

新北市插角國民小學 111 學年度四年級第一學期部定課程計畫 設計者：李素卿

一、課程類別：

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

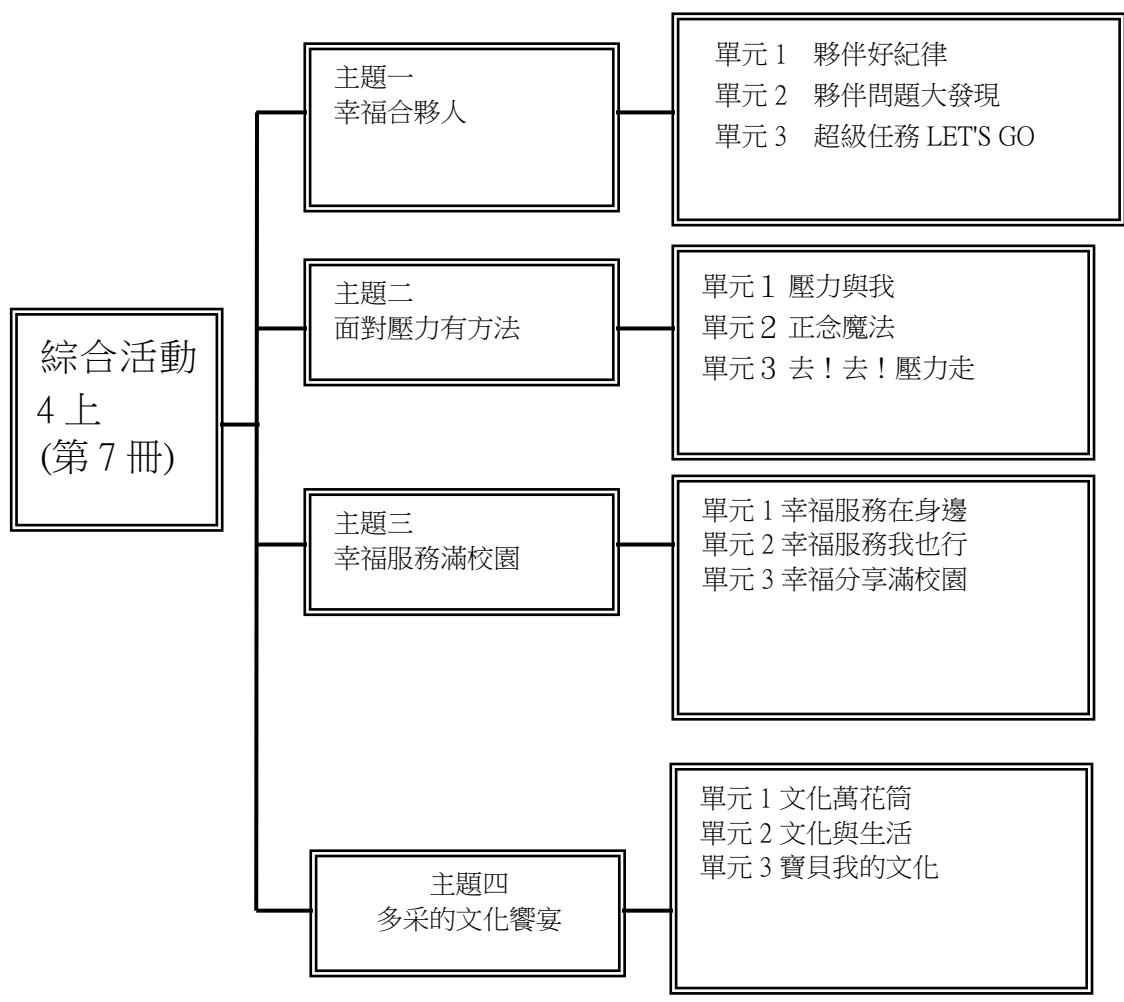
二、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)節。

三、課程內涵：

| 總綱核心素養 | 學習領域核心素養 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解 | <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-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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> |

