

# 彰化縣新庄國小「素養導向教學與評量」教學活動設計

## 一、教學活動設計

### (一) 單元

領域科目	綜合領域		設計者	江孟君	
單元名稱	單元二 情緒表達與溝通 活動一 情緒調色盤		總節數	共 7 節，280 分鐘	
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input checked="" type="checkbox"/> 改編教科書（ <input checked="" type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input type="checkbox"/> 自編（說明：）				
學習階段	<input type="checkbox"/> 第一學習階段（國小一、二年級） <input checked="" type="checkbox"/> 第二學習階段（國小三、四年級） <input type="checkbox"/> 第三學習階段（國小五、六年級） <input type="checkbox"/> 第四學習階段（國中七、八、九年級）		實施年級	三年級	
學生學習經驗分析	日常生活中，會因為各種事件、情境及與不同的人相處而感受情緒的起伏，以及心理及生理的變化，有的人可以好好處理情緒，但有些人卻暴躁亂發脾氣，不但造成自己與他人的不愉快，也不能將事情處理好。管理情緒與調節情緒是重要的學習課題。				
<b>設計依據</b>					
總綱核心素養	綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團隊目標。				
核心素養具體內涵	具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。				
學習重點	學習表現	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。			
	學習內容	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。			
課程目標	1.認識並觀察生活中曾展現過的情緒。 2.從觀察中，覺察同一情緒在不同人身上表現出的行為與反應可能不同。 3.覺察自我的生理、心理反應，並學習情緒的調適。				
教學設備／資源	(一)網站：芯福里情緒教育推廣協會——課程教案。 (二)繪本動畫：文化部兒童文化館《彩色怪獸》。 (三)繪本動畫：【黃老斯的繪本故事】小刺蝟愛生氣——兒童情緒管理。 (四)繪本：賴馬《生氣王子》。 (五)文章：康健雜誌——跟著音樂頻率，安定心情不焦慮。 (六)動畫：【唐朝小栗子】別被情緒所左右。 (七)影片：【當我們童在一起】我會管理情緒不遷怒。				
參考資料					

### (二) 教學活動

<b>教學活動</b>	
一、多體驗	
(-)情緒小管家	
1.教師說明：在生活中，我們會和很多人互動、相處，過程中會產生許多不同的感受，這	

些感受就是情緒。

- 2.教師說明：情緒不單純的只區分為「好」或「不好」兩種，因為面對的事情不同，好的情緒又可以細分成開心、感動、驚喜等情緒；不好的情緒也可以細分為生氣、難過、擔憂等。
- 3.教師準備數張表情圖片，讓學生從情緒卡中找出相對應的情緒詞語，並說明原因。
- 4.教師提問：你最近一次印象深刻的情緒表現是什麼？
- 5.教師以情緒卡輔助，幫助學生找出對應的情緒。
- 6.學生選出一張最能代表當下情緒的情緒卡，並鼓勵學生上臺分享事件原委與當下的情緒。

#### (二)統整與反思

- 1.了解自己的情緒，可以察覺自己的感受與情緒變化，能更促進自我了解呵！
- 2.情緒的產生除了自發的之外，也常會受到他人影響，在和他人互動的過程中，情緒會隨之改變。

### 二、齊思考

#### (一)情緒你我他

- 1.教師引導學生思考：遇到相同的情境時，每一個人的情緒反應會一樣嗎？
- 2.學生3~5個人一組，在組內討論並發表遇到下列情況時，可能會出現的情緒和反應。
  - (1)預防接種時。
  - (2)看電視看到好笑的片段時。
  - (3)考試時。
  - (4)被同學惡作劇時。
- 3.教師可以進一步引導學生透過三個部分討論：
  - (1)想法——我想……
  - (2)情緒——我覺得……
  - (3)行動——我會……
- 4.教師提問：為什麼遇到同樣的情境時，每個人會有不同的情緒或反應呢？

