

教學期程與單元/主題名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題
<p>112/10/6(五) 14:20-15:00</p> <p>四甲 綜合活動</p> <p>南一四上 單元二、 啟動心能量</p> <p>1. 生活事件簿</p>	<p>1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。</p>	<p>Ad-II-1 情緒的辨識與調適</p> <p>Ad-II-2 正向思考的策略。</p>	<p>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。</p> <p>2. 覺察自己在面對挑戰時的自我對話，發現想法（自我設限或缺乏信心）會影響情緒。</p> <p>3. 覺察同樣一件事，可以有許多不同的思考面向。</p>	<p>(一)生活事件簿</p> <p>1. 記錄生活事件，觀察並辨識情緒。(預先請學生記錄當周的情緒並完成情緒紀錄表，如附件一。)</p> <p>2. 請學生分享與討論當周同學所記錄的事件與情緒。</p> <p>3. 透過分享討論，覺察同樣一件事可能會有不同的情緒表現。</p> <p>4. 共同觀看 YOUTUBE 連結:為什麼要正向思考。</p> <p>5. 了解合宜的情緒表達方式及調節情緒的重要。</p>	<p>1</p>	<p>學生：課本</p> <p>教師：教師活動手冊</p>	<p>口語評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p>

我的情緒紀錄 My Emotion

紀錄人: _____

日期 DATE	事件 What happened?	我的情緒 I feel _____.
例: 9/22 (Friday)	今天是我在大園語文圓舞曲第一次演出，我表演唱一首英文歌，我很用心準備也很努力表演，後來過關了。	I feel scared. I feel excited. I feel happy. I feel proud.

