康軒綜合

配合課程：通冊
內含教案、學習單

行動・生活・心力量

家政SEL教室

作者／趙宥晴 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看見愛的樣子——從行為到心意的家庭共感練習

搭配康軒版一下第三主題第 1 單元：家庭愛行動……02

❷感恩餐桌

搭配康軒版一下第三主題第 2 單元：凝聚好時光……13

❸家的韌性配方——從家庭挑戰到幸福經營

搭配康軒版二上第四主題第 2 單元：故事你我他……21

❹心旅行手札——在文化地圖上找到自己

搭配康軒版新版三下第四主題第 1 單元：探索世界……35

❺味蕾的世界旅行——感官覺察與文化尊重

搭配康軒版新版三下第四主題第 2 單元：世界美食家……40

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 看見愛的樣子——從行為到心意的家庭共感練習

● 搭配 康軒版一下第三主題第1單元：家庭愛行動

活動設計依據

<table>
<tr><td colspan="2">主題／單元名稱</td><td>看見愛的樣子——從行為到心意的家庭共感練習</td><td colspan="2">設計者</td><td>趙宥晴老師</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">A.自主行動：A2 系統思考與解決問題
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-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。
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>家人關係與互動</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td>2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。</td><td rowspan="2">實質內涵</td><td rowspan="2">家J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>家Da-IV-1 家人溝通與情感表達。
家Da-IV-2 家庭中不同角色的需求與合宜的家人互動。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="4">1.運用同理心概念，理解家人行為背後的關懷動機。
2.建立家庭協議討論技巧，創造互相尊重的學習環境。
3.透過角色扮演練習，提升家庭溝通品質。</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：
• 家庭情境卡片和同理心「內在品質vs外在行為」對照表。
• 《我家的愛與尊重公約》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 (5分鐘)	1.教師詢問學生：「媽媽總是叮嚀『不要玩手機太久』」，或運用八三夭的「老媽最常說的十句話」歌詞內容作為討論情境。 2.教師詢問學生：「家人的叮嚀讓你感到煩惱嗎？但他們為什麼要這樣說？」 ※學生可能的回答： A.家人的叮嚀：「不要整天玩手機，都不去讀書。」 B.自己的感受：「很煩、不耐煩。」 C.叮嚀的原因：「擔心我過度玩手機，影響學習情況才會這樣說。」 3.教師引導學生思考，叮嚀背後是否藏著關懷？
第一階段：踏進踏出活動 (10分鐘)	1.教師發下兩張不同顏色的小張空白紙或便利貼(以黃色和綠色為例)。 ⑴請學生列出，希望家人對待自己的方式(在黃色紙上)。 ⑵再列出家人希望被對待的方式(在綠色紙上)。 2.學生寫完後交給教師，教師運用學生寫下來的內容進行「踏進踏出活動」。 ⑴教師可將問題由淺入深作安排，每題提問結束後請學生回到原點，教師引導概念的內容可視班級氛圍調整，或參考下方內容： ①第一層次：我們共同的渴望。 Ⅰ.目的：建立「共同人性」的基礎認知。 Ⅱ.關鍵：所有人都希望快樂、避免痛苦、被愛、被理解。 Ⅲ.SEL內涵：自我覺察(認識自己的渴望)＋社會覺察(發現他人也一樣)。 ②第二層次：家庭中的我們。 Ⅰ.目的：將共同人性連結到家庭情境。 Ⅱ.關鍵：發現大家在家庭中都有相似的經驗和需求。 Ⅲ.SEL內涵：情緒覺察(受傷、需要被聽見)＋關係技巧(溝通需求)。 ③第三層次：同理心的關鍵發現。 Ⅰ.目的：認知重構——家人也有相同的渴望和痛苦。 Ⅱ.關鍵：「想像家人站在圓圈裡」的觀點轉換練習。 Ⅲ.SEL內涵：社會覺察(理解他人觀點)＋同理心培養(感受他人需求)。 ※教室空間需淨空，學生圍成大圓圈，營造安全包容的氛圍。 3.「踏進踏出活動」小結：教師引導學生思考，「現在請大家想像，如果你的家人站在這個圓圈裡。」 ※教師舉例： A.如果問家人「你希望孩子快樂嗎？」→家人會踏進圓圈內。 B.如果問家人「你希望被理解嗎？」→家人也會踏進圓圈內。 4.教師總結：請學生比較兩份清單，可以發現共同點是「我們都希望被理解和關愛」。
第二階段：看見愛的方式：從行為到心意的探索 (10分鐘)	• 內在品質vs外在行為分析 教師請學生分組進行「『懂你，也懂我：關係中的內在力量』親子情境卡」(詳見本書第5～8頁)，分析每個行為的內在動機：「是真心關懷或表面應付？」並討論「如何從外在行為看出內在品質？」最後讓學生反思「我們自己的愛之語表達是否真心？」

活動流程	教學內容及方式
第三階段：《我家的愛與尊重公約》制定 (10分鐘)	1.教師引導說明活動方式：教師說明本階段的進行流程與學習目的，幫助學生了解觀摩活動的重點。 2.各組展示與分享：各組將第二階段的「『懂你，也懂我：關係中的內在力量』親子情境卡」討論記錄表放置於桌上，方便其他組別進行觀摩與學習。 3.各組輪流觀摩並交流：每組依序輪流參觀其他組的討論成果，觀察他人如何分析親子互動、表達觀點和提出共感思考。 4.學習單預告與引導：教師預告學生後續任務。 5.每位學生根據觀摩經驗和反思，獨立完成《我家的愛與尊重公約》學習單(詳見本書第9～12頁)。 6.教師進行導讀，並引導學生思考方向： ⑴教師帶領全班瀏覽《我家的愛與尊重公約》學習單內容，說明各項欄位的意涵與撰寫方向。 ⑵幫助學生在觀摩過程中，帶著明確的概念和學習焦點進行思考。
第四階段：擬定家庭協議：從理解到行動 (10分鐘)	1.學生試著以「在我們家裡，我們同意……」為開頭。 ⑴共同擬定出具體、可行的家庭互動協議。 ⑵教師可引導學生思考，日常生活中常見的相處情境。 ⑶鼓勵用正向語句，取代命令或批評。 ※教師提供範例： A.「在我們家裡，我們同意用餐時不滑手機，專心聊天。」 B.「在我們家裡，我們同意生氣時先冷靜，再表達想法。」 C.「在我們家裡，我們同意分享家事，互相幫助。」 2.具體化「尊重」的行動表現： ⑴學生將抽象的「互相尊重」轉化為可執行的行動陳述，如從「要尊重父母」變成「先聽完對方的話再回應」。 ⑵教師可引導學生思考：「什麼樣的行為，能讓人感覺被尊重」、「我在家裡可以做哪些具體的改變？」 3.教師請學生互相討論，若學生在思考協議內容時感到困難，可與關係良好的同學討論，分享彼此家庭做法並提出具體建議。 ※教師提醒： A.每個家庭不同，找到「適合自己家的做法」最重要。 B.教師可視時間，彈性運用以下內容： a.可在課程最後由學生自願分享《我家的愛與尊重公約》內容。 b.讓全班聆聽彼此的想法，並回饋一句欣賞或鼓勵的話。 c.以正向、溫暖的方式收尾本單元學習。

附錄「懂你，也懂我：關係中的內在力量」親子情境卡

情境卡一：媽媽準備餐點 (媽媽可替換為主要照顧者作為討論。)

項目	內容	討論記錄(請列點記錄)
對比情境	媽媽準備營養餐點vs媽媽隨便買便當	
生活背景	放學後課程多，用餐時間不固定，家庭陪伴時間減少。	
SEL學習重點	理解「關心」可能有不同表現方式，學會欣賞照顧背後的愛。	
共感度	☆☆☆☆☆(依據生活經驗密切程度塗滿☆)	
分組引導問題	1.你覺得媽媽為什麼會親手準備？ 2.如果媽媽沒時間煮，你會有什麼感覺？ 3.你能怎麼表達對媽媽的感謝？	

情境卡二：爸爸關心功課 (爸爸可替換為主要照顧者作為討論。)

項目	內容	討論記錄(請列點記錄)
對比情境	爸爸關心學習過程vs爸爸只問考試成績	
生活背景	臺灣升學壓力大，家長關注成績表現。	
SEL學習重點	辨識「關心」與「壓力」的界線，表達被在意的感受。	
共感度	☆☆☆☆☆(依據生活經驗密切程度塗滿☆)	
分組引導問題	1.你喜歡哪一種關心方式？為什麼？ 2.如果爸爸只問成績，你會怎麼想？ 3.有什麼方法讓爸爸知道你希望被怎麼關心？	

情境卡三：家人分享心事

項目	內容	討論記錄(請列點記錄)
對比情境	家人主動分享心事vs被家人詢問才說話	
生活背景	忙碌生活中，情感交流容易被忽略。	
SEL學習重點	建立主動傾聽和開放溝通的家庭氛圍。	
共感度	☆☆☆☆☆(依據生活經驗密切程度塗滿☆)	
分組引導問題	1.你多久會和家人閒聊近況？ 2.為什麼有時候不容易開口？ 3.如果你想關心家人，可以怎麼開始？	

情境卡四：手機使用爭執

項目	內容	討論記錄(請列點記錄)
對比情境	父母擔心孩子使用手機太久vs孩子想放鬆娛樂	
生活背景	手機是主要的社交與休閒工具。	
SEL學習重點	理解父母擔心的出發點，練習運用溝通來代替爭執。	
共感度	☆☆☆☆☆(依據生活經驗密切程度塗滿☆)	
分組引導問題	1.父母為什麼會擔心你滑手機？ 2.你覺得什麼時間滑手機比較合適？ 3.怎麼和父母協調手機使用時間？	

情境卡五：考試成績公布

項目	內容	討論記錄(請列點記錄)
對比情境	父母鼓勵努力過程vs批評分數不理想	
生活背景	升學競爭強烈，分數常代表「表現」。	
SEL學習重點	理解期待背後的關心，以及建立正向回饋的對話方式。	
共感度	☆☆☆☆☆(依據生活經驗密切程度塗滿☆)	
分組引導問題	1.希望父母在知道成績後怎麼回應？ 2.你覺得父母為什麼會緊張成績？ 3.下次可以怎麼和他們談分數？	

情境卡六：補習和興趣衝突

項目	內容	討論記錄(請列點記錄)
對比情境	父母要求補習vs孩子想發展興趣	
生活背景	補習普遍存在，興趣常被忽略。	
SEL學習重點	理解父母的擔心，學習平衡責任與興趣。	
共感度	☆☆☆☆☆(依據生活經驗密切程度塗滿☆)	
分組引導問題	1.你曾有被迫放棄興趣的經驗嗎？ 2.父母為什麼希望你補習？ 3.你可以怎麼表達「我想學但也想玩」？	

