

基隆市瑪陵國小 110 學年度下學期

主題課程教學成果

(36pt)

主題：當自己的主人



教學者：王婉云

中華民國 111 年 7 月

基隆市瑪陵國民小學 110 學年度/主題教學成果

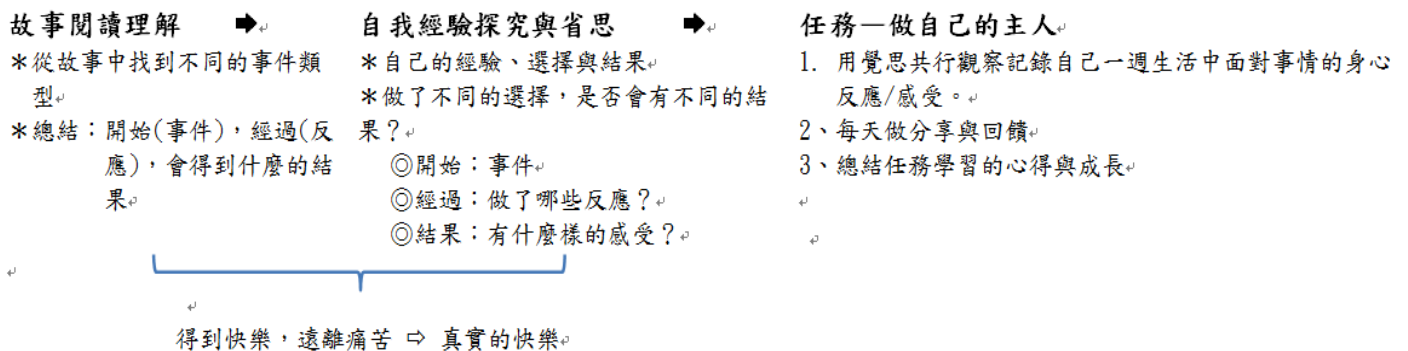
- (一) 學習領域/主題別： 主題課程
- (二) 實施時間：110 下學期
- (三) 教學年級：二年級
- (四) 教學節數：共 32 節+視覺藝術協同 2 節+國語協同 2 節
- (五) 教學者(協同者)：王嫻云 (鄭婕汝/視覺藝術協同)
- (六) 教學執行狀況：

1. 教學目標

透過觀察了解凡事都要想到後果，以及人對生命網的影響，期許自己當個好主人，為自己的學習、行為和健康負責，使生命愈來愈好愈快樂。

2. 教師教學重點或引導策略

(1)課程架構圖



(2)引導策略

- 一、能了解所有的生命本質都想遠離痛苦，得到快樂，並做出承擔與選擇。
- 二、能體會自己的行為抉擇對他人、環境所造成好或不好的影響，這些影響最後會回饋到自己的生命，願意調整自己讓自他都快樂。
- 三、角色扮演
- 四、倒帶演出
- 五、四格漫畫

3. 主題統整教學歷程脈絡、學生學習結果：

主題四：當自己的主人

單元一：快樂是一種選擇

活動一：故事與我

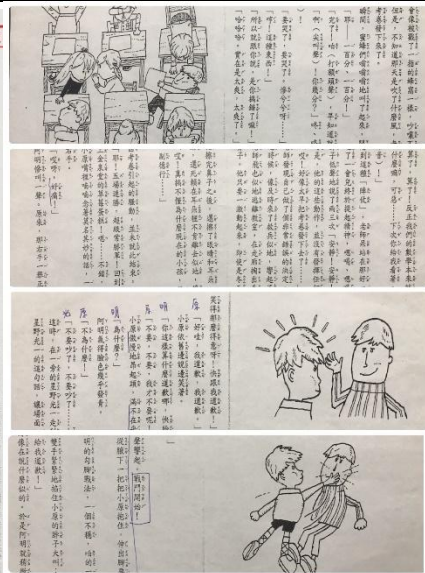
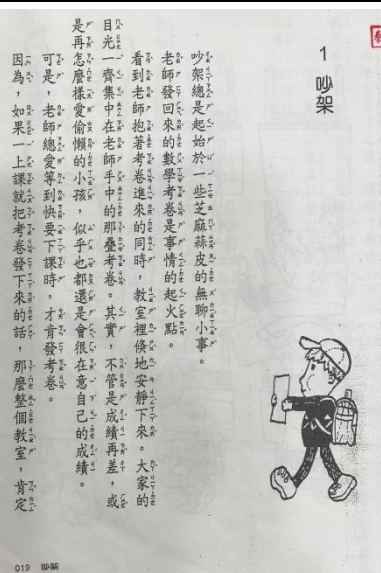
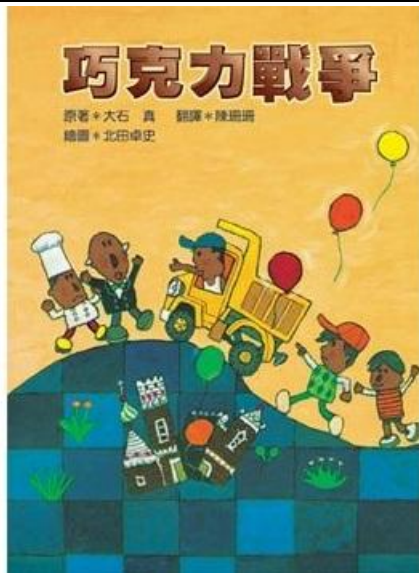
一、繪本閱讀

