康軒綜合

配合課程：通冊
內含教案、學習單

行動・生活・心力量

童軍SEL教室

作者／李怡君 老師

陪伴學生走入生活現場，
在行動中學會表達，
在合作中學會理解。
SEL，讓綜合活動更有溫度。

康軒文教事業

目　次

編者的話 …… 01

❶ 當我們同在一起：建立我們的小隊公約——從情緒出發的團隊默契

搭配康軒版一上第一主題第 2 單元：當我們同在一起 …… 02

❷ 修練核心價值

搭配康軒版一下第二主題第 1 單元：修練核心價值 …… 06

❸ 露營規畫師

搭配康軒版二上第二主題第 2 單元：露營規畫師 …… 12

❹ 野外安全紅綠燈

搭配康軒版二下第二主題第 1 單元：野外安全紅綠燈 …… 18

❺ 一「童」探世界

搭配康軒版三上第二主題第 1 單元：一「童」探世界 …… 24

❻ 沒有人是局外人

搭配康軒版三下第一主題第 1 單元：地球危機 …… 30

編者的話

在教學現場的我們，是否曾有這樣的感受？課程內容已經豐富扎實、活動設計也精采活潑，但學生的回應卻像隔著一層薄霧，知識進入大腦，卻不一定走進心裡；我們給了孩子「有料」的學習，卻總感覺少了那份「有感」的觸動。

近年全球教育界所重視的社會情緒學習(Social and Emotional Learning, SEL)，正是補足這塊重要拼圖的關鍵。SEL 讓學生能覺察情緒、練習表達、理解他人並負責任的做出決定，為學習注入真實生命力。然而當老師面臨 SEL 融入課室時，最直接的疑問往往是：「要怎麼開始？會不會增加負擔？」

為協助老師在現有課程中自然落實 SEL，我們依據綜合活動課程特色，針對童軍、家政、輔導設計可直接授課的教案與學習單，讓學生在任務中練習情緒，在生活中增長能力；也讓教學不僅是傳遞知識，更能陪伴孩子成為懂自我、會相處、敢挑戰的人。

1 當我們同在一起：建立我們的小隊公約——從情緒出發的團隊默契

● 搭配 康軒版一上第一主題第 2 單元：當我們同在一起

活動設計依據

<table>
<tr><td colspan="2">主題／單元名稱</td><td colspan="2">當我們同在一起：建立我們的小隊公約——從情緒出發的團隊默契</td><td colspan="2">設計者</td><td>李怡君老師</td></tr>
<tr><td colspan="2">實施年級</td><td colspan="2">一年級</td><td colspan="2">節　數</td><td>1 節
(45 分鐘)</td></tr>
<tr><td colspan="2">總綱核心素養</td><td colspan="5">C.社會參與：C2 人際關係與團隊合作</td></tr>
<tr><td rowspan="3">領域學習重點</td><td>核心素養</td><td>綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。</td><td rowspan="3">議題</td><td>學習主題</td><td>人權教育
品德教育</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td>2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。
2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。</td><td rowspan="2">實質內涵</td><td rowspan="2">人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
品J1 溝通合作與和諧人際關係。
品J2 重視群體規範與榮譽。
品J8 理性溝通與問題解決。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>童Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立及執行。
童Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。
童Aa-IV-1 童軍諾言、規律、銘言的品德實踐與團隊目標的達成。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="5">• 透過分享練習覺察自己的情緒，以及傾聽他人的情緒。
• 溝通與討論出小隊一致同意的公約，並練習不讓情緒影響合作。</td></tr>
<tr><td colspan="2">SEL核心概念</td><td colspan="5">☑自我覺察　☑自我管理　☐社會覺察
☑人際關係技巧　☐負責任的決定</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學資源</td><td colspan="5">教師：
• 準備「心情氣象臺」圖示、描述小隊中有人搶話或遲到的情境故事、海報紙。
• 製作「我們的小隊公約拼圖」學習單。</td></tr>
</table>

學習活動設計

<table>
<tr><th>活動流程</th><th>教學內容及方式</th></tr>
<tr><td>引起
動機——
心情氣象臺
（5分鐘）</td><td>
1.教師引導學生進行「心情氣象臺」活動：情緒常被形容像天氣，有時晴、有時雨，就像是個訊號，告訴我們該如何行動。例如：當你感到疲倦時，可能是身體在告訴你需要休息了。老師今天的心情是晴時多雲偶陣雨，因為早上小孩的起床氣讓我火冒三丈，後來到了學校順利處理完一些公事，心情稍微平靜，接著看到你們面帶笑容，並大聲的向我問好，我的心情終於轉晴了。
2.教師展示「心情氣象臺」圖示如下，學生選擇代表自己當下心情的天氣並分享原因。
※A.「心情氣象臺」圖示範例：

B.教師可運用以下引導語，帶領學生了解覺察自我情緒與同理他人情緒的重要性。
a.情緒就像天氣→先知道自己的天氣，才能好好相處。
b.每個人都有自己的故事，我們好好傾聽別人的心情氣象臺。
C.學生可能回答：今天早上因為賴床被媽媽罵，雖然知道她是為我好，但仍然感到煩躁。到學校後，與好友聊天、打羽球，心情開始好轉，尤其在殺球時，心情特別痛快。因此我的心情天氣是由閃電轉變為出太陽。
D.教師可提供以下記錄表給學生，以利小隊討論與記錄：
<table>
<tr><th>隊員姓名</th><th>心情氣象圖示</th><th>原因說明</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>都是
Weather你
（15分鐘）</td><td>
1.教師利用情境故事，描述小隊中有人搶話或遲到的情境。
※故事範例：
開學第三週，班上第一次要一起完成的教室布置比賽即將進行評分。有一天下課時間，學藝股長小恩與其他同學——阿哲、安安、庭宇和子安，正在討論分工事宜。
小恩一開始先說：「我們先來分工好了，有人畫圖、有人寫字、有人上色。」
話才剛說完，阿哲立刻插嘴：「我會畫啦！我畫最快，不用討論了。」
安安張了張嘴，想說她也想畫，但被打斷後就安靜下來。
庭宇在旁邊低聲說：「算了啦，有人做就好。」
當大家開始進行時，子安卻一直沒出現。等他出現時已經下課5分鐘了，手裡還拿著早餐。
阿哲皺眉：「欸，你怎麼現在才來？！」
子安嘆口氣：「我只是忘記集合時間，又沒差。」
現場氣氛頓時變得很尷尬。
2.教師引導：從故事情境中可見這個小隊籠罩在烏雲下，讓我們分析一下有哪些情境可能會讓人有不舒服的感覺？劇情中有哪些情況可能會讓你不開心或不舒服？
※學生可能回答：安安可能會覺得都是因為阿哲愛表現且沒有詢問別人，讓自己有不受尊重的感覺。
</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>活動流程</th><th>教學內容及方式</th></tr>
<tr><td>都是
Weather你</td><td>3.教師說明情境故事的活動方式：如果我們都能做好自我管理，就不會讓別人有「都是因為你(做了什麼事)我才(有不好的結果)」的負面情緒。現在每個人將故事情境用「如果我是『他(自行帶入不同角色)』，會有什麼感覺？」同理角色的感受。
※學生可能回答：如果我是小恩，會擔心團隊可能無法運作、按時完成布置；如果我是阿哲，會覺得既然自己已有想法，直接動手做比較快；如果我是安安，會覺得未經討論、由一人決定太過草率。
4.小隊討論並發表。
5.教師將學生的情緒歸納分為「被尊重」、「被忽略」、「被誤解」。
6.教師結語：如果大家能在開始合作前先設立「小隊公約」，先把各自在意的點說出來，並共同朝著美好的方向，是否可能避掉一些情緒上的地雷？由此，我們可以發現小隊公約並不是限制，而是大家用來共同創造被尊重且安心的氛圍，並且可歸納出「被尊重→安心→信任→效率」的歷程。有了這樣的共識，接著我們來進行「小隊公約拼圖」活動。</td></tr>
<tr><td>小隊公約
拼圖
(15分鐘)</td><td>1.教師引導每位學生寫下一條自己想要的公約及其對應的情緒理由。
※學生可能回答：
<table>
<tr><th>公約內容</th><th>對應的情緒理由</th></tr>
<tr><td>不插話、不打斷他人、語氣要平和且中立</td><td>期待被尊重</td></tr>
<tr><td>出席要準時</td><td>期待被信任</td></tr>
<tr><td>有衝突時先不急著說話</td><td>先冷靜及期待被理解</td></tr>
</table>
2.小隊討論統整歸納成五條小隊公約，完成學習單的「小隊公約拼圖」。
3.情緒簽名儀式：小隊將討論出來的公約寫在海報紙上，並在自己最認同的公約旁簽上自己的名字，最後完成學習單中的「情緒簽名儀式」。
4.教師結語：情緒會來來去去，但只要能覺察、做出調整、把話說清楚，並在互相尊重的基礎上運行，就能讓團隊的天氣維持晴朗。</td></tr>
<tr><td>回饋與
統整——
我喜歡的
是……
(10分鐘)</td><td>1.教師請學生分享小隊公約中最重要的一條約定，以及這條公約對自己的情緒意義。
2.教師引導學生思考以下問題，並填寫學習單中的「推己及人檢核表」：
⑴我是否積極傾聽對方說話？
⑵我有沒有因為其他事情而分心？
⑶我有問適當的、有禮貌的、相關的問題嗎？
⑷我的語氣和肢體語言是否恰當的表達我的感受？
⑸我是否尊重他人感受並做出適宜的回應？
3.教師總結：大家都希望被喜歡、被聽見及被尊重。在小隊公約簽下名字的時刻，並不是被規範綁住，而是一起守護好氣氛。老師將在課後將小隊公約一起貼在牆上，也讓各個小隊間能互相欣賞其他小隊所討論的內容。接下來，我們會在每一次課程前，用上述幾個問題覺察、傾聽與回顧小隊的合作過程。讓我們都能更穩定的進行自我管理，朝最佳學習團隊的目標邁進。</td></tr>
</table>

