

附錄 2

彰化縣員林市員東國民小學教學活動設計單（授課者填寫）

一、設計理念

- (一)情緒教育與品格教育是二十一世紀重要的課題。
- (二)正向心理健康教案設計的概念，以建立正向的思考模式和健康的生活方式。
- (三)培養學生的正向情緒、幫助學生認識自我、發展自我，提升自我實現能力。
- (四)培養學生的良好人際關係，幫助學生學會尊重他人、關心他人、與他人合作、自我覺察與實踐能力、生命意義感等。
- (五)學習有效應對壓力、情緒波動和困難情境，以增強心理健康，從而促進學生的心理健康發展。

二、單元架構

年級	主軸	主題	單元明稱
三年級	綜合活動	第二單 情緒觀測站	活動二 情緒轉個彎

三、活動設計

領域/科目	綜合活動		設計者	許雅珍
實施年級	三年級		總節數	共 1 節， 40 分鐘
單元名稱	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。 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。	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。 綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合 宜的互動與溝通技巧，培養同理 心，並應用於日常生活。
	學習內容	Aa—Ⅱ—3 自我探索的想法與感受。 Ad —Ⅱ —1 情緒的辨識與調適。 Ad —Ⅱ —2 正向思考的策略。		
議題融入	議題/學習主題	1. 正向心理健康 2. 品德教育		
	實質內涵	1. 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 2. 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。		

與其他領域/科目的連結	
教材來源	南一綜合三上課本
學習目標	
1. 能覺察自己與他人情緒的變化，能合理表達情緒。 2. 能透過正向思考，調適情緒，肯定自己的正向特質，並悅納自己。 3. 肯定、欣賞同學的正向特質。 4. 培養學生表達、互動和分享的能力。 5. 知道適合的情緒處理原則，建立管理情緒的方法。	

學習活動設計		
學習引導內容及實施方式 (含時間分配)	學習評量	備註
一、課前準備 (一)學生：準備一般上課用品、聯絡簿 (二)教師：準備教學 PPT、快樂的秘密就是把錯誤變美妙影片、曼陀羅纏繞畫學習單、https://youtu.be/GiqG9J5ohXQ 舒壓冥想治療音樂 二、引起動機影片:快樂的秘密就是，把錯誤變得美妙 三、主要內容／活動 (一)~~小組討論 1. 影片中提到了哪些方法可以幫助我們將錯誤變成美麗的經驗？ 2. 在影片中，主角是如何處理他們的錯誤？你認為這些方法可以在你的生活中得到幫助嗎？ 3. 影片中舉例說明了故事中的錯誤，他們是如何改變自己的觀點來看待錯誤的？ 4. 影片提到了哪些秘訣可以讓我們更好地處理失敗和錯誤？ 5. 你認為這部影片想告訴我們關於錯誤和失敗的什麼？你的看法是什麼？ (二)~~曼陀羅纏繞畫如何緩解壓力—— 1. 播放舒壓冥想治療音樂。 https://youtu.be/GiqG9J5ohXQ - YouTube 2. 帶領學生進行數次的冥想深呼吸，讓學生感受自己的呼吸，放慢步調釋放壓力。幫助他們放鬆冥想並專注於創作。 3. 鼓勵自我表達：給予學生自由發揮的空間，讓他們在曼陀羅畫中表現自己獨特的想	請學生發表，口頭評量。 分組組內發表，視學生表現多元評量。 觀察畫曼陀羅纏繞化過程，視學生情緒表現多元評量。	課本 電子書 影片 學習單 音樂 影片 音樂 學習單

法和感受。鼓勵他們不斷嘗試新的圖案，並肯定他們的創意和努力。 活動目的：透過冥想和正向心理，幫助他們培養注意力、創造力和情緒管理能力。運用曼陀羅纏繞畫的創作，幫助學生放鬆心情、培養耐心和專注力，同時讓他們知道創作藝術可以成為表達情緒的一種方式，從中感受平靜和快樂感。 (三) 分享鼓勵：分享聯絡簿上的”正向心理(小語)小記”，鼓勵學生上台分享，正向交流。鼓勵學生將自己的心情日記與家人或朋友分享，鼓勵正向的交流和分享。	請學生上台發表，口頭評量。	聯絡簿
教學設備/資源： 電腦、電子書、軟白板、白板筆、綜合活動課本、		
參考資料： 三上綜合活動課本		
附錄： 影片、音樂、學習單		

四、教學成果與省思

1. 學生學習成果: 90%以上學生都能說尊重他人、關心他人、與他人合作的方法。
2. 教師教學心得: 每一堂課都是新的體驗，透過與學生的互動，除了讓學生從中理解所要學習的概念之外，老師自己也都能從中學習到經驗，可從學生的分享當中，更加了解學生的世界，了解他們生活中、與同儕的互動中所遇到的事情與內心想法。

