

基隆市瑪陵國小 110 學年度

主題教學成果

主題～不一樣的我



教學者：黃怡婷

中華民國 111 年 1 月 24 日

基隆市瑪陵國民小學 110 學年度五上主題教學成果

- (一) 學習領域/主題別：不一樣的我
- (二) 實施時間：主題課程
- (三) 教學年級：五年級
- (四) 教學節數：共 45 節
- (五) 教學者(協同者)：鄭志聖、陳羿甫老師
- (六) 教學執行狀況：
1. 教學目標：
 - (1) 比較與辨別自他、內外的生理及特質差異現象，覺察自己面對人事物的慣性情緒、反應及背後持有的見解，並嘗試改變
 - (2) 探索多元智能、找到自己的優勢智能，進而更接納、展現自我。
 2. 教師教學重點或引導策略：
 - (1) 透過身高體重測量討論青春期的發展、變化讓學生認識自己和他人的特質和可能發生的身心差異。
 - (2) 以賞析腦筋急轉彎，讓學生認識各種不同情緒;加上「時光回溯機」和「覺思共行」學習單，練習「我訊息」的表達，並共同探討同學的真實案例，察覺自己面對困難的慣性情緒、反應和見解，並嘗試改變。
 - (3) 以多元智能檢核表，和師生的回饋，找到自己的優質智能，進而運用優勢智能，訂定 21 天學習計畫，幫助學習、展現自我。
 3. 主題統整或領域教學歷程脈絡



- (1) 認識青春期的身心變化發展、認識各種情緒。
- (2) 觀察並記錄自己一天的情緒。
- (3) 運用「我訊息」練習表達自己的情緒並反應別人情緒對自己的影響
- (4) 找到自己的優勢智能並運用，以 21 天養成習慣計畫幫助學習、展現自我。

