

教學教案

單元名稱	情緒調色盤	課程時間	共 7 節 280 分鐘	
學生年級	三年級	學生人數	11	
		教學者	陳秋杏	
融入之領域/科目	<input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 社會			
融入之議題	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 無			
領域核心素養	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。			
單元學習重點	學習表現	1d-Π-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。		
	學習內容	Ad-Π-1 情緒的辨識與調適。		
本單元學習目標	學科內容目標	1. 認識並觀察生活中曾有過的情緒。 2. 從觀察中，覺察同一個情緒在不同人身上表現出的行為與反應可能不同。 3. 察覺自我的生理、心理反應，並學習情緒的調適。		
評量方式		非常好	好	加油
	課堂體驗並分享	能從生活情境中完全認識情緒；能透過表情、肢體動作、生理反應正確演示各種情緒；能分享情緒抒發的正確方式。	能從生活情境中認識大部分情緒；能透過表情、肢體動作、生理反應演示大部分情緒；能分享情緒抒發大部分的方式。	無法從生活情境中認識大部分情緒；無法透過表情、肢體動作、生理反應演示大部分情緒；無法分享情緒抒發大部分的方式。
	課堂思考並分享	能覺察自己日常生活中的情緒與表	能大致上覺察自己日常生活中的情	無法大致上覺察自己日常生活中的

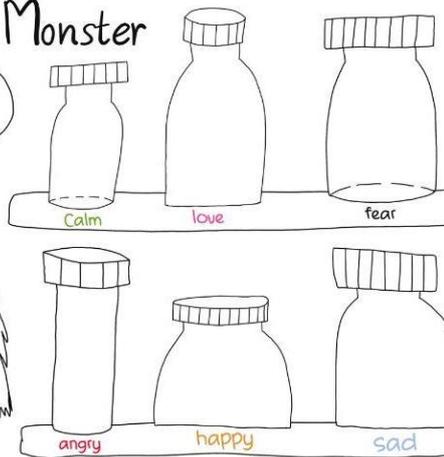
		現方式;能利用比賽輸贏的生活中常見情境,討論、分析情緒變化的原因與影響;能思考情緒抒發的適切性。	緒與表現方式;大致上能利用比賽輸贏的生活中常見情境,討論、分析情緒變化的原因與影響;能思考情緒抒發的適切性。	情緒與表現方式;無法利用比賽輸贏的生活中常見情境,討論、分析情緒變化的原因與影響;無法思考情緒抒發的適切性。
	學習單 1. 情緒漆蛋 2. 我的情緒紀錄	能夠完成學習單上的所有項目	能完成學習單上一半以上的內容	學習單完成度少於一半
表現任務	1. 藉由體驗活動與生活實例,練習適切的情緒表達與調適。 2. 利用紀錄、故事討論與生活情境探討,引導學生面對壓力與學習正向思考。 3. 體驗與家人、師長、同學相處時,展現良好互動與溝通。			
第一節				
本節學習目標	學科內容目標	認識並觀察生活中曾有過的情緒。		
學習活動	教學內容、步驟、時間			學習檢核
	<p style="text-align: center;">準備階段</p> <p>課室簡單用語</p> <p style="text-align: center;">發展階段</p> <p>【情緒小管家】</p> <p>1. 情緒有哪些?</p> <p>(1)教師播放 <u>The Feelings Song</u> https://www.youtube.com/watch?v=013gITUS5t4</p> <p>(2)請學生說看看歌曲影片裡有哪些情緒?</p> <p>(3)認識情緒</p> <p style="padding-left: 20px;">a. 教師準備表情圖片,讓學生從情緒卡中找出相對應的情緒詞語。</p> <p style="padding-left: 20px;">b. 教師同時帶入英文情緒詞語單字。</p> <p>2. 教師說明:</p> <p style="padding-left: 20px;">(1)在生活中,我們會和很多人互動、相處,過程中會產生許多不同的感受,這些感受就是情緒。</p> <p style="padding-left: 20px;">(2)情緒不單純的只區分好或不好兩種,因為面對的事情不同,好的情緒又可以細分為開心、感</p>			

