

南 投 縣 政 府 113 年 度 研 究 報 告

研 究 報 告 名 稱
桃 源 國 小 推 動 生 命 教 育 SEL 課 程 之 研 究

研 究 人
服 務 單 位：南 投 縣 埔 里 鎮 桃 源 國 民 小 學
研 究 人 員：曾 淵 郁

中 華 民 國 113 年 1 月 10 日

南投縣政府 113 年度研究報告摘要表	
研究報告名稱	桃源國小推動生命教育SEL課程之研究
研究單位及人員	南投縣埔里鎮桃源國小 曾淵郁
研究起迄年月	110 年 8 月至 113 年 1 月
研究緣起與目的	<p>桃源國小位於經濟弱勢的偏鄉地區，因此強調生命教育的重要性。生命教育培養學生的身心健康，以及社會情緒學習（SEL）的能力，協助他們應對困難並理解重要的社會議題。全球教育趨勢強調SEL，提高學業表現和社交關係，桃源國小希望融入SEL原則以達成更全面的教育目標。</p> <p>本研究包括三個主要目的。首先，優化SEL課程的教案設計，確保課程結構合理，目標明確，並適應學生需求和偏鄉背景。其次，實際實施SEL課程，觀察教學過程中的挑戰和機會，關注教師角色、學生參與度，確保有效傳達和學習。最後，評估SEL課程的成效，包括學生學習成果、情感智力和社交技巧的提升，並提出改進建議，以支持偏鄉學生的全面發展和生活品質提升。</p>
研究方法與過程	<p>本研究採用多元研究方法，旨在深入研究桃源國小生命教育SEL課程的實施。教案設計、實際教學和評估是三個主要步驟。教案設計包括大綱、內容和方法，以滿足學生需求。實際教學將記錄教師和學生的互動，公開觀課收集意見和回饋。最後，通過多元評估，評估SEL課程的有效性，包括學生的學習成果和情感社交技能的提升。課程旨在培養自我認知、情感管理、社會意識、人際關係技能和決策能力。這些活動幫助學生更好地理解 and 尊重生命，提高生活品質。</p>
研究結論與建議	<p>結論：本研究發現，多元的生命教育課程結合SEL原則對學生的情感智慧產生積極影響，提高了他們的情感管理能力和人際關係技巧。這不僅對學業表現有幫助，還有助於學生更好地應對情感挑戰，特別在偏鄉小校小班的環境中。</p> <p>建議：為了有效推動生命教育SEL課程，學校應將SEL原則融入日常學校生活，創造SEL友好的校園環境。此外，建立完整的學生支援系統，包括心理輔導和學業輔導，以應對學生的情感需求。擴大課程實施範圍，包括更多年級和學校，同時與家長合作提供家長教育課程，以支持孩子的情感發展，有助於培養更有情感智慧的學生。</p>
選擇獎勵	<input checked="" type="checkbox"/> 行政獎勵 <input type="checkbox"/> 獎勵金

目 錄

壹、研究緣起與目的	3
貳、文獻探討.....	5
參、研究方法與過程	7
一、研究方法.....	7
二、研究過程.....	8
肆、研究內容及發現	25
一、教案設計	
二、教學提醒	
三、學習成效	
伍、結論與建議.....	31
一、結論.....	31
二、建議.....	32
陸、文獻參考.....	35

壹、研究起源與目的

一、研究緣起

(一) 桃源國小簡介

桃源國小位於埔里鎮偏鄉地區，家長普遍處於經濟弱勢狀況，且家庭功能不彰，這些因素凸顯了生命教育議題的重要性。學校深刻認識到在這樣的環境中，培養學生健康、快樂、有自信的個體以及社會情緒學習（SEL）的重要性，以協助學生克服困難，建立積極的價值觀和人際關係。

(二) 生命教育的重要性

生命教育被視為現代教育的重要組成部分，強調個體情感、社交和道德的發展。桃源國小認識到，透過生命教育，學生可以學會應對壓力、提升自尊心，並發展解決問題和合作的能力。此外，生命教育還有助於學生理解重要的社會議題，例如心理健康、情緒管理、環境保護，這些議題在他們未來的生活中至關重要。

(三) SEL社會情緒學習的教育趨勢

社會情緒學習（SEL）已經成為全球教育界的趨勢，透過教授學生情緒智力、人際關係技巧和解決問題的能力，可以提高學業表現和社

交關係。桃源國小決定借鑑這一趨勢，將SEL原則融入生命教育課程，以達到更全面的教育目標，幫助學生更好地應對生活挑戰。

二、研究目的

本研究的主要目的包括：

（一）教案設計的優化

第一個研究目的是優化SEL課程的教案設計。這包括確保課程內容的結構合理，課程目標明確，並根據學生的需求和偏鄉背景進行調整。研究將探討最佳的教學方法，以提高學生對情感智力、人際關係技巧和解決問題能力的理解和應用。

（二）實際教學的實施

第二個研究目的是實際實施SEL課程，並觀察教學過程中的挑戰和機會。研究將關注教師的角色，學生的參與程度，以及課程的互動性。這有助於確保課程的有效傳達和學習。

（三）成效評估與建議

最後，第三個研究目的是評估SEL課程的成效，包括學生的學習成果、

情感智力和社交技巧的提升，以及課程對生活的實際影響。基於評估結果，研究將提出建議，以進一步改進課程，使其更適應桃源國小學生的需求，並提供持久的教育價值。這將有助於培養偏鄉學生的全面發展，提高他們的生活質量。

貳、文獻探討

一、生命教育

生命教育是一門綜合性教育領域，旨在培養學生的身心健康、人際關係技巧和道德價值觀。生命教育強調幫助學生理解自己、建立自尊心，並具備應對壓力和挑戰的能力。它通常包括心理健康教育、性教育、藥物濫用預防等議題。生命教育的目標是幫助學生建立積極的價值觀，並促進他們的全面發展（Duncan, 2019）。

二、SEL社會情緒學習

社會情緒學習（SEL）是一種教育方法，旨在教授學生情感智力、人際關係技巧和解決問題的能力。SEL強調情感管理、社交技能、自我認知和負責任的決策。它有助於學生提高情感表達能力，增進自信心，並改善人際關係。SEL不僅對學業成功有益，還對生活成功至關重要（Elias, 1997）。

三、以SEL設計的生命教育課程

以SEL設計的生命教育課程結合了生命教育和SEL的核心原則，以提供學生全面的教育體驗。這樣的課程強調情感管理、人際關係技巧，以及解決生活中的各種問題的能力。它有助於學生更好地理解 and 應對生活中的挑戰，同時建立積極的價值觀和道德觀念。以SEL設計的生命教育課程的目標是培養學生的情感智力，提高他們的社交技能，並幫助他們在學業和生活中取得成功（Payton, 2008）。

貳、研究方法與過程

一、研究方法

為達成研究目的，本研究將採取多元的研究方法，以深入探討桃源國小推動生命教育SEL課程的相關議題。

（一）教案設計

為了達到研究目的中的第一項，研究將著重於教案的設計，包括課程大綱的制定、課程內容的選擇，以及教學方法的設計。這一階段將考慮學生的特點，以確保教案的結構合理並充分滿足他們的需求。

（二）教案教學與公開觀議課

實際教學的實施是研究的重要部分。研究將記錄教師如何實施SEL課程，學生如何參與，以及課程的互動性。此外，將選擇某些課堂進行公開觀議，以收集意見和反饋，以進一步改進教學。

(三) 學習評量

最後，研究將進行多元評量，包括定量和質性方法，以評估SEL課程的成效。這將包括學生的學習成果、情感智力和社交技巧的提升，以及他們對課程的滿意度和對生活的影響。這些評估結果將有助於提供建議，以改進課程，使其更適應桃源國小學生的需求，並確保其長期可持續性。

