

## 雙語課程教案設計

### The Design of Bilingual Lesson Plan

學校名稱 School	彰化縣埔心鄉 梧鳳國民小學	課程名稱 Course	情緒觀測站
單元名稱 Unit	情緒觀測站	學科領域 Domain/ Subject	綜合活動
教材來源 Teaching Material	南一版	教案 設計者 Designer	張凱萍
實施年級 Grade	三年級	本單元共5節 The Total Number of Sessions in this Unit	
教案設計理念 Rationale for Instructional Design	三年級的學生已經能了解不同的情緒，但是在自我情緒的覺察、因情緒而衍伸出的想法與態度、調適自己的情緒等方面，可以再透過一些討論與活動，讓學生在生活中實踐。因此安排四個主題，讓學生從覺察情緒、正確回應到正向思考發展出合宜的因應策略。		
學科核心素養 對應內容 Contents Corresponding to the Domain/ Subject Core Competences	總綱 General Guidelines	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。	
	領綱 Domain/ Subject Guidelines	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。	
	校本素養指標 School-based Competences	無	
學科學習重點 Learning Focus	學習表現 Learning Performance	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	
	學習內容 Learning Contents	Ad-II-1 情緒的辨識與調適 Ad-II-2 正向思考的策略	
學生準備度 Students' Readiness	學科準備度 Readiness of Domain/ Subject 1. 學生能說出3種以上的情緒。 2. 學生能分辨目前自己的情緒。		

	<p>英語準備度 Readiness of English</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生聽懂基本的課室問候用語。</li> <li>2. 學生能從圖片或老師的口語解釋中猜到英語的涵義。</li> </ol>	
<p>單元學習目標 Learning Objectives</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能說出事件當下自己的情緒。</li> <li>2. 透過案例討論覺察情緒會受到想法的影響。</li> <li>3. 找出與他人合宜的互動方式。</li> <li>4. 分享自己的壓力經驗，省思自身情緒反應與調適方式。</li> <li>5. 用合宜的正向策略來面對問題。</li> </ol>	
<p>中/英語 使用時機 Timing for Using Chinese/ English</p>	<p style="text-align: center;">教師 Teacher</p> <p>英語使用時機：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問關鍵句。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- I am blue. I feel sad.</li> <li>- I am yellow. I feel happy.</li> <li>- I am red. I feel angry.</li> <li>- I know.</li> <li>- You feel sad.</li> <li>- When you are angry. You are...</li> <li>- How do you feel?</li> <li>- I feel _____.</li> <li>- I think _____.</li> <li>- I need _____.</li> </ul> </li> <li>2. 解釋活動的規則與方法。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Let' s see a video.</li> <li>- Here are five cards.</li> <li>- Each one can pick one.</li> <li>- Time' s up.</li> </ul> </li> <li>3. 邀請學生回答。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Who wants to share?</li> </ul> </li> <li>4. 表揚學生良好表現。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Very good.</li> <li>- Good job</li> <li>- You did a good job.</li> </ul> </li> </ol> <p>中文使用時機：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生說明。</li> <li>2. 總結本課重點。</li> </ol>	<p style="text-align: center;">學生 Students</p> <p>英語使用時機：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 日常用語問候 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Good morning.</li> <li>- Good bye.</li> <li>- It' s all for today.</li> </ul> </li> <li>2. 課室英語 <ul style="list-style-type: none"> <li>- I am done.</li> <li>- I want to share.</li> </ul> </li> <li>3. 學科英語 <ul style="list-style-type: none"> <li>- I feel _____.</li> <li>- I think _____.</li> <li>- I need _____.</li> </ul> </li> </ol> <p>中文使用時機：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發表自我的感受</li> <li>2. 回答教師的提問</li> <li>3. 分享自己的心得</li> <li>4. 說出一句鼓勵自己的話</li> </ol>
<p>教學方法 Teaching Methods</p>	<p>資訊融入(影片欣賞)、同儕討論、個人發表、引導發言</p>	

