

TEACHER X

# 你，老師，哪一位？

教學及學習單手冊



# 目錄

序 ----- 2

## Janet的探險課

導讀：上學嬉遊記 ----- 4

學習單一：闖關達人 ----- 6

學習單二：小鎮風情畫 ----- 7

## 李惠仁的公民課

導讀：給了上公民課的你們 ----- 9

學習單一：改變的勇氣 ----- 11

學習單二：尋找自己的勇氣 ----- 12

## 優席夫的美術課

導讀：用畫筆敲孩子內心的門 ----- 16

學習單一：我就是美術老師 ----- 17

學習單二：敲敲夢想的門 ----- 20

## 方文山的美勞課

導讀：如醇酒拼貼的日記 ----- 23

學習單一：我的拼貼日記 ----- 24

學習單二：珍貴的家族寶箱 ----- 25

## 吳寶春的自然課

導讀：愛的完美配方 ----- 28

學習單一：故事料理食譜 ----- 29

學習單二：校園小記者 ----- 32

## 陳星合的表演藝術課

導讀：來自太陽的天使 ----- 34

學習單一：五彩襪子球DIY ----- 35

學習單二：小小的進步計畫 ----- 36

## 葛裕翔的音樂課

導讀：節奏好好玩 ----- 39

給老師的話 ----- 41

學習單一：節奏好好玩 ----- 42

延伸活動教學 ----- 44

## 張泰山體育課

導讀：心靈放輕鬆 慢活OEO ----- 46

學習單一：快樂打棒球 ----- 47

學習單二：紓壓處方箋 ----- 48



# 序

自《老師，您哪位？》播出後，我們接到來自各地小朋友的迴響。

「我們是淡水新市國小，我想找五月天的阿信幫我們上一堂『發揮夢想展現自我』的課程。」

「我期盼蕭敬騰來幫我們上一堂不一樣的音樂課，學習如何從音樂中克服學習障礙，找到自己的方向。」

「我是台南億載國小四年八班的學生，我喜歡你們找有趣的人來代課，如果天天上課都可以這樣快樂有趣，我相信大家就算生病也一定會跑來上課！」

於是我們更有信心，當教育規制鬆綁，當學習成就不再量化，當教育可以有更多的探索與發想的空間時，教育的能量就能源源不絕。

很多觀眾好奇，代課老師們的課程，是怎麼規劃出來的？

「不要限制孩子們的想像，也不要給『代課老師』任何現成的題目、形式。」

「就讓他們帶孩子用他們覺得最合適的方式去學習，教導孩子他們所認為生命中最重要的事吧！」這是催生這一系列節目的公視董事侯文詠，最重要的提醒，從某個角度來說，這也是教育中最重要的事情之一。

這一系列節目，很快的在兩個月內播完了。每次節目播完，我們都努力思索，這樣一個節目要如何在它下檔後發揮更深遠的影響？於是在這次推出影音DVD的同時，我們同時邀請線上老師，融入教學的經驗和觀察，為觀眾寫導讀文，文章後延伸設計兩則可運用在課堂上的活動和學習單，作為親子及師生觀影後的討論指引，由衷希望這份用心，能成各地教師好用的課堂參考，帶給教學現場的老師更多教學靈感和啟發，創造影片後續的運用價值！

《老師，您哪位？》製作人 舒逸琪



TEACHER X

# 老師，您哪位？

## Janet的探險課



# 上學嬉遊記

苗栗市建功國小／羅慕珊老師



「這一隊不團隊合作，發言的人也是在那推來推去…」

「報告都是我們在做…」

「已經有點想放棄…」

相信不管你的身分是老師、家長、或只是個看隔壁小孩在吵架的大人鄰居，以上的對話對你來說都不算陌生。想再回味一下熟悉的場景嗎？《老師，您哪位？》第一集，為您實況演出，精彩重現。

此集的代課老師Janet，在影片一開始出了一個作業，要小朋友觀察生活中，令他們感到好奇的人事物並拍下來。孩子多半反應對周遭環境「不大熟」，為什麼？因為玩都來不及了，有時甚至一放學，就直接從學校被「運送」到補習班。學校及住家往返途中，有哪些風景，孩子一概不大清楚。於是Janet老師加碼，將學生分成兩組參賽隊伍，調查學校周遭的特色或景點，設計出在地的闖關題目。

過程中，觀眾看到小朋友一開始像一堆無頭蒼蠅到處亂竄，不得其法，慢慢的漸入佳境，最後協力破關。

這樣的設計除了在概念上非常具有娛樂性之外，活動本身其實還肩負一個重責大任——讓小朋友從頭學起。孩童得走出教室，由街坊口中，問出學校附近的特色景點。從提問前最基本的自我介紹、題目設計、資料蒐集、到資訊統整，都得親力而為。

影片裡頭Janet老師提到：「所有的人，你們都可以幫忙想」。簡單一句話，點出在學校現場分組活動最常碰到的問題——團隊合作，不要置身事外。

我們常覺得現在的孩子，生活在資訊發達，資源易取得的「3C世代」，但在面對生活中真實情境時，他們其實並沒有看起來的早熟。因為大部分的時候，大人都幫他們「安排好」，鮮少有獨立處理問題，或完成任務的機會。





看完這一集，可以試著和孩童討論下列幾點：

【說話的禮節】：並不會因為你是小孩子，就理所當然可以得到協助。我們在日常生活中，需要請求他人幫助時，簡短的自己介紹及清楚的問題表達，是基本的禮貌，沒有說明來意，就急迫的表達需求，會給人魯莽和失禮的感覺。

【提問的技巧】：小朋友的提問常只是簡單的是非題。二元化的是非題當然可以是個好開頭，但若沒有接下來扣緊主題的相關性提問，就會流於表面。解決的方法，可以事先帶領團隊做功課，蒐集資料，才不會落入不知從何問起，或者即使得到了初步的答案，也不知如何深入探討的窘境。

【對生活好奇】：只要願意觀察，細心留意，生活中許多事物，都有它的特別之處。影片中，賣柴爺爺手上的斑點，是歲月的痕跡；寺廟裡的牌樓，道出了它的歷史；打鐵街的店名幾乎都是「信」字開頭，原來是為了傳達每個商家都是有信用的人的訊息。所以，只要肯留心，生活周遭絕對有一堆隱藏版的故事，等待著被發掘。

【對挫折的容忍度】：生活中的變數很多，有時候可能只是一場雨，都會擾亂原本的計畫，其他像是問路被拒絕、資料遍尋不著，都是田野調查的過程中，會出現的家常便飯。只要轉換心態，知道這些都是生活的常態，就能有化阻力為助力的正向能量。

首集的《老師，您哪位？》，具體點出學校現場常常會出現的問題核心。孩子在觀看的過程中，可能會覺得很親切，因為裡面小朋友碰到的困境，幾乎是他們的生活顯影。現在的孩童花在3C產品上的時間多，真要面對面與人互動時，也許不一定會有著他們在虛擬世界裡頭的落落大方。青少年時期即開始當背包客自助旅行的Janet老師，在影片裡頭提到的一培養好奇心和冒險的勇氣，我想是她在此堂課最想傳達給小朋友的價值。



## 學習單一

## 闖關達人



**適用對象** 國小五年級至六年級

**教學目標**

1. 學習團隊合作，蒐集資料及整合資源。
2. 練習以五官來探究生活環境的人事物，並以清楚的文字，設計在地的闖關活動。
3. 培養解決問題的自信與能力。

**適用領域 / 議題** 語文、社會、藝術與人文、綜合、家政教育、性別平等教育

小朋友，看完這集的Janet探險課，  
善用你們的五感，也來設計一個屬於自己的在地闖關遊戲吧！



## 1. 照片題

拍攝學校鄰里  
特別人事物的照片

貼心小提醒：所拍攝的主題最好在當地具有特殊意義，太過刁鑽或偏頗的小地方，不但增加闖關的難度，也會失去遊戲該有的趣味性。

START!