二、研究過程

(一)教案設計理念

隨著年齡的增長，高年級的孩子逐漸體會到生命的無常，可能已面對親人、朋友或寵物的失去。這些深沉且敏感的情緒經歷，常在現行課程中被忽略。我們希望透過結合SEL社會情緒學習與生命教育的課程，幫助孩子了解並正向轉化這些情緒，讓他們學會珍惜生命中的每一刻和身邊的人事物。

1. 自我意識 (Self-awareness):

生命教育鼓勵孩子們認識到他們的情感和價值觀，尤其是在面對生命中的失落和變故時。

2. 自我管理 (Self-management):

通過教育，我們希望孩子能學習到如何正向地轉化他們的情感，如何管理自己在親人、朋友或寵物離世後的悲傷。

3. 社會意識 (Social awareness):

教育他們認識到每一個生命，無論大小，都是有價值的，且生老病死是每個生命必經的過程。

4. 人際關係技能 (Relationship skills):

強化孩子與他人之間的關係，幫助他們在困難時期得到支援，同時也能提支援。

5. 負責決策 (Responsible decision-making):

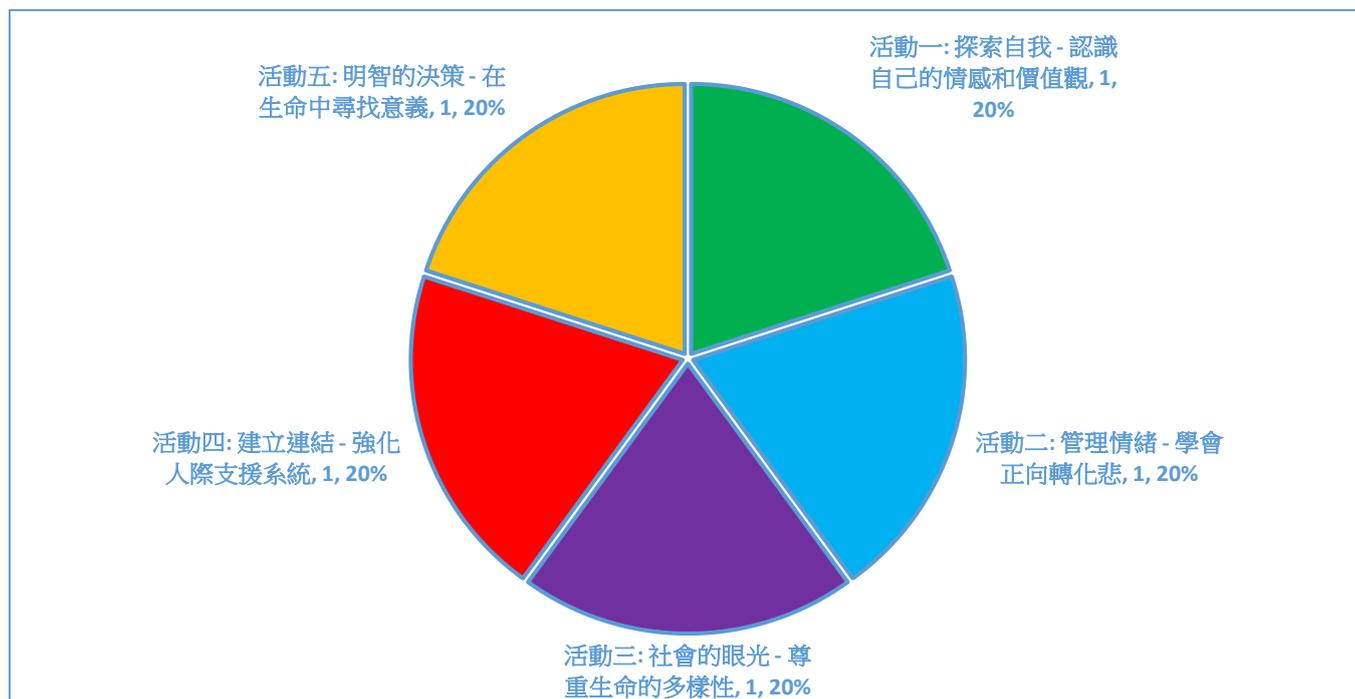
激發孩子們在有限的生命中，尋求生命的意義和價值，並教導他們如何在生命中做出明智和負責任的決策。

透過這個課程，我們希望能引導學生認識到生命中的人和事都是短暫的，他們應該珍惜身邊的每一刻和每一個人。同時，我們也希望他們能學習到，面對悲傷和失落時，如何正向地轉化情緒，並發揮生命的最大價值。

(二) 單元設計架構圖

此課程架構旨在幫助孩子從自我認知開始，進一步建立強健的情緒管理技巧，透過社會意識養成尊重和珍惜生命的態度，並在人際互動中獲得支持。最後，透過決策訓練，幫助他們在生命中尋找真正

的意義和價值。



1. 活動一：探索自我 - 認識自己的情感和價值觀

心情的色彩:使用《可以哭，但不要太傷心》繪本中的情境，讓孩子選擇代表他們情感的顏色，並討論原因。

2. 活動二：管理情緒 - 學會正向轉化悲傷

情緒冥想:透過冥想技巧，學習如何靜觀自己的情感，學會放下和釋放。

3. 活動三：社會的眼光 - 尊重生命的多樣性

生命之樹:讓孩子描繪出他們心中的生命樹，展現不同生命的價值和相互的連結。

4. 活動四：建立連結 - 強化人際支援系統

連結的繩索：心心相扣的連結，透過團隊活動，學習如何在困難時期給予和得到支持。

5. 活動五：明智的決策 - 在生命中尋找意義

生命的十字路口：使用《平行森林》故事情境，討論生命中的抉擇，鼓勵孩子思考如何做出有價值和正確的決策。

(三) 單元內容

領域/科目	綜合活動領域		設計者	曾淵郁
實施年級	■第三學習階段 五年級		教學節數	5節，200分鐘
實施類別	單一領域融入 ■跨領域融入（藝術領域） 跨科融入 跨議題融入	實施時間	領域/科目 ■校訂必修/選修 團體活動時間 彈性學習課程/時間	
單元名稱	生命迷宮：尋找心中的光與影			
設計依據				
核心素養	總綱核心素養	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		
	領域核心素養具體內涵	綜-E-A1認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。 綜-E-B1覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。 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 藝-E-C2透過藝術實踐，學習理解他人感受與團隊合作的能力。		
綜合活動	主題軸	1. 自我與生涯發展		
	主題項目	a. 自我探索與成長 d. 尊重與珍惜生命		
學習重點	學習表現	1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命。		
	學習內容	Ad-III-1 自然界生命現象與人的關係。 Ad-III-3 尊重生命的行動方案。		
生命教育議題融入	學習主題	<input type="checkbox"/> 哲學思考 <input checked="" type="checkbox"/> 人學探索 <input checked="" type="checkbox"/> 終極關懷 <input type="checkbox"/> 價值思辨 <input checked="" type="checkbox"/> 靈性修養		
	實質內涵	生 E2 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 生 E5 探索快樂與幸福的異同。 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。		
教材來源		自編、繪本、影片		
教學設備		大型觸控電視 或 電腦、單槍投影機、投影布幕 麥克風、教案PPT、其他(詳如學習活動設計器材準備)		

學習目標

1. 學生能夠透過顏色表達他們的情感，並理解不同顏色可能帶來的不同情感反應。
2. 學生能夠在小組中分享和討論自己選擇的情境、顏色和背後的感受，進而加深對同儕情感的理解。
3. 學生能夠認識到情感對於他們在日常生活中的選擇和行為有何影響，並思考如何更好地管理和表達自己的情感。

學習活動設計

學習活動內容及實施方式（含教學策略）

時間

學習評量

活動一：

（第1節）

探索自我 - 認識自己的情感和價值觀

器材準備：

1. 投影機及螢幕
2. 色卡、膠水或彩色筆：代表情感的顏色。
3. 白板與白板筆：整合和展示學生的選擇。
4. 分組卡片或小標籤：協助分組活動。
5. 筆、學習單。