	<p>動、驚喜等情緒;不好的情緒也可以細分為生氣、難過、擔憂等。</p> <p>3. 情緒說說看</p> <p>(1) 教師提問:你最近一次印象深刻的情緒表現是什麼?</p> <p>(2) 教師以情緒卡輔助,幫助學生找出對應的情緒。</p> <p>(3) 學生選出一張最能代表當下情緒的情緒卡,並上台分享事件原委與當下的情緒。</p> <p style="text-align: center;">總結階段</p> <p>教師總結:</p> <p>(1) 了解自己的情緒,可以察覺自己的感受與情緒變化,更能促進自我了解。</p> <p>(2) 情緒的產生除了自發地之外,也常會受到他人影響,在和他人互動的過程中,情緒也會隨之改變。</p> <p style="text-align: center;">第一節結束</p>	
第二節		
本節學習目標	學科內容目標	認識並觀察生活中曾有過的情緒。
學習活動	教學內容、步驟、時間	
	<p style="text-align: center;">準備階段</p> <p>課室簡單用語</p> <p style="text-align: center;">發展階段</p> <p>【情緒你我他】</p> <p>(1) 教師引導學生思考:遇到相同的情境時,每一個人的情緒反應會一樣嗎?</p> <p>(2) 學生 3~5 個人一組,在組內討論並發表遇到下列情況時,可能會出現的情緒和反應。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 預防接種時。 ◆ 看電視看到好笑的片段時。 ◆ 考試時。 ◆ 被同學惡作劇時。 <p>(3) 教師提問:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 遇到相同情境時,每個人的情緒或反應相同嗎? ◆ 和別人情緒一樣容易嗎? ◆ 你能接受別人和你不一樣嗎? <p>(4) 教師邀請同學分享。</p> <p style="text-align: center;">總結階段</p>	學習檢核

	<p>教師總結：</p> <p>(1)即使產生相同的情緒，每個人的行為也不盡相同。</p> <p>(2)學習觀察自己的情緒所對應的行為，是增進自我了解的一種方法。</p> <p style="text-align: center;">第二節結束</p>	
第三節		
本節學習目標	學科內容目標	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。
學習活動	教學內容、步驟、時間	
	<p>準備階段</p> <p>課室簡單用語</p> <p>發展階段</p> <p>【彩色情緒】</p> <p>●彩色怪獸繪本 Picture book from youtube/<u>COLOR MONSTER</u>(4' 39)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=106C-aGBtYU</p> <p>(1) 想想顏色和情緒的關係</p> <p>a. 老師提問</p> <p style="padding-left: 20px;">-你剛剛在課本看到甚麼顏色？</p> <p style="padding-left: 40px;">(紅色, 黃色, 藍色, 咖啡色, 綠色)</p> <p style="padding-left: 20px;">-當你高興時，你會選擇甚麼顏色？</p> <p>b. 請學生依據自己的感受選擇顏色</p> <p>(2)練習與實踐</p> <p style="padding-left: 20px;">◆完成學習單</p> <p style="padding-left: 20px;">◆教師請學生分享他的表達方式，並說出適合或不適合。</p> <p style="text-align: center;">總結階段</p> <p>1. 教師總結。</p> <p>●當情緒不同時，就會有不同的表現與感受。</p>	學習檢核

The Colour Monster

The Colour Monster is all mixed up and very confused. Can you help him sort his feelings?



第三節結束

第四節

本節學習目標

學科內容目標

1. 認識並觀察生活中曾有過的情緒。

教學內容、步驟、時間

學習檢核

準備階段

課室簡單用語

發展階段

【辨識情緒大作戰】

- (1) 教師請學生觀察課本 P38 的圖片，並觀察圖中每個人的外表、動作和表情，思考他們表現出甚麼情緒。
- (2) 教師提問：你是怎麼判斷他們的情緒呢？
- (3) 教師說明辨識情緒可以從以下幾點切入：
 - ◆看：觀察五官與表情、生理反應或肢體動作。
 - ◆聽：聽說話時語調的高低、語速的快慢、音量的大小。
 - ◆表達：直接說出、寫下或畫下情緒。
- (4) 教師引導學生思考並分享。