## \* 加分題

試著想出  
三個加分題，  
增加競賽的  
趣味性吧！

## 2. 實物題

取材真實材料  
作為線索

例如：打鐵街的打鐵工具、  
番薯街的番薯皮等等，  
都是很好的材料。



## 6. 嗅覺題

如果關卡  
有明顯的味道，  
可用密閉容器盛裝，  
設計成特殊的  
氣味題。

## 3. 音樂題

用3C產品  
錄下特殊的聲音  
作為線索

例如：機車行的  
修理機車聲。

## 4. 拼圖題

把欲闖關的圖片  
設計成拼圖，  
參賽者得合力  
完成拼圖，才能  
獲得答案。

## 5. 試吃題

線索可以是吃的  
東西，只不過要  
注意衛生  
和保存期限喔！

## 學習單二

## 小鎮風情畫



**適用對象** 國小五年級至六年級

**教學目標** 1.能細心觀察生活週遭的文化特質，設計出在地的風景明信片。  
2.能了解明信片的功能及格式。

**適用領域／議題** 語文、社會、藝術與人文、資訊教育

小朋友，你們有注意過學校周遭有哪些特殊的景物或文化嗎？  
設計一張屬於你自己的家鄉風景明信片，再把它寄出去吧！



**材料:** 1. 象牙紙或一般的卡片紙

2. 剪刀、美工刀、彩色筆、膠水 3. 兩塊半郵票一張

Message

stamp

Address

備註：

- 1.明信片的功能：明信片是開放式的信件，多用來傳達簡短的问候或訊息，不會在裡頭寫太多私人的事情。
- 2.住址的寫法：明信片的住址和收件人一般寫在明信片內文的右半邊。

TEACHER X

# 老師，您哪位？

## 李惠仁的公民課



# 給上了公民課的你們

台北市銘傳國小／戴心翊老師

給上了公民課的你們：

「難道我們今天來的目的，就只是為了坐在這裡嗎？」

說這句話的是信淵，紅眼眶中透露出的不知是憤怒多還是傷心多。身邊其他同學的表情也好不到哪裡去，無精打采的各自思考著，也讓市長匆匆離席後的會議室，瀰漫著令人屏息的低氣壓。

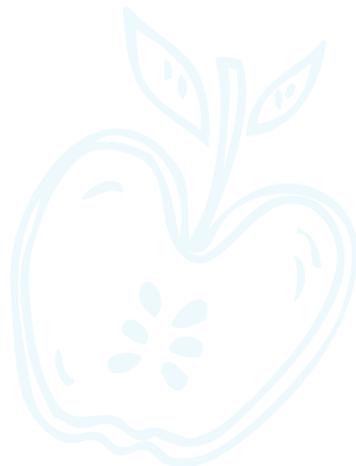
的確，你們在幾週裡想盡辦法觀察現實的狀況，蒐集了同學們的意見、參考了網路資料、詢問過專業人士。最後將大家的想法彙整、理出自己的思緒並形成論點，就是為了要在這樣一個重要的場合表達出來。但市長雖然在重要行程之間撥出了三十分鐘給大家，卻沒有給予你們心目中預期的傾聽。

沒有人希望在經歷這麼辛苦的準備跟努力後，到最後連說清楚自己想法的機會都沒有。因此，在此時此刻用「你們已經很厲害，可以坐在市政府的會議室裡跟市長對話.....」等來緩和氣氛，不太可能有什麼安慰的效果。這也是為什麼，信淵會帶著不甘心說出開頭的那句話。

但說真的，身為你們的老師，當然很期待可以看到你們成功的表達自己的想法、得到正向的回應，然後開開心心的回家以為真的改變了些什麼。但教育的本質是要讓你們更了解這個世界，因此我們縱然不捨，也必須咬牙放手讓你們體會到，現實的生活常無法照稿演出，而要代表某些人表達某些事情，事前必須要做出多少準備、付出多少努力——更重要的，是很有可能徒勞無功。

因為我們都是微小的聲音。





我們都是微小的聲音，可能我們想的不見得透徹、可能我們代表的人並不多、並不特別重要，所以很難在眾人或在大人面前大聲說話，然後被認真的聽見。但這不代表我們沒有想很多、不代表我們沒有帶著善良的意念、不代表我們所說的就不重要，甚至不代表我們做錯了任何事情。只是這個世界太匆忙且太嘈雜，所以我們常常被別的聲音掩蓋過去。

我們都是微小的聲音，所以更要懂得勇敢，更要懂得堅持。只有當微小的聲音能夠一點又一點的聚集起來，勇敢的說話，這些聲音才有機會一起被聽見。如果任何一個我們放棄了，就代表著在這世界上，有一個特別的聲音不見了。對星空來說，一顆星星的消逝可能算不了什麼；但對一個星系來說，那就是所有光明的隱沒，是黑暗徹底的勝利。

改變需要勇氣，不只是因為我們的聲音微小，更因為我們明知道有失敗的機會，卻仍然願意為了某些理由、某些人發聲。我們知道所有偉大的事件，都有著一個又一個小人物不斷辛苦的累積，抹去淚水及汗水的堅持。有了現在第一群能夠在市長面前聽他訓話的學生，才可能有未來第一群讓市長認真聽他們意見的孩子。所以我們不是只為了坐在會議桌前而去、不只是為了聽訓而有那麼多的準備跟努力，我們是為了每一個跟我們一樣微小的聲音，而不停的勇敢前進。

更重要的，是我們希望每一個你們，在長大後都能記得在會議桌前傷心的這一刻，然後停下腳步來，認真的傾聽每一個微小的聲音。

那才是我們之所以來到這裡，最重要的目的。

你們的戴戴老師



## 學習單一

## 改變的勇氣



**適用對象** 國小三年級至六年級

**教學目標** 1.能從影片中找出不同角色的觀點。  
2.能嘗試以不同角度來討論一件事情。  
3.能分享自己的想法及經驗。

**適用領域** / **議題** 語文、社會、綜合領域

1.

影片中的同學一開始對於「要和大人溝通，讓大人們了解自己的想法」有些什麼想法？你也這樣覺得嗎？還是有不一樣的想法？

2.

在面對喝牛奶問題時，大家都有不同看法，影片當中小朋友們的看法是？

反對這項政策的議員，他的想法是什麼？贊成這項政策的議員，他的想法是什麼？在贊成和反對之間，是不是代表一定有一方對而另一方錯？能否找出讓兩邊都滿意的方法？你還觀察到什麼特別的意見呢？為什麼大家提出來的想法都不太一樣呢？

3.

在和市長會面完之後，有小朋友哭了，你覺得他哭的原因是什麼？

4.

如果能夠遇見這群在市長面前遇到挫敗的小朋友，你想對他們說什麼話？

學習單二

# 尋找自己的勇氣



**適用對象** 國小三年級至六年級

**教學目標**

- 1.能思考自己生活中想跟大人溝通的問題。
- 2.能從不同角度的討論中確定自己的想法。
- 3.能夠嘗試提出自己的論點，了解不同意見之間的差異。

**適用領域 / 議題** 語文、社會、綜合領域

## ◎尋找身邊的改變機會

1.請想一想，在學校或是家裡，

你有沒有想要跟身邊的大人溝通的事呢？



例如：午休時間是否可以不要睡覺？

我可以自己安排寫功課的時間嗎？

我可以增加一點零用錢嗎？

2.你曾經嘗試和大人表達過自己的想法嗎？

如果有，請寫下當時你得到的回答。

如果沒有，請寫下你預期會有的結果。



## ◎深入探討問題

1.請和至少三位同學分享你們最想要和大人溝通的事情，  
並嘗試提出自己對這些事情的看法。（贊成？反對？為什麼？）

2.請選擇一項你們最想要改變的事情。

收集大家對於這件事的看法，並且記錄下來。試著收集兄弟姊妹、同學以及身邊大人的意見，不論贊同你或是反對你，都是很重要的喔！

3.溝通的重點是在於讀懂對方的心，你認為需要說服的那個人，  
他最擔心或最需要的重點是什麼？

接受我們的提議，對他有什麼好處？或者會造成他什麼問題呢？

4.上網、看報或到圖書館找一找，有沒有相關資料可以幫助你的想法  
和立場更加明確、更加有根據？

5.練習把你的想法像說故事一樣說給你的同學聽，  
讓他們覺得你好有道理。



WOW



## ◎嘗試與大人溝通



1. 整理之前收集到的想法及資料，嘗試用最簡單明確的方式表達出來，最重要的是自己真實的意見。

(別忘了禮貌喔！)

2. 記錄你們討論的過程，並跟你的同學們分享。



### \*老師的話

影片的最後，導演鼓勵大家「不要害怕」。請你記得，溝通並不是件可怕的事，也不是要逼迫對方聽你的，而是讓我們都能了解彼此的想法。所以不管最後對方是否認同你的意見，行動了、嘗試了、讓大人了解你能夠成熟的討論事情，也就是成功了！