（一）引起動機

1. 故事《可以哭，但不要太傷心》摘要：在一個寧靜的夜晚，小男孩在陽台上遙望星空，悲傷地回憶著他和爺爺共度的美好時光。他記得他們一起釣魚、一起做手工藝和一起討論生命中的大小事。爺爺雖然離世，但他留下的智慧和愛仍然環繞在小男孩身邊。每當男孩感到難過或困惑時，他都會想起爺爺的話：“可以哭，但不要太傷心”，提醒他即使在最困難的時刻，也要勇敢面對。

2. 播放《可以哭，但不要太傷心》動畫片段，讓學生專心觀看。（附錄三）

（二）發展活動 - ORID焦點討論

O - 觀察 (Objective)

1. 「現在，每組請拿一張A3學習單~顏色的魔法(附錄一)，上面有7種顏色。每種顏色可以代表不同的情感。例如：紅色-激情、藍色-平靜、黃色-開心、綠色-安穩、黑色-深沉、白色-純真、紫色-神秘。」

2. 「請每位同學選擇動畫中的一個情境，並選擇一種顏色來代表你對該情境的情感。將這顏色貼在你們組的學習單上，並在旁邊寫下你的心情或感受。」

R - 反應 (Reflective)

3. 「在小組內分享你選擇的情境、顏色及情感。當你看到那個顏色時，你內心有什麼感覺？」

5分鐘

10分鐘

5分鐘

【顏色與情感的連接】

實作評量：

運用ORID焦點討論法，通過學生在A3學習單上所選擇的顏色和描述的心情，評估他們是否能夠理解顏色和情感之間的連接。觀察學生是否能夠適當地選擇顏色來表達他們的情感。

【小組分享交流和情感理解】

互動評量：

透過觀察學生在小組中的分享和討論，評估學生是否能夠有效地與同儕交流自己的情感，以及是否能夠尊重和理解同儕的感受。

<p>I - 解釋 (Interpretive)</p> <p>4. 「討論為何你會選擇這個情境和顏色來代表你的情感？這背後是否有更深的原因或故事？」</p>	5分鐘	
<p>D - 決策 (Decisional)</p> <p>5. 「最後，討論這次的活動是否讓你對自己和同學的情感有更深入的了解？未來面對類似的情境，你會有什麼不同的選擇或反應？」</p>	5分鐘	
<p>(三) 總結活動</p> <p>1. 「現在，每個小組請選擇一位代表來分享你們的學習單，描述選擇的情境、顏色和背後的感受。」</p> <p>2. 「在全班討論中，我們來看看哪一個情境或顏色最能代表大家的共同情感。為什麼？」</p> <p>3. 「最後，每位同學請進行短暫的反思，思考情感如何在日常生活中影響你的選擇和行為。」</p>	10分鐘	<p>【發表清晰度和情感分享深度】</p> <p>口語評量：</p> <p>3. 透過小組的發表，評估學生的口語表達能力、情感分享的深度，以及他們對於故事內容和情感認知的理解程度。觀察他們是否能清晰、流暢地分享自己的想法和感受，並對其他小組的發表給予適當的回應和反饋</p>
<p>評量規準</p>		
<p>實作評量： 顏色與情感的連接</p> <p>5分：學生選擇的顏色與描述的心情完全相符，展現深入的情感認知。</p> <p>4分：顏色與心情大部分相符，但略顯簡單。</p> <p>3分：顏色與心情的連接略顯淺薄。</p> <p>2分：顏色和心情的連接缺乏深度。</p> <p>1分：顏色和心情的描述完全不符或未作答。</p> <p>互動評量： 小組分享的交流和情感理解</p> <p>5分：學生積極地在小組中分享，展現深入的情感理解，且能有效地理解和尊重同儕的感受。</p> <p>4分：學生大致上能理解和尊重同儕。</p> <p>3分：學生偶爾能理解和尊重同儕。</p> <p>2分：學生在小組中少有分享，很少理解和尊重同儕。</p> <p>1分：學生未能尊重和理解同儕。</p> <p>口語評量： 小組發表的清晰度和情感分享深度</p> <p>5分：學生在小組發表中清晰、流暢地分享，情感分享深入，且能給予其他小組適當的回應和反饋。</p> <p>4分：學生的發表大致清晰，情感分享略有深度。</p> <p>3分：學生的發表有所保留，情感分享表面。</p> <p>2分：學生的發表不清晰，情感分享缺乏。</p> <p>1分：學生的發表模糊或未發表。</p> <p>此活動藉由動畫《可以哭，但不要太傷心》啟發學生探討與死亡及情感相關的深刻主題，引領他們用顏色來描繪內心的種種情感。透過小組分享與討論，孩子們學習如何開放自己的心房，同時理解和尊重他人的感受。此活動不僅加深了學生的自我認知，更培養了他們的同理心和社交溝通能力，幫助他們更有能力面對生活中的情感挑戰。</p>		

學習目標

1. 學生能夠透過顏色表達他們的情感，並理解不同顏色可能帶來的不同情感反應。
2. 學生能夠在小組中分享和討論自己選擇的情境、顏色和背後的感受，進而加深對同儕情感的理解。
3. 學生能夠認識到情感對於他們在日常生活中的選擇和行為有何影響，並思考如何更好地管理和表達自己的情感。

學習活動設計

學習活動內容及實施方式（含教學策略）

時間

學習評量

活動二：

（第2節）

管理情緒 - 學會正向轉化悲傷

專注力冥想 - 肚皮上的小船

器材準備：

1. A4 紙(摺紙船)
2. 輕音樂(冥想用)

（一）引起動機：

1. 「寶貝們，大家有時會覺得傷心、難過，對吧？當這些不開心的事情發生時，你們會怎麼做呢？」
2. 老師分享個人經驗：「有一次，我遺失了我最喜歡的筆，我真的很難過，但後來我學會了如何讓自己好過些。」
3. 「我們知道，當我們不开心時，身體會有很多反應，例如心跳加速、呼吸變得急促。現在，我們先進行一個冥想暖身動作。請大家站成一個圓圈，然後按照我的節奏，深深地吸氣，然後慢慢地呼出。每次呼吸，想像你的悲傷或煩惱都隨之被呼出。」
4. 「你們知道嗎？冥想不僅可以幫助我們放鬆心情，還能夠幫助我們更好地面對和管理情緒，讓不開心的事情轉化為正面的能量。」

（二）發展活動：

專注力冥想 - 肚皮上的小船(附錄四)

1. 安全躺下：確保學生躺下的位置既安全又不會影響其他同學。
「好的，現在請大家找一個舒適的地方躺下。在躺下之前，先看一下你周圍，確保自己的位置既安全又不會影響到其他同學。」
2. 深呼吸反思：進行冥想，並思考自己最近的情緒和體驗。
「閉上你們那雙水汪汪的大眼睛，然後深呼吸。大家先想一下，最近有什麼事情讓你們覺得有點難過或困惑呢？」
提示：老師播放輕柔的冥想音樂。
3. 摺紙船：學生學習摺紙技巧製作自己的紙船。
請大家坐起身來，我會發給各位一張紙。現在，我們要開始學習如何摺紙船了！」
提示：老師示範如何摺紙船。