2. 玩一玩情緒表現

- (1) 分組，演練 P39 四個情境，讓學生猜一猜。

總結階段

1. 教師總結。

仔細的看、用心地聽，可以辨識他人的情緒。

學習活動

	第四節結束		
第五節			
本節學習目標	學科內容目標	察覺自我的生理、心理反應，並學習情緒的調適。	
	教學內容、步驟、時間		學習檢核
學習活動	<p style="text-align: center;">準備階段</p> <p>課室簡單用語</p> <p style="text-align: center;">發展階段</p> <p>1. 【這樣表現適當嗎?】</p> <p>(1) 教師請學生觀察課本第 40 頁趣味競賽的情境，並找出適當與不適當的情緒表現。</p> <p>(2) 教師提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 兩隊的人各有什麼樣的情緒? ◆ 那些人的情緒表現不適當?為什麼? ◆ 如果你是比賽贏的一方，你會怎麼樣表達你的情緒? ◆ 如果你是輸的一方，又會如何表達呢? <p>(3) 教師引導學生思考並分享，可以情緒卡作為輔助，幫助學生更容易找出對應的情緒。</p> <p>2. 【情緒紅綠燈】</p> <p>(1) 教師說明：情緒不適單方面的，當你將情緒表達出來時，就可能影響別人。例如：當你開心時，臉上充滿笑容，別人也會感受到你的好心情；反之，如果你心情不好，就對其他人發脾氣，那麼其他人的情緒也會因而受影響。</p> <p>(2) 教師提問：當你因為一時的情緒而讓別人感覺不舒服時，該怎麼辦?</p> <p>(3) 教師發下每人一張白紙，請學生回想，你是否曾經因為比賽輸贏而出現負面的情緒或行為表現?將彌補的方法或是你想跟被你影響的人說的話寫下來或畫下來。</p> <p style="text-align: center;">總結階段</p> <p>教師總結：</p>		

	適當的調整情緒、改進不適當的情緒反應，不僅讓自己與他人感到較舒服、輕鬆，也能讓團體氣氛更和諧融洽。	
第五節結束		
第六節		
本節學習目標	學科內容目標	察覺自我的生理、心理反應，並學習情緒的調適。
學習活動	教學內容、步驟、時間	學習檢核
	<p style="text-align: center;">準備階段</p> <p>課室簡單用語</p> <p style="text-align: center;">發展階段</p> <p>1. 【情緒抒發好方法】</p> <p>(1) 2~3 位學生一組</p> <p>(2) 發給學生「情緒漆蛋」學習單</p> <p>(3) 請學生寫下自己開心、生氣、緊張、難過的情緒是如何抒發</p> <p>(4) 想想看，抒發情緒是很重要的，想一想，你抒發情緒的方式適當嗎？</p> <p>2. 【我變成一隻噴火龍了】</p> <p>(1) 教師播放繪本動畫</p> <p>(2) 教師提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 當阿古力生氣時，他會做甚麼？ ● 那是適當的表達方式嗎？ ● 阿古力如何表達他的情緒？ <p style="text-align: center;">總結階段</p> <p>1. 教師總結。</p> <p>每個人都有自己的抒發情緒的方法，只要不影響他人，不傷害自己，都是好方法。</p> <p style="text-align: center;">第六節結束</p>	
第七節		
本節學習目標	學科內容目標	察覺自我的生理、心理反應，並學習情緒的調適。
學習活動	教學內容、步驟、時間	學習檢核

準備階段
課室簡單用語

發展階段

1. 【情緒紀錄】

(1)請學生拿出一周情緒紀錄

(2)在組內分享.

(3)教師提問

- 你們星期一情緒怎樣?

(星期二, 星期三, 星期四, 星期五)

- 你覺得怎樣?

(悲傷, 快樂, 緊張, 生氣, 很煩, 氣餒)

- 適合嗎? (t 如何表達)?

(4)想一想, 對你或你的朋友有影響嗎? 如果有。你
有什麼方法可以調整或改善?

(5)每一組分享

總結階段

1. 影片欣賞「當我們同在一起/我會管理情緒不遷
怒」。

2. 教師總結。

情緒沒有好壞之分, 但反應有適當與不適當表達之
分。當情緒來臨時, 先讓自己冷靜一下, 想想用甚
麼調適方法可以讓不好的情緒舒緩下來, 等情緒平
穩後, 再來處理事情。

第七節結束