



# 共同備課

臺南市109學年度第一學期  
伙伴學校共學~分區到校諮詢

綜合活動領域輔導團 / 甘宜靜 2020.11.18



# ~ 今日講綱 ~

一、主題說明 (20分)

二、分組實作 (50分)

三、分組報告 (30分)

# 核心素養的三大面向九大項目





新課綱以**學習重點** 進行整合

**學習表現**(比較偏向認知歷程、行動能力、態度)

**學習內容**(比較偏向學習素材)

二者需**結合編織**在一起，構築**完整的學習**。

素養導向下的課程、教學及教材發展，乃在強調**終身學習者**的陶養，面對快速變遷的資訊及社會，除了重視**知識**之外，更要注重**行動及態度**，並透過「**覺察及省思**」將此三者串連為三位一體，以求自我精進並與時俱進。



# 降龍十八掌 與 學習重點

學習表現

認知  
行動  
態度

## 降龍十八掌

1. 亢龍有悔：左腿微屈，右臂內彎，右掌劃圈，向外推出。
2. 飛龍在天：躍起半空，雙掌交叉，居高下擊。
3. 龍戰於野：右臂橫掃，右掌直擊。
4. 潛龍勿用：左手向裡勾拿，右手半拳半掌，直擊而出。
5. 利涉大川：躍起半空，雙掌呈合抱之勢下擊。
6. 鴻漸於陸：跨步蹲身，雙掌當胸齊向外推。
7. 突如其來：右腿半蹲，左腿前伸，左手橫掌，右手反鉤。
8. 震驚百里：躍起半空，左手揮掌下擊，右手成鉤，向下直抓。
9. 或躍在淵：身形上躍，雙掌交叉，作沖天之勢。
10. 神龍擺尾：沉肘扭身，雙掌自腰際推出。
11. 見龍在田：右掌劃圈，左掌直推。
12. 雙龍取水：雙手半掌半爪，分左右二路分別直擊。
13. 時乘六龍：雙掌向同一方向側撥。
14. 密雲不雨：左掌橫胸，提膝，伸右掌。
15. 損則有孚：圈右臂，推左掌，提左膝。
16. 履霜冰至：兩肘向上微抬，左拳右掌，分別直擊橫推。
17. 羝羊觸藩：踏步伸掌，左掌橫推，右掌自上而下斜劈。
18. 笑言啞啞：左掌前探，右掌自左掌底下擊出。