5分鐘

25分鐘

<p>4. 小船冥想：學生藉由紙船的上下移動，感受和觀察自己的呼吸。</p> <p>「想像你自己是一艘小船，在大海中航行。有時大海是平靜的，有時又是波濤洶湧的，就像我們的情緒一樣。」</p> <p>「看，每位同學手上都有一艘紙船，把它放在你的肚子上。每次呼吸，船會隨著你的呼吸上下移動。那艘船就像是你的心情，我們要學會如何讓它保持平衡哦。」</p> <p>提示：老師示範如何放置紙船並和孩子們一起深呼吸，並觀察紙船的上下移動。</p> <p>「當你的心思開始飄遠或者分心時，請將注意力帶回到你肚子上的小船，感受每一次的呼吸，讓自己回到這個時刻。」</p> <p>5. 數息觀察：學生利用紙船進行數息的觀察和練習。</p> <p>「接著，我們一起嘗試數息。首先，我們從數到三開始。每吸一次氣，數一下；每呼一次氣，也數一下。當你達到三時，重新從一開始。當你習慣了，我們可以增加到五，然後到十。」…</p> <p>提示：這可以幫助學生專心並體會呼吸的節奏。</p> <p>6. 冥想結束：提供學生冥想結束後的放鬆和正向思考指導。</p> <p>「好啦，慢慢地呼吸，然後再次打開眼睛，回到這個美好的教室。大家覺得這次的冥想怎麼樣？」</p> <p>「現在，冥想即將結束。請慢慢地起身，然後坐下。將你的雙手搓到發熱，然後輕輕地覆蓋在閉上的眼睛上。這樣可以讓你的眼睛放鬆，頭腦變得更加清新，並且幫助你的思想回歸正向。」</p> <p>提示：老師可以示範如何搓手和覆蓋眼睛，並與學生一同完成這個動作。</p> <p>(三) 總結活動：</p> <p>1. 「好啦，慢慢地呼吸，然後再次打開眼睛，回到這個美好的教室。」</p> <p>2. 「大家覺得這次的冥想怎麼樣？」</p> <p>提示：老師可以給予學生一些時間分享他們的感受。</p> <p>3. 「透過冥想，你找到了怎麼讓自己心情好轉的方法了嗎？」</p> <p>提示：老師可以詢問學生是否有特別的方法或思路，並鼓勵他們在日常生活中應用。</p> <p>4. 「謝謝大家今天的努力和參與！下次，當你覺得有些不開心的時候，可以試著回想今天的冥想，找到那份平靜和正面的感覺哦！」</p>	<p>10分鐘</p>	<p>【數息持續度與專注力】</p> <p>實作評量：在數息觀察練習後，請學生提供自己對於此練習的反饋。例如，他們可以分享是否能夠持續地數到指定的數字，或是否在過程中有所分心。這不僅能幫助學生反思自己的練習，也能讓老師了解學生的冥想進度。</p> <p>【冥想分享評估】</p> <p>口語評量：在冥想活動結束後，請學生分享他們的體驗，例如：「你在冥想時有什麼感覺？」或「你覺得呼吸練習對你有什麼幫助？」老師可以透過學生的分享來評估他們的情緒認識和冥想技巧的掌握。</p>
<p>評量規準</p>		
<p>實作評量：數息持續度與專注力</p> <p>5分：完整持續數息，完全無分心。</p> <p>4分：大部分時間持續數息，偶爾分心。</p> <p>3分：部分時間數息，有些分心。</p> <p>2分：短暫數息，經常分心。</p>		

1分：幾乎未進行數息或持續分心。

口語評量：冥想分享評估

5分：詳細分享，清晰情緒描述。

4分：主動分享，描述較為簡單。

3分：分享，描述不夠深入。

2分：少量分享或僅回答問題。

1分：幾乎未分享。

此活動在通過冥想和實際操作活動，幫助學生認識和管理自己的情緒，特別是悲傷和不安的情緒。這個活動首先引起學生的動機，讓他們意識到情緒的身體反應，然後通過摺紙船和數息觀察等具體的冥想練習，引導他們體會呼吸與情緒的關聯，學習如何用正確的方式面對和處理情緒。最後，透過總結和分享，鼓勵學生在日常生活中應用所學的冥想技巧，轉化悲傷為正向能量，並尋找內心的平靜和穩定。

學習目標

1. 讓學生認識到每一種生命、每一棵樹都有其獨特的價值和故事，並培養他們尊重生命的態度。
2. 透過藝術治療的方式，讓學生有機會自我探索，進而了解和接納自己的特質和經歷。
3. 增強學生對於自然環境的認識，明白樹木在環境和生態中的重要性。

學習活動設計

學習活動內容及實施方式（含教學策略）

時間

學習評量

活動三：
(第3節)
社會的眼光 - 尊重生命的多樣性
生命之樹~藝術治療

器材準備：

1. 生命樹卡
2. 畫畫工具：色鉛筆或彩色筆
3. 學習單~探索生命之樹的奧秘
3. 音響設備：播放輕音樂

(一) 引起動機

1. 分發生命樹卡給每位學生，請他們先不要翻過來看。
「各位小朋友，我手裡準備了一些特別的「生命樹」卡片，等下我會給每位同學一張，但收到後，請記得先不要偷看喔！」
(提示：老師可以提醒同學要有驚喜的心情，就像開禮物一樣。)(附錄五)
2. "想像一下，這世界上有很多不同的樹，每種樹都有它獨特的價值和故事。你現在手上的卡片上，就有一棵這樣的樹。你們想知道這棵樹代表什麼嗎?"
「大家都知道，我們的大自然中有各式各樣的樹，每棵樹都有它獨特的故事。就好比我們班上的每一位同學，都有自己特色和故事。你手上的卡片，其實就代表了其中一棵神奇的樹。你們期待知道這棵樹的神奇之處嗎？」
(提示：透過比喻，幫助孩子們聯想到每個人都是獨特的。)
「我們一起來進入一場神奇的探險，走進那片充滿奇幻的森林，看看這些樹都有哪些特別的故事吧！」

8分鐘

【故事分享評估】

口語評量：在活動進行中，請學生分享他們的「生命樹」故事，老師可以從他們的分享中觀察他們是否能夠結合自己的生命經歷，並對其他同學的分享給予正面回應，表現出尊重和欣賞的態度。

(二) 發展活動

1. 發下學習單~探索生命之樹的奧秘(附錄二)
「現在，請大家小心翻開你們的卡片，看看你手上是哪一棵樹。這棵樹可能代表著某種生命的特質或經歷。接下來，請大家用彩色筆，將這棵樹的故事寫出來或畫出來。可能是一段友情、一次冒險，或者是一個夢想。」
(提示：老師可以提供一些生活中的例子，如：榕樹代表堅韌不拔，櫻花樹代表轉瞬即逝的美好等，幫助同學啟發想像。)
2. 請學生和旁邊的夥伴分享他們畫的樹背後的故事，思考這棵樹如何和他們自己或他們所知的人的生命經歷相連接。
「想想看，這棵樹的故事和你或你的好朋友有什麼相似之處呢？如果這棵樹是一位你知道的人，那會是誰呢？」
(提示：透過分享，幫助同學瞭解彼此，建立情感的連結。)

27分鐘

【生命樹創作力】

實作評量：老師可以觀察學生在學習單畫出或寫下的「生命樹」故事及發想內容，評估他們是否能夠根據提示與自己的經驗，創作出有深度和內涵的作品。

【團隊互動評析】

互動評量：在小組分享的部分，老師可以觀察學生之間的互動，看看他們是否能夠理解

3. 「同學們，你知道嗎？這些樹不僅僅代表了生命的特質和故事，它們還扮演著保護地球的重要角色。誰可以舉手告訴我，樹木在我們生活中的重要性？」

（提示：老師可以帶領學生思考樹木為我們提供的氧氣、食物和住所等，並著重於樹木對環境的影響，如碳封存、減少土壤侵蝕等。）

4. 請學生和旁邊的夥伴分享他們畫的樹背後的故事，思考這棵樹如何和他們自己或他們所知的人的生命經歷相連接。

「你的樹和你的生命有什麼共通之處？它還能代表誰呢？」

（三）總結活動

1. 「通過今天的活動，你們了解到每一棵樹、每一種生命都有其獨特的價值和故事。在這大家族中，我們要學會尊重每一個生命的多樣性。你們覺得今天的經驗如何？有沒有新的感受或發現？」

