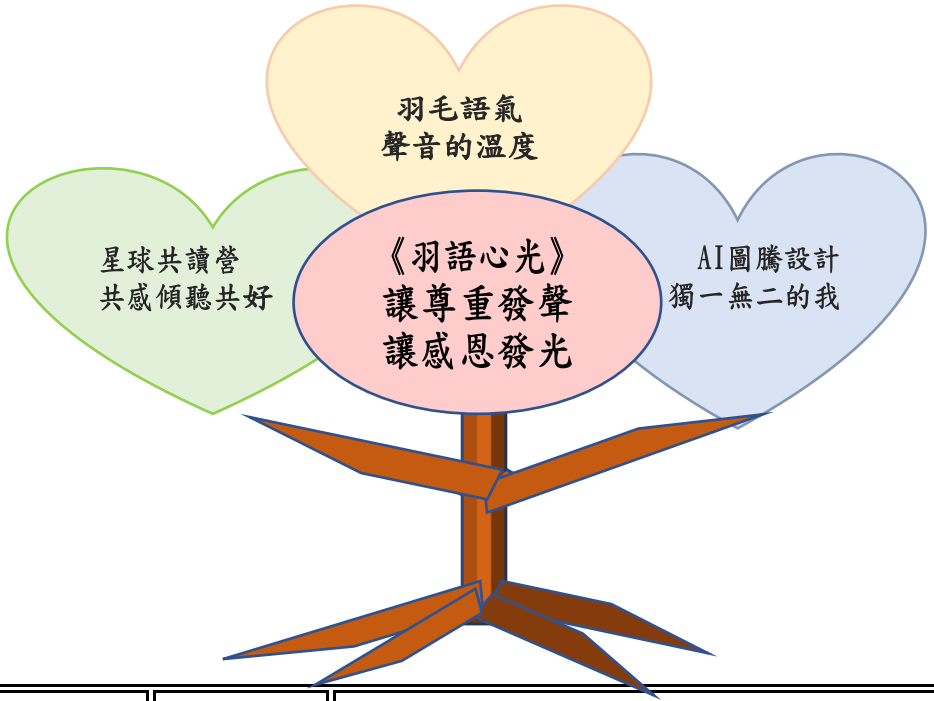
品德教育教學活動設計徵稿活動-附件二

（本表僅供離線填寫，上傳作品請上網依表單內容填寫）

<table>
<tr><td>教學活動名稱</td><td colspan="3">羽語心光：讓尊重發聲，讓感恩發光</td></tr>
<tr><td>適用階段
(請勾選)</td><td>□幼兒園
■國民小學中年級
□國民中學
□高級中等學校
□大專院校</td><td>教學設計者</td><td>學校：嘉義市興嘉國小
姓名：曲○慧</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>教學時間</td><td>3 節</td></tr>
<tr><td>教學方式</td><td colspan="3">■主題式</td></tr>
<tr><td>徵稿主題
(請勾選一項至多三項)</td><td colspan="3">■ 欣賞感恩
■ 其他：尊重共好</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="3">一、學生背景經驗分析
三年級的孩子正處於從依附師長走向自主發展的轉折期，情緒起伏明顯、表達直率，卻常因缺乏適當的溝通策略而產生誤會或衝突。
1 . 情緒與行為層面
剛升上中年級的學生開始在意同儕的眼光與老師的評價，若長期未被肯定，容易出現自我懷疑或退縮。
★因此，本課程透過「AI 圖騰設計——說說獨一無二的我」活動，引導學生進行情緒覺察與自我探索。孩子透過 AI 生成個人星球圖騰、星球命名與自我介紹任務，看見自身特質，提升自信與歸屬感，讓每位孩子都能在被肯定中發光。
2. 表達能力不足，易以行為表達情緒
有些學生在衝突中會出現推人、罵人等行為，尚未學會以語言傳達情緒。
★為培養孩子正向表達與情緒管理能力，課程設計以「羽毛語氣——聲音的溫度」，透過「三停頓技巧」與「我訊息」句型練習，讓學生在情緒高漲時能先停一停、想一想、看一看，以溫柔語氣表達真實感受，建立安全、互信的溝通環境。
3. 人際互動頻繁但衝突易生
三年級學生社交圈擴大，因情緒調節不足，常發生誤解與爭執。
★教案以第三節「星球共讀營——共感·傾聽·共好」帶領學生從真實新聞或故事中體會同理與尊重，學習傾聽與回應，並以欣賞語句練習正向互動，強化人際關係技巧。
二、教材理念內涵
本教案以社會情緒學習（SEL）為核心，結合布魯納（Bruner, 1960）「螺旋式上升理論」，設計出循序漸進、彼此呼應的班級經營課程。整體課程以「星際探索」為主題，依序展開「自我 → 他人 → 社會 → 文化 → 自我」的螺旋歷程：
(一) 第一站：探索自我星球 —— 認識自己、發現特質
（AI 圖騰設計）
(二) 第二站：羽毛語氣 ——練習情緒調節與理性表達（羽毛語氣）</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>（三） 第三站：星球共讀營 —— 培養同理心、表達感恩與社會關懷（共感共讀行動）
★ 學生在重複體驗、反思與合作中，逐步培養五大 SEL 核心能力：認識自我 → 調節情緒 → 理解他人 → 建立人際關係 → 做出負責任的決策，最終目標是讓孩子能：
「從了解自己開始，與他人共好，成為更有力量的自己。」</td></tr>
<tr><td>運用品德教育資源網素材說明</td><td>🎬《點亮心中的燈》— 品德教育資源網影音專區短片
連結：
👉 https://cis.ncu.edu.tw/NsaSys/cenaer/naer_video/46
📍 來源：國家教育研究院《品德教育資源網》影音專區
📍 核心品德主題：尊重、關懷、感恩
📍 對應教案主題：「AI圖騰設計——說說獨一無二的我」
📍 對應SEL面向：自我認識、自我肯定、自我價值覺察</td></tr>
<tr><td>課程架構</td><td> 

