



# 超能力覺醒——最強隊友養成術

高  
年級

自我覺察 自我管理 社會覺察 人際關係技巧 負責任的決定

## 壹 設計理念

本課程以「超能力覺醒——最強隊友養成術」為主題，基於綜合活動領域「人際關係與團隊合作」的核心素養，強調合作能力與社會責任並非與生俱來，而是必須經由學習來培養。課程架構以體驗學習模式，從「覺察」進展到「策略學習」，最後落實於「生活應用」，並緊密扣合社會情緒學習（SEL）的五大核心概念：

- 一、**覺察（Awareness）**——連結「自我覺察」與「社會覺察」：透過「聚紙為塔」與「校園掃描」等體驗活動，引導學生在實作中看見自己在團隊中的慣用角色（如領導者或執行者），並覺察他人的需求與情緒。以此對應 SEL 的自我覺察與社會覺察，幫助學生從關注「我」的感受延伸至理解「我們」的處境。
- 二、**策略（Strategy）**——深化「人際關係技巧」：針對團隊合作中常見的意見不合或衝突情境，運用「如果我是你」的角色扮演與「換位思考」策略，讓學生練習以同理心地圖進行溝通。此階段重點在於培養 SEL 的人際關係技巧，學習「先處理心情，再處理事情」的智慧，將隱性的社交技巧轉化為具體的互動準則。
- 三、**應用（Application）**——實踐「負責任的決定」與「自我管理」：將課堂所學遷移至真實的社會服務行動中。透過「倫理抉擇」的沙盤推演，引導學生在資源限制與兩難中做出符合倫理的選擇，培養學生負責任的決定。同時，藉由「自我管理實驗室」協助學生克服如拖延、分心等個人的情緒調節能力，或自我紀律不足的挑戰，運用工具落實自我管理，確保承諾得以實踐。

## 貳 教材來源

- 康軒版綜合活動五下單元一〈與學習同行〉活動 3 自律負責來學習
- 康軒版綜合活動六上單元二〈合作我最行〉活動 1 角色放大鏡「聚紙為塔」活動
- 康軒版綜合活動六上單元三〈永續服務情〉
- 自編教材

課程名稱	主題名稱	教學活動	教學節數	學習重點		核心素養
				學習表現	學習內容	
超能力覺醒——最強隊友養成術	英雄集結令——從獨行俠到神隊友	角色探測器—— 聚紙成塔現原形	1	2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團隊中的角色，協同合作達成共同目標	Bb-III-1 團隊中的角色探索。	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。
		衝突解碼器—— 换位智慧	1		Bb-III-2 團隊運作的问题與解決。 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	
		成長導航儀—— 啟動未來行動力	1		Bb-III-3 團隊合作的技巧。	
	超視界任務——用愛翻轉世界	愛的雷達—— 看見隱藏的需求	1	1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。 3b-III-1 持續參與服務活動，省思服務學習的意義，展現感恩、利他的情懷。	Cb-III-1 對周遭人事物的關懷。	
		行動策畫室—— 兩難中的抉擇	1		Bc-III-1 各類資源的分析與判讀。 Cb-III-1 對周遭人事物的關懷。	
		自我管理實驗室—— 堅持到底的智慧	1		Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。	

## 超能力覺醒——最強隊友養成術

## 英雄集結令——從獨行俠到神隊友

聚紙成塔現原形——  
角色探測器——

1. 教師展示班級打掃或園遊會圖片，引導學生思考若分工不均（如只挑輕鬆做）的後果，並回想過去自己在團隊中的慣用角色。
2. 4 人一組，利用 20 張報紙和膠帶，限制 5 分鐘內搭建一座能站立的高塔，引導學生在實作中覺察誰是「領導者」、「執行者」、「建議者」或「協調者」。
3. 填寫自我檢核表，確認自己在活動中的角色。

换位思考讀懂心——  
衝突解碼器——

1. 討論常見的團隊衝突情境，思考除了生氣或聽從之外的解決方法。
2. 運用「如果我是你」策略進行角色扮演，填寫「如果我是你」情境劇角色分析學習單。
3. 全班共同歸納出有效的合作技巧，將隱性的社交技巧轉化為具體的行動準則。

啟動未來行動力——  
成長導航儀——

1. 回顧前兩節課的活動影像，喚起學生對合作經驗的記憶，為理性的自我評估做暖身。
2. 利用「團隊合作能力雷達圖」學習單，讓學生評估自己在工作能力等 8 個面向的表現，找出自己的強項與待改進之處。
3. 分組討論如何將學到的技巧應用於即將到來的班級活動。

看見隱藏的需求——  
愛的雷達——

1. 透過「服務光譜」學習單，運用價值觀光譜策略，討論為何有些人能看見他人需求。
2. 分組進行「校園掃描」，針對特定對象進行「同理心大搜查」學習單分析。
3. 各組根據觀察結果，選擇一個「最想解決的問題」作為後續服務主題。

