

彰化縣線西國民小學 112 學年度公開觀課教學教案

領域/科目		綜合領域		設計者		鄭夙吟	
實施年級		四年級		總節數		共 8 節，320 分鐘	
單元名稱		二、啟動心能量		教學日期		112 年 10 月 16 日(一)第 7 節	
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。			核心素養	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	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	實質內涵	性別平等教育 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 家庭教育 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。					
教材來源		南一版綜合活動第三冊〔四上〕第二單元					
教學設備/資源		電腦、數位電視					
學習目標							
能辨識自己情緒變化，並覺察合宜表達方式及調節情緒的重要。							
教學活動設計							
教學活動內容及實施方式						時間	備註
【活動 1：學習有妙方】						10'	
一、引起動機						30'	
教師引導學童觀察單元頁，提問：							
1. 「 <u>郝天真</u> 遇到哪些事？」、							
2. 「遇到不如意的事情，他的想法如何？心情如何？」							
3. 「 <u>郝天真</u> 的想法，有助於對他面對及處理事情嗎？」							
4. 「面對失敗或是不好的事情，你有辦法轉換負向想法，找出正向的想法嗎？能調整好情緒再出發嗎？」							
5. 「生活中有哪些事情，會讓你覺得放鬆愉快？為什麼？」							
請學童分享。							
二、發展活動							
(一)生活事件簿							
1. 學童分享這週印象深刻的事件，並討論該事情帶給你的想法及情緒反應。							
2. 教師引導學童發現自己的情緒變化及種類。							
3. 教師讓學童體驗不同的情緒所引發的身體反應；例如：學童閉上眼睛、深呼吸，接著跟著教師的引導語進行模擬想像（以生氣的情境為例），同學對著你說：「你好遜，跑得好慢呵！」當時你真的很生氣，非常生氣……。這時候，仔細觀察身體變化，胸口有什麼感覺？心跳有什麼變化？或是肢體會出現了哪些動作？							
4. 教師：「當情緒來臨時，你會怎麼表達？這對你的生活產生什麼影響？」							

學童分享後，教師可透過「生活事件簿」來進行提問：

(1) 故事中品叡出現哪些情緒？（例如：生氣、失望、不滿……。）如果學童提出的答案比較特殊，教師可詢問理由，學童的觀點往往是自身經驗的投射，沒有對錯。

(2) 品叡如何表達他的情緒？他想要表達的是什麼？→ 對著弟弟大吼及哭泣，因為他不希望別人拿他的東西、心疼被弄壞的東西……。

(3) 他怎麼調節自己的情緒？調節情緒之前和之後，他的行為態度有哪些不一樣？一開始是指責、哭泣，後來用媽媽教他的方法：「深呼吸→想一想」，情緒緩和後，他比較有辦法理性思考。

(4) 換成是你，會怎麼表達感受？如何調節情緒？例如：我會先深呼吸讓自己冷靜下來，用老師教的「我的訊息」，讓弟弟知道我討厭他動我的東西，並且請他賠償。

5. 教師歸納：「情緒激動時候，先讓自己冷靜下來，可以避免失控或做出讓自己後悔的事情。情緒表達是幫助對方更了解我們，而不是破壞彼此關係。情緒表達方式有很多種，可以尋找適合自己的方式。平時就多加練習，情緒來時就可以有合宜的方式去面對。」

,