<table>
<tr><th>三大面向</th><th>歷程階段</th><th>對應特徵與教案實踐</th></tr>
<tr><td>學習與認知</td><td>從「發現自我價值」開始</td><td>◇ 第一節〈AI圖騰設計——說說獨一無二的我〉透過影片《點亮心中的燈》與AI圖騰創作→說說獨一無二的我，學生探索自我特質，覺察並肯定個人獨特價值，建立「我先點亮自己」的自信。</td></tr>
<tr><td>情意與情緒</td><td>學會調整情緒、穩定內在光芒</td><td>◇ 第二節〈羽毛語氣——聲音的溫度〉學習「三停頓技巧」與「我訊息」句型，發展自我情緒調節力。學生在互動中懂得以溫柔語氣表達與傾聽。</td></tr>
<tr><td>人際與規範</td><td>透過閱讀他人故事，培養共感與傾聽，實踐共好精神。</td><td>◇ 第三節〈星球共讀營——共感·傾聽·共好〉透過閱讀與共感任務，學生將自我覺察延伸到同儕互動與關懷。「我將光延伸至他人」，以行動實踐共好精神。</td></tr>
</table></td></tr>
</table>

課程重點與安排				
	教學活動	**教學內容**	**理論依據**	**教學策略**
	AI 圖騰設計~~說說獨一無二的我	1. 自我特質探索（透過影片《點亮心中的燈》導入） 2. AI 圖像生成練習（以個人特質為提示語） 3. 自我介紹創作與分享（AI 文字生成）	1. 螺旋式課程理論（Bruner） 2. 多元智能理論（Gardner） 3. 建構主義學習理論（Vygotsky）	1. 教師引導學生以關鍵詞輸入 AI，生成個人化圖騰與文字介紹 2. 小組分享與互相讚賞，強化自我認同與歸屬感 3. 運用數位創作激發學生表達潛能與自信心
	羽毛語氣~~聲音的溫度	1. 體驗三停頓技巧（停一停、想一想、看一看） 2. 學習「我訊息」句型 3. 情境演練與溫柔語氣對話練習	1. 社會學習理論（Bandura） 2. 情緒智力理論（Goleman）	1. 透過示範與模仿，學生練習自我情緒調節與正向表達 2. 教師以正向語言回饋強化行為 3. 小組合作練習「羽毛語氣」，增進人際互動與同理理解
	星球共讀營——共感·傾聽·共好	1. 共讀暖心新聞或故事 2. 小組討論並分享感受 3. 書寫「我學到的事」短文與感謝信	1. 建構主義學習理論（Vygotsky） 2. 社會情緒學習理論（CASEL）	1. 以閱讀引發同理與價值思考，鼓勵學生表達情感 2. 小組討論促進合作與傾聽 3. 透過文字創作與口語分享，強化社會關懷與共好意識

