

綜合活動

115 高年級

教材簡介本

教材特色

素養導向活動
×
多元美學

課程架構

第五冊~第八冊
配合學校行事規畫

雙語資源

獨家收錄課程相關
雙語單字表

數位資源

教學 ✓ 評量 ✓

NEW
SEL 評量單

提升教學效率

南一國小

課程架構

高年級



架構完整，循序漸進，活動多元，
最符合學生學習情境。



五年級 上學期

單元	活動
1 危機總動員	① 自然災害防護罩 ② 人為危機急轉彎
2 伙伴大集合	① 角色放大鏡 ② 伙伴 Give me five
3 我懂你的心	① 良好的互動 ② 關鍵同理心
4 關懷你我他	① 族群溫馨情 ② 關懷無距離
5 社會資源網	① 資源搜查線 ② 資源小尖兵



五年級 下學期

單元	活動
1 自主學習樂	① 學習有計畫 ② 自我管理策略
2 生活有「藝」思	① 美感過生活 ② 「藝」同來賞美
3 職業面面觀	① 職業萬花筒 ② 職業試金石
4 環境守護者	① 生態的悲歌 ② 永續地球村
5 生命共同體	① 人與自然 ② 我的成長



六年級 上學期

單元	活動
1 資訊大不同	① 無所不在的媒體 ② 真假虛實的資訊
2 美力新生活	① 生活好美麗 ② 美力過生活
3 性別好互動	① 放心做自己 ② 成長新鮮事
4 終生志工行	① 服務學習伴我行 ② 人間處處有溫暖
5 世界一家親	① 世界大不同 ② 豐富新文化



六年級 下學期

單元	活動
1 地球警戒線	① 大自然的反撲 ② 綠生活行動 Go
2 生命守護員	① 珍惜生命 ② 守護生命
3 我們這一班	① 回憶總動員 ② 有你們真好
4 擁抱你我特質	① 特質知多少 ② 欣賞的魔力
5 築夢樂飛揚	① 興趣探路者 ② 夢想實踐家



SEL 教材特色



一頁就能教 SEL，
學生聽得懂、老師好操作

以「自我激勵 × 成長心態」為核心，從學生熟悉的情境出發，引導情緒覺察、正向思考與行動調整。

配合第一單元

既然人為危機會對我們造成如此大的影響，我們該如何避免或有效應對呢？



以校園事件為例

小琪遇到小琪及其他同學在社群軟體群組用不雅的字眼辱罵，還引來不知情的人按讚，事件如雪球般越滾越大，導致她輟學上學，相當喜歡。直到小琪的家人發現後，打聽這名同學公然侮辱……

關於 Q1：面對霸凌，小琪可以怎麼處理？
誰人可以幫助她呢？

1. 不要回嗆：不要互罵或回嗆對方。
2. 拍下證據：截圖「內容、時間及對方帳號」，留下證據。
3. 請求刪文：請對方刪文或是請網站管理員刪除。
4. 請求協助：告訴師長、父母或撥打教育部反霸凌專線 1953。
- 5.

關於 Q2：身為旁觀者，面對受害者及霸凌者，分別可以怎麼做呢？

1. 陪小琪尋求協助。
2. 提醒同學，他們行為違法。
3. 不隨便轉傳網路訊息或證據。
- 4.