TEACHER X

# 老師，您哪位？

## 優席夫的美術課





# 用畫筆 敲孩子內心的門

新北市鶯江國小／翁麗淑老師

往最美麗的海岸去，優席夫帶著畫筆與重要的生命記憶，要去敲開一扇扇可能打算長久關閉的心門……我，不會畫畫。但如果我是優席夫的學生，他一定不會同意這句話。因為我知道，他會帶著學生，去凝視遠山的姿態、去撫摸風的線條，也讓學生跳到水裡，直接用身體去感受水波或溫柔或激烈的撫觸……

優席夫的畫畫課，是我看「老師，您哪位？」系列的第一個節目，短短三十分鐘，我看到優席夫在阿美族部落2天的畫畫課，節目最後，部落的孩子含著眼淚揮別優哥，我發現自己眼裡也有淚水。同是阿美族的優席夫讓孩子帶著，看故鄉的山、海，和舞動著綠色波浪的稻田，勞動中的人、曾經飛翔但已經墜落漁網的魚……如果畫畫，是湧自心念情感的呈現，這些帶著孩子親自踏上土地，打開雙眼去觀察、張開耳朵去聆聽、用身體也用心去撫摸去領略的過程，就像是老師在孩子的心門前溫柔的敲門，孩子願不願意打開心門？打開多少？打開後，她/他又會願意吐露多少？對中學的孩子，這是老師的挑戰。而對在小學教書的我來說，是重要的靈感啟發；當我也渴望用手沾染顏料來畫畫，我悄然的發現，原來自己也被敲了門！

只要是要「輸出」的功課，都必須要先有「輸入」的過程，而「輸入」進行的越細緻越豐富，從生命出發「輸出」就越加的動人心弦！「輸出」的功課可不只畫畫，還有雕塑、寫作、音樂創作、演說……如何畫出風的線條？優席夫用青綠、墨綠、黃綠、橄欖綠的稻浪指引學生的視線。讓我想起曾經帶孩子詩的寫作，主題是「安靜」，孩子以為是要寫，安靜就是不要講話，就是聽老師說話……，我讓孩子們在木地板躺下，閉著眼睛，聽電風扇反覆低吟、聽電燈氬氬作響、聽風吹著窗戶、吹著窗外的樹、聽空氣裡有什麼在呼喚……再仔細聽，曾經有什麼重要的聲音，從記憶回來你的耳朵……

這次的寫作，孩子的筆特別快，也特別豐富。沒有華麗的詞藻堆砌，也沒有義正嚴詞的道理。有人聽到風裡微弱的唧唧蟬鳴，感覺到夏天即將告別；有人覺得快睡著了，好像聽到母親在床邊唸故事；還有人聽到遠方敲打什麼的聲音，好像是自己當工人的爸爸，揮動工具的雙手，她好像也聽到了汗水滴落地面的聲音……詩，或畫，若在拿筆之前先敲了孩子的門，留在紙上的，便不只是文字或色彩，而是生命裡動人心弦的歌，也是有厚度的山水海洋！

我其實也知道，短暫的教學、新鮮的帶領，對孩子來說是新奇的學習經驗，光這點在效果可能遠高過一般老師朝夕相處，點滴涓流。公視似乎也想提醒觀眾這一點，影片裡竟毫不避諱的讓我們看到龐大的攝影機器與工作人員，不管在教學現場這是助力或阻力，我都喜歡這個誠實的提醒，也讓我冷靜的想，如果我自己隻身素人的進行類似這場教學，效果或可行性我該如何評估？少了鏡頭的注目與其他工作人員的相互照顧，我有多少能耐撐起環境的風險繼續敲孩子的心門？！最重要的是，老師的門開了嗎？



學習單一

# 我就是美術老師



**適用對象** 國小三年級至六年級

- 教學目標**
- 1.能仔細觀察自己生活周遭的環境，並能自己取景，拍下自己感覺的畫面。
  - 2.能用清楚的文字說自己照片的故事。
  - 3.能清楚的跟同學分享畫面的顏色、形狀、線條、動感、構圖…等自己的看法。

**適用領域 / 議題** 語文、藝文、綜合領域 / 環境教育

小朋友，看完這集優哥的美術課，  
你的手是不是也開始很想作畫呢？！  
別急，讓我們踏著優哥的脚步，  
先將我們對自己環境的瞭解與感受，仔細的回顧一下吧！



如果優哥來到我們班上，你／  
你覺得我們可以帶他到什麼地  
方介紹我們的故鄉呢？想像一  
下，他可能會指引我們怎麼看  
顏色？看線條？

請你／你想像一下優哥的脚步，在自家附近選一個美麗可入鏡的角度拍一張照（拍人也很好），然後像優哥一樣來跟同學介紹這裡面的顏色、形狀、線條…如果還有聲音，就更豐富了！

學習單二

# 敲敲夢想的門！

**適用對象** 國小三年級至六年級

**教學目標** 1.能透過優哥的故事，瞭解「敲門的精神」的寓意。  
2.能瞭解挫折的必然與磨練，從而思考反省自己的生命經驗。  
3.能從優哥的故事裡，看到夢想實現的元素。

**適用領域／議題** 語文、藝文、綜合領域

小朋友，聽過了優哥優美的歌聲和他的故事，  
妳／你有什麼想法呢？！

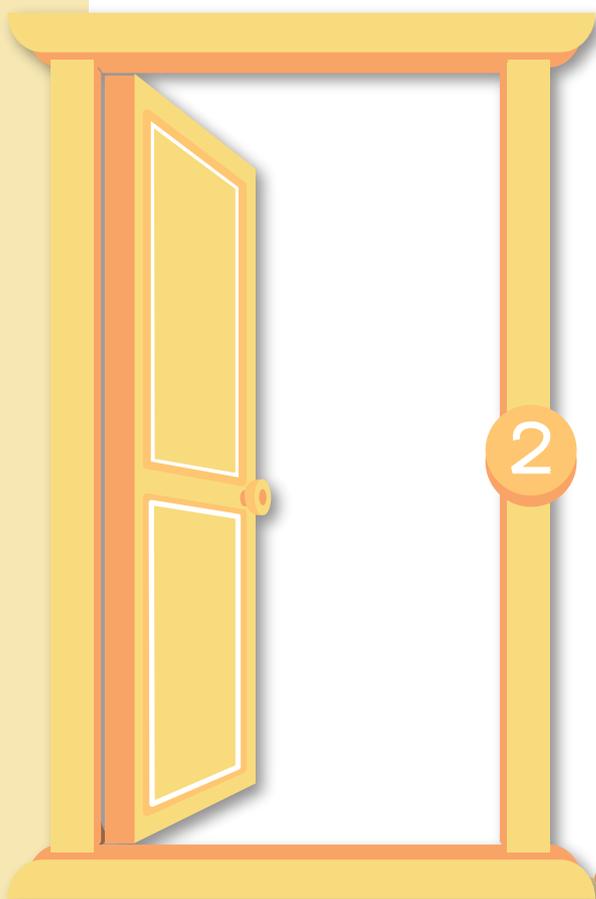
妳／你也有夢想吧，讓我們一起來敲敲夢想的門！

- 1.優哥曾經被十幾個畫廊拒絕，但他繼續敲下一個畫廊的門，終於成為一個知名的畫家！你曾經遭遇過挫折嗎？你怎麼面對？  
(請分享一下失敗的經驗！不管你是繼續努力或就此放棄，都沒有關係。)

1



2. 優哥曾經當過歌手，現在是有名的畫家。他並沒有學過畫，也沒有很高深的學歷。想想看，實現夢想可以有什麼樣的路徑？實現夢想應該具備怎麼樣的條件？



TEACHER X

# 老師，您哪位？

## 方文山的「美勞課」



# 如醇酒 拼貼的日記

新北市蘆洲國小／陳盈君老師

「他是流行歌曲作詞專家耶，寫了很多好美的歌詞，是周杰倫的好朋友喔！」即將到來的代課老師除了引爆學生們的熱烈討論，更觸發了高度的好奇與期待。而創作總帶著詩性美麗和畫面的方文山，走進偏遠小學校六年級教室上課的初體驗，對孩子來說，能近距離閱讀名人這多采多姿的活讀本，確實帶來不小的衝擊和學習。對於詞曲創作者來說，在接觸學生的過程中，一一與記憶中的童年對照比較，因為時空背景不同的差異性，特別有趣，真誠的互動中彼此激盪、感動著。