教學目標	教學活動流程 (文字)	教學時間	評量方式	教學注意事項	教學資源
	第一節 **AI圖騰設計，說說獨一無二的我** **（自我認識與表達）**				
	一、引起動機				
1. 能理解「心中的燈」象徵內在的正向特質與力量 2. 能表達自己想點亮的特質，培養自我覺察與欣賞他人品格的能力。	(一)導入「點亮我心中的燈」 1.播放影片前，教師提問： 「你覺得『心裡有一盞燈』代表什麼意思？」 「這盞燈會在什麼時候亮起來？」 2.播放影片《點亮心中的燈》。 影片後引導反思： 「影片中誰的燈讓你印象最深？為什麼？」 3.「如果你心裡有一盞燈，它代表什麼力量或特質？」 學習意圖：讓學生開始從他人的品格行為中覺察「我也擁有／我也想成為」的特質，為後續自我特質探索鋪路。	10分	形成性：能認真欣賞影片	教師接納學生發言，不給予發言內容對錯或好壞的評斷	《點亮心中的燈》—品德教育資源網影音專區短片 https://cis.ncu.edu.tw/NsaSys/cenaer/naer_video/46
3. 透過圖像化內在，發展自我認識，啟動「我是誰」的探索旅程 4. 認識自我特質，能以圖像方式具象化呈現。	(二)探索我的星球名字 1.引導學生為自己命名一個星球（如：閃耀星、勇氣星） 2.分享為什麼這個名字代表自己 3.教師以正向語言引導，營造歸屬感氛圍 (三)**自我探索**：找出我的星際特質 1.配合**自編**【我的星際圖騰設計引導單】中的星際特質選項裡挑選3~5個代表自己個性的形容詞 2.與同學互相分享選擇原因 3.鼓勵說出生活中曾展現該特質的例子		形成性：口語評量分享與表達 形成性：能挑選並分享代表自己個性的詞	在操作引導單前，先說明「這不是考試，而是認識自己」降低學生焦慮	「我的星際圖騰設計引導單」（包含個性詞彙、自我探索、草圖區）**(如附件)**
	二、發展活動	25分			教師用電腦與投影設備
5. 學會操作基礎AI圖像生成工具，並應用於創作。	(一) AI工具教學：如何生成我的圖騰？ 1.示範AI圖像生成平台的使用方式 2.教學如何撰寫關鍵詞提示語（ 配合代表自己個性的形容詞） 3.提供AI提示詞範例與格式模板（如：「勇敢的+徽章風格」）				
6. 建立自我價值與正面自我認同，提升歸屬感。	(二) 實作創作：設計我的AI星球圖騰 1.學生根據個人特質撰寫提示語並產出圖騰 2.選出最喜歡的作品進行簡單美編（加上星球名稱等）		能設計出星球圖騰		學生ipad（使用chatgpt

★SEL對應： 自我認識、自我肯定，提升自尊與個體價值認知。 7. 學生能透過關鍵詞統整與語句練習，產出一段簡潔自我介紹。 8. 學生能結合AI工具生成文字，表達個人特質與興趣。 9. 學生能透過同儕交流與分享，增進自我認同與同理理解。	3.完成星際圖騰小卡 **(三)** 分享交流：星際圖騰發表會 1.學生輪流介紹自己的圖騰及代表意義 2.學生自述：「這個圖騰哪裡像我？我最喜歡它的什麼部分？」 3.同學互相給予「星際掌聲」與欣賞回饋 4.教師適時給予具體肯定與鼓勵語 **(四)** AI助寫站：請AI幫我說出我是誰？ 將「星球名稱」+「星際特質關鍵詞」輸入AI， 由AI產出一段 40～60 字的中文自我介紹詞 **(五)** 引導句：運用科技輔助表達，練習語句組合與邏輯表達 我是來自____星的____ ， 我是一個____、又____的孩子， 我喜歡，我的夢想是____。 **(六) 說說獨一無二的我** 引導學生樂於分享並自信表達 【目標】：建立自信與學習成就感 **三、綜合活動** **(一)我的超能力日記** 學生每周在聯絡簿記錄學習與生活中的成長亮點，並為之命名專屬超能力，透過日記看見自己的努力與優點，更認識這個獨一無二的自己。 **第一節結束**	5分	能完成星際圖騰小卡 能分享圖騰的設計理念 能使用AI產出一段40～60 字的中文自我介紹詞 能利用引導據說說獨一無二的自己 能於指定日完成〈我的超能力日記〉	設立「星際掌聲規則」（拍三下、比星星手勢）鼓勵彼此 鼓勵學生修改AI輸出的內容，使之更貼近自己，培養批判性使用AI的態度	AI生成圖像） 星際圖騰小星卡 平板/電腦（供使用簡易AI文字生成工具 《我的超能力日記》生活札記欄位 (如下圖）