兩難中的抉擇——  
行動策畫室——

1. 引導思考：若考慮不周，好意可能變成負擔。
2. 針對服務主題進行情境挑戰，透過「服務的沙盤推演」學習單，進行決策，分析優缺點與對他人的影響，練習做出「負責任的決定」。
3. 將倫理抉擇的結果轉化為承諾，簽署「行動契約」，約定遇到困難時的應對原則。

堅持到底的智慧——  
自我管理實驗室——

1. 閱讀教材故事「宜萱的煩惱」，反思自己是否曾因拖延、分心或三分鐘熱度而影響團隊。
2. 針對服務學習可能遇到的執行困難，練習對應策略。
3. 每位學生寫下「自律承諾卡」，具體承諾將如何運用管理策略來完成服務，落實自我管理。

## 超視界任務——用愛翻轉世界

## 伍 教學活動設計

領域／科目	綜合活動	設計者	邱怡雯
實施年級	國小高年級（五、六年級）	總節數	共 6 節， 240 分鐘
單元名稱	超能力覺醒—最強隊友養成術		
設計依據			
學習重點	學習表現	<p><b>1b-III-1</b> 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。</p> <p><b>2b-III-1</b> 參與各項活動，適切表現自己在團隊中的角色，協同合作達成共同目標。</p> <p><b>3b-III-1</b> 持續參與服務活動，省思服務學習的意義，展現感恩、利他的情懷。</p>	<p><b>綜-E-C2</b> 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 style="text-align: center;"><b>核 心 素 養</b></p>
	學習內容	<p><b>Ab-III-1</b> 學習計畫的規劃與執行。</p> <p><b>Bb-III-1</b> 團隊中的角色探索。</p> <p><b>Bb-III-2</b> 團隊運作的問題與解決。</p> <p><b>Bb-III-3</b> 團隊合作的技巧</p> <p><b>Bc-III-1</b> 各類資源的分析與判讀。</p> <p><b>Cb-III-1</b> 對周遭人事物的關懷。</p>	
議題融入	實質內涵	<p><b>涯 E6</b> 覺察個人的優勢能力</p> <p><b>涯 E11</b> 培養規劃與運用時間的能力</p> <p><b>涯 E12</b> 學習解決問題與做決定的能力</p> <p><b>人 E3</b> 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則</p> <p><b>人 E4</b> 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法</p> <p><b>人 E5</b> 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利</p> <p><b>品 EJU4</b> 自律負責</p> <p><b>品 E6</b> 同理分享</p> <p><b>品 E7</b> 知行合一</p> <p><b>安 E2</b> 了解危機與安全</p>	

	<p>所融入之學習重點</p>	<p>生涯規劃教育：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探索自我特質，了解個人在團體中的角色。</li> <li>2. 學習規劃時間與解決問題，培養工作態度。</li> </ol> <p>人權教育：強調溝通權利、相互尊重，避免語言霸凌。</p> <p>品德教育：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 強化責任感，培養對團隊負責的態度。</li> <li>2. 覺察他人的需求，展現關懷。</li> </ol> <p>安全教育：在服務他人時，亦需考量自身安全與規則；學習做負責任的決定。</p>
<p>SEL 核心概念</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自我覺察：能探索與瞭解自己的狀態、特質、需求、能力與性向等。</li> <li>2. 自我管理：能設定目標並制定行動方案。</li> <li>3. 社會覺察：能以同理與尊重的態度積極傾聽、理解他人情緒、想法。</li> <li>4. 人際關係技巧：能建立並經營關係，並在人際互動時能友善溝通與管理衝突。</li> <li>5. 負責任的決定：能理解規範並思辨後果。</li> </ol>	
<p>教學設備／資源</p>	<p>康軒綜合活動五下〈單元一：與學習同行〉</p> <p>康軒綜合活動六上〈單元二：合作我最行〉</p> <p>康軒綜合活動六上〈單元三：永續服務情〉</p> <p>文本：「宜萱的煩惱」故事</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習單： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 學習單一：「如果我是你」情境劇角色分析</li> <li>● 學習單二：團隊合作能力雷達圖</li> <li>● 學習單三：服務光譜：從「我」到「我們」</li> <li>● 學習單四：校園掃描：同理心大搜查</li> <li>● 學習單五：倫理抉擇：服務的沙盤推演</li> </ul> </li> <li>2. 每組需要報紙 20 張</li> <li>3. 用膠帶做出服務光譜線，便利貼貼在光譜線上</li> <li>4. 金句小卡</li> <li>5. 行動契約書</li> <li>6. 自律承諾卡</li> <li>7. 課程活動紀錄影像</li> </ol>	
<p><b>學習目標</b></p>		
<p>主題一：英雄集結令——從獨行俠到神隊友</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過「聚紙為塔」體驗活動，學生能參與並覺察自己在團隊中是屬於領導者、執行者或協調者等角色，並適切表現其功能以達成建塔目標。</li> <li>2. 藉由「如果我是你」情境劇扮演，學生能運用同理心與「我訊息」溝通技巧，協調團隊衝突並與成員合作解決問題。</li> <li>3. 運用「團隊合作能力雷達圖」分析自我優劣勢，學生能針對未來的團隊任務設定具體的改進目標，並承諾在活動中適切表現負責的態度。</li> </ol> <p>主題二：超視界任務——用愛翻轉世界</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過「校園掃描」與同理心地圖分析，學生能主動覺察校園中不同群體（如弱勢、服務者）的需求，並展現對他人的關懷態度。</li> <li>2. 在「未來情境沙盤推演」中，學生能評估資源限制與倫理後果，針對服務困境做出負責任的決定，以實踐對社會資源的有效關懷。</li> <li>3. 藉由簽署「行動契約」與練習自我管理策略（如時間管理），學生能克服執行服務時的個人困難，展現解決問題的能力並落實服務承諾。</li> </ol>		