1. 引起動機- 老師先選擇一篇貼近學生生活的故事閱讀。
2. 故事分析- 分析故事中的人物發生什麼事情（用開始、經過(反應)、結果三步驟）

二、「故事角色」有當自己的主人嗎？

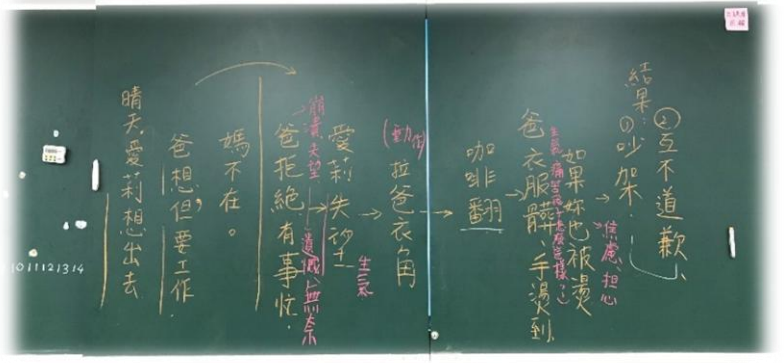
1. 小組討論
2. 上台分享
3. 全班回饋(用倒帶演出的方式回饋)

故事練習一：巧克力戰爭之吵架



練習一的結果：學生的倒帶演出歪樓，有觀眾混坐在演員席裡，演員演戲超出場景，於是我們用下一個故事練習做調整。

故事練習二：我不想說對不起



倒帶演出成功！爸爸和女兒各自找出可以改變的關鍵時刻。

故事練習三：用自己的故事

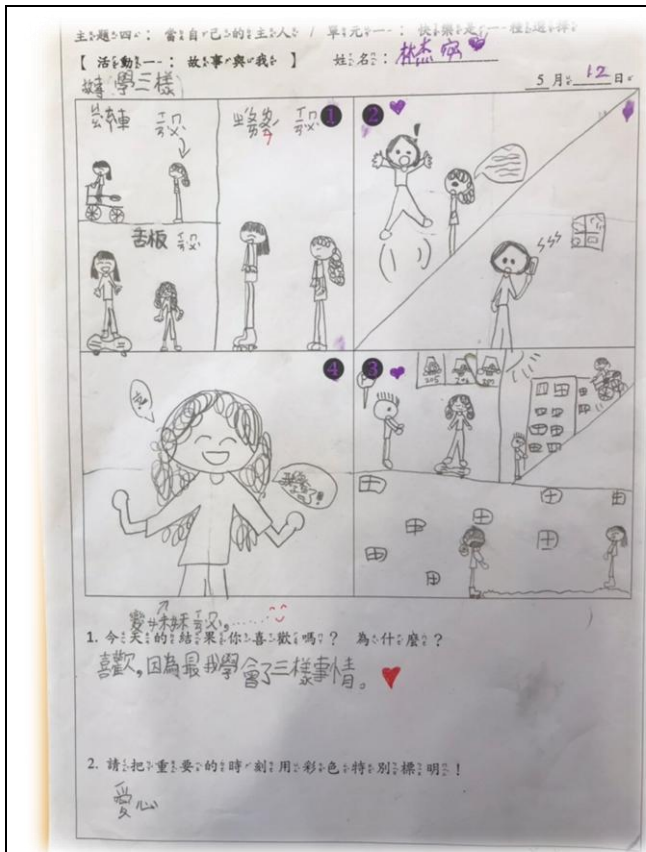
1. 先用四格漫畫記錄自己的事件，並反思是否喜歡這樣的結果。