情境卡七：家事分工爭議 (媽媽可替換為主要照顧者作為討論。)

項目	內容	討論記錄(請列點記錄)
對比情境	家人一起分工vs媽媽一手包辦	
生活背景	多數家庭家務仍以母親為主。	
SEL學習重點	察覺他人未說出的辛勞，主動承擔責任。	
共感度	☆☆☆☆☆(依據生活經驗密切程度塗滿☆)	
分組引導問題	1.家裡誰做最多家事？ 2.你能幫忙哪些事？ 3.如果大家分工合作，家裡會有什麼改變？	

情境卡八：零用錢討論

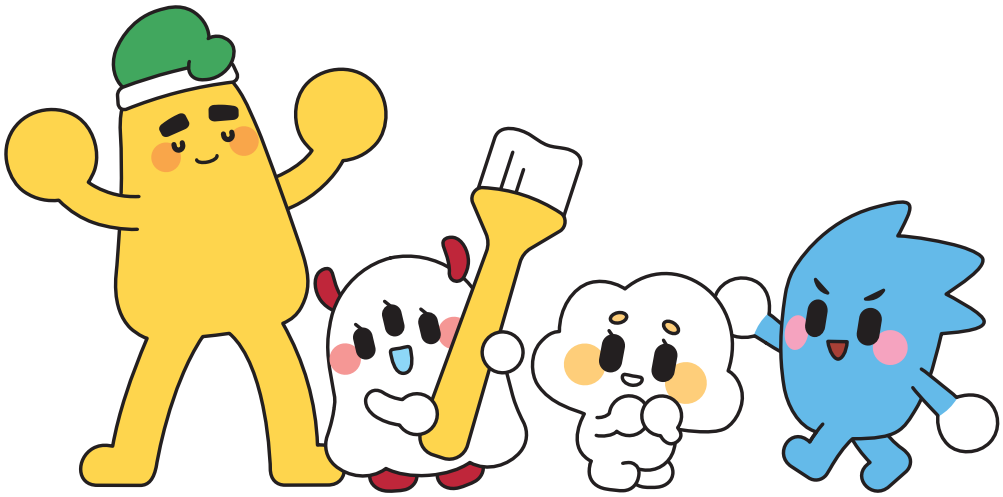
項目	內容	討論記錄(請列點記錄)
對比情境	父母說明金錢運用的限制vs父母直接拒絕提供零用錢	
生活背景	國中生開始學會理財和自我控制。	
SEL學習重點	理解父母辛勞，學會負責任的金錢態度。	
共感度	☆☆☆☆☆(依據生活經驗密切程度塗滿☆)	
分組引導問題	1.你通常怎麼使用零用錢？ 2.你覺得父母拒絕時心裡在想什麼？ 3.可以怎麼讓他們信任你會「好好用錢」？	

情境卡九：晚歸與安全

項目	內容	討論記錄(請列點記錄)
對比情境	父母提醒安全回家vs父母生氣責備晚歸	
生活背景	青春期學生渴望自由，但父母擔心安全。	
SEL學習重點	理解「生氣」背後的「擔心」，學習安撫與溝通。	
共感度	☆☆☆☆☆(依據生活經驗密切程度塗滿☆)	
分組引導問題	1.你有因為晚回家被罵的經驗嗎？ 2.父母其實在擔心什麼？ 3.你能怎麼讓他們更放心？	

情境卡十：手足比較

項目	內容	討論記錄(請列點記錄)
對比情境	父母欣賞差異vs拿兄姊成績比較	
生活背景	手足比較常被視為激勵方式。	
SEL學習重點	理解比較背後的期待，看見自己的獨特價值。	
共感度	☆☆☆☆☆(依據生活經驗密切程度塗滿☆)	
分組引導問題	1.被比較的時候你會有什麼感覺？ 2.你覺得父母為什麼比較？ 3.你希望他們怎麼看待你的努力？	



我家的愛與尊重公約

學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、我的家庭成員

請寫下你的家庭成員，並在旁邊寫下他們最常使用的愛之語：

家庭成員	關係	最喜歡的愛之語	家庭成員	關係	最喜歡的愛之語
範例 媽媽	母親	服務的行動			

二、我們家最重視的價值

請勾選你家庭最重視的價值觀(可複選)。

☐ 1.互相尊重：傾聽每個人的想法，不強迫對方。 ☐ 2.相互支持：在困難時給予陪伴和幫助。

☐ 3.真誠溝通：願意分享內心真實的感受和想法。 ☐ 4.溫暖關懷：用行動和言語表達對彼此的愛。

☐ 5.共同成長：一起學習新事物，互相鼓勵進步。 ☐ 6.其他：_____

三、在我們家裡，我們約定……

1.溝通相處篇

⑴日常相處

用餐時	範例 我們約定 不滑手機，專心分享今天的生活點滴。
家人說話時	範例 我們約定 認真聆聽不打斷，等對方說完再表達自己的想法。

⑵意見不同時

步驟一	範例 先深呼吸冷靜3秒，提醒自己「我們是相愛的家人」。
步驟二	範例 用「我覺得……」開頭表達想法，而不是「你都……」。
步驟三	範例 一起找出雙方都能接受的解決方法。

2.情緒表達篇

⑴當我生氣或難過時

第一步 (覺察情緒)	範例 注意到自己的情緒，告訴自己「我現在很生氣／難過」。
第二步 (表達需求)	範例 告訴家人「我需要冷靜一下」或「我想要被傾聽」。
第三步 (溝通處理)	範例 等情緒平穩後，說出「當你……的時候，我感到……，我希望……」。

⑵當家人情緒低落時，我可以做的事(可複選)。

□①給予擁抱或拍拍肩膀。　□②準備對方喜歡的食物或飲料。

□③詢問「需要我陪伴嗎」？　□④安靜陪伴，不急著給建議。

□⑤主動分擔家事讓對方休息。　□⑥其他：_____

3.行動實踐篇

(1)家事分工

家事項目	負責人	執行時間	支援方式
範例 洗碗	我和弟弟輪流	晚餐後	對方疲累時主動代勞

當有人忘記做家事時，我們約定……

範例 溫和提醒一次，如果真的很忙，其他人可以協助。

(2)在愛的表達上，每天至少做到哪些(請勾選並補充)。

☐①對家人說「謝謝」_____次　☐②主動詢問家人的需求_____次

☐③對家人說「我愛你」或擁抱_____次　☐④讚美家人的優點或努力_____次

☐⑤其他：_____

(3)特殊節日的表達方式：

☐①生日：_____

☐②重要考試或比賽後：_____

☐③姐姐壓力大的時候：_____

(4)我個人想為家庭做的承諾：

☐①短期目標(這個月內)：_____

☐②長期目標(這學期內)：_____

☐③其他家人的協助：_____

四、如果沒有遵守公約，我們同意的處理方式。

第一次未遵守	重複未遵守
☐ 1.溫和提醒對方公約內容。 ☐ 2.詢問「是不是有什麼困難」？ ☐ 3.其他：_____	☐ 1.召開家庭會議討論原因。 ☐ 2.檢視公約是否需要調整。 ☐ 3.一起找出更好的執行方法。 ☐ 4.其他：_____

※重要提醒：公約的目的是讓家庭更溫暖，不是用來責備家人的工具。當有人做不到時，我們先理解原因，再一起想辦法。記得：好的家庭公約是可以調整的，當我們發現某個協議不適合時，可以隨時與家人討論修改。重要的不是完美的遵守每一條規則，而是全家人一起為更好的相處方式而努力的過程。

五、我的期待與想像

我期待這份公約為我的家庭帶來	範例 讓我們的溝通更順暢，也減少家人間的爭吵，並讓每個人都感受到被愛和尊重。讓家裡的氣氛更溫暖快樂。
這份公約實施成功，我想像我的家庭會如何	(可以透過畫畫或文字描述內心的想像)

