

情緒課程

班級：三年級

第一節 黃庭羽

管理情緒精靈

Youtube影音

我們無論在家、在學校，或是任何地方，會有不同的情緒產生，讓我們一起來認識它們，並為情緒找到適當的表達方式。

單元1 認識情緒

單元2 情緒的出口



24

猜猜看，上圖分別是什麼情緒？說一說，在生活中的什麼時候，我會有這些情緒或表情呢？

25

單元2

情緒的出口

動畫 影音線上看

活動1

情緒雲霄飛車

說說看，下面的圖發生什麼事？圖中每個人的情緒可能是什麼？為什麼？



36



37

單元1

認識情緒

影片 影音線上看

今天的心情如何？為什麼我會有這樣的心情呢？和大家都分享一下。



我覺得很開心，因為媽媽稱讚我認真寫功課。

我覺得很難過也很委屈，因為早上明明是妹妹動作慢，但是爸爸卻罵我太晚起床。

開心、難過、生氣、委屈等，都是一種情緒，讓我們一起來學習發覺自己的各種情緒，並能正確表達自己的情緒。

26

活動1

情緒觀測站

仔細看看下面幾張照片，發生了什麼事？照片中的人物分別因此產生什麼情緒？說說看，自己有沒有跟他們類似或不同的經驗，情緒反應又是什麼？



27

聽完同學的分享，還想試試看哪些方式呢？



重新審視我們過去曾經使用且成功的「情緒處理方式」，加上本主題學到的「招數」，一起建立屬於自己的「情緒管理妙招」吧！記得這些方法都要符合「情緒處理的原則」！

44

魔法小學堂

面對生活中各種情況，我們會因為不同的時間、地點與對象而有不一樣的情緒，認識如何覺察自己的情緒變化並找到適合自己的情緒處理原則，並以正向思考的態度面對後，是否找到適合自己的方法並落實在生活中了呢？讓我們一起來檢核吧！

學習 自評表 「我覺得我可以在每一個項目得到幾個星星呢？請塗上顏色。」



45

課本

Lesson 4 Are You Happy?

Theme Words

Listen, Read, and Say ② 14~15

單字情境 閃示卡 韻文 遊戲 網址



1 唸唸看，happy 和 yo-yo 的 y 發音相同嗎？

2 試著用學過的字母發音，拼讀唸出 sad，

s a d → sad。

60

sixty

Pattern 句型練習 遊戲 網址

A. Listen and Say ② 16~17

Are you tired?



Are you tired?

No, I'm not.
I'm sad.

Yes, I am.

No, I'm not.
I'm sad.

• I'm = I am

B. Guess and Say

Are you happy?



61

sixty-one



第一節:情緒萬花筒

認識情緒



第二節:情緒GO GO GO

調適情緒



第三節:EQ高手

行動

METHODOLOGY

國立臺中教育大學中小學雙語教學在職教師增能學分班 素養導向雙語教學教案

單元名稱 Unit Title	Emotion	課程時間 Unit Length	共三節 120分鐘
學生年級 Grade Level	國小三年級	學生人數 Number of Students	28人
融入之領域/科目 Integrated Domain/Subject	☐ 數學 ☐ 自然科學 ☒ 綜合活動 ☐ 健康與體育 ☐ 生活課程 ☐ 藝術 ☐ 社會		
融入之議題 Integrated Issue	☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育 ☐ 國際教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☐ 戶外教育 ☐ 無		



單元學習重點
Learning Focus

學習表現
Student
Performance

（條列領域/科目之學習表現；英語之學習表現可自由填寫）

綜合領域

1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。

2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。

學習內容
Learning Content

（條列領域/科目之學習內容；英語之學習內容可自由填寫）

綜合領域

Ad-II-1 情緒的辨識與調適。

Ad-II-2 正向思考的策略。

Ba-II-1 自我表達的適切性。

Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。

本單元學習目標 Learning objectives of this unit	學科內容目標 Content/subject specific learning objectives	(建議以動詞加名詞的方式呈現學科學習目標，並兼顧認知、技能、態度的學習。) 綜合領域 認知 1. 能認識每個人都有喜、怒、哀、懼等不同的感受。 2. 能分辨正向和負向的情緒會影響自己和他人。 技能 1. 能用合宜的方法表達需求與感覺。 2. 能練習調整情緒的靜-思-做三步驟 情意 1. 能參與活動，體驗適當的情緒表達方法。
	溝通/語言目標 Communication/language learning objectives	(建議除了規劃字詞、句式等語言內容，也設定以上內容的能力表現目標，例如能聽懂…，能認讀…，能在(情境或支持)時說出…。) 1. 單字：happy, sad, angry, angry, calm, fear, stop, think, do 2. 句型：How do you feel? I feel _____.