教學策略 Teaching Strategies	引導式教學策略-給予學生鷹架，引導學生說出反思後的感想			
教學資源及 輔助器材 Teaching Resources and Aids	I pad 大型螢幕 電腦			
評量方法 Assessment Methods	口頭評量 學習單評量 實作評量			
評量規準 Rubrics	第一堂課_情緒調色盤			
		A	B	C
	學科評量	面對不同的情境，能說出自己的情緒。	面對不同的情境，能用顏色表達自己對應的情緒。	能用不同顏色繪製出對應的情緒。
	英語評量	學生能說出三種以上的情緒與顏色單字	學生能說出兩種情緒與顏色單字	學生能說出一種情緒與顏色單字
	第二、三堂課_情緒想法行為對對碰			
		A	B	C
	學科評量	學生能依據事件表達出情緒、想法與反應。	學生能對不同事件表達出情緒與想法。	學生能對不同事件表達出不同情緒。
	英語評量	學生能用I am _____ . 或I feel _____ . 表達自己的情緒。	學生能用顏色I am _____ . 表達自己的情緒。	學生能聽得懂老師提問How do you feel?
	第四堂課_放鬆再出發			
		A	B	C
	學科評量	學生能分享自己的壓力經驗，省思自身情緒反應與調適方式。	學生能分享兩種合宜的情緒調適方式。	學生能說出一種情緒調適方式。
	英語評量	能使用take a deep breath的放鬆方法，並配合動作說出air in與air out	能使用count to five的放鬆方法，並配合動作數出one to five	能聽懂take a deep breath、count to five或free drawing的放鬆指令，做出放鬆動作。
	第五堂課_種下一棵能量樹			
	A	B	C	
學科評量	學生能省思生活中的問題，使用合宜	學生能調整想法，發展正向思考策略	學生能說出正向的思考的語言	

	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="470 168 646 235"></td> <td data-bbox="646 168 917 235">的正向策略來面對問題。</td> <td data-bbox="917 168 1189 235"></td> <td data-bbox="1189 168 1444 235"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="470 235 646 358">英語評量</td> <td data-bbox="646 235 917 358">用英語說出兩句以上的能量小語</td> <td data-bbox="917 235 1189 358">用英語說出一句能量小語</td> <td data-bbox="1189 235 1444 358">聽懂別人給的英語能量小語，並做出善意回應</td> </tr> </table>		的正向策略來面對問題。			英語評量	用英語說出兩句以上的能量小語	用英語說出一句能量小語	聽懂別人給的英語能量小語，並做出善意回應
	的正向策略來面對問題。								
英語評量	用英語說出兩句以上的能量小語	用英語說出一句能量小語	聽懂別人給的英語能量小語，並做出善意回應						
<p>議題融入 Issues Intergrated</p>	無								
<p>教學流程 Teaching Procedures</p>		<p>時間 Time</p>							
<p>第一節課 情緒調色盤</p>	<p><b>準備階段 Preparation stage</b></p> <p>學生預先準備好情緒小怪獸與彩色筆</p> <p><b>1. 課堂問候</b> T: Good morning, students. S: Good morning.</p> <p><b>發展階段 Development stage</b></p> <p><b>活動一：我的情緒小怪獸</b> 教師介紹自己的情緒小怪獸 T: Let me introduction my friends, emotion monsters. 每一個情緒怪獸都有專屬於自己的顏色唷！ 當我早上7點半被鬧鐘吵醒，來不及上班時，I am blue. I feel sad. 當我走進教室，看到大家都完成作業時，I am yellow. I feel happy. 當我看到小朋友在吵架時，I am red. I feel angry. T: How about you? 你會有那些情緒呢？ Who wants to share? S: 當某某罵我時，我覺得很生氣 T: I know. You feel angry.</p> <p><b>活動二：我的情緒調色盤</b> T: 現在就讓我們來找找情緒小怪獸，(教師秀出生氣小怪獸圖片)這是哪一隻小怪獸呀？ S: 生氣 T: That' s right. It' s angry monster. T: 什麼時候會出現生氣小怪獸？ S: 跟同學吵架的時候、被罵的時候、東西壞掉的時候… T: I know. T: 現在老師這邊有一個情緒調色盤，我們來想想看生氣的情緒可以用那些顏色代表呢？ T: When you are _____. You are angry.</p>	<p>1'</p> <p>2'</p> <p>5'</p>							