我們的小隊公約拼圖

學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、小隊公約拼圖

請小隊討論後寫出五條公約，以及每條公約帶給小隊員的感受。

公約內容	對應的情緒理由
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

二、情緒簽名儀式

我最認同的公約內容 (填入第一大題的公約序號)	情緒安心程度 (依符合程度塗色，愈多表示愈符合)	簽名
	♡ ♡ ♡ ♡ ♡	
	♡ ♡ ♡ ♡ ♡	
	♡ ♡ ♡ ♡ ♡	

三、推己及人檢核表

SEL檢核項目	依符合程度塗色(愈多表示愈符合)
我是否積極傾聽對方說話？	♡ ♡ ♡ ♡ ♡
我有沒有因為其他事情而分心？	♡ ♡ ♡ ♡ ♡
我有問適當的、有禮貌的、相關的問題嗎？	♡ ♡ ♡ ♡ ♡
我的語氣和肢體語言是否恰當的表達了我的感受？	♡ ♡ ♡ ♡ ♡
我是否尊重他人感受並做出適宜的回應？	♡ ♡ ♡ ♡ ♡

2 修練核心價值

● 搭配 康軒版一下第二主題第1單元：修練核心價值

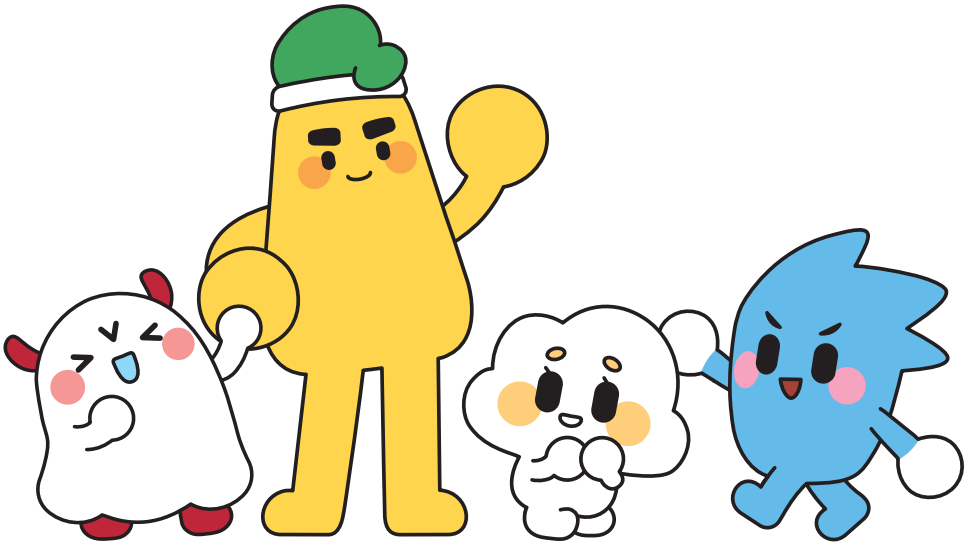
活動設計依據

<table>
<tr><td colspan="2">主題／單元名稱</td><td>修練核心價值</td><td colspan="2">設計者</td><td>李怡君老師</td></tr>
<tr><td colspan="2">實施年級</td><td>一年級</td><td colspan="2">節　數</td><td>1節
(45分鐘)</td></tr>
<tr><td colspan="2">總綱核心素養</td><td colspan="4">C.社會參與：C1 道德實踐與公民意識</td></tr>
<tr><td rowspan="3">領域學習重點</td><td>核心素養</td><td>綜-J-C1 探索人與環境的關係，規畫、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。</td><td rowspan="3">議題</td><td>學習主題</td><td>人權教育</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td>3b-IV-1 落實社會服務的關懷行動，以深化服務情懷。</td><td rowspan="2">實質內涵</td><td rowspan="2">人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>童Ba-IV-1 服務學習的意義、價值與信念的理解及落實。
輔Dd-IV-3 多元文化社會的互動與關懷。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="4">• 理解「服務」不僅是付出，需要事先的學習、規畫與反思。
• 練習運用「同理心」，從服務對象的角度思考其真正需要。
• 在服務過程中覺察自我的情緒、能力，並學習與他人合作。</td></tr>
<tr><td colspan="2">SEL核心概念</td><td colspan="4">☑自我覺察　☑自我管理　☑社會覺察
☑人際關係技巧　☑負責任的決定</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學資源</td><td colspan="4">教師：
• 準備「有心服務，卻可能不符合別人需求」的情境故事、馬太鞍溪堰塞湖溢流災害新聞資料。
• 製作「馬太鞍溪災後服務需求分析」學習單。</td></tr>
</table>

