

領域/科目	彈性學習課程-低年級		編號	
實施年級	低年級上學期		總節數	共1節，40分鐘
單元名稱	壞情緒，走開			
設計依據				
學習重點	學習表現	●國 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 ●國 2-I-2 說出所聽聞的內容。 ●5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點。 ●生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 ●生活4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。 ●生活7-I-3 覺知他人的感受，體會他人的立場及學習體諒他人，並尊重和自己不同觀點的意見。	核心素養	●國-E-B1 理解與運用國語文在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。 ●生活-E-B1 使用適切且多元的表徵符號，表達自己的想法、與人溝通，並能同理與尊重他人想法。 ●生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。
	學習內容	●國語文 Ad-I-3 故事、童詩等。 ●國語文 Ba-I-1 順敘法。 ●生活 A-I-1 生命成長現象的認識。 ●生活 D-I-1 自我與他人關係的認識。		
議題融入	實質內涵	生命教育E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 生命教育E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他 家庭教育E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。		
	所融入之學習重點	生命教育、家庭教育		
與其他領域/ 科目的連結	國語文領域、生活領域			
教材來源	自編			
教學設備/資源	PPT（故事繪本電子書）、學習單（我的友誼打氣筒）			
學習目標	一、認知層面 1. 能說出故事主角迪克心情好與心情不好時的不同行為。 2. 能理解每個人都有可能會有情緒不好的時候。 3. 能從故事中學學習到至少兩種關心與幫助壞情緒朋友的方法。 二、情意層面 1. 能同理故事主角迪克經歷壞情緒時的感受。 2. 願意在同學心情不好時，主動表達關心與善意。 3. 體會友誼的珍貴與相互支持的重要性。 三、技能層面 1. 能參與課堂討論，並清楚表達自己的想法。 2. 能透過角色扮演，練習如何安慰心情不好的同伴。			

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	教學資源	評量
【活動一】引起動機：情緒臉譜大考驗 - 老師邀請全班小朋友一起玩「情緒臉譜」遊戲。 - 請學生跟著老師的指令，做出不同的表情： 「請做出你最開心的表情！」 「請做出你很難過、想哭的表情。」 - 老師提問：「大家都有過很生氣，或是不開心的感覺嗎？今天我們要來聽一個故事，故事的主角是一隻鴨子，他也遇到了『壞情緒』喔！」	5分	繪本（實體）	上課態度（投入程度、參與活動程度）
【活動二】學習活動 一、繪本共讀與提問——《壞情緒，走開！》 前半段故事： 老師開始講述繪本故事，從迪克平時是一位多麼和善、討人喜歡的鴨子開始，一直到他心情不好、起床氣，對朋友做出許多不友善的行為。 提問與討論： 「一開始，迪克是隻什麼樣的鴨子？他都做了哪些好事？」 「後來迪克怎麼了？他做了哪些跟平常不一樣的行為？」（例如：大叫、跺腳、不理人） 「如果你是迪克的朋友，看到他這樣，你會有什麼感覺？」 後半段故事： 老師繼續講述故事，重點放在朋友們的反應與決定，以及他們如何溫暖地幫助迪克，直到迪克恢復笑容。 提問與討論： 「迪克的朋友們最後決定怎麼做呢？他們有沒有對迪克生氣？」 「朋友們用了哪些方法幫助迪克趕走壞情緒？」（例如：陪他玩球、聽他說心事、給他吃點心、讓他休息） 「故事的最後，迪克的心情變好了嗎？他做了什麼事來謝謝朋友？」	15分	繪本(PPT電子書)	上課態度（聆聽） 發表（表述意見） 發表（提取訊息、推論）
二、好朋友打氣法 - 老師在黑板上張貼一個哭臉和一個笑臉（表情圖卡）。 - 邀請學生分享，除了故事中提到的方法，如果你的好朋友心情不好時，你可以怎麼幫助他/她？ - 老師將學生的回答（例如：給他一個擁抱、畫一張卡片、說笑話給他聽、陪他玩玩具等）寫在哭臉到笑臉的路徑上，象徵這些方法可以幫助朋友從不開心變得開	10分	表情圖卡	發表（參與程度） 表演 上課態度（聆聽）

心。 4. 邀請幾組學生進行簡單的情境扮演：一位扮演心情不好的迪克，另一位扮演他的好朋友，練習用剛剛討論出的方法來安慰對方。 【活動三】重點回顧與總結 1. 老師總結今天的故事：「我們從鴨子迪克的故事學到，就算是平常很快樂的人，偶爾也會有心情不好的時候。這是一件很正常的事。」 2. 老師強調：「當我們自己心情不好時，要記得不要像迪克一開始那樣，把壞脾氣發在別人身上。而當我們的朋友心情不好時，我們更可以像迪克的好朋友們一樣，用愛心和耐心去關心他、陪伴他。」 3. 最後，老師帶領全班一起對著想像中的壞情緒大喊：「壞情緒，走開！」，營造正向的結束氣氛。 【活動四】回家練習做看： 1. 「我的友誼打氣筒」學習單 a. 發給每位學生一張學習單，上面畫著一個打氣筒。 b. 請學生在這週內，觀察班上是否有看起來心情不好的同學，並試著用今天學到的方法去為他/她「打氣」（關心他）。 c. 將你做了什麼事，以及同學的反應（有沒有開心一點？）簡單畫下來或寫下來（可請家長協助）。	5分	我的友誼打氣筒 學習單	檔案評量
---	----	----------------	------

我的友誼打氣筒

班級：__ __ 年甲班 座號：__ 姓名：__

親愛的小朋友：

還記得鴨子迪克的故事嗎？當他心情不好的時候，他的好朋友們用關心和陪伴，幫助他趕走了壞情緒。

現在，你也可以成為一位超棒的「友誼打氣手」！當你發現朋友的「情緒輪胎」好像有點洩氣、扁扁的時候，讓我們試著用溫暖的行動，幫他把快樂的氣打回來吧！

★第一步：愛的觀察家 (我發現...)

這個星期，我發現我的朋友_____ (請寫下他的名字)在_____ (例如：下課時、教室裡)的時候，看起來有點不開心。

1. 圈圈看，他/她的表情比較像哪一個？你也可以自己畫喔！



★第二步：友誼打氣行動 (我幫他/她打氣！)

我用了下面的方法，幫我的朋友加油打氣！ (可以選多一點 ☒，也可以自己寫或畫下來喔！)請勾選你使用的方法：打氣的好方法。

- ☐ 我陪他說說話，安靜的聽他說。
- ☐ 我邀請他和我一起玩遊戲或畫畫。
- ☐ 我畫了一張小卡片送給他。
- ☐ 我問他：「你需要幫忙嗎？」
- ☐ 我給他一個溫暖的擁抱。(小提醒：要先問對方願不願意喔！)

我用了其他更棒的方法： (可以在下面畫出來或寫下來)

★第三步：心情溫度計 (打氣結果...)

1.幫朋友打氣之後，我發現他/她... (請勾選出你感受到的答案)

- ☐ 對我笑了 ☐ 跟我說謝謝 ☐ 看起來好多了 ☐ 好像沒什麼變
- ☐ 其他： _ _ _ _ _

2.做完了這件好事，我自己的心情覺得... (請勾選出你的感覺)

- ☐ 很開心 ☐ 覺得自己很棒 ☐ 心裡暖暖的

其他： _ _ _ _ _

老師/家長的話

(這個空格可以請老師或爸爸媽媽給你一些鼓勵的話喔！)