2. 「謝謝大家的參與和分享！希望我們都能持續欣賞和尊重這個世界的多樣性。」

5分鐘

並欣賞其他同學的故事，並從中反思自己的生命經驗，顯示出他們已經達到了課程的學習目標。

評量規準

口語評量規準：故事分享評估

5：完整分享，結合生命經歷，正面回應他人。

4：分享故事，部分結合生命，基本正面回應。

3：嘗試分享，少量結合經歷，有限的回應。

2：分享不清晰，缺乏正面回應。

1：沒有分享或回應他人。

實作評量規準：生命樹創作力

5：作品深度高，完全結合提示及經驗。

4：作品有深度，大部分結合提示及經驗。

3：基本的作品呈現，部分參考提示。

2：作品表面，缺乏深度和經驗結合。

1：未完成或無法看出與提示的連接。

互動評量規準：團隊互動評析

5：完全理解、欣賞他人，且有深度反思。

4：基本理解、欣賞他人，部分反思。

3：與同學互動，但缺少深度或反思。

2：互動有限，缺乏理解或欣賞他人。

1：幾乎沒有互動或反思。

此活動透過「生命樹」的藝術治療活動，鼓勵學生體驗和欣賞生命的多樣性。通過創作和分享，幫助學生連接自我經歷，建立情感連結，並加深對大自然和樹木在生態系中角色的認識。期望學生能夠培養尊重每一生命、認識其獨特價值，並從中體悟到自己在大自然中的位置和責任。

學習目標

1. 學生能夠掌握四種基本繩結技巧，並理解其象徵的人際關係和情感。
2. 學生能夠體會到人際間的支援系統的重要性，並懂得在日常生活中如何給予和尋求支援。

學習活動設計

學習活動內容及實施方式（含教學策略）

時間

學習評量

活動四：
（第4節）
建立連結 - 強化人際支援系統
連結的繩索~心心相扣的連結

器材準備：
1. 塑膠繩：1捆，先依學生人數剪成每條3公尺長。
2. 安全剪刀：需要時剪斷繩索。

（一）引起動機

1. 「同學們，你們有沒有經歷過困難的時候，得到家人或朋友的幫助呢？請和你的小夥伴分享一下！」老師將同學分成四到五人一組，請每位同學分享過去遇到的一次困難和當時如何得到支持。
2. 為了讓大家更有感覺，我們來透過一個活動來體會這種支持的感覺。
3. 那麼，大家都知道什麼是連結的感覺嗎？我們即將進行的活動將帶給大家答案。

（二）發展活動

1. 「同學們，我們現在要學習的四種繩結技巧，每一種都與我們的日常生活或人際關係有著特殊的象徵意義。」老師說。
提示：繩結的教學過程中，老師可以用短片或圖解來協助解釋，使學生更容易掌握。（附錄六）
2. 老師開始展示第一種技巧：「單結」，也稱為死結。老師說：「請想像這是你與你最堅強不變的回憶或友情。現在，請找一位同學，並與他或她用「單結」將你們的繩子綁在一起。」
3. 接著，老師展示「平結」，並說：「這個平結代表平等和和諧。想想你和誰最能和平相處，無爭執，找他或她，然後用「平結」綁起來吧！」
4. 再來是「接繩結」，老師說：「當兩個不同的人或事物需要連接時，我們就可以用這個結。請找一位與你不同，或者你想更加認識的同學，並用「接繩結」將繩子連在一起。」
5. 最後，老師展示「蝴蝶結」，並說：「蝴蝶結是代表著緊密的夥伴關係和約定。現在，找一位你認為是夥伴或想建立夥伴關係的同學，並用「蝴蝶結」綁起你們的繩子。」
提示：老師在教導時，可以穿插一些有趣的故事或者使用道具來幫助學生記住這些繩結技巧。
6. 在所有同學都綁好繩子後，老師說：「現在，讓我們分組進行一個綜合的小遊戲。我會給出一個情境，然後你們要選擇合適的繩結來回應。」

5分鐘

12分鐘

15分鐘

【樂學繩結挑戰】

實作評量：
在繩結活動中，學生會嘗試製作四種繩結：單結、平結、接繩結和蝴蝶結。老師會在一旁觀察，時不時給予鼓勵和指導。



提示：先以長繩綁在自己身上1個平結固定，然後將身上的2頭的塑膠繩個個撕成3等分，因此在自己身上的繩可產生6條繩頭，如此便可與同組的組員相互結繩。

7. 老師繼續：「假設你現在需要與某人合作完成一項挑戰，你會選哪種結？」等學生作答後，再給予下一個情境，直到綜合使用所有的繩結。

提示：在活動中，老師可以根據學生的反應靈活調整，如有些學生難以打繩結，可請其他同學協助，體現團隊合作的精神。

8. 活動結束後，「看看我們班級的這網狀結構！這就是我們的支援網絡，你們覺得怎麼樣？」老師最後驚喜地說：「而這個支援網絡還有一個秘密！」隨著大家的合作，中間的繩子緩緩上升，形成了一個巨大的網狀結構。「這代表著我們的愛與團結，只要我們攜手合作，就能創造出美好的事物！」

8分鐘

(三)總結活動

1. 「同學們，大家看著這個網狀結構，心中有什麼想法呢？你們認為它代表了什麼？」希望你們可以分享一下這活動讓你們有什麼感受或體悟。
2. 「想想看，剛才我們透過不同的繩結來表示各種不同的情感和關係。每一個結，每一條繩子，都是我們彼此之間的連接和支持。這就好像我們班上的每一位同學，每個人都是這個大家庭的一部分，每個人都很重要。」
3. 「最後，我想跟大家說，當你們在學校、家裡，或是任何地方遇到問題或困難，請記得你並不孤單。就像這支援網絡一樣，我們可以相互支持、相互幫忙。希望你們不只今天，未來也能像這樣，勇敢地去尋求幫助，也慷慨地給予支援。」

【活動分享體驗】

口語評量：老師將邀請幾位同學分享活動中的體驗，例如他們如何選擇特定的繩結來代表某種人際關係，以及他們從活動中學到了什麼。此評量將幫助老師了解學生是否真正理解和體會到活動的核心意義。

評量規準

實作評量規準：樂學繩結挑戰

- 5 - 完美掌握所有四種繩結。
- 4 - 掌握三至四種繩結，有少許錯誤。
- 3 - 掌握兩到三種繩結技巧。
- 2 - 掌握一到兩種繩結技巧。
- 1 - 掌握不到一種繩結

口語評量規準：活動分享體驗

- 5 - 深入分享選擇繩結原因及活動體悟。
- 4 - 清楚分享選擇繩結的原因和活動感受。
- 3 - 簡單描述選擇繩結或活動感受。
- 2 - 概略提及繩結或感受，但缺乏深度。
- 1 - 難以理解或未分享活動體驗。

通過學習與應用不同的繩結技巧，學生能夠在視覺和觸覺上具象化地感受到各種人際關係的特質，從而更深入地理解與人互動的核心價值。此外，此活動旨在提醒學生，無論他們身處何處、面對任何挑戰，他們都是一個強大社群的一部分，每個人都可以給予和獲得支援，共同創建和維護一個有愛、有溫暖的社群環境。

學習目標

1. 增強學生對於環境保護和價值觀選擇的認識，使他們明白每一個決策都可能帶來長遠的影響。
2. 通過角色扮演活動，培養學生的同理心和批判性思考，使他們能夠站在他人的角度看問題，並探索各種可能的解決方案。
3. 激發學生的團隊合作能力和溝通技巧，通過分組討論和表演，鼓勵他們分享自己的觀點和感受。

學習活動設計

學習活動內容及實施方式（含教學策略）

時間

學習評量

活動五： (第5節)

明智的決策 - 在生命中尋找意義 生命的十字路口~平行森林

器材準備

1. 「平行森林」的繪本或動畫：
2. 簡單道具
 - (1) 森林探險者：帽子、手電筒、偽裝外套、登山杖。
 - (2) 樹木與動物：頭飾或帽子（樹）、面具或頭飾（兔、鳥）
 - (3) 建築工人：安全帽、工具帶（如鏈子、鋸子玩具）。
 - (4) 農夫：農夫帽、水壺、種子。