學習內容

學習素材  
祕笈

# 綜合活動領域



1個總目標

3個主題軸

12個主題項目

# 內涵架構與學習重點的關係

三主題軸

12主題項目

1.  
自我與  
生涯發展

1a自我探索與成長  
1b自主學習與管理  
1c生涯規劃與發展  
1d尊重與珍惜生命

2.  
生活經營  
與創新

2a人際互動與經營  
2b團體互動與領導  
2c資源運用與開發  
2d生活美感與創新

3.  
社會與  
環境關懷

3a危機辨識與處理  
3b社會關懷與服務  
3c文化理解與尊重  
3d環境保護與永續

「學習表現」由三個主題軸  
及十二個主題項目建構而來

學習  
重點

學習  
表現

學習  
內容

「學習內容」涵蓋領域重要  
概念、知識與原理原則  
等，提供課程設計、教材發  
展參考，並透過教學予以實  
踐

# 十二項主題項目的說明

## 主題軸 1 自我與生涯發展

### 1a-自我探索與成長

了解自己的潛能與感受、欣賞與接納自己、探索與發展自我價值、確立適切的人生觀，並促進個人與家庭健全發展，追求幸福人生。

### 1b-自主學習與管理

探究自我的學習方法，規劃執行學習計畫，覺察自我需求與目標，培養自律與負責的態度，運用批判思考與分析，積極面對挑戰，解決問題。

### 1c-生涯規劃與發展

探索生涯發展資源與自我的關連，統整生涯資訊，掌握未來社會發展趨勢，規劃個人生涯抉擇，促進適性發展與彈性適應的能力。

### 1d-尊重與珍惜生命

覺察與調適自我情緒，探索生命的變化與發展歷程，了解生命的意義，體會生命存在的價值，具備適切的人性觀與自我觀，達到身心靈健全發展。

# 十二項主題項目的說明

## 主題軸 2 生活經營與創新

### 2a-人際互動與經營

了解人我關係，覺察自己、家人與團體的溝通問題，善用多元溝通技巧，營造良好的人際關係。

### 2b-團體互動與領導

與他人有效溝通與合作，發揮正向影響力，學習並善用領導策略，營造和諧及有效能的團體生活。

### 2c-資源運用與開發

具備蒐集、分析、開發與運用各項資源的知能，探究科技、資訊與媒體倫理的相關議題，妥善計畫與執行個人生活中重要事務，提升生活品質。

