

綜合活動領域三上第二單元教案

領域/科目		綜合活動	設計者	劉妙芯
實施年級		三上	教學時間	40分鐘
單元名稱		情緒觀測站		
設計依據				
學習重點	學習表現	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	總綱與領綱之核心素養	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。
	學習內容	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。		
融入議題與其實質內涵		生命教育 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 家庭教育 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。		
與其他領域/科目的連結		無		
教材來源		南一版綜合活動第一冊〔三上〕第二單元		
教學設備/資源		• 電子書及播放設備。 • 教師準備：情緒卡、PPT、每生一人一張 A4 紙。		
學習目標				
1. 透過經驗分享與案例討論，覺察情緒會受到想法的影響，並找出與他人合宜的互動方式。 2. 透過分享自己的壓力經驗，省思自身情緒反應與調適方式，並用合宜的正向策略來面對問題。				

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
教師教學預定流程與策略： 一、【準備活動】引起動機 情緒觀測站 (一)教師提問：「觀察圖片中的事件，你覺得當事人的心情是如何呢？」請學生思考並回應。 (二)教師於白板上記錄情緒的種類。 教師根據學童回答的情緒，以情緒卡展示在黑板上，增加學童對情緒種類的認識。例如：悲傷、快樂、生氣、害怕、驚喜、著急……。 二、【發展活動】 [活動 1]講述繪本——情緒大飯店 (一)教師提出任務：「請小朋友一邊聽故事，一邊配合老師的暫停鍵，寫下你聽到的不同情緒樣貌。」 (二)請小朋友發表自己寫下的情緒樣貌，並說說飯店經理是如何招待這些情緒客人呢？ [活動 2]情緒你我他 (一)教師提問：「當你出現 00 情緒時，你會如何處理它呢？」 (二)教師提問：「你發現哪個同學面對情緒的方法值得我們學習？」 請學生思考並記錄。 (三)學生小組分享自己的紀錄並推派代表上台報告。 【總結活動】 (一)教師將學生紀錄張貼於白板上。 (二)教師總結：「不管情緒是好是壞，都只是過客。你也可以成為情緒大飯店的經理，送往迎來，不需要消滅任何情緒，或是改變某種情緒的模樣，而是在這些過客來訪和離開之間，尋求讓彼此都能滿足和自在的節奏。你得讀懂它們，用適合彼此的方式和它們相處，才能讓你們保持友好舒適的主客關係。有時也要適時跨出飯店沉澱思考、調整呼吸，讓你的情緒大飯店迎來「愛」入住，就會變成一個發光發亮的地方。」 ～共 1 節～	3 15 5 5 5 5 2	口語評量 實作評量 口語評量 口語評量 實作評量 口語評量
參考資料	• 盧蘇偉（2007）。正向思考，就對了！教孩子的第 1 步。寶瓶文化出版。 • 丹尼爾·席格（Daniel J. Siegel），蒂娜·佩恩·布萊森（Tina Payne Bryson）。王詩琪翻譯（2019）。和孩子一起說「好」：正向思考，培養具有膽識、好奇心以及韌性的孩子。時報文化。 • 李寶淵、房美珍（2013）。林建豪翻譯。寫給孩子的表達情緒的技巧。晨星出版社。 • 金旻和（2013）。林建豪翻譯。寫給孩子的解決問題的方法。晨星出版社。	