#### (二)統整與反思

- 1.即使產生相同的情緒，每個人的行為表現也不盡相同。
- 2.學習觀察自己情緒所對應的行為，是增進自我了解的一種方法。

### 三、齊思考

#### (一)辨識情緒大作戰

- 1.教師請學生觀察課本第38頁的圖，並觀察圖中每個人的外表、動作和表情，思考他們表現出什麼情緒。
  - 2.教師提問：你是怎麼判斷他們的情緒呢？
  - 3.教師說明辨識情緒可從以下幾點切入：
    - (1)看：觀察五官與表情（例如：臉紅、微笑、嘴角下垂等）、生理反應（例如：呼急促、冒汗、胃痛、發抖等）或肢體動作（例如：握拳、身體僵硬等）。
    - (2)聽：聽對方或自己說話時語調的高低、語速的快慢、音量的大小。
    - (3)表達：直接說出、寫下或畫下情緒。
  - 4.教師引導學生思考並發表，可以以情緒卡作為輔助，幫助學生更容易覺知對應的情緒。
- (二)統整與反思：從臉部表情、生理狀況、肢體動作、眼神、手勢、說話內容、說話口氣等，都能看出情緒的端倪。

### 四、多體驗

#### (一)情緒表現

- 1.教師將全班分組，演練第39頁四個情境，讓同學們猜一猜他們的情緒。

2.教師叮嚀表演時，情緒、表情、聲音要演出來。

(二)統整與反思：教師協助整理與歸納，仔細的看，用心的聽，可以辨識他人的情緒。

## 五、齊思考

(一)這樣表現適當嗎？

- 1.教師請學生觀察課本第40頁趣味競賽的情境，並找出適當與不適當的情緒表現。
- 2.教師提問：兩隊的人各有什麼樣的情緒？哪些人的情緒表現不適當？為什麼？
- 3.教師延伸提問，如果你是比賽贏的一方，你會怎麼表達你的情緒？如果是輸的一方，又會如何表達呢？
- 4.教師引導學生思考並發表，可以情緒卡作為輔助，幫助學生更容易找出對應的情緒。

(二)情緒紅綠燈

- 1.教師說明：情緒並不是單方面的，當你將情緒表達出來時，就可能會影響到別人呵！例如：當你開心時，臉上充滿笑容，別人也會感受到你的好心情；反之，如果你心情不好，就對其他人發脾氣，那麼其他人的情緒也會因而受到影響呵！
- 2.教師提問：當你因為一時的情緒而讓別人感覺不舒服時，該怎麼辦呢？
- 3.根據課本第41頁的情境進行討論。
  - (1)看到別人難過時，可以試著安慰他。
  - (2)如果表現出情緒化的行為，讓別人感到不舒服，可以向對方道歉，或寫小卡片表達歉意。
- 4.教師發下每人一張白紙，請學生回想，你是否曾經因為比賽輸贏而出現負面的情緒或行為表現？請將彌補的方法或是你想跟被你影響的人說的話寫下來或畫下來。

(三)統整與反思：適切的調整情緒、改進不適當的情緒反應，不僅讓自己與他人感到較舒服、輕鬆，也能讓團體氣氛更和諧融洽。

## 六、多體驗

(一)情緒抒發好方法

- 1.學生2~3人一組。
- 2.教師發下「情緒漆蛋」學習單，請學生寫下自己開心、生氣、緊張、難過的情緒是如何抒發的。

(二)統整與反思：抒發情緒是很重要的，想一想，你抒發情緒的方式適當嗎？

## 七、齊思考

(一)情緒停看聽

- 1.完成學習單上半部後，在組內和同學分享。
- 2.教師提問：你覺得誰的抒發情緒的方式較恰當？
- 3.教師引導情緒抒發方式較不適當的學生思考，嘗試調整不適當的方法。
- 4.經由同學的分享，省思自己有哪些情緒表達不適當，可以如何改善，將做法寫在學習單中。

(二)統整與反思：每個人都有自己抒發情緒的方法，只要不影響他人，不傷害自己，都是好方法呵！

## 八、多體驗、再省思

(一)情緒記錄表

- 1.教師請學生拿出一週情緒紀錄，並在組內分享。
- 2.請學生自我省思，情緒記錄表中記錄了哪些事件和情緒？哪些情緒的表達不適當？
- 3.教師引導學生分析情緒紀錄：表中事件帶給別人那些影響呢？這些情緒會怎樣影響你的生活？
- 4.教師提問：如果再一次遇到相同的事件，你會怎麼去面對呢？
- 5.教師延伸提問：當自己發現情緒表達不適當時，有什麼方法可以調整或改善？

(二)統整與反思：情緒沒有好壞之分，但反應有適當與不適當表達之分。當情緒來臨時，先讓自己冷靜一下，然後想想用什麼調適方法可以讓不好的情緒先紓緩下來，等情緒平穩後，再來處理事情，不僅能讓自己與他人感到較舒服、輕鬆，也能將事情處理得較圓滿。