### 2d-生活美感與創新

覺察與體驗生活美感的多樣性，欣賞與分享美善的人事物，展現生活美感，運用創意經營生活。

# 十二項主題項目的說明

## 主題軸 3 社會與環境關懷

### 3a-危機辨識與處理

辨識人為與自然的危險情境，運用資源並發展合宜的處理策略，預防及化解危機，以保護自己與他人。

### 3b-社會關懷與服務

關懷周遭的人事物，參與服務活動並體驗其意義，涵養樂於行善的情懷，主動參與社會服務。

### 3c-文化理解與尊重

探索世界各地的生活方式，肯定自我文化價值，理解、尊重與關懷不同文化及族群，主動關心人類處境與全球議題。

### 3d-環境保護與永續

妥善規劃與執行戶外活動，體驗、欣賞人與環境的關係，主動關懷自然生態的永續發展議題，持續展現實踐的行動力。

# 素養導向教學的四大原則

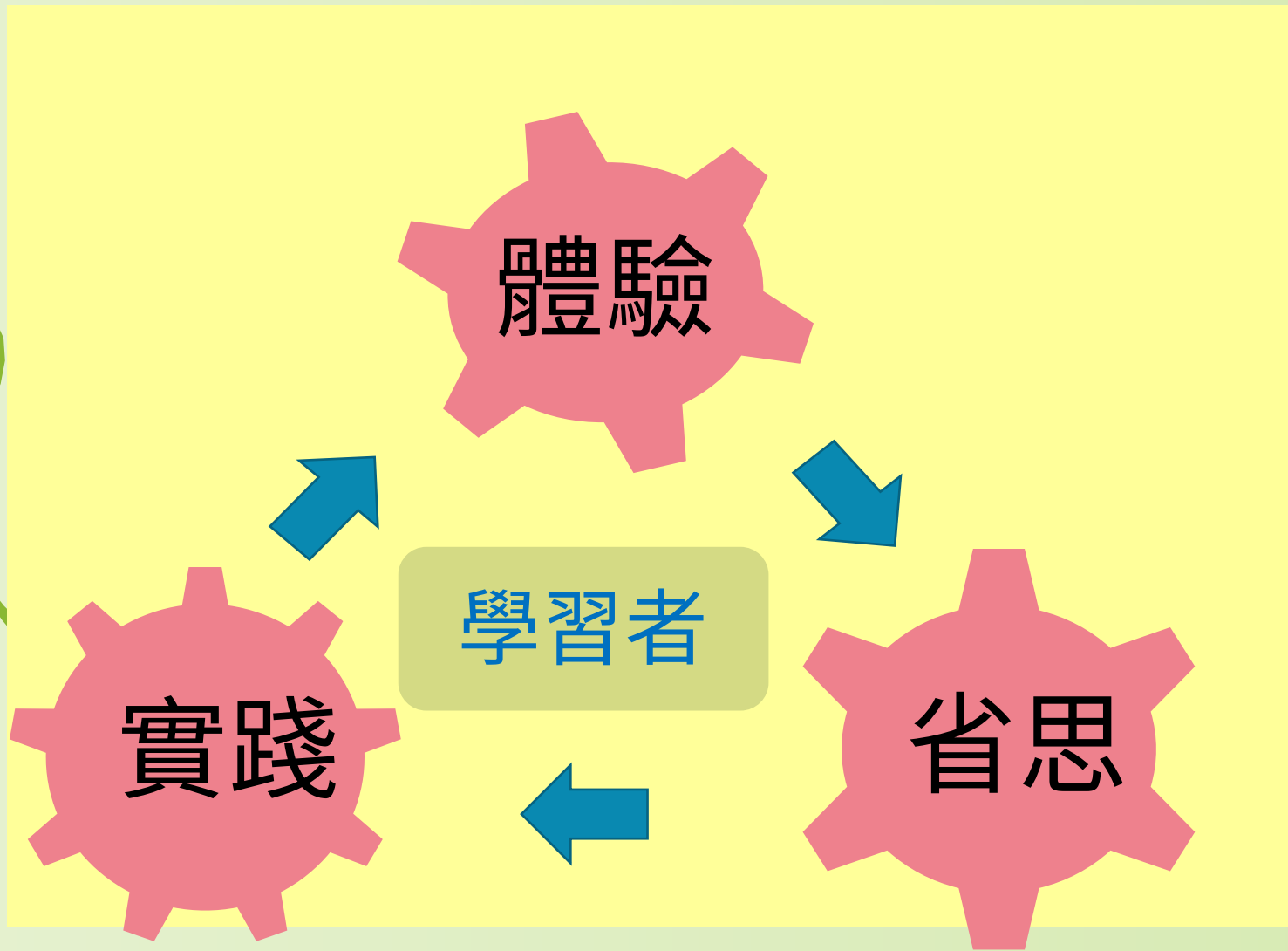
整合知識、  
技能與態  
度

情境化、  
脈絡化的  
學習

學習歷  
程、方法  
及策略

實踐力行的  
表現

# 綜合活動教學五大特色



- 體驗
- 省思
- 實踐
- 從容
- 多元



# 綜合活動教學原則

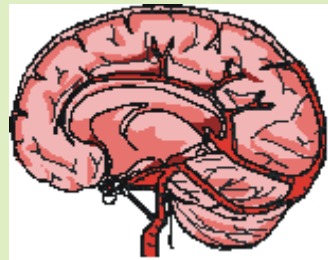


# 體驗學習的模式

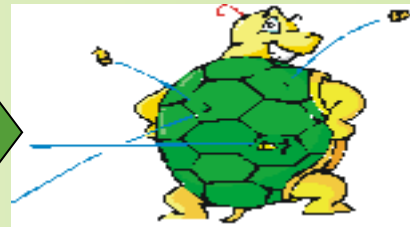
體驗  
階段



反思內省  
階段



歸納  
階段



應用  
階段



# 體驗、省思、實踐

體驗

活動說明、帶領、進行

省思

活動中遇到什麼問題？  
以前是否有類似的經驗？  
活動經驗在未來可以提供借鏡的地方？  
請說說你的心得？

提問很重要

實踐

我可以怎麼  
做？



# 反思提問

- **3W**
- **4F**
- **5Q**



# 提問的方法1：3W(what)討論法

- **What** 階段的提問模式  
客觀事實的問題  
情緒感官性的問題
- **So what** 階段的提問模式  
詮釋判斷性的問題
- **Now what** 階段的提問模式  
決定改變性的問題