教學目標	教學活動流程 (文字)	教學時間	評量方式	教學注意事項	教學資源
	第二節課 **羽毛語氣——聲音的溫度** **（調整情緒、穩定內在光芒）**				
	一、引起動機 （一）教師出示一根羽毛。 （二）教師導入語： 「羽毛很輕柔，就像我們說話的語氣一樣。當我們用太重的語氣時，羽毛會掉下來；但如果我們說話溫柔、誠懇，它就能留在我們之間，讓彼此都能感受到對方的真誠。」 （三）教師舉例： 1. 昨天下課時，小茗不小心撞到小嘉的桌子，小嘉生氣地說：「你走開啦！」 2. 如果你是小茗，會有什麼感覺？ 3. 那如果小嘉改成：「我覺得有點不舒服，因為你撞到我的桌子，我希望你下次小心一點。」是不是聽起來不一樣？ 4. 學生發表自己的感受 5. 老師說明： 「我們今天要學一個能讓羽毛不掉下來的說話方法——羽毛語氣！」	7分	形成性評量，學生專心聆聽 形成性評量，學生能口頭分享自己的感受	語氣示範 清楚，讓學生明顯感受差別 鼓勵學生分享感受，不強迫發言	羽毛 互動情境例子
1. 了解語氣的輕重對人際互動的影響。 2. 能觀察並描述同學在不同語氣下的反應。 3. 認識「羽毛語氣」概念，知道用溫柔語氣能讓同學更容易接受。	**二、體驗活動** **（一）三停頓練習** 1. 老師示範：當我快生氣時，我先…… 停一停（深呼吸）→ 想一想（我要怎麼說）→ 看一看（現在適不適合講） 2. 分組進行「三停頓練習」	25分	形成性評量，學生能完成「三停頓呼吸練習」	三停頓技巧：先 示範，再提醒學生依序操作	學生分組
4. 理解「三停頓技巧」：停一停、想一想、看一看，幫助控制情緒 5. 能運用「三停頓技巧」進行情緒自我調節 6. 理解「我訊息」句型（我覺得……因為……我希望……）的結構與用途	**（二）我訊息練習** 1. 老師在黑板上寫下： 我覺得_____ ， 因為_____ ， 我希望_____ 。 2. 老師舉例說明： (1)小智說：「我覺得有點難過，因為你笑我畫錯，我希望你下次不要取笑我。」		學生專心聆聽		我訊息範例： 我覺得…… 因為… 希望…

7.能用「我訊息」句型向同學表達自己的感受和需求。 8.能完成《羽毛語氣練習紀錄單》 9.能回顧並分享自己使用「我訊息」和三停頓技巧的心得。	(2)小雅說：「我覺得有點不開心，因為你一直拿我的剪刀，我希望你先問我。」 3.學生兩兩一組，用老師給的生活情境練習「我訊息」。 **（三）羽毛語氣練習紀錄單(自編)** 1.老師發下《羽毛語氣練習紀錄單》 2.學生完成《羽毛語氣練習紀錄單》 **三、綜合活動** **（一）**分享與回饋 1.教師請學生分享：剛剛在記錄羽毛語氣練習時，哪一次練習讓你的羽毛沒有掉？」 2.學生可以說出自己練習時的語氣、感受。 3.教師回應、強化行為，例如： 「你用溫柔的語氣說出想法，讓同學願意聽你說話，是守羽小勇士！」 「看得出來你有停一停、想一想、看一看的步驟，這樣的表達很成熟也很貼心。」 **（二）**小組回顧與自我總結 1.學生兩兩互問： 「今天我用羽毛語氣說話時，對方的反應有什麼不同？」 「我今天學會了什麼技巧，可以讓羽毛不掉？」 2.學生用一句「我訊息」總結今天的收穫，例如： 「我覺得我今天說話比較溫柔，因為我有先停一停、想一想，我希望下次遇到衝突也能這樣做。」 3.教師總結 教師統整學生分享，點出今天學習重點： (1)羽毛語氣幫助我們表達感受而不傷人 (2)三停頓技巧讓我們在情緒中找到冷靜與自控。 (3)我訊息句型能讓想法清楚、對方願意傾聽。	8分	形成性評量，能完成「我訊息練習」 總結性評量，能完成《羽毛語氣練習紀錄單》 形成式評量，能說出自己的感受 形成式評量，能自我回顧與分享 能用一句「我訊息」總結收穫	我訊息練習：給予學生簡單情境，並即時回饋 環境安靜，讓學生專注體驗 分享時給予足夠時間鼓勵正回應。	羽毛語氣練習紀錄單**(如附件)** 輕快或柔和音樂 安靜空間，便於回顧與分享

10.願意將羽毛語氣技巧延伸到日常班級互動中，守護人與人之間的和諧。	(三) 教師引導學生進行行動延伸 1.羽毛語氣不是壓抑情緒，而是先停一停、想一想、看一看，找到能讓對方願意聽的方式。當每個人都能這樣做，我們就像身處在一片溫柔的羽毛森林，大家互相守護，一起成長。 2.請把今天學到的技巧帶回家，在你的日常生活中，無論是在課堂、走廊，還是遊戲時間，都用羽毛語氣守護彼此最初最善解的那顆心。 **第二節結束**		依學生分享內容，判斷學生是否理解並能與人互動中落實溫柔語氣，形成良好品格	總結時提醒學生將技巧應用到日常生活與人的互動	安靜空間，