※照片與說明

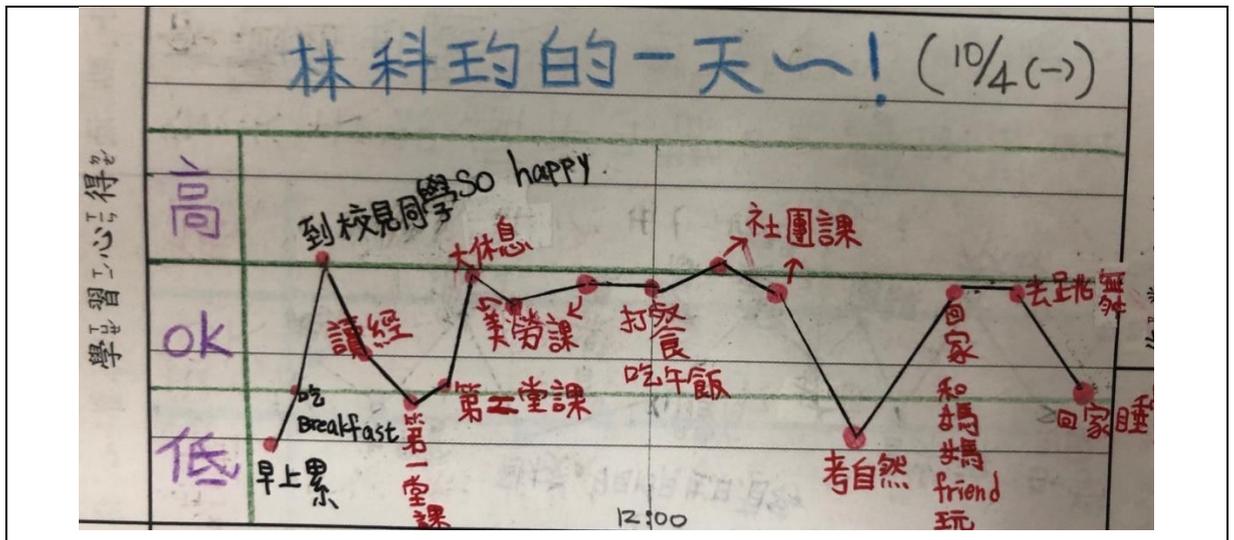
4. 學生學生學習結果

※照片與說明

認識青春期和情緒紀錄一天的情緒。

學習心得	
<p>青春期的我，因見得青春期的不可思議，不僅可以讓內心不在是那麼幼稚，而且時間正好是在要好好念書的時刻，真的，很不可思議，但是我有幾個問題，為什麼要（男性）長出毛？ ②為什麼要長喉節？ 結：↓第二點我</p>	<p>今天我學到了，要如何用衛生綿。 ②如果突然心來了，我要趕快去找護士阿姨。 ③如果有自來水男生在那邊，一直說很惡心，不用管他，因為很正常的事！ 是</p>

聯絡簿「一天的情緒」



換言一新 (每個特質都有一體二面)

透過「換言一新」桌遊，讓學生了解每個特質都可以有正反不同的角度，端看我們如何定義它，進而練習用更正向的角度看待自己和別人





情緒回溯幾學習單

練習「我訊息」表達情緒和反應他人情緒對我的影響給對方知道

【學習單五】情緒如何表達會更好 五甲 姓名：楊富安

※小朋友：請依據下面班上同學遇到的情境，討論後寫下你的想法。

情境二：
在班上，共同欺負一個人。

1-1 我的慣性反應會是：
不理他們，反正不是我。

1-2. 這樣的結果會是
還是一樣，而且會越來越嚴重，有點像霸凌。

2-1 討論或是思考之後我可以怎麼做
站出來幫助同學，再不行就和老師說。
找更多人來支持他！

2-2 思考後再行動跟原本什麼不一樣嗎？
大家開始不欺負他。

5/6

覺思共行：

1. 透過同學彼此之間願意分享的情緒事件，找出相似的情節事件，觀察每個人面對相似的情況，是否有不一樣的想法，做出不一樣的抉擇、行為，產生不一樣的結果。並且在生活中練習更好面對自己情緒的做法。

2. 最後選擇了班級中遇到的二件情境事件，思考二種以上不同做法，在歲末活動中展演。

一件是：一位人際關係比較差加上怕球的同學，下課或是體育課時的會遭遇到被排擠的情境，有些同學以往會旁觀，現在願意選擇支持他、包容他。有一位學生說，我們試著改變對他的態度，他有可能也會跟著改變。

第二件：遇到不擅長分享的同學，每次分到跟他們同一組就會吵架、不愉快，現在願意嘗試與他們溝通、調整語氣並且反映給他們，這種行為同學心中的感受。

楊晴帆
五甲 座號：14 姓名：楊富安

事件		可風在我後面一直叫一直叫	
觀察	概念說明	探索路徑	
	覺察身心狀態，讓內心穩定、專注。	我的身體感覺	燙燙的
		我的情緒是	很煩燥
思考	找出習慣性的想法，用智慧練習調整轉變。	說出自己的心聲	可不可以不要再說
		心聲背後的想法	每天都一直叫不會累嗎?
		我為什麼會這樣想 (向典範學)我應該可以怎麼做?	我很希望他不要太吵 直接和他說
共感	認知生命相互依存、相同需求 - 離苦得樂，實踐溝通和理解。	觀察對方出現了什麼反應?	還是一樣
		對方有此反應的原因與苦樂可能是?	他可能也無法控掃
		我有類似的經驗或體會嗎?	有人叫我不吵，我還是一樣
行動	基於仁慈的價值觀，我能負責且影響他人，結合他人擴大影響力。	現在可以怎麼想:	也許他不是故意的
		我可以怎麼做?	體涼他一下
		我改變了什麼?	我想了知後就沒那麼生氣了