發生了什麼事？  
有什麼感覺？

過去曾發生過類似的情形  
嗎？  
為什麼會發生？

現在需要什麼改變？  
要如何改進？

# 提問的方法2: 4F討論法

□ **Fact**: 體驗

大家在過程中發生什麼事情？

3W~wh  
at

□ **Fellings**: 反思內省

過程中印象最深刻的感覺是什麼？

□ **Findings**: 歸納


從過程中學習到什麼？

3W~so  
what

□ **Future**: 應用

如果有機會重來一次，會不會改變做法？

3W~now what



# 提問的方法3: 5Q討論法

- Q1.你們有沒有注意……  
(根據活動中發生的實際情形)
- Q2.為什麼會……
- Q3.過去生活上也有類似的狀況嗎？
- Q4.為什麼會發生那種狀況？
- Q5.未來如何應用這次的經驗？

# 共備主題:防制霸凌





# 霸凌

一場關於凌虐與自虐的團體夢遊

團體性

不是單純的誰「欺負」誰，而是一種團體動力在特定狀態下的扭曲展現。

常態性

無所不在，不斷發生與結束。當下難以釐清發生何事？要經過很久，透過經歷現場者回憶與敘述，才有辦法拼湊出事件原貌。

霸凌進行中，集體意識往往超越於個體意識，不少加害者在事後會感到困惑：不明白自己怎麼會做出傷害別人的行為？

事件進行時，「霸凌者」可能同時也是「被霸凌者」——一邊凌虐別人，一邊凌虐別人。

不用好人或壞人去閱讀霸凌，壞人固然會欺負好人，好人更會欺負好人，好人甚至會欺負壞人。在霸凌事件中，「角色」比「人」重要，扮演何種角色，誰就會做何種事，身不由己。


霸凌是一種常態性的存在

群體是孕育霸凌溫床

無所不在不可

# 霸凌定義

- ✓ 教育部依據教育基本法第8條規定，於101年發布校園霸凌防制準則並於109年7月23日修正公布，「校園霸凌」指相同或不同學校校長及教師、職員、工友、學生對學生，於校園內、外所發生之霸凌行為，指個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作、電子通訊、網際網路或其他方式，直接或間接對他人故意為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善環境，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。



「學生」：指各級學校具有學籍、學制轉銜期間未具學籍者、接受進修推廣教育者、交換學生、教育實習學生或研修生。

「教師」：指專任教師、兼任教師、代理教師、代課教師、教官、運用於協助教學之志願服務人員、實際執行教學之教育實習人員及其他執行教學或研究之人員。「職員、工友」：指教師以外，固定、定期執行學校事務，或運用於協助學校事務之志願服務人員。

**校園霸凌事件均應經過學校防制校園霸凌因應小組確認。**



# 霸凌類型

**反擊霸凌**

受凌反擊、「魚吃蝦米」...

**性霸凌**

校園性侵害或性騷擾

**肢體霸凌**

毆打身體、搶奪財物、.....

**關係霸凌**

排擠孤立、操弄人際、.....

**言語霸凌**

出言恐嚇、嘲笑污辱、.....

**網路霸凌**

散佈謠言或不雅照片、.....

# 校園生活問卷

## 二、友善校園環境調查

填答說明	完全沒有	曾經有1-2次	每月2-3次	每週2-3次	每天1次(含以上)
請以你過去6個月到現在，就下列各題發生的次數，在空格內打☑。					
1. 過去6個月內，我曾經被同學打-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 過去6個月內，我曾經被同學勒索金錢或物品-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 過去6個月內，我曾經被同學惡意聯合的不理我-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 過去6個月內，我曾經被同學惡意的語言恐嚇或威脅-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 過去6個月內，我曾經被同學說我壞話-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 過去6個月內，我曾經被同學以網路傷害-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 過去6個月內，我曾經看到有同學發生上述1-6項行為-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 續第7題，如你知道有發生上述曾經被傷害的同學，你是否願意幫助他們，提供他們的姓名及受害方式，有利於學校能快速的協助他們解決困難。(可複選)					
被傷害同學姓名： _____ 被傷害方式： <input type="checkbox"/> 被打 <input type="checkbox"/> 被勒索 <input type="checkbox"/> 聯合的不理他					
被傷害時間： _____ 年 _____ 月 <input type="checkbox"/> 被言語恐嚇威脅 <input type="checkbox"/> 被謠言中傷 <input type="checkbox"/> 被網路傷害					

