

## SEL 教學活動設計表

融入領域／課次		國語三上第 5 課 飛舞的絲帶	設計者	國立臺灣師範大學 林秀玲博士
實施年級		三年級上學期	教學節數	共 2 節
活動名稱		一起合作，一起勇敢		
設計依據				
學習重點	學習表現	1-II-4 根據話語情境，分辨內容是否切題，理解主要內容和情感，並與對方互動。 2-II-2 運用適當詞語、正確語法表達想法。 3-II-1 運用注音符號，理解生字新詞，提升閱讀效能。 4-II-4 能分辨形近、音近字詞，並正確使用。 5-II-9 覺察自己的閱讀理解情況，適時調整策略。	核心素養	國-E-A1 認識國語文的重要性，培養國語文的興趣，能運用國語文認識自我、表現自我，奠定終身學習的基礎。 國-E-B1 理解與運用國語文在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。 國-E-C2 與他人互動時，能適切運用語文能力表達個人想法，理解與包容不同意見，樂於參與學校及社區活動，體會團隊合作的重要性。
	學習內容	Aa-II-1 標注注音符號的各類文本。 Ab-II-8 詞類的分辨。 Ac-II-4 各類文句的語氣與意義。 Bb-II-2 人際交流的情感。		
議題融入	實質內涵	【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。		
	所融入之學習重點	本單元以課文「主角因左右不分而擔心影響團體表現，最後在同學支持下完成目標」為核心情境，結合兩節課活動，分別聚焦： 1. 第一節：合作與溝通——透過小組活動觀察與動作接力挑戰，練習團隊合作、溝通協調、鼓勵與領導。 2. 第二節：面對害怕與自我管理——透過個人書寫與行動目標設定，練習辨識害怕、整理身體反應與想法，並建立可行的克服策略與求助方式。		
SEL 融入	配合目標	【自我覺察】 1a.能辨識、理解並表達自己的情緒 【自我管理】 2b.能設定目標並制定行動方案 【人際關係技巧】 4b.能展現領導能力，促進團隊合作		
	設計理念	故事描寫主角在團體中因能力不足而產生「害怕與擔心」，這是學生常見的挫折情境（怕做不好、怕被笑、怕拖累別人）。因此教案設計採「先合作體驗—再情緒整理—最後行動計畫」的路徑： 1. 第一節先以有趣的「比手畫腳默契闖關挑戰」遊戲引發動機，讓學生看見合作中的錯誤、笑聲與調整。接著透過「動作接力挑戰」，讓學		

	<p>生親身經歷卡住與失誤，並練習用鼓勵、提醒、分工等策略完成任務，建立「團隊支持可以幫助我突破」的經驗。</p> <p>2. 第二節再回到個人內在，鎖定「害怕」情緒，透過〈我如何克服「害怕」〉學習單引導學生整理：害怕的事件—身體反應—想法—我做了什麼—誰幫助我—下次的目標做法。並搭配「情緒工具」（深呼吸、正向自我對話、主動求助句型）提供可複用的挫折調節方法，鼓勵學生學會在卡住時主動求助、逐步完成目標。</p>
<b>教學設備／資源</b>	〈我們的合作挑戰〉、〈我如何克服「害怕」〉學習單
<b>課程目標</b>	
<p>1. 情緒覺察：配合【自我覺察】1a，學會辨識並表達團體任務中的個人情緒，包含覺察緊張、害怕或擔心拖累等心理狀態(知識)、運用口語或文字精確描述當下感受(技能)、誠實面對內在情緒而不逃避的接納心態(態度)。</p> <p>2. 挫折調節與目標行動：配合【自我管理】2b，學會調節挫折感並設定改進方案，包含認識情緒調節策略與問題解決原理(知識)、擬定「下次遇到困難時」的具體行動步驟(技能)、視挫折為學習機會並願意再次嘗試的成長心態(態度)。</p> <p>3. 合作與互助：配合【人際技巧】4b，學會團隊溝通與互助支持，包含理解協調分工與正向鼓勵對團隊的影響(知識)、在任務中展現領導或支援同儕的具體行為(技能)、樂於成就團隊目標與共享榮譽的共好心態(態度)。</p>	