	<p>請畫上自己的angry顏色。  S：(學生拿出色筆，畫出自己的angry顏色)  T：(教師組間巡視)  教師依序帶學生討論happy、sad、OK、scared、upset、excited…等情緒</p> <p><b>總結階段 Summary stage</b>  T：每個人會因為不同的事件而產生不同的情緒，每個人的情緒代表顏色也不相同喔！找出自己的情緒，勇敢說出來。</p>	<p>30'</p> <p>2'</p>
<p>第二、三節課</p> <p>情緒想法行為對對碰</p>	<p><b>準備階段 Preparation stage</b>  學生預先準備好學生畫好的情緒調色盤</p> <p><b>1. 課堂問候</b>  T：Good morning, students.  S：Good morning.</p> <p><b>發展階段 Development stage</b></p> <p><b>活動一：情緒碰碰樂</b></p> <p><b>1. 觀看情緒影片</b>  T：Let' s see a video.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eM0nyPxE_w8">https://www.youtube.com/watch?v=eM0nyPxE_w8</a></p> <p><b>2. 教師提問影片內容</b>  T：What do you see?  S：生氣剝腳了 Stomp me feeet  T：What do you hear?  S：聽到腳步聲</p> <p><b>3. 教師說明</b>  T：面對不同的事件，會有不同的情緒反應？例如：生病在家休息，應該很不舒服 你會有什麼感覺呢？這時你會做什麼？  S：我會覺得孤單，打電話給媽媽；我會覺得無聊，我會打電動  T：Very good. 每個人都有面對事件後的情緒反應，現在讓我們來練習看看，面對這些事件，我們會產生什麼情緒呢？  【教師設計五種情境，讓學生隨機抽一種情境，配對情緒卡片，上台分享】  T：Here are five cards. Each one can pick one. 請你想想看，面對這種情況，How do you feel?你可以使用桌上的情緒調色盤</p> <p><b>4. 學生練習</b>  情境一：媽媽要我陪弟弟玩，可是弟弟每次都不遵守遊戲規則。  情境二：我想學溜直排輪，但爸爸叫我去補習英語  情境三：姊姊的玩偶不見了，但誤會是被我藏起來的  情境四：全班都不會的問題，只有我想到答案。</p>	<p>1'</p> <p>2'</p> <p>3'</p>

	<p>情境五：作業很多，寫都寫不完</p> <p><b>5. 上台分享</b>  T: Ok. Time's up. 等等上台分享時，老師展示你們抽到的事件，請你們分享I am _____. 或是 I feel _____.  T: Who wants to share?  S: 學生自由回答。</p> <p><b>6. 帶領討論-情緒</b>  【待每位學分享後，教師將五種情境的情緒擺放在一起，引導學生思考】  T: 我們觀察看看上方的五種事件與情緒，同樣的一個事件，每一個人所表現出來的情緒有相同嗎？你有什麼發現呢？  S: 不相同，有的人生氣，有的人難過.....  T: 面對同樣事件，每個人所產生的情緒反應都不相同。</p> <p><b>活動二：情緒想法對對碰</b></p> <p><b>1. 教師說明</b>  T: 那我們再來思考看看，面對事件產生情緒之後，你會有什麼想法呢？例如：「作業很多，寫都寫不完」，I feel sad，你會有什麼想法呢？  S: 我覺得老師好過分唷！一次派這麼多作業。  S: 我好想要有人可以教我。  T: Great. 現在讓我們來練習看看，面對這些事件與情緒，你們會產生什麼想法呢？We divide into 3 groups. (教師將學生分為3組)Please move your chair to sit together. 請你繼續回答How do you think? 在小白板上寫下I think _____.</p> <p><b>2. 學生練習</b>  教師巡視學生回答情形。</p> <p><b>3. 上台分享</b>  T: Ok. Time's up. 等等上台分享時，老師展示你們抽到的事件，請你分享你的情緒I feel _____. 以及你的想法I think _____.  T: Who wants go first?  S: 小組依序上台回答。</p> <p><b>4. 帶領討論-想法</b>  【待每位學分享後，教師將五種情境的情緒與想法擺放在一起，引導學生思考】  T: 我們觀察看看上方的五種事件情緒與想法，同樣的一個事件，每一個人所表現出來的想法有相同嗎？你有什麼發現呢？  S: 不相同，有的人...，有的人....</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>3'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>5'</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

T：面對同樣事件，每個人所產生的情緒與想法都不相同。

### 活動三：想法行為對對碰

3'

#### 1. 教師說明

那我們再來思考看看，面對事件產生情緒與想法之後，你會有什麼行為反應呢？例如：

事件：「作業很多，寫都寫不完」

情緒：I feel sad.