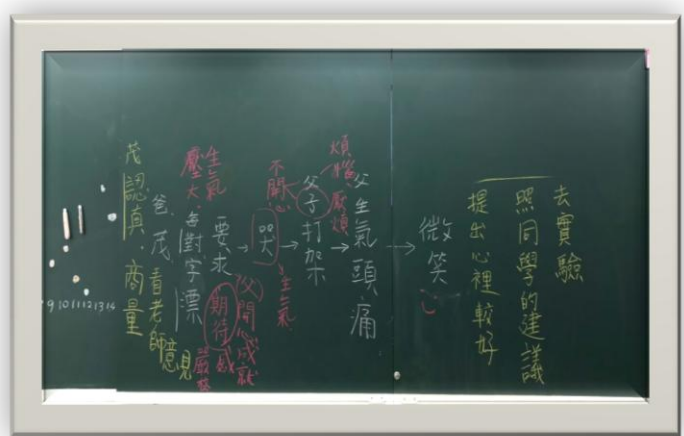
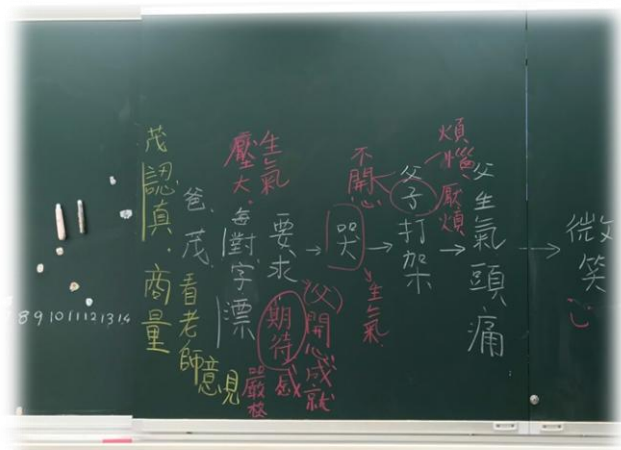
1. 今天的故事你喜歡嗎？為什麼？
不喜歡，因為我哥哥沒好
2. 請把重要的時刻用彩色特別標明！



1. 今天的故事你喜歡嗎？為什麼？
不喜歡，因為我不會看
2. 請把重要的時刻用彩色特別標明！
第2格發生了什麼事？
媽媽生氣了
因為我打他。

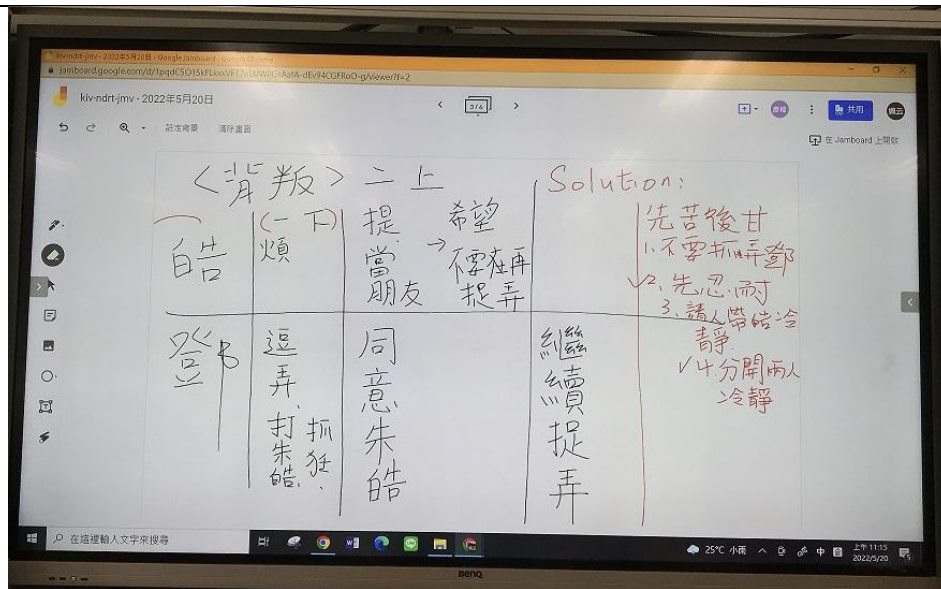


2. 上台分享自己的故事
3. 對焦先對焦故事內容
 - (1) 中間發生了什麼事?
 - (2) 是什麼原因造成了這個結果?
 - (3) 中間有哪些情緒在發生?
4. 倒帶演出, 「如果倒帶, 你想改變哪裡?」