# 通報義務與責任

## 有關教育人員（校長及教師）通報義務與責任部分

義務	責任
<ul style="list-style-type: none"><li>● 教育基本法第 8 條第 2 項規定，學生之學習權、受教育權、身體自主權及人格發展權，國家應予保障，並使學生不受任何體罰及霸凌行為，造成身心之傷害。</li><li>● 兒童及少年福利與權益保障法第 49 條第 2 款規定，任何人對於兒童及少年不得有身心虐待之行為。</li><li>● 兒童及少年福利與權益保障法第 53 條第 1 項規定，教育人員知悉兒童及少年遭受身心虐待者，應立即向直轄市、縣（市）主管機關通報，至遲不得超過 24 小時。</li></ul>	<p>校園霸凌行為，如已達身心虐待程度者，校長及教師身為教育人員，應依法通報，未依規定通報而無正當理由者：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 依兒童及少年福利與權益保障法第 100 條規定，處新臺幣 6 千元以上 3 萬元以下罰鍰。</li><li>● 依公立高級中等以下學校校長成績考核辦法第 7 條第 1 項第 2 款、公立高級中等以下學校教師成績考核辦法第 6 條第 1 項第 2 款規定，其如屬違反法令，而情節重大者，得記大過。</li></ul>



# 霸凌行為之法律責任

## 有關學生為霸凌行為之法律責任部分

責任性質	行為態樣	法律責任	備註
刑罰	傷害人之身體或健康	依刑法第 277 條，傷害人之身體或健康者，處 3 年以下有期徒刑、拘役或 1 千元以下罰金。因而致人於死者，處無期徒刑或 7 年以上有期徒刑；致重傷者，處 3 年以上 10 年以下有期徒刑。	依刑法及少年事件處理法規定，7 歲以上未滿 14 歲之人，觸犯刑罰法律者，得處以保護處分，14 歲以上未滿 18 歲之人，得視案件性質依規定課予刑責或保護處分。
		依刑法第 278 條，使人受重傷者，處 5 年以上 12 年以下有期徒刑。因而致人於死者，處無期徒刑或 7 年以上有期徒刑。	
	剝奪他人行動自由	依刑法第 302 條，私行拘禁或以其他非法方法，剝奪人之行動自由者，處 5 年以下有期徒刑、拘役或 3 百元以下罰金。因而致人於死者，處無期徒刑或 7 年以上有期徒刑，致重傷者，處 3 年以上 10 年以下有期徒刑。未遂犯亦處罰之。	

強 制	依刑法第 304 條，以強暴、脅迫使人行無義務之事或妨害人行使權利者，處 3 年以下有期徒刑、拘役或 3 百元以下罰金。未遂犯亦處罰之。
恐 嚇	依刑法第 305 條，以加害生命、身體、自由、名譽、財產之事，恐嚇他人致生危害於安全者，處 2 年以下有期徒刑、拘役或 3 百元以下罰金。
	依刑法第 346 條，意圖為自己或第三人不法之所有，以恐嚇使人將本人或第三人之物交付者，處 6 月以上五年以下有期徒刑，得併科 1 千元以下罰金。其獲得財產上不法之利益，或使第三人得之者，亦同。未遂犯亦處罰之。
侮 辱	依刑法第 309 條，公然侮辱人者，處拘役或 3 百元以下罰金。以強暴公然侮辱人者，處 1 年以下有期徒刑、拘役或 5 百元以下罰金。
誹 謗	依刑法第 310 條，意圖散布於眾，而指摘或傳述足以毀損他人名譽之事者，為誹謗罪，處 1 年以下有期徒刑、拘役或 5 百元以下罰金。散布文字、圖畫犯前項之罪者，處 2 年以下有期徒刑、拘役或 1 千元以下罰金。對於所誹謗之事，能證明其為真實者，不罰。但涉於私德而與公共利益無關者，不在此限。



