

十二年國民基本教育課程【國民小學國語】教學活動設計

實施年級	國小四年級	設計者	林彥佑
教學單元	一堂特別的國語課-自我覺察	總節數	共 <u>五</u> 節， <u>二百</u> 分鐘
教材來源	自編教材		
核心素養	總綱	領綱	呼應核心素養之教學設計
	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作：	國-E-A1 身心素質與自我精進 透過國語文學習，認同自我價值，理解與遵守社會規範，培養積極服務的態度，增進自我發展。 國-E-A2 系統思考與解決問題 透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。 國-E-B1 符號運用與溝通表達 理解語文分隔符號的運用，學習多樣文本，具備聽、說、讀、寫的基本語文素養，並能運用適當語文表達情感與想法。 國-E-B3 藝術涵養與美感素養 具備欣賞文學作品、感受文字美感與體察多元審美標準的能力，並透過寫作練習，提升美感素養與創作力。 國-E-C2 人際關係與團隊合作 具備理解他人感受，並樂於與人互動，透過集體討論、合作學習，練習有效的溝通技巧，共同達成學習任務。	1. 呼應 A1、A2（認知與情意） ● 認知：學生能理解「自我覺察」的定義，並歸納出情緒調節的具體步驟（如 4F 策略）。 ● 情意：學生能體察並接納自己的負面情緒（生氣、難過），建立正向的自我照顧觀念。 <i>教學設計：透過自編文本〈一堂特別的國語課〉及 4F 思考策略，引導學生辨識情緒並學習自我調節技巧。</i> 2. 呼應 B1、B3（技能與認知） ● 技能：學生能運用「均間、避讓、穿插」原則書寫端正字體，並在作文中使用正確的標點符號與修辭。 ● 認知：學生能分辨多音字的用法，並掌握記敘文「起承轉合」的寫作結構。 <i>教學設計：執行「文字放大鏡」硬筆字指導與「當我難過時」短文寫作，強化語文符號的運用與美感展現。</i> 3. 呼應 C2（情意與技能） ● 情意：學生能展現同理心，在分享活動中尊重並接

			納他人的感受。 ●技能：學生能運用口語表達技巧參與小組討論，並與成員共同完成心智圖創作。 教學設計：全程採行「自學、互學、共學」模式與小組共同創作，落實溝通互動與團隊合作。
	學習表現	1-II-1 聆聽與回應：聆聽時能讓對方充分表達意見。 2-II-2 口語表達：運用適當詞語、正確語法表達想法。 3-II-1 識字與寫字：運用注音符號，達成識字與閱讀的目的，解決不懂的字詞。 4-II-1 識字與寫字：掌握偏旁變化與間架結構書寫硬筆字。 5-II-3 閱讀：讀懂與學習階段相符的文本，結合自己的生活經驗。 5-II-4 閱讀：掌握句子正向與負向語氣，了解文本中的因果關係。 6-II-2 寫作：透過觀察與想像，輔以文字圖畫等方式，找出寫作材料。 6-II-4 寫作：掌握評議、記敘文本的特徵。	學習目標 【認知領域】 ●掌握文本要旨：學生能透過閱讀與討論，正確說出「自我覺察」的定義，並歸納課文各段落的大意。 ●理解語文知識：學生能辨析「覺」的多音字用法，並理解「均間、避讓、穿插」等硬筆字書寫原則。 ●運用思考策略：學生能理解並說明 4F（事實、感受、發現、未來）思考架構的意義與運作方式。 【技能領域】 ●精確書寫文字：學生能運用書寫原則，在稿紙上端正書寫「兮、覺、赤、衝、態」等五個生字。 ●整合資訊創作：學生能與同儕合作，將文本內容轉化為結構清晰、重點明確的「心智圖」。 ●抒發情感寫作：學生能運用譬喻修辭與標點符號（如破折號），完成一篇約 500 字「當我難過時」的記敘文。 【情意領域】 ●落實自我覺察：學生能在模擬或真實的情緒情境中（如生氣、難過），嘗試運用靜心呼吸進行自我調節。
	學習重點	Ab-II-1 語文知識：二千個常用字的字形、字音和字義。 Ab-II-4 語文知識：多音字。 Ac-II-4 標點符號：常用標點符號的用法。 Ad-II-2 篇章：敘事、描寫、說明與議論文本。 Bb-II-1 文本表述：自我情感的表達。 Bc-II-1 文本表述：具體事物的描述。	
	學習內容		

			●展現同理合作：學生能在「互學與共學」的過程中，專注聆聽同儕分享，並給予適當的回饋與尊重。 ●正向情緒實踐：學生能體會情緒管理的重要性，並承諾在未來遇到情緒困擾時，尋求不傷害自己與他人的解決方式。
議題融入	實質內涵	生命教育、品德教育、閱讀素養教育 生 E1：探討透過感官知覺、覺察，認識自己與環境的關係。 生 E2：探討情緒的性質、影響及調節，以增進身心與人際健康。 品 E1：良好生活習慣與德行之養成。 品 E3：溝通合作與和諧人際關係。 閱 E3：學習閱讀策略，並將其應用於閱讀不同領域的文本。	
	所融入之學習重點	●生命教育 透過課文導讀與 SEL 活動，引導學生在情緒波動（如生氣、難過）時進行自我覺察，學習情緒調節的方法（如靜心呼吸），進而理解愛護生命、不傷害自己與他人的實踐。 ●品格教育 結合課堂提到的「覺察行為是否正確」、「態度是否合宜」，引導學生反思日常行為與言語對他人的影響。透過小組共學模式，練習尊重他人意見與和諧溝通，培養良好的公民品格。 ●閱讀素養教育 運用心智圖與 4F 思考架構（Fact, Feeling, Finding, Future），訓練學生從文本中提取訊息、進行推論與整合，進而發展自主閱讀與深度思考的能力。	
	與其他領域/科目的連結	1、跨領域主題連結 ●主學科：國語文（識字、閱讀策略、寫作）。 ●跨領域學科連結： 2、綜合活動（情緒調節與自我覺察）。 3、藝術領域（硬筆書法間架美學）。 4、社會領域（人際互動與社會行為觀察）。	