五甲 座號: 11 姓名: 簡詩竹

事件		20 楚在走廊上大聲說我喜歡誰!	
概念說明		探索路徑	
覺察	覺察身心狀態，讓內心穩定、專注。	我的身體感覺	很生氣
		我的情緒是	更討厭他
		說出自己的心聲	我信任你，你居然背判我
思考	找出習慣性的想法，用智慧練習調整轉變。	心聲背後的想法	我又沒大聲說你的秘密
		我為什麼會這樣想	因為他讓四甲五甲六甲都知道
		(向典範學)我應該可以怎麼做?	告訴老師
共感	認知生命相互依存、相同需求 - 離苦得樂，實踐溝通和理解。	觀察對方出現了什麼反應?	不肯說對不起
		對方有此反應的原因與苦樂可能是?	以為他沒錯
		我有類似的經驗或體會嗎?	沒有
行動	基於仁慈的價值觀，我能負責且影響他人，結合他人擴大影響力。	現在可以怎麼想:	不理他
		我可以怎麼做?	不跟他說任何句話
		我改變了什麼?	沒有

與「情緒」在一起~認識自己，了解他人

10/22 五甲 座號: 9 姓名: 劉承濤

可風有時會認真上課時會干擾我。

事件		探索路徑	
覺察	覺察身心狀態，讓內心穩定、專注。	我的身體感覺	很不舒服
		我的情緒是	生氣
		自己的心聲	我明明認真上課你還干擾我，好煩。
思考	找出習慣性的想法，用智慧練習調整轉變。	心聲背後的想法	我想在他上課時干擾他。
		我為什麼會這樣想	因為我跟他說我不喜歡他，他還繼續。
		(向典範學)我應該可以怎麼做?	提醒他，他不聽，上課跟老師白話。
共感	認知生命相互依存、相同需求 - 離苦得樂，實踐溝通和理解。	觀察對方出現了什麼反應?	我提醒他，他還繼續干擾。
		對方有此反應的原因與苦樂可能是?	他可能是在跟我玩。
		我有類似的經驗或體會嗎?	我一直問答和問題，他覺得有點累。
行動	基於仁慈的價值觀，我能負責且影響他人，結合他人擴大影響力。	現在可以怎麼想:	他可能是在跟我玩，不是故意的。
		我可以怎麼做?	如果他在跟我玩，就跟他說下課再玩。
		我改變了什麼?	別人干擾我不一定是故意的，不用一直告狀。

要制止的
漸
休息
累

與「情緒」在一起~認識自己,了解他人

五甲 座號: 15 姓名: 李有達

事件	貫視都不問我們意見,就自己行動 ✓		
概念說明	探索路徑		
覺察	覺察身心狀態,讓內心穩定、專注。	我的身體感覺	悶悶的 ✓
		我的情緒是	生氣 ✓
		深呼吸後,說出自己的心聲	我們明明也想像,但她都自己做
思考	找出習慣性的想法,用智慧練習調整轉變。	心聲背後的想法	她太自私了
		我為什麼會這樣想	可以分功合作 ✓
		(向典範學)我應該可以怎麼做?	跟她好好說 ✓
共感	認知生命相互依存、相同需求-離苦得樂,實踐溝通和理解。	觀察對方出現了什麼反應?	自己很開心的做事 ✓
		對方有此反應的原因與苦樂可能是?	很想做事 ✓ ☆6
		我有類似的經驗或體會嗎?	我不問妹妹,就把好玩的事先做 ✓
行動	基於仁慈的價值觀,我能負責且影響他人,結合他人擴大影響力。	現在可以怎麼想:	她可能很喜歡做事 ✓
		我可以怎麼做?	跟她談 ✓
		我改變了什麼?	沒那麼生氣她了 ✓

