

彰化縣民權華德福實驗國民中小學 公開課教案

109 學年度	<input type="checkbox"/> 主課程 <input checked="" type="checkbox"/> 副課程	課程名稱：輔導	年級：八年級	授課時間： 109年10月14日 授課節數：第3節	授課教師：邱筠庭
孩子 學習歷程 身心狀態	在日常生活中，任何的事件都有可能牽動著我們的情緒，青少年當然不例外，特別的是青少年對於情緒的控制尚未發展成熟，也因此從認識自己及了解的情緒開始，並透過建立自己的情緒預警系統，幫助自己在情緒爆炸前先練習安撫自己、關心自己，甚至也可以透過周圍朋友的幫助，讓他們不用經歷一場激烈情緒風暴。				
課程節奏 孩子經驗	由於青少年的孩子對自己的情緒了解及控制還尚未成熟，有時可能出現情緒暴衝，亦可能出現總是鬱鬱寡歡，因此，透過此次的課程，帶著孩子對於自己的情緒有更多的了解與探索，進而幫助孩子更能掌控自己的情緒。				
教學流程	教學內容				時間
	<u>情緒回顧</u>				10
	上週練習過判別不同情緒的強弱與正負向，並且覺察自己日常常出現的情緒，這週將延伸到生活中可能遇過的情緒事件。				
	<u>Lie to me</u>				15
	1. 每人手中會拿到兩張手牌，以順時針方式，由年紀最小的人開始。				
	2. 玩家有兩種動作可擇一進行：				
	(1) 出一張手牌，請蓋住不被他人看見，可選擇與牌相同/異的情緒，並配合表情及語調演出情緒，且說出：這是 <u>生氣(情緒)</u> 。每回合的第一位只能進行此動作。				
	(2) 不出手牌，質疑前一位玩家且翻開他的蓋牌，若發現對方情緒與表現不一致時，前一位玩家出局，抓到不一致的玩家則可選擇出局玩家手中的牌其中一張作為自己的手牌，另一張充公。若質疑錯，則出局，手牌充公。				
	<u>活動討論</u>				15
	(1) 情緒一致與情緒不一致，怎麼演？(口頭分享)				
	(2) 情緒不一致的時候，演起來會有什麼 <u>感覺或困難</u> ？(以下皆為書寫)				
	(3) 當 <u>他人</u> 對我們情緒不一致時，你會有什麼 <u>感受</u> ？				
	(4) 生活中自己是否 <u>曾經</u> 有過情緒不一致的時候？當時為什麼選擇不一致？				
	(5) 比較喜歡情緒一致或不一致何者？為什麼？				
	(6) 目前比較常_____，未來希望試著(增加/持平/減少)不一致的情緒，為什麼？				5
	<u>回顧與分享圈</u>				
	回顧本次課程的活動與簡單心得分享				
	<u>課程摘要</u>				
	透過回顧前一週課程，讓孩子複習生活中常見的情緒與該情緒的表現行為				
	情緒桌遊引導孩子覺察日常生活中情緒不一致的時刻				
	透過討論引導孩子覺察自己情緒是否一致、選擇不一致情緒的背後原因，及他人會出現的感受。				