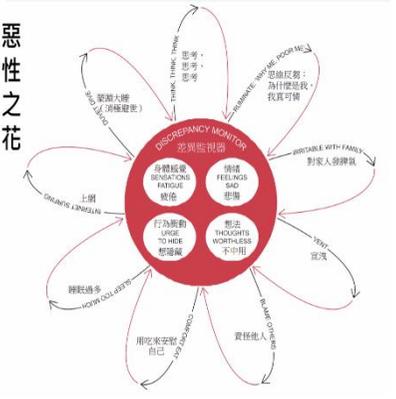
週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>(1)在公園玩溜滑梯不當，導致右手骨折。(2) 去年罹患「肺炎」，經過治療後行動變得遲鈍。(3)罹患白血病，從此須隔離在特殊病房中。(4) 夜裡電線走火，來不及逃生。(5)明天要期末考了，感染流感，被迫在家中隔離。(6)結交不良朋友，偷偷吸毒，導致車禍意外半身不遂。(7)遇到強烈颱風，土石流災變而親人四散，無家可歸。(8) 罹患癌症，長期需至醫院接受治療。</p> <p>抽到命運卡後，將自己的情緒、情緒強度、想法、感受、想要有後續動作的行為反應簡略寫下，並與同伴分享。【資訊】【科技】【性別】 (倆倆分享-小組分享—大團分享)</p> <p>靜心活動:三分鐘呼吸空間</p> <p>1.擴展全身感覺，感受最強烈</p>		間。 5.能對人對己、對自然懷有慈心。	

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>部位的感覺，陪伴它們。</p> <p>2. 把專注力定錨在呼吸上，容許念頭想法來來去去，時常把專注力叫回來。</p> <p>3. 再把專注力擴展全身，給與自己最大的慈愛，擁抱自己，祝福自己永保智慧、健康、安寧、自在。</p> <p>第二次分享： 在靜心活動之後，覺察自己的情緒、強度與身體感受、行為衝動有沒有不一樣的地方。(小組分享—大團分享)</p> <p>【綜合活動】 教師總結： 聚焦於呼吸可以：</p> <p>1. 將自己帶回到當下的每時每刻。</p> <p>2. 做為自己隨時隨地觸手可及的定錨點和港灣。</p> <p>3. 透過開放的態度練習，可以以更寬廣的視角看待問題，來改變個人對人事物的經驗與看法。</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>【生命教育】</p> <p>作業： 記錄每日愉悅或不愉悅事件的當下，有覺察、暫停、呼吸練習與慈悲自己的練習結果。靜心之後的情緒、想法行為反應的前後差異比較。也可以選擇其他伸展、靜心瓶等方法讓自己安靜下來，再比較前後差異。</p> <p>----第一、二、三節結束----</p> <p>【引起動機】</p> <p>安頓內在：閉上眼睛，身體擺正，放下所有的緊張、焦慮或煩躁，給自己一點點滋養自己的時間，回到身體來。感受呼吸(定錨)，覺察念頭的浮現，記得再溫柔、不批判自己，把專注力帶回呼吸定錨處，當專注力被想法念頭情緒帶走了，記得把專注</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>力帶回到自己的錨點處。想法只是想法，只是內心升起的泡泡；情緒也並不可怕，只要注意到它的強度，為它命名，後一步觀察它，以呼吸為背景，陪伴一下因情緒引起的身體不舒服部位，並留意是否感覺隨時間的消逝而有所變化。(3分鐘)</p> <p>*情境：《我不是完美小孩》 繪本共讀、聽故事。</p> <p>【發展活動】 繪本情境與我連結書寫分享 我喜歡..，因為..我討厭... 因為...我常...因為...我最快樂的事是...因為...我想知道... 因為...我的優點...因為...使我生氣的是...因為...我最大的弱點是...因為...我最大的恐懼是...因為...我不能... 因為...我的心情常是...因為... ...</p> <p>(倆倆分享-小組分享—大團分享) 【資訊】【科技】【性別】</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>靜心活動：三分鐘呼吸空間</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 擴展全身感覺，感受最強烈部位的感覺，感受強度並陪伴它們，並注意變化。 2. 把專注力定錨在呼吸上，容許念頭想法來來去去，時常把專注力叫回來。 3. 再把專注力擴展全身，給與自己最大的慈心，祝福自己永保智慧、安康。 <p>發表：靜心之後的自己和剛才有否不一樣的樣貌？</p> <p>【綜合活動】</p> <p>教師總結：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 對於壓力的慣性反應模式會讓我們陷入到那些慣性思考或舉動上，讓我們感覺很糟、作出無益的反應，與當下失去連結。對僵化思維的覺察是將我們從這種強力的禁錮中解放出來，非常重要的第一步。【生命教育】 2. 看到自己的深淵之花(個人 			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>的慣性)如何纏繞自己。</p> <p>惡性之花</p>  <p>---第四、五、六節結束---</p> <p>【引起動機】</p> <p>安頓內心:閉上眼睛，或眼光柔和地垂眼，身體挺直但不緊繃，手臂自然下垂，讓自己在這樣的姿勢下，能安靜多少就安靜多少。現在把專注力放在臀部，感受臀部被衣服包覆的感覺。……感受</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>臀部支撐上半身重力的感覺，感受椅子撐托的感覺。 (共 3 分鐘)</p> <p>情境:觀看 TikTok 對大腦損傷的報導。網路不斷變化的環境不需要人們長時間保持專注。「如果孩子的大腦已經習慣了持續性的變化，會很難去適應數位世界之外那些變化沒那麼快的活動。」</p> <p>玩遊戲或社交軟體，點個贊都是提供大腦獎勵模式，釋放多巴胺，讓孩子沉迷，而更衝動；缺乏直接溝通，影響前額葉的同理心區塊(同理心中樞)發展及溝通能力。形成低成熟低成就感。</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fKd38Zy0t-s&list=WL&index=3</p> <p>【發展活動】</p> <p>沒有手機以後 12 天可以做甚</p>			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								麼?(影片觀賞並自我訂契約) 「5 個幫助你戒掉手機成癮」的方法 - 為什麼會手機成癮 - 多巴胺排毒 - 找出成癮的東西 - 找出分心的原因 - 找一個替換事項 - 練習延遲享樂 - 有意識的計畫每一天 https://www.youtube.com/watch?v=gv00gacpbvU 【資訊】【科技】【性別】 每日執行並記錄 12 天。 分享過程心得與改變(或無改變)(倆倆分享-小組分享—大團分享) 【綜合活動】 教師總結: 我們可以利用呼吸練習將覺察帶到生活中的方方面面。			

