

# 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			
<b>設計依據</b>				
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		
<b>學習目標</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 分析想法與情緒的影響，學習理性的情緒抒解方式。</li> <li>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。</li> <li>4. 了解生命中的失落經驗所造成的情緒反應及心理歷程。</li> </ol>				

### 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
<b>【情緒分析師】</b>		
<b>一、暖身活動</b> 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
<b>二、發展活動</b> 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'	
<b>三、結束活動</b> 1. 總結今日課程。 2. 預告下次課程。	15' 3' 2'	

<p style="text-align: center;"><b>【情緒座標】</b></p> <p><b>一、 暖身活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 複習上一節課的內容。</li> <li>2. 請同學回顧自己所知道的情緒名詞</li> </ol> <p><b>二、 發展活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹情緒座標，說明情緒可以用正負和強弱來區分。</li> <li>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。</li> <li>3. 請學生上台分享</li> </ol> <p><b>三、 結束活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 總結今日課程。</li> <li>2. 預告下次課程。</li> </ol>	<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;"><b>【情緒處方籤】</b></p> <p><b>一、 暖身活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 教師邀請 1~2 個小組簡單分享內容。</li> </ol> <p><b>二、 發展活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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？</li> </ol> <p><b>三、 結束活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 總結今日課程。</li> </ol>	<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

--