評量方式 Assessment Methods	(請參考上面所規劃的單元學習目標規劃本單元的評量方式。) 口頭報告、實作評量、小組討論表現、學習單
表現任務 Performance Task(s)	(請參考上面所規劃的單元學習目標以及Task Based Learning的概念來規劃本單元的學習任務。) 1. 知道每種情緒都是正常且必須的，而且情緒需要適當的抒發。 2. 如何自我處理情緒，適時尋求幫助。 3. 培養良好情緒管理，成為 EQ 小高手。

第一節： 情緒萬花筒

發表

辨識情緒

辨識基本情緒並用中英雙語正確說出

目標
句型

How do you feel?

I feel _____

自我
覺察

學習單

情境與情緒配對：分辨不同情緒的觸發
情境，理解情緒產生的原因。



Definition of Emotion

情緒是我們心裡的感覺，像是開心、生氣、害怕或難過。

它會讓我們有不同的表情和行動，也會告訴我們自己需要什麼，或遇到了什麼問題。

Recognize Emotions

T:How does he/she feel?

S:He/She feels.....

T:How do you know?



Linking Emotions and Context



HOW DO YOU FEEL ?

Class: Name:

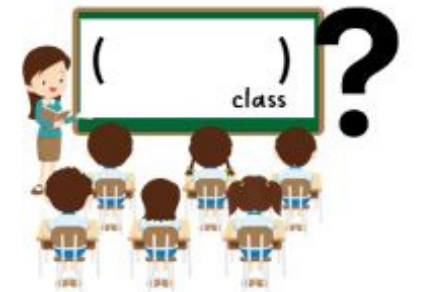
happy scared sad angry proud

90



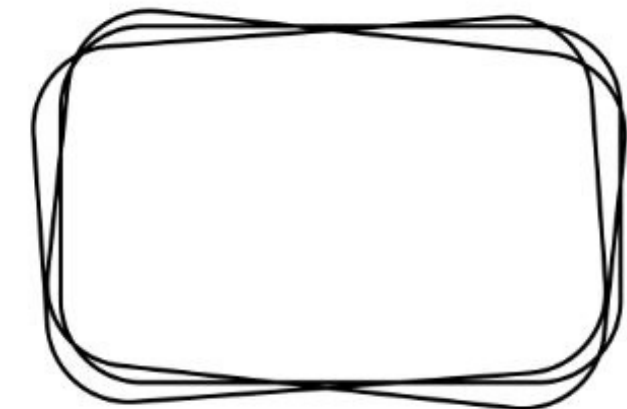
I feel _____

I feel _____



I feel _____

I feel happy



I feel

Worksheet

HOW DO YOU FEEL ?

Class: 310 15 Name: 洪沂堯

happy scared sad angry proud

90

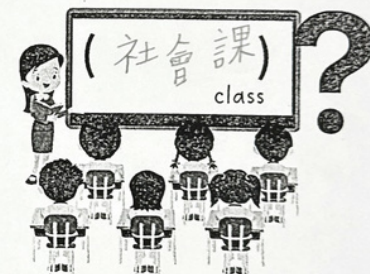


I feel sad

I feel scared



I feel angry



I feel happy



I feel

happy

HOW DO YOU FEEL ?

Class: 310 Name: 許百易

happy scared sad angry proud

90

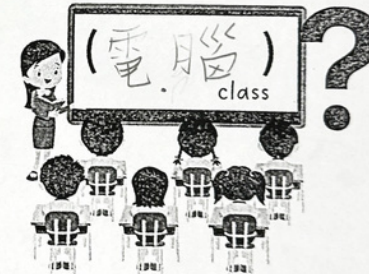


I feel happy

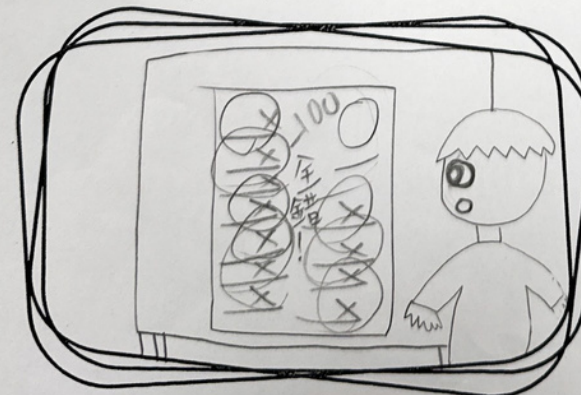
I feel happy



I feel angry



I feel happy



I feel

angry

HOW DO YOU FEEL ?