教學 規劃	節次	時間	教學重點 (請簡要寫出本節課主要的教學引導)
	一	40 分鐘	●文本導讀：透過自編文本〈一堂特別的國語課〉進行閱讀，引導學生圈註不懂的語詞。 ●文意大搜查：運用初步提問，引導學生辨識文本中描述生氣時的生理反應（如：面紅耳赤、手心出汗）。 ●覺察練習：引導學生連結生活經驗，分享自己曾有過的生氣情境，落實「看見自己生氣」的第一步覺察。
	二	40 分鐘	●文字放大鏡：深入講解「兮、覺、赤、衝、態」的間架結構，強調「均間、避讓、穿插」三大書寫原則。 ●靜心書寫：結合靜心呼吸，讓學生在平穩的情緒中練習硬筆字書寫，體會「字如其人」的專注感。 ●字音字義辨析：針對多音字（如：覺）與易混淆部件進行解說與造詞練習。
	三	40 分鐘	●4F 策略引導：運用 Fact（事實）、Feeling（感受）、Finding（發現）、Future（未來）策略，拆解文本內容。 ●因果分析：討論文本中情緒轉化的轉折點（如：從憤怒到調節的過程），引導學生發現情緒調節的必要性。 ●生活事例應用：模擬真實衝突情境（如：玩樂高受挫），請學生練習運用 4F 策略進行口語分享。
	四	40 分鐘	●段落整併：引導學生將散落的自然段歸納為意義段，練習「合併、刪除、取代」的摘要與歸納策略。 ●心智圖繪製：採小組合作（共學）模式，將 4F 策略與文本重點轉化為視覺化的心智圖結構。 ●成果發表：小組分享心智圖，練習清晰的口語表達，並由同儕針對邏輯結構給予回饋。
	五	40 分鐘	●寫作大綱擬定：參考心智圖結構，擬定「當我難過時」或「當我生氣時」的寫作架構。 ●修辭與表達：指導破折號的運用及譬喻法，練習將抽象的情緒具象化（如：難過像一陣大雨）。 ●情緒調節行動：總結全課，請學生在作文末段寫下未來面對負面情緒時的「調節承諾」，完成一次完整的自我覺察循環。
設計 理念	一、教學設計理念 本設計有感於學童在情緒波動時，常因缺乏「自我覺察」能力而導致衝動行為或心理壓抑。因此，自編〈一堂特別的國語課〉為文本，將「社會情緒學習（SEL）」轉化為可操作的國語課堂。透過「文字放大鏡」修煉定心書寫，並運用「4F 思考策略」進行深度閱讀，引導學生從認字、讀文到寫心，達成身心平衡。		

在呼應核心素養導向活動設計原則方面，本教案結合生活情境，選取學生常見的「生氣」與「難過」事例（如：玩樂高受挫），引發真實共鳴。此外，本教案亦整合了知識、能力與態度，例如，透過硬筆書寫（技能）、段落整併（知識）與情緒調節（態度）的整合教學。

透過本教案，教學者期待能夠落實自主、互動、共好，是故大量採取「自、互、共學」，再至最後教師的「引學」模式，讓學生在分享個人情緒經驗中建立同理心與解決問題的能力。

二、兒童先備經驗

- 語文知能：學生已具備基本的生字筆順概念，並能運用字典查閱字音、字義。
- 閱讀理解：具備初步的自然段、意義段拆解能力，能找出文本中的顯性訊息。
- 數位工具：曾接觸過心智圖繪製的概念，能嘗試將概念進行簡單的連結。
- 生活經驗：學生具備基礎的情緒語彙（如：快樂、不開心），並有過小組討論與合作學習的經驗。

三、教材分析

（一）語言層次

- 1、生字：著重「兮、覺、赤、衝、態」等字，強調部首間架與筆畫避讓。
- 2、語詞：覺察、憤怒、面紅耳赤、衝突、調節、態勢。
- 3、成語或四字語詞：面紅耳赤（形容情緒反應）、心平氣和（形容情緒調節後）。

（二）文學層次

- 1、課文主旨：透過覺察情緒的起伏，學習以正向策略調節內心，建立愛人愛己的生活態度。
- 2、課文大意：課文敘述作者觀察生氣時的生理反應，領悟到透過呼吸與靜心能轉化情緒，並延伸到面對難過時的自我陪伴，最後強調覺察是成長的開始。
- 3、重要文句：「看見自己生氣，這是一個很了不起的覺察」、「情緒像雲朵，會來也會走」。
- 4、修辭運用：譬喻（情緒像雲朵）、排比（當我難過時……當我憤怒時……）、擬人。
- 5、寫作特色：第一人稱敘事，結構清晰（起、承、轉、合），並融入說明性語氣，使文學作品兼具引導反思的功能。