方文山的美勞課

記憶，是生活的軌跡，本質是分散的、不完整的、因人而異的，更需要收集而成。可由物件、影像、圖片、文字等「再現形式」(representational forms)的不斷製作而得以持續。方文山分享了自己獨特的回憶記寫方式：拼貼日記，以自己學生時期隨身現成小物拼貼而成，讓孩子們更認識他的童年故事。但是看過學生蒐集在回憶箱裡的物品後，發現大多是自我興趣或玩具的收藏，反而沒有與校園生活有關連的物件，因此再以開放自由的聊天和漫遊方式，帶著孩子感受校園，引發學生對校園的記憶和關愛。

集體回憶是在一個群體裏或現代社會中人們所共享、傳承、以及一起建構的，在校園玩探索尋找「日記物件」時，簡單的問答，學生發現更多自己曾經駐足的地方、自己的進步成長，好友之間有哭有笑的共有的記憶，接受鼓勵和幫助的感恩心情，現成物的蒐集和排列拼貼、拍照和剪貼，降低了學生的創作壓力，同時將自己的情感和感動等記憶拼貼到畫框裡了，每個拼貼日記的故事都精彩，畫面都有感人，成功的完成在溪山國小浪漫的美勞課。

一般老師們在設計課程時，總會先宣告教學目標，提供許多線索讓教學過程精簡有效率，方文山提供學生以「記憶箱」蒐集物件的方向很寬廣，學生以自己的興趣、收藏主題、生活情境等蒐集，少了集體回憶，所以改變策略繼續進行；乍看之下，花了不少時間兜了一大圈，但是代課老師和學生們在遭遇問題、追蹤、反思、釐清的過程中的熱情和態度，察覺學生們有更高的學習興趣，學習內涵更豐富，反而讓大家遇見學習旅程中最美的教室風景。



學習單一

# 我的拼貼日記



**適用對象** 國小五年級至國中九年級

**教學目標** 1.能運用現成物體驗拼貼藝術創作的樂趣。  
2.能知覺並累積美感經驗。  
3.能欣賞人我創作的作品。

**適用領域** / **議題** 藝術、語文、綜合

1

想想看並分別寫下來，  
自己最難忘的事情，  
最珍貴的紀念、  
印象最深刻的經驗。



2

請在回憶箱中搜集或畫下來：  
可以代表這些事情的回憶  
和意義的物品。



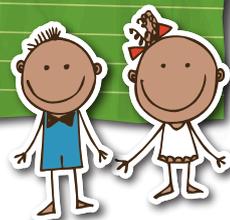
3

準備使用工具及材料：  
數位相機或可拍照手機、  
畫框或木板、  
黏著劑（雙面膠/樹脂/強力膠）



4

蒐集這些物品，  
將立體的物品拍照列印備用，  
開始動手拼貼囉！



學習單二

# 珍貴的家族寶箱



**適用對象** 國小一年級至四年級

**教學目標** 1.能運用人際關係為主題體驗藝術創作的樂趣。  
2.能知覺人我關係的美感經驗。  
3.能與人合作並欣賞他人的長處。

**適用領域** / **議題** 藝術、語文、社會、生活課程、綜合

1. 請在家族樹上寫出親人們的名字（自己、兄弟姊妹、父母、祖父母、外祖父母等至少三代）
2. 找一個物品，代表和這位親人之間的回憶（蒐集或拍照）
3. 準備四開畫圖紙或木板，畫出樹狀圖、藤蔓圖或關係圖。
4. 在樹枝或藤蔓枝上剪貼照片及所有物品，記得留下寫名字的位置。
5. 確定位置後，剪貼或直接黏貼完成！（也可以成為全家一起動手的家庭活動唷！）



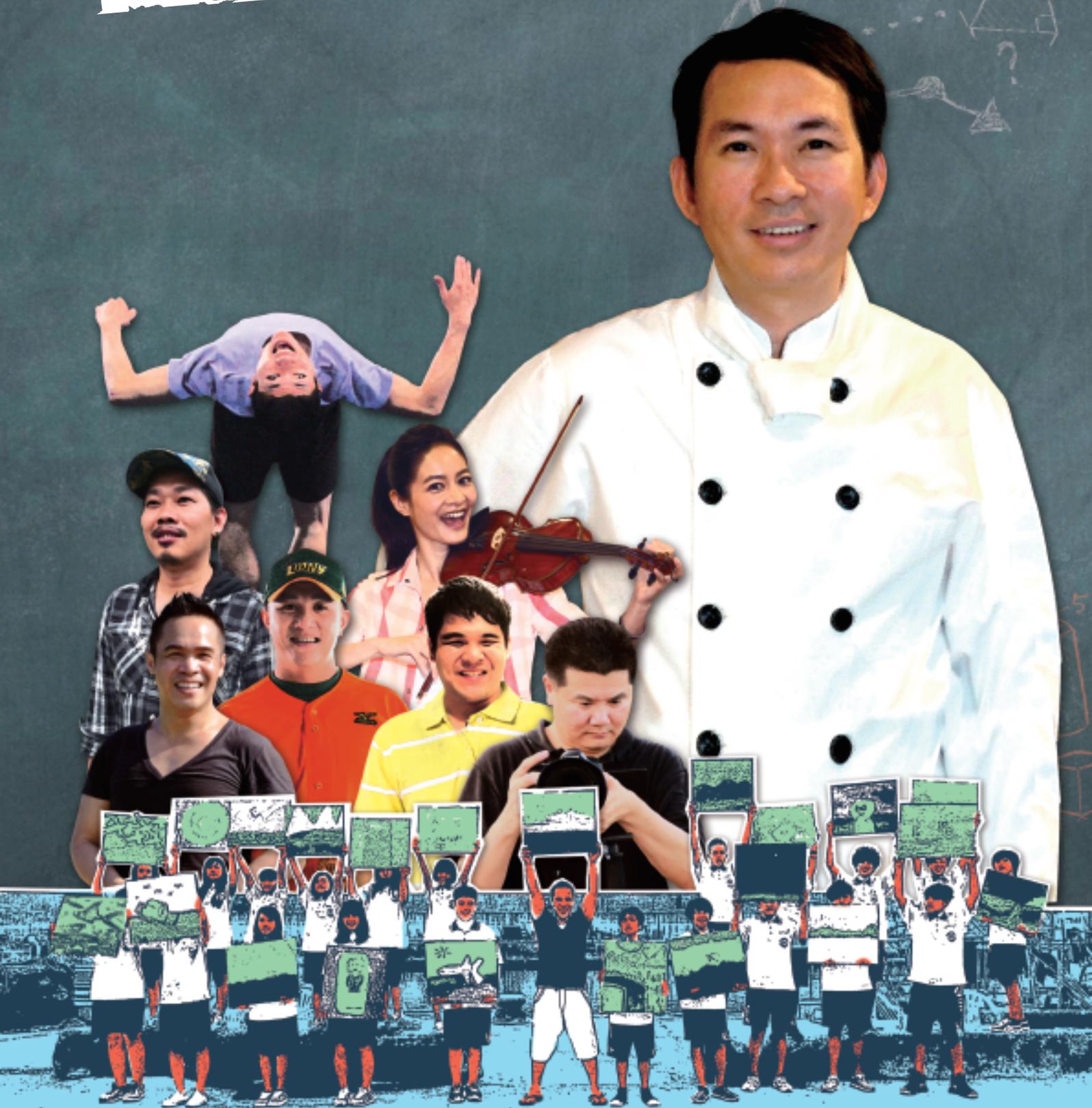
自己動手做做看！



TEACHER X

# 老師，您哪位？

## 吳寶春的自然課





# 愛的完美配方

苗栗市建功國小／羅慕珊老師

2014年9月，新北市三峽成福國小的學童，無疑是全台灣最幸福的一群孩子。他們跟著這位在大伙兒眼中「返老還童」的小寶叔叔一起學做比薩。為什麼不是麵包？吳寶春答得有趣，因為比薩是比較簡單的「表達」方式。用「表達」二字來形容西點的創作，這位世界麵包冠軍得主的料理哲學可見一斑。在吳寶春眼中，食物不只是簡單的產出，過程中投入的感情、加諸的創意、發生的故事，才是讓每份糕點有著無法替代滋味的秘訣。