Class: 22310 Name: Heidi (柯易長)

happy scared sad angry proud

90

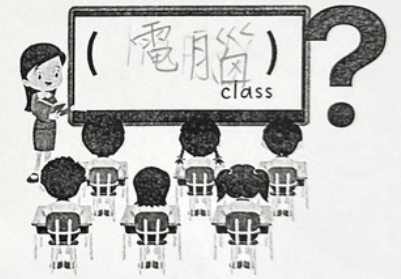


I feel Calm

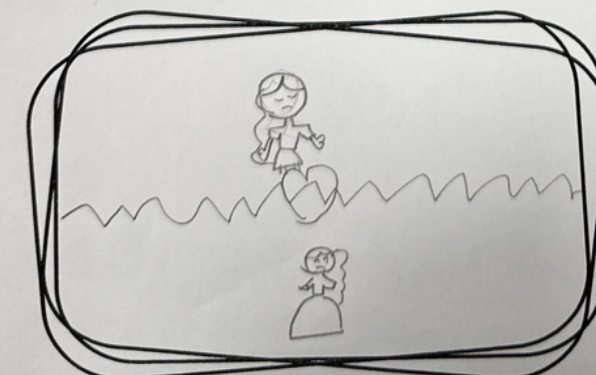
I feel sad



I feel angry



I feel happy



I feel

sad

Wrap-up

It's okay to have different feelings.

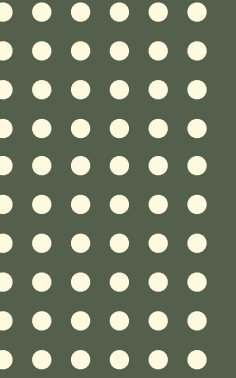
1. 情緒有很多種
2. 每個人都有情緒
3. 情緒會影響行動
4. 每個人對同一情境的感受可能不同



學習理解他人的感受可以幫助我們更尊重彼此。



省思



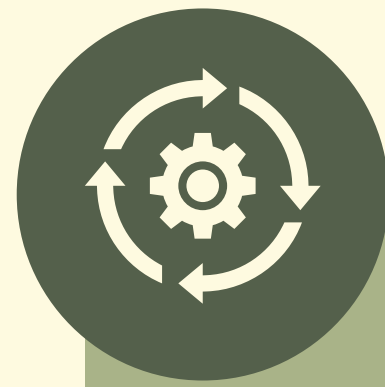
雙語教學不僅是對學生的幫助，也是一場自我成長的旅程。



Challenges

* 教師英語能力不足

- 說英文真的需要勇氣
- 脫稿演出



Make Better

三不一要

- | | | |
|---------|------|---------|
| * 不怕犯錯 | >>>> | 師生教學相長 |
| * 不急求全 | >>>> | 從課室英語開始 |
| * 不單打獨鬥 | >>>> | 共備、科技輔助 |
| * 一定要準備 | >>>> | 課程、教材規劃 |



省思



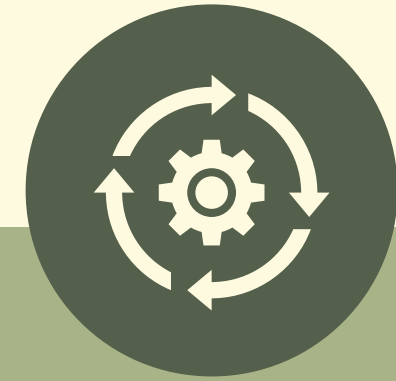
Analysis Phase

1. 一個人很快~三個人討論~**全方位**
2. 從領綱用EZ英文~**化繁為簡**
3. 學生為**學習者中心**~如何讓學生了解



Strategy Development

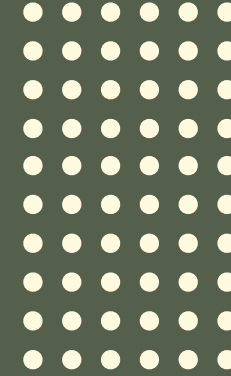
1. 雙語教案+.逐字+鷹架~**步驟清晰(點成線)**
2. 從學生聽到**地震警報**的反應~教育的期待藍圖
3. 學生反應**不能有負向情緒**(如:生氣)，很多事件都是以Happy帶過，學生的英文程度很好喔



Implementation Plan

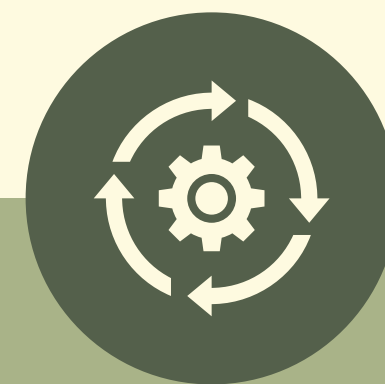
勇敢的這一步

1. 預想和實際的距離~(多模態簡報)
2. 簡報到講台~(準備是為了忘記)
3. 資深到資淺~(信念活化行動與支持)



REFLECTION

省思



- 學生表達模糊、不完整。例:該怎麼做? 調整情緒...
- 小組討論時，除了確認每個小孩參與討論外，也要適時引導學生討論出具體的解決方法。
- 學習引導學生說出具體方法的教學策略。