四、教學法提要

- 自學、互學、共學、引學（四學模式）：

應用於全課教學，讓學生先獨立思考（自學）、兩兩分享經驗（互學）、小組共同完成心智圖（共學），最後教師再引導學習（引學），建立學生的自主性。

- 4F 提問法（引導式討論）：

運用於文本分析，從事實（Facts）、感受（Feelings）、發現（Findings）到未來運用（Future），引導學生深度理解情緒機制。

[在此鍵入]

● 直接教學法（美學示範）：

應用於「文字放大鏡」環節，由教師親自示範硬筆字的「均間、避讓、穿插」等原則，讓學生掌握書寫美感。

● 心智圖法（圖像式組織）：

應用於段落整併與寫作大綱擬定，將零散的訊息轉化為視覺化的邏輯結構。

● 體驗教學法（SEL 實踐）：

應用於情緒調節環節，透過呼吸練習與靜心引導，讓學生在課堂上直接體驗「覺察」的生理感受。

學 習 目 標	教 學 活 動	時間 (分)	教學資源	學習評量
學 生 能 說 出 自 己 的 情 緒 與 經 驗	第一節 【準備活動】 1、教師請學生先準備好已發下的文章〈一堂特別的國語課〉、筆記本。 2、教師詢問學生，是否有過「覺察情緒」的經驗，或是是否有過「各種情緒」的經驗、處理方式，如生氣、難過、沮喪、高興…等？ 3、教師詢問學生對於「生氣、高興」，其所帶來的感受分別是怎樣的？ 學生閱讀自編文章— <u>〈一堂特別的國語課—自我覺察〉</u> 今天上課時，老師神祕兮兮地說，今天的國語課，我們加一點特別的材料進來——「自我覺察」。當我們聽到這個四字語詞時，大家都感到很陌生。老師先請我們猜猜看，它可能是什麼意思？ 我先舉手，我說：「是不是要讓大家可以多感覺、多觀察？」老師點點頭，稱讚我講得很棒！接著，家珊也迫不及待地舉手說：「是不是自己要知道自己現在的心情是怎樣的？」老師露出了堅定的眼神，說我們都掌握了重要的意義了。 老師說，「自我就是『自己』的意思」，「覺察就是『發覺、感覺、感受、觀察、體察』的意思」，所以把它們合起來就是「要能發現自己現在的心情、行為、感受等等」。聽了老師的解說之後，我們全班都恍然大悟，也慢慢了解它的重要性。 <u>(擷取部分文本，全文請見附件)</u>	5 分鐘	自編閱讀 文本	檢核學生 能否分享 自己的情 緒與經驗
學 生 能 運 用 各 式 閱 讀	【主要活動】 〈閱讀自主力〉 1、請學生閱讀文本—〈一堂特別的國語課—自我覺察〉。在閱讀的過程中，請學生拿著	10 分鐘	自編閱讀 文本	檢核學生 能否運用 各式閱讀

理解策略，進行自主閱讀	筆，畫記圈註不懂的語詞。 2、學生個別自學-學生自行閱讀，可以在文章上註記，也可以在筆記本快速摘錄重點、優美佳句。請學生閉上眼睛，回想一下這一篇的重點是什麼？在心裡面練習表達一次。 3、學生兩兩互學-學生兩兩一組，互相分享所讀到的重點，練習述說大意，以訓練學生的口語表達能力。 4、學生小組共學-學生從原本的兩兩一組，連而四到五人小組，互相分享自己閱讀到的重點給組員聽，依序輪流。 5、教師引導-教師針對在自學、互學、共學所聽到的、所察覺到的，再深入補充說明。			理解策略，進行自主閱讀
學生能回答教師的提問	<文意大搜查> 1、教師採取不同的教學策略，詢問學生文章的重點。教師佈題時，可由最基礎題進階到挑戰題。 (1)請問作者他們今天上了一堂什麼課？(直接提取題，採取搶答方式。) (2)在這堂課中，教師舉了哪一個「情緒」的例子？(主要於第四段，統整歸納，採取搶答方式。) (3)在第四段中，老師告訴學生，生氣的時候可以做什麼事呢？(第四段，統整歸納，採取搶答方式。) (4)你覺得作者這一堂課的心情是怎樣的，為什麼？並請從文章中推論出來(直接推論題，先採取兩兩分享方式，再舉手發表。) (5)教師在課堂中提到了「自我覺察」，請小朋友說說看，自己在此刻「覺察」到了什麼情緒？(比較評估題，請同學先沉澱思考，再發表。) (6)如果要讓你為這篇文章，再重新訂定一個題目，你想訂什麼呢？(詮釋整合題，兩兩分享。)	10分鐘		檢核學生能回答教師的提問
學生能運用 4F	<4F 的歸納與思考> 1、教師引導學生運用之前所學過的 4F 策略，	12分鐘	4f 思考引導單	檢核學生能運用 4F

