

領域/科目	綜合活動		設計者	張毓晏
實施年級	三		總節數	共 4 節，160 分鐘
單元名稱	主題 情緒管理精靈 單元一 認識情緒			
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。	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	Aa-II-3 自我探索的想法與感受。 Ad -II -1 情緒的辨識與調適。		
議題融入	實質內涵	生命教育：人學探索		
	所融入之學習重點	生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。		
與其他領域/科目的連結				
教材來源		翰林三上綜合活動課本		
教學設備/資源		1 了解不同情緒語詞的意義、表情、生理反應、學生可能的經驗。 2 同理心回應學生的方式。 3 準備情緒卡、情緒語詞卡。		
學習目標				
1 學會用正確情緒語詞表達情緒。 2 能從分享生活事件，認識自己及他人的情緒。 3 能分辨正向情緒或負向情緒。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
第一節課 課程介紹 課程引入 1. 教師引導說明：我們每天都會有不同的情緒，今天要一起學習「認識情緒」。 2. 圖片觀察，出示臉譜圖片，提問： What feeling is this? When do you feel this way? 學生回答後，教師補充正確的情緒詞彙（happy, sad, angry…）。 3. 生活分享			160 分鐘	高層次紙筆評量。 實作與口語評量。 檔案評量。

學生舉例生活中出現該情緒的情境。

教師用同理心回應，並再次強調情緒沒有對錯。

4. 小結

強調：每個人的情緒經驗不同，都是自然的。

英語句型強化：*All emotions are okay!*

第二節課 小組討論與表達

1. 小組討論 Group Talk

學生分組，依序分享：

What happened?

Who?

Feel?

教師巡視並給予引導。

2. 小組分享

各組挑選一位代表，分享小組的情緒故事。

3. 全班討論

4. 教師總結：每一種情緒都是自然的，沒有對錯。

5. 延伸活動

猜情緒遊戲：一位同學表演某種情緒，其他同學猜測是哪一種。

第三節課 日記示範

1. 課程引入（5 分鐘）

教師引導：情緒和生活事件有關，每個人對同一件事可能感受不同。

2. Think About It 思考問題（10 分鐘）

提問：

What happened?

Who?

Feel?

學生先口頭回答，練習將事件與情緒連結。

3. 教師示範（10 分鐘）

以「今天早上忘記帶作業 → 感到 nervous」為例，示範如何填寫情緒日記。

4. 學生初步嘗試（15 分鐘）

學生根據今天的經驗，練習完成一篇簡短的情緒日記。

第四節課 小組討論與分享

1. 小組討論 Group Talk（15 分鐘）

與小組成員分享自己的情緒日記，使用句型：

What happened?

Who?

Feel?

2. 全班分享（10 分鐘） 每組挑選一位代表，分享小組內的一則情緒故事。 教師引導同學回饋：不同的人是否會有不同的感受？為什麼？ 3. 教師總結（10 分鐘） <i>Emotions are connected to life events.</i> <i>Different people feel differently about the same thing.</i> <i>Emotions are personal, and there' s no right or wrong.</i> 4. 延伸任務（5 分鐘） 請學生在接下來的一週，每天嘗試寫 1 篇簡短的情緒日記，下次課堂再分享。		
試教成果：（非必要項目） 試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。		
參考資料：（若有請列出）		
附錄： 列出與此示案有關之補充說明。		