**A 同學（雙手叉腰，指責）：**「大家都很累啊，又不是只有你累！C 同學和 D 同學都還在拼命做，如果大家都像你這樣想偷懶就休息，那我們的工作什麼時候才做得完？你這樣很沒有責任感耶！」

**B 同學（生氣，站起來）：**「我哪有偷懶！我剛剛做得半死你都沒看到，一坐下你就罵人。既然你覺得我沒責任感，那我不想做了，你自己做吧！」

**（動作指示：B 同學生氣地把頭轉過去，A 同學氣得說不出話）**

**（三）教師提問：（演練後）**

1. 請問扮演小組長的 A，你當時心裡在擔心什麼？
2. 請問扮演組員的 B，你聽到小組長指責時，感受如何？

**（四）運用技巧角色扮演：**

1. 如果我們運用「我訊息」與「同理心」來溝通，請兩位同學來擔任主角。

**A 同學（深呼吸，語氣緩和）：**「B，我看你坐下來休息，我有點擔心（我訊息）窗戶那邊會來不及在 10 分鐘內擦完，怕我們這組會被扣分。你還好嗎？」

**B 同學（語氣軟化）：**「我知道時間很趕，但我真的擦得手好痠，頭也有點暈，想休息一下。」

**A 同學（同理與協商）：**「辛苦了，剛才櫃子確實很難擦。那這樣好不好？你先喝口水休息 3 分鐘，處理一下心情和體力，剩下的窗戶我們一起分工，我擦上面，你擦下面，我們一起衝刺把它做完？」

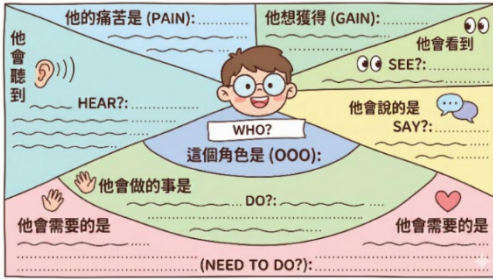
**B 同學（點頭）：**「好，謝謝你。那我休息一下馬上就來幫忙。」

**（五）教師提問：（演練後）**

1. 覺察情緒：「請問扮演 B 的同學，當 A 說你『偷懶』、『沒責任感』時，你的感覺是什麼？」（引導學生說出委屈、憤怒）
2. 換位思考：「請問扮演 A 的同學，你當時這麼著急，心裡其實是在擔心什麼？」（引導學生說出怕任務失敗的焦慮）
3. 策略應用：「如果重新來一次，A 可以怎麼說，讓 B 願意繼續合作？」（引導出『先處理心情，再處理事情』的技巧）
4. 引導重點：結合 SEL 的社會覺察與人際技巧，練習同理心與換位思考，並找出「雙贏」的解決策略。



<p><b>三、綜合活動：未來行動計畫</b></p> <p>(一)活動內容：根據剛才繪製的「合作能力雷達圖」，挑選出一項「最強優勢」與一項「最需強化的弱點」，並針對即將到來的班級活動(如畢業旅行、球賽或打掃)，填寫「超能力升級契約(金句小卡)」。</p> <p>(二)教師提問與引導：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 連結強項(發揮天賦)：看著你的雷達圖，如果我們下週要去畢業旅行(或辦園遊會)，請把你分數最高的**「最強能力」**貢獻出來。例如：如果你「溝通方式」很高分，你願不願意擔任負責聯絡的小組長？如果你「細心/責任感」很高分，你能不能負責保管重要物品？</li> <li>2. 面對弱項(設定目標)：再看看雷達圖上凹陷最深、分數較低的那個項目，那是你的「待升級區」。如果你的「配合度」較低，在下次活動中，除了堅持己見，能不能試著練習說「好，我們試試看你的方法」？</li> <li>3. 情境應用(轉化行動)：「現在，請大家在金句小卡上寫下你的「升級承諾」。格式是：「<b>因為我在(某能力)較弱，所以在下次(某活動)中，我承諾會(具體行動)來讓團隊更好。</b>」</li> <li>4. 引導重點：強調負責任的決定，讓學生將課堂所學遷移到真實生活情境。</li> </ol> <p style="text-align: center;">【第三節課結束】</p>	10 分鐘	<p><b>【實作評量】</b></p> <p>觀察學生能否寫出針對自己弱項的具體改進承諾。學生寫下的承諾需具有「行動性」(例如：「我會先聽別人說完」優於「我會改進」)</p>	金句小卡
<p><b>主題二：超視界任務——用愛翻轉世界</b></p> <p><b>活動一：愛的雷達——看見隱藏的需求</b></p> <p><b>一、準備活動：服務光譜</b></p> <p>(一)教師說明活動內容：教師展示「服務光譜」學習單，一端是「個人獨善其身」，另一端是「積極參與社會」。</p> <p>(二)教師提問與引導：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回顧過去，你曾經幫助過誰？是主動協助同學？或是擔任志工協助學弟妹？</li> <li>2. 教師運用「價值觀光譜」策略，讓學生依照自己的經驗在光譜線上貼上便利貼，並說明自己做的事。</li> <li>3. 請學生思考：為什麼有些人容易發現別人的困難？有些人卻沒有注意到別人需要幫助。</li> <li>4. 引導重點：讓學生理解「社會覺察」是看見他人需要的能力。</li> </ol>	10 分鐘		<p><b>【學習單三】</b></p> <p>服務光譜：從「我」到「我們」</p>

