

領域/科目	綜合活動		設計者	陳雅鐘
實施年級	四上		教學時間	40分鐘
單元名稱	第二單元、啟動心能量~生活事件簿			
設計依據				
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。	總綱與領綱之核心素養	綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式 學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。
	學習內容	Ad-II-1 情緒的辨識與調適 Ad-II-2 正向思考的策略。		
融入議題與其實質內涵		性別平等教育 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 家庭教育 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。		
與其他領域/科目的連結		無		
教材來源		南一版綜合活動第三冊〔四上〕第二單元		
教學設備/資源		<ul style="list-style-type: none"> • 電子書及播放設備 • 教師準備：「正向思考的魔力」學習單/每生一張。 		
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能辨識自己情緒變化，並覺察合宜表達方式及調節情緒的重要。 2. 覺察自己在面對挑戰時的自我對話，發現想法，如：自我設限或缺乏信心會影響情緒。 3. 覺察同樣一件事情，可以有許多不同的思考面向。 4. 找出合宜的行動策略，解決生活中困難。 5. 了解正向思考的重要性，學習不同的正向思考策略並加以實踐。 6. 檢核自己生活態度及行為表現，找到需要改進處來加以調整。 				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	評量方式
<p>一、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、播放單元頁影片~郝天真的生活故事。 2、依影片進行提問： <ol style="list-style-type: none"> (1) <u>郝天真</u>遇到哪些事？ (2) 遇到不如意的事情，他的想法如何？心情如何？ (3) 面對不會做或是不熟悉的事情，你會怎麼處理？結果如何？ (4) 面對生活中的挑戰，你對自己有信心嗎？ (5) 面對失敗或是不好的事情，你有辦法轉換負向想法，找出正向的想法嗎？能調整好情緒再出發嗎？ (6) 生活中有哪些事情，會讓你覺得放鬆愉快？為什麼？ 			5	口語評量

<p>二、發展活動</p> <p>(一)生活事件簿~情緒紀錄</p> <p>1、課文中，<u>子怡</u>每天選擇一個印象深刻的事件來紀錄，分析了自己因這事件而帶來的情緒，我們一起來看看：不同的事件帶給他的想法及情緒反應。</p> <p>2、不同的情緒會引發身體的不同反應，老師引導學童進行模擬想像，體驗一下。請學童先閉上眼睛、深呼吸，（以生氣的情境為例），同學對著你說：「你好遜，跑得好慢呵！」當時你真的很生氣，非常生氣……。這時候，仔細觀察身體變化，胸口有什麼感覺？心跳有什麼變化？或是肢體會出現了哪些動作？</p> <p>3、提問：當情緒來臨時，你會怎麼表達？這對你的生活產生什麼影響？</p> <p>4、歸納：情緒激動時候，先讓自己冷靜下來，可以避免失控或做出讓自己後悔的事情。情緒表達是幫助對方更了解我們，而不是破壞彼此關係。情緒表達方式有很多種，可以尋找適合自己的方式。平時就多加練習，情緒來時就可以有合宜的方式去面對。</p>	10	口語評量
<p>(二)範例故事~調整情緒</p> <p>1、閱讀範例故事</p> <p><u>品叡</u>發現他最喜歡的機器人被弟弟弄壞了，他忍不住對弟弟大吼：「你這個討厭鬼！」然後用力關上門，留下錯愕的弟弟被關在門外。</p> <p>回到房間後，他握緊拳頭喘著氣，忍不住哭了起來。他忽然想起媽媽教他調節情緒3步驟：「深呼吸→想一想→再行動」。深呼吸幾之後，情緒果然好多了。接著他想一想，弟弟平時很愛護玩具，所以應該不是故意的。想到這，他決定跟弟弟說他的感受，並且討論修理機器人的方法。</p> <p>最後他跟弟弟一起修好機器人，弟弟抱住哥哥說：「你最厲害了！」</p>	2	口語評量
<p>2、透過範例故事來進行提問：</p> <p>(1)故事中<u>品叡</u>出現哪些情緒？（例如：生氣、失望、不滿……。）</p> <p>(2)<u>品叡</u>如何表達他的情緒？他想要表達的是什麼？→對著弟弟大吼及哭泣，因為他不希望別人拿他的東西、心疼被弄壞的東西……。</p> <p>(3)他怎麼調節自己的情緒？調節情緒之前和之後，他的行為態度有哪些不一樣？一開始是指責、哭泣，後來用媽媽教他的方法：「深呼吸→想一想」，情緒緩和後，他比較有辦法理性思考。</p> <p>(4)換成是你，會怎麼表達感受？如何調節情緒？例如：我會先深呼吸讓自己冷靜下來，用老師教的「我訊息」，讓弟弟知道我討厭他動我的東西，並且請他賠償。</p>	13	口語評量

<p>(三)學習單故事閱讀~正向思考</p> <p>1、學習單故事閱讀”正向思考的魔力”</p> <p>小明起床時，發現外面正下著傾盆大雨，今天出遊的計畫勢必要取消了。小明想：「多出來的時間，我可以完成上周末未完成的大拼圖。」於是，他將拼圖拿出來，看見散落的小拼圖，他知道這會是艱難的挑戰。</p> <p>這時，小明想：「我可以打電話給小泉，然後我們一起拼，相信一定可以玩得很開心。」不久，小泉來了，當他看見大拼圖，他說：「這種遊戲我沒興趣，我不玩！」小明聽完有點失望，但是他說：「我們先玩10分鐘試看看，如果不好玩，我們再玩別的。」沒想到，他們非常享受玩拼圖的美好時光，並且順利的完成大拼圖。</p> <p>拼圖上的飛行員看起來很帥氣，小明說：「我將來要當飛行員！」小泉回應他說：「你這麼矮，一定不可能。」小明聽了很生氣，但是他馬上轉變想法：「小泉說的話不一定是真的，我可以上網查查或是問老師，看看當飛行員的條件是什麼？」他的心情很快就恢復了平靜。</p>	2	實作評量 口語評量
<p>2、讀完這篇文章，你覺得小明的想法有助於他積極正向去面對問題嗎？為什麼？（有、沒有） 因為：_____</p> <p>3、想一想(回家作業)：</p>	8	實作評量
<p>★換你小試身手：面對以下情境，可以怎麼正向去解讀呢？</p> <p>1、考試結果不如預期，我會這樣想：_____</p> <p>2、回家功課很多，我會這樣想：_____</p> <p>3、同學隨便幫我取綽號，我會這樣想：_____</p> <p>4、作文寫不出來，我會這樣想：_____</p> <p>5、家人答應帶我出去卻臨時取消，我會這樣想：_____</p> <p>6、媽媽不讓我上網，我會這樣想：_____</p>		實作評量