<b>教學活動設計</b>		
<b>教學活動內容及實施方式</b>	<b>時間</b>	<b>備註</b>
<p><b>第一節</b></p> <p>一、暖身活動</p> <p>(一) 小組活動與觀察討論：教師邀請一組同學上臺試玩「比手畫腳默契闖關挑戰」遊戲，請全班學生觀察示範的小組如何透過表情、動作與默契完成挑戰。教師引導提問：</p> <p>1. 第一個人接到指令時，要如何設計讓大家都可以模仿的動作？（學生自由作答。例如：題目為騎腳踏車，第一個同學想到先平舉雙手，抬起右腳，看起來像在騎腳踏車的樣子。）</p> <p>2. 第二個人表演出動作後，要如何跟第一個人確認動作是正確的？（學生自由作答。例如：第二個人先用手勢確認答案有四個字，跟著做一樣的動作，平舉雙手，抬右腳，猜得到在騎車，開始思考四個字的可能答案。）</p> <p>3. 如果要和別人有默契，要注意什麼？引導學生初步認識「合作、溝通與互相包容」的重要性。（學生自由作答。例如：讓小組同學先約定好詢問的動作，比「1」代表要說答案有幾個字，比「2」代表這個東西現場看得到，比「3」代表這個東西大家都會用……以此類推。）</p>	10'	<p>*學習目標：配合【人際關係技巧】4b，能學習「合作／默契」的關鍵行為，（例如：等待、配合、提醒、鼓勵。）理解溝通對團隊任務的重要性。（態度、知識）</p> <p>*口頭評量：能說出參與活動可以幫助小組一起成功的2個行為，並簡單說明原因。</p>

<p>(二)課文情境連結：教師引導學生回到課文《飛舞的絲帶》，提問：「課文中的主角為什麼會擔心？他是怎麼在團體中完成任務的？」將暖身活動中的合作經驗與課文情境連結。<b>（李文貴因為分不清左右，導致後排同學跟著跳錯，他害怕拖累全班而感到害怕、自責、擔心。後來透過班長提議「右手綁絲帶」作為辨識，全班以此方法喊口令、齊心練習，終於克服了困難。）</b></p>	<p>5'</p> <p>*學習目標：配合【自我覺察】1a，能理解課文角色面對困難時的情緒（擔心、害怕拖累、緊張），並說出角色如何調整想法與行動。（知識）</p> <p>*口頭評量：能回答主角遇到的困難（左右不分），以及解決的方法（綁絲帶、喊口令）。</p>
<p>二、發展活動</p> <p>(一)任務說明：教師發下〈我們的合作挑戰〉小組學習單，說明任務內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.小組需完成「動作接力挑戰」，讓每位組員依序模仿並傳遞相同動作。</li> <li>2.過程中不可說話，只能用觀察與動作溝通。</li> <li>3.小組需記錄合作過程中的困難與解決方式。</li> </ol>	<p>5'</p> <p>*學習目標：配合【自我管理】2b，能理解本次合作挑戰的目標與規則，並在小組中建立完成任務的行動計畫。（例如：分工、順序、提醒方式。）（技能）</p> <p>*觀察評量：能專注聆聽規則，並在小組討論中提出確認動作或傳遞訊息的建議。（此處重點在於「理解規則並轉化為行動計畫」，故透過觀察學生在討論時是否運用規則來進行評量。）</p>
<p>(二)小組合作挑戰進行：學生依小組進行動作接力挑戰，教師巡視觀察學生在合作中的溝通方式、鼓勵行為與領導表現。</p> <p>(三)小組討論與紀錄：小組完成學習單，討論以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.我們小組是怎麼合作的？<b>（學生自由作答。例如：我們討論出暗號，運用手勢了解大家想表達的意思。）</b></li> <li>2.有人做錯時，我們怎麼幫助他？<b>（學生自由作答。例如：我們會討論出方法，讓做錯的同學也能記住動作，並且也會鼓勵他。）</b></li> <li>3.下次可以怎麼做得更好？<b>（學生自由作答。例如：我們會看清楚後再做動作，不要因為心急，反而沒有記住動作。）</b></li> </ol>	<p>5'</p> <p>*學習目標：配合【人際關係技巧】4b，能在合作過程中展現互助與領導行為，（例如：提醒、協調、鼓勵。）促進團隊完成一致動作的任務。（技能、態度）</p> <p>10'</p> <p>*實作評量：能與組員合作完成挑戰；過程中能使用鼓勵語或協助行為（至少1次）。</p> <p>*紙筆評量：完成〈我們的合作挑戰〉學習單，能寫出1個有效合作策略+1個改進建議。</p>
<p>三、總結活動</p> <p>教師邀請各組分享一項成功的合作策略，並總結「良好的合作需要溝通、耐心與彼此支持」，連結到課文主題與生活經驗。</p>	<p>5'</p> <p>*學習目標：配合【自我管理】2b，能為下一次合作設定一個可行的小目標（例如：更耐心、先看清楚、用手勢提醒），並提出檢核方式。（態度、技能）。</p> <p>*口頭評量：能清楚分享小組的合作策略與個人下一次的目標。</p>