家長回饋區

家長看到這份公約的感受	
家長願意配合的事項	

家長簽名：_____

2 感恩餐桌

● 搭配 康軒版一下第三主題第2單元：凝聚好時光

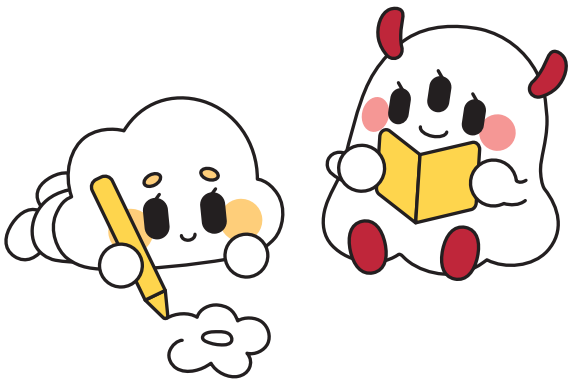
活動設計依據

<table>
<tr><td colspan="2">主題／單元名稱</td><td>感恩餐桌</td><td colspan="2">設計者</td><td>趙宥晴老師</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">A.自主行動：A2 系統思考與解決問題
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-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。
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>家人關係與互動</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td>2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。</td><td rowspan="2">實質內涵</td><td rowspan="2">家J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>家Da-IV-1 家人溝通與情感表達。
家Da-IV-2 家庭中不同角色的需求與合宜的家人互動。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="4">1.運用同理心概念，理解家人行為背後的關懷動機。
2.建立家庭協議討論技巧，創造互相尊重的學習環境。
3.透過角色扮演練習，提升家庭溝通品質。</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：
• 各種質感不同的食材(米粒、小麥、紅豆、花生、蘋果片、胡蘿蔔片等)。
• 神秘盒(每組一個不透明小盒子)。
• 感覺詞彙卡片。
• 彩色筆、色鉛筆、輕柔背景音樂播放設備。
• 「我的感恩與連結探索」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>第一階段：
感官覺察練習
（15分鐘）</td><td>1.教師引導學生先利用5分鐘，進行「身心安頓」。
⑴環境營造：播放輕柔的自然音樂(如流水聲、鳥鳴聲)，調暗教室燈光。
⑵接地練習：教師透過步驟引導學生進入「身心安頓」的環境中。
①現在請大家輕輕閉上眼睛，將注意力帶到身體上。
②感受雙腳踏在地板上的感覺，穩穩的與大地連接。
③注意身體與椅子接觸的部分，感受這個支撐的力量。
④深呼吸三次，每次吐氣時，讓身體更加放鬆。
⑶覺察分享：請2～3位學生分享剛才身體感受到的變化。
⑷進入主題，教師引導學生了解「今天我們要用專注的心，來探索食物背後的美好連結」。
2.教師引導學生進入「第一階段：感官覺察體驗」，大約進行10分鐘。
※教師須先準備米粒、小麥、紅豆、花生、蘋果片、胡蘿蔔片、感覺詞彙卡。
<table><tr><td>觸覺探索
（4分鐘）</td><td>⑴每組發給一個神祕盒，內含2～3種不同食材。
⑵閉上眼睛，伸手探索盒中食材，不要急著猜是什麼。
⑶專注感受手中食材，是粗糙還是光滑？是堅硬還是柔軟？溫度如何？
⑷使用感覺詞彙卡，每人至少選擇三個詞彙描述觸感。</td></tr><tr><td>味覺追蹤
（2分鐘）</td><td>⑴發給每人一小塊食材品嘗(如蘋果片、胡蘿蔔片)。
⑵慢慢放入口中，不要急著咀嚼。
⑶追蹤味蕾變化：最先嘗到什麼味道？
⑷注意唾液分泌變化，感受口腔內溫度。
⑸記錄下這個味道帶給我的感受是什麼？</td></tr><tr><td>身體感受整合
（4分鐘）</td><td>⑴品嘗後，身體和情緒有什麼變化？
⑵將身體的感官覺察，記錄下來。
①我觸摸的食材感覺是：＿＿＿＿、＿＿＿＿、＿＿＿＿(至少寫下3個詞彙)。
②我品嘗時的味覺變化：＿＿＿＿＿＿＿＿
③我的身體感受：＿＿＿＿＿＿＿＿
④這個體驗讓我感到：□愉快　□不愉快　□安定淡然</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>第二階段：
相互依存網絡探索
（15分鐘）</td><td>• 教師引導學生使用本書第19頁學習單，進入「第二階段：相互依存網絡探索」。
<table><tr><td>食材選擇與初探
（3分鐘）</td><td>⑴各組選擇一種剛才體驗過的食材作為探索主角。
⑵在學習單中央畫出選定的食材。
⑶想像：「這個食材是怎麼來到我手中的？」</td></tr><tr><td>供應鏈網絡繪製
（7分鐘）</td><td>⑴第一圈：直接參與者。
※教師可以提問：「誰直接處理了這個食材？」並舉例：「農夫、採收工人、包裝工人」。
⑵第二圈：間接支持者。
※教師可以提問：「還有誰的工作讓這個食材能順利成長？」並舉例：「製作農具的工人、運輸司機、種子培育者。」</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>第二階段：
相互依存
網絡探索</td><td>
<table>
<tr><td>供應鏈
網絡繪製</td><td>(3)第三圈：隱藏貢獻者。
※教師可以提問：「生活中有哪些我們看不見的幫助？」並舉例：「道路建設工人、電力工人、加油站員工。」
(4)用不同顏色的線條連結各個參與者，標示他們的貢獻。</td></tr>
<tr><td>深度反思
討論
（5分鐘）</td><td>1.教師引導學生思考：「如果缺少其中環節的任何一個人，這個食材還可以到達我們手中嗎？」並請學生分享：「哪一個角色的貢獻最讓你驚訝？為什麼？」
2.最後教師可以再請學生於學習單的下方寫下：「我內心最想感謝的是_____，因為_____」。</td></tr>
</table>
※教師可以列印「我的感恩與連結探索」學習單，讓學生搭配使用。
</td></tr>
<tr><td>第三階段：
感恩記憶與
情感連結
（5分鐘）</td><td>
• 教師引導學生進入「第三階段：感恩記憶與情感連結」。
<table>
<tr><td>喚起
溫暖回憶
（3分鐘）</td><td>教師引導學生思考，「回想家人為你準備食物的溫暖時刻」、「可能是生病時媽媽煮的粥，或是爸爸親手做的愛心便當」、「回想當時的場景在哪裡？什麼時候？家人的表情如何」？</td></tr>
<tr><td>記錄
感恩時刻
（2分鐘）</td><td>教師請學生在「我的感恩與連結探索」學習單的背面，畫下或寫下珍貴記憶。記錄當時自己的身體感受是什麼(如溫暖、安心、被愛、感動等)，並在思考後寫下：「這個記憶帶給我的快樂是_____，讓我感受到_____」(可參考本書第20頁「感覺情緒詞彙卡」)。</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>總結活動：
感恩行動
承諾
（10分鐘）</td><td>
• 教師帶著學生進行活動總結。
<table>
<tr><td>小組
感恩分享
（6分鐘）</td><td>(1)教師請各組派一人分享最感動的食物記憶。
(2)其他組員給予正向回饋。
※學生可能的回答：「聽到你的分享，我也感受到那份溫暖」。
(3)教師適時回應：「每個家庭都有自己表達愛的方式，食物就是很重要的愛的語言」。</td></tr>
<tr><td>感恩行動
計畫制定
（4分鐘）</td><td>教師請學生思考：「我可以如何在日常用餐時表達感恩？」並寫在「我的感恩與連結探索」學習單上。</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>



附錄 感覺詞彙卡

柔軟	像棉花或抱枕一樣的觸感，讓人感到舒服。
粗糙	表面不平滑，像砂紙或樹皮的感覺。
光滑	像玻璃或磁磚一樣平整，手感順滑。
冰冷	低溫的觸感，像摸到冰塊或金屬。
溫暖	帶有熱度的觸感，像太陽晒到皮膚。
溼潤	帶有水分的感覺，像剛洗好的毛巾。
乾燥	缺乏水分的感覺，像沙子或乾草。
黏膩	帶有黏性的感覺，像糖漿或膠水。
堅硬	不容易變形，像石頭或磚頭。
鬆軟	可以輕易壓下去，像麵包或泥土。

感恩餐桌覺察活動評量設計

一、評量架構概覽

評量目標	評量方式與比例	對應社會情緒學習的面向
• 感官覺察能力：學生能運用感官體驗並描述身體感受。 • 系統思考能力：學生能理解食物來源的相互依存關係。 • 感恩意識培養：學生能建立對他人貢獻的感謝態度。 • 情感表達能力：學生能真誠表達內心感受與想法。	• 過程評量(60%)：課堂觀察、活動參與、小組互動。 • 成果評量(30%)：「我的感恩與連結探索」學習單完成度。 • 延伸評量(10%)：回家實踐感恩行動的分享。	• 社會覺察：理解他人的感受、需要和觀點，認識社會和文化規範，並體認家庭、學校和社區資源與支持系統。 • 自我覺察：能夠準確識別自己的情緒、想法和價值觀，以及這些情緒、想法和價值觀如何影響行為，並準確評估自己的長處和挑戰。

二、詳細評量標準

1.形成性評量：觀察學生參與感官覺察活動的投入程度。

「感官覺察活動參與度」評量表				
評量向度	優秀(4分)	良好(3分)	尚可(2分)	待加強(1分)
感官體驗投入	• 主動閉眼觸摸各種的食材。 • 專注感受質地變化。 • 願意嘗試各種不熟悉的食材。 • 展現高度好奇心。	• 能配合進行感官上的體驗。 • 基本感受到質地上的差異。 • 願意嘗試大部分不同的食材。 • 展現一定興趣。	• 被動參與感官活動。 • 較少主動探索。 • 對部分食材有抗拒。 • 興趣普通。	• 不願意參與體驗。 • 拒絕觸摸或品嘗。 • 分心或不專注。 • 需要教師督促。
詞彙運用能力	• 準確使用豐富的感覺詞彙。 • 能創造性描述感受。 • 清楚區分不同質感。 • 詞彙運用生動具體。	• 可以使用基本的感覺詞彙。 • 大致描述出差異。 • 詞彙運用正確。 • 表達清楚明白。	• 使用簡單詞彙。 • 描述較為籠統。 • 需要教師引導。 • 表達能力一般。	• 很少使用感覺詞彙。 • 無法具體描述。 • 表達困難。 • 需要大量協助。
身體感受追蹤	• 能清楚感知身體上的變化。 • 能準確的判斷愉快／不愉快。 • 敏銳覺察細微感受。 • 能持續追蹤感受上的變化。	• 能感知明顯的身體上變化。 • 基本判斷感受性質。 • 注意到主要感受。 • 有基本追蹤能力。	• 偶爾注意到身體上的感受。 • 判斷能力有限。 • 需要提醒才注意。 • 追蹤能力待加強。	• 很少注意身體感受。 • 無法判斷感受性質。 • 缺乏身體覺察。 • 需要大量引導。

「感官覺察活動參與度」評量表				
評量向度	優秀(4分)	良好(3分)	尚可(2分)	待加強(1分)
分享互動品質	• 主動分享個人體驗。 • 認真聆聽他人分享。 • 提供有意義回饋。 • 促進小組討論氛圍。	• 願意分享個人體驗。 • 能聆聽他人想法。 • 偶爾給予回應。 • 參與小組討論。	• 被邀請時才分享。 • 聆聽但較少回應。 • 互動程度一般。 • 小組參與度普通。	• 很少主動分享。 • 不太聆聽他人。 • 缺乏互動回應。 • 游離於小組之外。

2.總結性評量：相互依存網絡圖的完整性及感恩行動計畫的可行性。

「我的感恩與連結探索」評量表				
評量向度	優秀(4分)	良好(3分)	尚可(2分)	待加強(1分)
網絡圖完整性	• 包含8個以上的參與者。 • 涵蓋完整供應鏈。 • 角色分工清楚明確。 • 流程邏輯正確。	• 包含6～7個參與者。 • 涵蓋主要供應環節。 • 角色大致清楚。 • 流程基本正確。	• 包含4～5個參與者。 • 涵蓋部分供應環節。 • 角色較為簡單。 • 流程大致合理。	• 包含3個以下的參與者。 • 供應鏈不完整。 • 角色模糊不清。 • 流程有明顯錯誤。
系統思考深度	• 深刻理解相互依存的關係。 • 能分析各個角色間的重要性。 • 體會整體與部分的關聯性。 • 展現系統性思維。	• 基本理解相互依存。 • 能夠說明主要角色的功能。 • 注意到部分關聯性。 • 有初步系統概念。	• 簡單理解依存關係。 • 能識別基本角色。 • 關聯思考較淺層。 • 系統概念待發展。	• 對依存關係的理解有所限度。 • 較少思考角色功能。 • 缺乏關聯性思考。 • 系統概念模糊。
感恩意識表現	• 真誠表達感謝之情。 • 深刻體會他人貢獻。 • 感恩內容具體感人。 • 展現內在品質轉變。	• 能表達基本感謝。 • 理解他人的付出。 • 感恩內容真實。 • 有感恩意識萌芽。	• 簡單表達感謝。 • 初步了解他人貢獻。 • 感恩較為表面。 • 感恩意識待深化。	• 很少表達感謝。 • 較少思考他人付出。 • 缺乏感恩表現。 • 需要教師引導啟發。
行動計畫可行性	• 計畫具體可執行。 • 考慮家庭實際情況。 • 行動步驟清楚。 • 展現實踐意願。	• 計畫大致可行。 • 有考慮實際條件。 • 行動方向明確。 • 有實踐動機。	• 計畫簡單但可行。 • 實際性考慮不足。 • 行動較為籠統。 • 實踐意願一般。	• 計畫不夠具體。 • 缺乏可行性考量。 • 行動方向不明。 • 缺乏實踐動機。

