

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	320分鐘
單元名稱	二、情緒觀測站		
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
	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			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 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 1：情緒大不同】</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師請學童觀察課本第 22~23 頁的情境，圖中怪獸們與他們的活動。並提問：「怪獸學園的怪獸們在做什麼？」、「怪獸的心情如何？為什麼你會覺得他的心情是這樣？」、「這些情緒中，哪幾種情緒是你常有的？或是較少有的？」、「有哪些生活中常見的情緒，卻沒有出現在裡面？」讓學童自由表達想法。</p> <p>教師根據學童回答的情緒，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……。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)心情的臉譜（可搭配附件二情緒卡授課）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師問：「你今天的心情如何？」請學童自由發表。教師引導學童省思自己經常有哪些情緒？在什麼情況下會有這些情緒？每天的心情都會一樣嗎？ 2. 教師先舉一生活中的事件，並分享該事件帶給自己的心情感受。例如：一早看到學童笑咪咪的跟自己打招呼，所以感到開心。藉此例子請學童回想自己的生活經驗，分享一件讓自己印象深刻的事情，並說明當下的心情。 3. 請學童從情緒卡中找出符合自己情緒經驗的卡片，並發表自己的想法。 <p>(二)情緒你我他</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明活動規則：「你會用什麼方式表現自己的心情？我們來做表演的遊戲，老師這裡有幾個紙籤，上面有各種不同的狀況，請各組派代表抽籤，用表情、動作、聲音或是任何你用過的方法，來表演自己可能的情緒反應。」 2. 學童上臺表演後，請臺下學童分享如果自己是當事人，可能會出現哪些反應？教師問：「為什麼有些人的反應會跟你不一樣？」讓學童透過討論，發現原來每個人表達情緒的方式不見得相同，可能受到個性本身、當下的狀態（例如：身體不舒服）等因素影響。 3. 活動結束後，教師問： <ol style="list-style-type: none"> (1) 如果想要知道對方情緒，要留意哪些部分？例如：同樣是生氣，除了跺腳、手插腰，還有哪些「行為」或「表情」特徵？ (2) 如果不說出來，別人有辦法知道你的心情嗎？為什麼？ (3) 哪些情緒是比較不容易辨識？哪些情緒比較不常被表達出來？為什麼？ (4) 當不確定對方的情緒時，我們該如何怎麼做呢？（口頭詢問、再多觀察……。） (5) 哪幾種情緒是你常有的？通常哪些情況會出現這些情緒？ (6) 哪種情緒是你比較喜歡的？ 	<p>10</p> <p>20</p> <p>10</p>	<p>口語評量</p>