<p><b>二、發展活動：需求偵探隊</b></p> <p>(一)活動內容：分組進行「校園掃描」，學生須針對一個特定對象進行「同理心地圖」分析，填寫「同理心大搜查」學習單。</p> <p>(二)教師引導小組思考：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如果你是剛入學的一年級新生，面對很大的校園，你的心情是什麼？你需要什麼幫助？</li> <li>2. 如果你是身體行動不方便的同學，下雨天要在學校行動，你會遇到什麼問題？</li> <li>3. 如果你是負責掃廁所的人，面對全校最髒、最臭的環境，你可能看到什麼？聽到什麼？感覺到什麼？</li> <li>4. 如果你是個個性內向的人，經常害羞不敢和同學聊天，你可能會看到什麼？聽到什麼？感覺到什麼？</li> <li>5. 如果你是學校的整潔秩序志工，對於同學不遵守的行為，你可能看到什麼？聽到什麼？感覺到什麼？</li> </ol>  <p><b>三、綜合活動：小組分享聚焦問題</b></p> <p>各組選擇一個「最想解決的問題」，作為後續的主題。</p> <p>【第四節結束】</p>	<p>25 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p><b>【紙筆評量】</b></p> <p>檢核「同理心大搜查」學習單，確認學生是否完成換位思考的紀錄。</p> <p><b>【口語評量】</b></p> <p>分組發表時，觀察學生能否具體描述特定對象（如新生、身障生）在校園中面臨的具體困難。學生能運用「看到…聽到…感覺到…」的架構，分享至少兩個觀察到的需求點。</p>	<p><b>【學習單四】</b></p> <p>校園掃描：同理心大搜查</p>
<p><b>主題二：超視界任務——用愛翻轉世界</b></p> <p><b>活動二：行動策畫室——兩難中的抉擇</b></p> <p><b>一、準備活動：熱血與現實</b></p> <p>(一)教師引導：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 幫助學弟妹或需要幫助的人是一件好事，但如果考慮不夠周詳，會不會讓好事變成壞事？為什麼？</li> <li>2. 如果送物資到受災地區，但送了太多用不到的東西，會不會造成對方的負擔？為什麼？</li> </ol> <p><b>二、發展活動：未來情境沙盤推演</b></p> <p>(一)活動內容：運用沙盤推演策略，各組針對訂定的服務主題需經過「倫理抉擇」的挑戰。</p> <p>(二)情境挑戰</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 挑戰一（資源限制）： <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 在走廊上，看到一位新生哭得很慘，他不知道教室在哪裡，旁邊沒有其他人，但再過一分鐘</li> </ul> </li> </ol>	<p>5 分鐘</p> <p>25 分鐘</p>	<p><b>【實作評量】</b></p> <p>觀察各組在繪製「決策樹」時，能否列出不同選擇的優缺點及對他人的影響。學生能在討論中提</p>	