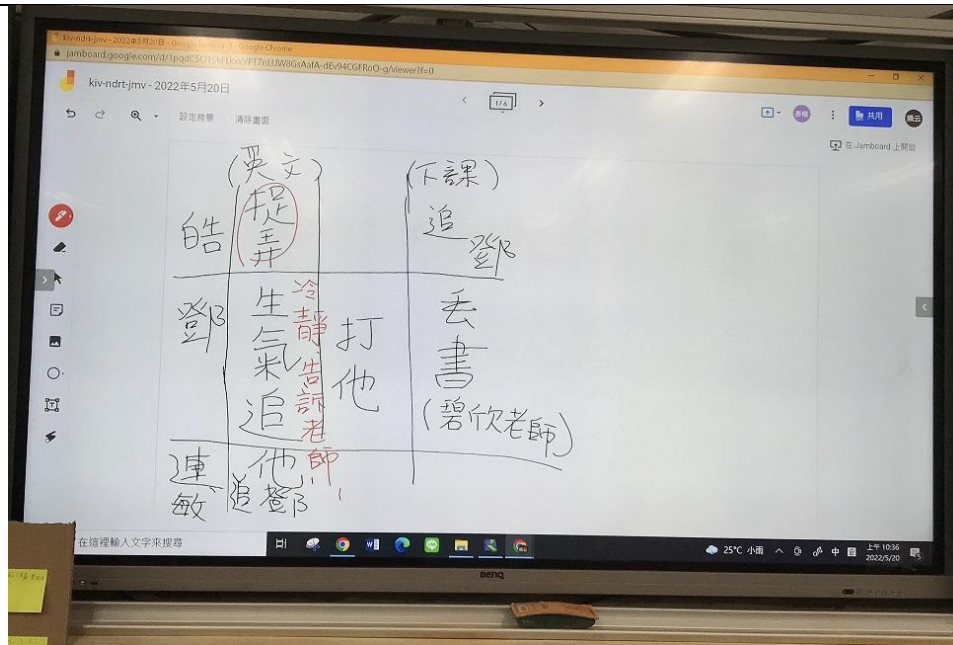


茂緯分享自己與爸爸的故事: 故事的開始到結果 (白字), 中間有哪些情緒在發生 (紅字), 如果倒帶, 你想改變哪裡? (黃字)

➤ 結果: 茂緯說出自己的故事後覺得心情好多, 他說因為有解決的方法, 他想照著同學的建議去試看看(右邊照片, "微笑" 旁邊的黃字是茂緯給的回饋)。



朱皓與鄧鄧的背叛事件（「倒帶演出，想改變哪裡？」紅字是學生討論出來可以改變的結果的關鍵反應，打勾的選項則是朱皓願意採取的方法。）



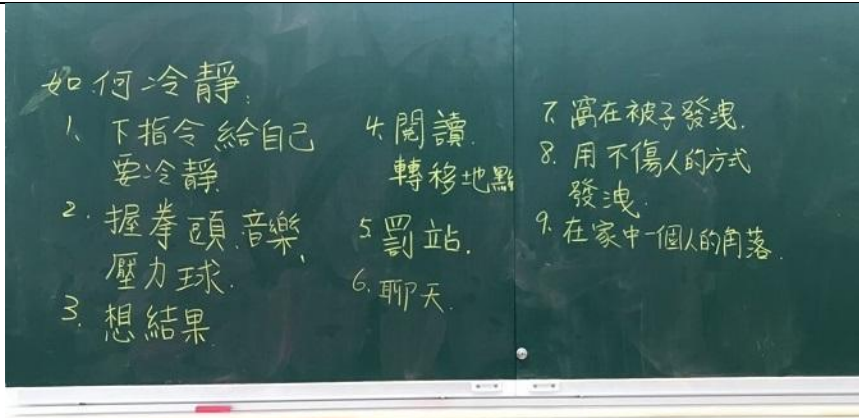
鄧鄧與朱皓吵架，丟書丟到碧欣老師（「倒帶演出，想改變哪裡？」紅字是學生討論出來可以改變的結果的關鍵反應，也是鄧鄧願意採取的方法。）

