

# 彰化縣立芬園國民中學輔導活動科教案

## 一、教學設計理念

青少年自青春期開始會在生理、心理和社交方面經歷快速的轉變。這些轉變會給青少年帶來壓力和困擾，造成情緒波動，甚而影響學業、社交和日常生活。但從成長的角度來看，青少年正好透過面對不同的挑戰，學習了解自己，鍛練解決問題、與人相處和控制情緒的能力，並發揮潛能，令身心得以健康地發展。

青少年期是不平衡的發展階段，對於快速的生理發展和性成熟未做好心理準備，容易焦慮不安，喜歡追求刺激、快感，相當隨性，也很衝動，容易與人起衝突。對於大人的新要求無所適從、容易發脾氣、鬧彆扭，其感情豐富，情緒易波動，容易受外界事物影響，較情緒化，時而亢奮激昂，時而情緒低落，整理情緒感受與展現較不安定。學習如何情緒管理對青少年而言是重要的議題。

## 二、單元架構：

情緒管理內涵分為「認識情緒」、「察覺情緒」、「接納情緒」、「抒發情緒」、「轉換情緒」、「表達情緒」及「情緒激勵」

向度	課程活動	學習目標
認識情緒 覺察情緒 接納情緒	影片辨別情緒 「畫」說情緒 情緒大事記 情緒我猜 情緒象限（正負向、強弱）	情緒的抽象意態（顏色色調、深淺力道、線條粗細、轉折角度、速度與頻率） 情緒展現與表達/辨別與訊息（生理反應、表情、口語訊息、語調、行為動作） 引發情緒的情境 情緒的類別與功能 情緒的個別化與多元
抒發情緒 轉換情緒 表達情緒 情緒激勵	情緒象限（正負向、強弱） 情緒ABC 非理性信念	強度表達 相稱（頻率、反應強度、反應方式、持續時間）

## 三、活動設計

領域/科目	綜合活動領域/輔導活動		設計者	陳秀芬
實施年級	二年級		總節數	3 節
單元名稱	從心出發			
設計依據				
學習重點	學習表現	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	領綱核心素養	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。
	學習內容	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。		
教材來源	康軒版綜合活動第三冊，youtube影片			
學習目標				
1. 認識並辨別情緒，並能覺察情緒在個人生活中所造成的影響。 2. 分析想法與情緒的影響，學習理性的情緒抒解方式。 3. 分析自己處理情緒的方法與策略，並能找到適合自己的抒解方式。				
學習活動設計				
學習引導內容及實施方式(含時間分配)			學習評量	備註
一、暖身活動 1. 情緒聯想 [5分鐘] (1) 當我們想到「情緒」時，你最先聯想到的會是什麼呢？ (2) 學生自由發表。 (3) 教師統整同學的聯想內容： 情緒感受類別、情緒表達強弱長短快慢、對情緒評論、情緒影響與結果…。			口語評量	

<p>二、主要活動</p> <p>1. 情緒辨認</p> <p>(1) 學生的情緒樣貌繪圖與分享。[15分鐘] 將A4分成4格，學生將開心、憤怒、哀傷、恐懼不以順序，以色筆在分格之內繪出對於情緒的感受樣貌。 問題1：小組成員相互猜測該格心情感受。 問題2：小組成員討論彼此該格心情感受的共同或是判斷的元素。 教師統整四種情緒的普同感受與判斷標準。</p> <p>(1) 教師播放影片，詢問影片中主角的情緒感受，以及學生是以何種線索得知其情緒感受。 [20分鐘] 影片1 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IFOjdtUUFYE">https://www.youtube.com/watch?v=IFOjdtUUFYE</a> 《日本SUBARU廣告-自己的路自己決定》 影片2 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bDdchowlqek">https://www.youtube.com/watch?v=bDdchowlqek</a> 《俗女養成記》第二季 第6集 精華篇</p> <p>問題1：影片主角的情緒過感受歷程是？ 問題2：你從什麼線索判斷出來？請具體描述。 如哀傷：眉毛呈現八字形、嘴角下沉、眼淚哭泣、對話內容描述、劇情情境描述，澄清眼淚會因情境與個別差異而有不同情緒涵意。(統整可以由語言訊息、非語言訊息、情境角色來推測判斷，但仍有個別化差異)</p> <p>(2) 教師總結：情緒的樣貌因人而異，認識與辨別自己與他人的情緒，並與他人核對，與尊重他人感受，可以幫助我們了解自己並提升人際關係。</p>	<p>口語評量</p>	
<p>三、綜合活動</p> <p>1. 說明情緒大事記記錄方式。[5分鐘] 教師說明與舉例「我的週情緒記錄表」</p>	<p>紙本評量</p>	
<p>學習活動設計</p>		
<p>學習引導內容及實施方式(含時間分配)</p>	<p>學習評量</p>	<p>備註</p>
<p>一、暖身活動</p> <p>1. 情緒我猜 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KgXuUHyj0dU">https://www.youtube.com/watch?v=KgXuUHyj0dU</a> 問題1：在該情境下，情緒的功能？ 問題2：每個人對於相同情境會有不同的情緒連結內容，背後的原因？</p> <p>2. 情緒個別差異需要尊重，內心的感受皆為自然與真實，回歸到情緒功能，而找到適宜的表達方法。</p>	<p>口語評量</p>	

