

單元名稱：《心酸酸》

一、教學設計理念說明：

（請以 100-300 字，簡要說明設計此份教案的主要構想、理由、或特色）

在孩子的日常生活中常常有說不出的委屈，只覺得明明沒做錯事卻被指責，所以心中感覺不被理解。心中很苦悶就只能變成是用緊張、難過、甚至於生氣的情緒做表達。

如果能透過教學讓學生好好說：我覺得好委屈。往往這時心情就能改善許多，又能增加周遭的人對你的理解與接納。

二、教學單元設計：

領域/科目		綜合活動		設計者 學校/姓名	中山國小/陳秋月
實施年級		高年級		總節數	2 節
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養		呼應核心素養之教學重點	
	C2	綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團隊目標。		具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。	
健康促進九大議題		☐視力保健 ☐安全教育與急救 ☒性教育含愛滋病防治 ☒正向心理健康 ☐口腔衛生 ☐健康體位 ☐全民健保含正確用藥 ☐慢性病學童健康管理 ☐菸檳防制			
生活技能融入		☒人際溝通能力 ☒協商技巧 ☒拒絕技能 ☒同理心 ☒合作與團隊作業倡導能力 ☐倡導能力 ☒做決定 ☒解決問題 ☒批判思考 ☒自我覺察 ☒目標設定 ☒自我監控 ☒情緒調適 ☒抗壓能力			
(領綱)學習重點		(2)學習表現 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。			

(2)學習內容 Ad-II-1 情緒的辨識與調適。	(3)學習目標 1.認識並觀察生活中曾展現過的情緒，並了解情緒都有其作用。 2.從觀察中，覺察同一情緒在不同人身上表現出的行為與反應可能不同。 3.覺察自我的生理、心理反應，並學習情緒的調適。 4.對引發情緒的情境，透過「覺思共行」來達到情緒的適當處理:		
議題融入	(若本單元設計融入重大議題，請於此處註明所融入的議題項目與實質內涵)		
教具設備	(列出本單元所需的教學設備或資源) 1.電腦等視聽設備、單槍、布幕等 2.網站動畫：【當我們童在一起】情緒娃娃 委屈 https://www.youtube.com/watch?v=0z9pbvqgMPI 3.情緒教育參考網站：如何幫助兒童情緒管理 https://reurl.cc/9RR0Vj		
教學活動內容及實施方式		時間	備 註
第一節：《認識委屈》 一、課前準備 (一)學生：平靜的情緒 (二)教師：影片、閃字卡、學習單 二、引起動機 首先來看【當我們童在一起】情緒娃娃 委屈的影片 【當我們童在一起】情緒娃娃 委屈- YouTube(44 秒) https://reurl.cc/Xmm2ND 三、主要內容／活動 (此為每堂課教學活動的主體，應依序具體說明，並兼顧老師要做什么教學活動？與學生要進行哪些學習活動？) (一)～影片討論～ 看完影片後，請討論以下問題： 影片內容？(情緒娃娃~委屈) 發生什麼事？(明明是弟弟的錯……) 那時身體的表現或感受？(皺眉頭、心跳呼吸加快、想哭、) 心裡的感受？(生氣害怕) 可能有的想法？(爸爸不公平 亂講話) (二)～分辨情緒-委屈～ 師問：以下有三道題，如果你認為是委屈的情緒，請舉手。 1.老師說今天要抽背課文，昨晚我居然忘記背。 2.明明是妹妹打破玻璃，媽媽連問都沒有問，就說一定是我打破的。		3 10	

3.小華跟我借漫畫書，還我時書卻是破的。 ＊原則上教師提問後，學生採用舉手回答即可。 ＊學生可藉由舉手來觀察自己對委屈的認知和同學間的差距，再加上老師的澄清後，對委屈的定義能有進一步的認識。 ＊教師提供委屈的感覺—明明沒做錯事卻被指責，或覺得沒有被公平對待。 ＊在學習單上會有類似題做練習，主要是讓學生對委屈的感覺有更清楚的界定。 (三)～覺察委屈時的身心反應～ ＊教師提供閃字卡，卡片上是各種生理與心理的反應語言。 例如： 生理—身體緊緊的/鬆鬆的 肩膀僵硬/放鬆 手會顫抖/握拳 呼吸急促/和緩 心跳加速/正常全身熱熱的/不冷不熱的胸口悶悶的/平靜舒服或特別的表 情..... 等。 心理—緊張/平靜 難過/愉悅 想哭/想笑 生氣/歡喜 痛苦/歡樂..... 等 1.教師先請學生說說看，當你覺得委屈時，身體有哪些感覺？ 2.請學生試著發表自己能說出來的感受後，再將閃字卡拿出來做確定。 ＊希望藉由自己先做覺察，來練習學生的覺察能力。 ＊閃字卡的目的是為了補足學生目前在覺察能力上還算粗淺階段，需要教師做示範提供感受語言以增強該能力。 (四)～「放鬆操」～ 1.教師說明，當情緒讓我們不平靜時，可以透由之前練習過「放鬆操」來恢復平靜： 2.老師帶領學生：「我們再一起來練習讓自己的情緒緩和下來的一個簡單的方法-『放鬆操』（深呼吸練習），讓我們的身心 and 情緒和平共處！」（可搭配錄音檔或老師自己慢讀） (1)平靜救援-深呼吸練習 1) 教師請學生閉上眼睛，跟著老師播放的輕音樂和引導語進行深呼吸練習。 2) 引導語方向： ❶ 身體坐好，閉上眼睛，覺知我們上半身的重量整個交付給椅子，去感受身體和椅面接觸的感覺。 ❷ 再來把注意力覺察我們的身體，覺知腳掌踩在地板有什麼的感覺？覺察小腿、大腿、臀部、腹部、、胸腔、肩膀、頸部、頭部各有什麼感覺呢？(2-3個呼吸) ❸ 接下來，把注意力放在呼吸上，將手放在肚子上。吸氣的時候，感覺肚子微微鼓起；吐氣的時候，感覺肚子微微收縮。吸氣鼓起，吐氣收縮。吸氣～吐氣，吸～吐，(5次)。如果分心了，這是很正常的，再溫柔而堅定地把注意力拉回呼吸上就好。吸氣～吐氣，吸氣～吐氣，吸氣～吐氣。再3個呼吸，我們就可以睜開眼睛回到現場。	5	
	5	