我的感恩與連結探索

學習單

（適用於第二、第三階段活動）

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、相互依存網絡探索：幫助自己覺察生活中與自己相互支持的人、事、物。

1.畫一個「感恩之網」，在中心寫「我」，再往外畫線連接家人、朋友、老師、社區／社會資源、自然(陽光、空氣、水)。
2.在旁邊簡單寫一句「我從他／它得到的幫助是……」。

二、感恩時刻記錄：透過記錄養成日常正向關注與自我表達，今天先完成一則填寫。下方表格，則至下週上課前，選三天進行記錄。

- 今天我感到感激，因為_____。
- 這件事讓我覺得_____。（可參考「感覺情緒詞彙卡」）

日期：	日期：	日期：
• 今天我感到感激，因為 _____。 • 這件事讓我覺得 _____。	• 今天我感到感激，因為 _____。 • 這件事讓我覺得 _____。	• 今天我感到感激，因為 _____。 • 這件事讓我覺得 _____。

三、感恩行動

1.將感恩轉化為行動，並記錄下某一次的行動。

- 我要向_____說「謝謝」，因為_____。
- 我能為別人做的一件小事是_____。
- 完成後的心情_____。

2.將感恩轉化為行動，這週我要做的具體行動。

- 對家人：_____。
- 對食物提供者：_____。
- 對自己：_____。
- 我預計的實施時間：_____。
- 我需要的協助或資源：_____。

感覺情緒詞彙卡				
正向情緒	負向情緒（害怕類）	負向情緒（悲傷類）	負向情緒（憤怒類）	安定淡然或複雜情緒
開心	緊張	難過	憤怒	平靜
興奮	擔心	失落	煩躁	專注
自豪	不安	孤單	失望	放鬆
滿足	慌張	無助	嫉妒	矛盾
感激	膽怯	後悔	不滿	糾結
輕鬆	害羞	惆悵	怨恨	驚喜
安心	驚訝	委屈	氣餒	期待
喜愛	尷尬	傷心	焦躁	動力
好奇	疑惑	思念	受挫	被理解
有希望	擔憂	沮喪	沒耐心	有安全感

3 家的韌性配方——從家庭挑戰到幸福經營

● 搭配 康軒版二上第四主題第2單元：故事你我他

活動設計依據

<table>
<tr><td colspan="2">主題／單元名稱</td><td>家的韌性配方——從家庭挑戰到幸福經營</td><td colspan="2">設計者</td><td>趙宥晴老師</td></tr>
<tr><td colspan="2">實施年級</td><td>二年級</td><td colspan="2">節　數</td><td>2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：A1 身心素質與自我精進
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-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。
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>人際互動與親密關係發展、家庭活動與社會參與</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td>2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。
2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。</td><td rowspan="2">實質內涵</td><td rowspan="2">家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理能力。
家J11 規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>家Db-IV-2 家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。
家Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="4">1.能分析家庭挑戰對成員的影響，理解身心反應與情緒調節在家庭經營中的重要性。
2.能運用感知覺察與身體追蹤技巧，調節情緒並善用家庭、學校與社會資源促進身心平衡。
3.能培養對自己與家人的覺察與同理，建立個人幸福資源包，展現關懷與復元力。</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：
• 個人資源工具包材料(小紙袋、彩色卡片、彩色筆)。
• 情緒急救包記錄表　• 「解密家庭風暴」學習單。</td></tr>
</table>

學習活動設計

第一節

<table>
<tr><th>活動流程</th><th>教學內容及方式</th></tr>
<tr><td>引起動機
（10分鐘）</td><td>
1.課前準備
⑴教室布置：將座位排成小組模式，每組4～6人。
⑵準備物品：「解密家庭風暴」學習單、彩色便利貼、海報紙、彩色筆。
⑶教師準備：列印本書第31頁「附錄：四則家庭案例內容」，並準備課堂上的引導問題。
2.家庭故事分享
⑴教師引導學生思考「同學們，每個家庭都像一艘船，有時在平靜的海面上航行，有時會遇到風浪。今天我們一起來看看四個國中生的家庭故事，他們正面臨不同的家庭風暴」。
※教師提問：
A.你覺得什麼樣的情況算是「家庭遇到困難」？
B.當家庭遇到困難時，你會有什麼感覺或想法？
⑵教師營造安全的討論氛圍，鼓勵學生分享。
⑶在黑板上記錄學生提到的「家庭困難類型」。
※A.教師對每個學生的回應要給予肯定，如謝謝同學的分享。
B.學生可能的回答：
<table>
<tr><th>類型</th><th>歸納內容</th><th>學生回答</th></tr>
<tr><td>經濟與
生活壓力</td><td>• 家人失業、收入減少或負債。
• 單親或隔代家庭經濟負擔重。
• 父母工作時長，無暇照顧孩子。
• 因照顧生病家人而經濟拮据。</td><td>• 爸爸工作被裁員，我們最近時常吵架。
• 媽媽要兼兩份工，常常沒時間可以吃飯。</td></tr>
<tr><td>親子溝通
與
教育衝突</td><td>• 父母對課業或行為的要求過高／過嚴。
• 親子之間缺乏溝通、常爭吵。
• 父母不能夠理解青少年需求(如手機、朋友、自由)。
• 家庭氣氛緊張，孩子感到被忽略或誤解。</td><td>• 我媽一直說我懶惰，其實我只是感到壓力大。
• 爸爸都不聽我說話，講什麼都會被罵。</td></tr>
<tr><td>家庭結構
或
成員變化</td><td>• 父母離婚、分居或再婚。
• 家中有繼父母或繼兄弟姊妹，親屬關係需重新適應。
• 成員過世、長期病痛或失智。
• 家人長期外派工作、長距離分離。</td><td>• 我爸媽離婚後，我常要兩邊跑。
• 阿公失智後，家裡變得很混亂，大家都在照顧他。</td></tr>
<tr><td>情緒與
暴力議題</td><td>• 家中有人情緒失控或長期爭吵。
• 家庭暴力、言語暴力、彼此冷漠相處。
• 學生目睹家人爭執而感到不安。
• 家人酗酒、情緒失調等問題。</td><td>• 爸爸生氣時會摔東西，我都會跑去房間偷哭。
• 爸媽不講話時，我覺得整個家都冷冰冰的。</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>引起動機</td><td>
<table>
<tr><th>類型</th><th>歸納內容</th><th>學生回答</th></tr>
<tr><td>照顧與責任壓力</td><td>• 家中有需要照顧的老人或病人。
• 孩子要分擔家務工作或照顧弟妹，時間壓力大。
• 家人期望過高，造成心理負擔。</td><td>• 我每天都要照顧弟弟，完全沒時間讀書。
• 媽媽常說我是家裡的希望，我壓力很大。</td></tr>
<tr><td>社會與文化差異(多元家庭議題)</td><td>• 新住民家庭語言或文化差異。
• 家人對於性別角色或職業的看法不同。
• 同學或社會對家庭背景的偏見。</td><td>• 媽媽是越南人，有人笑我口音。
• 我爸覺得女生不該出門工作。</td></tr>
<tr><td>家庭資源不足與缺乏支援網絡</td><td>• 缺乏親友支持或社會資源協助。
• 不知道可尋求的學校、政府，或是社會管道。
• 遇到困難時只能自己承擔。</td><td>• 不知道可以找誰幫忙，我只能忍耐著自我承受壓力。
• 爸媽都不懂怎麼去申請補助。</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>解密
家庭風暴：
發現家的
挑戰與韌性
(30分鐘)</td><td>1.教師引導學生閱讀本書第31頁「附錄：四則家庭案例內容」。
⑴教師簡要介紹四個案例的核心困境：
①華欣的疑惑：父親失業，家庭經濟困難，想幫忙卻不知如何做。
②凱皓的困擾：父親情緒不穩定，有家庭暴力問題，不知如何是好。
③美芬的擔心：祖父失智，家庭生活混亂，又要準備會考。
④米米的壓力：父親外派國外，與母親關係緊張，壓力很大。
※教師提醒：每個案例都代表真實可能發生的家庭困境。在接下來的討論中，請大家用尊重和理解的態度來分析這些情況。
⑵教師請學生2～3人為一組。
⑶教師進行任務預告：「每組要深入分析你們的案例，完成『解密家庭風暴』學習單。這個分析不只是找答案，更重要的是真正理解這個家庭和主角的處境。需要完成小組海報單，討論後結合個人經驗再完成學習單」。
2.小組討論與記錄：
⑴每組領取一張「解密家庭風暴」學習單(先小組共同閱讀，課程結束時每位學生填寫自己的學習單作為評量)、一張A3白紙(小組記錄用)、一盒彩色筆。
⑵情境理解。
①發生什麼事？
Ⅰ.這個家庭面臨的具體困難是什麼？
Ⅱ.有哪些人受到影響？
②主角的處境。
Ⅰ.主角面對哪些問題？
Ⅱ.主角的責任和壓力有哪些？
⑶感受探索SEL自我覺察導向。
①如果你是主角，你會有什麼感受？
※教師引導學生準備第二節課的身體感受追蹤。
Ⅰ.心情上：可能會感到_____(如焦慮、無助、難過、煩躁等)。
Ⅱ.身體上：可能會感到_____。
※教師先讓學生初步思考，第二節課會深入練習。
Ⅲ.最擔心的事情是_____。</td></tr>
</table>