學習活動設計

<table>
<tr><th>活動流程</th><th>教學內容及方式</th></tr>
<tr><td>引起動機——服務配對遊戲
（10分鐘）</td><td>1.教師說明「服務配對遊戲」活動方式：
⑴每人拿取三張紙條，分別寫上地點、名字及自己可以幫別人做的事。
<table><tr><td>地點：</td><td>姓名：</td><td>我可以幫助別人的事：</td></tr></table>
⑵寫完紙條後，依講臺前三個分類箱的類別(地點、名字，以及自己可幫別人做的事)投入紙條。
⑶每人輪流從分類箱中各抽取「地點」、「名字」、「自己可幫別人做的事」的紙條。
⑷依「『自己的名字』→在『地點』→幫『抽到的名字』→做『事情』」順序念出來。
※學生可能回答：陳大鈞在海邊幫王曉明寫作業。
2.教師說明：從同學分享的句子中，可以看出大家認為的好事或是需要的幫助。不過由於這些句子是隨機組成的，難免有些逗趣，就如同有時自己覺得雞毛蒜皮的小事，在別人眼中或許是幫了一個大忙；有時覺得自己對別人大有助益，對方卻不以為意。這可能是在不同場合中，需要幫助的事情也會有所不同。接下來讓我們進一步思考，在哪些地點中，可能會有哪些事情需要被幫助呢？</td></tr>
<tr><td>同理你的心
（25分鐘）</td><td>1.教師引導：聽完大家所組成的句子，或許有些不合邏輯的地方讓我們發笑，不過我們也可以藉此想想，我們是否可能在不對的地點、不對的時間，或是不了解對方內心真正需求的情況下幫助他人呢？
2.教師提供「有心服務，卻可能不符合別人需求」的情境故事，帶領學生觀看，並說明重點：服務不是「我覺得你需要」，而是「你真的需要」。
※教師可參考本書第9頁附錄1情境漫畫。
3.教師藉由情境故事引導學生理解「同理心三步驟」：
⑴看到什麼(Observation)：事實，不做判斷。
⑵推測對方的需求(Inference)：不是「我覺得」，是「對方可能需要」。
⑶決定最適合的行動(Action)：避免過度幫忙或錯誤幫忙。
4.教師引導：接下來讓我們以馬太鞍溪堰塞湖溢流的受災區光復鄉居民的處境，進行同理心三步驟的練習。
※教師可參考本書第9頁附錄2資訊，帶領學生觀看並說明事情發生原因及經過。
5.教師引導學生思考以下問題，並完成學習單的「災害情境觀察」。
⑴用一句話描述我觀看到的情境。
※學生可能回答：從新聞畫面與親赴當地當「鏟子超人」的親戚轉述，得知災區在洪水過後陷入泥濘，並且有人罹難與失蹤。
⑵推測當時受災者可能的情緒或想法。
※學生可能回答：如果我是受災者，遇到泥洪時可能會驚慌失措。
⑶我的初步反應／想法是什麼？
※學生可能回答：想到受災者面臨親友死傷、身家財產毀於一旦，悲傷的情緒勢必不知如何排解，且不知該如何是好，也會思考自己的能力能夠做什麼。
6.教師說明活動方式：請以「前期」、「中期」、「後期」三階段，分別分析受災者可能需要的服務，並完成學習單的「分時期需求分析」。</td></tr>
</table>

活動流程	教學內容及方式
同理你的心	※教師說明「前期／中期／後期」定義： • 前期：災害剛發生、緊急撤離、初步援助。 • 中期：清理、重建啟動、恢復生活功能。 • 後期：社區重建、心理恢復、長期支持。 7.教師結語：服務不只是「物資送到」，而是「對症下藥」，小隊討論後可分享每隊所寫的服務想法，特別強調「同理心三步驟」的行動方案。
回饋與統整 (10分鐘)	1.教師帶領學生觀看各小隊的馬太鞍溪堰塞湖溢流災後服務需求分析，並給予鼓勵。 2.教師總結：透過馬太鞍溪堰塞湖溢流事件練習同理心三步驟，目的是希望大家能站在需要幫助者的角度來提供他人需要的協助，服務行動不一定要大，只要能讓別人感覺到被理解，就是最美的服務。



附錄 1「有心服務，卻可能不符合別人需求」的情境故事

附錄 2 馬太鞍溪堰塞湖溢流災害新聞資料

1.是溢流、潰壩還是潰堤？ 馬太鞍溪堰塞湖形成始末一次看
https://news.pts.org.tw/article/772066

2.預知災難紀事：馬太鞍溪堰塞湖潰壩事件
https://www.youtube.com/watch?v=8gyJPahA2Xs

3.新聞資料畫面(聯合新聞網提供)

馬太鞍溪災後服務需求分析 學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、災害情境觀察

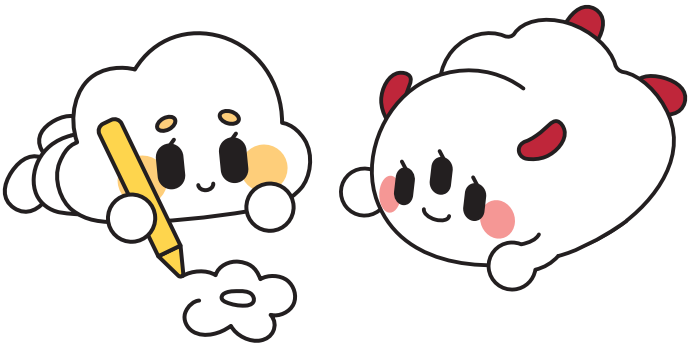
1.用一句話描述我觀看到的情境：

2.推測當時受災者可能的情緒或想法：

3.我的初步反應／想法是什麼？(例如：我想馬上幫忙搬家、我覺得很難過等)

二、分時期需求分析

時期	可能需要的服務 (想像若自己是災民，會需要什麼)	為什麼？ (需求原因)
前期 (災害剛發生／應變階段)		
中期 (復原／清理階段)		
後期 (重建／長期支持階段)		



3 露營規畫師

● 搭配 康軒版二上第二主題第2單元：露營規畫師

活動設計依據

<table>
<tr><td colspan="2">主題／單元名稱</td><td>露營規畫師</td><td colspan="2">設計者</td><td>李怡君老師</td></tr>
<tr><td colspan="2">實施年級</td><td>二年級</td><td colspan="2">節　數</td><td>1節
(45分鐘)</td></tr>
<tr><td colspan="2">總綱核心素養</td><td colspan="4">B.溝通互動：B1 符號運用與溝通表達
C.社會參與：C2 人際關係與團隊合作</td></tr>
<tr><td rowspan="3">領域學習重點</td><td>核心素養</td><td>綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。
綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。</td><td rowspan="3">議題</td><td>學習主題</td><td>品德教育</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td>2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。</td><td rowspan="2">實質內涵</td><td rowspan="2">品J8 理性溝通與問題解決。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>童Cb-IV-2 露營活動組織分工、計畫、執行、檢討與反思。
童Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="4">• 透過情境討論，覺察他人情緒。
• 透過活動前的分工討論，預想可能的隱憂或負面情緒，做出負責任的決策。</td></tr>
<tr><td colspan="2">SEL核心概念</td><td colspan="4">☑自我覺察　☑自我管理　☑社會覺察
☑人際關係技巧　☑負責任的決定</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學資源</td><td colspan="4">教師：
• 準備露營情境圖片、「善心牆」布告欄、便利貼。
• 製作「露營規畫師」學習單。</td></tr>
</table>