<p><b>第二節</b></p> <p>一、暖身活動</p> <p>(一)課文情境回顧，教師提問引導：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.主角擔心左右不分時，心裡可能出現什麼感覺？（學生自由作答。例如：主角可能會感到緊張、擔心或害怕。）</li> <li>2.如果你是主角，你最害怕的是什麼？（學生自由作答。例如：如果我是主角，會擔心因為自己左右不分，讓其他同學跟著做錯動作，也害怕同學會責怪自己。）</li> <li>3.教師板書學生回答的「害怕」關鍵詞。（例如：被笑、拖累、失敗、被罵。）</li> </ol> <p>(二)害怕身體訊號小活動：教師引導學生做「害怕溫度計」，請學生在座位上用手勢比出「害怕程度 1~5」，（1=一點點、5=很害怕。）並說一說「害怕時，身體哪裡會有感覺？」（例如：心跳快、手心冒汗、肚子緊、想躲起來等。）</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)示範與引導：教師示範「害怕→方法→結果」三步驟，以生活例子示範（例如：怕上臺、怕黑、怕考試），示範如何把害怕事件用完整句表達：「我害怕_____，因為_____。我當時做了_____，結果_____。」</p> <p>(二)個人學習單撰寫：學生獨立完成學習單〈我如何克服「害怕」〉五欄：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.我害怕的事情是什麼？（學生自由作答。例如：上臺表演。）</li> <li>2.我心裡怎麼想？身體怎麼反應？（學生自由作答。例如：我覺得很緊張，手心冒汗，很想躲起來。）</li> <li>3.我做了什麼讓自己好一點？（方法）（學生自由作答。例如：我在家裡練習給爸爸媽媽看，體驗上臺表演的感覺，並對自己說：「我可以的！」）</li> <li>4.誰幫助了我？我怎麼開口求助？（學生自由作答。例如：老師鼓勵我，我跟老師說自己很緊張。）</li> <li>5.我學到什麼？我下次想更勇敢的做法是什麼？（學生自由作答。例如：害怕的時候，我可以慢慢來，並且對自己說正面的話。）</li> </ol>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>10'</p> <p>15'</p>	<p>*學習目標：配合【自我覺察】1a，能辨識「害怕」相關的情緒與想法。(知識、態度)</p> <p>*口頭評量：能說出主角或自己的「害怕」情緒與原因。</p> <p>*學習目標：配合【自我覺察】1a，能描述害怕時的身體反應與感受。(技能)</p> <p>*態度評量：能專注聆聽並尊重同學分享。</p> <p>*學習目標：配合【自我覺察】1a，學會用語言清楚表達情緒事件與因果，包含辨識自己的害怕經驗(知識)、設定具體的行動步驟(技能)、願意面對恐懼並嘗試改變的心態(態度)。</p> <p>*口頭評量：能跟著句型說出一個例子。</p> <p>*學習目標：配合【自我管理】2b，能設定「下次面對害怕」的小目標與做法，包含理解將恐懼情境拆解為漸進式階段的原理(知識)、規畫符合自身能力且可執行的具體行動方案(技能)、肯定自我微小進步並願意承擔適度風險的成長心態(態度)。</p> <p>*紙筆評量：學習單內容完整、具體。</p>
---	---	---

