

彰化縣田尾鄉田尾國民小學實施校長及教師公開授課教學設計

主題名稱	我的心情我知道		
適用年級	二年級	教學設計者	吳佩樺
領域類別	彈性領域	教學時間	40 分鐘
評量方式	口頭發表、學習單	相關議題	
教學目標	1.認識基本情緒類別。 2.覺察情緒及辨識引起情緒的原因。 3.學習使用方法或策略，幫助自己舒緩情緒、調適心情。		
教學設計內容			
教學流程			教學時間
（一）準備活動～引起動機： 搭配繪本內容說明：彩色怪獸和我們一樣有許多不同的感覺，但是現在這些感覺混在一起了，所以他沒辦法說出自己的感覺，覺得很不舒服。因此現在要請大家來幫忙，讓彩色怪獸可以將情緒整理好，然後感覺舒服一些。 （二）發展活動： 活動一、彩色怪獸說情緒 1.老師導讀「彩色怪獸」繪本故事內容：彩色怪獸的朋友來幫助彩色怪獸整理情緒，他們將不同的情緒分裝到不同的罐子裡，讓我們跟著一起看看有哪些不同的情緒。 （認識基本情緒—喜怒哀懼） 2.提問與討論： ①彩色怪獸發生/遇到了什麼事？ ②彩色怪獸的心情或感覺如何？ 3.說出心情： 介紹句型：當（ ）的時候，我覺得很（ ）。 邀請學生練習套用句型說出自己的心情。（覺察情緒及辨識引起情緒的原因）			3 分鐘 <

活動二、玩轉好心情

(12)

1.老師導讀「彩色怪獸」繪本故事內容：彩色怪獸在整理好情緒後，他變的非常平穩舒服，這樣的狀態稱為「平靜」。
老師介紹情緒舒緩方法～手指放鬆操。

2.提問與討論：

①心情不好時，身體跟心裡會有什麼感覺？

②心情不好時，可以做些什麼讓心情好轉？

3.說出好心情：

介紹句型：當（ ）的時候，我覺得很（ ）。

我會（ ）讓自己感覺好一點。

邀請學生練習套用句型說出調適心情的方法或策略。

（舒緩情緒、調適心情）

活動三、我的專屬怪獸

(10)

1.老師帶領學生討論學習單上未著色的彩色怪獸狀態，並以自己的顏色為彩色怪獸著色。

2.引導學生使用課堂介紹的句型協助彩色怪獸表達情緒，並試著使用不同的方法協助彩色怪獸舒緩情緒，以達平靜。

（三）綜合活動～教師結語

2 分鐘

每天都會發生許多事情，不一樣的事情會帶給我們不同的感覺與心情，有的讓我們開心，有的讓我們生氣；有的令人舒服，有的令人不舒服。情緒沒有對錯，但需要知道自己怎麼了，才能好好表達情緒、調整情緒、處理事情。