<p>就要上課了，如果你帶他去教室，你上課可能會遲到；如果你沒帶他去教室，他可能就是一直哭，你良心過得去嗎？為什麼？</p> <p>(2) 你送行動不便的同學要去搭電梯到科任教室，卻發現科任教室電梯維修中，這時候你該怎麼辦？</p> <p>2. 挑戰二（溝通衝突）：</p> <p>(1) 你在校園中想幫一位小一新生，但她一直哭，話都說不清楚。同學又在旁邊起鬨說：別管他了，快點走了。這時你會如何回應同學，同時安撫小一新生？</p> <p>(2) 你想幫忙同學掃廁所時，有同學進來說：你那麼愛掃，以後廁所都給你掃好了。這時，你會留下來幫忙繼續掃？還是反擊那位同學？還是放棄幫忙，離開廁所？為什麼？</p> <p>(3) 教師規定一組只能四人，你們這組原本有三位，可以加上一位班上內向的同學，但其他同學卻說：你不要找他，他都不說話，這樣很難合作，我們去找○○，他功課比較好。你會如何說服同學接納這位內向的同學？</p> <p>3. 挑戰三（安全考量）：</p> <p>(1) 你在學校遇到行動不便的同學坐輪椅通往無障礙坡道，但因為下大雨，無障礙坡道變得很滑，自己可能會滑到。你該怎麼辦？</p> <p>(2) 你是學校的整潔秩序糾察隊員，你的好同學下雨天在走廊上奔跑，你看到了，你會記下他嗎？記了，可能破壞友誼；不記，對其他人不公平，而且這又是很危險的行為，你該如何做？</p> <p>(三) 優缺點決策分析：</p> <p>1. 學生畫出決策樹，分析每個選擇的「優點」、「缺點」及「對他人的影響」。</p> <p>2. 教師提問：</p> <p>(1) 評估後果：如果我選擇 A（例如：為了考試不幫新生），會有什麼後果？（新生繼續哭、自己良心不安）。</p> <p>(2) 這些決定是否安全？是否符合對方真正的需求？這些都是我們能力能做到的嗎？</p> <p>(3) 尋找替代方案：有沒有第三種選擇？（例如：雖然我有時間限制，但我可以幫他找附近的老師或高年級學長姐幫忙，確認有人接手我再離開）。</p> <p>(4) 運用「我的訊息」：例如：「我擔心你拿著熱</p>		<p>出「如果不幫忙會有什麼後果」或「如果幫忙要注意什麼安全」的觀點。</p>	
---	--	---	--

<p>湯跑步會燙傷自己或別人，不是故意要記你名字」) 來降低對方的防衛心。</p> <p>(5) 小組共同討論填寫「倫理抉擇：服務的沙盤推演」學習單</p> <p><b>三、綜合活動：行動契約</b></p> <p>(一) 活動內容：讓學生將「倫理抉擇」的結果轉成承諾，在接下來的服務學習中能做出負責任的決定。</p> <p>(二) 教師提問與引導</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>回顧決策：剛才各組都在沙盤推演中做出了艱難的選擇。無論你們選擇了哪一條路，重點是我們是經過深思熟慮，考量了安全、資源與對方感受後所做的決定。</li> <li>引導思考：「做決定很難，但要『堅持執行』更難。例如：決定要幫助那位哭泣的新生，但當上課鐘聲響起，你會不會因為害怕遲到而後悔？這時候就需要一份『行動契約』來提醒我們的初衷。」</li> </ol> <p>(三) 簽署行動承諾書</p> <p>各組根據剛才的情境挑戰（資源限制、溝通衝突或安全考量），填寫一份行動契約。</p> <p>(四) 教師結語</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>這份契約是我們對服務對象的承諾，也是對團隊的承諾。寫下來很容易，但真的去執行時，可能會遇到心情不好、想偷懶或時間不夠用的狀況。這時候，我們就需要強大的『自我管理』能力來幫助我們履約。</li> <li>下一節課，我們將進入『自我管理實驗室』，學習如何戰勝那些想放棄的念頭，成為真正的行動家。</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>【第五節結束】</b></p>	10 分鐘	<p><b>【紙筆評量】</b></p> <p>檢查「行動契約」是否由全組共同簽署，並包含具體的應對原則。</p>	<p><b>【學習單五】</b></p> <p>倫理抉擇：服務的沙盤推演</p> <p style="text-align: center;">行動契約</p>
<p><b>主題二：超視界任務——用愛翻轉世界</b></p> <p><b>活動三：自我管理實驗室——堅持到底的智慧</b></p> <p><b>一、準備活動：這是我嗎？</b></p> <p>活動內容：閱讀案例並反思</p> <p>宜萱雖然已經是高年級的學生了，但她每天放學後的時光就像一場與時間的拉鋸戰。寫作業前，她總是要東摸摸、西看看，一下去開冰箱找點心，一下又滑平板看影片，非要等到媽媽發火催促：「都幾點了還不快寫！」她才心不甘情不願地坐回書桌前。因為<b>拖延與分心</b>，她經常熬夜趕作業，隔天精神不濟，甚至有好幾次因為作業沒帶或沒寫完被老師提醒，這不僅讓爸媽感到焦慮，也讓她自己整天都處於緊張兮兮</p>	5 分鐘		

的狀態，覺得壓力很大。

有時候，宜萱會想起媽媽無奈的嘆息：「你都這麼大了，能不能有點責任感，把自己的東西整理好呢？」她不只做事愛拖拖拉拉，房間與書包也是「一團混亂」。書桌上堆滿了雜物，不是找不到考卷，就是美勞課忘記帶材料，連她自己也搞不清楚，為什麼明明想做好，生活卻總是過得這樣手忙腳亂。

