

彰化縣國民教育輔導團 綜合活動領域小組

素養導向教案設計

一、主題說明

領域/科目	綜合輔導		設計者	曾智源、陳宜嘉
實施年級	八		總節數	3
單元名稱	情緒心世界			
設計依據				
主題軸		1 自我與生涯發展	主題項目	1d 尊重與珍惜生命
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。		
	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。		
核心素養	總綱	A. 自主行動：A1 身心素質與自我精進		
	領綱	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。		
議題融入				
教學資源		ppt、情緒卡、情緒臉譜學習單、情緒座標學習單		
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識與辨別情緒，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。 4. 了解生命中的失落經驗所造成的情緒反應及心理歷程。 				

二、單元設計

學習活動設計		
學習活動內容及實施方式	時間	學習評量
【情緒分析師】		
一、暖身活動 1. 預告接下來的課程 2. 請一名志願者上台背對 PPT，播放一張關於情緒形容詞的，由於其他同學提供可能引發該情緒的情境或事件，讓志願者來猜。 3. 請一名志願者上台擔任演員，扮演所抽情緒卡中的情緒，由台下的同學來猜	15' 3' 12'	口語評量
二、發展活動 1. 介紹什麼是情緒，以及情緒是如何產生的。 2. 發下情緒臉譜學習單，讓學生去回憶最近的生活有哪些印象深刻的事件，而在這個事件中有什麼樣的情緒。 3. 讓學生去探討自己生活中最常出現哪些的情緒，自己是否喜歡這樣的情緒。	20' 2' 18'	
三、結束活動 1. 總結今日課程。 2. 預告下次課程。	15' 3' 2'	

<p style="text-align: center;">【情緒座標】</p> <p>一、 暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習上一節課的內容。 2. 請同學回顧自己所知道的情緒名詞 <p>二、 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹情緒座標，說明情緒可以用正負和強弱來區分。 2. 發下情緒座標學習單，讓學生將自己生活中常見的情緒，放入情緒座標裡面，並寫下不同情緒象限中，可能會出現的行為或反應。 3. 請學生上台分享 <p>三、 結束活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 總結今日課程。 2. 預告下次課程。 	<p>15' 3' 12'</p> <p>20' 2'</p> <p>18'</p> <p>5' 3' 2'</p>	<p>口語評量</p> <p>學習單 口語評量</p>
<p style="text-align: center;">【情緒處方籤】</p> <p>一、 暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 先在小隊內分享上週情緒座標學習單，並試著說自己的想法。 2. 教師邀請 1~2 個小組簡單分享內容。 <p>二、 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 情緒產生是人對生活經驗的自然反應。每個人面對情緒可能會有不同的處理方法，以幫助我們面對緊急、危險的事件，或是安撫自己、調整事件，讓生活繼續前進。透過學習單覺察自己有哪些情緒及反應後，試著與同學分享自己常運用的情緒抒解方法。 2. 小隊內分享自己常運用的情緒抒解方法後，分別寫在便利貼上。 3. 教師帶領全班討論黑板上所貼每一個方法所歸納出的情緒抒解策略，亦可藉此了解學生常運用的情緒抒解策略為何？較少使用的策略為何？ <p>三、 結束活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 總結今日課程。 	<p>15' 3' 12'</p> <p>20' 2'</p> <p>18'</p> <p>5' 3'</p>	<p>口語評量</p> <p>學習單 口語評量</p>

三、評量標準

表現標準				
A	B	C	D	E
能運用合宜的策略或資源，調適各種心理困擾與逆境，培養正向思考模式、生活習慣等，促進心理健康。	能分析個人或家庭生活習慣及面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略或資源。	能覺察因個人活家庭變化產生的逆境與心理困擾，並蒐集調適的相關資源。	能表達面對個人或家庭變化產生的情緒經驗。	未達 D 級

四、教學回饋

教學照片



教學心得與省思

1. 學生日常生活情緒豐富，但欠缺詞彙表達與內省能力。
2. 學生平常較少分享自身生活經驗，需要多引導。
3. 教師透過自己生活經驗，貼近學生。
4. 當學生分享之內容，較為不妥時，教師需思考如何回應。