

## 1、 綜合學門教學單元主題與週次

主題單元	名稱	教學週數
一	快樂做自己	4
二	與壓力共處	4
三	戶外活動樂趣多	7
四	互動調色盤	3

## 2、 五年級英語融入綜合領域教學單元理念與重點

週	主題	綜合領綱	綜合課程理念與設計
1-4	快樂做自己	探索並表現自己在團體中的角色。	從經驗分享與訪問活動中讓學生察覺自己在團體中的角色與表現，接著觀察與分析他人值得學習的地方，並統整他人對自己的期待，適度調整自己扮演的角色，最後透過省思與回饋，建立自信心與正向思考的態度，勇於面對各種角色的挑戰，盡情發揮所長。
5-8	與壓力共處	1-3-4 察覺自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。	引導學生透過經驗分享與分析，察覺自己在日常生活中的壓力來源，發現自己面對壓力的心理與生理反應，接著再利用體驗、省思、記錄與參與活動的過程，讓學生了解自己面對壓力時的想法，探索正、負向的看法與情緒間的關係，培養學生以正向態度面對不同的壓力來源，進而正向處理壓力帶來的情緒，學習自我放鬆等減壓技巧，將壓力轉化為動力。

9	期中評量週		
10-15	戶外活動樂趣多	4-3-2 參與計畫並從事戶外活動，從體驗中尊重自然及人文環境。	帶領學生檢視過去的經驗，了解參與戶外活動所能帶來的收穫，如紓壓、擴大視野、增進知識等，透過會議討論與資料蒐集與統整，完成戶外活動前的分工與準備。學生從執行自己負責的工作中，能體驗與以前參加戶外活動時不同的感受，並從中學習扮演好自己的角色。最後引導學生深入探訪當地景觀，培養對大自然的尊重與珍惜，體悟自然與人文景觀的價值與意義。
15-18	互動調色盤	3-3-2 察覺不同性別者的互動方式，展現合宜的行為。	利用情境故事引導學生發現每個人的性別和特質，再透過訪問活動，探討與不同性別者互動時的各種狀況，學習修正相處的態度。透過釐清原因、找出解決策略與實踐的歷程，嘗試解決性別間的互動問題，以積極且合宜的態度與他人相處。

### 主題二

主題名稱	與壓力共處	教學設計者	楊杰頤、曾詩芳
教學對象	五年級下學期	教學節次	8 節課(320 分鐘)
能力指標	1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考		
學習目標	1.覺察個人面對的壓力來源。 2.發現個人在面對壓力時的生理反應與心理狀態。 3.發現個人面對壓力來源的想法與感受。 4.解讀壓力來源及其與情緒間的關係。		



<p>三、綜合活動</p> <p>1. 教師統整 歸納學生說的壓力來源。</p> <p>T: Yes, you are right. When .... we will feel stressed.</p> <p><b>第一節 End</b></p>			
<p><b>第二節</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>T: Good morning, students. How are you today? How do you feel this morning? (學生自由回答)</p> <p>T: Good. You feel good. So let's have small English test.</p> <p>S: Oh, no.</p> <p>T: You see. Your stress comes again. (老師複習上節課，什麼是壓力與其可能造成的來源。)</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 教師和學生一起回響上周討論的結果:壓力的來源。</p> <p>2. 教師列出這些壓力(在黑板上或做成學習單)。然後問學生如果面對這個情況，自己的反應會如何?並寫在小白板上。</p> <p>T: You have to talk to each other and then write down your discussions on the worksheet/white board. You have to write down two things. First, tell us where your stress comes from. Second, when you face the stress, how do you feel and what do you do with it?</p> <p>3. 請各組出來發表他們討論的結果。</p> <p>Each group comes up here on the stage and share your talks with me and your classmates. You have to talk about your stress and how you deal with it/ how do you do with it.</p> <p>三、綜合活動</p> <p>4. 老師歸納學生的反應並予以講解與補充。從兩方面和歸納</p> <p>生理:頭痛、心跳加速、緊張、失眠、便秘、拉肚子等.... headache, palpitation, nervousness, sleepless, diarrhea and so on...</p> <p>心理:無力感、倦怠、擔憂、憂鬱.悲傷 tired, worry, sad, feel blue and so on....</p> <p>行為:咬指甲、坐立不安、踱步、胃口不佳 bite nails, restless, poor appetite, pace and so on.....</p> <p>5. 最後教師歸納統整學生的發表，並讓學生了解壓力與反應是互相影響。</p> <p><b>第二節 End</b></p>	<p>3</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>2</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>小白板</p> <p>實作評量</p> <p>口頭評量</p>	