## 二、主要活動

### 1. 情緒象限

問題：哪些情緒定位上較為明確？哪些模糊？難以定位的考量原因？

問題：情緒正向與負向的定位為何？在不同情境下有什麼影響？

教師舉例與引導：挫折、生氣、難過、快樂的情緒定位，為正/負向的可能影響。

### 2. 教師統整

(1) 每個人對於不同情緒的正負向、強弱定位不同。

(2) 情緒的正負與強弱，主要是在對情緒意義的理解，與外顯的表達方式，而外顯的表達方式就會有適宜與否，應該與不應該的定位。

### 3. 情緒抒解策略

情緒抒解策略	內涵說明	可能出現的行為
情緒澄清	對負向情緒本質、引發因素和可能結果進行區辨和分析	了解感受、了解事情、了解原因、區分情緒、清楚感覺等
情緒口語表達	將負向情緒內容口語化並對他人表達	期待了解、陳述感覺、討論沮喪、分享感覺等 [我訊息]
情緒抑制	當負向情緒被喚起時，在口語上減少情緒表達及非語言情緒表現。	隱藏掛心、盡力不現、努力克制等
情緒宣洩	以較不受理性控制或攻擊的方式，運用肢體、聲音、動作釋放出負向情緒	表現生氣、發聲叫喊、摔(打)物品發洩、煩躁罵人、生氣推打、唱反調、生氣瞪視等
情緒接受	接受其所經驗到的負向感受、事件與外在處境	坦然接受發生、和平共處、接受負向情緒、忠於感覺等
情緒轉換	讓負向情緒回歸平靜的情緒抒解策略	轉移成就、轉移放鬆、想有趣的事情、思考助益、改變看法、換個角度、思考解決、專注當下，正向期待、計畫行動、提出辦法等。

4. 小組分享情緒抒解方法，寫在便利貼上，並貼上黑板上的情緒抒解策略分類。

實作評量

## 三、綜合活動

問題1：我常運用的情緒抒解方法是哪一類情緒抒解策略？對自己的影響是什麼？

問題2：我覺得哪些情緒抒解策略，可能對自己的情緒抒解有幫助？

口語評量

## 學習活動設計

學習引導內容及實施方式(含時間分配)

學習評量

備註

<p>一、暖身活動</p> <p>1. 轉換想法</p> <p>(1)以課本第99頁情境--筱雄在運動會的班際接力賽中跌倒，導致全班比賽成績最後一名。請學生討論會有什麼想法，以及相對應可能引發的情緒。</p> <p>(2) 教師介紹與說明情緒ABC</p>	<p>紙本評量</p>	
<p>二、發展活動</p> <p>1. 非理性信念</p> <p>(1)邀請學生針對課本第99頁所填寫的想法，判斷是理性/正向或是非理性/負向信念，並說明原因。</p> <p>(2)教師統整非理性信念/負面想法的原因特性。</p> <p>(3)我的情緒轉轉彎，請學生事件描述後，以理性與非理信念為何？引動的情緒反應，以及行為表現，而產生什麼自然結果。填寫在課本第100頁</p>	<p>紙本評量</p>	
<p>三、綜合活動</p> <p>教師統整情緒的轉換需要經驗與練習，而在此同時也培養出情緒管理的能力，形塑出自己的人格特質。當情緒穩定之後，在人際互動與問題解決上較能夠可以溝通。</p> <p>請在這一週內，選擇一個適宜的情緒抒解策略，抒解生活中令自己感到不愉快的情緒，在「情緒抒解練習記錄表」中記錄下運用的結果。</p>	<p>紙本評量</p>	
<p>教學設備：電腦、投影機、簡報、紙與畫筆</p>		
<p>參考資料：綜合活動康軒版第三冊</p>		
<p>附錄：</p>		

#### 四、教學成果與省思