四、課程架構：

(綜合 4 上)課程架構圖



五、素養導向教學規劃：

| 教學期程 | 學習重點 | | 單元/主題名稱與活動內容 | 節數 | 教學資源/ 學習策略 | 評量方式 | 融入議題 | 備註 |
|------------------|----------------------------|---------------------------------------|---|----|------------------------|-----------|--|--|
| | 學習表現 | 學習內容 | | | | | | |
| 第六週 10/3~10/7 | 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 | Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。 | <p>主題二 面對壓力有方法</p> <p>單元一 壓力與我</p> <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哪樣呢？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，</p> | 2 | 學生：課本、椅子 教師：課本、巧拼地墊 | 口語評量、實作評量 | <p>【人權教育】</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><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | <p>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> <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 10/10~10/14 | 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 | Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。 | <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> <p>教學流程（20 分鐘）</p> | 2 | 課本 | 口語評量、實作評量 | 【人權教育】 人 E4 表達自己對美好世界的想法，並聆 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|
| | | <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，會出現怎麼樣的結局？</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>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>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</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> | | | | |
| <p>第八週 10/17-10/21</p> | <p>1d-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。 Ad-II-2 正向思考的策略。</p> | <p>主題二 面對壓力有方法 單元二正念魔法 教學流程（40分鐘） 一、教師配合課本引導：陳景維故事說明，或影片播放。 二、教師引導思考： （一）如果我們是陳景維，我們會想些什麼？會出現哪些情緒？出現哪些結果？與陳景維有哪些不同？ （二）我有類似的例子，或是身邊有類似的遭遇嗎？我可以怎麼做？ 三、教師統整歸納：人生不如意十常八九，想法就像種子，會決定我們對整件事情的作為，並不是每個人都可以很豁達，但我們可以開始練習讓自己的想法更正面。</p> <p>第五節課結束</p> <p>教學流程（40分鐘） 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。 二、教師引導思考： （一）我們先看看課本中的狀況劇，是不是也常發生類似的情況，當出現這樣的情況時，是不是常常就會和凡凡一樣生氣了？這時候可以怎麼辦？</p> | 2 | 課本 | <p>口語評量、實作評量</p> <p>【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> | <p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</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> | | | | | |
| <p>第九週 10/24-10/28</p> | <p>1d-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。 Ad-II-2 正向思考的策略。</p> | <p>主題二 面對壓力有方法 單元三去！去！壓力走 教學流程（40分鐘） 活動1 放鬆練習 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。 二、教師引導練習： （一）首先是放鬆練習，身體太過緊繃會讓情緒更緊張，讓身體放鬆之後，壓力也會釋放一些。 （二）放鬆練習有哪些呢？有分成動態和靜態的，動態的有打球、旅行，還有呢？靜態的有腹式呼吸、畫畫、還有呢？ （三）我們一起來練習一下（參考延伸資訊） 三、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） 活動2 找方法</p> | 2 | 課本 | 口語評量、實作評量 | <p>【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> | <p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</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>補充活動：交通安全兜銳秘 第一節 事前準備 配合學務處辦理全校交通安全宣導，參與交通安全藝文展覽及寫看展心得學習單。引起動機 最近我們參加有關交通安全的宣導與展覽，老師有一首很可愛溫馨的交通歌喔！我們一起欣賞。</p> <p>教學活動 一、紙…想告訴你</p> | | | | <p>【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | <p>(一)默契培養:師「交通安全(咚咚咚)」,生「危險情境不放鬆」。</p> <p>(二)經驗分享:說說看你上下學還有外出時候有沒有看到或遇到 或者注意到那些危險的情形或事件?</p> <p>(三)發下一張紅紙事先無任何摺痕,這張紙代表你的人身安全。(四)仔細聆聽老師唱的每個題目搭配字幕,若你沒有(曾經)做到其中一個項目,須將手上紙對折一次,依此類推。</p> <p>1. 紅燈停止綠燈行,我不闖黃燈。 C C C G A A G E E D D C- (譜例) 2. 過馬路走斑馬線,沒有滑手機。</p> <p>3. 開車門時前後看,沒人再開門。</p> <p>4. 我不推擠不吵鬧,乘車有禮貌。</p> <p>5. 座車有繫安全帶,從右邊下車。</p> <p>6. 捷運公車會排隊,先下才後上。</p> <p>7. 天黑就要開車燈,騎在專用道。</p> <p>(五)和周遭旁邊同學比較手中紙大小。</p> <p>(六)想一想目前手中的紙代表甚麼意義?(安全變小了!)</p> <p>(七)請將紙打開,想一想並說說看紙上的摺痕代表甚麼?</p> <p>二、安全追追追</p> <p>(一)觀看校門口上下學的紀錄影片。</p> <p>(二)問題討論(4F法):</p> <p>1. 看到哪些令人擔憂的問題?</p> <p>2. 看到這些上下學的危險,你有甚麼感覺?</p> <p>3. 生活中行車走路都有風險,過去你家或鄰居曾經發生過 哪些危險事件?後來怎麼處理或因應?</p> <p>4. 影片與討論中你學到甚麼?</p> <p>5. 未來我們如何減少這些意外與損失?</p> <p>統整活動</p> | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|-------------------|----------------------------|---------------------------------------|--|---|----|-----------|--|---|
| | | | <p>總結：大家都喜歡外出「兜」風，務必用「銳」利的眼睛，隨時留意 四面八方！遵守交通安全四「秘」訣。</p> <p>(一) 我看見你，你看見我。(雙方都要看清楚)。</p> <p>(二) 不確定就不要動。(謹守安全空間)。</p> <p>(三) 不妨礙他人安全(利他用路觀)。</p> <p>(四) 防衛自己與他人(防衛兼顧)。回家功課 外出時候觀察一下學校或我們社區周遭有什麼交通安全標誌？並且透過電視新聞或報紙留意交通事故新聞。</p> <p>期中考週</p> | | | | | |
| 第十週 10/31~11/4 | 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>主題二 面對壓力有方法 單元三去！去！壓力走 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： (一) 大家可以思考一下，這些諮詢的對象有共通點嗎？ 學生回應：都是我們信任的人。 (二) 哪些事情是需要找人諮詢的？ 學生回應：被爸媽責罵、跟同學吵架、功課壓力大.....。</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> | 2 | 課本 | 口語評量、實作評量 | <p>【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> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</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合你方式。</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，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。</p> <p>二、學生自我檢核：</p> <p>(一) 能分享自己在日常生活中常見的問題或壓力來源。</p> <p>(二) 能覺察自己面對問題或壓力時的心理與生理反應。</p> <p>(三) 能用正向想法面對壓力問題</p> <p>(四) 能使用正向方法解決自己的壓力問題。</p> <p>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。</p> <p>第十節結束</p> | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|