學習活動設計

<table>
<tr><th>活動流程</th><th>教學內容及方式</th></tr>
<tr><td>引起動機——我以為的露營
(10分鐘)</td><td>
1.教師引導：請大家閉上眼睛，想像我們現在要去露營，在抵達營地的那一刻，可能會看到什麼？聽到什麼聲音？聞到什麼味道？經歷什麼事情？大家可能會有各種不同的情緒，請在心裡描繪一個畫面。接下來老師會展示露營情境圖，請各隊選一張，討論圖中內容，並派一人上臺分享觀察的情節及情緒描述。
※教師可參考本書第15頁附錄的情境圖片，並以下方資訊說明每張圖片的情境：
<table>
<tr><th>圖號</th><th>情境主題</th><th>圖像討論重點</th><th>SEL元素</th></tr>
<tr><td>1</td><td>抵達營地</td><td>背著背包的三位學生表情各不相同(興奮／緊張／疲倦)。</td><td>自我覺察</td></tr>
<tr><td>2</td><td>搭帳篷</td><td>帳篷歪斜、學生做的事不同(拉營繩、看說明書、玩手機)，表情衝突。</td><td>自我管理</td></tr>
<tr><td>3</td><td>煮晚餐</td><td>三人分工煮飯。</td><td>人際關係技巧</td></tr>
<tr><td>4</td><td>半夜下雨</td><td>帳篷外下雨，一人用手電筒查看滲水，一旁有人安撫另一人。</td><td>社會覺察</td></tr>
<tr><td>5</td><td>結束收帳</td><td>大家互相分工，開心愉快。</td><td>負責任的決定</td></tr>
</table>
2.教師說明活動方式：同學們可以從這些圖片的情境，分辨出「同一事件，不同的人會有不同的情緒」，並藉此建立情緒覺察的能力。請觀察圖中人物表情所代表的情緒，並從情緒中讀出發生了什麼事。
※教師可運用以下問題，帶領學生思考(以本書第15頁附錄為例)：
<table>
<tr><td>圖1</td><td>•「這三個人可能在想什麼？」
•「如果你是搬最多器材的人，你會有什麼感覺？」
•「他們的情緒可能會產生什麼影響？」</td></tr>
<tr><td>圖2</td><td>•「你覺得圖中的小隊氣氛如何？」
•「如果你是試圖協調的人，你會說什麼？」
•「有什麼方法可以讓大家重新合作？」</td></tr>
<tr><td>圖3</td><td>•「如果你是圖中的大廚，你可能會有什麼感覺？」
•「如果你是給大廚鼓勵的人，你會覺得自己做的事有意義嗎？」</td></tr>
<tr><td>圖4</td><td>•「這時他們的心情會是什麼？」
•「誰的反應比較有幫助？為什麼？」
•「如果你是隊長，你會怎麼安撫大家？」</td></tr>
<tr><td>圖5</td><td>•「他們可能會對彼此說什麼？」
•「經過這次露營，你覺得大家學到了什麼？」
•「如果有下一次，你希望整個隊伍的氣氛如何？」</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>活動流程</th><th>教學內容及方式</th></tr>
<tr><td>露營規畫師
（25分鐘）</td><td>1.教師引導：從大家的分享中，可以發現露營時可能會出現興奮、緊張或不知道該做什麼的情緒或狀況。顯然，事先做好露營規畫是相當重要的，有了周全的規畫，並且考量到每個人的情緒，就可避免大家的擔憂，甚至滿足期待。接下來，一起學習當個「露營規畫師」，讓露營計畫不只是安排活動，更能讓大家都能安心、開心。
2.教師說明露營規畫需要涵蓋的三個面向：
⑴安排活動：能滿足露營基本需求及增進團體互動的活動。
⑵考慮安全：進行活動時需考慮的安全面向。
⑶顧慮每個人的感受：隊員有哪些需要被重視及照顧的感受。
3.學生根據「露營規畫三面向」討論露營計畫，並記錄於學習單的「事前考量大於事後檢討」。
※學生可能回答：
<table><tr><td>安排活動</td><td>活動1：搭設帳篷與調整營繩。</td></tr><tr><td></td><td>活動2：帶領團康遊戲。</td></tr><tr><td></td><td>活動3：營火晚會。</td></tr><tr><td>考慮安全</td><td>活動1：檢查地面是否平整且無尖石、需注意營釘角度、營繩加上明顯記號或標示防止路過者被絆倒等。</td></tr><tr><td></td><td>活動2：需考量參加者的體力、進行動態活動的場地應特別注意安全、準備適合的器材以避免危險等。</td></tr><tr><td></td><td>活動3：選擇場地須遵守無痕山林原則、營火旁需準備緊急用水、需有控火者監控火勢等。</td></tr><tr><td>顧慮感受</td><td>活動1：是否熟悉搭帳流程、擔心拖累隊員等。</td></tr><tr><td></td><td>活動2：是否擔心帶領遊戲時口條不順暢、擔心遊戲不夠好玩、擔心遊戲發生意外、擔心遊戲無法掌控等。</td></tr><tr><td></td><td>活動3：對於用火較沒經驗的同學會不會害怕擔任控火員，或害怕煙飄向自己，或是在營火表演時怕被全隊盯著看等。</td></tr></table>4.教師引導：根據大家的分享，可以看出大家可能擔心的事情，這些都可以用「小隊分工」來一一破解。
5.教師帶領學生完成學習單的「人人有事做，事事有人做」。</td></tr>
<tr><td>回饋與統整——
善心牆
（10分鐘）</td><td>教師設立布告欄，並發下便利貼，說明活動進行方式：今天大家寫的露營計畫，包含「照顧每個人感受」的溫度，以及一份希望大家一起完成任務的同時，又能讓每一個人被理解的良善意念。最後，請大家回想在今天討論的過程中，覺得誰的發言特別照顧到別人、誰細心觀察分工上的不平衡，或者誰熱心承擔大家都不想做的工作，在便利貼上寫下他們的名字及暖心舉動，並貼在善心牆上。</td></tr>
</table>

附錄

▲圖 1

▲圖 2

▲圖 3

▲圖 4

▲圖 5

露營規畫師

學習單

班級：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 座號：＿＿＿＿ 姓名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

一、事前考量大於事後檢討

1.安排活動	活動1：搭設帳篷與調整營繩。
	活動2：帶領團康遊戲。
	活動3：營火晚會。
2.考慮安全	活動1： (1) (2) (3)
	活動2： (1) (2) (3)
	活動3： (1) (2) (3)
3.顧慮感受	活動1： (1) (2) (3)
	活動2： (1) (2) (3)

3.顧慮感受	活動3： (1) (2) (3)

二、人人有事做，事事有人做

活動項目	小隊分工表	
	分工內容 （分解任務內容，列出細項步驟後認領分工）	隊員名字
活動1：搭設帳篷與營繩調整	內帳攤平並下營釘。	
	組裝營柱後穿過內帳。	
	攤開外帳並撐上營柱。	
	拉好外帳營繩並下營釘。	
	其他：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。	
活動2：團康遊戲帶領	設計遊戲。	
	遊戲說明。	
	遊戲示範。	
	道具及音樂準備。	
	其他：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。	
活動3：營火晚會	營火架設	
	控火組	
	音控組	
	場控組	
	其他：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。	

4 野外安全紅綠燈

● 搭配 康軒版二下第二主題第 1 單元：野外安全紅綠燈

活動設計依據

<table>
<tr><td colspan="2">主題／單元名稱</td><td>野外安全紅綠燈</td><td colspan="2">設計者</td><td>李怡君老師</td></tr>
<tr><td colspan="2">實施年級</td><td>二年級</td><td colspan="2">節　數</td><td>1 節
(45 分鐘)</td></tr>
<tr><td colspan="2">總綱核心素養</td><td colspan="4">A.自主行動：A2 系統思考與解決問題</td></tr>
<tr><td rowspan="3">領域學習重點</td><td>核心素養</td><td>綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。</td><td rowspan="3">議題</td><td>學習主題</td><td>戶外教育
安全教育</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td>3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。
1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。</td><td rowspan="2">實質內涵</td><td rowspan="2">戶J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。
安J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>童Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。
輔Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="4">• 能辨識不同戶外活動的風險與預防方法。
• 能理解突發狀況時需要先穩定情緒才能做正確決策。</td></tr>
<tr><td colspan="2">SEL核心概念</td><td colspan="4">☑自我覺察　☑自我管理　☑社會覺察
☑人際關係技巧　☑負責任的決定</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學資源</td><td colspan="4">教師：
• 準備戶外危險情境的圖片。
• 製作「野外安全紅綠燈」學習單。</td></tr>
</table>