教學目標	教學活動流程 (文字)	教學時間	評量方式	教學注意事項	教學資源
	第三節 **星球共讀營：共感·傾聽·共好** **（培養共感與傾聽，實踐與共好）**				
1.能透過閱讀新聞或故事，感受他人的情緒與行動，並初步覺察「我對世界的關懷與想法」	**一、引起動機** **（一）**導入活動： 1.教師引導：連結學生經驗與情感 你有沒有曾經看過一則新聞，讓你覺得很感動或很生氣？ 2.今天我們一起探索紙上星球，看看別人的故事，說說自己的感覺。 **（二）**師生共讀與初步理解： 1.全班共讀一篇文章/一則新聞 2.學生完成簡單讀報任務單，引導填寫： (1)這篇文章/這則新聞的主題是什麼？ (2)哪一句話讓我有感覺？ 3.我想對這篇文章/這則新聞說些什麼？	10分	口頭分享觀察與感受。	1.以開放式提問引導，鼓勵自由分享。 2.選擇貼近生活、正向的新聞素材。	新聞文章或正向故事素材（貼近學生生活、易引起共鳴）
2.能在小組共讀與分享中傾聽他人、表達感受，並給予相互支持鼓勵 3.從他人故事中學習共感與欣賞，思考自己也能為他人付出的方式。 4.能以文字、圖畫或口語創作表達對他人的敬佩與關懷，並以行動實踐共好，讓自己的光延伸至他人。	**二、共讀體驗活動** **（一）**小組共讀、分享與傾聽 1.學生分組，輪流分享自己的閱讀感受（句型引導：我覺得……因為……） 2.組員彼此回應並給予欣賞句。（句型引導：我喜歡你說……因為……） **（二）**小組合作任務： 1.共同完成**自編《星際讀報學習單》**《我讀・我想・我也可以！》， 2.鼓勵學生連結行動思考——「我可以怎麼讓世界更溫暖？」 **（三）**分享與能量鼓勵 1.各小組上台分享學習單內容。 2.教師給予「閱讀能量點」與口頭回饋：「今天你們用眼睛看見了新聞，也用心看見了別人的努力與溫暖。」 **（四）**創作表達時間 1.學生自由選擇創作任務之一： (1)寫一封信給新聞主角（表達感謝、讚美或鼓勵）。 例：「親愛的老奶奶，謝謝您幫小貓蓋小房子，讓我學到什麼是愛心。」	25分	小組討論觀察紀錄（傾聽態度、發言表達）。 完成學習單《我讀・我想・我也可以！》內容具體 完成創作任務：作品（信件、短文、圖畫）內容真誠、有感受。	3.先示範傾聽與回饋句型，培養共讀共感。 4.小組討論時注意每位學生都有參與機會。 5.適時追問，引導學生深化共感與思考。 6.尊重學生以多元方式創作與表達。	星際讀報學習單：《我讀・我想・我也可以！》**(如附件)** 創作紙張、彩色筆

	(2)寫一篇〈我學到的事〉短文，分享從新聞中得到的啟發或想實踐的行動。 例：「我看了那位每天幫同學收書包的小朋友，我決定明天也來幫助別人。」 (3)畫圖＋一句感謝語：畫出主角並寫一句敬佩的話。 例：「謝謝你讓我學會勇敢面對挑戰。」 **三・綜合活動** **(一)**分享與共好行動 1.學生上台或小組內朗讀自己的作品。 2.教師選出部分作品張貼於班級「共好光牆」。 **(二)**鼓勵學生投稿至《國語日報》學生園地、校刊或班刊，讓溫暖的光延伸至更多人心中。 **第三節結束**	5分	分享時態度自信，能尊重並欣賞他人作品。 能踴躍投稿	7.分享時強調欣賞與鼓勵語氣。 8.引導學生反思並實踐共好行動。	佈告欄或展示板（班級「共好光牆」）