活動流程	教學內容及方式
解密 家庭風暴： 發現家的 挑戰與韌性	②主角最需要什麼？ Ⅰ.情感支持？實際幫助？還是其他？ Ⅱ.如果可以對主角說一句話，你會說什麼？ ⑷資源思考SEL自我管理導向。 ①主角可以尋求哪些幫助？ Ⅰ.家庭內部：哪些家人可以商量？ Ⅱ.學校資源：老師、輔導室、同學？ Ⅲ.社會資源：政府或民間機構？ ②主角可以為自己做什麼？ ※教師提醒為第二節課做準備。 Ⅰ.有什麼事情可以讓主角感到比較好一點？ Ⅱ.有什麼方法可以幫助主角調節情緒？ ※教師鼓勵每位學生都可以寫下自己的想法。 ⑸小組海報整理。 ①學生了解海報製作要求。 Ⅰ.【案例名稱】_____的困擾。 Ⅱ.家庭困境。 ⅰ.發生了什麼事：_____。 ⅱ.受影響的人：_____。 ②主角的感受。 ※教師提醒為第二節課做準備。 Ⅰ.心情感受：_____。 Ⅱ.身體感受：_____。 ※教師引導學生進行初步想像。 Ⅲ.最擔心的：_____。 ③需要的支持。 Ⅰ.情感需求：_____。 Ⅱ.實際幫助：_____。 ④可用資源。 Ⅰ.家庭資源：_____。 Ⅱ.學校資源：_____。 Ⅲ.社會資源：_____。 ⑤自我調節方法：可以讓主角感覺好一點的事_____。 ※教師提醒為第二節課做準備。 ⑹小組海報張貼黑板，讓學生上前輪流瀏覽，其餘時間請學生在課堂上完成個人學習單。
回饋與統整 (5分鐘)	• 教師總結學生分享的內容。 ⑴家庭困境的多樣性：從四個案例中，我們看到家庭可能面臨經濟、關係、健康、暴力等不同困境。每個家庭都有自己的挑戰。 ⑵情緒反應的正常性：面對家庭困難時，感到焦慮、無助、難過都是很正常的反應，重要的是我們如何理解和處理這些感受。 ⑶資源的重要性：沒有人需要獨自面對困難。我們可以尋求家人、學校，或是社會的支持。

活動流程	教學內容及方式
回饋與統整	⑷教師請學生回家先思考第二節課的課程。 ①教師提醒學生：「今天我們用頭腦和小組討論分析了這些案例。下一節課，我們要用身體來感受。當遇到這些困難時，我們的身體會有什麼反應？我們要學習重要的技巧，情境感受追蹤和個人資源包『情緒急救包』」。接著教師可以引導學生思考「同學們知道嗎？我們的身體就像一個敏感的偵測器，會告訴我們內心的狀態；學會聽懂身體的語言，就能更好的照顧自己；我們還要製作屬於自己的『情緒急救包』」！ ②教師請學生回家思考： Ⅰ.試著想像如果你是主角，你的身體哪些部位會有感覺(胸口、肩膀、肚子)？ Ⅱ.想想看，有哪些人事物能讓你在難過時感到安慰？

第二節

活動流程	教學內容及方式
引起動機 （7分鐘）	• 課前準備 ⑴教室布置：不分組，請學生坐在各自位置上，並注意每位學生是否有足夠空間。 ⑵準備物品 ①輕柔音樂播放設備。 ②教學簡報(含身體感受詞彙表、復元力區域圖)。 ③個人資源工具包的材料：小紙袋或信封袋三十個、彩色名卡片紙(每人六張)、彩色筆。 ④上一節課的小組海報，並張貼在教室周圍提供參考。 ⑶教師準備 ①練習身體掃描引導語，確保語調緩慢溫和。 ②準備示範資源工具包。 ③調暗教室燈光的準備。
身心調味課：從覺察到建立幸福資源 （32分鐘）	1.身體會說話 ⑴教師提醒學生「上一節課我們用頭腦分析了華欣、凱皓、美芬和米米的困境。今天我們要用不同的方式來理解，並用身體來感受」。 ⑵教師透過提問和學生互動。 ※教師可以詢問學生以下問題，並請學生舉手。 A.有沒有人考試前會肚子痛？ B.緊張時會心跳加速？ C.被罵時會全身僵硬？ ⑶教師幫學生建立概念，並引導學生思考「這些都是身體在說話，我們的身體是一個敏感的偵測器，會告訴我們內心的狀態。今天我們要學習聽懂身體的語言」。 ⑷教師帶著學生了解「身體感受詞彙表」。

溫度類	溫暖、涼爽、熱、冰冷、發燙
質感類	緊繃、放鬆、沉重、輕盈、柔軟、僵硬
壓力類	壓迫、緊縮、膨脹、空洞
動態類	跳動、顫抖、流動、靜止、刺痛
能量類	有力、無力、充滿能量、疲憊

<table>
<tr><th>活動流程</th><th>教學內容及方式</th></tr>
<tr><td>身心調味課：從覺察到建立幸福資源</td><td>

※教師提醒學生，是要了解身體感受，而非情緒。

⑸教師帶著學生一起討論身體感受與情緒詞彙的對應。

身體感受(Physical Sensation)	情緒(Emotion)
胸口緊繃	焦慮
肩膀沉重	壓力
肚子溫暖	安心
全身放鬆	平靜

※範例

學生說	學生回答
我很難過	情緒
我的喉嚨緊緊的	身體感受

※教師引導學生進入下一階段「接下來將運用這些詞彙，一起從本書第31頁『附錄：四則家庭案例內容』主角的角度試著演練身體感受追蹤」。

2.情境感受追蹤

⑴教師引導學生：「現在我們要做一個特別的練習。我會引導大家進入上一節課討論的案例情境，然後觀察自己的身體反應。這個練習需要安靜和專注。」

⑵環境設定

①調暗教室燈光(保持適度光線，不要全暗)。

②播放輕柔的背景音樂(音量調低)。

⑶請學生調整坐姿。

①雙腳平放地面。

②背部輕靠椅背或坐直。

③雙手自然放在桌上或大腿上。

④可以閉眼或半閉眼。

※教師提醒學生：「如果在過程中感到不舒服，可以隨時睜開眼睛，調整姿勢，或是舉手讓教師知道。這個練習沒有壓力，跟著自己的節奏就好」。

⑷基礎身體掃描

教師引導	時間
請輕輕閉上眼睛，或者讓眼睛半開，目光柔和看著桌面。	停頓5秒
首先感受你的呼吸，不需要改變它，只是觀察空氣進入鼻腔、胸部或腹部輕輕起伏。	停頓10秒
現在將注意力帶到你的雙腳，感受腳底與鞋子的接觸，以及地面的接觸。	停頓10秒
注意腳的溫度，是溫暖、涼爽，還是安定淡然？	停頓10秒
這個感覺對你來說是愉快、不愉快，還是安定淡然？只需要透過觀察，不需要評判。	停頓10秒

</td></tr>
</table>

教師引導	時間
慢慢將注意力往上移，感受你的小腿、大腿，並且注意肌肉的狀態是緊繃，還是放鬆的？	停頓10秒
感受你的腰部和背部，椅背支撐著你的背。	停頓8秒
現在注意你的腹部，感受呼吸讓腹部輕輕起伏。	停頓10秒
將注意力移到胸口，這個區域有什麼感覺？開闊？緊繃？溫暖？	停頓10秒
感受自己的肩膀，很多人會不自覺聳肩或緊繃，你的肩膀是什麼狀態？	停頓10秒
注意自己的脖子、頭部、面部肌肉、下巴。	停頓8秒
最後，感受整個身體有哪個部位的感覺特別明顯，並記住這個感覺。	停頓10秒

※教師透過緩慢溫和的語調引導學生，課程上也可以彈性調整內容。

(5)案例情境感受追蹤

①案例情境

教師引導	時間
接著要進入案例情境，我們會用「華欣的疑惑」做示範，請大家想像自己就是華欣，並觀察身體的變化。請繼續保持放鬆的狀態，現在想像你是華欣。	停頓5秒
爸爸失業了，媽媽和爸爸每天早出晚歸打工。	停頓8秒
今天放學了，你打開家門，屋子裡空蕩蕩的，很安靜。	停頓10秒
很想和爸媽分享學校的事，但是他們總是不在家。	停頓10秒
看到餐桌上有張紙條「飯在電鍋裡，自己熱來吃，爸媽會晚點回來」。	停頓10秒
想幫助家中解決困難，但不知道該怎麼做，因為你只是個國中生。	停頓10秒
現在慢慢觀察自己的身體。	停頓5秒

②身體感受追蹤

教師引導	時間
自己的胸口有什麼感覺？緊繃、沉重、空空的，還是有其他的感覺？	停頓15秒
注意自己的喉嚨，有哽住的感覺嗎？還是其他感覺？	停頓10秒
自己的肩膀呢？是不是不自覺的繃緊了？	停頓10秒
感受自己的肚子，有沒有一種不安的感覺？	停頓10秒
整體來說，這些身體感覺是愉快的、不愉快，還是安定淡然？	停頓10秒
注意這些感覺的強度，是很強烈，還是輕微的？	停頓10秒

身心調味課：從覺察到建立幸福資源

<table>
<tr><th>活動流程</th><th>教學內容及方式</th></tr>
<tr><td></td><td>
③「轉移與停留」技巧教學
教師引導學生慢慢睜開眼睛：「剛才大家可能感受到一些不太舒服的身體感覺。現在我要教大家一個重要的技巧『轉移與停留』。當我們感受到不愉快的感覺時，可以將注意力轉移到比較舒服或穩定的感覺上」。
※A.教師接下來要引導學生進行「轉移與停留」，請學生再次閉眼或半閉眼。
B.「轉移與停留」結束後，教師再引導學生慢慢睜開眼睛。
<table>
<tr><th>教師引導</th><th>時間</th></tr>
<tr><td>請再次閉上眼睛，回想剛才胸口或肩膀那些不舒服的感覺。</td><td>停頓5秒</td></tr>
<tr><td>現在我們要做一個轉移，將注意力從那些不舒服的地方，慢慢轉移到你的雙腳。</td><td>停頓10秒</td></tr>
<tr><td>感受雙腳踏在地上的感覺，地面穩穩的支撐著你，這是一個穩定的、可靠的接觸。</td><td>停頓15秒</td></tr>
<tr><td>在這個穩定的感覺上停留一會兒，讓自己感受這份穩定、這份支撐。</td><td>停頓20秒</td></tr>
<tr><td>也可以感受椅子支撐著你的身體，你是被支撐著的。</td><td>停頓15秒</td></tr>
<tr><td>現在慢慢回頭感受你的胸口和剛才比較，有什麼變化嗎？</td><td>停頓10秒</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>回饋與統整
(6分鐘)</td><td>
1.教師引導學生思考「情境中感到身體哪一個部分有反應？」並鼓勵學生分享。
※教師回應重點：
A.肯定每個人的體驗都是有效的。
B.強調沒有對錯，每個人的身體反應不同。
C.說明為什麼轉移到「接地」(雙腳踏地)的感覺會有幫助。
2.教師介紹「復元力區域概念」。
※教師讓學生了解「我們的身心狀態就像一個區域」。