策略，完成學習	自主學習，嘗試完成自己的「文章四面觀」。 (1)F1—FACT—關於這一篇文章，你讀到了什麼「事實」？請小朋友列出三點。例如：「我知道生氣的時候可以怎麼做」、「我知道這是一堂語文課，老師用特別的教材教我們」、「我知道這是一篇記敘文，在描述老師上課的內容」、「我知道情緒覺察很重要」…等。 (2)F2—FEELING—在讀完這一篇文章之後，你心裡產生了哪些感受呢？請小朋友列出三點。例如：「我覺得很有趣，因為上課的內容不是國語課本」、「我覺得很特別，竟然還有情緒的課程」、「我覺得老師一定很有學問，才能教學生很多情緒管理的知識。」…等等。 (3)F3—FIND—上完這一節課，或是在閱讀這篇文章時，小朋友發現了什麼？請小朋友列出三點。例如：「我發現以前生氣時會摔東西，但現在學到，生氣時可以冷靜下來」、「我發現，在表達自己的心情時，有很多不同的語詞」、「我發現，寫日記不會很困難，可以把今天的心情寫下來。」…等等。 (4) F4—FUTURE—上完這一節課，或是在閱讀這篇文章之後，小朋友「未來」在面對「生氣、難過、沮喪」等情緒時，可以怎麼做？教師舉例：「如果很高興的時候，也要適可而止，以免樂極生悲」、「以後如果生氣時，我希望我可以先冷靜下來，不要太衝動。」、「以後如果很難過，我可以先在教室的『情緒角』沈澱一下心情。」 2、交流分享—教師請學生將完成的 4F 表格，進行鄰座兩兩分享或小組分享。 【總結活動】 1、教師可以歸納本節課的重點。 2、教師預告下一堂課所要上的課程內容。 3、回家預習、書寫生字 第二節 【準備活動】 1、教師針對學生回家所預習、書寫的生字，			策略，完成學習
學生能完成且分享自己的 4F 表格書寫		3 分鐘		檢核學生能完成且分享自己的 4F 表格書寫
學生能	1、教師針對學生回家所預習、書寫的生字，			檢核學生

預習生字作業 學生能學習生字書寫技巧(本次共有五個生字)	進行書寫。只挑 3-5 個字進行深入教學。 本文生字—兮、覺、赤、衝、態 【主要活動】 一、文字放大鏡 1、教師教授第一個字--「兮」。教師在黑板上先示範「兮」字，說明「兮」字應該注意的細節。 (1)書寫「兮」字時，第一筆為撇畫，第二筆為捺畫。書寫撇與捺時，應注意柔和感與角度，角度不宜過大，亦不宜過小。 (2)本字大致可看成「上下分」的結構，下方部件應與上方緊密連結。教師可提及「穿插原則」。在書寫時，宜看清楚該部件佔格字的比例。 (3)下方部件為「丂」，橫畫不要忘了。 此字容易書寫，但注音卻不容易理解，因此教學時，可運用許多教學策略，進行「字音」教學。 2、教師教授第二個字--「覺」。教師在黑板上先示範「覺」字，說明「覺」字應該注意的細節。 (1)書寫「覺」字上方的「學頭(𠂔)」時，應注意筆畫順序，前三筆為「撇、點、撇」，中間先書寫，再寫左右兩方，且應注意彼此的呼應關係。 (2)本字結構可視為「上中下」三部分的結合(學頭、冂、見)。教學時應強調「中宮收緊」，中間的「冂(蓋子)」寬度要適中。透過「穿插原則」解釋「見」字的位置。 (3)下方部件「見」的最後一筆「豎曲鉤」是重心所在。寫字時亦應提醒學生，「見」字內部的兩橫畫不要漏掉，且平均分配，是為「均間原則」。 (4)「覺」字屬於典型的多音字，在教學時容易混淆。教師可設計教學情境：當表示「感官發現」或「體悟」時唸「ㄐㄩˋ ㄓㄜˋ」(如：發覺、覺察)；當表示「睡眠」時則唸「ㄐㄩˋ ㄟ」(如：午覺、睡覺)。透過詞彙分類與造句	每字約 3 分鐘，共 15 分鐘	生字本、生字大字版或電子書	能預習生字作業 檢核學生能學習生字書寫技巧(本次共有五個生字)
--	---	-------------------------	----------------------	---

學生能學習生字書寫技巧(本次共有五個生字)	接龍等策略，強化學生對字音與語境連結的掌握。 3、教師教授第三個字--「赤」。教師在黑板上先示範「赤」字，說明「赤」字應該注意的細節。 (1)書寫「赤」字上方部件(土)時，應注意第一筆橫畫較短，第二筆豎畫必須端正且位居格線中心，作為全字的重心支柱。第三筆橫畫則需明顯加長，是為「主筆原則」。 (2)「上下分」與「穿插原則」：本字結構可看成「上下分」的組合。下方部件為「火」的變體(由撇、豎勾、撇、點組成)，且避免上下兩部分脫節，使字體看起來結構嚴密。 (3)左右對稱與「均間原則」：下方的四個筆畫(撇、豎勾、撇、點)亦應符合「均間原則」，讓字體底部寬闊平穩。 (4)聯想教學與字義理解：「赤」字在字音上雖單一，但字義層次豐富。教學時可運用策略引導學生聯想：從「顏色」出發(如：赤紅、赤金)，延伸至「裸露」或「空無」之意(如：赤腳、赤手空拳)，甚至進一步解釋抽象的「真誠」概念(如：赤子之心)。 4、教師教授第四個字--「衝」。教師在黑板上先示範「衝」字，說明「衝」字應該注意的細節。 (1)「衝」字結構屬於典型的「左中右」組合。教學時應提醒學生注意三部分的比例關係，左右兩側的「行」部應寫得窄長，將中間的「重」部包裹其中。 (2)由於中間的「重」部筆畫較多且橫畫繁複，應運用「避讓原則」，將「重」部的橫畫寫得短，避免碰撞左右兩側。同時，左右兩側的部件應向中心靠攏，是為「穿插原則」。 (3)「衝」字中間的「重」部擁有多個橫畫。在書寫時，應提醒學生注意「均間原則」，讓各橫畫之間的留白空間保持勻稱，避免上擁下擠。 5、教師教授第五個字--「態」。教師在黑板上		生字本、生字大字版或電子書	檢核學生能學習生字書寫技巧(本次共有五個生字)
學生能	5、教師教授第五個字--「態」。教師在黑板上		生字本、	檢核學生