附錄 3

彰化縣員林市員東國民小學公開授課活動照片（觀課者拍攝）



說明：纏繞畫~
放鬆又專注，從中得到平靜



說明：和好角
透過溝通，學習尊重他人，增進人際關係、
了解自己、肯定自己



說明：分組討論~
團隊合作~樂於人分享~同儕間相互討論



說明：從影像、故事或音樂中，得到深刻的
見解和靈感

附錄 4

彰化縣員林市員東國民小學校長及教師公開授課觀課課室觀察紀錄表

(觀課者填寫)

教學者： 許雅珍 任教班級： 三年級 任教領域/科目： 綜合活動

教學單元名稱：第二單 情緒觀測站 活動二 情緒轉個彎

教學節次： 共 2 節 本次教學為 第 2 節

觀察時間： 113 年 1 月 5 日 第四 大節 觀察者： 吳瑛老師

層面	指標與檢核重點	教師表現事實摘要敘述 (請每項都務必填寫)
A 課程設計與教學	A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。	
	A-2-1 有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。	A-2-1 讓學生分享自己的各種情緒經驗，與生活做連結。
	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。	A-2-2 透過讓同學分享與導師引導，學生能理解情緒處理方法。
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	A-2-3 經由討論與分享，讓學生更加熟悉學習內容。
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。	A-2-4 在分享經驗與分組討論報告後，教師皆有做總結歸納，讓學生更加理解。
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。	
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	A-3-1 透過同儕討論分享，引導學生思考討論更多生活中情緒處理的應對方法。
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	A-3-2 利用小組團隊合作策略，使學生投入課程。
	A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。	A-3-3 小組討論時，教師有到每一組走動關心狀況。
	A-4 運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。	
	A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	A-4-1 讓學生上台表達自己的想法，以評估學生的處理情緒學習狀況。
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。	A-4-2 透過聽取學生的想法表達，教師能給予回饋。
	A-4-3 根據（課堂）評量結果，（適時）調整教學。	A-4-3 依據引起動機的分享了解學生們對情緒處理的概念理解，在分組討論活動時給予更明確的指示。

彰化縣員林市員東國民小學校長及教師公開授課觀課課室觀察紀錄表

B 班 級 經 營 與 輔 導	B-1 建立課堂規範，並適切回應學生的行為表現。	
	B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。	B-1-1 以分組形式進行活動，表現好壞有加減分的規範，因此學生們的表現還不錯。 B-1-2 教師針對表現良好的同學給予肯定回饋。
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。	
	B-2 安排學習情境，促進師生互動。	
	B-2-1 安排適切的教學環境與設施，促進師生互動與學生學習。	B-2 教師舉例生活中或新聞中聽過的情緒處理不當例子，讓學生們理解其實很多情緒處理危機就在我們生活中會遇到，也讓學生們因為有類似經驗而更加容易分享自己的想法。
B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。		
觀課省思	綜合活動課程在一上課，就看到大多數學生們桌上都已經擺好了綜合活動的課本，可見已做好上課的準備。 這一堂課內容是「情緒轉個彎」，一開始，老師透過影片、音樂、結合纏繞的繪畫和分享的方式，請孩子們分享遇到情緒處理的經驗，沒想到舉手想發表想法的學生非常多，似乎很多人都有類似的經驗，這種充斥在生活中的情緒危機令學生們有很多想法想要分享，成功達到學習目的。 在最後的歸納與總結有拖延到一點下課時間，但不減學生這堂課的興致，相信彼此都有很好的收穫。	

附錄 5

彰化縣員林市員東國民小學校長及教師公開授課自評表

(授課者填寫)

授課日期：113 年 1 月 5 日

授課教師	許雅珍	教學班級	三 年 乙 班
教學領域	綜合活動	單元內容	情緒轉個彎
實際教學 內容簡述	教學活動	學生表現	
	讓學生分享生活自己所遇到過的情緒處理，同時也說出內心感受，並分組討論生活中情緒處理應對方法，藉由小組討論及上台報告模式刺激彼此投入學習。	幾乎每個學生都能講出遇過或聽過的情緒處理情況，也都能講出情緒處理應對方法。	
學習目標 達成情形	1. 學生能分享生活中情緒處理情況。 2.學生能說出情緒處理應對的方法。		
自我省思	1. 在學生分享遇到的情緒處理情況時，會有同學互相說班上的某某人之前就有其情緒行為等，可能造成當事人內心不平衡，可能會影響到上課的心情，若沒有及時處理，甚至還可能在課程中直接吵架。覺得下次在讓學生分享前，要先做好事前的說明。 。 2. 分組報告與回饋的時間沒有掌控好，導致最後有一點拖到下課時間，下次要更加注意。 3. 下次可以考慮加入各組評分制度，讓每一組替其他組打分數。		
同儕回饋 後心得	1. 讓學生們分享生活中遇到過的經驗，彼此腦力激盪，尋找更多不同的解決方法，分組活動，總能讓學生們更專心於課程中。 2. 透過讓每個學生上台分享，能夠讓學生們更加投入在課堂之中，也能練習上台表達的台風。		