其實，宜萱並不是沒有優點。她點子很多，充滿創意，對於新奇的手作活動特別感興趣。她曾經興致勃勃地要求買整套的串珠材料，報名羊毛氈課程，也嘗試過自學烏克蘭麗麗。但是，她總是只有「三分鐘熱度」，不太有耐心面對製作過程的繁瑣。往往作品只做了一半，覺得手痠了或遇到瓶頸，就隨手丟在一旁。結果，房間堆滿了未完成的半成品，卻沒有一件是完整做好的。

這一次，班上為了校慶園遊會要進行分組擺攤，宜萱其實很想幫忙設計海報或製作道具，但她開始擔心：如果到了準備期間，自己又因為拖延而交不出作品怎麼辦？如果製作到一半覺得很累，自己又想放棄了怎麼辦？這樣是不是會害到同一組的同學，讓班上的攤位開天窗呢？

## 二、發展活動：自我管理工具箱

(一)活動內容：針對團隊合作和學習可能遇到的問題，練習運用策略。

(二)策略練習：

1. 時間管理組：運用「番茄鐘」或「時間矩陣」，規劃如何平衡準備服務工作與寫作業的時間。
2. 情緒調節組：當服務對象反應冷淡或不如預期時，如何運用「轉念」或「深呼吸」來調適挫折感。
3. 目標設定組：運用「PDCA(計畫-執行-檢核-行動)」循環，檢視服務進度是否落後。

## 三、綜合活動：承諾與展望

### ● 自律承諾卡：

每位學生寫下「自律承諾卡」。例如：在這次服務中，我承諾會運用番茄時鐘法，做好時間管理，不遲到。」或「遇到意見不同時，我會先冷靜三秒鐘再說話。」

透過自律承諾卡，不但讓自己更好，也讓彼此成為最強的神隊友。

【第六節結束】

25 分鐘

### 【紙筆評量】

學生能否寫出一個具體的自我管理策略(如使用番茄鐘、深呼吸)來解決自己的困難。承諾內容需連結個人在前幾節課發現的弱點。

10 分鐘

### 【口語評量】

能分享自己遇到困難時的轉念或調適策略。

自律承諾卡

參考資料：

康軒綜合活動五下〈單元一：與學習同行〉活動3：自律負責來學習

康軒綜合活動六上〈單元二：合作我最行〉

康軒綜合活動六上〈單元三：永續服務情〉聚紙為塔

《教育部社會情緒學習中長程計畫（114-118年）》

滔滔學教育學社（E L A）和優履團隊（U N I）計畫的機器人



\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號 姓名\_\_\_\_\_

我會仔細分析我所扮演的角色，思考他的感受、想法和行為，並準備好在情境劇中呈現出來。

### (一)角色基本資訊

我選擇扮演的角色名稱：\_\_\_\_\_

### (二)角色情緒與動機

1. 在這個情境中，我扮演的角色最主要的情緒是什麼？為什麼會有這種情緒？

\_\_\_\_\_

2. 除了主要情緒外，我可能還有哪些沒有表達出來的隱藏情緒？

\_\_\_\_\_

3. 我在這個情境中，最想要得到或完成什麼目標？

\_\_\_\_\_

### (三)角色視角與溝通

1. 從這個角色的角度來看，我（角色）會如何看待這個情境和情境中的其他人？

\_\_\_\_\_

2. 我（角色）通常會用什麼方式來表達自己的想法和感受？

（例如：直接、委婉、生氣、冷靜、沉默……）

\_\_\_\_\_

3. 在情境劇中，我扮演的角色可能會說出哪些關鍵的對白或做出哪些重要的動作？

\_\_\_\_\_

### (四)换位思考與同理

1. 如果我是情境中「另一個主要角色」，我會對我現在扮演的角色有什麼感受或想法？

\_\_\_\_\_

2. 為了讓這個情境有更好的發展，我扮演的角色可以如何調整自己的溝通方式或行為，來表達對他人的理解或關懷？

\_\_\_\_\_

**【老師的話】**深入了解你的角色，想像他的一切，你就能更好地呈現他的故事，也能從中學習到更多！



\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號 姓名\_\_\_\_\_

## 一、活動說明

我會回顧我們最近進行的團隊任務（例如：「聚紙為塔」）。在這些活動中，我扮演了什麼角色？我對團隊做出了什麼貢獻？我會靜下心來，誠實的透過這張雷達圖來檢視自己的表現。

