

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	
實施年級	三上	教學時間	40分鐘(共節，本次為第2節)	
單元名稱	二、情緒觀測站-情緒轉個彎			
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	<ul style="list-style-type: none"> • 電子書及播放設備、素養評量單。 • 教師準備：情緒卡、事件紙條、「行為觀察紀錄表」評量單、「情緒與想法」評量單、依據班級人數來準備，約五至六人一組（每組需要三個立杯、六顆乒乓球）、能量樹（葉子形狀小卡）、撲克牌（每組1副）、「放鬆活動 GO」評量單、每生一人一張 A4 紙、「自我挑戰」評量單。 			
學習目標				
1. 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
<p>【活動 2：情緒轉個彎】</p> <p>一、引起動機 教師問：「班上剛好有玩射飛鏢遊戲，當時的表現如何？」請學童分享自己面對得分時的感受及想法。</p> <p>二、發展活動：打造能量樹</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：「成長的過程中，不管是學習新事物或是跟別人相處，難免會有挫折、無奈或無助的時候，該怎麼協助自己克服挑戰或困難呢？當時怎麼做？」、「身邊的人曾說過什麼話來鼓勵你？」教師請學童觀察課本第 32 頁的圖例，觀察不同人在面對事物時的積極想法及做法。例如： 圖一：鼓勵自己多嘗試。 圖二：保持彈性，提供自己不一樣的新選擇。 圖三：家人幫忙打氣加油。 圖四：肯定努力的過程。 2. 教師引導學童回想：是否曾經有過類似的經驗。當下遇到了什麼事情？當下處理方式？結果如何？例如：常常跟同學為了搶球場而吵架，若換個方式，能主動協調輪流玩或是一起玩，就可以減少衝突。或是學跳繩，經過練習可以跳 30 下，雖然沒辦法像跳繩冠軍一樣厲害，仍要肯定自己進步很多，只要持續努力，就會更上一層樓。 3. 除了正向話語與正向思考的力量，去觀察成功的典範、請求協助、聽聽不同人的建議，也都是幫助自己克服挑戰的好方法呵！ 4. 教師提問：「你記得上一次別人為你加油打氣的經驗嗎？當時覺得如何？你喜歡那樣的感覺嗎？」聽到打氣加油的話，會幫助我們增加信心；而且除了別人可以為我們打氣加油，我們也可以自己幫自己加油。 5. 教師提問：「當你遇到困難時，誰會跟你說加油打氣的話？當時他說了什麼？」、「你有跟自己說過加油打氣的話嗎？」、「這些話對你產生怎樣的影響？有助於解決問題嗎？」當我們遇到問題時，會因為煩惱、不知所措而心情沮喪，這時候就需要給自己正向的鼓勵，擁有更多能量及勇氣去面對挑戰。 6. 教師發下葉子造型的小卡，請學童將想到的打氣話語寫在上面，完成後貼到能量樹上。 7. 全班共同完成後，學童可以觀察並思考：「哪一句話讓自己印象最深刻？為什麼？」、「上面的哪一句話最能激勵你？你想把它用在生活哪個地方呢？」教師鼓勵孩子應用在生活中。 <p style="text-align: center;">～第二節結束/共 4 節～</p>	<p>5</p> <p>35</p>	<p>實作評量</p> <p>口語評量</p>

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。