(一) 引起動機

1. 觀看「平行森林」的繪本或動畫片段。老師提示：「這是一個充滿意義的故事，讓我們看看兩個男孩在相同起點的情況下，做出了怎樣的選擇，並引導出怎樣的未來。」

(附錄七)

2. 用投影片展示故事中的兩個男孩在他們的森林中的生活情景。老師提示：「這裡有兩個完全不同的世界，你們覺得他們之間的差異是怎麼產生的嗎？」

3. 問答時間，讓學生分享他們對於故事情節和角色選擇的看法。

(二) 發展活動

1. 分組討論

請同學分組，每組討論自己生活中的一次決策，尤其是有關環境和價值觀的選擇，以及其後果。老師提示：「就像故事中的男孩，我們每天都在做選擇，這些選擇會怎麼影響我們的未來呢？」

2. 角色扮演準備

(1) 老師可以提供更多故事中角色的背景資料，如男孩A與動植物的互動故事，男孩B的開發過程等。接著，給學生提供一些可能的情境發展，例如：如果男孩B早點認識到他的錯誤會怎麼做？或是兩個男孩如果早些遇到會有什麼對話？

(2) 老師提示：「在這個活動中，你們可以更深入地探討每個角色的情感和思考。」

3. 角色扮演引導

(1) 老師：「好的，同學，現在我們要開始角色扮演的部分。首先，每組請從故事中選擇一個或兩個角色，並根據我們提供的情境或你們自己創建的情境進行扮演。」

5分鐘

5分鐘

5分鐘

【故事理解與反思】

口語評量：邀請學生分享他們對故事情節和角色選擇的看法。可透過問答時間，評估學生對故事主題和角色的理解程度。

(2)老師：「記住，這不僅僅是一個表演，這是你們理解和同情角色的一個方式。嘗試真正地投入到角色的情感中，並思考他們在該情境下會做出什麼選擇。」

(3)老師：「你們可以先用5-10分鐘時間討論和準備，然後我們將輪流表演。每組結束後，我們都會有一個簡短的討論時間，分享觀眾和表演者的感受。」

(4)老師：「記住，這是一個學習和共享的機會。沒有什麼正確或錯誤的答案，重要的是通過角色扮演，我們能夠更深入地了解故事的意義和生活中的選擇。」

4. 角色扮演開始。

~~~~~

5. 完成角色扮演後，老師引導詞：「太棒了，每組的表演都非常有感染力。讓我們分享一下，看看大家從中學到了什麼，以及這些故事情境與我們真實生活中的選擇有什麼相似之處？」

(三) 總結活動

1. 請學生分享自己的角色扮演體驗和心得。老師提示：「透過這次的角色扮演，你們有何感想？是否更理解故事中的選擇和後果？」

2. 引導學生思考：在現實生活中，當我們面對抉擇時，我們如何確保做出有利於環境和自己的決策？老師提示：「每個選擇都可能對我們的生活和環境產生影響，我們應該如何才能做出正確的決策呢？」

3. 最後，鼓勵學生在日常生活中更加關心環境，從小事做起，並希望他們能夠帶著今天學到的經驗，做出更有意義的決策。

20分鐘

5分鐘

【角色呈現評估】

實作評量：

主要觀察學生在表演中的情感投入和情節還原，確認他們是否能真實地體現角色情感以及根據所給情境進行準確的劇情呈現。

評量規準

口語評量：故事理解與反思

5分：深入理解且清晰表達。

4分：基本理解，稍缺深度。

3分：有初步理解，表達困難。

2分：表面理解，不夠清晰。

1分：無法理解或表達。

實作評量：角色呈現評估

5分：真實且深入的投入。

4分：明顯投入，部分情節略顯不足。

3分：基本投入，缺乏深度。

2分：低度的投入。

1分：幾乎無投入。

本活動旨在透過「平行森林」故事的情境體驗，並透過「平行森林」故事中的角色扮演，讓學生身臨其境地體會角色的選擇與後果，同時引導他們反思日常生活中的價值觀與環境意識，促使學生在現實中做出更具意義的決策。

## 肆、研究內容及發現

### 活動一：探索自我 - 認識自己的情感和價值觀

每個孩子的情感顏色都是獨特的，無論是哪種顏色，都是他們真實的感受。重要的不僅是他們選擇的顏色，而是背後的原因。

想想：每位孩子都有他的故事，如何確保每個故事都得到聆聽和尊重？

#### (一)教案設計

1. 此教案設計融入五上翰林版第一單元「嶄新的我」的緣由：第一單元中主要目的是讓學生認識自己，包括自己的特點、情感和價值觀。《可以哭，但不要太傷心》這篇故事以及相關的活動，都是為了讓學生更深入地探索自己的情感和價值觀。透過分析動畫片段和顏色的情感代表，學生不僅能更好地理解自己，還能學會尊重他人的情感和價值觀。

#### (二)教學提醒

1. 因為情感是非常私人和複雜的，老師應該確保每位學生都在一個安全、無壓力的環境中分享自己的感受。
2. 有些學生可能不太願意分享自己的情感，老師應該尊重他們的選擇，並鼓勵他們至少進行內心的反思。
3. 在全班討論時，老師應該確保每位學生都有發言的機會，並避免讓討論偏離主題。

#### (三)學習成效

1. 學生更深入地認識了自己的情感和價值觀，並學會了如何運用顏色來表達自己的感受。
2. 透過小組討論，學生學會了尊重和欣賞他人的情感和價值觀，並建立了緊密的同學關係。
3. 此教案在偏鄉小校小班的頗有成效，學生普遍反映這樣的學習方式讓他們更有動力參與課程，並在課程中獲得了豐富的學習體驗。但由於還未在大班級實施，後續會進一步實施觀察研究，以確保教案的效果和適應性。

| <table border="1"><thead><tr><th>我的魔法顏色</th><th>這顏色的故事</th><th>我的筆名</th></tr></thead><tbody><tr><td>黃</td><td>快樂星球</td><td>管有明</td></tr><tr><td>綠</td><td>忠烈 俠人心</td><td>管有明</td></tr><tr><td>藍</td><td>沒過過年的</td><td>管有明</td></tr><tr><td>淺藍</td><td>太空銀器</td><td>產相</td></tr></tbody></table> | 我的魔法顏色                    | 這顏色的故事 | 我的筆名 | 黃 | 快樂星球 | 管有明 | 綠 | 忠烈 俠人心 | 管有明 | 藍 | 沒過過年的 | 管有明 | 淺藍 | 太空銀器 | 產相 |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------|------|---|------|-----|---|--------|-----|---|-------|-----|----|------|----|--|
| 我的魔法顏色                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 這顏色的故事                    | 我的筆名   |      |   |      |     |   |        |     |   |       |     |    |      |    |  |
| 黃                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 快樂星球                      | 管有明    |      |   |      |     |   |        |     |   |       |     |    |      |    |  |
| 綠                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 忠烈 俠人心                    | 管有明    |      |   |      |     |   |        |     |   |       |     |    |      |    |  |
| 藍                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 沒過過年的                     | 管有明    |      |   |      |     |   |        |     |   |       |     |    |      |    |  |
| 淺藍                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 太空銀器                      | 產相     |      |   |      |     |   |        |     |   |       |     |    |      |    |  |