## 二、自我評分（1-5分）

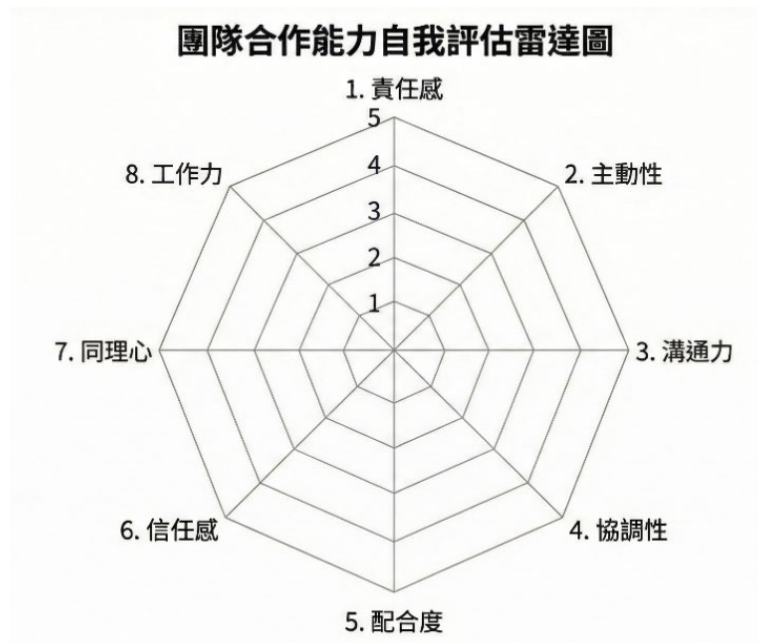
我會針對以下 8 個向度，圈選最符合我自己表現的分數。

（1分：需大幅努力／2分：待加強／3分：尚可／4分：表現良好／5分：非常優秀）

評估向度	說明（檢核重點）	自我評分				
		1	2	3	4	5
1.責任感	我是否準時完成分內工作，不拖累別人？	1	2	3	4	5
2.主動性	我是否積極參與討論，主動幫忙與提供點子？	1	2	3	4	5
3.溝通力	我能否清楚表達想法，並耐心傾聽隊友意見？	1	2	3	4	5
4.協調性	當意見不同時，我能否配合團隊步調，不堅持己見？	1	2	3	4	5
5.配合度	我是否願意服從團隊的最終決定並執行？	1	2	3	4	5
6.信任感	我是否信任隊友的能力，也讓隊友信任我？	1	2	3	4	5
7.同理心	我能否體諒隊友的困難，給予鼓勵而非指責？	1	2	3	4	5
8.工作力	我是否具備完成任務所需的技能與知識？	1	2	3	4	5