學習活動設計

<table>
<tr><th>活動流程</th><th>教學內容及方式</th></tr>
<tr><td>引起動機
——我的
自然能量
健檢
（10分鐘）</td><td>
1.教師說明「大自然缺失症」的概念：美國作家理查洛夫(Richard Louv)在《大自然缺失症》一書的研究發現，青少年接觸自然的時間愈少，愈容易覺得悶、煩躁、睡不好，這不是疾病，而是身體提醒我們「我需要出去走走」。此外，日本東京醫科大學也曾提出，人置身於大自然中達20分鐘以上，有助於降低心率與壓力荷爾蒙，使情緒穩定度提高；英國的教育研究也指出，每週接觸一次戶外環境，可明顯減少焦慮症狀，受試者也回饋自己更容易感覺「身體有能量」。
※教師可透過以下資料，熟悉「大自然缺失症」的定義及因應方式：
Louv, R. (2008). Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder. Algonquin Books.
Miyazaki, Y. (2018). Shinrin-yoku: The Japanese way of forest bathing for health and relaxation. Aster.
Dillon, J., & Dickie, I. (2012). Learning in the Natural Environment: Review of social and economic benefits and barriers (Natural England Commissioned Report No. 092). Natural England.
2.教師說明活動方式：知道大自然缺失症的嚴重後，讓我們進行每個人的自然能量健檢，請思考以下「自然能量需求五指標」，在學習單的「自然能量健檢」將自己有的狀況打勾。
(1)這週我在戶外的時間很少。
(2)我最近常覺得心悶或焦躁。
(3)我常睡不好，覺得沒精神。
(4)我常使用3C產品超過3小時。
(5)我覺得自己跟大自然有點陌生。
3.教師引導：每勾選一項「自然能量需求五指標」，代表自己必須接觸大自然的需求增加20%。勾選愈多並不代表自己愈差勁，只是自己的身體如同手機背景程式，運作愈多，電力消耗愈快，需要休息一下、出去走走，補充能量。接著來檢核自己的自然能量需求狀態落在以下哪一個區間。
<table>
<tr><th>勾選數</th><th>區域</th><th>代表的身心訊號</th><th>建議行動</th></tr>
<tr><td>0～1</td><td>綠燈</td><td>自然能量足夠、身心平衡。</td><td>繼續維持習慣。</td></tr>
<tr><td>2～3</td><td>黃燈</td><td>身體開始示警需要更多接觸自然的時間。</td><td>一週進行一至兩次戶外接觸。</td></tr>
<tr><td>4～5</td><td>紅燈</td><td>壓力／疲勞累積，需要自然補給。</td><td>立即找時間進行自然充電。</td></tr>
</table>
4.學生於小隊中分享自己的「自然能量健檢」結果，並運用以下問題，分享自己最想恢復的能量，以及提升這個能量願意從事的戶外活動。
(1)我最想恢復的是：□好心情　□好睡眠　□精神　□體力　□專注力。
(2)我願意增加的戶外活動：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。
※學生可能回答：我有一陣子因睡不好而影響隔天上課的精神，嘗試力行早睡卻常在半夜醒來。後來聽說有些名人會透過規律散步或前往山林間尋求身心平衡，實際執行後心情放鬆不少，果然改善了當天晚上的睡眠品質。
</td></tr>
</table>

活動流程	教學內容及方式
戶外突發狀況情境挑戰 (25分鐘)	1.教師說明人遇到危機的生理機制：危險發生時，我們大腦中的杏仁核會最先反應，而進入「情緒先跑、理智落後」的模式(杏仁核劫持)。想像一下，當你走在走廊上，朋友突然從柱子後面跳出來大喊「嘿！」第一時間你會有什麼反應？ ※學生可能回答：我可能會整個人嚇到往後跳、心臟「咚」一下、手有點發抖，或者直接罵對方「吼！你幹嘛！」甚至不自覺想揮手反擊。 2.教師回饋：同學們這些反應都發生在自己還沒來得及思考之前、情緒就先暴衝時。因為杏仁核發覺危險、有外物襲來時，會立即啟動「自動緊急反應」。幾秒後，前額葉運作，理智才上線，出現「是我朋友啦」、「剛剛差點踹他」、「沒事啦只是被嚇到」等想法，或是大笑、拍胸口、開始吐槽朋友，這時大腦的理性思考才開始運作。 3.教師引導：我們繼續觀察以下戶外危險情境的圖片，練習覺察「第一秒的情緒反應」。 (1)前往露營途中遇到車禍 (2)團體出遊找不到集合地點 (3)戲水時遇溪水暴漲 (4)自己實際遇過的危險狀況 4.教師提問：請大家記住自己看到危險情境時最直覺的感受與身體反應，回答以下問題。 (1)看到這畫面，第一秒會有什麼情緒？ ※學生可能回答：可能會害怕、緊張、生氣、想逃跑、想尖叫。 (2)你覺得身體會有什麼反應？ ※學生可能回答：心跳加快、手抖、站不住、冒冷汗、頭暈等。 5.教師說明活動進行方式：小隊從上述的情境中抽出一組情境，或自訂情境，並依據學習單的「五步驟戶外安全判斷表」題目討論，完成填寫。 ※學生可能回答： • 我們小隊抽到的情境是戲水時遇溪水暴漲。

我看到的事實 (只寫事實，不寫情緒)		1.水突然變得很混濁、變高。 2.水流開始變快。 3.我朋友還站在比較中間的水域。 4.天空變陰暗。 5.岸邊的大人開始大喊。
SEL分析		
我當下的情緒	自我覺察	1.我很緊張，心跳變很快。 2.有點害怕會被沖走。 3.腦袋有點空白。

<table>
<tr><th>活動流程</th><th>教學內容及方式</th></tr>
<tr><td>戶外突發狀況情境挑戰</td><td>
<table>
<tr><td>如何穩住自己的情緒</td><td>自我管理</td><td>1.規律深呼吸或數數字。
2.捏抒壓小物或雙手互握。
3.設立目標。</td></tr>
<tr><td>同伴可能的感受</td><td>社會覺察</td><td>1.站在水域中央的朋友應該更害怕。
2.有些人可能不知道情況變危險了。
3.有些同學可能會慌張亂跑。
4.有的人可能會想要互相拉住。</td></tr>
<tr><td>我們能做的行動</td><td>人際關係技巧</td><td>• A行動：立刻衝到水裡去拉朋友。
• B行動：立刻大喊提醒朋友往岸邊走，自己先往高地移動。
• C行動：找附近的大人或救生員，告訴他們有人還沒上來。</td></tr>
<tr><td>最佳行動</td><td>負責任的決定</td><td>我們的最佳行動是___C___行動，
因為我自己衝下去也可能被沖走，會變成第二個要救的人。大人離比較近，有能力救人。大喊可以先提醒朋友注意危險。保護自己才不會讓事情變得更糟。</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>回饋與統整——最佳行動簡報
(10分鐘)</td><td>1.教師說明活動方式：各小隊將「五步驟戶外安全判斷表」的討論結果，統整為以下四句話，上臺向全班分享。
⑴我們小隊抽到的情境是_____。
⑵我第一秒的情緒是_____，
同伴的情緒可能是_____。
⑶我們討論出的三個可能行動是：
• A行動：_____。
• B行動：_____。
• C行動：_____。
⑷我們的最佳行動是_____行動，因為_____。
※教師可運用以上句型，引導學生藉由表達情緒說出SEL，並且藉由說明最佳行動，培養做負責任決策的能力。
2.教師總結：今天我們學會的不是逃生技巧，而是「情緒→判斷→行動」的歷程。在戶外遇到危險時，會緊張、慌張都是正常，要先注意自己的情緒，再看清事實、補足資訊，避免受騙，最後做出不讓自己與他人陷入危險的行動。能願意為隊友安全負責，就是最棒的戶外能力。</td></tr>
</table>

野外安全紅綠燈

學習單

班級：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　座號：＿＿＿＿　姓名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

一、自然能量健檢

依據自己的狀況，勾選左列的選項，並參照右表對照自然能量需求狀態。

自然能量需求五指標

☐這週我在戶外的時間很少。

☐我最近常覺得心悶或焦躁。

☐我常睡不好，覺得沒精神。

☐我常使用 3C 產品超過 3 小時。

☐我覺得自己跟大自然有點陌生。

自然能量需求檢核表

勾選數	區域	代表的身心訊號	建議行動
0～1	綠燈	自然能量足夠、身心平衡。	繼續維持習慣。
2～3	黃燈	身體開始示警需要更多接觸自然的時間。	一週進行一至兩次戶外接觸。
4～5	紅燈	壓力／疲勞累積，需要自然補給。	立即找時間進行自然充電。

- 我最想恢復的是：☐好心情　☐好睡眠　☐精神　☐體力　☐專注力。

我願意增加的戶外活動：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

二、五步驟戶外安全判斷表

- 我們小隊抽到的情境是_____

我看到的事實 （只寫事實，不寫情緒）		
SEL分析		
我當下的情緒	自我覺察	
如何穩住自己的情緒	自我管理	
同伴可能的感受	社會覺察	
我們能做的行動	人際關係技巧	• A行動：_____。 • B行動：_____。 • C行動：_____。
最佳行動	負責任的決定	我們的最佳行動是_____行動 因為_____ _____。

