

第一節課：情緒觀測站 教案

課程基本資料

- 課程名稱：情緒觀測站
- 授課對象：國中806
- 教學時間：45 分鐘
- 單元名稱：情緒覺察與記錄
- 授課教師：許瀨月
- 教學研究主題：促進學生對自身情緒的即時覺察能力，並建立記錄習慣。

學習表現目標

1. 學生能夠辨識並命名自己在日常中出現的一種情緒。
2. 學生能將該情緒與具體事件連結並記錄。
3. 學生開始培養「當情緒出現 → 我觀察它」的習慣，而非立即否定或壓抑。

教學流程與內容設計

時間	教學活動	教師/資源	備註
0-5 分	導入活動：教師問「你今天進教室時，自己的心情是什麼樣子？」隨機邀一兩位學生回應。	—	讓學生立刻關注「此刻的情緒」。
5-15 分	情緒詞庫介紹：呈現六大基本情緒圖示＋簡短解說，請學生圈選最近一天裡至少一次出現的情緒。	投影片／圖卡	強化詞彙辨識。
15-30 分	觀測活動：發〈情緒記錄學習單〉，學生回想小事件並完成「事件描述／圈選情緒／強度」。	學習單＋筆	教師提醒不要批判情緒。
30-40 分	小組分享：3-4 人一組，自願分享記錄的事件與情緒。討論「為什麼會選那個情緒？」	小組討論	鼓勵傾聽與尊重不同反應。

時間	教學活動	教師/資源	備註
40–45 分	全班回饋:邀請代表分享。提問「同樣事件會不會出現不同情緒?」	板書／投影片	引導情緒的多樣性概念。
45–50 分	收斂與反思:教師引導「當我下次感受到這種情緒,我可以……」。發「下次觀測」提醒卡。	小卡片／學習單	建立延續性練習。

評量方式

- 紙筆評量:學習單是否完整填寫(事件、情緒名稱、圈選強度)。
- 口頭評量:學生能否清楚表達自己的情緒與事件連結。
- 觀察評量:教師巡視活動時,學生是否積極參與、是否傾聽他人分享。

教學資源

- 投影片:六大基本情緒詞彙+圖示。
- 學習單:情緒記錄格式(事件／情緒／強度)。
- 小卡片提醒:觀測提醒用。
- 教室座位排列:便於小組互動。

備註／教師提醒

- 強調情緒沒有好壞,而是內在反應的訊號。
- 鼓勵學生自願分享,營造安全氛圍。
- 若出現強烈情緒分享,教師可提供轉介資源。
- 下次課堂可檢視觀測結果,作為後續「理解→調整」課程的起點。