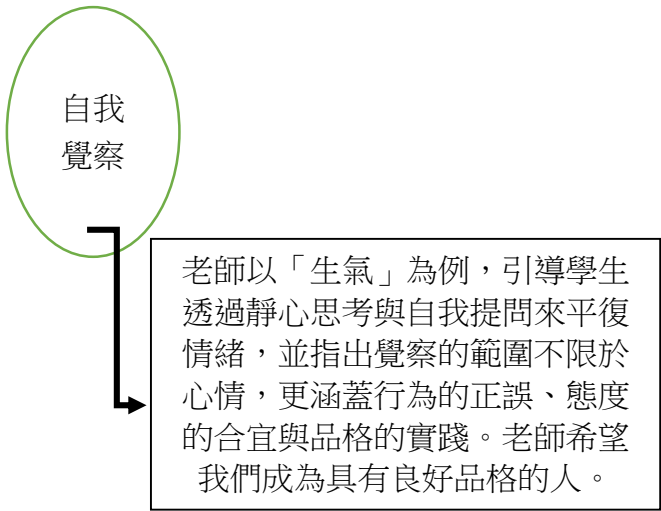
學 習 生 字 書 寫 技 巧 (本 次 共 有 五 個 生 字)	先示範「態」字，說明「態」字應該注意的細節。 (1)書寫「態」字時，結構上屬於「上大下小的上下分」組合。上方部件「能」應佔約三分之二的空間，下方的「心」部則需寫得寬扁。 (2)上方部件「能」的左半部「厶、月」與右半部「匕、匕」應緊湊結合。在書寫時，左側「月」部的橫畫應縮短以「避讓」右側；而下方「心」運用「穿插原則」與上方緊密連結。 (3)心部不易書寫，在教學時可以特別提出來指導。 (4)「態」字可結合 sel 連結字義教學。此字多運用於描述抽象的樣子或心理反應。教學時可運用「情境圖卡」策略，區分「形態」(外在的樣子)、「態度」(內在的想法)與「狀態」(當下的情況)。。		生字大字 版或電子 書	能學習生 字書寫技 巧(本次 共有五個 生字)
學 生 能 說 出 語 詞、成語	二、生字語詞魔術師 1、教師可以針對每一個所提過的生字，進行趣味小活動，並請學生將文字連結到語詞、成語。 兮 (1)在教授「兮」字時，可以請學生玩玩看，有哪些字是的注音也是「ㄒ一」，說說看。 (2)請學生造詞、造句。學生可能的答案，包括「西瓜」、「西方」、「東西」、「溪水」、「溪流」、「笑嘻嘻」等。 覺 (1)在教授「覺」字時，請學生造詞，並解釋、造句。如：「覺察」--我們可以覺察自己的情緒，隨時用適合的方式表現出來。 (2)除了語詞之外，教師鼓勵學生說出成語，並造出長句或短文。如「不知不覺」--「時間過得真快，不知不覺已經六年級了，回想國小階段，我們經歷了酸甜苦辣，如今都是國小最美好的回憶。」	每字約 2 分 鐘，共 10 分 鐘	語詞卡	檢核學生 能否說出 語詞、成 語
學 生 能 說 出 語	赤 (1)在教授「赤」字時，可以先帶一個小遊戲；		語詞卡	檢核學生 能否說出

詞、成語	教師可以請學生觀察這個字的字形，並請學生想想看，有哪些字在結構上是屬於「廣義的上下分的」，並進一步請學生造詞、成語。廣義上下分的字，包括卡、全、兮、冗、兄、見等。。 衝 (1)教師可以請學生寫寫看，在學過、看過的文字中，有哪些字是「左中右三分字」，請個人或小組完成，看誰或小組書寫最多。寫完時，再讓學生造詞、造成語。 (2)學生可能的答案為「街」、「游」、「微」、「徵」、「樹」。再請學生造詞、造成語。如「樹木」、「街道」、「街景」、「游泳」、「浮游」、「微小」、「細微」、「象徵」、「徵兆」、「大街小巷」、「微乎其微」、「樹大招風」……等。			語詞、成語
學生能說出語詞、成語	態 (1)有了「態」字的書寫解說之後，教師可以請學生寫出含有「心部」的字，測試看看學生的識字量，並延伸到「社會情緒學習」的意義。 (2)學生可能的答案為「慷」、「慨」、「快」、「態」、「意」、「思」、「憤」、「怒」、「恬」、「懂」、「悲」…再請學生造詞、造成語。如「慷慨」、「快樂」、「快意」、「態度」、「意思」、「憤怒」、「怒氣」、「大快人心」、「朝思暮想」、「怒髮衝冠」、「不可思議」、「三心二意」。 (3)教師引導學生發現，與心部相關的字，大多與「情緒、性格、品德、心靈狀態、態度。」等相關。這些可融入於社會情緒學習的課程。		語詞卡	檢核學生能否說出語詞、成語
學生能分辨文句的差異	二、文句修飾 1、教師針對文章中的句子，請孩子閱讀，並比較看看文句的差異在哪裡。 例：「今天上課時，老師神祕兮兮地說，今天的國語課，我們要加一點特別的材料進來——『自我覺察』」	10分鐘		檢核學生能否分辨文句的差異

