

情緒課程教學設計

領域/科目	彈性學習課程(情緒)	設計者	張妙鳳
實施年級	國小低年級	總節數	共3節，120分鐘(觀課第2節)
教學單元名稱	我和怕怕		
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>生1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p> <p>生3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。</p> <p>生6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。</p>	核心素養
	學習內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 共讀繪本故事-我和怕怕 2. 認識情緒詞彙-害怕、焦慮、孤單、生氣。 3. 分組討論並記錄害怕和焦慮的情緒紓解方式。 4. 認識情緒的身體反應。 5. 完成「表情符號」、「怕怕變小好妙招」學習單。 	
	學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠認識情緒詞彙，及其相對應的身體反應。 2. 能覺察自己的情緒，並用適切的行為表現，以維持良好的人際互動。 3. 能夠尋求適合自己的方式紓解情緒，與自己的情緒共處，促進身心健康。 4. 能理解他人的情緒，並以具同理心的方式溝通，促進良好的人際關係。 5. 能以完整的句子描述自己的情緒及紓解方式。 	
	議題融入	<p>【品德教育】E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【生命教育】E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p> <p>【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。</p>	
教材來源	<p>繪本故事-我和怕怕、【童在一起+】情緒在大腦旅遊-害怕篇、</p> <p>【童在一起+】情緒在大腦旅遊-焦慮篇</p>		
教學設備/資源	視聽設備、繪本〈我和怕怕〉PowerPoint、學習單〈表情符號〉〈怕怕變小好妙招〉		

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>【引起動機】</p> <p>1. 上一節課，我們讀完了繪本「我和怕怕」後，請問你有交到新朋友的舉手。你是如何交到新朋友的？</p> <p>2. 回憶上小學第一天時，你心情如何？今天你上學時的心情怎樣？</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、繪本裡的「怕怕」代表的是人的一種什麼？ 引導小朋友說出故事中的「怕怕」其實代表的是小女孩的情緒，可能是害怕、擔心、焦慮……。</p> <p>二、發表時間</p> <p>1. 害怕的情緒何時發生？</p> <p>2. 什麼事會讓你感到害怕呢？</p> <p>3. 為什麼你害怕？</p> <p>三、觀看影片</p> <p>1. 首先我們來看影片，了解一下，害怕是什麼？ 【童在一起+】 20170718 - 情緒在大腦旅行 - 害怕篇 https://www.youtube.com/watch?v=ZuiT1BB2Jm0</p> <p>四、玩「身體的秘密」遊戲。</p> <p>1. 老師說出身體的反應，讓小朋友猜，是焦慮時的反應比出○的手勢，不是的比X。</p> <p>例：會想上廁所、心跳加速、會肌肉緊繃、會皺眉頭、手心冒汗、吃不下、大吃大喝、睡不著、會大叫……。</p> <p>五、完成學習單</p> <p>老師在黑板上出示各種表情符號，讓小朋友分辨，找出表示害怕的表情符號，然後完成〈溝通的表情符號-害怕〉學習單。</p> <p>【歸納與結語】</p> <p>1. 每個人都會有害怕的情緒，害怕並非不好，有時他能保護我們喔！</p> <p>2. 透過觀察他人的表情或動作，能讓我們理解他人的情緒，以同理心去對待，人際溝通會更良好。</p> <p>-----第二節課結束-----</p>	<p>2分鐘</p> <p>3分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>8分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>2分鐘</p>	<p>口頭評量： 能踴躍舉手發表</p> <p>觀察評量： 能專心觀看</p> <p>實作評量： 能積極參與遊戲做出○或X手勢作答。</p> <p>檔案評量：完成學習單。 設計個人的表情符號。</p>

觀課照片：
一、觀課前



二、觀課中



三、觀課後