提問：

看別人的故事改變都很簡單，可是我自己在裡面的時候就好難。

為什麼在那個時候，我好像…道理跑不出來。

請你們觀察對的事情怎樣才會跑出腦袋？



學生想一想後，他們自己說出：要冷靜。

老師問：要怎麼冷靜呢？

➤ 學生討論後，提出了9個可以讓自己冷靜的方法。

5. 當主角是我的時候，我有沒有辦法做出一個讓我跟別人都快樂的反應？從「故事與我」的四格漫畫學習單中，找到能改變關鍵時刻。

主題：四格漫畫 / 單元：快樂是另一種選擇 / 【活動一：故事與我】 姓名：李可恩 5月12日

1. 今天的結果你喜歡嗎？為什麼？ 第1格發生了什麼事？
不喜歡，因為我不會看口語。
媽媽生氣了，因為我聽他。

2. 請把重要的時刻用彩色特別標明！

主題：四格漫畫 / 單元：快樂是另一種選擇 / 【活動一：故事與我】 姓名： 5月 日

1. 今天的結果你喜歡嗎？為什麼？

2. 請把重要的時刻用彩色特別標明！



學生針對自己之前事件記錄(左邊的四格漫畫)，畫出可以改變結果的關鍵反應(右邊的四格漫畫)。

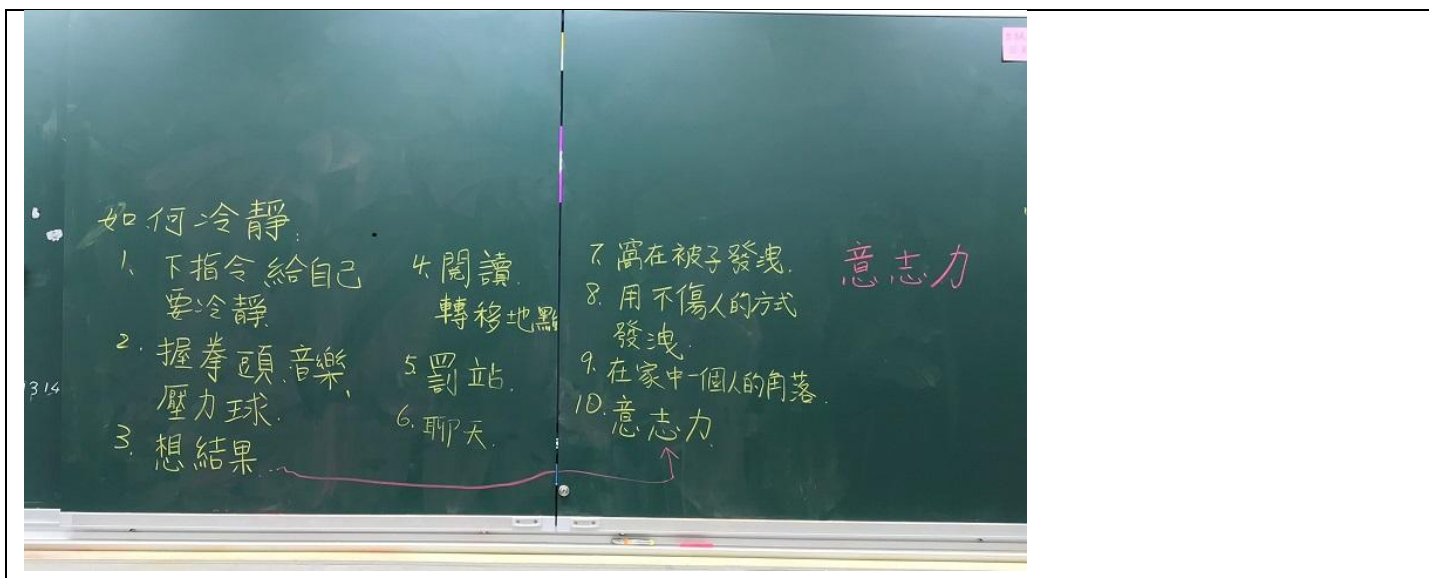


[映慈的故事與我 1. MOV](#)

[映慈的故事與我 2. MOV](#)

結論：

1. 學生覺得要讓道理跑出來、做出正確的抉擇，需要能冷靜思考，而且要養成提醒自己冷靜的習慣。
2. 在鄧鄧上台分享完後，學生發現冷靜是要有意識的，而且「想結果」要堅持，於是學生覺得需要增加第十個方法 \Rightarrow 要有「意志力」。