5 一「童」探世界

● 搭配 康軒版三上第二主題第1單元：一「童」探世界

活動設計依據

<table>
<tr><td colspan="2">主題／單元名稱</td><td>一「童」探世界</td><td colspan="2">設計者</td><td>李怡君老師</td></tr>
<tr><td colspan="2">實施年級</td><td>三年級</td><td colspan="2">節　數</td><td>1節
(45分鐘)</td></tr>
<tr><td colspan="2">總綱核心素養</td><td colspan="4">C.社會參與：C3 多元文化與國際理解</td></tr>
<tr><td rowspan="3">領域學習重點</td><td>核心素養</td><td>綜-J-C3 探索世界各地的生活方式，理解、尊重及關懷不同文化及族群，展現多元社會中應具備的生活能力。</td><td rowspan="3">議題</td><td>學習主題</td><td>多元文化教育
國際教育</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td>3c-IV-1 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與尊重。
3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。</td><td rowspan="2">實質內涵</td><td rowspan="2">多J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。
多J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。
國J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
國J9 運用跨文化溝通技巧參與國際交流。
國J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>童Ab-IV-3 童軍國際交流活動的認識與理解，並能選擇適合的參與方式。
輔Dd-IV-3 多元文化社會的互動與關懷。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="4">• 認識世界童軍運動組織(WOSM)的「世界一家」精神。
• 能以開放態度欣賞不同文化的習俗、語言、服裝與飲食。
• 能辨識自己對某些文化可能存在的刻板印象或預設。
• 能以友善語言與同學討論文化差異。</td></tr>
<tr><td colspan="2">SEL核心概念</td><td colspan="4">☑自我覺察　☐自我管理　☑社會覺察
☑人際關係技巧　☑負責任的決定</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學資源</td><td colspan="4">教師：
• 準備世界童軍活動圖片。
• 製作「世界大露營：童軍旅人護照」學習單。</td></tr>
</table>

學習活動設計

<table>
<tr><th>活動流程</th><th>教學內容及方式</th></tr>
<tr><td>引起動機——快「眼」快語
(10分鐘)</td><td>1.教師展示世界童軍活動的圖片(包含國際童軍營、不同國家的傳統服飾、食物、打招呼方式等)，詢問學生：看到這些圖片，你的第一個感覺是什麼？第一個想到的詞是什麼？
※A.教師可參考本書第27頁附錄圖片。
B.學生可能回答(以本書第27頁附錄圖片為例)：圖1的樂器看起來很特別、圖2的服裝感覺很熱、圖3有一種溫馨的氛圍、圖4的零食看起來熱量滿高的、圖5用手吃飯的方式會讓人擔心不衛生。
C.教師提醒學生：看到圖片時先不批評、不評論，只要說出第一反應。每個人的反應都沒有對錯，我們只要觀察自己。
2.學生輪流回答，設定一人3秒的回答時間，且不能重複別人的答案。
3.教師回饋：我們每個人都有自己的文化背景與習慣，這會影響我們看待世界的第一反應。同學們應該都知道童軍提倡「世界一家，四海之內皆兄弟」的理念，今天讓我們練習將「第一反應」導向「理解後的反應」，讓每個人的差異都能在第一時間被理解，相信就能讓溝通更無障礙。</td></tr>
<tr><td>童軍旅人護照
(15分鐘)</td><td>教師說明活動方式：各小隊選擇一個夥伴國家，這個夥伴國家的成員將和小隊一起去參加世界大露營，請小隊依照學習單的「童軍旅人護照」探索內容，一起來進行一場文化旅程。
※學生可能回答：
<table>
<tr><td>1.夥伴國家名稱</td><td>我選擇了解的國家是：
墨西哥(Mexico)。</td></tr>
<tr><td>2.我們觀察到的文化特色——營地生活必知的食衣住行事</td><td>這個國家最讓我印象深刻的三項文化特色是什麼？
(1)巨大的寬沿帽(sombrero)和色彩鮮豔的披肩(poncho)。
(2)墨西哥料理常使用各種辣椒和莎莎醬，主食則大都是玉米做成的餅，如taco。
(3)墨西哥人常常營位前跳舞或大聲唱歌，展現「隨時歡迎別人加入」的熱情氛圍。</td></tr>
<tr><td>3.我們覺得「有趣」或「欣賞」的地方</td><td>在這些特色中我最想嘗試或欣賞的是：
大露營通常在夏天，我最想要得到的紀念品是墨西哥夥伴的寬沿帽，不僅看起來帥氣，又能防曬。</td></tr>
<tr><td>4.我們可能「不習慣」或「挑戰」的地方</td><td>如果在露營地與他人同住或共用設備，哪些習慣可能讓我感到不自在？我打算如何應對或調整自己？
擔心與體味較重的夥伴同住，理解有時這狀況並非當事人願意的，因此我可以盡量拉開內帳營門，利用紗門通風；在自己的枕頭或衣物噴一些幫助空氣清新的精油，或者將精油滴在口罩後戴上。</td></tr>
</table></td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>活動流程</th><th>教學內容及方式</th></tr>
<tr><td>童軍旅人
護照</td><td>
<table>
<tr><td>5.想像與對方打招呼或對話，我可以怎麼做來表示友善與理解？</td><td>除了英文的Hi、Hello，我還能用什麼方式回應對方？
西班牙語的「Hola, amigo / amiga.」意思是「你好，朋友」，打招呼時加入，好感度立刻加倍。</td></tr>
<tr><td>6.我為「世界大露營」準備的文化交流小禮</td><td>為了向這位夥伴介紹我的國家，我準備了什麼「臺灣特色」與他們分享？
小零食、紀念品、一句簡單的中文教學等。</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>手勢大不同
（10分鐘）</td><td>1.教師說明：因為文化的差異，加上語言的距離，有時候我們會用手勢來輔助溝通，但是有些手勢的含義並非全世界通用。請小隊討論自己遇過或曾經聽說的例子，並上臺分享。
※學生可能回答：
A.「OK手勢」在臺灣可用來表示「沒問題」、「很好」，在土耳其或巴西卻有粗俗、侮辱的意涵。
B.臺灣人對「招手手勢」的理解通常是叫別人靠近或過來，但在菲律賓或新加坡只有叫動物才會這樣做，若對人做此手勢，會讓對方覺得被冒犯而感到不舒服。
C.臺灣人常對別人「拍拍肩膀」表示加油打氣，但在部分國家可能有冒犯私人空間的意思。
2.教師引導：遇到自己與對方對於某些手勢的理解不同時，你會用什麼問句來澄清自己的意思？請小隊抽一個情境，用戲劇的方式分享如何化解誤會。
※A.手勢在不同國家的文化差異，參考資源如下：Klook Hong Kong(2023)。【旅行禁忌】8個旅行時勿亂做手勢！舉V字／手指公都有侮辱意思。Klook https://www.klook.com/zh-HK/blog/8-hand-gestures-with-different-meanings。
B.學生可能回答：沒想到我平常比的OK手勢在其他地方會有如此負面的意味，例如在法國與比利時代表「零」或「一文不值」；在希臘、土耳其、委內瑞拉等地則如同挑釁的影射他人是同性戀者。希望自己能多了解各種文化差異，而非固執己見，若不小心冒犯他人也要即時致歉，避免衝突。</td></tr>
<tr><td>回饋與統整
（10分鐘）</td><td>1.教師引導：童軍的精神不是要大家「都一樣」，而是「因為不同，所以更有趣」，這也是世界大露營之所以迷人的地方，每四年都有好幾十萬的童軍參加這個盛會。最後，讓我們透過「文化溝通成就檢核表」來看看自己的練習成果。
2.教師帶領學生完成學習單的「我的跨文化溝通成就檢核表」：
⑴我在活動中是否有尊重文化差異？
⑵我在活動中是否有聆聽或理解他人文化？
⑶我在活動中學到哪些新文化？
⑷我希望改進的觀念或行為？
※學生可能回答：剛開始看到用手吃飯的照片覺得不衛生，經過討論與蒐集資料後，發現用手吃飯有許多好處：相比使用餐具容易忽略手部清潔，用手將食物送入口的動作反而能敦促我們在餐前澈底洗淨雙手；用手抓取食物的分量有限，可避免狼吞虎嚥的情形；減少餐具使用能使外出用餐更便利與環保。因此，我應該多探索與了解世界不同的面向，讓自己的心胸與視野更寬廣。</td></tr>
</table>

