


十二年國教新課綱素養導向教學 CLIL 教案設計範例 (臺南市 109 年 2 月修訂)

MOE Curriculum Guidelines Competence-based CLIL Lesson Plan

學校全銜 School	宜蘭縣東興國小	設計者 Designer	葉靜君(英語教師, 主教) 許瑋凌(領域教師, 協同)	
課程名稱 Course Title	與壓力共存	適用年級 Grade	五年級 (12 位)	
課程節數 Teaching Periods	8 節	觀課節次 Observation	第 1 節	
配合融入之學 科領域 Integrated Subjects	<input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 科技(第四學習階段)			
九年一貫能力 指標 Competence Indicators	I-3-4 察覺自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。			
課程目標 Course Objectives	察覺日常生活中個人的壓力來源，了解個人面對壓力時產生的生理反應與心理狀態，以及壓力造成的影響，進而學習正向面對壓力的方法與態度。			
表現任務 Performance Tasks	<ul style="list-style-type: none"> ● 任務名稱：紓壓小達人 ● 任務說明：由學生自行設計有效可的紓壓方法，並且帶領全班的師生進行紓壓體驗。 ● 評量標準： 			
	評量項目	優等	良好	待加強
	紓壓活動	達到正向紓壓的目的	具有紓壓效果	與紓壓無相關
	活動解說	能清楚帶領師生進行紓壓活動	在老師的協助下，能將紓壓活動帶領完畢。	無法帶完體驗活動
英文使用	文字書寫超過 40% 英文、口說超過 40% 英文。	文字書寫超過 20% 英文、口說超過 20% 英文。	文字書寫低於 10% 英文、口說低於 10% 英文。	
Culture/ Community/ Citizen 情境脈絡 節次配置 Title of Each Period	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體驗壓力，察覺自己在日常生活中的各種壓力來源。(第 1-2 節) 2. 理解長期處於壓力之下的影響、分享自己的壓力經驗，並分析自己面對壓力時的慣性處理方式。(第 3-4 節) 3. 練習正向面對壓力的方法與態度、正向處理情緒，與學習減壓方法(第 5-6 節) 4. 減壓小達人-分享自己的減壓秘密武器。(第 7-8 節) 			
第 1-2 節 1st & 2nd Period 察覺自己的壓力來源和生理反應與心理狀態				
相關領域之學 習表現或相關	綜合領域 I-3-4 察覺自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。			

議題之實質內涵 MOE Curriculum Guidelines	英語文 1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞 2-II-3 能說出課堂中所學的字詞		
學習目標 Learning Objectives	<p style="text-align: center;">學科學習內容 Content</p> 1. 認識何謂壓力? 2. 察覺日常生活中個人的壓力來源。 3. 發現個人在面對壓力時的生理反應和心理狀態。 <p style="text-align: center;">語言學習內容 (Language of Learning) Communication</p> 能聽懂下面單字 (能說出粗體單字) stress , feeling, cope with <p>能聽懂下面句型 (能說出粗體句型):</p> 1. Are you stressed out? 2. I'm stressed out. 3. I'm stressful. 4. How do you cope with stress?		
學習活動 Learning Tasks	<p style="text-align: center;">步驟 Procedures</p> <p>引起動機:</p> 1. 教師利用上一個單元學生所完成的 podcast video 成果作為引起動機，告訴學生校長在看過影片之後，認為大家的潛力無限，因此，只是五年級的每一位學生都要參加「全國英語創意說書比賽」，藉此讓學生感知何謂「壓力」。 <p>T: Do you remember these podcast video? T: Principal said you all did a great job and you have potential on speaking English. She announced that every 5th grader has to do this “Book Talk Contest”....</p>  <p>T: Let's start from pick up a good book on the floor... (五分鐘之後...)</p> <p>T: Okay! That's just kidding. Principal didn't say anything, but if you are interested in this contest, then you can come to me after the lesson.</p> <p>T: Dow do you feel when you got this “Big News”? Ss: scary, sad, not happy, cannot sya no.... T: Do you feel “anxiety / Are you worried about English?</p>	<p style="text-align: center;">教學資源 Teaching Resources</p> 學生的成果影片照	<p style="text-align: center;">認知能力 Cognition</p> <p>理解: 透過活動使學生表達壓力給人的感受</p>

T: This feeling is “STRESS”.

發展活動:

1. 「壓力檢測」:參考 *Stress Can Really Get on Your Nerves* 此書內的壓力檢測量表，修訂成簡單版的壓力量表，提供學生檢測自己是否處於壓力之中。

T: Do you have “stress”? Are you stressful or are you stressed out?

Ss: Yes!

T: Let’s do a small test to see if you are stressed out!

T: Each one gets a testing sheet and follows teachers.

If you agree with the testing question, please check “Yes”, if you don’t agree, please check “No”.

T: Are you ready?

Ss: Yes!

.....(doing the test)

T: Now, please count how many “Yes” do you have?