<p>三、總結活動</p> <p>· 勇氣小語分享與行動目標：</p> <p>1.請學生在學習單最後寫下「我的勇氣行動一句話」。 （例如：我害怕時先深呼吸三次、我會找老師或同學幫忙、我先試一次再說。）</p> <p>2.兩兩交換一句鼓勵語。（例如：「你願意面對很勇敢！」、「我們一起加油！」）</p>	5'	<p>*學習目標：配合【人際關係技巧】4b，能用正向語言支持同學，建立互助氛圍。(態度)</p> <p>*口頭評量：能說出自己的勇氣行動目標，並給出一句鼓勵。</p>
<p><b>參考資料：</b></p> <p>「比手畫腳默契闖關挑戰」遊戲</p> <p>老師可簡單說明「比手畫腳默契闖關挑戰」的基本遊戲規則（或使用關鍵字「比手畫腳」上網搜尋），讓學生理解參與者在無語言或有限語言情境下，透過表情、肢體動作與彼此觀察，逐步建立合作默契並完成指定挑戰，適合作為引導學生理解「非語言溝通」、「合作歷程」與「錯誤修正」的教學素材。</p>		
<p><b>附錄：</b></p> <p>附錄一 第一節〈我們的合作挑戰〉小組學習單</p> <p>內容包含：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.活動觀察與合作行為紀錄。</li> <li>2.課文情境連結提問。</li> <li>3.小組合作歷程反思（合作方式、錯誤回應、改進策略）。</li> <li>4.用途為協助學生具體回顧合作過程，並將行為經驗轉化為可表達的學習內容。</li> </ol> <p>附錄二 第二節《我如何克服〈害怕〉》個人學習單</p> <p>內容包含：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.個人害怕情境與身體反應覺察。</li> <li>2.「害怕→方法→結果」思考練習。</li> <li>3.求助經驗與勇氣行動設定。</li> <li>4.用途為引導學生辨識自身情緒反應，學習具體調節方法，並建立正向行動目標。</li> </ol>		

# 我們的合作挑戰

紀錄者：

(學生自由作答，以下答案僅供參考。)

任務前：我們的合作小約定（至少勾選 3 項）  
 我們輪流、不插嘴  
 有人錯了說：「沒關係，再試一次！」  
 用眼神或手勢提醒、不大叫  
 先聽完再回：「你的意思是……對嗎？」  
 一起想方法、不怪任何人

挑戰任務：指令卡（請圈出小組抽到的指令）

拍拍頭 3 次，轉身一圈。	左手畫大圓圈，右手比讚。
<b>雙手比愛心，說兩次加油。</b>	拍手 2 下、握拳舉起、轉頭向右看。
跳一下、跺一下腳、摸鼻子。	原地踏步 5 下，比愛心手勢。
兩手交叉抱胸，再向兩側張開。	閉眼 3 秒，張眼說：「我們一起加油！」
做驚訝表情，深呼吸一次。	<b>雙手拍肩膀，向兩邊張開像飛翔。</b>

任務結果：我們的表現

**我們成功完成，但是有做錯一次，後來再試一次就好了。**

任務中的心情：我的情緒雷達（圈出最能代表你心情的 1-2 個選項）

開心     普通     緊張  
 擔心     生氣     害羞

我那時最常出現的情緒是，因為**怕自己做錯，害後面的人會學錯。**

我們用了哪些合作策略？（請勾選本次任務用到的方法，至少 2 項。）

- 分工（提醒、示範、安撫、觀察）     輪流、安靜看清楚  
 傾聽與確認（我懂了、再做一次確認）     遇錯鼓勵（沒關係、我來示範）  
 默契手勢（我們有暗號）     時間提醒（快一點、慢一點）  
 互相稱讚（你很棒！）