<p><b>第四節</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>老師分享自己最難承受的情境給學生聽。老師最難承受的壓力是要去台灣趕飛機，深怕搭船錯過船班或上不了船而搭不到飛機。</p> <p>T: Guess! What is my most terrible nightmare?</p> <p>S:自由發表。</p> <p>T: My most scaring stress is missing my airplane to Taipei or missing the ship returning to Kinmen. How about yours? Now, give you 15 minutes to share the most terrible nightmare, the most scaring experience that give you the big big stress and write it on the backboard.</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 學生分組討論，且將覺得最難承受的壓力來源寫在小白板上，並說明原因。</p> <p>T: Each group write down the most stress you have had and tell us why.</p> <p>2. 請各組提出所有最難承受的壓力，並說為什麼有這種壓力。</p> <p>3. 各組發表後 老師請學生將壓力分組，好的壓力和不好的壓力。</p> <p>T: I know it's a big stress/pressure when you have to stand in front of the classroom to tell a story or to join a contest. But think about it? Is it all bad? Can it be good for you sometimes? (將學生提出的壓力中有想的拿出來討論)</p> <p>S: 自由發表。</p> <p>4. 請各組學生針對組別所提出的最難承受的壓力，分成兩組，寫出好與壞的影響。白板分兩邊(一邊好的影響，一邊不好的影響)，讓各組把他們將所寫的便利貼貼在兩邊。</p> <p>T: Now, please set your stress into two groups. One is good for you and the is not so good for you with post-it notes. And put your notes on both side. If it is good for you, put it on the right side; if it is not so good for you, put it on the left side. Now, I give you ten minutes to do it. Go.</p> <p>三、綜合活動</p> <p>5. 老師歸納總結:壓力就是當面臨以為具有威脅的事物或處境，所產生的反應。壓力不全然是不好的，只要正向面對壓力說不定也可以產生正能量。所以壓力是生活上喊難避免的。重要的是，我們要如何舒解我們的壓力。(老師可以中英下結論)。</p> <p>T: Yes, stress sometimes is bad but sometimes it's also good for us. The most important thing is how to deal with our stress. So, we will talk about how to set up us free from stress. See you.</p> <p><b>第四節 End</b></p>	5'	小白板	聆聽評量
<p><b>第五節</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>讓學生觀賞一段影片。(片名: Positive Attitude Animation)</p> <p>T: Today, we will watch a very interesting video. Take out your notebook. You have to watch very carefully and tell me (教師給一張學習單、讀書心得記錄表或空白紙讓學生紀錄。上面有要學生回答的問題, guide questions)</p> <p>a. Who is the main character?</p> <p>b. What happened to him/her?</p> <p>c. Does he or she feel stressed? Why?</p> <p>d. How does he/she face his/her stress</p> <p>e. Is he/she free from his/her stress? how does he/she do with it?</p>	15'	影片	口說書寫評量

<p>二、發展活動</p> <p>1. 老師讓學生反思，當他們面對壓力時，他們會用什麼方法去減輕焦慮或緊張。請各組討論，並列出至少三項減輕焦慮或緊張的方法。</p> <p>Like the boy in the video, we all have our stress. Now, think about yourself. How did you do to deal with your stress? Each group has to list at least three ways that you deal with your stress.</p> <p>2. 每組給一個小板，讓他們寫下來 中英文皆可。請各組上台發表自己的方法。</p> <p>◦ Group presentation.</p>	15'	音樂、錄音機	實作評量
<p>三、綜合活動</p> <p>3. 老師歸納各組的意見與方法，並和同學討論這些方法的可行性和效果。</p>	10'		口說評量
<p><b>第四節 End</b></p>			
<p><b>第五節</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>回顧上週學生抬到的壓力和紓解壓力的方法。放youtube 的影片給學生看紓壓的方法。如畫曼陀羅、深呼吸、做瑜珈、打坐、薰香、喝花果茶等等。</p> <p>Last week, we have talked about our stress and the ways we are free from stress. In fact, there are more ways to do so. Let's enjoy the videos to see how other people do to be free from stress. Later one, we might be able to experience it.</p>	10'	影片	
<p>二、發展活動</p> <p>紓壓方式面面觀(體驗活動) Ways to reduce the stress.</p> <p>Now, let's experience how to free from stress. First, we might draw ... as the movie show. And tell me how you feel.</p> <p>1. 體驗畫曼陀羅</p> <p>(1)老師發下一小張紙，請學生依照指示畫上圖畫。</p> <p>(2)透過畫圖的情境來紓壓。Draw a picture.</p> <p>Then, we will lit up scented candle. Tell me how do you feel.</p>	25'	畫紙、畫具、線香	實作評量
<p>2. 體驗香氛紓壓</p> <p>(1)老師點上線香，讓教室充滿香味。</p> <p>(2)學生體驗聞到香氛的感覺來紓壓。</p> <p>Next, we make some herbal tea. Do you know what those herbs/flowers are? (提供花草茶的名稱:薰衣草、薄荷、Lemon, orange,...) 視教師能拿到的花草。</p> <p>3. 體驗喝花草茶紓壓Drink the herbal tea.</p> <p>(1)老師沖泡花草茶讓學生品嚐。</p> <p>(2)學生體驗花草茶的溫潤感來達到舒壓。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>4. 老師讓學生體驗這三種紓壓方法後，問最喜歡哪一種?為甚麼?</p> <p>Which way do you like most? Why?</p> <p>5. 請學生根據自己的挑選，發表理由。</p> <p>6. 教師歸納:不管是何種紓壓方式，只要能讓你有正向的能量都是好的。</p>		水壺、花草茶	
<p><b>第五節 End</b></p>	5'		

Content words and sentences

Words	feelings, stress, reduce, upset, comfortable, nervous, different, exercises, nightmare
sentences	How do you feel? How did you do to deal with your stress? Think about yourself.