| 輪流分享屬於自己的顏色故事                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 《可以哭，但不要太傷心》觀看動畫後，選擇心情的顏色 |        |      |   |      |     |   |        |     |   |       |     |    |      |    |  |

## 活動二：管理情緒 - 學會正向轉化悲傷

冥想不僅是一種技巧，它是學習如何了解和接受自己的一個過程。

省思：情緒是我們與世界互動的方式，如何幫助孩子們更好地理解與應對自己的情緒？

### (一)教案設計

1. 此教案設計融入五上翰林版第一單元「嶄新的我」的緣由是因為：這個單元著重於學生的自我認識和自我價值的發掘。管理情緒和冥想是自我認識的重要部分。透過這種活動，學生可以更加了解自己的情緒，學會面對和調整，同時體驗到內心的平靜和自我價值的重要性。
2. 對於偏鄉小校小班的學生而言，他們可能較少接觸到這種冥想活動，但這樣的活動有助於他們放鬆心情，專注於當下，並學會如何積極面對各種情緒。

### (二)教學提醒

1. 在大班級，由於學生人數較多，可能需要更多的調整和控制。例如，確保每位學生都有足夠的空間進行冥想和摺紙活動。
2. 由於大班級學生多，可以考慮分組進行某些活動，例如摺紙船，以確保每位學生都能得到足夠的關注和指導。
3. 若是在大班級實施，老師需要更加注意學生的反應，並根據情況進行適當調整。

### (三)學習成效

1. 在偏鄉小校小班中，學生大都能專心參與，並在活動後表達出他們的感受。他們表示這種冥想活動讓他們感到放鬆，有助於釋放壓力。
2. 透過摺紙船的活動，學生不僅學到了摺紙的技巧，更重要的是，他們學會了觀察和體驗自己的呼吸，這有助於他們在面對情緒時有更多的工具和方法。
3. 這次的冥想活動也讓學生更加認識自己，他們開始更加關注自己的情緒和心情，並學會了如何正向地面對和調整。這對於他們的日常生活和學業都是非常有益的。



帶領孩子摺紙船也是專注力的練習



躺在舒適的環境中大家還有些興奮



開始指導專注於呼吸並關心肚子上的小船



隨著小船的起伏呼吸漸漸的大家都安靜了

### 活動三：社會的眼光 - 尊重生命的多樣性

生命的多樣性不僅是外在的，它還反映在我們的思想、信仰和經驗中。

省思：如何培養孩子尊重和珍惜這樣的多樣性，並理解這其中的相互連結？

#### (一)教案設計

1. 這次的教案設計是基於五上翰林版第二單元「多元的角色」的緣由。該單元重點在於讓學生認識和理解每個人都有多重的身份和角色，這些角色的交織和交錯使得每個人都是獨一無二的。透過「生命之樹」的藝術治療活動，學生不僅了解到自然界的多樣性，更能由樹木進一步連結到人類的多元性，深化了解自己與他人的多重角色。

2. 教案中融入了藝術治療的元素，結合繪畫的方式，使學生在完成作品的過程中能夠有更多的自我探索和表達。這樣的方式不僅有助於引發學生的興趣，還可以讓學生在藝術的創作中，進行自我反思和情感的發洩，更好地體會到「多元的角色」的含義。

#### (二)教學提醒

1. 因為偏鄉小校小班的學生人數較少，教師需要留意每位學生的參與情況，並給予適時的鼓勵和指導。
2. 若在大班級實施，老師需要有更多的準備，例如樹的卡片數量，以及更組織化的方式來引導學生分享。
3. 注意學生間的互動，確保每位學生都有機會分享和被聆聽。
4. 藝術治療活動可能會觸及學生的內心情感，老師需要有足夠的情感智慧來引導和安撫。

#### (三)學習成效

1. 在偏鄉小校小班中，此教案的成效不錯。由於學生人數較少，每位學生都能夠在安全、無壓迫的環境中充分展現自己，並深入分享自己的故事和感受。
2. 學生透過這樣的活動，更加認識和理解自己和同學，彼此間的關係也變得更加緊密。
3. 有些學生在活動後表示，他們以前從未如此深入地思考過自己的身份和角色，此次活動讓他們有了新的發現和認識。
4. 需要在大班級中進一步實施此教案，觀察在人數較多的環境中，學生的互動和學習成效是否有所不同。

| 探索生命之樹的奧秘                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 探索生命之樹的奧秘                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>每棵樹都有其獨特的故事，你是什麼？<br/>每一棵樹都代表了不同的生命經歷和特質。透過這次的活動，我們將進行一次充滿奇幻的旅程，探索每棵樹背後的故事，並找出與我們生活中的連結。</p> <p>楓樹 Maple tree - 轉變與接受<br/>楓葉會隨著季節而變色，象徵著生命中的變遷和學習接受每一個階段。</p>   <p>這棵樹的故事和我或我的好朋友有哪些相似之處？<br/>多彩的顏色和小乖一樣。</p> <p>如果這棵樹是一位我知道的人，那會是誰？<br/>小乖</p> <p>小提歷-希望大家透過這次的學習單，能更深入了解每棵樹背後的故事，並找到與自己生命中的連結。每一生命都是獨特和有價值的，讓我們一同欣賞並尊重每一個故事。</p> | <p>每棵樹都有其獨特的故事，你是什麼？<br/>每一棵樹都代表了不同的生命經歷和特質。透過這次的活動，我們將進行一次充滿奇幻的旅程，探索每棵樹背後的故事，並找出與我們生活中的連結。</p> <p>紫藤樹 Wisteria tree - 浪漫與夢想<br/>紫藤的花串垂下，代表追求浪漫和夢想的心情。</p>   <p>這棵樹的故事和我或我的好朋友有哪些相似之處？<br/>浪漫的好像是我的個性。</p> <p>如果這棵樹是一位我知道的人，那會是誰？<br/>姑姑</p> <p>小提歷-希望大家透過這次的學習單，能更深入了解每棵樹背後的故事，並找到與自己生命中的連結。每一生命都是獨特和有價值的，讓我們一同欣賞並尊重每一個故事。</p> |
| 心愛的小乖過世了，就好像楓葉枯掉了                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 浪漫的好像是我的個性，也好像熟識的姑姑                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

### 探索生命之樹的奧秘

每棵樹都有其獨特的故事，你的是什麼？  
每一棵樹都代表了不同的生命經歷和特質。透過這次的活動，我們將進行一次充滿奇幻的旅程，探索每棵樹背後的故事，並找出與我們生活中的連結。

翻開你的生命樹卡片，並黏貼於此格：

用彩色筆畫出或寫出這棵樹的故事

鳳凰木 Poinciana tree - 重生與再生  
鳳凰木的花序燦爛奪目，代表從困境中重生，以及希望和再生的力量。



這棵樹的故事和我或我的好朋友有哪些相似之處？

永不放棄

如果這棵樹是一位我知道的人，那會是誰？

我

小提醒-希望大家透過這次的學習單，能更深入了解每棵樹背後的故事，並找到與自己生命中的連結，每一生命都是獨特和有價值的，讓我們一同欣賞並尊重每一個故事。

### 探索生命之樹的奧秘

每棵樹都有其獨特的故事，你的是什麼？  
每一棵樹都代表了不同的生命經歷和特質。透過這次的活動，我們將進行一次充滿奇幻的旅程，探索每棵樹背後的故事，並找出與我們生活中的連結。

翻開你的生命樹卡片，並黏貼於此格：

用彩色筆畫出或寫出這棵樹的故事

橡樹 oak tree - 堅韌與毅力  
橡樹是健壯和耐久的象徵，代表著面對困境時的堅韌和毅力。



以之處？

我 奶 奶

如果這棵樹是一位我知道的人，那會是誰？

奶奶

小提醒-希望大家透過這次的學習單，能更深入了解每棵樹背後的故事，並找到與自己生命中的連結，每一生命都是獨特和有價值的，讓我們一同欣賞並尊重每一個故事。

### 鳳凰木的重生也象徵孩子的永不放棄



透過分享「多元的角色」與生命樹的意義

### 孩子的眼中奶奶如橡樹般的堅韌與毅力



藝術創作的過程是省思、是感動!

#### 活動四：建立連結－強化人際支援系統

連結不只是物質上的，更重要的是情感上的互相支持和理解。

省思：如何教導孩子們在人生的起起落落中找到力量，並給予他人力量？