民事 侵權	一般侵權 行為	依民法 184 條第 1 項，故意或過失，不法侵害他人之權利者，負損害賠償責任。故意以背於善良風俗之方法，加損害於他人者亦同。	
	侵害人格 權之非財 產上損害 賠償	依民法 195 條第 1 項，不法侵害他人之身體、健康、名譽、自由、信用、隱私、貞操，或不法侵害其他人格法益而情節重大者，被害人雖非財產上之損害，亦得請求賠償相當之金額。其名譽被侵害者，並得請求回復名譽之適當處分。	
行政 罰	身心虐待	依兒童及少年福利與權益保障法第 97 條第 1 項，處新臺幣 6 萬元以上 30 萬元以下罰鍰，並公告其姓名。	依行政罰法第 9 條規定，未滿 14 歲人之行為，不予處罰。14 歲以上未滿 18 歲人之行為，得減輕處罰。



# 法定代理人之法律責任

有關法定代理人就學生所為霸凌行為之法律責任部分

兒童及少年屬民法第 13 條未滿 20 歲之未成年人，如其成立民事上侵權行為，法定代理人依同法第 187 條應負連帶責任

# 校園霸凌事件處理流程圖

發現期

- 啟動通報、調查處理程序：
- §11 I 被霸凌人或其法定代理人申請調查。
  - §11 II 導師、任課教師或學校其他人員(以平時觀察、校園生活調查問卷或其他方式)知悉，應即通報校長或學務單位。
  - §11 III 學生、民眾檢舉、媒體報導或警政、醫療、衛生福利機關(構)通知。
  - §11 IV 非調查學校移送。

疑似校園霸凌事件

防制校園霸凌  
因應小組評估確認  
(是否為校園霸凌  
或重大校安事件)

- §10 I 防制校園霸凌因應小組由校長召集，成員包含導師代表、學務人員、輔導人員、家長代表、學者專家；高級中等以上學校，應有學生代表；§10 II 召開會議時，得視需要邀請專業輔導人員、性平委員、法律專業人員、警政、衛生福利、法務等機關代表及學生代表參加。
- 參酌導師或任課教師之(初評)意見。
- 校園霸凌事件之調查處理(§15)及評估(§3 I 學生個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式，直接或間接對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善之校園學習環境，或難以抗拒，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行)
- §20 校園霸凌事件情節嚴重者，學校應即請求警政、社政或檢察機關(構)協助，並依法處理。
- §11 I 學校應於申請、檢舉、報導或通知後，3日內召開會議，2個月內處理完畢。
- §22 I 學校將調查報告及處理結果，以書面通知申請人及行為人，並告知不服之申復方式與期限。
- §26 I 學校於調查處理完成後，將處理情形、調查報告及會議紀錄，報所屬主管機關。

處理期

否

重大校安事件

是

霸凌事件

1. 成立輔導小組(成員由學校依實際情況決定)
2. 完備會議紀錄
3. 提學生獎懲委員會討論

啟動  
輔導機制

1. 召開輔導會議(由校長召集，成員包括導師、學務人員、輔導人員、家長或視需要邀請專業輔導人員、性平委員或少年隊人員等)
2. 持續輔導個案改善情形，應就當事人及其他關係人訂定輔導計畫，明列應處建議或§14規定項目
3. 完備輔導紀錄

啟動(霸凌)  
輔導機制 §19

否(重大校安事件)

否(校園霸凌事件)

評估是否改善

- §19 III 徵求法定代理人同意，轉介專業諮詢、醫療機構實施矯正、治療或輔導，或向社政機關(構)輔導安置。

是

學校持續追蹤輔導

1. 學校自處：學校完成處置輔導，核定後解除列管。
2. 輔導督導：學校完成處置輔導，報教育局處或本部國民及學前教育署核定，解除列管。
3. 本部查處：教育局處或本部督學確認完成處置輔導，答報本部核定後解除列管。
4. 輔導紀錄轉後續就讀學校。