▲圖 1

▲圖 2

▲圖 3

▲圖 4

▲圖 5

世界大露營：童軍旅人護照 學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、童軍旅人護照

世界大露營是與各國童軍交流的絕佳機會！請選擇一個可能在營地中遇到或分配到同小隊的國家進行研究，提前了解彼此的生活方式，讓跨文化交流更順利、更有趣！我們的任務是成為一位友善、好奇、準備充足的文化旅人！

姓名：_____ 隊伍：_____ 日期：_____	
1.夥伴國家名稱	我選擇了解的國家是：
2.我們觀察到的文化特色——營地生活必知的食衣住行事	這個國家最讓我印象深刻的三項文化特色是什麼？ (1) (2) (3)
3.我們覺得「有趣」或「欣賞」的地方	在這些特色中我最想嘗試或欣賞的是：
4.我們可能「不習慣」或「挑戰」的地方	如果在露營地與他人同住或共用設備，哪些習慣可能讓我感到不自在？我打算如何應對或調整自己？
5.想像與對方打招呼或對話，我可以怎麼做來表示友善與理解？	除了英文的Hi、Hello，我還能用什麼方式回應對方？
6.我為「世界大露營」準備的文化交流小禮	為了向這位夥伴介紹我的國家，我準備了什麼「臺灣特色」與他們分享？

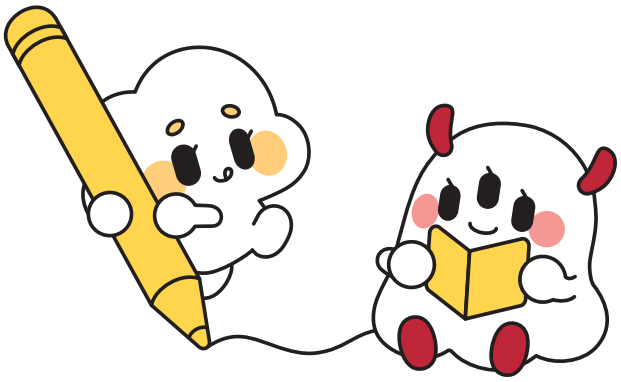
二、我的跨文化溝通成就檢核表

1.我在活動中是否有尊重文化差異？　☐是　☐需要改進。

2.我在活動中是否有聆聽或理解他人文化？　☐是　☐需要改進。

3.我在活動中學到哪些新文化？

4.我希望改進的觀念或行為？



6 沒有人是局外人

● 搭配 康軒版三下第一主題第1單元：地球危機

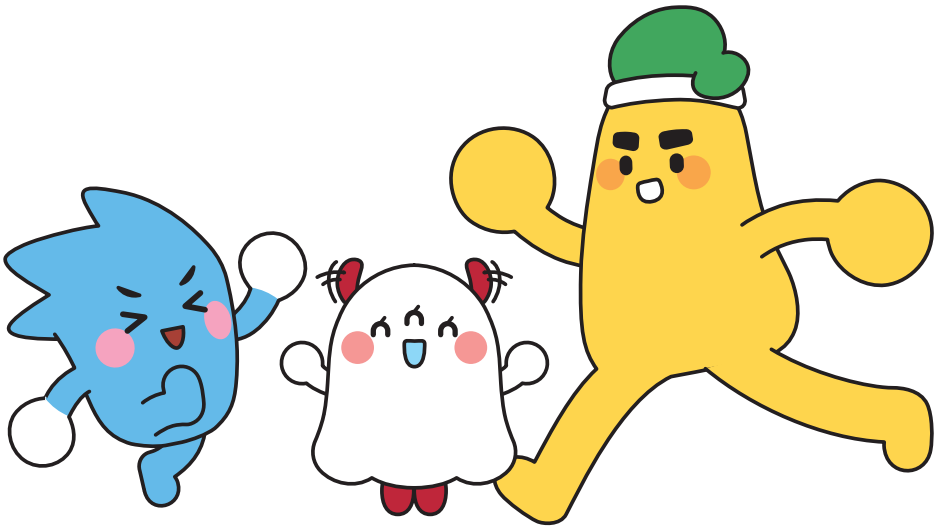
活動設計依據

<table>
<tr><td colspan="2">主題／單元名稱</td><td>沒有人是局外人</td><td colspan="2">設計者</td><td>李怡君老師</td></tr>
<tr><td colspan="2">實施年級</td><td>三年級</td><td colspan="2">節　數</td><td>1節
(45分鐘)</td></tr>
<tr><td colspan="2">總綱核心素養</td><td colspan="4">C.社會參與：C1 道德實踐與公民意識</td></tr>
<tr><td rowspan="3">領域學習重點</td><td>核心素養</td><td>綜-J-C1 探索人與環境的關係，規畫、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。</td><td rowspan="3">議題</td><td>學習主題</td><td>環境教育
海洋教育</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td>3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。</td><td rowspan="2">實質內涵</td><td rowspan="2">環J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。
環J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。
海J18 探討人類活動對海洋生態的影響。
海J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>童Dc-IV-2 國際環境議題的理解、參與及省思。
童Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。
輔Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="4">• 認識塑膠製品與生態危機的因果關係。
• 能分析環境問題背後的多元因素(人為、自然、結構)。
• 能提出符合SDGs且可行的「個人或小隊微行動」。</td></tr>
<tr><td colspan="2">SEL核心概念</td><td colspan="4">☑自我覺察　☐自我管理　☑社會覺察
☑人際關係技巧　☑負責任的決定</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學資源</td><td colspan="4">教師：
• 準備環境問題圖片、情緒卡牌、環境問題因素表。
• 製作「沒有人是局外人」學習單。</td></tr>
</table>

學習活動設計

活動流程	教學內容及方式
引起動機——我與地球的關係 (5分鐘)	• 教師展示環境問題的圖片(包含森林大火、極端高溫下的城市行人、塑膠垃圾對動物的危害等)，詢問學生：看到這些圖片，你的第一個感覺是什麼？請選一張最接近你現在感受的情緒卡牌，並以「當我看見這個畫面，我想到的是……」句型與小隊夥伴分享。 ※A.教師可參考本書第33頁附錄1準備環境問題圖片、參考本書第34頁附錄2製作情緒卡牌。 B.學生可能回答：看到海龜與塑膠袋的照片，就很擔心海龜將塑膠袋誤認為水母而吃下肚；之前在網路上看過吸管插進海龜鼻孔造成其痛苦的影片，一方面很難過塑膠製品對他們造成的傷害，一方面對人類為了方便而危害其他生物感到羞恥。 C.教師可引導學生將自己的感覺寫在便利貼後貼上黑板，再經由教師快速念出，讓學生感受自己的感覺受到重視。
因果推理練習 (10分鐘)	1.教師選擇一件新聞事件，示範如何從表層事件探究深層原因。 ※教師可以本書第33頁附錄1「澳洲森林大火」為例說明： A.事件(發生什麼)：澳洲森林大火。 B.直接原因(眼前就能看到的原因)：乾旱、氣溫飆高、枯枝多、閃電引燃。 C.深層原因(事情變嚴重的原因)：氣候變遷加劇、都市擴張、土地管理問題。 D.背後的大原因(全球一起造成的原因)：全球溫室氣體排放量增加、國際協調困難。 E.教師可參考以下資料補充說明：Greenpeace綠色和平(2020)。澳洲大火的5個真相：火災原因？我們能怎麼做。Greenpeace綠色和平 https://www.greenpeace.org/taiwan/update/12351/澳洲大火的5個真相：火災原因？我們能怎麼做？。 2.教師引導：環境問題通常不只有一個原因，我們要練習從「看到的」推導到「看不見但重要的」。接下來請各小隊練習因果推理，找出這幾張圖片的直接原因、深層原因及背後的大原因。 ※教師可參考本書第35頁附錄3，作為學生的答案依據，鼓勵學生結合SDGs思考。
換位思考練習題 (10分鐘)	1.教師引導：大家推理這些圖片的各層原因後，我們可以運用以下問題嘗試換位思考。 ⑴如果我是「_____」(圖片主題)中的_____(圖片中受影響的人、動物或其他事物)。 ⑵我會看到什麼？(視覺) ⑶我會聽到什麼？(聽覺) ⑷我會感受到什麼？(觸覺／身體感受) ⑸我會想到什麼？(想法) ⑹我希望人類做什麼改變？(願望／期望) ※教師可以本書第33頁附錄1「動物的『塑」網」為例說明： A.如果我是「動物的『塑」網」中的海龜。 B.我會看到海面上漂著很多發亮、形似水母卻又陌生的東西。我也會看到自己的身體被透明的物體纏住，愈是游動就會被勒得愈緊。(視覺) C.我會聽到海水的聲音，也聽到自己呼吸愈來愈急促，以及偶爾有船經過的低沉聲音，可是我的身體受到束縛，無法走避。(聽覺) D.我覺得胸口被卡住，游不動的時候身體很痛，且愈掙扎愈緊，讓我更加害怕。我也開始覺得疲累、有點缺氧。(觸覺／身體感受)