##### (一)教案設計

1. 這次的教案設計是基於五上翰林版第三單元「人際高峰會」的靈感，該單元著重於培養學生之間的互相尊重、了解和支援。本活動通過不同的繩結象徵不同的人際關係，使學生實際體驗並感受彼此的支援和連結。將書本中的知識與實際生活結合，使學生能更加深刻地體會人際關係的重要性。
2. 除了教授繩結技巧，這次的教案更加重於引導學生思考自己與他人的關係。透過繩結的實際動作，學生可以更深入地反思自己與同學之間的互動模式、合作方式以及彼此之間的情感連結，這是一個非常實用且充滿情感深度的教學方法。

##### (二)教學提醒

1. 在偏鄉小校小班進行此活動時，由於學生人數較少，可以確保每位學生都有足夠的互動機會，也可以更深入地體會彼此的連結。
2. 若將此教案應用於大班級，可能需要考慮調整小組人數或增加活動時間，以確保每位學生都能充分參與和體驗。
3. 老師需確保所有的繩索和道具安全，並在活動開始前講解相關安全規定。需注意學生間的互動，確保所有學生都能得到支援，並預防任何形式的霸凌或排擠現象。

##### (三)學習成效

1. 透過此活動，學生不僅學會了四種繩結技巧，更重要的是他們學會了如何在人際關係中互相支援和了解。許多學生表示，透過繩結的活動，他們真實體驗到了和同學之間的緊密連結。
2. 在偏鄉小校小班進行此活動時，由於班級人數較少，學生之間的互動更加密切。許多學生在活動後表示，他們更加珍惜與同學的友情，並且意識到每一個人都在這個大家庭中佔有重要的位置。
3. 雖然此教案在大班級尚未實施，但考慮到其在小班的出色效果，我相信只要適當調整，也能在大班級得到同樣的成效。
4. 此外，這次的教案設計也讓我深刻體會到，有時候最簡單的教學手段，如結繩，也能達到深沉而持久的教育效果。未來，我會繼續探索更多這種簡單但有意義的教學手法，希望能為學生帶來更多的啟示和成長。



每位孩子至少有 6 條與他人建立連結的繩



孩子學會四種繩結技巧



孩子們按情境與他人互相彼此結繩



體驗和同學之間緊密連結的生命共同體

### 活動五：明智的決策 - 在生活中尋找意義

生命中的每一個抉擇都會對我們的未來產生影響，重要的是如何做出符合自己價值觀的決策。

省思：當孩子面對困難的抉擇時，如何幫助他們看清楚所有的選擇，並根據自己的價值觀做出決策？

#### (一)教案設計

1. 此教案的靈感來自於五上翰林版課本第四單元「多為對方想一想」。該單元著重於培養學生的同理心和關懷，透過理解他人的感受和立場，做出更加明智和有益於雙方的選擇。基於此，「平行森林」的故事更深化了這一概念，強調選擇與後果之間的關聯，並鼓勵學生從他人的角度思考。
2. 本教案環繞「選擇」和「後果」的主題，用「平行森林」的故事形式為學生創造了一個視覺化和情感化的學習體驗。透過觀看動畫、討論和角色扮演，使得學生不僅僅是理性地思考，更能夠將自己置於故事情境中，感受角色的情感。
3. 對於偏鄉小校小班學生來說，這種教學方式更容易吸引他們的注意力和興趣，也更容易產生共鳴。

#### (二)教學提醒

1. 老師需要事先準備「平行森林」的繪本或動畫片段，並確保投影設備可以正常使用。考慮到偏鄉小校小班的特點，學生可能對於角色扮演感到陌生或害羞，老師可以透過鼓勵和引導，讓學生更放鬆地參與。
2. 角色扮演的過程中，要確保每個學生都有參與的機會，並在活動結束後給予正面的反饋和鼓勵。

#### (三)學習成效

1. 在偏鄉小校的小班教學中，由於班級人數較少，學生更容易建立深厚的情感連結，且能夠在較小的群體中自由發言和分享。因此，在進行分組討論和角色扮演時，學生能夠更深入地參與和投入。
2. 經由本教案，學生不僅學到了「選擇」和「後果」的概念，更在情感上得到了深刻的體驗。他們能夠從故事中的角色找到自己的影子，並思考自己在日常生活中的選擇和後果。
3. 在偏鄉小校小班中，這種教學成效是相當顯著的。但對於大班級的學生，由於人數眾多，可能需要更多的時間和努力來確保每個學生都能夠參與和投入。因此，如果將此教案應用於大班級，建議可以進一步調整活動的時間和流程，並增加老師和學生的互動。



觀看動畫後小組討論和角色扮演



開心的選擇情境中的角色與道具



角色扮演要確保每個學生都有參與的機會



透過演出思考自己在日常生活中的選擇和後果

## 肆、結論與建議

### 結論

#### 一、多元的生命教育對學生的情感智慧有正面影響

經過本研究，我們確認多元的生命教育課程，融入SEL原則，對學生的情感智慧有正面影響。學生通過自我探索、情感管理、藝術治療和人際連結等活動，更深入地理解自己的情感和價值觀，並學會了尊重他人的情感和價值觀。這種課程能夠幫助學生更好地應對生活中的挑戰，提高他們的情感智力，並建立健康的人際關係。

#### 二、生命教育和SEL的結合提高學習表現

研究結果表明，將生命教育和SEL原則結合，能夠提高學生的學業表現。這種課程不僅有助於情感智力的培養，還能夠改進學生的學習技巧和解決問題能力。學生更容易處理情感困難，並在學習中表現更出色。

#### 三、桃源國小的實施成效在偏鄉小校小班明顯

本研究中，我們發現桃源國小在偏鄉小校小班的實施

中，這種生命教育SEL課程的成效明顯。學生更容易建立深厚的情感連結，且在小班的環境中自由發言和分享。這種情境使學生更能參與和投入，進一步提高了學習成效。

#### 四、教育應用於大班級需要更多努力

雖然我們的研究在偏鄉小校小班中取得了成功，但在大班級中實施此類課程可能需要更多努力。由於人數較多，學生之間的互動更具挑戰性，需要更多的時間和組織。然而，我們相信通過合適的調整和互動，這種課程也能夠在大班級中發揮作用，為更多學生提供情感智力的培養和人際技巧的提升。

### 建議

#### 一、整合SEL課程到學校日常生活

建議學校將SEL課程完全整合到學校的日常生活中，而不僅僅作為單獨的課程。這可以透過創造一個SEL友好的校園環境，提供持續的情感支援和機會來實踐SEL技能來實現。學校可以透過每日的集會、班會、體育課和學業課程等多種活動，將SEL原則融入其中，以促進學生的情感發展。同時，

教師和職員也應該成為SEL的模範，展示情感智慧和人際技能，以激勵學生效仿。

## 二、建立學生支援系統

為了確保學生在SEL課程中能夠獲得有效的支持，建議學校建立一個完整的學生支援系統。這包括心理輔導服務、學業輔導和社會支持等多個層面。學校可以聘請專業心理輔導師，提供個別和小組輔導，以應對學生的情感需求。同時，建立學業輔導計劃，幫助學生克服學習困難，減少學業壓力。此外，創建學生支援小組，提供情感支援和發展友誼，以確保學生在學校內有安全的情感網絡。

## 三、擴大實施範圍

建議考慮將生命教育SEL課程擴大到更多的年級和學校。這將有助於更多學生受益，並在學校內建立更全面的情感教育文化。同時，學校可以探索將這種課程融入到不同科目和課程中，以提高跨學科的情感教育效果。此外，學校還可以與

家長合作，提供家長教育課程，以加強家庭與學校之間的協作，從而更好地支持孩子的情感發展。

這些建議有助於桃源國小更有效地推動生命教育SEL課程，為學生提供全面的情感教育和支持。這將有助於培養更有情感智慧的學生，他們能夠更好地理解 and 應對情感挑戰，以及建立積極健康的人際關係。

## 陸、參考文獻

Duncan, T., & Nicholson, T. (2019). *Comprehensive School Health Education: Totally Awesome Strategies for Teaching Health*. Benjamin Cummings.

Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R., ... & Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. ASCD.

Payton, J., Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B., ... & Pachan, M. (2008). *The positive impact of social and emotional learning for kindergarten to eighth-grade students: Findings from three scientific reviews*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.