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								<p>比如放鬆緊張的肌肉，或者將注意力集中在某個需要關注的事情上。專注在呼吸的時刻也可以幫助我們應對疼痛、憤怒、人際關係，或者日常生活中的壓力。</p> <p>【生】【品】</p> <p>作業：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用覺察與靜心活動，對自己做到「不可能的任務」做紀錄。 2. 每日十指感恩祝福。 3. 每日作自我慈心練習 1 分鐘。 <p>-----第七、八節結束-----</p>			
第十四	5/11 6/21	*【人生三問：如何活出	A2 系統思考與解決問題	綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-B3	2a-III-1 2b-III-1 3c-III-1	Aa-III-1 Aa-III-2 Ab-III-1	1. 用心關懷人我。 2. 秒讀空氣。 3. 實踐自我價	【引起動機】 靜心練習：把心交給身體，把身體交給大地，感受臀部與	6 節	1. 能覺察自己的需要，照顧	人 C2 人 A1 生 E2

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
週一 第十九週		我想要的樣子】~實踐價值	B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜-E-C1 綜-E-C2 國-E-C2 藝-E-C2		Ab-III-2 Ad-III-1 Ad-III-2 Ad-III-3 Ad-III-4 Ba-III-1 Ba-III-2 Ba-III-3	值。	腳底板被大地撐托的重量感。當你的心安靜下來之後，可以讓眼皮慢慢地滑過眼球張開眼睛。適應一下這空間裡的光線，環顧四周，你所熟悉的物品擺設，覺察有沒新的發現(感受)。 情境： 思考 什麼樣的人最受歡迎?具備什麼條件的人較容易實現理想?自己與具備什麼特質的人相處最舒服自在? 【發展活動】 1. 共同討論好德性應具備哪些要素?(小組共創、貼到黑板上) *2. 依據討論出的名詞，賦予相對應的歷史故事或名人故事或社會故事。(全班共創) 3. 挑選自己喜歡的故事與重		好自己。 2. 能看出他人的需求，不評價他人、悅納他人。 3. 能找出自己的價值觀，並擬出計畫實踐。	生 E3 生 E7 品 E2 品 E3 資 E2 資 E9 涯 E7 涯 E9 涯 E10

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								要特質，寫下來。 4. 從自己認為重要的特質中篩選出只剩最最重視的三個特性。並說出理由。 5. 想要實踐此三種特質可以從那些方面著手?(此題寫下實踐計畫及預留實踐紀錄欄，爾後每日執行並劃記) 【資訊】【品德】【生涯】【人權】【生命】 (倆倆分享-小組分享—大團分享) 【綜合活動】 教師總結: 1. 可以生氣，但不要犯罪。 2. 因覺察而能讓自己生氣得剛剛好。 3. 當個人化的糾結與纏繞去除後，就有機會看到自己的需要與真正的角色，訂出個人化的價值目標。要實踐的價值是一輩子都要努力的，不是賺錢或求舒服的事件，否則又陷入慾			

(大同區大橋國小)

週次	日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	節數	評量方式	議題融入具體內涵
					學習表現	學習內容					
								望與糾結中了。 【生命教育】 4. 帶入覺知在自己生活中的每時每刻，不受情緒想法影響自己的判斷，將是最好的畢業禮物。 -----第一到六節結束-----			