▲復元力區域圖
3.復元力區說明
⑴當我們在復元力區域時，可以好好思考、學習、和人相處。
⑵遇到困難時，可能會進入高區域(太焦慮)或低區域(太累)，剛才練習的「轉移與停留」技巧，就是幫助我們回到復元力區域的方法。接下來我們要建立自己的資源工具包，這也是幫助我們回到平衡狀態的工具。
</td></tr>
</table>

活動流程	教學內容及方式
回饋與統整	4.個人資源包「情緒急救包」 ⑴課前準備：展示事先準備好的資源工具包「情緒急救包」。 ⑵教師引導學生思考：「每個人都有讓自己感到安全、快樂、平靜的『資源』。這些資源就像我們的『情緒急救包』，當遇到困難、感到焦慮或難過時，可以拿出來使用，幫助自己回到復元力區域」。

資源的類型		
人物資源	讓你感到被愛、被支持的人	家人、朋友、老師、寵物
地方資源	讓你感到安全、放鬆的地方	自己的房間、圖書館、公園、海邊
活動資源	讓你感到愉快、放鬆的活動	聽音樂、運動、畫畫、閱讀、烹飪
感官資源	讓你感到舒服的感官體驗	喜歡的食物、熱巧克力、溫暖的被子、喜歡的香味、聲音、觸感
回憶資源	美好的經驗和記憶	家庭旅行、成功的經驗、溫馨的時刻

⑶個人資源識別

※教師引導學生思考：「現在請大家靜下心來，想一想什麼讓你感到安全和快樂？」教師可以播放輕音樂幫助學生放鬆。

教師引導	時間
想想看，當你心情不好時，誰的陪伴讓你感到安慰？	停頓20秒
哪個地方讓你感到最放鬆、最像自己？	停頓20秒
做什麼事情會讓你暫時忘記煩惱？	停頓20秒
有沒有什麼食物、氣味、聲音讓你感到溫暖？	停頓20秒
有沒有什麼美好的回憶，想起來就會微笑？	停頓20秒
現在慢慢回頭感受你的胸口和剛才比較，有什麼變化嗎？	停頓10秒

※教師提醒學生記錄方式：「請在草稿紙上先寫下或畫下至少六個你的資源」。

⑷資源工具包「情緒急救包」製作與分享

①材料發放

Ⅰ.每人小紙袋或信封一個。

Ⅱ.彩色卡片紙六張。

Ⅲ.彩色筆一組。

②製作步驟

Ⅰ.資源卡片製作

ⅰ.每張卡片代表一個資源。

ⅱ.正面：畫圖或寫下這個資源(如畫出媽媽的擁抱、寫「我的房間」)

ⅲ.背面：寫下「為什麼這個對我有幫助？」或「這個資源如何幫助我？」

Ⅱ.示範說明

ⅰ.正面畫或寫：「奶奶煮的紅豆湯」。

ⅱ.背面寫：「溫暖甜甜的，讓我想起被疼愛的感覺，喝的時候整個人都感覺很放鬆」。

活動流程	教學內容及方式
回饋與統整	Ⅲ.工具包完成 ⅰ.將完成的資源卡片放入小紙袋。 ⅱ.在紙袋外面寫上：「我的資源工具包」和自己的名字。 ⅲ.可以裝飾紙袋(畫圖、貼紙等)。 Ⅳ.個人工具資源包「情緒急救包」記錄表 ⅰ.整理個人工具資源，完成之後開始進行靜心呼吸三回合(吸氣4秒鐘、吐氣8秒鐘)。 ⅱ.將個人資源包「情緒急救包」內容填寫在記錄表。 ※教師提醒學生 A.鼓勵學生思考對自己真正有意義的資源。 B.協助表達困難的學生用簡單的圖畫或符號。 C.確認學生理解資源卡片的用途。 D.提醒學生這是私人的工具包，內容不需要和他人比較。 5.教師鼓勵學生分享資源工具包中的資源。 ※教師的回應 A.對每個學生的分享給予肯定：「謝謝你的分享，這是很棒的資源」。 B.連結共同性：「有沒有其他人也有類似的資源」？ C.強調多樣性：「每個人的資源都不同，這很正常也很好」。 6.使用方式說明：「這個資源工具包要如何使用呢」？ ⑴日常使用 ①每天睡前可以拿出來看一次，提醒自己擁有這些美好的資源。 ②感覺不錯的時候也可以看，增強正面感受。 ⑵困難時使用 ①當你感到焦慮、難過、壓力大。 ②拿出工具包，看看卡片，提醒自己還有這些支持。 ③想想可以怎麼運用這些資源(如打電話給朋友、去房間休息、聽音樂)。 ⑶持續更新 ①可以隨時增加新的資源卡片。 ②也可以調整或替換不再適用的資源。 ※教師可提醒學生，把工具包帶回家，放在容易拿到的地方。這週至少使用一次，下週上課時分享使用經驗。

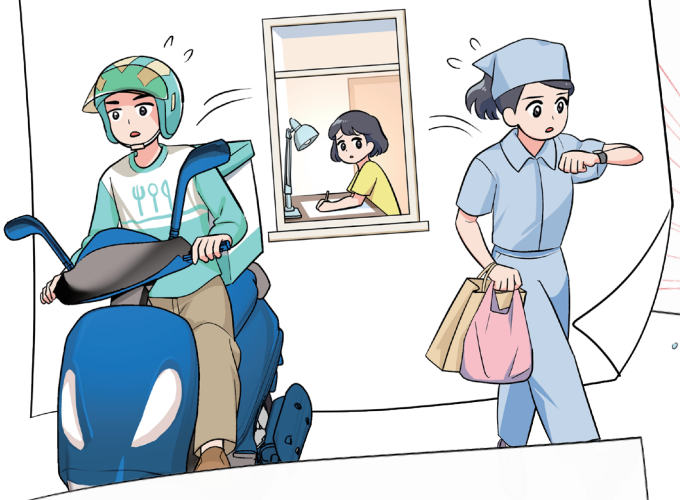
附錄 四則家庭案例內容

案例一：華欣的疑惑

親愛的張老師：

您好！最近我們家過得很辛苦。爸爸被公司裁員，又找不到理想工作，只好與媽媽到處兼職賺錢。每天早上我出門上學他們還在睡覺；放學回家時，他們還沒到家，很多事想跟他們討論都沒有辦法。我也想為家出一份力，但又不知道身為國中生的我可以做些什麼？請問張老師，我該怎麼辦？

華欣敬上



案例二：凱皓的困擾

親愛的張老師：

您好！我有一個困擾！

我的爸爸正常的時候，會和我們玩在一起，也很照顧我們；但是他心情不好時，就會亂摔東西或打我的媽媽出氣，事後他都會道歉，媽媽也會原諒他。我很愛爸爸和媽媽，我不希望他們分開，也不希望媽媽繼續被打，我該怎麼辦呢？

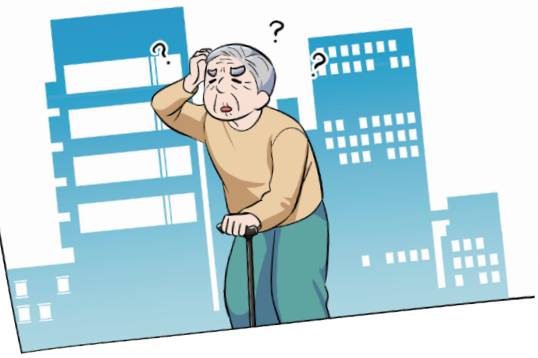
凱皓敬上

案例三：美芬的擔心

親愛的張老師：

您好！我的阿公最近變得怪怪的，他總是忘記自己說過的話而責備我們，有一次出門後就消失了很久，還是警察通知爸媽把他領回，我們才找到他。現在家裡的生活一團亂，而我又即將升上三年級，要準備會考，好煩！請問張老師，我該怎麼辦？

美芬敬上



案例四：米米的壓力

親愛的張老師：

您好！爸爸被公司外派到國外後，家中只剩下我和媽媽。以前爸爸在家時，我和媽媽起了爭執，他總是扮演著協調者的角色，化解媽媽的怒氣及我的委屈。升上國中後，媽媽對我的生活和課業要求更高了，我覺得壓力很大，經常和媽媽吵架，我非常不喜歡這樣的家庭生活，希望爸爸快快回家，請問張老師，我該怎麼辦？

米米敬上

「情緒急救包」記錄表

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

有時候，我們會因為家庭、課業或人際關係而感到煩躁、難過或焦慮。這些感覺都是正常的，但如果能找到讓自己「慢下來、穩下來」的方法，就能更快恢復平靜。今天的活動，將幫助你建立屬於自己的「情緒急救包」——這是一個可以在你情緒不穩時，幫助你重新找回平靜與力量的小工具包。

一、我的資源清單

資源卡片1： • 資源名稱：_____ • 資源類型：☐人物 ☐地方 ☐活動 ☐感官 ☐回憶 • 為什麼對我有幫助：_____	**資源卡片2：** • 資源名稱：_____ • 資源類型：☐人物 ☐地方 ☐活動 ☐感官 ☐回憶 • 為什麼對我有幫助：_____
資源卡片3： • 資源名稱：_____ • 資源類型：☐人物 ☐地方 ☐活動 ☐感官 ☐回憶 • 為什麼對我有幫助：_____	**資源卡片4：** • 資源名稱：_____ • 資源類型：☐人物 ☐地方 ☐活動 ☐感官 ☐回憶 • 為什麼對我有幫助：_____
資源卡片5： • 資源名稱：_____ • 資源類型：☐人物 ☐地方 ☐活動 ☐感官 ☐回憶 • 為什麼對我有幫助：_____	**資源卡片6：** • 資源名稱：_____ • 資源類型：☐人物 ☐地方 ☐活動 ☐感官 ☐回憶 • 為什麼對我有幫助：_____

二、資源工具包使用計畫

1.我計畫把工具包放在：_____

2.我預計在這些情況可能會使用到：_____

解密家庭風暴

學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

※我們組負責的案例：□華欣的疑惑　□凱皓的困擾　□美芬的擔心　□米米的壓力
(詳見「附錄：四則家庭案例內容」)

一、情境理解

1.這個家庭發生了什麼事？

2.有哪些人受到影響？他們各自面臨什麼困難？

二、感受探索

1.如果你是主角，你會有什麼感受？

⑴心情上：我可能會感到_____(如焦慮、無助、難過)