學 生 能 理 解 SEL 五 大 面 向	小朋友可能的答案為 (1) 文句中運用了「破折號」，老師說過，破折號就是語氣有稍微轉折，或話鋒一轉的意思。或是拉長語氣，補充說明。 (2) 文句中運用了「神秘兮兮」，這是一個四字語詞，讓文章感覺更有深度。而且，多了這個詞，讓原本的說話語氣，有一點不一樣的感覺。 (3) 文句裡，真實呈現了這堂課的情節，而且很有師生互動的真實感，讓文章讀來很輕鬆、很有畫面。 2、教師針對學生可能的答案，請孩子在書寫作文時，可以善用標點符號、成語、修辭、語詞，讓文章讀起來更有畫面，也更生動。 【總結活動】 1、教師請學生回家練習今天所教的五個字。 2、教師請學生任文章中的一句，請學生修改，融入成語、修辭，使其成為更好的句子。 第三節 【準備活動】 1、請學生回憶、分享上一節課所學。 2、教師準「與情緒學習相關」的教學影片、圖卡、照片情境、文章、事件等，讓學生學習。 【主要活動】 < SEL 五大面向初體驗 > 教師初步引導學生學習「SEL 五大面向」，包括「自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係、負責任的決策」。 1、請學生仿照第一節課所做的活動，進行「自動好」--「以學習者為中心」的學習模式。 2、學生自學--學生個別自主學習--閱讀教師提供的文章，如附件。閱讀時，記下重點。	5 分鐘 2 分鐘 10 分鐘	文 本 講 義、sel 相關資料	檢核學生 能否理解 SEL 五大 面向
--	--	--------------------------------------	---------------------------------	--

學生能在生活中覺察 SEL	學生可能的想法: 自我覺察—先自己感覺、體察到自己的情緒。  自我管理—學習怎麼管理自己的情緒。 社會覺察—看到大家怎麼做，自己會有什麼想法。 人際關係—和同學、其他人的相處方式。 負責任的決定—做一個懂事、負責的人。 3、學生互學-學生將自己自主學習時所讀到、記到的重點，和旁邊的同學兩兩互相分享，互相補充。 4、教師引學-教師針對在自學、互學所觀察到的、所察覺到的，再將所看到的學生書寫內容，提出來大家一起討論、澄清，再深入補充說明。 <u>引學口述內容概要:</u> <生活事例 SEL> 教師引導學生，在生活中覺察 SEL；在生活中、在校園裡，無時無刻都是 SEL 的體驗與學習，請學生自主、互學、共學，書寫關於校園與生活中，自己經歷或所看到的 SEL 情境 學生可能的想法: 1、自我覺察—今天考試考了 60 分，我覺得很難過。 2、自我管理—我很生氣的時候，我會到冷靜角讓自己平和一下。 社會覺察—看到大家都往東升樓避難，我也會跟著過去。 人際關係—我會用合適的方式與音量和同學說話。 負責任的決定—我的夢想是當一位 YOUTUBER，我要訂定自己的夢想清單，逐步實	25 分鐘	檢核學生能否在生活中覺察 SEL
----------------------	--	--------------	-------------------------

學生能口語說出關於 sel 的相關經驗	現。 【總結活動】 1、教師請學生回想這一節課的重點，搭配 sel 的重點，分享學習後的心得。 2、教師請學生分享，自己的 SEL 的處理上，還有哪些可以分享的？ 3、教師提醒學生，遇到情緒問題時，千萬不要壓抑，要找到合適的管道來抒發。	3 分鐘		檢核學生能否口語說出關於 sel 的相關經驗
學生能完成文本的心智圖整理	第四節 【準備活動】 1、請學生回憶前三節課所上的內容。 2、教師請學生針對文本，製作閱讀後的心智圖。心智圖內容，包括「意義段(包含哪些自然段)」、「意義段落大意」 【主要活動】 <心智圖微型創作> 1、教師先在黑板或投影片上示範，讓學生思考看看，該如何將幾個自然段整併出一個意義段。(本文共有六段。學生在之前已經有了先備知識，知道什麼是自然段、意義段、心智圖，也整理過好幾課課文的心智圖了。) 因此，教師運用的整併的段落為「第一段到第二段」。內容如下： 今天上課時，老師神祕兮兮地說，今天的國語課，我們加一點特別的材料進來---- 「自我覺察」。當我們聽到這個四字語詞時，大家都感到很陌生。老師先請我們猜猜看，它可能是什麼意思？ 我先舉手，我說：「是不是要讓大家可以多感覺、多觀察？」老師點點頭，稱讚我講得很棒！接著，家珊也迫不及待地舉手說：「是不是自己要知道自己現在的心情是怎樣的？」老師露出了堅定的眼神，說我們都掌握了重要的意義了。 整理後的意義段，大致為：「這篇文章描述國語課引入『自我覺察』的主題，學生一開始感到陌生，但經過同學的表達想法後，我就	2 分鐘 10 分鐘	心智圖	檢核學生能否完成文本的心智圖整理