不知道自己的行為嗎？
霸凌人可以不繼續霸凌，該怎麼辦比較好？

如果你是霸凌者，請立即停止不當的行為。若不知道如何面對後續問題，可以主動尋求老師協助！

漫畫呈現，SEL 不說教

情境真實，學生有感，幫助學生快速理解「感受→想法→行為」的關係。

問題好帶，課堂立即可用

引導式提問設計，老師不需額外備課，即可進行討論或書寫。

正向語句練習，培養自我調節。

學習用鼓勵語言面對困難，強化孩子的自我支持與韌性。

對應 SEL 五大核心能力

配合第一單元



五年__班__號 姓名__

網路世界守護者

怡君低著頭看著螢幕，眼眶泛紅的說：「同學們在網路上攻擊我，用的都是不雅字眼，我真的很難過，可是又不知道怎麼辦才好？」

智元站在一旁，看著難過的怡君，心裡想著：「我該怎麼幫助她呢？」

在網路上按一個讚很簡單，但那一個讚，可能會成為壓垮別人的石頭。



- 1 怡君在網路上被辱罵，我覺得當事人的感受如何？（可複選）
 恐懼不安 孤單無助 憂鬱難過 覺得委屈
- 2 如果有人在網路上攻擊我，哪些做法最正確、最能保護自己？（可複選）
 冷靜不回嗆 截圖留證據 尋求刪除
 勇敢求助（告訴家長、老師，或是撥打教育部反霸凌專線）
- 3 身為旁觀者，可以展現哪些「高EQ」的人際技巧來幫忙？（可複選）
 絕對不轉傳網路上不實的內容
 溫和提醒群組裡的同學這可能會觸犯法律
 陪被霸凌者去尋求老師或大人的協助
 協助被霸凌者蒐集相關證據，轉交給大人。
- 4 如果我的朋友在網路上被攻擊，我會想對他說什麼？或者想做什麼來幫助他？

重要發現

審慎思考再行動，拒絕成為霸凌者。



♥ 應用同理心，合作更輕鬆

在外掃區打掃時，宜臻發現自己打掃區域太大，一個人根本掃不完。她決定跟大家說她的想法，同學們聽完後，都表示願意幫忙。

所以大家重新分工，打掃速度變快了，很快就將外掃區打掃乾淨。宜臻開心的說：「謝謝你們願意聽我說並幫忙。」



- ① 在面對不公平或是不合理的事情時，我的心情可能是？（可複選）

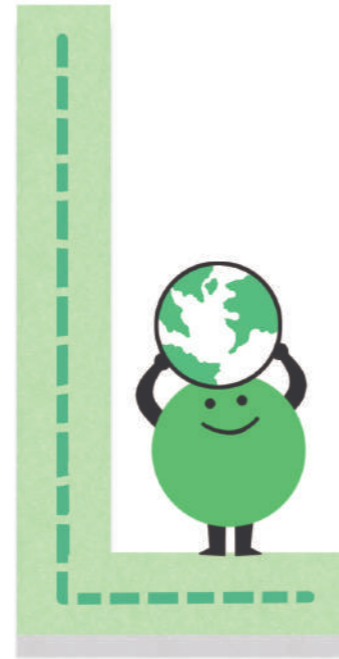
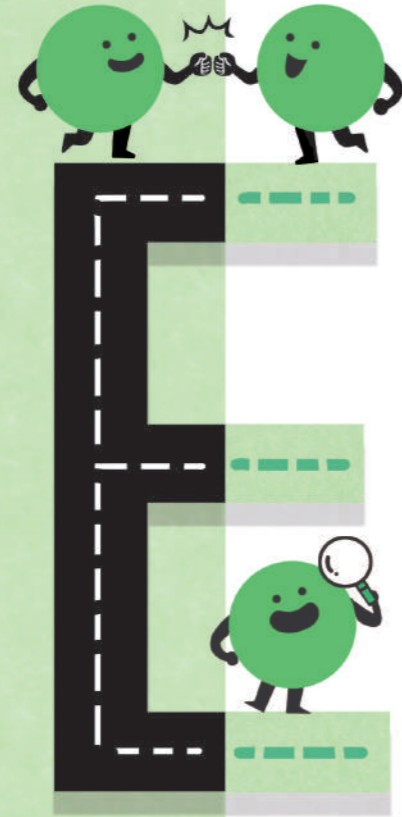
<input type="checkbox"/> 希望有人陪你一起處理	<input type="checkbox"/> 有點生氣
<input type="checkbox"/> 有點緊張，不知道怎麼辦。	<input type="checkbox"/> 覺得委屈
- ② 哪些話可以讓宜臻感受到被理解？（可複選）

<input type="checkbox"/> 你是不是工作太多了？	<input type="checkbox"/> 你一定很困擾，我們一起想辦法。
<input type="checkbox"/> 你希望我怎麼幫你呢？	<input type="checkbox"/> 你不要想太多，趕快掃一掃就好。
- ③ 當我願意聽別人的想法，並幫忙解決問題時，我的感受是？（可複選）

<input type="checkbox"/> 覺得自己有幫上忙	<input type="checkbox"/> 心情比較輕鬆
<input type="checkbox"/> 知道怎麼跟對方互動	<input type="checkbox"/> 覺得跟對方的關係變好了
- ④ 下次遇到別人心情不好或覺得不公平時，我可以怎麼做？

💡 重要發現

只要認真聽別人說，試著想想對方的感受，事情就會更好解決。



幸福 · 從心開始

♥ 五大核心探索