T: If you answered “Yes” to all or most of questions, you are stressed out. If you answered “Yes” to some of the questions, you are stressful. If you answered “No” to all of the questions, you don’t have any stress, and you are as relax as slime.

2. 察覺日常生活中自己的壓力來源為何?請學生盡量寫下，什麼事情會讓自己感到有壓力。

T: It seems that most of you are stressful or stressed out. What’s in your mind when you think of “Stress”? Please write it down as much as you can.

Ss: 確診、演講比賽、線上課、沒辦法玩手機、沒錢買吃的、父母離婚、時中宣布的事、有人過世、PCR、快篩...

T: Let’s see what kind of things will be your stressors...



統整活動:

統整班上學生的壓力來源分類，使全班產生共識:壓力無所不在，而且因人而異，有壓力是正常的一件事情。

壓力檢測量表

理解:

區辨自己是否處於壓力之中

便利貼

理解:

舉例日常生活中的壓力來源

T: Everyone has his own stressors and everyone is different. Don't worry about your stress too much, because we will learn how to cope with your stress later on. Remember that you can talk with teachers any time if you need it!

自編自選教材或學習單 Learning Materials

壓力檢測量表 (修訂版):

<https://drive.google.com/file/d/IKm6zNhFL0M7ywqGzTvWApkPKTvXjXbX9/view?usp=sharing>

Test Your Stress

 <p>1. Do you have dreams about these.....?</p> <p><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No</p>	 <p>2. Does the thought of going to somewhere ever worry you so much?</p> <p><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No</p>
 <p>3. Do you sometimes have a headache or feel nervous?</p> <p><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No</p>	 <p>4. Does your to-do list seem 100 km long?</p> <p><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No</p>
 <p>5. Do you ever wish for a magic wand to make your stress gone?</p> <p><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No</p>	 <p>6. Do you wish aliens would capture you, so you could escape from your problems?</p> <p><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No</p>
 <p>7. Do you sometimes want to get off for a moment and take a break?</p> <p><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No</p>	<p>Testing Result:</p> <p>How many "YES" do you have?</p> <p>1. 4-7 Yes: You are stressed out! 2. 1-3 Yes: You are stressful. 3. 0 Yes: You're cool as a cucumber.</p>

Adapted from Stress Can Really Get on Your Nerves

第 3-4 節 3rd & 4th Period 壓力桶體驗與分析自己面對壓力的慣性

相關領域之學習表現或相關議題之實質內涵

綜合領域

I-3-4 察覺自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。

英語文

I-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞

2-II-3 能說出課堂中所學的字詞

MOE Curriculum Guidelines

學科學習內容 Content

1. 「Stress Bucket」的體驗活動。
2. 了解壓力對人造成的影響。
3. 談一談自己的壓力經驗，必且分析自己面對壓力時，慣性的處理方法與態度。

學習目標 Learning Objectives

語言學習內容 (Language of Learning) Communication

能聽懂下面單字 (能說出粗體單字)

能聽懂下面句型 (能說出粗體句型):

I.

學習活動 Learning Tasks

步驟 Procedures

教學資源 Teaching Resources

認知能力 Cognition

	引起動機: 發展活動: 統整活動:		
自編自選教材或學習單 Learning Materials			

第 5-6 節 5th & 6th Period 正向面對壓力

相關領域之學習表現或相關議題之實質內涵 MOE Curriculum Guidelines	綜合領域 I-3-4 察覺自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。 英語文 I-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞 2-II-3 能說出課堂中所學的字詞
--	---

學習目標 Learning Objectives	學科學習內容 Content		
	1. 練習正向思考，找出正向的態度與方法面對壓力。 2. 轉負為正，練習將壓力轉為助力。 3. 學習減壓		
	語言學習內容 (Language of Learning) Communication		
	能聽懂下面單字 (能說出粗體單字) 能聽懂下面句型 (能說出粗體句型)		

	步驟 Procedures	教學資源 Teaching Resources	認知能力 Cognition
學習活動 Learning Tasks	引起動機: 發展活動: 統整活動:		
	自編自選教材或學習單 Learning Materials		

第七、八節 7th & 8th Periods 紓壓小達人

相關領域之學習表現或相關議題之實質內涵 MOE	綜合領域 I-3-4 察覺自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。 英語文 I-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞 2-II-3 能說出課堂中所學的字詞
--------------------------------	---

Curriculum Guidelines			
學習目標 Learning Objectives	學科學習內容 Content		
	I. 紓壓小達人-分享自己的紓壓小祕方，並且帶領全班師生體驗自己的紓壓小方法。		
	語言學習內容 (Language of Learning) Communication		
	能聽懂下面單字 (能說出粗體單字) 能聽懂下面句型 (能說出粗體句型)		
學習活動 Learning Tasks	步驟 Procedures	教學資源 Teaching Resources	認知能力 Cognition
	引起動機: 發展活動: 統整活動:		
	自編自選教材或學習單 Learning Materials		