追蹤期

註：本流程圖所示條號(§)及其內容係援引「校園霸凌防制準則」。

課程  
分析

# 防制霸凌主題

領域核心素養

綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。

分組  
實作

第三主題軸

社會與環境關懷

主題項目

a. 危機辨識與處理

分組  
報告

學習階段	學習表現	學習表現細項	學習內容	補充說明
第二 學習階段	3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過觀察或討論，探討生活中潛藏危機的情境。</li> <li>2. 提出並演練減低或避免生活情境中潛藏危機的方法。</li> </ol>	<p>Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。</p> <p>Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。</p> <p>Ca-II-3 生活周遭潛藏危機的處理與演練。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生活周遭潛藏危機的情境               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 潛藏危機的情境，如：家庭、學校、社區等場域。</li> <li>(2) 各情境內的潛藏危機，如：各項器材設施的安全性、施工地點的告示與防護、空間死角、活動區的規劃設置及使用等。</li> </ol> </li> <li>2. 生活周遭危機情境的辨識方法，如：透過感官觀察、客觀蒐集訊息。</li> <li>3. 生活周遭潛藏危機的處理與演練               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 擬訂有效的因應危機策略。</li> <li>(2) 針對潛藏危機進行實際防護演練。</li> </ol> </li> </ol>



學習階段	學習表現	學習表現細項	學習內容	補充說明
第三學習階段	3a-III-1 辨識周遭環境的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機。	1. 運用各種觀察與體驗活動，辨識周遭環境的潛藏危機。	Ca-III-1 環境潛藏的危機。 Ca-III-2 辨識環境潛藏危機的方法。	1. 環境潛藏的危機 (1)環境潛藏的危機可分為自然與人為潛藏危機。 (2)自然環境潛藏的危機，如：風
		2. 善用資源或策略化解周遭環境的潛藏危機。	Ca-III-3 化解危機的資源或策略。	災、地震、水災、火災、土石流、雷擊、海嘯及複合式危機等。 (3)人為潛藏的危機，如：霸凌、家暴、性侵害、性騷擾、詐騙、金錢誘惑、網路成癮、食品安全、媒體誤導、公共安全、交通安全等。 2. 辨識環境潛藏危機的方法 (1)有效運用各種感官，客觀蒐集訊息，以辨識可能存在的危機。 (2)分析比較資訊，歸納出可能原因，並作出適切的判斷。 3. 化解危機的資源或策略 (1)各項化解危機的資源，如：親人、師長、社區愛心商店、急救專線、社會福利機構等。 (2)危機解決的策略，如：情境演練時，合宜運用策略或資源，預防及降低災害的影響。

# 標準本位評量

次主題	評量標準					學習表現
	A	B	C	D	E	
危機辨識與處理	能發現生活中的危險情境，擬訂並演練有效的因應策略，省思執行結果。	能探索生活中的潛藏危機，演練避免危險的方法。	能知道生活周遭危機情境的辨識方法。	能表達生活中可能存在的危險情境。	未達D級	3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。
	能透過演練，評估運用各項資源或策略化解危機的有效性。	能了解人為或自然環境潛藏危機的原因，提出並演練運用各項資源降低或避免危險	能辨識人為或自然環境中潛藏的危機，並知道蒐集資源化解危機的方法。	能表達人為或自然環境中潛藏的危機。		未達D級

# 開始實作吧！

教學  
實例

分組  
實作

分組  
報告

1. 每組人數: 5~6人
2. 任 務: 完成實作單
3. 時 間: 50分鐘
4. 參考資料: 提供資料、其他
5. 設計一個單元，包括數個活動，
6. 從中找出一個焦點活動，詳加說明。