想法：I think老師好過分唷！一次派這麼多作業。

最後我們會做出反應，我們可以想想 Who wants to share?

S：我會邊聽音樂邊寫作業，讓自己趕快寫完

T：Good. 這就是反應，現在讓我們來練習看看，面對這些事件情緒與想法後，你們會產生什麼反應呢？We divide into 3 groups. (教師將學生重新分為3組)Please move your chair to sit together. 請你繼續回答What can you do?寫下I can \_\_\_\_\_ .

10'

#### 2. 學生練習

教師巡視學生回答情形。

10'

#### 3. 上台分享

T：Ok. Time's up. 等等上台分享時，老師展示你們抽到的事件，請你分享你的情緒I feel \_\_\_\_\_、你的想法I think \_\_\_\_\_以及你的反應I can \_\_\_\_\_.

T：Who wants go first?

S：小組依序上台回答。

5'

#### 4. 帶領討論-反應

T：You did a good job. 我們來回顧五種不同的情境，面對相同的狀況，每個人所產生的情緒都一樣嗎？

S：不一樣

T：每個人所產生的想法，有一樣嗎？

S：沒有

T：每個人所產生的行為反應，有一樣嗎？

S：沒有

T：所以我們可以發現，受到想法和情緒的影響，會影響你處理事情的方式和態度。生活中有沒有類似的例子呢？

S：學生自由回答。

T：當情緒來時，告訴別人自己的感受與想法，開心時，也要注意自己的行為會不會影響別人，生氣時，先幫自己冷靜下來

3'

### 總結階段 Summary stage

T：情緒會受到想法的影響，我們可以找出合宜的互動方式。請大家回想在家或學校發生的事情，寫出你的情緒、想法與反應。

第四節課  
放鬆再出發

### 準備階段 Preparation stage

請學生預先準備上週已經完成的學習單。

#### 1. 課堂問候與複習

T: Good morning, students.

S: Good morning.

T: Let's review what we learned last time. Show me your worksheet. 誰可以上台分享看看呢?



10'

S: (學生上台分享)

T: 聽完大家的分享，大家都已經可以發展出合宜的互動方式。

### 發展階段 Development stage

#### 活動一：感受大不同

#### 1. 圖片討論



(photo 1)



(photo 2)

3'

T: 但是生活中一定會碰到讓你不開心的事情，Let me show you the photo 1. What do you see?

S: 他在嘆氣

T: How does he feel?

S: 他好像很沮喪、很失望

總結學生的回答

T: Let me show you another photo. What do you see?

S: 他對自己很有信心

T: How does he feel?

S: 他感覺很開心

T: 兩個同學分別用什麼方法來解決問題？對問題有幫助嗎？

S: 一個垂頭喪氣沒有解決問題，一個很樂觀的面對

T: OK. Let me show you another photo. What do you see?

3'



S：有天使跟魔鬼在跟她說話…他想冷靜下來…她不想再理他了…  
 教師總結：遇到問題有時候，我們讓自己先冷靜下來。透過確認問題，找出自己需要改進的部分去尋求協助或解決，將有助於改善。

5'

**活動二：放鬆再出發**

**1. 深呼吸體驗 (take a deep breath)**

T：那我們來學學冷靜的方法吧！首先是深呼吸放鬆運動Let' s take a deep breath。請舒服地坐著，輕輕閉上眼睛，以最舒服的姿勢坐著，由鼻子吸氣air in再由嘴巴吐氣air out。慢慢的吸氣，吸飽後暫停2秒鐘，然後慢慢地吐氣，吐氣越慢越好，想像所有的情緒都跟著釋放。

4'