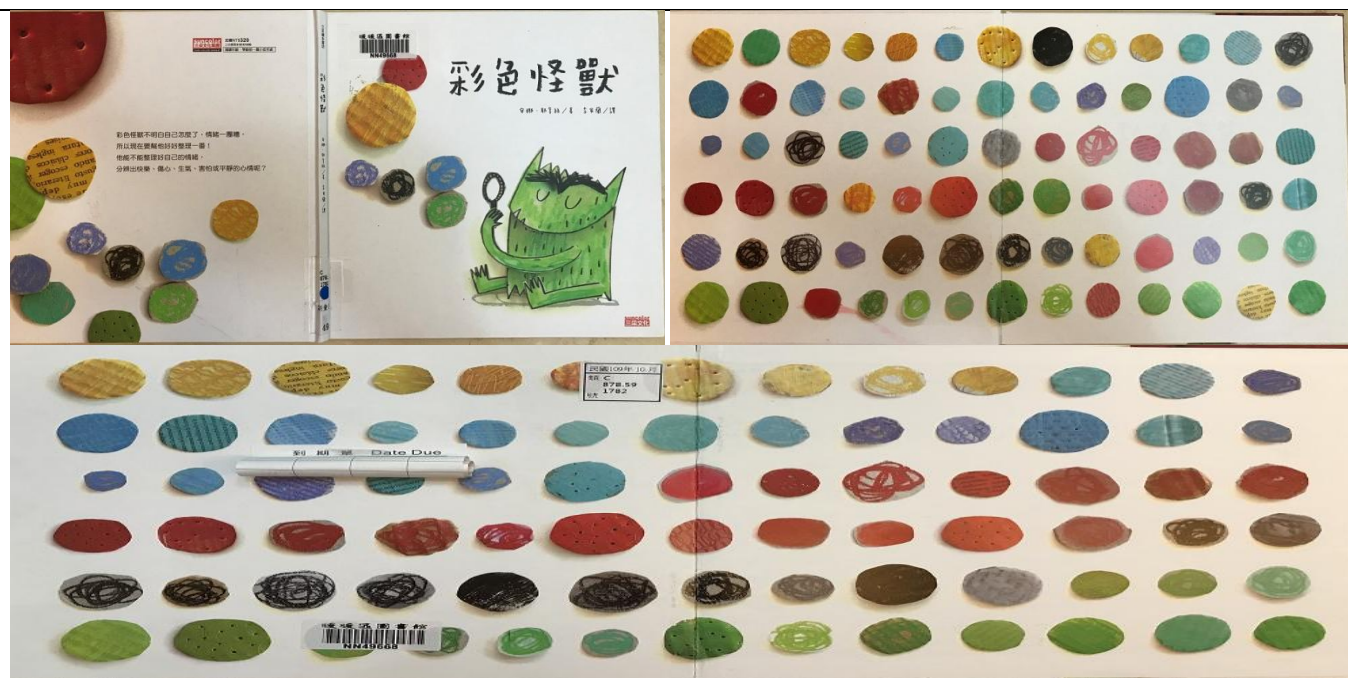


活動二：情緒對對碰（疫情線上課時期）

一、閱讀情緒繪本

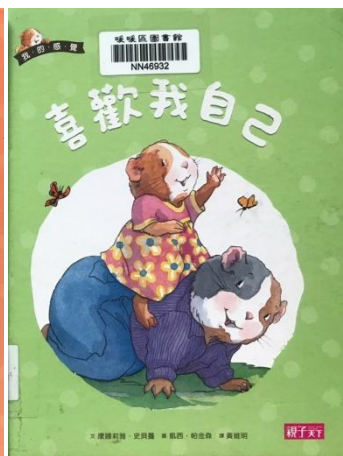
1. 導入：彩色怪獸

- ✓ 讓學生了解不同的情緒會有不同表情，也會有不同的心情色彩。



2. 進階：心在哪裏呢？、親子天下「我的感覺系列」（我好害怕、我好生氣、我好嫉妒、我好擔心、我好難過、我喜歡我自己、我想念你、我會關心別人）

- ✓ 認識更多的情緒，了解產生某種情緒的原因，情緒帶給我的感受，身體的反應，當某種情緒來臨時，有哪些可以照顧自己的方法。
- ✓ 學生線上分享自己的經驗
- ✓ 學習單：我的情緒觀察單



10	狀態	feel
10	名詞	thank you
3	動詞	溫暖
9	名詞	溫暖
10	名詞	幸福
6	名詞	幸福
6	名詞	幸福

13	名詞	老暖幸福
12	名詞	幸福
4	名詞	安心
8	名詞	安心
13	名詞	安心

4 -> TV, sleep, 夜, 吃藥
9 -> bed, 困起來
10 -> bed, 棉被蓋住
13 -> 找家人, 找
6 -> 閉上眼睡覺

10, 13, 9 -> 別人
13 -> 找家人
13 -> 找家人

13 -> 寫下害怕的 st, 可以討論家人
12 -> 找妹妹抱抱
13 -> 找媽媽

學生聽完老師在線上分享的繪本故事後，也會針對繪本所介紹的情緒分享自己的經驗。老師隨手在便利貼上寫下學生分享的重點，順便記錄誰有發言。

姓名: 林森宇
日期: 6月2日
媽媽一直說不要這樣不要那樣的。
有罪想跟媽媽說不要生氣，但又不敢說，所以最後有
不開心
爸爸生氣說出來，但我最後沒這樣，就等媽媽給完我意見，但最後的點課
成功。

日期:	5月29日	5月29日	5月26日	5月23日
1. 發生了什麼事:	妹妹來拿我的東西	我不能坐公車	我沒上英文課太多次了	我自己看影片
2. 我的感受:	因為她不是第一次了所以我覺得她也不理我	我覺得沒有安全感	我覺得我沒有勇氣老師會不會罵我	我看中的東西在爭
3. 情緒:	生氣	不安	緊張	生氣
4. 顏色:	紅色	藍色	藍色	藍色
5. 面對這種情緒，我有什麼方法可以解決?	我可以把我的和氣起來	我覺得可以 1. 忘記改變想法	我可以 其他事 這是當下的想法 長遠來看適當的解決方式是?	我如果我不看到黑的