# 課程設計實作單

教學  
實例

研發教師：↵

課程名稱：↵

實施年級：      年級↵

領域核心素養：↵

綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。↵

分組  
實作

學  
習  
重  
點

學  
習  
表  
現

學  
習  
內  
容

參考資料p86、p87



學  
習  
目  
標

分組  
報告

# 學習目標的寫法

有動詞、有名詞

一個活動一個目標

試著把每個活動目標寫成一句話

學習重點	學習表現	1d-Ⅱ-1 <u>覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。</u>
	學習內容	Ad-Ⅱ-1 情緒的辨識與調適。 Ad-Ⅱ-2 正向思考的策略。
學習目標	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 辨識日常生活中的各種情緒，體會情緒表現對生活的影響。</li><li>2. 覺察並記錄一週的情緒，探討產生情緒的各種事件及原因，辨識情緒表達方式的適切性。</li><li>3. 思考面對正負向情緒時合宜的策略，練習運用正向策略調適個人的情緒。</li><li>4. 分析運用正向策略處理生活事件的方法，評估並表達自己情緒調適的經驗與感受。</li></ol>	

課程架構

活動一 活動名稱  
簡述活動內容

活動二 活動名稱  
簡述活動內容

活動三 活動名稱  
簡述活動內容

活動四 活動名稱  
簡述活動內容

[體  
驗]、[  
省  
思]、[  
實踐]

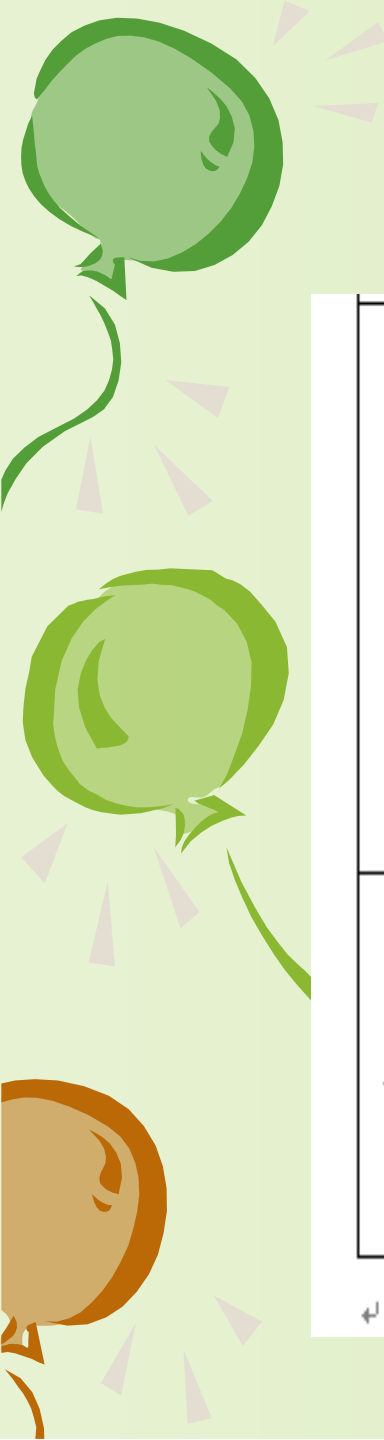
## 活動二 活動名稱

### ◎教學活動設計

- 一、引起動機
- 二、主要活動
- 三、綜合活動

焦點活動+  
教學設計+

[體  
驗]、[  
省  
思]、[  
實踐]



表現任務	
教學評量	



教學  
實例

# 實作單上傳

- 1.完成實作單後，請拍照。
- 2.上傳至雲端。

分組  
實作



分組  
報告



# ~ 分組報告 ~

教學  
實例

分組  
實作

1.時間:每組5分鐘

2.每組代表報告完後，請至前方長桌處，  
選取一樣小禮物。

分組  
報告



# 帶回教學現場

事實 → 聯想 → 問題 → 行動方案  
(看到的) (詮釋) (課程起點) (課程規畫)

換一顆燈泡，  
讓我們繼續發亮！

真正的成長  
來自不斷的**反思**和**再行**  
**動**！