### 三、繪製雷達圖

請依據上一題「自我評分」的結果，畫出以下雷達圖。



### 四、圖形分析與省思

1. 形狀觀察：我覺得我的雷達圖形狀像什麼？

又大又圓（代表能力全面且均衡）

小小的（代表信心不足或參與度較低）

有凹陷的不規則形（代表有特定的強項與弱項）

2. 優勢盤點：我的雷達圖「得分最高」（表現最好）的項目是什麼？

---

我在活動中做了什麼，展現了這個優點：

---

3. 成長空間：我的雷達圖「得分最低」（需要加強）的項目是什麼？

---

當時我遇到了什麼困難？為什麼分數較低呢？

---

### 五、未來行動承諾

為了讓團隊運作更順利，下次活動時，我承諾會做出一個具體的改變：

（例如：下次討論時，我會先聽完別人的意見再發言）

---



\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號 姓名\_\_\_\_\_

## 第一部分：回憶小幫手——我的服務足跡

在成長的過程中，我們都曾伸出援手，或接受過他人的幫助。我會回想一下，我曾經有過的服務經驗。

1. 我曾幫助過誰？（例如：同學、學弟妹、家人、鄰居、陌生人…）

\_\_\_\_\_

2. 當時發生了什麼事？我是如何協助的？（例如：主動教同學數學、擔任志工…）

\_\_\_\_\_

## 第二部分：服務光譜——找到的位置

活動說明：

左端：個人獨善其身（專注於完成自己的事，較少參與外部服務）

右端：積極參與社會（主動投入群體，致力於改善環境或幫助他人）

我會在下方的光譜線上，畫一個「★」標示出我目前的「服務位置」

個人獨  
善其身



積極參  
與社會

我選擇這個位置的原因是：

\_\_\_\_\_

## 第三部分：心靈捕手——觀察與發現

思考與討論：同樣的環境下，為什麼每個人的感受不同？

1. 為什麼有些人容易發現別人的困難或需要？（可複選）

- 觀察力敏銳
- 曾經有過類似的困難
- 很有同理心
- 隨時準備好要幫忙
- 其他原因

\_\_\_\_\_

2. 相對的，為什麼有些人卻沒有注意到別人需要幫助？

\_\_\_\_\_

3. 「看見別人的需要」是可以練習的，我覺得可以這麼練習：

\_\_\_\_\_

#### 第四部分：未來行動——小力量，大影響

現在我給自己一個小目標，在接下來的一個星期內，最想為身邊的人或環境做的一件「服務小事」是：

---

☆我會寫下我的行動宣言：

我願意在下週完成 \_\_\_\_\_，  
讓身邊的人感受到溫暖！

**【老師的話】**服務不分大小，從「看見」開始，相信你就能讓世界變得很不一樣！



\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號 姓名\_\_\_\_\_

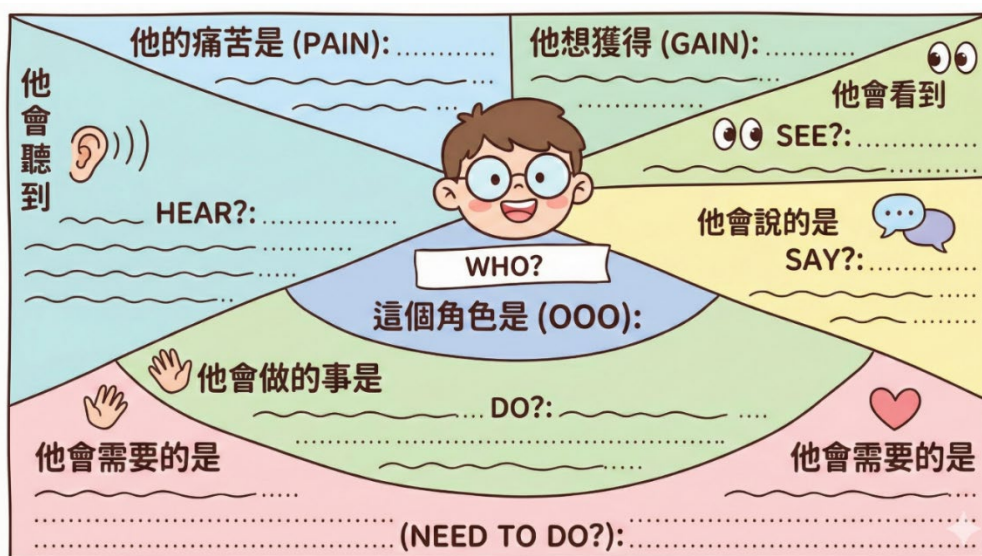
## 第一階段：角色設定 (Who?)

活動說明：我們小組討論後，選擇一個想要觀察的對象，並在方格內勾選。

- 【新鮮人】：剛入學、面對陌生大校園的一年級新生。
- 【挑戰者】：身體行動不方便，且遇上下雨天的同學。
- 【守護者】：正在清理全校最髒、最臭廁所的負責人。
- 【安靜貓】：個性內向害羞，不敢主動跟人聊天的同學。
- 【糾察隊】：正在糾正同學不守秩序行為的服務志工。

## 第二階段：同理心地圖 (Empathy Map)

引導：我會想像自己就是那個角色，設身處地完成下方的感官觀察。



## 第三階段：深度思考 (Reflection)

1. 换位思考：如果我是這個對象，當下我最希望別人對我說什麼，或是為我做什麼？

\_\_\_\_\_

2. **發現問題**：在剛才的分析中，我發現這個對象在校園生活中遇到最大的「困難」是什麼？

---

#### **第四階段：小組聚焦 (Action)**

綜合以上觀察，我們這組最想解決的問題是：

我們想要幫助（**角色名稱**）解決（**什麼困難**），讓他感受到校園的溫暖。

---

**【老師的話】**當你能看見別人的處境，你就擁有了改變世界的力量！



\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號 姓名\_\_\_\_\_

## 第一階段：沙盤推演——情境挑戰

活動說明：我們小組討論後，選擇一個我們最有感觸的「情境挑戰」進行演練  
(在方框中打勾)。

### 挑戰一：資源限制（時間與體力的拔河）

情境 A：面對哭泣的新生，帶他回教室會遲到，不帶他去會良心不安。

情境 B：送行動不便同學去教室，卻發現電梯維修中。

### 挑戰二：溝通衝突（同儕壓力與善意的堅持）

情境 A：想幫新生卻被同學嘲笑「別管他了」。

情境 B：幫忙掃廁所被酸「你那麼愛掃，以後都給你掃」。

情境 C：同學不願意接納內向、功課沒那麼好的組員。

### 挑戰三：安全考量（服務與保護自我的平衡）

情境 A：雨天路滑，為同學推輪椅、上無障礙坡道可能讓自己也滑倒。

情境 B：好友在走廊奔跑，身為糾察隊的你面臨「友誼」與「公平」的抉擇。

## 第二階段：優缺點決策分析（決策樹）

請針對我們選擇的情境，分析兩種可能的做法，並評估後果。

抉擇選項	優點	缺點（後果）	對他人的影響
選項 A (例如：直接離開)			
選項 B (例如：留下幫忙)			

💡 腦力激盪：有沒有「第三種選擇」？

我的替代方案是：\_\_\_\_\_

### 第三階段：心靈對話——倫理反思

我會根據我的抉擇，回答下列問題：

安全評估：我的決定是否安全？是否在我的能力範圍內？

---

### 第四階段：服務行動契約

這是我們小組深思熟慮後，對未來服務學習的正式承諾。

行動契約項目	填寫內容
我們面臨的問題	
我們做出的決定	
我們的理由	
自我管理約定	

【承諾簽署人（全組成員）】：

--

【老師的話】做決定很難，但「堅持初衷」更難。願這份契約成為你們服務路上的光！