學生能分組完成心智圖任務	慢慢體會到『自我覺察』的意思了。」 3、其餘時間，讓學生分組，自由完成。(學生已有分組習慣，因此對於分組創作心智圖，已有先備經驗了。)教師巡視，給予指導。 4、學生產出的答案可能如下： 第二意義段——「整併 3~5 段」，段落大意為：「這個段落強調「自我覺察」在情緒與行為管理上的重要性。老師以「生氣」為例，引導學生透過靜心思考與自我提問來平復情緒，並指出覺察的範圍不限於心情，更涵蓋行為的正誤、態度的合宜與品格的實踐。老師希望我們成為具有良好品格的人。」 第三意義段「第 6 段」，段落大意為：「作者希望老師以後可以在教大家管理情緒的方法」 5、在整併自然段時，學生可能會有不同的想法，但都尊重學生的分法，只要學生能合理地說出原因即可。教師可以提供學生比較好的建議，再交由學生決定是否更改。 6、學生可能完成的心智圖，其中一段的型式為：  自我覺察 老師以「生氣」為例，引導學生透過靜心思考與自我提問來平復情緒，並指出覺察的範圍不限於心情，更涵蓋行為的正誤、態度的合宜與品格的實踐。老師希望我們成為具有良好品格的人。 【總結活動】 1、交代回家作業——教師請學生將今日上課未完成的心智圖，繼續完成。 2、教師交代下一節為短文寫作。	25 分鐘 3 分鐘		檢核學生能否分組完成心智圖任務
---------------------	---	--------------------------	--	------------------------

學生能完成作文的首段	己，給心靈一點休息的時間。當雨過天晴，我會發現自己又變得勇敢了一點！」 2、教師提醒學生寫作事項。(學生已是四年級學生，對於寫作不陌生，只需稍加提醒即可。)課堂中應該無法完成一篇作文。教師可視情況，先完成首段，或先擬定大綱，或依學生的書寫習慣自由完成。 3、學生可能的首段： 學生一： 「今天放學回家，我發現阿嬤種的小花被鄰居的小狗踩爛了，我的心裡突然覺得好難過，眼淚快要掉下來。我坐在門口，看著受傷的花朵，心裡悶悶的，什麼事都不想做，連最喜歡的卡通也看不下去。我覺得難過的時候，全身都沒有力氣，好像胸口被塞了一團棉花一樣，感覺很不舒服。」(初階版) 學生二： 「難過是什麼滋味？對我來說，難過就像是一隻討厭的小怪獸，總是在我最不注意的時候悄悄躲進我的心裡，把所有的快樂都趕走。有時候是因為心愛的玩具壞了，有時候是因為和好朋友吵架，每當這種時候，我的心就像漏了氣的氣球，變得悶悶不樂、提不起勁，看著鏡子裡的臉，嘴角都快要垂到地板上了。」(中階版) 學生三： 「難過，是一抹無聲的灰色，總在不經意間滲透進生活的縫隙裡。記得那天，我原本滿心期待的寫生比賽因為一場暴雨而取消，那種失落感如同窗外斷了線的珠簾，打濕了我的心。我望著手中乾涸的調色盤，感覺胸口隱隱作痛，彷彿有一股潮汐在心底起伏，將所有的歡笑都捲入深海。這時，周遭的喧囂似乎都與我無關，我只聽見心碎的聲音，在寂靜的房間裡迴盪。」(進階版) 【總結活動】	20分鐘		檢核學生能否完成作文的首段
-------------------	--	-------------	--	----------------------

[在此鍵入]

學 生 能 彼 此 分 享 自 己 的 作 文	1、學生互相欣賞彼此所寫的開頭、大綱、整篇作文。 2、教師回饋 3、教師請學生回家完成作文	2 分鐘		檢核學生 能否彼此 分享自己 的作文
----------------------------------	---	------	--	-----------------------------

一堂特別的國語課—自我覺察

文/林彥佑老師

今天上課時，老師神祕兮兮地說，今天的國語課，我們加一點特別的材料進來——「自我覺察」。當我們聽到這個四字語詞時，大家都感到很陌生。老師先請我們猜猜看，它可能是什麼意思？

我先舉手，我說：「是不是要讓大家可以多感覺、多觀察？」老師點點頭，稱讚我講得很棒！接著，家珊也迫不及待地舉手說：「是不是自己要知道自己現在的心情是怎樣的？」老師露出了堅定的眼神，說我們都掌握了重要的意義了。

老師說，「自我就是『自己』的意思」，「覺察就是『發覺、感覺、感受、觀察、體察』的意思」，所以把它們合起來就是「要能發現自己現在的心情、行為、感受等等」。聽了老師的解說之後，我們全班都恍然大悟，也慢慢了解它的重要性。

老師舉了一個關於生氣的例子。如果有一個小朋友現在生氣了，當下面紅耳赤，看起來就快要和同學吵架、起衝突了，這時候可以先靜下心來，感受自己呼吸，調整一下自己的情緒。先想想看，「為什麼我會生氣呢？」、「我的腦海裡在想些什麼呢？」、「生氣的時候可以做什麼事？」、「生氣的時候不可以做什麼事？」。等我們在想這些事情的時候，也許可以讓我們心靜下來，慢慢的就比較不會這麼生氣了。