意義很正確

多元智能檢核表

學生自繪多元智能雷達圖,更能理解曲線的意思

請全校回饋:他人眼中我的優點。

幫助學生了解別人眼中自己的優點



比對家長和自己所做多元智能分數和雷達圖的差異,幫助探索自己的優勢智能

透過整理檢核表和全校師生給的優點回饋,找出自己已知和不知的優勢智能,幫助自己學習

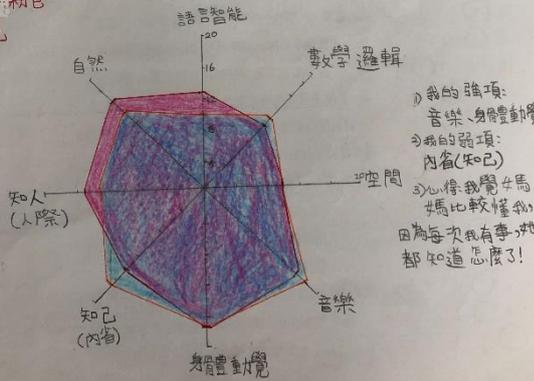
STEP.2 計算總分

請將以上40題答案的計分(如1、2、3、4)填寫於下表對應的題號中,並計算出每個智能的總分。總分最高的2-3個智能,即是優勢智能。

	語文智能				邏輯數學智能				空間智能				博物智能							
題號	1	9	17	25	33	2	10	18	26	34	3	11	19	27	35	4	12	20	28	36
孩子的計分	3	2	1	3	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	4	3	3
孩子的總分	10				12				10				15							
家長的計分	3	3	2	3	2	3	1	3	2	2	2	2	3	1	2	3	2	4	4	3
家長的總分	13				11				10				16							

	肢體運動智能				音樂智能				內省智能				人際智能							
題號	5	13	21	29	37	6	14	22	30	38	7	15	23	31	39	8	16	24	32	40
孩子的計分	2	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	2	4	2	3	3	2	3
孩子的總分	17				17				17				13							
家長的計分	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
家長的總分	17				16				14				15							

女馬馬馬計: 粉紅色
我計: 藍色



我的強項:
音樂(身體動覺)
我的弱項:
內省(知己)
心得: 我覺女馬馬比較懂我, 因為每次我有事她都知道怎麼了!

【學習單五】別人對我知多少 五甲 姓名:

收集大家對自己優勢智能的回顧,一段時間後,將便利貼根據下面兩個問題進行分類整理,貼於下方。

一、我原本自己就知道的優勢智能: 肢體動覺

二、我原本不知道的優勢智能:

① 空間

三、分類後,才動哦! (我)

四、有沒有可能善用你的優勢智能,幫助上面遇到困難的學習呢? 記錄下你想到的方法(例如: 音樂是我的優勢智能,我能否以音樂表徵來熟背英文單字)

運用優勢智能的 21 天學習計畫

14 展現多元智能 楊富安

一、我的強項
我的強項是:
人際智能
和
肢體動覺智能

二、如何運用
我可以利用人際智能來把我比較弱的自然補足,也可以去問別人問題
我可以利用肢體動覺來把我的人際變好,就是教同學運動的方法!

三、其期待
我期待我可以把人際變更好!
自然變好!

四、我的實踐方法
我要每天多對別人說話,對別人多做一連串行動,多聊天,讓人際變好!

多元智能實踐單

一 我今天教可風兩題數學,我很開心,因為人際更好,自己也進步了!

二 今天我練習跳繩30分,我明天想挑戰人際!

三 今天我練習跳舞60分,練打鼓60分! Ya~

四 今天我幫有、泓瑩修理筆,陪著我的人際!

五 跳舞30分,運動30分

六日 星期六跳舞從早跳到晚!