<table>
<tr><th>活動流程</th><th>教學內容及方式</th></tr>
<tr><td>換位思考
練習題</td><td>E.為什麼這些不屬於海洋的東西會出現在我生活的地方？我能怎麼做才可以脫困？(想法)
F.請不要再把垃圾丟進海裡，並少用一次性塑膠，如果你們能回收、少買、少丟，就不會有更多海龜像我一樣受傷。(願望／期望)</td></tr>
<tr><td>我的SDGs
行動任務
(15分鐘)</td><td>1.教師引導：全球正在面對許多環境議題，在「沒有人是局外人」的前提下，大家必須知道，每個人的每個小動作都會對環境造成影響。因此，聯合國整理出十七個「永續發展目標」(SDGs)，希望每一個看似微小的行動都成促成環境永續的發展。今天，我們就要從「小行動」出發，用學生也能做到的方式，讓地球變得更好。請從十七項SDGs當中，選擇一至二項與自己的「SDGs微改變行動」連結。
※學生可能回答：
<table>
<tr><th>我的SDGs微改變行動</th><th>對應SDGs</th><th>行動的好處</th></tr>
<tr><td>自備飲料杯。</td><td>SDG12 負責任的消費與生產</td><td>減少一次性塑膠。</td></tr>
<tr><td>少買一件快時尚衣服。</td><td>SDG13 氣候行動</td><td>減少碳排與資源浪費。</td></tr>
<tr><td>幫動物做海廢淨灘。</td><td>SDG14 水下生命</td><td>減少海洋廢棄物傷害生命。</td></tr>
<tr><td>上課前全班關燈5分鐘。</td><td>SDG7 可負擔的潔淨能源</td><td>節電就是減碳。</td></tr>
</table>
2.學生分小隊討論出兩個SDGs微改變行動方案，並上臺分享。
※若小隊人數為4～6人，教師可引導該隊分成兩個小組進行討論，各小組分別討論出一個SDGs微改變行動方案。</td></tr>
<tr><td>回饋與統整
(5分鐘)</td><td>教師總結：行動的可行性評估，請同學評估自己的SDGs行動方案是否真的能實施，並且願意實施於生活中，讓我們一起來做成負責任的決策。</td></tr>
</table>



附錄 1 環境問題圖片

▲圖 1 動物的「塑」網

▲圖 2 海鳥誤食塑膠

▲圖 3 極端高溫下的行人

▲圖 4 澳洲森林大火

附錄2 情緒卡牌

悲傷	恐懼	羞恥	驚訝	厭惡
憤怒	不平	煩躁	敵意	恨意
沮喪	絕望	焦慮	緊張	關切
慌亂	愧疚	無力	懊悔	失望
被支配	迷惑	卡住	不值得	矛盾
尷尬	恥辱	訝異	自卑	受傷

附錄3 環境問題因素表

A.自然因素	
1.長期乾旱。	2.氣溫多年逐漸升高。
3.海洋溫度上升。	4.暴雨集中、極端天氣發生頻率增加。
5.樹林枯枝量變多。	6.高溫導致土壤乾裂。
7.颱風強度增強。	8.海水酸化。
9.生態系平衡被打亂(天敵減少)。	10.自然雷擊引發火源。
B.人為因素	
1.大量使用一次性塑膠。	2.工業生產過程過度排放廢氣及廢水。
3.大量砍伐森林(濫伐)。	4.過度捕撈或遺失漁網。
5.城市擴張壓縮野生動物棲地。	6.交通工具排放二氧化碳。
7.廢棄物未妥善分類與處理。	6.過度使用化石燃料(石油、煤)。
9.快時尚造成衣物廢棄物暴增。	10.農業生產過程大量使用化肥與農藥。
C.全球／結構因素	
1.全球暖化加速中。	2.國際減碳進度不一致。
3.跨國企業生產廉價塑膠。	4.國家間對海洋管理制度不一。
5.垃圾大量出口到開發中國家。	6.再生能源推動不足。
7.全球供應鏈造成大量隱形碳排放。	8.政策執行困難(法規不足)。
9.大眾缺乏環境素養與改變習慣意願。	10.缺乏有效的國際協調與合作。

沒有人是局外人

學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、換位思考練習題

• 如果我是「_____」（圖片主題）中的_____（圖片中受影響的人、動物或其他事物）。
⑴我會看到什麼？(視覺)
⑵我會聽到什麼？(聽覺)
⑶我會感受到什麼？(觸覺／身體感受)
⑷我會想到什麼？(想法)
⑸我希望人類做什麼改變？(願望／期望)

情境範例			
動物的「塑」網	海鳥誤食塑膠	極端高溫下的行人	澳洲森林大火

二、我的SDGS行動任務

小組名稱：_____

1.我們要改善的問題(從教材中選擇或自選)

☐過度使用塑膠　☐極端氣候／熱浪　☐森林大火　☐野生動物受傷

☐其他：_____。

2.這個問題與哪些SDGs有關？(可複選1～3項)

☐SDG3 良好健康與福祉　☐SDG6潔淨水與衛生　☐SDG7 可負擔的潔淨能源

☐SDG12 負責任的消費與生產　☐SDG13 氣候行動　☐SDG14 水下生命

☐SDG15 陸域生命　☐其他：_____。

3.我們提出的SDGs微改變行動(1～3個)

我們的SDGs微改變行動	對應SDGs	行動的好處
(1)		
(2)		
(3)		

4.行動的可行性評估(對應SEL：負責任的決策)

評估項目	勾選	原因說明
我認為這些行動是否可行？	☐是　☐否	
執行的難度如何？	☐低　☐中　☐高	
隊員們是否都同意這些行動可行？	☐全部同意　☐大多同意 ☐有人不同意	
對環境影響的程度如何？	☐小　☐中　☐大	

康軒教學補給

電子檔下載

Know Know Umi 腦袋星球 ™

康軒文教事業

https://www.knsh.com.tw

臺北總公司：231037 新北市新店區中興路二段218巷11號 TEL（02）2918-9393 FAX（02）2918-9377
桃園分公司・桃園物流中心：325019 桃園市龍潭區工五路69號 TEL（03）409-1616 FAX（03）409-2524
臺中分公司：428419 臺中市大雅區中山北路1號 TEL（04）2560-8585 FAX（04）2560-9090
臺南分公司：710041 臺南市永康區竹林街17巷13號 TEL（06）254-9393 FAX（06）254-9292
高雄辦事處：813554 高雄市左營區文川路167巷31號 TEL（07）348-6555 FAX（07）349-7066

101111963951

圖片提供 / 達志影像 (shutterstock)