⑵身體上：我的身體可能會_____(如胸口緊繃、肩膀僵硬)

⑶最擔心的事情是：_____

2.主角最需要什麼？□情感支持　□實際幫助　□傾聽理解　□其他：_____

3.如果可以對主角說一句話，你會說什麼？

三、資源思考

1.主角可以尋求哪些幫助？

⑴家庭內部：_____

⑵學校資源：_____

⑶社會資源：_____

2.主角可以為自己做什麼？

⑴有什麼事情可以讓主角感覺比較好一點？

_____

⑵有什麼方法可以幫助主角調節情緒？

_____

四、小組討論記錄

我們組的重要發現

4 心旅行手札——在文化地圖上找到自己

● 搭配 康軒版(新版)三下第四主題第1單元：探索世界

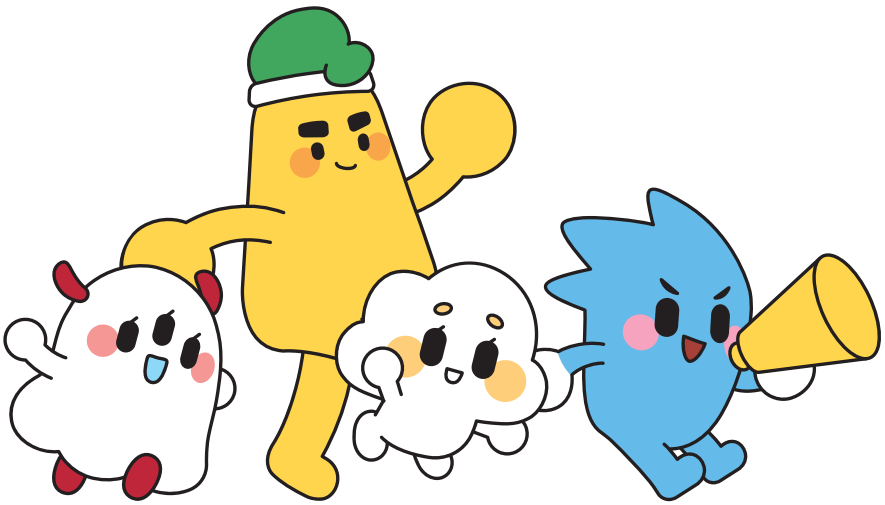
活動設計依據

<table>
<tr><td colspan="2">主題／單元名稱</td><td>心旅行手札——在文化地圖上找到自己</td><td colspan="2">設計者</td><td>趙宥晴老師</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">B.溝通互動：B2 人際關係與團隊合作
C.社會參與：C3 藝術涵養與美感素養</td></tr>
<tr><td rowspan="3">領域學習重點</td><td>核心素養</td><td>綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。
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>跨文化的能力</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。</td><td rowspan="2">實質內涵</td><td rowspan="2">多J6 分析不同群體的文化如何影響社會與生活方式。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>家Cb-IV-1 多元的生活文化與合宜的禮儀展現。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="4">1.能說出所選國家的主要文化特色與生活禮儀，理解文化差異的意涵。
2.能運用覺察與反思策略，具體表達個人情緒、價值觀與文化理解。
3.能以尊重、同理與開放態度看待不同文化，並提出具體文化交流或實踐行動。</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：
• 準世界地圖海報。
• 旅遊備忘錄範例。
• 便利貼、A4摺頁紙、彩色筆。
•「心旅行手札」學習單。</td></tr>
</table>

學習活動設計

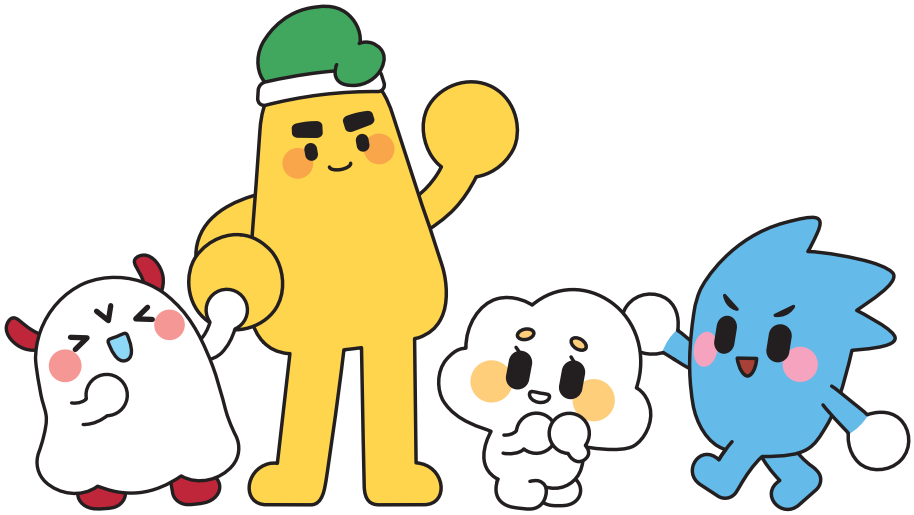
活動流程	教學內容及方式
引起動機 (5分鐘)	1.教師在黑板貼上世界地圖並向學生提問：「如果明天就能出發旅行，你最想去哪一個國家」？ 2.學生將「最想去的國家或城市」寫在在便利貼，貼在地圖上。 3.教師引導問題：「為什麼想去那裡？那個地方讓你感覺如何」？ 4.學生分享選擇原因與情感(與自身經驗相關的記憶)。 ※A.教師可視學生情形提供分享鷹架： (想去的國家)＋(原因：文化特色／生活禮儀／個人記憶)＋(情緒字眼) B.學生可能回答： a.我想去**日本**。因為小時候爸爸帶我去過北海道賞雪，那是我第一次看到雪(經驗)。想到那裡我就覺得很**興奮且溫暖**(情緒)，雖然雪很冷，但和家人在一起的感覺很幸福。 b.我想去**泰國**。因為我媽媽的家鄉在那裡，她常說那裡的市集很熱鬧(文化理解)。我覺得很**好奇也有一點期待**(情緒)，想去看媽媽生長的地方，我覺得很有意思(價值觀）。 c.我想去**埃及**。我對金字塔和古文明非常有興趣，覺得那裡充滿神祕感。想到那裡我會覺得**震撼與敬畏**(情緒)，我很想親眼看看古代人是怎麼做到的。
畫出你的內心行囊 (10分鐘)	1.教師引導學生想像要前往那個國家旅行時，內心需要帶上什麼情緒與力量(如勇氣、好奇心、包容、感謝等）。 ※教師可運用輕音樂播放，引導學生閉眼想像：「出發前，你想帶上什麼樣的情緒或力量陪你」？ 2.請學生在「心旅行手札」學習單(詳見本書第39頁)上，畫出三項象徵自己情緒資源的圖像或符號。 3.教師巡堂引導：「除了護照和行李，我們還要帶上『內在的力量』」。 4.學生繪製完，並與2～3位同儕分享自己心中的「情緒行囊」。 5.教師小結：「除了行李箱，我們還要帶上讓自己安心的力量」。
旅遊備忘錄製作 (20分鐘)	1.教師出示範例，示範如何從文化資料轉化為個人反思，如法國人擁抱打招呼→我學到表達親切不用害羞。 2.學生了解製作旅遊備忘錄的要項，內容包括： ⑴國家／城市介紹。 ⑵特殊文化或生活習慣。 ⑶我如何表達尊重。 ⑷想對自己說的話。 ⑸若有想補充也歡迎。 3.學生製作屬於自己的旅遊備忘錄手冊。 ⑴提醒學生：可搭配繪圖、拼貼、短文或圖像設計呈現。 ⑵教師巡視輔導，引導學生思考： ①這個國家最吸引你的地方是什麼？ ②面對差異，你會怎麼做？ ③用創作記錄夢想的旅程，也畫出你的內心地圖。 4.學生完成後與2～3位同儕彼此分享。

活動流程	教學內容及方式
反思與交流——給未來的自己一張明信片 （10分鐘）	1.教師請學生在學習單最後一頁寫下：「當我未來真的去旅行時，我希望成為一個什麼樣的人？」並繪圖完成明信片。 ※教師引導學生：「同理心是最好的旅伴，帶著它出發，世界會更溫柔」。 2.再讓學生兩兩互讀明信片內容，說出一句鼓勵對方的話。 3.學生完成明信片內容，並與2～3位這節課還沒說過話的同儕互相分享。 4.教師總結：「同理與尊重是最好的旅行禮物，帶著同理心旅行，世界會更溫柔。」 5.課後任務：回家訪問一位家人或朋友，詢問他們最想去的國家與原因。 ※教師可視情況作為回家作業或加分作業。



附錄 活動評量方式設計

評量項目	評量方式
能介紹所選國家的文化與生活禮儀。	作品內容檢核。
能製作並呈現個人旅遊備忘錄手冊。	實作觀察。
可以覺察與表達個人的情緒來源，並展現尊重與同理他人。	學習單內容、口頭分享、同儕回饋。