讓偏鄉長大的吳寶春，來幫鄉下小孩上課，多好的搭配。你以為小寶叔叔是要指導小朋友烘焙過程的溫度拿捏？還是私授麵包大賽奪冠的訣竅？都不是，吳寶春要和孩子們一起走跳校園，用生活中的食材，做出專屬於成福國小的故事比薩。

在校區裡，他們找到水薄荷、魚腥草，還有木瓜。但這摘採木瓜的過程，讓電視機前的我有點緊張。因為校園裡的木瓜樹雖然不高，還是讓距離童年「輕盈身軀」已有一段年歲的吳寶春，爬得稍嫌吃力。但後來負責拿木瓜的孩子，化解了所有的尷尬，「因為是寶春師傅親自摘下來的，所以要小心呵護」，多可愛又慎重的回答！

而為了讓大家的故事比薩更原創，代課老師額外出了一份功課——要孩子從家中，帶回一個自家獨有的味道。隔天，選單上出現了爸爸的辣醬、媽媽的魚露、爺爺的蜂蜜……。吳寶春師傅想要傳達的訊息是：這些看似尋常，卻有著愛的溫度的調味料，才是讓故事比薩能夠與眾不同的完美配方。

短短兩天，鄉下學童和代課老師，像是互相幫彼此上了一課。小朋友從吳寶春身上學到「記得誰愛你」；吳寶春在孩子那頭，憶起與母親相處的童年時光。二十三份比薩，二十三個故事、二十三種配方，這位麵包大師不假他手，在窯爐前來回烘烤到天黑。吳寶春說，其實當時的他已經非常疲累，但是又不希望漏掉任何一個人，無怪乎課程結束前，小朋友真情流露，大聲說要把小寶叔叔擄走，不讓他離開。

我想孩子表達情感的方式是很直接的，而吳寶春也很直接，他掉書袋不說教，只是單純的想給和他有著相同成長背景的鄉下小孩希望，讓他們知道當生活低潮時，只要想著某個愛你的人，就會有前進的動力，因為「愛，可以讓人一輩子不怕苦、不怕累，然後……勇往直前。」

美國實用主義教育學家杜威，在上個世紀初，提出了以學生為中心的活動課程。他認為教育不應該和社會脫節，要回歸日常，讓孩子從做中學。一個世紀過去，太平洋彼岸的海灣大城舊金山，繼續在基礎教育中，導入強調動手實作的創客學習(The Maker Movement)。台灣和美西，中間雖然隔著6000多英哩的距離，本集《老師，您哪位？》的所有師生，絕對是活動課程和創客教育最徹底的實踐者。



學習單一

# 故事料理食譜

**適用對象** 國小五年級至六年級

**教學目標**

- 1.能認識常見的食物，設計簡單的餐點，藉由藝術創作的形式，展現想像力及創造力。
- 2.能創作出屬於自己的故事食譜。
- 3.能覺察生活的經驗，並表達自己的感受及想法。

**適用領域／議題** 語文、藝術與人文、健康與體育領域、家政教育

看完吳寶春師傅教大家做的故事比薩，大家也來設計一道屬於自己的原創餐點吧！  
 可以是有著家鄉味的果醬夾心蘇打餅、和入愛的醬汁的韭菜盒子、或是灑上特殊香料的冰淇淋聖代……  
 把每個人的故事料理集結在一起，裝訂成一本充滿溫度的食譜班書！



裝訂線

料理名稱

主食材	調味料	器具
-----	-----	----

愛的故事

---

---

---

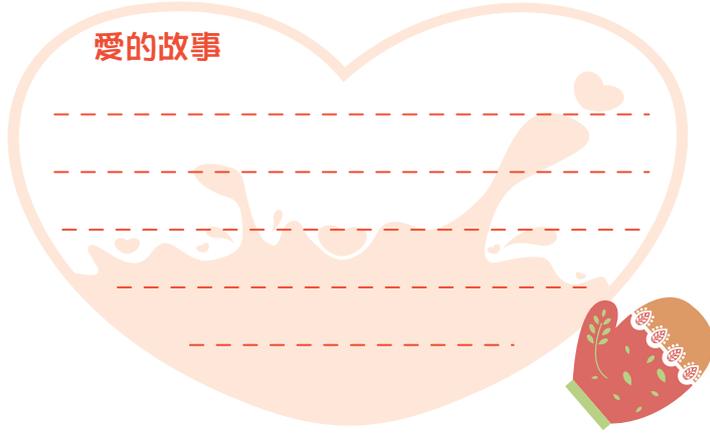
---

---

---

---

---



步驟

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

裝訂線

料理名稱

主食材	調味料	器具
-----	-----	----

愛的故事

---

---

---

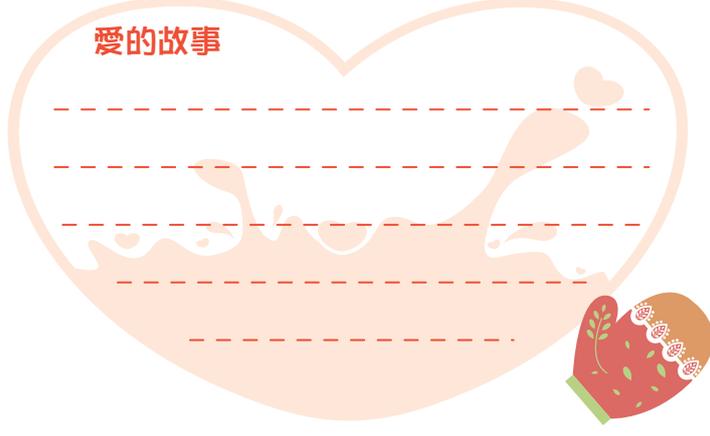
---

---

---

---

---



步驟

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

裝訂線

\_\_\_\_\_國小\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 合輯



裝訂線



\_\_\_\_\_出版社 定價\_\_\_\_\_元

ISBN 978 986 026 773 5



488591



978 986 0267735

學習單二

# 校園小記者



**適用對象** 國小五年級至六年級

- 教學目標**
- 1.能夠以報導的形式，寫下屬於自己或身邊發生的勵志故事。
  - 2.能結合文字、圖畫及藝術字，描述自己及相關的人事物，並進行文稿創作。
  - 3.能夠懂得感恩，覺察他人的關心，對旁人的協助心存感謝。

**適用領域 / 議題** 語文、社會、健康與體育、綜合領域、生涯發展教育

小朋友，你曾經有遇到挫折，或者要突破某個困境時，想著家人、老師、或是朋友的愛，而變得更勇敢的經驗嗎？還是你自己就是那個給別人溫暖，伸出援手的人呢？把故事寫成一篇報導吧！如果沒有類似經驗，就當個小記者，實際去採訪一篇！

\_\_\_\_\_ **校園報** (記者 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 報導)

(標題)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

-----

-----

-----

-----

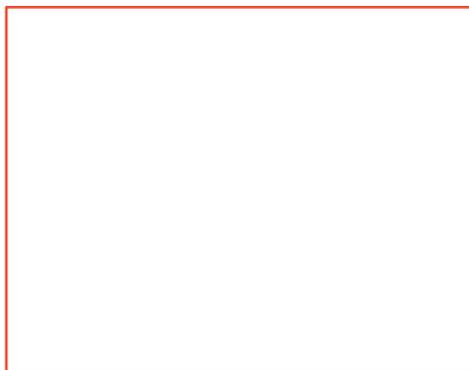
-----

-----

-----

-----

-----



本報資料照: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

TEACHER X

# 老師，您哪位？

## 陳星合的表演藝術課



# 來自太陽的天使

新北市蘆洲國小／陳盈君老師

看著不可能在短短半天中學會後空翻的孩子們，一個個一躍而起，充滿力與美的後空翻，漂亮落地，我激動的熱淚盈眶，感動陳星合老師自知設定了不太可能達成的教學目標，但是沒有因為孩子們年紀小、能力有限，而減少對孩子們「克服恐懼、勇敢去做」的信任和鼓勵，孩子們由淺入深，克服心中的恐懼，一步一步慢慢嘗試練習的進步過程中，達成任務。突然強烈意識到：少子化的社會中，我們加倍呵護孩子，卻用愛築成高牆限制孩子進步成長，同時感慨多少親師能夠放手讓孩子在安全的環境中，勇敢去築夢和嘗試呢？