(2)重點歸納：遇到感覺委屈、心情不平靜時，深呼吸讓自己放鬆，將情緒先沉澱下來。 四、總結活動/評量 完成心酸酸學習單，記錄我委屈時的覺察、思考如何緩和自己的委屈。	3 14	
第二節：《了解委屈時的反應與調整後的表達操作練習》 一、課前準備 1. 從學生所交學習單的委屈情境挑選幾個，或是老師已設定的事件（學生常見的委屈事件），帶領學生一起分類、深入探討。 2. A4 紙數張。 二、引起動機 1. 教師先在白板上分成三大區塊分別標上題號 A、B 和 C 2. 師：一樣會有三個問題，請依序選出你心目中最適合的答案（只能選一個），一樣是採用舉手方式。 3. 教師將選擇該題號的同學座號標示在該區。 (1) 新買的文具回家一拆開就發現是壞的，怎麼辦？ (A) 老闆一定不會相信我的話，只好自認倒楣。 (B) 很生氣，指責老闆怎麼可以賣瑕疵品。 (C) 慶幸有及早發現，趕快拿去跟老闆更換。 (2) 分組討論時，小華說我的想法很幼稚，怎麼辦？ (A) 覺得算了吧！反正跟他說他也聽不懂。 (B) 馬上跟他反擊：你才幼稚！ (C) 跟他說這是我查了很多資料才提出來的，再問他有什麼不同想法呢？ (3) 排隊時，我想排進我的位置，卻被同學說去排後面。 (A) 看他那麼凶，我還是乖乖去後面。 (B) 跟他抗議：這是我的位置， (C) 他現在在氣頭上，我先去後面，等有機會再問他。 三、主要內容／活動 活動一：透過討論心中有委屈時的不同反應，找出其優缺點。 1. 教師將 A、B 和 C 分別做講解： (1) 選擇 A 大多是消極的面對委屈，認為自己沒能力解決，也害怕傷和氣。但心中情緒沒處理。 (2) 選擇 B 屬於衝動型性格，事情沒問清楚就用激烈的手段解決，往往造成自己和他人兩敗俱傷。 (3) 選擇 C 是屬於理性型的人，不委屈自己也相信別人是良善的，會好好跟對方表達出想法，再進一步找出解決事情的方法。這樣的處理方式就能產生你好我也好的結果，因為他認為自己是對的，對方也是對的，只是需要溝通而已。	5 10	

	2.教師可詢問學生，對於老師的說明有沒有其他想法或補充？ ＊孩子的世界往往有些角度是大人的盲點，我們覺得有道理，但孩子會有卡住（理由）的地方，也因此讓他無法往我們要他走的方向前進，開放讓學生做說明，是有需要的。 活動二：反應調整後的表達操作練習 1. 教師說明消極型的人可能是個人特質，或缺乏成功經驗（說出來沒被肯定），但只要心中還是有委屈的情緒都要處理，也鼓勵自己請相信還是有聽你的人。 2. 衝動型的人則要提醒自己在想反擊很憤怒時，先做一下深呼吸再想想，也許是誤會了，也許對方沒看到事實，我是不是去跟他說一下，這樣其實心中就不會那麼生氣了，也就能把自己心中的委屈告訴對方。 3. 理性型的人就是能肯定自己也肯定對方，覺得自己沒有錯，但也能注意到對方的感受，所以是最好的處理方式。 4. 但須說明的是，有時當你想好好跟對方說時，如果知道對方是個不講理的人，再說只會引來更多的麻煩，這時可能是選擇不說比較好，但可以是找爸爸媽媽說，原因是要將心中的委屈說出來，這樣心理會比較舒坦，也會比較健康。 5. 說明完後，由教師出題： 新買的文具回家一拆開就發現是壞的，怎麼做正確的表達？ ＊將學生分成 3-4 人一組，每一組發下 A4 紙一張，一起討論如何做理性型的溝通。 6. 請同學上台做發表，也可以用演戲的方式呈現。 ＊若時間不夠，不需要每一組都要上台，但討論後的各組紀錄單要交出來當作評量用。 四、總結活動/評量 1.情緒沒有好壞對錯，透過觀察、接納自己的情緒與理解自己的需求，很重要。 2.認識「委屈」時，自己會有的身體與感受，可以幫助自己察覺自己的狀況！ 3.學習平復自己情緒的方法，透過深呼吸，就能進一步思考自己委屈的原因，並學習如何表達情緒及調整正向想法並學會有積極作為。 4.當情緒讓我們不平靜時，可以透由之前練習過「放鬆操」來恢復平靜	10 15	
評 量	1. 完成表達委屈紀錄單 2. 視同學討論及表演時的反應及積極度做為評量標準		

