

情緒課程教學設計-一下

領域/科目		彈性學習課程(情緒)		設計者		張妙鳳	
實施年級		國小一年級		總節數		共3節，120分鐘	
教學單元名稱		我和怕怕					
設計依據							
學習重點	學習表現	生1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 生3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 生6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。		核心素養	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 E-C2 具備同理他人感受，在生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作。		
	學習內容	1. 共讀繪本故事-我和怕怕 2. 認識情緒詞彙-害怕、焦慮、孤單、生氣。 3. 分組討論並記錄害怕和焦慮的情緒紓解方式。 4. 認識情緒的身體反應。 5. 完成「表情符號」、「怕怕變小好妙招」學習單。					
	學習目標	1. 能夠認識情緒詞彙，及其相對應的身體反應。 2. 能覺察自己的情緒，並用適切的行為表現，以維持良好的人際互動。 3. 能夠尋求適合自己的方式紓解情緒，與自己的情緒共處，促進身心健康。 4. 能理解他人的情緒，並以具同理心的方式溝通，促進良好的人際關係。 5. 能以完整的句子描述自己的情緒及紓解方式。					
	議題融入	【品德教育】E3 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 【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		繪本故事-我和怕怕、【童在一起+】情緒在大腦旅遊-害怕篇、 【童在一起+】情緒在大腦旅遊-焦慮篇					
教學設備/資源		視聽設備、繪本〈我和怕怕〉PowerPoint、學習單〈表情符號〉〈怕怕變小好妙招〉					

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	備註
一、【引起動機】 1. 請問小朋友上小學第一天的心情如何？ 2. 心情是開心的舉手；期待的舉手；害怕的舉手 【發展活動】 【繪本 ppt. 導讀】 本書是以小女孩以及小女孩的秘密朋友「怕怕」為主角，他們總是互相守候在身邊。搬家到新國家的小女孩，面對不同的生活環境，發現怕怕變得越來越大，甚至哪裡也不讓他去，女孩沒有交到新朋友，感到越來越孤單，班上一位小男孩觀察了她許久後主動去接近，讓小女孩看他的畫作，於是小女孩與小男孩成為朋友，並發現小男孩也有一個秘密的「怕怕」，最後小女孩漸漸發現每個人身邊都有一個「怕怕」。 1. 共讀 p. 1~p. 6後，老師提問：怕怕不肯出門的原因？ 2. 共讀 p. 7~p. 11後，老師向學生提問，學生自由舉手發言。 a. 怕怕為什麼討厭新學校？ b. 老師叫錯小女孩的名字，怕怕生氣了。請學生做出生氣時的樣子。什麼事會讓你生氣呢？ c. 怕怕放學後急著回家，你們跟他一樣嗎？ 3. 共讀共讀 p. 12~p. 14後，請學生分組討論，並推派一人回答。 a. 沒人喜歡是造成小女孩感到孤單的原因嗎？ b. 怕怕的這些作為，最後會產生什麼結果？ 學生答：小女孩交不到朋友、感到孤單、感到生氣……。 4. 共讀 p. 15~p. 21後，討論問題，學生自由舉手發言。 a. 小男孩和小女孩成為朋友了嗎？從繪本的哪裡可以看出？你們會用什麼方式去結交新朋友？ b. 小男孩和小女孩怕狗嗎？會怕狗的人請舉手。 c. 發現了小男孩的怕怕後，小女孩做了什麼呢？她的心情有什麼變化？ 5. 共讀 p. 22~p. 24後，討論問題，學生自由舉手發言。 a. 小女孩最後適應了新學校的生活嗎？從繪本的哪裡可以看出？ 【歸納與結語】 1. 當來到陌生的環境，每個人的情緒或多或少都有起伏，我們要找出適合自己的方式，適當紓解，就不會讓情緒過度膨脹而影響生活。 2. 好朋友可以跟我們一起分享喜悅；一起面對恐懼，所以結交新朋友，可以讓我們更快、更容易適應新環境。	5分鐘 30分鐘 5分鐘	口頭評量： 能踴躍舉手發表 口頭評量： 能踴躍舉手發表 實作評量： 做出生氣的表情

3. 老師鼓勵你們下課時，多跟同性及異性同學互動，發現害羞的同學，也希望大方的人能主動向他們伸出友誼之手，願各位都能適應良好，快樂學習。

-----第一節課結束-----