老師提醒我們，「學習自我覺察」是很重要的，生氣的時候，不可以傷害自己，更不可以傷害別人。老師也說，「自我覺察」不只是覺察自己的心情，也要覺察到自己的行為是不是正確？覺察自己的態度是否合宜？覺察自己所說的話合不合適？覺察自己是不是具有好品格的小朋友。

我希望老師可以常常上這些「特別的課」，繼續教我們更多情緒覺察的知識，這樣當我在生活中遇到類似的問題時，就能用有效的方法去解決它了。

「素養導向教學設計」說明

根據教育部國民及學前教育署所出版之《素養導向教學設計參考手冊》，素養導向課程與教學設計有四點可供參考的基本原則：

一、連結實際的情境脈絡，讓學習產生意義

以學生日常生活中必然遭遇的「生氣、難過、挫折」為核心脈絡，透過具體、生活事例切入，並以符合第二學習階段學童所刻意設計的文本，為 SEL 與語文閱讀理解進行課程引導。藉由對情境中生理反應與心理轉折的深度討論，讓語文學習中的生字認讀與習寫，再到識閱讀理解及寫作課程，與學生的真實生命經驗，與語文產生緊密連結，使學習不再只是枯燥的記憶背誦，而能轉化為處理情緒與解決生活問題的實用工具。

二、強調學生參與和主動學習，得以運用與強化相關能力

教學歷程全程貫穿「自學、互學、共學、引學」的四學模式，並導入心智圖創作活動，極大化減少單向講授的比例，以符應十二年課綱的「以學習者為中心」。學生需先獨立提取訊息進行自學，再透過兩兩分享情緒經驗進行互學，最後以小組為單位共同產出心智圖。在這種高參與度的互動中，學生必須主動運用語文技能與思考策略，不僅能強化個人的口語表達與邏輯分析能力，更能在集體創作的歷程中強化人際協作與社會參與的核心素養。此外，這樣的互動模式，亦符合 SEL 中的人際關係、社會覺察的精神內涵。

三、兼顧學習的內容（學習內容）與歷程（學習表現），以彰顯素養乃包含知識、技能、情意的統整能力

課程設計高度整合了知識、技能與情意三大面向，確保學習內容與歷程並重。學生在內容層次上掌握生字、多音字與 4F 思考策略的知識；在歷程層次上經歷從觀察「文字美感」，至靜心書寫的技能訓練；最終透過文本解讀與作文創作，將所學的修辭技巧、結構邏輯、寫作原則等，與內在的自我覺察情意深度統整。此課程教學的安排，旨在彰顯素養乃是具備應對複雜任務的綜合能力，而非零散片段的學科知識，也突顯了 SEL 是一個適合採取議題融入於語文領域的教學作為。

四、針對不同核心素養項目，應有不同設計重點

針對不同核心素養項目，本案規劃了具差異性的設計重點：在自主行動面向，強調方法論的建立，透過 4F 策略引導系統思考以落實情緒調節；在溝通互動面向，側重符號美學，透過文字放大鏡與修辭教學提升美感與表達的精確度；在社會參與面向，則專注於關係建立，藉由互學與共學環節。培養同理心與合作精神。透過各教學環節的精準分層，確保學生能在認知、技能與情意的維度中均衡發展，落實全人教育的目標。

今天上課時，老師神祕兮兮地說，今天的國語課，我們要加一點特別的材料進來---「自我覺察」。當我們聽到這個四字語詞時，大家都感到很陌生。老師先請我們猜猜看，它可能是什麼意思？

我先舉手，我說：「是不是要讓大家可以多感覺、多觀察？」老師點點頭，稱讚我講得很棒！接著，家珊也迫不及待地舉手說：「是不是自己要知道自己現在的心情是怎樣的？」老師露出了堅定的眼神，說我們都掌握了重要的意義了。

老師說，「自我就是『自己』的意思」，「覺察就是『發覺、感覺、感受、觀察、體察』的意思」，所以把它們合起來就是「要能發現自己現在的心情、行為、感受等等」。聽了老師的解說之後，我們全班都恍然大悟，也慢慢了解它的重要性。

老師舉了一個關於生氣的例子。如果有一個小朋友現在生氣了，當下面紅耳赤，看起來就快要和同學吵架、起衝突了，這時候可以先靜下心來，感受自己呼吸，調整一下自己的情緒。先想想看，「為什麼我會生氣呢？」、「我的腦海裡在想些什麼呢？」、「生氣的時候可以做什麼事？」、「生氣的時候不可以做什麼事？」。等我們在想這些事情的時候，也許可以讓我們心靜下來，慢慢的就比較不會這麼生氣了。

老師提醒我們，「學習自我覺察」是很重要的，生氣的時候，不可以傷害自己，更不可以傷害別人。老師也說，「自我覺察」不只是覺察自己的心情，也要覺察到自己的行為是不是正確？覺察自己的態度是否合宜？覺察自己所說的話合不合適？覺察自己是不是具有好品格的小朋友。

我希望老師可以常常上這些「特別的課」，繼續教我們更多情緒覺察的知識，這樣當我在生活中遇到類似的問題時，就能用有效的方法去解決它了。