1. 發生了什麼事:	媽媽不生氣我一息我
2. 我的感受:	覺得生氣去罵愛哥哥 出外
3. 情緒:	
4. 顏色:	紅色
5. 面對這種情緒，我有什麼方法可以解決?	跟媽媽說出口
1. 發生了什麼事:	媽媽出去買東西
2. 我的感受:	安心
3. 情緒:	緊張
4. 顏色:	藍色
5. 面對這種情緒，我有什麼方法可以解決?	是有好的說話，安心 中的緊張

單元二：誰可以讓結局不一樣？

活動一：覺思共行

一、覺察

1. 發生了什麼事？
2. 我身體反應是什麼？
3. 我情緒是……？

二、思考

1. 針對我內心的第一個念頭，思考心裡真正的想法是什麼？

三、行動

1. 我現在可以怎麼想？
 2. 我可以怎麼做？
- } 面對這種情緒，我的解決方法可以是……。

總結任務：當自己的主人

1. 用覺思共行觀察記錄自己一週生活中面對事情的身心反應/感受。
2. 每天做分享與回饋。
3. 總結任務學習的心得與成長。

日期	五月 七日	五月 八日	五月 九日	五月 十日
1. 發生了什麼事?	因為上課今天早上作業	我要到自修課	去上自修課	
2. 我的身體感受?	我感覺我的前額重壓	我的頭部	我的心跳	
3. 我的情緒是?	自責	自責	緊張	生氣
4. 我當下心裡的想法?	如果我小心一點	如果我不那麼	我會不後悔	
5. 面對這情況我的解決方法?	前一天晚上	早一點上自修	我可以	我可以先冷靜

日期	五月 三日	五月 四日	五月 五日	五月 六日
1. 發生了什麼事?	學生節去阿嬤	去上學	放假	放假
2. 我的身體感受?	放鬆	冷	眼痛	濕濕的
3. 我的情緒是?	開心	煩躁	生氣	生氣
4. 我當下心裡的想法?	希望每天	不要感冒	為什麼	為什麼
5. 面對這情況我的解決方法?	冷靜下來	用吹風機	用吹風機	用吹風機

學生分享總結任務的心得（發表分享）：

1. 寫的時候會有一股力量，覺得很快樂，會邊寫邊笑。
2. 有時回想當時的那個情境，會有不舒服的感覺，因為身體有深刻的記憶。
3. 發現很多事發生的很快，自己的情緒也很容易因為當場其它的事沒注意到，寫下觀察記錄會比較了解當下的情緒。
4. 有一次寫的時候，突然想到往生的爺爺，會難過，一想到「解決方法」，哭一哭就沒事了。
5. 寫了觀察記錄後，就有解決的方法。
6. 可以幫助自己了解分辨情緒，好像比較能冷靜一點。
7. 比較懂分辨是什麼情緒，會思考為什麼會有這個情緒。
8. 寫的時候會回想事件，解決方法就會記在腦海裡，下次遇到同樣的狀況就可以試。
9. 覺得很有幫助，可以幫助自己冷靜，學會思考如何解決，做自己的主人。

(七) 評鑑與反思(主題課程評鑑表)

(1) 檢視表

填表人：王嫻云

日期：111年7月18日

*量化結果之 54321，分別代表優秀/良好/基礎/待加強/未做

評鑑標的	「生命教育主題探究課程」 之縱向連貫(中系統)及各年級課程(小系統--下學期第一主題)						
	<input type="checkbox"/> 一上 <input type="checkbox"/> 一下 <input type="checkbox"/> 二上 <input checked="" type="checkbox"/> 二下 <input type="checkbox"/> 三上 <input type="checkbox"/> 三下 <input type="checkbox"/> 四上 <input type="checkbox"/> 四下 <input type="checkbox"/> 五上 <input type="checkbox"/> 五下 <input type="checkbox"/> 六上 <input type="checkbox"/> 六下						
評鑑向度	評鑑規準	課程評鑑結果					
		工具 (資料蒐集方式)	量化結果	質性描述(具體成果、特色、困難及待改進事項)			
A. 課程設計	A1. 課程目標 能呼應學校願景、環境特色及設計理念，並運用瑪陵核心素養、領綱學習重點適切設計之。11.1	教師用檢核表/備觀議資料	5 4 3 2 1	A1. 課程目標符合瑪陵核心素養及108課綱領域學習表現。			
	• 課程目標 • 系統邏輯與意義價值		A2. 各課程設計能符合學生學習需要及身心發展層次，並著重課程設計內的 系統邏輯 (架構脈絡與 各課程設計項目 之間)與 意義價值 (設計理念)。9.1、10.3		5 4 3 2 1	A2/A3. 課程脈絡符合生學習需要及身心發展層次，並運用學習、操作、發現問題、探究的循環，引導學生深入思考。	
	• 素養導向 • 橫向統整與縱向連貫		A3. 具情境脈絡化，提供學生體驗覺察、思考探究、整合發表及實踐省思的機會，確能達成課程目標(素養導向)。9.2		5 4 3 2 1		
	• 課發審議		A4. 特色實驗課程兼顧相關課程 橫向統整 (跨領域)與各年級間的 縱向銜接 ，並注意學生的持續學習與發展。10.3 (中系統—全校討論)		5 4 3 2 1		A4. 能跨領域統整， 例如:情緒對對碰結合國語文本第七課「月光河」的情緒整理學習單。
			A5. 規劃與設計經由全校教學研究會或相關教師專業學習社群之共同討論，並經學校課程發展委員會審議通過。8.2		5 4 3 2 1		
B. 課程實施	B1. 教師積極參與專業學習社群，共同 備、觀、議 課，以了解課程計畫及教材內容，並 適時 改進課程與教學計畫及其實施。13.3、18.2	教師用檢核表/備觀議資料	5 4 3 2 1	B1 積極參與專業學習社群，經過共同討論修正調整教學策略，讓原本設計			