<p>一 今天我教了很多人數學和數單！ 有堅持</p>	<p>二 今天我教了泓楚的A卷和數課！</p>	<p>一 今天我教了宣彤、晞帆和泓楚數學</p>	<p>二 今天我們四個女生一起討論功課</p>
<p>三 我練習打鼓一小時！</p>	<p>四 今天我教宣彤折LED球！</p>	<p>三 今天我練習打鼓一小時</p>	<p>四 我今天借科巧文具</p>
<p>五 晚上我去公園打籃球</p>	<p>六、日 星期六上跳舞課兩個小時，更有體力</p>	<p>五 運動一小時</p>	<p>六、日 跳舞兩個小時，打鼓兩個小時。 信梓</p>

歲末展演



主題課程帶給學生的進步，隨舉三例

1. 晞帆的成績單上對自己說：「我常常會用不同態度對待不同的人，其實不應該有分別心，因為每個人都是活生生的人。」
2. 睿森說：「我一直講究公平，但是如果對方硬不認錯，我的心裡會不舒服，如果我放下這件事，好像會比較輕鬆，所以也不一定要公平耶！」
3. 學期成績原本「進步獎」我打算給學期成績第七名的同學，但是全班都推舉蕭泓楚，大家的理由是：他雖然還是不好相處，但是他很努力在為班上服務，進步很明顯。

學習歷程與結果參考項目

- 1、如何引發學生學習動機？
- 2、教學歷程脈絡
- 3、學生學習否成立？如何發生？何時發生？
- 4、學生討論對話、學生學會解決問題、過程中出現思考辯證、學生的新發現
- 5、學生學習困難之處？
- 6、過程中學生出現的潛在表現
溝通合作、品德涵養、學習態度、觀功念恩、代人著想….

(七) 教學反思

1. 剛開學，自己對於新班的學生數倍數增加，因此對於作業的批改和班務處理，明顯有體力不足和情緒反應，因此產生種種班級經營上的困難，所以老師做好準備很重要。
2. 為了讓學生有多一點的相處時間，大節下課老師鼓勵學生一起玩，這些相處的機會，大大增加同儕之間磨擦的可能性，老師雖然處理上很花時間，卻是主題課程很好的素材。
3. 五年級上學期設計的主題「不一樣的我」，對於處於青春期的學生人際相處至關重大，因為認識自己的情緒、正確表達以及反應他人情緒對我的影響，找到自己的慣性情緒、用不同角度看待彼此的差異是很重要的課題，從學生更能彼此包容的行為中，看到課程的價值。隨舉二例：
晞帆的成績單上對自己說：「我常常會用不同態度對待不同的人，其實不應該有分別心，因為每個人都是活生生的人。」
睿森說：「我一直講究公平，但是如果對方硬不認錯，我的心會不舒服，如果我放下這件事，好像會比較輕鬆，所以也不一定要公平耶！」
4. 「探索自我」找到優勢智能的主題也幫助許多學生，其中明顯改變的是宣彤，她訂的學習計畫是發揮優勢智能（用學科能力幫助同學）改善人際關係，同學明顯發現他變得溫柔、親切有耐心，也常常默默幫忙整理教室。另一位是呈羚，他訂下要擴大人際範圍，因此要求自己每天找不同的同學，聊天或是關懷對方，終於踏出三人小組。贊禎要強化肢體動能，從不喜歡躲避飛盤只願意待在教室，到喜歡上運動，也有很大的進步。
5. 課程關注在與同學之間的相處，同學彼此之間情感也明顯增進不少，但是很多家長反應，孩子好像進入青春期了，情緒起伏比較大，會不會是在學校克制了，到家裡就放縱了呢？
6. 單元一原本課程安排在「青春期」的探討節數只有二節，後來發現學生還是對兩性議題充滿好奇，喜歡講黃色笑話，或是其他暗喻性的言語，因此期

末又安排了一~二堂，讓學生自由提問、討論，同學之間，比較不適當的言語有明顯的減少。

繳交期限：1/24

繳交方式：上傳 ppt (108 教學成果 word、pdf 兩個檔)

分享日期：1/24 上午 8:00~(每人 15 分鐘)