

112 學年度彰化縣芳苑國小公開課教案設計

領域/科目	彈性領域		設計者	洪姿華
實施年級	低年級		總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	陪伴我的壞心情			
設計依據				
學習重點	學習表現	● 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 ● 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。	核心素養	● A2 系統思考與解決問題生活 -E-A2 學習各種探究人、事、物的方法並理解探究後所獲得的道理，增進系統思考與解決問題的能力。
	學習內容	● D-I-2 情緒調整的學習		
議題融入	實質內涵	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。		
	所融入之學習重點	● 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。 ● D-I-2 情緒調整的學習		
與其他領域/科目的連結		無		
教材來源		自編教材、處理情緒四向度：忍耐一下、轉移注意、紓解情緒、解決問題—蔡百祥心理師		
教學設備/資源				
學習目標				
1. 認識與覺察自己的壞心情。 2. 找出紓解情緒的策略。				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
壹、準備活動 ● 學生：準備鉛筆、橡皮擦、色鉛筆或彩色筆（紅、藍、綠、紫） ● 教師：教學 PPT、空白月曆 貳、引起動機—心情比一比 ● 先自我介紹並說明本節上課的大綱。	10 分	情緒卡

● 心情比一比：邀請自願者上台，抽取情緒卡貼在自願者的額頭，台下的小朋友要努力想出該情緒能的情境事件，但不能說出答案，讓自願者猜測。 參、發展活動—情緒引爆點、陪伴我的壞心情 ● 先透過家庭圖卡，邀學生分享自己的壞心情（情緒卡張貼在黑板，輔助小朋友標記該心情） ● 引導大家想想生活中有無類似事件，並討論壞心情時，有那些陪伴的方法將小朋友的方法寫在空白的圖畫紙上，張貼在黑板。四個回合後，將黑板的方法歸類在四個向度下一問題解決、抒發、忍耐一下、轉移注意。 ● 誰來挑戰：邀請小朋友分享自己壞心情來之後，怎麼陪伴自己的壞心情，另外兩位小朋友各拿一支槌子，在該方法上敲一下，看誰速度快。 肆、綜合活動 複習紓解情緒的策略—問題解決、抒發、忍耐一下、轉移注意。	25 分 5 分	情緒卡、情緒處理四向度海報、圖畫紙、彩色筆 海報、槌子兩支
試教成果：（非必要項目） 無		
參考資料：（若有請列出） 無		
附錄：		