附件一：《課堂活動學習單》

我的星際圖騰設計引導單

一、我的星球名字是

★名字：_____星

★我為什麼取這個名字？

二、我有哪些特質？

請在下列星際特質中標示出 1～3個最像你的：

☆勇敢　☆幽默　☆害羞　☆熱情　☆誠實　☆創意

☆負責　☆愛冒險　☆細心　☆愛發問　☆體貼　☆喜歡嘗試

☆堅持　☆溫柔　☆愛學習　☆喜歡幫助別人

☆其他：_____

三、我的AI圖騰要長什麼樣子？

請試著用簡單句子描述你想要的圖像，或寫下提示詞（Prompt）：

★我的圖騰可能有的元素：_____

★想像畫面風格（選一或多個）：

☆ Q版卡通　☆宇宙感　☆徽章風　☆動物風

★我寫的AI提示詞（可請老師幫忙修改）：

「_____＋_____＋_____風格」

四、用電腦讓圖騰成真！

步驟說明：請使用「ChapGPT」，把你的想法變成圖片！

1. 使用

（老師會先示範一次，也可投影教學畫面。）

2. 在輸入欄輸入你的提示詞（Prompt）

提示詞格式範例如下：「愛冒險的探險家 + 活潑 + Q版風格」

3. 按下產生鍵（Enter），等候幾秒鐘。

看！你心裡的圖騰正在慢慢誕生！

4. 參考產出的圖片，**畫出心中的星際圖騰**

羽毛語氣練習紀錄單

主題：我能用溫柔語氣，守護家的羽毛　　**年級**：小學三年級

搭配教學：羽毛任務＋我訊息說話練習　　**使用時間**：約10－15分鐘

理論依據與核心技巧

壹「我訊息」句型：我覺得…… → 因為…… → 我希望……

這是一種非攻擊性的表達方式，幫助孩子誠實說出感受，不責怪他人。

貳「三停頓技巧」：

- **停一停**：深呼吸，冷靜情緒
- **想一想**：我要說什麼？怎麼說？
- **看一看**：對方現在適合聽嗎？

練習紀錄表

練習次數	三停頓我做到了嗎？✔	我說的句子（用「我訊息」說話）	我的語氣是？（畫一個臉）	我的羽毛有掉嗎？
第1次	□ 停一停 □ 想一想 □ 看一看	我覺得＿＿＿＿＿＿， 因為＿＿＿＿＿＿， 我希望＿＿＿＿＿＿。		沒掉 掉了
第2次	□ 停一停 □ 想一想 □ 看一看	我覺得＿＿＿＿＿＿， 因為＿＿＿＿＿＿， 我希望＿＿＿＿＿＿。		沒掉 掉了
第3次	□ 停一停 □ 想一想 □ 看一看	我覺得＿＿＿＿＿＿， 因為＿＿＿＿＿＿， 我希望＿＿＿＿＿＿。		沒掉 掉了