我們覺得最有效的策略是：**默契手勢（設定暗號）。**

因為：**透過小組討論的暗號，我們能知道對方要表達的意思，更有默契。**

我的小小反思（個人時間）

1. 我今天對小組最棒的幫助是（請圈選）：

提醒 / 鼓勵 / 安靜觀察 / **示範動作** / 讓大家輪流 / 其他：\_\_\_\_\_

2. 下次我想更進步，我想做到：

**看清楚一點再做，不要太快。 / 更有耐心。 / 不要緊張。 / 記得大家的動作。**

3. 我想送給小組一句鼓勵 / 感謝的話：

**謝謝你們沒生氣，一直幫我。 / 謝謝大家一起完成。 / 有你們一起比較不怕。**

# 我如何克服「害怕」

紀錄者：

(學生自由作答，以下答案僅供參考。)

1. 我害怕的事情是 上臺表演。
2. 當時我感覺身體有哪些反應？ 心跳快  手心冒汗  肚子緊緊的  想躲起來
3. 我怎麼讓自己好一點？(可複選)  深呼吸  找人幫忙  先試一次  想正面的話
4. 誰幫助了我？我是怎麼開口求助的？老師有鼓勵我，我跟老師說我很緊張。
5. 我從這次經驗學到 害怕的時候可以慢慢來。
6. 我的勇氣行動一句話：先深呼吸三次。

## 頭部感受：

頭有點暈、  
腦袋很亂、  
一直想事情。

## 臉部感受：

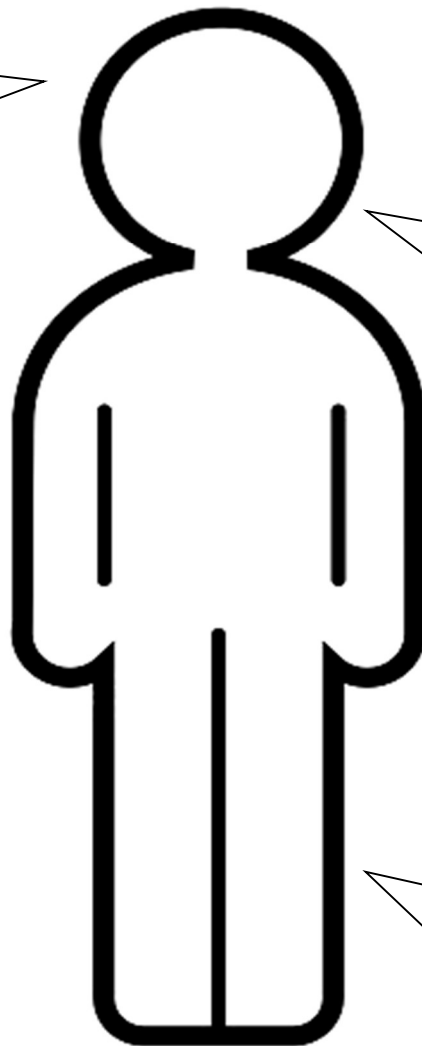
臉熱熱的、  
眼睛一直眨、  
嘴巴有點乾。

## 身體感受：

心跳很快、  
肚子緊緊的、  
胸口怪怪的。

## 四肢感受：

手心冒汗、  
腳一直動、  
手腳不聽使喚。



附件 〈我們的合作挑戰〉學習單「指令卡」

拍拍頭 3 次， 轉身一圈。	左手畫大圓圈， 右手比讚。
雙手比愛心， 說兩次加油。	拍手 2 下、 握拳舉起、 轉頭向右看。
跳一下、 跺一下腳、 摸鼻子。	原地踏步 5 下， 比愛心手勢。
兩手交叉抱胸， 再向兩側張開。	閉眼 3 秒，張眼說： 「我們一起加油！」
做驚訝表情， 深呼吸一次。	雙手拍肩膀， 向兩邊張開像飛翔。