人因夢想而偉大，實踐則是鍛鍊耐力和自信心的歷程，陳星合老師始終認為：「每一個人都是獨一無二的，不需要頭銜，只要踏出那一步自己就能散發光芒。」動機來自於自己的話，就可以一直持續下去，不嘗試就不知道自己能走多遠。反觀，假如孔子懼怕權貴勢力，不教學生處世的智慧和論證；富蘭克林因為害怕被雷擊而不做實驗，萊特兄弟擔心墜機而不製作飛行器，賈伯斯因為太在意別人的眼光而放棄對於手機的嚴格品味和美感要求，導致空有夢想而無法實現，永遠都是白日夢，那麼不可能有進一步智慧的累積串連、文明的進展、文化的交流了。

「恐懼」是人類在物競天擇的世界中延續生命的重要因素，卻也是阻礙個人進步的關鍵。通常遭遇困難時，我們浪費很多很多的時間在害怕失敗和恐懼的情緒中，克服恐懼的第一步，就是鼓起勇氣面對自己的害怕，正視它，丟掉害怕失敗的重擔，確定自己的眼睛專注在目標上，不要太在意別人的眼光，認清失敗是挑戰目標過程中成功的養分，很輕易的就可以找出原因和解決問題的方法，分析自己的現況，接著用玩樂的心情，分幾個階段性目標，勇敢嘗試和練習。

就是現在行動吧！改變自己的想法、態度，誠實面對自己，找到自己的優勢，進而創造自己的價值(產值)。訂目標，懷抱追夢的狂熱，去做！不放棄，就能慢慢接近目標。看著孩子一個個超越自己和老師的想像，耳邊迴盪著孩子說的那句話：「不要先否定自己，覺得自己做不到。」這一瞬間，成功和夢想好像一伸手就能碰觸。

看著星合老師離去的背影，對孩子們來說這男人，是來自太陽的天使吧！



## 學習單一

## 五彩襪子球DIY



**適用對象** 國小三年級至國中九年級

**教學目標**

- 1.能運用觀察獨立完成襪子球。
- 2.能畫出簡單的製作流程圖或圖解三球拋接。
- 3.能開心參與活動與人交流。
- 4.培養終身學習的習慣。

**適用領域** / **議題** 藝術、綜合

1.觀察影片中「自己的球自己做」，襪子球到底怎麼做出來的？

2.請用畫的或寫的紀錄製作步驟。

準備材料：彩色糖果襪 / 三杯穀類或小豆子（影片中使用高粱） / 透明塑膠袋。

1	2	3
4	5	6

3.觀察拋接球的順序，記錄下口訣和動作。如：高低高低丟丟接

4.畫好之後，請開始動手完成三顆球拋接囉！

學習單二

# 小小的進步計畫



**適用對象** 國小三年級至國中九年級

**教學目標**

- 1.能運用訂定計畫完成自我挑戰的目標。
- 2.能勇敢的面對問題、分析並設法解決問題。
- 3.能分享進步的過程或經驗。
- 4.培養終身學習的習慣。

**適用領域** / **議題** 藝術、語文、綜合、終身學習

給自己一個提起勇氣打敗恐懼的機會，  
現在就動手做一個小小的進步計畫，  
帶上熱情、和遊戲的心情，親身體驗一下進步中的巨大快樂！

一.請在圖片中的 **(A)** 處寫下自己的姓名，很簡單吧！

二.在 **(B)** 處找一個親密的好朋友、家人或同學來當監督天使吧！

三.在 **(C)** 處寫「我相信自己一定會成功！加油！」，幫自己打氣！

四.在 **(D)** 處給自己訂下一個有一點點難的挑戰目標，馬上寫下來！

五.分析自己現在和目標距離有多遠？  
可以分成幾個階段完成？很難的話多分幾個步驟唷！

六.寫下每天要投資多少時間做進步的練習？

七.每天完成練習時，和監督天使一起檢查自己的進步，  
幫自己貼貼紙、簽名或打勾。

八.遇到困難時，停下來研究一下怎麼回事，然後想辦法解決。

九.完成挑戰時，請為自己好好喝采！

step 4  
小天使來加油

step 3  
時間規劃



挑戰  
成功

step 1  
我要怎樣實踐

**D** 目標

step 2  
我要怎樣實踐

**C** 幫自己打氣

**A** 我是

**B**

小天使

我害怕的是：

小朋友，完成每一個步驟後請小天使在  裡打勾，  
然後就可以在氣球上著色，讓彩色氣球載我們飛上天空。

TEACHER X

# 老師，您哪位？

## 黃裕翔的音樂課





## 節奏好好玩

台中市光明國中／退休音樂教師 蔡淑玲

「音樂無國界，也無年齡代溝。」只要你願意，任何人都可享受音樂帶來的美好。在公視節目《老師，您哪位？》黃裕翔的音樂課裡，他帶著學生玩音樂，讓學生體會音樂無所不在，從簡單的節奏與身邊的物品配搭，讓可能是噪音的聲音變成悅耳的樂音，從欣賞音樂中帶入好聽的節奏，再讓學生們感受節奏能讓音樂更活潑、更有變化，這樣的經驗是每一位學生都可以學習、經歷與做到的事。節目裡，一群小學五年級的學生，雖是樂隊班的成員，但並不是每一個人都喜歡音樂，或對音樂上手，他們期待今天能有一個快樂又不一樣的音樂課。當助教閃亮領著代課老師黃裕翔進入教室後，不熟悉的彼此因著音樂所搭起的橋梁，神奇的事就發生了！

### 【奇妙相見歡】

裕翔的彈奏與口技表演讓學生嘆為觀止。閃亮說：他與裕翔就是因為玩音樂而成為好朋友，今天也要帶學生一起來玩音樂。這個起頭介紹拉近了師生的距離，也引起學生們上這堂課的興趣。

### 【默契大考驗】

簡單的遊戲與分組配搭，讓學生體驗引導者與蒙住眼睛的被引導者要如何配合，才能一起完成指定的事，這能學習彼此信任與扶持，也能稍稍體驗眼睛看不見時，是如何用耳朵與手接觸身邊的人、事、物。雖有的同學不是好朋友，但仍能從“做”中學習合作，拉近彼此的距離。

### 【老師猜猜看】

學生敲打身邊的物品讓裕翔猜猜看——它們是什麼東西。裕翔都能準確的猜出該物品的名稱，這更讓學生驚訝老師聽覺的厲害，也更告訴大家聽覺的重要性。



#### 【音樂趣連彈】

裕翔將不同曲趣的曲子連結一起彈奏，讓學生驚訝－原來音樂也可以如此展現，不管是優雅的，活潑的，或是憂傷的，音樂可以千變萬化，也可以表達自我與情感。

#### 【全班樂歡唱】

難得一起唱歌的全班同學在裕翔的琴聲伴奏引導下，跟著琴聲哼唱，從放不開到開懷的享受其中，都讓學生感受到唱歌的喜悅，這是以前難得的體驗，也令學生歡喜滿懷。

#### 【節奏練習篇】

學生練習簡單的節奏，並將它們加入樂曲中，一起和老師展現旋律與節奏結合的律動及美感，也深深的體會到身邊的物品原來可以產生音樂，還可以讓人玩得很快樂！

#### 【前進大賣場】

在老師與助教的引導下，學生到大賣場尋找合用的物品當節奏樂器，學生的巧思與事前作功課，都讓他們分別找到合宜的物品當節奏樂器，這讓學生更深的體會到－原來節奏樂器就在身邊。

#### 【歡樂大表演】

賣場中的合奏，讓原先有點害怕與害羞的學生有了新的體驗－音樂無所不在，音樂真的可以玩，還可以玩得如此開心！而且還可以跟別人分享，共享音樂所帶來的歡欣與快樂。



# 《給老師的話》



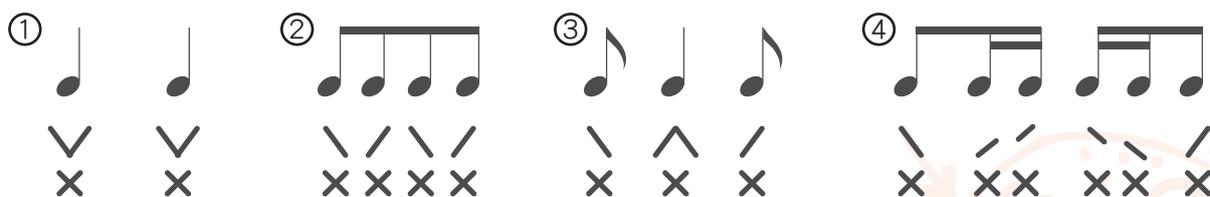
本單元適合當音樂課程「認識與學習節奏」的導引，也適合家長教導孩子們認識節奏對音樂的重要性。跟著節目活潑輕快的腳步走，孩子們可以了解學習“音樂”並不困難，只要跟著老師的教導與引領，學生能從嘗試中學習，還可從“玩節奏”中去體驗音樂的多變與樂趣。

