

綜合活動領域三上第二單元教案

領域/科目		綜合活動	設計者	邱松珍
實施年級		三上	教學時間	40分鐘
單元名稱		二、情緒觀測站		
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-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。
	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		生命教育 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 家庭教育 家 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/科目目的連結		無		
教材來源		南一版綜合活動第一冊〔三上〕第二單元		
教學設備/資源		• 電子書及播放設備、素養評量單。 • 教師準備：教材 PPT、情緒卡、「行為觀察紀錄表」評量單、「情緒與想法」評量單		
學習目標				

1. 透過經驗分享與案例討論，覺察情緒會受到想法的影響，並找出與他人合宜的互動方式。
2. 透過分享自己的壓力經驗，省思自身情緒反應與調適方式，並用合宜的正向策略來面對問題。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
【活動 1：情緒大不同】 一、引起動機 教師請學童觀察課本第 22～23 頁的情境，圖中怪獸們與他們的活動。並提問： 1. 「怪獸學園的怪獸們在做什麼？」 2. 「怪獸的心情如何？為什麼你會覺得他的心情是這樣？」 3. 「這些情緒中，哪幾種情緒是你常有的？或是較少有的？」 4. 「有哪些生活中常見的情緒，卻沒有出現在裡面？」 讓學童自由表達想法。 教師根據學童回答的情緒，以情緒卡展示在黑板上，增加學童對情緒種類的認識。例如：悲傷、快樂、生氣、害怕、驚喜、著急……。 二、發展活動 (一)心情的臉譜～認識情緒名詞 1. 教師問：「你今天的心情如何？」請學童自由發表。教師引導學童省思：(1)自己經常有哪些情緒？ (2)在什麼情況下會有這些情緒？ (3)每天的心情都會一樣嗎？ (二)事件 v. s 心情～察覺自己的心情 2. 教師先舉一生活中的事件，並分享該事件帶給自己的心情感受。 例如：一早看到學童笑咪咪的跟自己打招呼，所以感到開心。 藉此例子請學童回想自己的生活經驗，分享一件讓自己印象深刻的事情，並說明當下的心情。 3. 請學童從情緒卡中找出符合自己情緒經驗的卡片，並發表自己的想法。 三、延伸活動 (一)情緒你我他 1. 教師說明活動規則：「你會用什麼方式表現自己的心情？我們來做表演的遊戲，老師這裡有幾個紙籤，上面有各種不同的狀況，請各組派代表抽籤，用表情、動作、聲音或是任何你用過的方法，來表演自己可能的情緒反應。」 2. 學童上臺表演後，請臺下學童分享如果自己是當事人，可能會出現哪些反應？ 教師問：「為什麼有些人的反應會跟你不一樣？」	10 20 10	口語評量 口頭評量 實作評量 實作評量 口頭評量

讓學童透過討論，發現原來每個人表達情緒的方式不見得相同，可能受到個性本身、當下的狀態（例如：身體不舒服）等因素影響。 3. 活動結束後，教師問： (1) 如果想要知道對方情緒，要留意哪些部分？ 例如：同樣是生氣，除了跺腳、手插腰，還有哪些「行為」或「表情」特徵？ (2) 如果不說出來，別人有辦法知道你的心情嗎？為什麼？ (3) 哪些情緒是比較不容易辨識？哪些情緒比較不常被表達出來？為什麼？ (4) 當不確定對方的情緒時，我們該如何怎麼做呢？（口頭詢問、再多觀察……。）		
參考資料	• 盧蘇偉（2007）。正向思考，就對了！教孩子的第1步。寶瓶文化出版。 • 丹尼爾·席格（Daniel J. Siegel），蒂娜·佩恩·布萊森（Tina Payne Bryson）。王詩琪翻譯（2019）。和孩子一起說「好」：正向思考，培養具有膽識、好奇心以及韌性的孩子。時報文化。 • 李寶淵、房美珍（2013）。林建豪翻譯。寫給孩子的表達情緒的技巧。晨星出版社。 • 金旻和（2013）。林建豪翻譯。寫給孩子的解決問題的方法。晨星出版社。 • PPT〈情緒紅綠燈〉羊羊老師	



了解各種「情緒」的產生



察覺「生氣」時，身體的變化



認識、觀察各種的情緒



察覺平日生活中常出現的情緒



【EQ 小高手】～你、我、他的情緒



學生透過理解，能接納情緒的產生



從情緒卡中分享自己的經驗



分享活動中自己是當事人的心情

公開課教學省思

以綜合領域課程的單元，進行學年老師群共備討論，以學生的心智年齡和平日同儕相處的狀況做初步的評估，因為學生日常生活情境十分貼近，所以在課堂的回應和表現踴躍，且在發表的過程中一發不可收拾，引起許多學生們的共鳴。老師在教學現場需要把關、引回主題讓學生專注討論問題；此外，情境模擬加上情緒卡的引導，讓學生很容易找尋、察覺事件的刺激後，所產生相對應的情緒有哪些，並讓學生辨識有哪些情緒的可能性，有些學生甚至能更深入明確表達精準的情緒字眼，可觀察到學生平日的感覺很敏銳。

藉由備課、觀課和議課的歷程，夥伴們有感而發的經驗分享和對話，顯見這些現象普遍存在於教學現場，有些時候還會造成老師在班級經營的挑戰，也會影響學生的個人學習表現與能力成就。

整體而言，因為課程內容在引導提問需要教師謹慎設計，且部分學生的感受性較低，有些情緒的體會較少，因此回應也比較缺乏；此外，學生發言踴躍時，會有自行分享經驗的狀況，教師需要提醒並拉回主題，所以時間掌控會受到壓迫而無法帶入較深層的情緒辨識和探究原因。