

教學計劃

學習內容	學習表現
Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 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。	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 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。
教學目標	學生先備經驗/知識
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。	1. 學生了解不同情緒的意思。 2. 學生理解各種情境的表現。
教學活動(預定流程與策略)	
【活動一】情緒大不同 (一)我的情緒臉譜 教師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……。 將情緒卡分類為正向和負向種類。 (二)真相大追擊 1. 教師請學童仔細觀察課本第 26 頁的情境圖，引導學童思考並分享： (1)當發現自己的座位被弄溼時，你的情緒如何？你認為是什麼原因造成的？（是故意或是不小心……。） (2)班上每個人想法都一樣嗎？哪裡不一樣？為什麼會不一樣？ (3)受到想法與情緒的影響，會影響你處理事情的方式跟態度嗎？請學童自由分享。 (4)大家的想法都一樣嗎？哪個想法才是「正確的」？怎麼知道呢？ 2. 教師請學童仔細觀察 27 頁的圖示，並提問： (1)當你發現同學是因為幫忙擦拭桌椅而不小心翻倒水，這時候你會怎麼做？情緒如何？跟剛開始發現卻不知道原因的時候，情緒有沒有不一樣？為什麼？（遇到事情，我們往往是用猜的） (2)請學童回想生活中有沒有類似的經驗：「當下自己很生氣，結果換個想法之後就不再那麼生氣？」請學童自由發表。 (3)教師提問：「要怎麼樣做才可以避免自己想的跟事實不一樣呢？如果沒有弄清楚，對生活會產生怎樣的影響？」引導學童思考，有時候在事情發生當下，過度衝動的決定或是應對，容易產生不必要的誤會。 (4)「面對事件時，要怎麼做可以幫助我們更了解事情的真相呢？」教師引導學童先深呼吸，提醒自己先仔細觀察或詢問，了解狀況後再來決定處理的方法，將有助於以合宜的方式來處理問題。 4. 教師根據自己對班上學童的觀察，舉班上的事件為例，引發學童反思。例如： (1)被同學撞到：同學是故意的嗎？如果生氣的反擊，會有什麼後果？ (2)同學不跟自己玩：是什麼原因讓同學生氣？同學的理由如何？ 5. 挑選一至兩個情境進行討論與演練，從活動中學習管理自己情緒，能先仔細觀察思考再找出合宜的應對方式。 (三)教師總結 1. 遇到事情時，記得先深呼吸，了解清楚狀況後再處理，就可以避免許多不必要的誤會。 2. 人的情緒會彼此影響，如果可以互相體諒，並且清楚表達，以合宜的方式互動，可以幫彼此的關係加分。	