在音樂課程中，教師們若以此單元影片當學習“節奏”的導引，再設計出有關節奏的課程，將能幫助學生對節奏有更深的認識與體驗，也能幫助學生學習如何將節奏融入音樂中，體驗節奏與旋律結合一起的音樂所帶來的美好。建議相關課程設計如下：

一、解說節奏在音樂中不可缺少的重要性。

二、讓學生想想與說說生活中常聽到的節奏聲音，主要是讓學生動動腦，並知道節奏聲音無處不在。

三、介紹幾種常聽與常見的簡易節奏形式，讓學生認識節奏的基本模式與變化，並引導學生用手打擊出來，感受節奏的不同變化。以二拍為例，舉例如下：



(請老師多教幾種節奏變化，並教學生如何寫拍子與節奏記號，讓學生能看著音符與記號就能跟著打節奏)

四、將學好的節奏作不同組合，再引導學生打擊出來，體驗節奏組合的變化。

台中市教學資源網有我提供的分享教材—“好玩的節奏”教學PPT可供大家下載參考，

網址：[https://isp.moe.edu.tw/resources/search\\_content.jsp?rno=1665452](https://isp.moe.edu.tw/resources/search_content.jsp?rno=1665452)

五、教唱一首節奏性較強的歌曲，等學生會唱後，再教學生如何將所學的節奏加入其中，讓旋律與節奏作結合，也讓學生感覺有加節奏與沒加節奏的音樂感覺。

六、另外，可在此加入拍子種類的教學，讓學生能感受不同拍子所帶來的不同律動，以幫助學生欣賞或學習音樂時，能有效的打節拍或節奏，更能融入樂曲中。

如：單拍子：二拍—2/2、2/4、2/8，三拍：3/2、3/4、3/8，四拍：4/2、4/4、4/8

複拍子：二拍—6/4、6/8、6/16，三拍：9/4、9/8、9/16，四拍：12/4、12/8、12/16

七、最後介紹各種打擊樂器，分為有固定音高與無固定音高等兩種，並讓學生欣賞知名打擊樂團的打擊樂片段，如朱宗慶打擊樂團、台北打擊樂團、優人神鼓及STOMP破銅爛鐵...等，讓學生更體驗打擊樂器在音樂中所呈現的另一面。(以上是課程建議，音樂老師可依學生需要而作變化)



學習音樂是件快樂的事，而將音樂教給人，還能讓所教的人享受與樂在其中，這更是音樂老師的最愛。相信，當您的學生在您的教導與引領下，能享受節奏加入音樂的美好，並欣賞它、融入它，進而展現自我，這是每一位音樂老師最有成就感的事。

學習單一

# 節奏好好玩



**適用對象** 國小四年級至國中七年級

- 教學目標**
1. 讓學生學會如何與人合作配搭，完成指定的事。
  2. 讓學生學會如何參與大家，一起享受唱歌的歡愉。
  3. 讓學生學會簡單的節奏，並會將它使用於歌曲中。
  4. 讓學生有信心展演樂器與歌曲，表達自己。

**適用領域** / **議題** 藝術與人文、環境教育、人權教育

各位同學大家好！在體驗“節奏”的有趣並學習簡單的節奏後，接下來讓我們來進行下面的活動，讓你對節奏的體驗更深入。

- 一、請舉出二種生活中最讓你印象深刻的節奏聲音，這些聲音有何意義？你對它們的感覺如何？（例如：笑聲、叫賣聲、廣播聲、行進聲...）



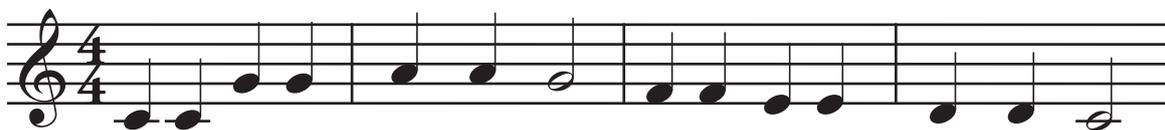
- 二、請試著於下列五線譜中，用音符畫出四小節你最喜歡的節奏類型，拍號三拍或四拍皆可，並在音符下方加上“X”的節奏記號。

例如：





三、請於下面「小星星」樂曲五線譜的下方，用“x”填上你覺得可以邊唱邊打的節奏。



四、經過這一單元的學習，你對節奏有何感覺？請寫出你的學習心得。

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



# 《延伸教學活動》



學生經由本單元課程學會了基本節奏，也能隨著歌曲打擊出有律動的節奏後，接下來可讓學生嘗試選用身邊的物品當節奏樂器，或是製作簡易的節奏樂器來融入歌曲中，並能與同學合作、演練，分組上台展演，以增加對節奏音樂的體驗，進而享受其中。本延伸活動可用兩節課來進行，建議進行方式如下：

## ※課前準備

- 一、請在單元課程結束後，老師先將全班分成幾組，每組成員約四到五人，並由組員推舉一小組長領導。
- 二、請老師跟學生說明如何製作簡易的節奏樂器，如像沙鈴(罐子裝豆子)、手搖鈴(鈴嘴)、刮葫(瓦楞紙版的凹凸面)、鼓類(空寶特瓶)、響板(瓶蓋).....等，學生也可動腦依塑膠、金屬、木、竹等自創，或是自選日常物品來當節奏樂器。
- 三、請各組先討論要表演那一首歌曲(長度約兩分鐘)，及該曲子適合使用的節奏樂器，並於下一節課準備好樂製作的節奏樂器材料或工具到課堂上製作與演練。

## \* 第一節課

- 一、學生分組坐開，分組製作、討論或演練要上台表演的曲子與節奏配搭。
- 二、老師幫忙巡查學生的需要，並注意秩序的維持與控制。
- 三、下課前，請老師交代各組於第二節課上課前繳交一張A4的表演資料給老師(老師可自行設計表格再發給組長填寫，也方便在學生展演時記錄)，其中內容包括：

1組長：	4節奏樂器：
2組員：	5展演時間：
3歌曲：	6老師講評：

## \* 第二節課

- 一、各組事先抽籤，再依序上台展演一組長先說明所選的歌曲，並介紹組員們所製作或使用的敲擊樂器，再一起呈現所要表演的歌曲與節奏。(若組員有人會吹、彈樂器，可以此樂器當前奏與引導；若無人可吹、彈樂器，組長可發號司令，用清唱方式展演歌曲與節奏)
- 二、各組表演完畢，老師給予講評與鼓勵，為此單元作一完美的結束。



TEACHER X

# 老師，您哪位？

## 張泰山的體育課



# 心靈放輕鬆 慢活OEO

苗栗市建功國小／羅慕珊老師



成長的經驗當中，有人教你怎麼在努力和放鬆間取得平衡嗎？我喜歡海，幾乎每年都會抽空去東部一趟。某年暑假，照慣例沿著台11線的東部海岸往南開，方圓五百里，沒半間商店。往車窗外看，一個年輕人，騎著機車快速飛過。前腳踏處，放了約十來杯的飲料。換句話說，他沿著太平洋岸，騎半小時的車去台東街上買涼的，然後再騎半小時車把飲料帶回家。接下來，看到一個阿嬤，載著她的原住民孫子往北騎，此刻我再也忍不住嘴角上揚，原來連兜風的方式都有東西部的差異，東部的阿嬤玩很大，兜的是「太平洋」！而我到現在都還記得她孫子迎著風露出的自在笑容。

這就是東部的慢活精神吧！台東令人著迷之處，除了那藍到接近無限透明的太平洋之外，還有山林椰影下，在地人特有的熱情樂觀，身置其中，你很難不被當下的快樂氣息感染，這也正好是我看完此集的感覺。

沒錯，本集的场景就設在台東，由職棒全壘打王張泰山，帶領觀眾回到當年就讀的部落小學—泰源國小，和小學弟們分享如何在緊繃的棒球訓練之餘，找到調劑身心，紓壓放鬆的方式。