小小心語回顧單

今天我學會了怎麼讓我的話語更溫柔、更貼近家人的心（請圈選你做到的）：

☆ **停一停**（先深呼吸一下）

☆ **想一想**（我想說什麼？怎麼說更貼心？）

☆ **看一看**（現在適合說嗎？對方心情好嗎？）

☆ 用「**我**」開頭說出自己的感受

☆ 輕聲細語說話，不讓心情變重

☆ 看著對方的眼睛，帶著溫柔說話

我最想對爸爸媽媽說的一句羽毛語氣話是：

「＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿」

貼心提示：試著用「我覺得……因為……我希望……」說出你的小心意哦！

今天的我，比昨天多一點溫柔，也更懂得珍惜家人。

星際讀報學習單：《我讀・我想・我也可以！》

一、我今天讀報的主題是：

請自行黏貼上報紙內容

範例：

兒童8

成為小太陽

二、這篇文章/這則新聞點亮了我哪些感受？（圈選感覺）

☆ 我覺得很開心　　☆ 我有點難過　　☆ 我有點生氣

三、我的星際觀察與想法是：

你可以說說你看到哪個行為、你覺得如何，你會怎麼做。

我看到了……

_____

我覺得……

_____

我也可以……

_____

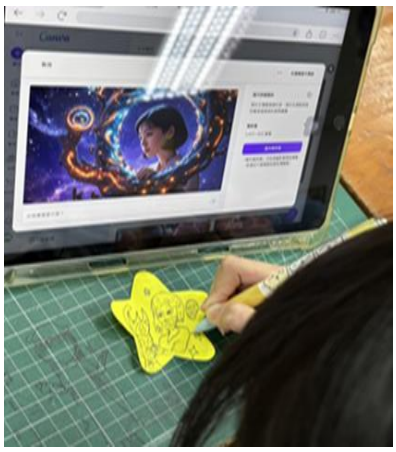
四、我想讓全宇宙知道的是……（請畫出最想分享的一幕或感覺！）

附件二：課程活動照片和省思

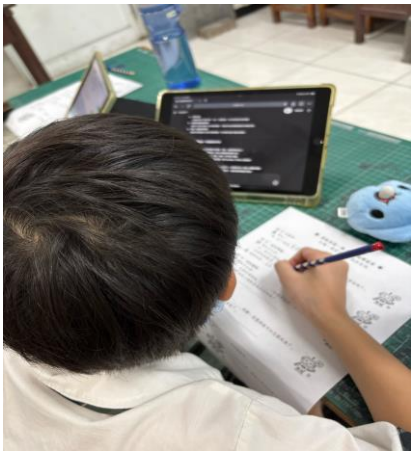
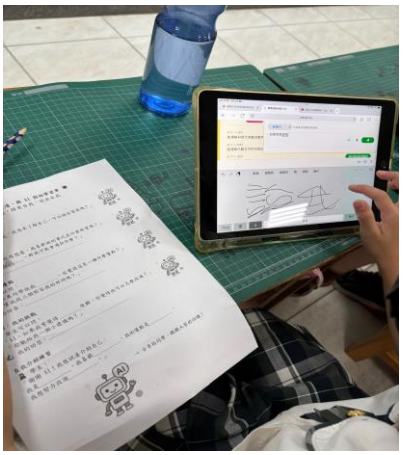
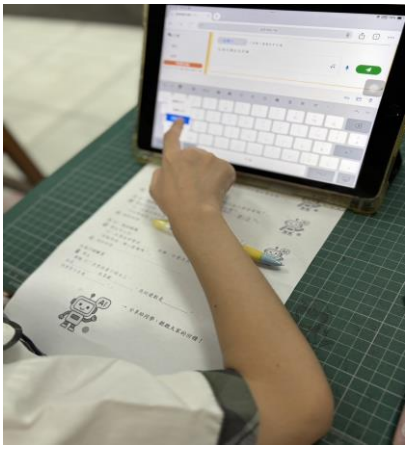
第一節課　AI圖騰設計，說說獨一無二的我

（自我認識與表達）

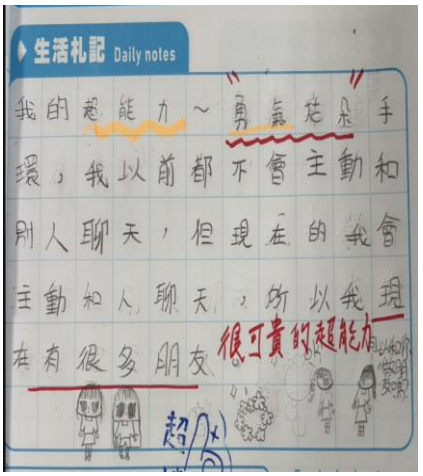
課堂活動照片

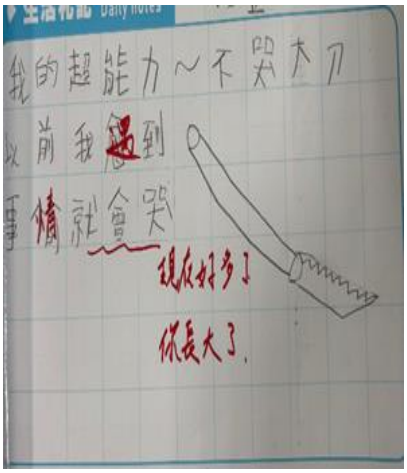


學生與AI互動後產生專屬圖騰，展現自我探索歷程中的喜悅與成就感

學生在學習單引導下與AI對話生成自我介紹，不僅認識自己，更勇於自信分享





學生在聯絡簿每周一次記錄「超能力」，透過自我察覺與回饋增強自信。

第二節課　　羽毛語氣——聲音的溫度

（調整情緒、穩定內在光芒）

課堂活動照片

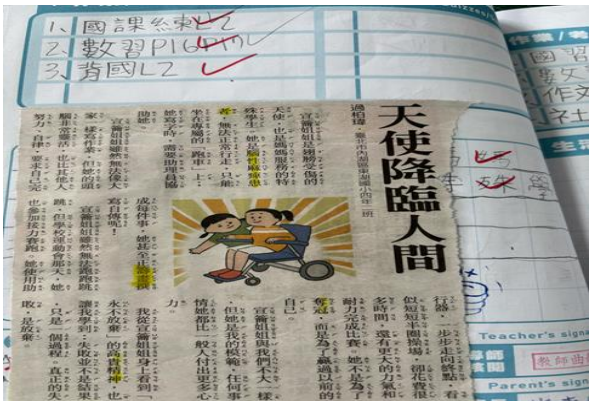
學生兩兩一組，手捧羽毛於嘴邊→深呼吸，專注感受→
三停頓，使用「我訊息」輕輕說出「我感覺…」「我希望…」的心情

第三節　　星球共讀營：共感·傾聽·共好

（培養共感與傾聽，實踐與共好）

小組共同完成教師自編「星際讀報學習單」，
學生們依序記錄「我看見了→我想→我也以」，共讀共感與共好。

班上5號學生將共感共讀後產生的文章投稿並獲刊



小朋友在日記中書寫共讀後的心得

★評估與省思

一、教學成效評估

本教案以 SEL（社會情緒學習）為核心，設計三節循序漸進的學習歷程，展現「自我探索→情緒調節→人際共好」的發展脈絡。

（一）學習表現

1. 學生能透過 AI 生成與圖像創作具象化自我特質，展現自我認識與表達能力。
2. 能應用「我訊息」句型與「三停頓技巧」進行情緒調節，展現正向溝通行為。
3. 能於共讀與分享活動中表達感受、欣賞他人意見，培養傾聽與合作能力。