S：跟著動作重複air in與air out動作。

**2. 數到五體驗(count to five)**

T：當你的情緒突然上來時，可以先閉上嘴巴，從心裡默數五秒。One、two、three、four、five，讓自己先冷靜下來。

4'

**3. 隨手畫體驗(free drawing)**

T：當你覺得情緒無處釋放時，可以拿一張紙，拿屬於自己當下情緒顏色的畫筆，在紙上隨意塗鴉，想像著壓力隨著畫筆釋放。

4'

**活動三：今天，我想來點…**

T：當你的情緒上來時，你會選擇哪一種放鬆方式呢？請你跟隔壁的同學分享，並實際做一次。

S：學生兩兩練習

5'

**總結階段 Summary stage**

T：我們學會了一些釋放情緒的方法，下次當有情緒來臨時，記得你的放鬆法寶，先讓自己冷靜下來。

2'

第五節課  
種下一棵  
能量樹

**準備階段 Preparation stage**

請學生預先準備上週已經完成的學習單。

**1. 課堂問候與複習**

T：Good morning, students.

S：Good morning.

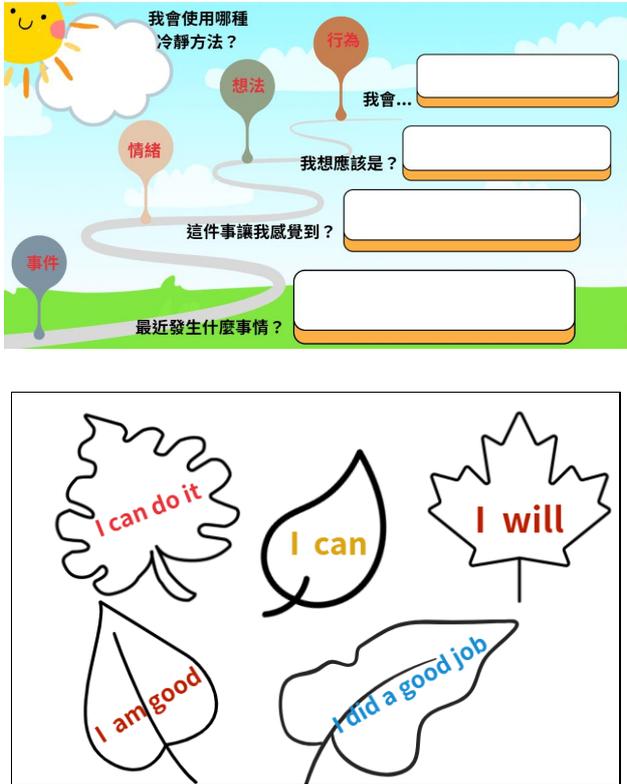
T：Let' s review what we learned last time. Show me your worksheet. 誰可以上台分享看看呢？

10'

種下一棵能量樹

	<p><b>1. 我的成功經驗</b>  T: 我們冷靜下來之後，可以好好想想看，要怎麼往好處想，讓事情有更棒的發展？有沒有人有類似的經驗可以分享呢Who wants to share?  S: 上台分享</p> <p><b>2. 能量樹</b>  T: 當你遇到挫折時，身邊的人曾說什麼話來鼓勵你？  S: 自由分享</p> <p><b>【教師提供正能量小語給學生參考】</b>  T: 老師這邊有一些正能量小語，I did a good job. I will. I can. I am good.  T: (教師發下葉子能量小卡)我們一起來種下一棵能量樹，請將你想到的加油打氣話語寫在上面，完成後貼在能量樹上。  <b>【學生創作能量小卡後，教師邀請學生上台分享】</b>  T: 請分享你的能量小卡內容，並想想看你會把它用在什麼地方呢？</p> <p><b>總結階段 Summary stage</b>  T: 這棵能量樹就種在三年忠班的教室裡，如果你感到挫折的時候，就可以來看看唷！為自己加加油！</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>15'</p> <p>4'</p> <p>1'</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------

<p>參考資料 References</p>	<p>南一版綜合活動課本  十二年國教課程綱要總綱、綜合活動領域綱要  十二年國教課綱國民小學標準本位評量示例彙編  twinkl學習單</p>
----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

<p>學習單 worksheet</p>	
--------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------