心旅行手札

學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

旅行不只是看風景，也是一種看見自己的過程。每個文化都像一面鏡子，讓我們更了解自己。當我們願意尊重他人，也讓世界更願意接納我們。

一、我的夢想旅程

我想去的國家／城市是：_____

原因：_____

二、我的情緒行囊

請畫出三樣你想帶上的內在力量(如勇氣、好奇心、包容心)，並寫下它們能幫助你的方式。

我的內在力量	它能幫助我……
範例 好奇心	讓我願意嘗試新食物與文化

三、文化理解小任務

查找該國一項特殊禮儀或生活習慣，寫下你會如何表達尊重。

特殊禮儀或生活習慣	我會如何表達尊重
範例 在日本吃拉麵要發出聲音	我不會嘲笑或覺得奇怪，而是試著理解那是他們表達美味的方式。

四、給未來的自己一張明信片

當我真的踏上這趟旅程時，

我希望成為一個_____的人，

因為我想要_____。

設想自己未來可能被仁慈對待或被尊重的畫面

5 味蕾的世界旅行——感官覺察與文化尊重

● 搭配 康軒版(新版)三下第四主題第2單元：世界美食家

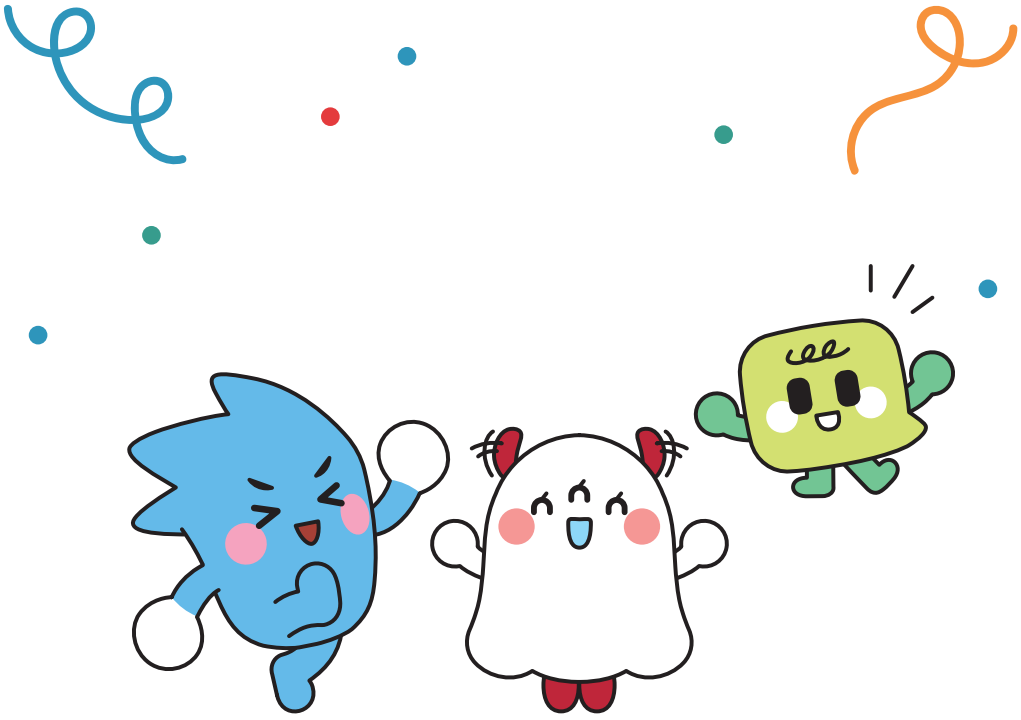
活動設計依據

<table>
<tr><td colspan="2">主題／單元名稱</td><td>味蕾的世界旅行——感官覺察與文化尊重</td><td colspan="2">設計者</td><td>趙宥晴老師</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">B.溝通互動：B2 人際關係與團隊合作
C.社會參與：C3 藝術涵養與美感素養</td></tr>
<tr><td rowspan="3">領域學習重點</td><td>核心素養</td><td>綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。
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>跨文化的能力</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。</td><td rowspan="2">實質內涵</td><td rowspan="2">多J6 分析不同群體的文化如何影響社會與生活方式。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>家Cb-IV-1 多元的生活文化與合宜的禮儀展現。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="4">1.了解不同國家飲食文化與用餐禮儀的差異。
2.練習以同理心理解他人文化與飲食選擇。
3.透過感官覺察與反思活動，建立文化尊重與情緒調節能力。</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：
• 準備不同國家料理圖片或短影片。
•「味覺感知與文化理解」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 （10分鐘）	1.教師於前一節課，請學生準備與異國有關的零食、點心或飲品，共三種不同類型，如酸梅、餅乾、香草茶等。 2.教師播放不同國家料理圖片或短影片(如壽司、咖哩、漢堡、打拋豬等)，開啟學生的味蕾與文化的好奇心。 ※教師可以列印本書第43頁「附錄一：臺灣各地美食和各國美食」。
味蕾的世界旅行——感官覺察與文化尊重 （30分鐘）	1.請學生寫下看到教師播放不同國家料理圖片或短影片(或本書第43頁「附錄一：臺灣各地美食和各國美食」)的第一印象，如果有品嘗過的經驗可寫下香味、顏色、感覺等。 2.教師引導學生想一想：「看到這些食物時，你的第一個感覺是什麼？有沒有一種讓你覺得特別新奇或不太想吃的」？ ※教師鼓勵學生以形容詞描述香、刺激、奇怪、想吃、不敢吃等。 3.教師小結：「世界上每道菜，都藏著一段文化故事。今天我們要用味蕾當護照，展開一場『世界旅行』」。 4.感官覺察體驗 ⑴學生準備三種味覺體驗(如酸梅、餅乾、香草茶等）。 ⑵教師引導學生閉眼、專注呼吸，慢慢品嘗。 ⑶教師提問：「這個味道讓你覺得放鬆？緊張？有什麼畫面出現？」 ※教師引導學生「慢慢咀嚼，注意食物與舌頭接觸的感覺。你的身體是不是告訴你什麼？這就是我們在練習『覺察』」。 ⑷學生依指示體驗三種味道，並在學習單上記錄味覺與身體感受。 5.小組分享與討論 ⑴分組討論：「哪種味道讓你想起某個人、地方或回憶」？ ※教師請學生從座位鄰近2～3位同學進行分享。 ⑵鼓勵學生用情緒詞彙表達：「覺得安心」、「覺得懷念」等。 ⑶引導連結文化：「不同國家的味道，也有他們的故事」。 ⑷學生輪流分享體驗與感受。 ⑸教師小結：「你有沒有發現，有些味道會讓人覺得熟悉、有安全感？對他人來說，那可能是他們的『家鄉味』。如果有人不喜歡我們的食物，我們可以怎麼去理解他呢？」 6.文化連結與反思 ⑴教師引導學生閱讀本書書末「味覺感知與文化理解」學習單最後一欄：「我可以如何表達尊重？」 ⑵教師可以引導學生思考。 ①同學們，我們常常會在吃東西的時候說：「好奇怪呵！」或「我不敢吃」，但如果那是別人最喜歡的食物，他是什麼感覺呢？ ②尊重的意思，就是即使我不喜歡，也願意理解對方為什麼喜歡。 ※教師提示本書書末「味覺感知與文化理解」學習單最後一欄，學生可以寫下「我可以如何表達尊重？」像是傾聽、嘗試、感謝、禮貌表達，或是願意了解背後文化故事。 ⑶全班2～3人一組分享彼此的答案。

活動流程	教學內容及方式
回饋與統整 (5分鐘)	1.教師小結： ⑴味覺不只是生理反應，也連結情感與文化。 ⑵尊重他人的飲食方式，就是一種文化同理。 2.鼓勵學生回家觀察家人飲食差異，記錄下他們的飲食偏好與原因。 3.學生完成學習單，志願者上臺分享。 4.教師總結：「當我們能理解別人為什麼這樣吃、這樣生活，我們就在練習『尊重』與『包容』。味覺旅行結束了，但同理心的旅程可以從我們的生活中開始啟動」。 5.課後任務：觀察家人或朋友的飲食偏好，訪問其背後的文化或情感意義。 ※教師可視情況作為回家作業或加分作業。



附錄 1 臺灣各地美食和各國美食

一、臺灣美食

阿給	米粉	烤飛魚	糕渣
淡水	新竹	蘭嶼	宜蘭

太陽餅	棺材板	貢糖	豬腳
臺中	臺南	金門	屏東萬巒

二、各國美食

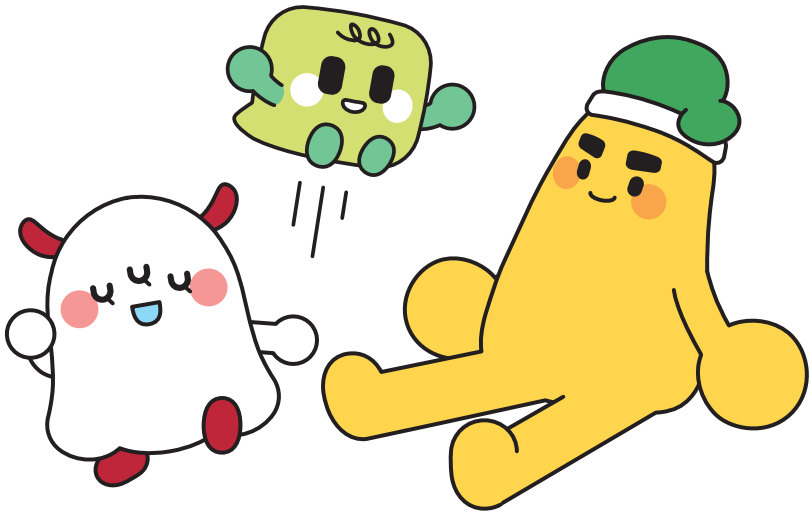
漢堡	烤豬腳	咖哩、烤餅	比薩
美國	德國	印度	義大利

生魚片	打拋豬肉	海鮮燉飯	炸魚薯條
日本	泰國	西班牙	英國

生春捲	捲餅	辣炒年糕	肉骨茶
越南	墨西哥	南韓	新加坡或馬來西亞

附錄 2 活動評量方式設計

評量項目	評量方式
能說出不同食物代表的文化特色與禮儀。	口頭回饋、小組討論觀察。
能進行味覺體驗並具體描述身體感受。	學習單填寫與口頭分享。
願意傾聽他人觀點，展現尊重與同理心。	教師觀察紀錄、同儕回饋。



味覺感知與文化理解

學習單

班級：＿＿＿＿＿＿＿＿ 座號：＿＿＿＿ 姓名：＿＿＿＿＿＿＿＿

每一種味道，都藏著一個故事。有的味道讓人放鬆、開心，有的味道則讓人懷念、想家。在今天的「味蕾的世界旅行」中，請你放慢速度，仔細感受食物在嘴裡的變化，也觀察自己身體和心情的反應。

接著，想一想這個味道讓你想到誰？或是哪個地方？世界上有許多不同的飲食文化，每一種吃法背後都有它的原因與情感。當我們願意理解別人的味道，就代表我們正在學習「尊重」與「同理」。

• 請你依照下表，記錄你的味覺感受與想法，完成屬於自己的味覺地圖。

1.味覺感知體驗記錄表

食物名稱	味覺感覺（酸／甜／苦／辣／鹹）	身體反應（放鬆／緊繃／興奮／中性）	想到的回憶或人	對應文化
範例 酸梅	酸、鹹	嘴角緊、皺眉	小時候媽媽泡的梅子茶	中式文化

2.我可以如何表達尊重？

※文化理解

尊重不只是「不批評」，更是一種「願意理解」的態度。當我們遇到和自己不同的飲食習慣、味覺或文化時，可以透過以下方式執行。

1.用好奇取代嘲笑，先了解對方為什麼這樣做。
2.嘗試用禮貌的語氣詢問或表達感受。
3.在品嘗新食物時，保持開放心態，即使不喜歡也能表達感謝。
4.在團體討論時，傾聽他人分享自己的味覺經驗。

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：231003 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

101111964151

圖片提供 / 達志影像 (shutterstock)