（二）SEL 能力發展

1. 自我覺察：在第一節課中辨識自身特質並轉化為創作語彙，形成正向自我認同。
2. 自我管理：於第二節語氣練習中運用「三停頓技巧」與「我訊息」句型調整情緒。
3. 人際關係與社會覺察：在第三節共讀中展現同理與關懷，營造良性互動氛圍。

（三）學習評量

以形成性評量為主，透過口語發表、作品完成度、自編學習單等回饋學生學習狀態。教師於分享階段給予具體肯定語，增強學生自我效能感與參與感。

二、教學優點

（一）整合 AI 與品格教育

1. 第一節結合 AI 生成工具與自我探索活動，讓學生於創作中發現個人特質，體驗科技助學的正向應用。
2. 第二節「羽毛語氣」設計具實作性，從體驗、練習到反思，引導學生將語氣與情緒連結，落實情緒素養教育。
3. 第三節「星球共讀營」以生活化文本引導學生思辨與分享，兼具閱讀理解與情意表達價值。

（二）活動架構螺旋遞進

課程由「獨一無二的我」→「羽語傳愛」→「共感共好」逐步深化，符合 Bruner 螺旋式課程理念，環環相扣地發展 SEL 五大能力，讓學習歷程兼具創意與情意。

三、教學省思

（一）AI 應用層面

學生在 AI 生成過程中展現創意，但需控制技術教學時間，未來可縮短操作說明，增加作品分享與反思的比重，以深化自我覺察層面。

（二）語氣練習延伸性

「羽毛語氣」能有效提升情緒覺察與溝通品質，建議未來加入更多生活場景（如課間衝突、遊戲協調）實踐應用，讓學生在真實互動中運用所學。

（三）共讀階段層次引導

「星球共讀營」著重感受表達，後續可增加思辨性提問（如「若你是主角，你會怎麼做？」），促進更深層的價值反思與同理思考。

（四）評量回饋深化

現階段以形成性評量為主，可進一步導入學生自評與同儕互評機制，使學生透過回饋覺察學習成長軌跡，增強自我調整與人際理解能力。

（五）情緒與品格整合延伸

教案已展現自我覺察與人際互動的學習歷程，若能延伸至班級經營（如「每週情緒星球日記」、「班級羽毛語錄牆」），可強化長期情緒教育成效，使 SEL 融入日常。

四、整體回饋

本教案以 SEL 為核心，兼具創新與實踐性，活動設計具脈絡性與生活連結，能有效促進學生自信、情緒表達與人際理解。三節課由個體內省到群體共好，展現完整的情感學習循環。教師在教學中展現敏銳的引導與回饋力，使課程不僅是技能訓練，更是情感與品格並進的成長歷程。整體而言，本教案成功示範 AI 與 SEL 融合的可行模式，具延展性與教育推廣價值。

★參考資料
(含運用素材之出處)

一、主要素材來源

1. 國家教育研究院《品德教育資源網》影音專區：
   《點亮心中的燈》短片
   連結：https://cis.ncu.edu.tw/NsaSys/cenaer/naer_video/46

2. 教師自編教材：

(1)《我的星際圖騰設計引導單》——用於自我特質探索與 AI 創作提示語練習。

(2)《羽毛語氣練習紀錄單》——用於「三停頓技巧」與「我訊息」句型練習。

(3)《星際讀報學習單：我讀・我想・我也可以！》——用於共讀、傾聽、共感活動。

(4)《我的超能力日記》——延伸性自我察覺活動。

3. 新聞與正向故事素材：
   《國語日報》學生園地

二、理論依據

1. Bruner, J. S. (1960). The Process of Education.
   →「螺旋式課程理論」：教案活動設計循序漸進、概念重複深化。
2. Gardner, H. (1983). Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences.
   →「多元智能理論」：尊重學生不同表達方式，鼓勵創作與表達。
3. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes.
   →「建構主義學習理論」：強調社會互動與學習支架。
4. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence.
   →「情緒智力理論」：學習自我覺察、情緒管理與人際溝通。
5. CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2020).
   →「社會情緒學習五大核心能力」：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係、負責任的決策。

三、網站

1. 教育部品德教育資源網：https://cis.ncu.edu.tw/NsaSys/cenaer

2. 親子天下：SEL 是什麼？社會情緒學習技巧
   https://premium.parenting.com.tw/article/5093530

3. 翻轉教育：科技遇見情感素養－共創孩子的全人學習力
   https://flipedu.parenting.com.tw/article/010371