

領域/科目		綜合活動	設計者	林哲永
實施年級		三上	教學時間	40分鐘
單元名稱		二、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。		
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、立杯、桌球		
學習目標				
1. 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
【教學活動：情緒轉個彎】				
一、引起動機				

教師問：「你玩過投球遊戲嗎？當時的表現如何？」請學童分享經驗。如果班上剛好有相關比賽，例如：跑步比賽、趣味競賽，教師均可作為討論題材，讓學童分享自己面對輸贏時的感受及想法。 二、發展活動 (一)我是投球高手 1. 教師說明遊戲規則，讓學童分組後（約五至六人一組）開始投球遊戲： (1) 每個人都有三顆球，有三次投球的機會。 (2) 桌上擺三個立杯，輪到投球時可依序投出三顆。在同一杯子投進兩顆，即完成任務。 2. 教師請學童分享投球經驗： (1) 你有完成任務嗎？投球過程順利嗎？ (2) 當球沒有投進時，你的感受如何？你跟自己說什麼？這會影響你投球表現嗎？ (3) 你想要再玩一次嗎？為什麼？ (4) 你跟自己說的話，有激勵自己繼續嘗試還是放棄呢？ 3. 教師引導學童發現，在面對挑戰或困難時，成功完成任務的人的表現如何？例如：「不輕易放棄，願意不斷的嘗試」、「對自己有信心，相信自己會成功」、「主動觀察並思考，找出解決的辦法」。 4. 教師請學童觀察第 31 頁的圖例，並提問： (1) 拿到一張不理想的成績單時，他們分別跟自己說了什麼話？那句話代表的意思如何？會帶給自己怎樣的感受？ (2) 兩位同學分別用什麼方式來解決問題？對問題有幫助嗎？（分別是 A. 自怨自艾，沒有作為 B. 聚焦問題，並採取行動解決） (3) 如果是你遇到類似問題，你的想法是？會怎麼做？可能的結果如何？ 5. 遇到問題，有時候容易把問題想得很嚴重或是因缺乏自信而產生放棄的想法。但是透過確認問題，找出自己需要改進的部分去尋求協助或解決，將有助於改善。生活中有許多協助的管道，例如：老師、家長、同儕、1980 張老師專線、網站資訊、查閱書籍等） 三、總結活動 (一)教師提問，讓學童省思發表： 1. 如果真的有無法解決的事情，是什麼事？該如何面對呢？ (二)教師總結： 1. 為自己設立合理的目標也是很重要；肯定自己的微小進步，只要持續不放棄，就能有機會獲得改善。	5 30 5	口語評量 口語評量 實作評量 口語評量
---	-----------------------------	--