原住民見面打招呼，大方的擊掌拍背擁抱；小朋友和大人間零距離的真摯互動；彼此講話時辨識度高的可愛口音，都讓人看了會心一笑。從一開始，張泰山帶著饅頭和飲料「跳」進教室，孩子們唱著歌熱鬧迎接，就知道這堂課將會非常歡樂。

宿舍廁所沒有門！如廁時該怎麼辦呢？讓裡頭的小朋友告訴你；冰箱冷凍庫，擺了許多瓶結冰水，有著什麼特殊用途？讓裡頭的小朋友告訴你；代課老師張泰山只能稍作停留幾天，孩子說：「誰叫今天時間過得太快，希望太陽可以『重複』一下」。童稚的用詞，充滿部落孩子樂天的自然原味，讓人聽了捧腹大笑。

在一場又一場高壓的比賽訓練下，球員們有時很難真正享受打棒球這件事，所以張泰山想帶小朋友放鬆，從玩中學，重新拾回對這項運動的單純熱愛。影片結束，本來想分享幾個我個人排解壓力的方式，但卻發現，看這集的《老師，您哪位？》，就是最好的紓壓選項。

我想每個人都有很努力做一件事情，結果卻不如預期的經驗，或是面對壓力，找不到繼續往前的正向能量，當你失去信心，覺得天空只剩灰濛濛一片時，放慢腳步，不要著急，因為印度詩人哲學家泰戈爾說：「最好的總會在不經意的時候出現」。



## 學習單一

## 快樂打棒球

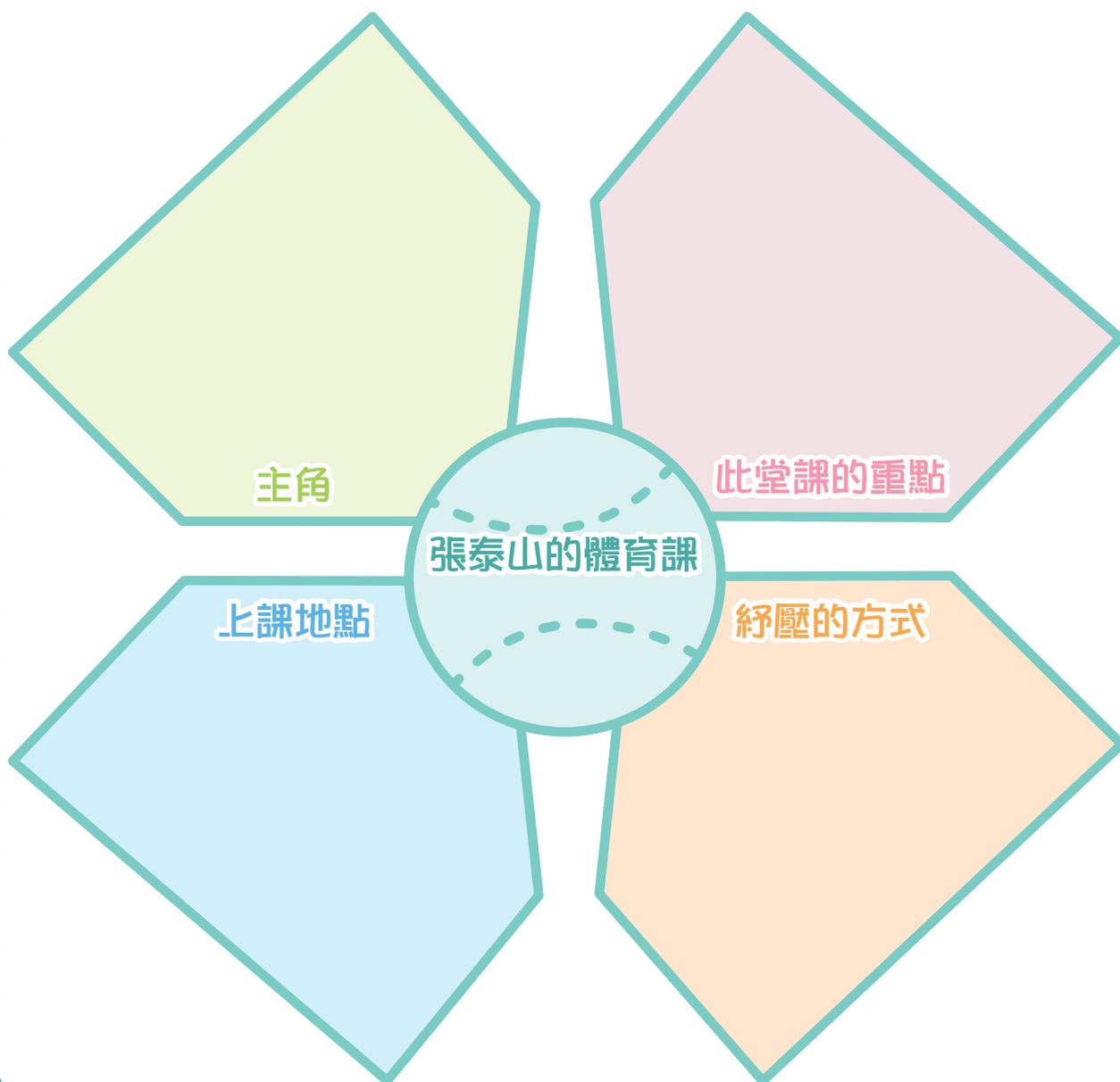


**適用對象** 國小三年級至六年級

**教學目標** 1.能看懂影片中想要傳達的訊息，並整理出其脈絡。  
2.能認識不同族群及其文化。

**適用領域／議題** 語文、生涯發展教育

小朋友，影片裡頭，張泰山老師教了大家哪些紓壓的方法？  
把它們寫出來吧！



學習單二

# 紓壓處方箋



**適用對象** 國小五年級至六年級

- 教學目標**
- 1.能了解並寫下自己生活中的壓力或困擾。
  - 2.能針對他人的困擾或壓力給予適當的建議。
  - 3.能培養健全的生活態度，知道身心健康的重要。

**適用領域** / **議題** 語文、健康與體育、生涯發展教育

小朋友，你曾經很努力做某件事情時，  
卻發現壓力也如影隨形嗎？把你的困擾不具名的寫下來，  
請你的同學幫你開個紓壓處方箋，放入關懷袋送給你當禮物吧！



我是編號\_\_\_\_\_小朋友  
很努力做的某件事時，  
伴隨而來的壓力或困擾

---

---

---

---

紓壓處方箋

---

---

---

---



我是編號\_\_\_\_\_小朋友  
很努力做的某件事時，  
伴隨而來的壓力或困擾

---

---

---

---

紓壓處方箋

---

---

---

---



紓壓關懷袋：把紓壓處方箋放進袋子裡

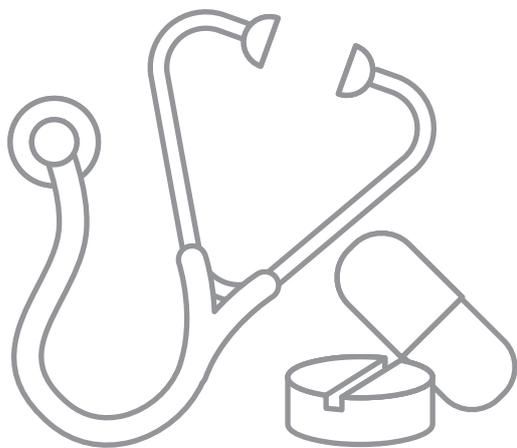


\_\_\_\_\_ 關心診所

編號：\_\_\_\_\_ 小朋友

內服  每日 / 週\_次\_日 / 週份  
 \_\_\_\_\_

外用  每日 / 週\_次\_日 / 週份  
 \_\_\_\_\_



要按時紓壓喔！



黏貼處

黏貼處

教案撰寫：《依姓氏筆畫排列》

新北市鶯江國小 翁麗淑老師／台北市銘傳國小 戴心翊老師  
新北市蘆洲國小 陳盈君老師／新北市成福國小 謝基煌老師  
前台中光明國中 蔡淑玲教師／苗栗市建功國小 羅慕珊老師

教案設計  
李慈惠

教案企劃  
舒逸琪、方芳蘭、龔美靜



財團法人公共電視文化事業基金會 製作／發行

地址：台北市內湖區康寧路三段75巷50號

服務專線：(02)2633-2000／傳真：(02)2634-1155／公視網站：[www.pts.org.tw](http://www.pts.org.tw)

Copyright ©PTS 2014 All Rights Reserved.