• 備觀議課 • 學習資源 • 合宜調整 • 學習評量	B2. 自編/自選 教材 及相關 教學資源 ，能呼應課程目標(全年級或全校且全學期使用者並依規定審查)。15.1		5 4 3 2 1	的教案能提供學生更多元活潑的學習向度。例如:用四格漫畫、角色扮演、倒帶展演。
	B3. 依課程計畫進行教學 ，並視課程內容、學生特質及資源條件，採用相應合適之多元教學策略(合宜調整)，有助培養瑪陵核心素養並 對應課程目標 。17.1、17.2		5 4 3 2 1	B2/B3 教案設計能緊扣學生的日常生活，從生活案例中的情緒反應找出解決方法。
	B4. 能呼應課程目標進行 形成性評量或總結性評量 ，並根據評量結果進行學習輔導或教學調整。18.1	教師用檢核表/備觀議資料/學生總結性表現任務作品	5 4 3 2 1	B4 能呼應課程目標進行形成性評量或總結性評量，並根據評量結果進行學習輔導或教學調整。
C. 課程效果 • 成就表現 • 結合活動	C1. 學生 學習成就表現 ，能呼應課程目標、總結性表現任務之設計，並 適時結合 學校相關展演、競賽、活動或能力檢測，持續性進展。21.1/22.1/16.1	教師用檢核表/備觀議資料/學生總結性表現任務作品/家長google問卷	5 4 3 2 1	C1. 學生學習成就表現，能呼應課程目標、總結性表現任務之設計。

(2)觀照省思

主題課程名稱	亮點	疑問或精進事項 改善策略(課程調整方向)
當自己的主人	<ol style="list-style-type: none"> 用故事引導學生用三步驟分析事件，觀察自他行為產生的結果，進而培養自我省察、覺思能力是一個很好的趣入點。 孩子樂於分享自己的故事，表示班上的學生彼此間有一定的安全感與信賴度，並能從自己或他人的故事中找到可以改事件的關鍵反應。 在做情緒對對碰的課程，學生能侃侃而談自己的感受，這個課程讓師生之間、生生之間都有更深一層的認識。 例如： <ul style="list-style-type: none"> ✓ 潘在生氣時，希望一個人，不想要有人來關懷他，有人在旁他會更生氣。 ✓ 馬難過時，希望有人可以在 	<ol style="list-style-type: none"> 原本設計的三步驟分析對小二學生來說顯得嚴肅且沈重，校長建議要用<u>好玩的方式</u>進行，例如：演戲、畫四格漫畫。於是我們讓學生用演戲的方式取代部份的分析，事件與我的學習單也改成四格漫畫。 在茂茂分享他與父親之間的衝突時，我除了同理他的情緒外，期許自己也能有技巧的引導他同理同情父親的感受。

旁靜靜地陪著他。

- ✓ 朱表示媽媽罵他時, 他會害怕, 且覺得自己什麼事都做不好。
- ✓ 余表示當爸媽吵架時, 她會害怕, 會有一種什麼忙都幫不上的無助感。

4. 情緒管理是成年人都要學習的課程, 瑪陵國小的學生很幸福, 從小二就有一個課程可以讓他們對情緒有一個深入的認識, 可以學習著如何做自己的主人, 或許認識情緒、做自己的主人, 對某些小二學生來說還有點懵懵懂懂的, 但這真的是一個很好的開始, 瑪陵國小將情緒管理的主題課程以螺旋式的設計, 讓學生在中、高年級有更深入的認識與應用。