

雙語教案(簡案格式)

授課教師：王玟嵐	學校：鹿港鎮頂番國小
班級：四年乙班	學生數：26
領域學科：綜合活動	教材來源：翰林版
主題或專題名稱： 壓力與我 / Stress and Me	日期：2025-10-13、2025-10-15 教學節次：共四節，本次教學為第一二節

課程設計簡案

學科內容目標：

- 一、能說出生活中的問題及壓力，以及遇到壓力時的情緒反應。
- 二、能同理彼此間的壓力問題，並分享面對壓力時的反應。

溝通/語言目標：

- 一、學生能聽懂課堂有關的情緒字詞。

目標單字 第一節:stress、nervous、angry、scared、sad

第二節:hot、fast、sick、tired、sweat

- 二、學生能聽懂簡易的句型。

(一)How do you feel about this picture?

(二)When you are stressed, how do you feel?

(三)When can you feel stressed?

- 三、學生能使用簡易的英文回應描述。

(一) When I am stressed, I feel (nervous/angry/sad).

例: When I am stressed, I feel (hot/ tired/ sick/ sweat/ fast heartbeat)

(二) I feel ____ when _____. (例: I feel nervous when I have a test. I feel scared when I am late.)

第一節教學流程

【引起動機】10' 活動名稱：表情猜猜看 (Guess the Emotion)

- 一、教師出示圖片（開心、難過、生氣、害怕、緊張等表情），讓學生猜猜這是什麼情緒，並與相關的英文單字配對。

T: How do you feel about this picture?

S: I feel (nervous/angry/scared/sad) .

引導學生思考，當你有壓力時，通常會出現哪些情緒？

T: When you are stressed, how do you feel?

S: When I am stressed, I feel (nervous/angry/sad).

【發展活動】25' 活動名稱:壓力小對話

一、教師運用課本 P. 31 的表格，說明壓力來源的不同類型:自我、生活、人際……

T: Stress can come from yourself, life, or others.

When can you feel stressed?

S: I feel ____ when ____.” (例: I feel nervous when I have a test.
I feel scared when I am late.)

二、請各組成員討論自己的壓力來源是什麼?並完成學習單

【綜合活動】5' 活動名稱:用一句話分享今天的學習

一、教師統整今日所學，鼓勵學生用一句英語句型分享今天的學習：

“I feel happy when I play games.”

二、布置延伸任務：請學生回家觀察自己的壓力情緒，並記錄在課本 P. 35。

~~~~第一節結束~~~~

## 第二節教學流程

【引起動機】5' 活動名稱:舊經驗連結

一、複習上一節課的上課內容

T: Do you remember last class?、When can you feel stressed?

What makes you feel nervous or scared?

S: I feel nervous when I have a test./I feel scared when I am late.  
I feel angry when I fight with my friend./I feel stressed when I  
have too much homework./I feel worried when my parents ask me to  
study all the time./I feel sad when I cannot play with my friends.

【發展活動】25' 活動名稱:壓力大風吹

一、活動說明：教師帶學生玩「大風吹」，例如「大風吹，吹到有考試會緊張的人」，讓有類似經驗的學生交換座位。

T: The big wind blows to……students who wear glasses./ those who  
feel happy

S: What do you blow?

二、活動後請學生說出活動中的感覺，並帶入重點字彙 Vocabulary (5

Words) hot、fast、sick、tired、sweat

T: When you are stressed, how do you feel?

S: I feel \_\_\_\_ when I' m stressed.”。

例子引導：

I feel hot when I' m stressed.

I feel tired when I' m stressed.

I feel sick when I' m stressed.

I feel fast heartbeat when I' m stressed.

I feel dizzy when I' m stressed.

I get a stomachache when I' m stressed.

I have diarrhea when I' m stressed.

I sweat when I' m stressed.

I cry when I' m stressed.

My hands shake when I' m stressed.

### 【綜合活動】10'

一、教師請學生將課本 P. 35 的紀錄中，情緒反應的部分在課本 P. 34 中標示出來，並強調每個人的不同，都需要予以尊重。

二、與學生討論尊重不同情緒反應的實際做法

~~~~第二節結束~~~~