

國立臺南大學附設實驗國民小學校訂課程設計格式草案

一、教學設計理念

情緒是個體對生活事件產生的情感反應，亦即情緒反應是事件對個人意義的指標。當個體可以盡量接近事實的了解自我的情緒，並且體驗到情緒的存在，讓情緒可以適度的、被接納的表露，個體便可較容易保持其內在的成長力量，因此實施情緒教育可以積極的提昇師生間的互動品質，消極的可以預防衝突事件的發生。情緒所涵蓋的範圍包含了個人的感受、想法、和行為等三部份，這三部分都處於平衡狀態才稱得上是身心健康。情緒需要覺察和調節，而不是壓抑、否定或任意放縱，因為任何情緒都需要適當的表達和管理，才能夠達到宣洩效果而避免負面的作用。

本教學設計以導引為主要原則，不只從認知上教導學生情緒管理的知識與方法，而是在教學歷程中兼顧親身體驗與概念形成，透過體驗活動引發學生進行內在情緒之自我覺察，再從學生對自身感受的發現引導學生辨識情緒的屬性(感受)、瞭解引發情緒的原因(想法)、判斷處理情緒的方法(行為)，藉由一系列的情緒探索與學習歷程協助學生整合個體之內外在資源，為未來人際溝通、情感關係與問題解決奠定發展的基礎。

二、教學活動

六大主軸		<input type="checkbox"/> 閱讀 <input type="checkbox"/> 思辯 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒 <input type="checkbox"/> 探索 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 國際教育	設計者	劉秀靜
實施年級		一年級下學期	總節數	共 6 節， 240 分鐘
單元名稱		感覺萬花筒		
實施方式		<input checked="" type="checkbox"/> 校訂課程彈性學習時間 <input type="checkbox"/> 領域新增單元 <input type="checkbox"/> 融入領域既有單元		
設計依據				
學習重點	學習表現	情 1a-I-1 理解基本四情緒(喜怒哀懼)概念，並擁有情緒辨識(面部表情、肢體動作)之能力。 情 1a-II-1 使用策略或媒材管理自己的情緒。	核心素養	領綱核心素養 情-E-A1 認識情緒特質，理解情緒與行為之關係，覺察情緒在生活中帶來之影響，管控情緒並學習處理壓力，促進身心健全發展。 情-E-A2 學習從情緒行為預測結果，培養情緒問題及事件之思考能力，產出問題解決之策略，並對自我選擇的結果有負責的態度，適應環境。
	學習內容	Aa-I-1 喜怒哀懼情緒。 Aa-I-2 辨識情緒。 Aa-II-1 情緒管理策略。 Aa-II-2 情緒管理媒材。		素養呼應說明 1. 學生藉由體驗活動認識情緒的基本概念，透過討論與分享理解情緒感受的存在性、意義性、個別性與可轉變性；符應了「E-A1 認識情緒特質，理解情緒與行為之關係，覺察情緒在生活中帶來之影響，管控情緒並學習處理壓力，促進身心

			健全發展」的素養。 2. 學生藉由特定情緒之體驗活動、繪本閱讀、影片賞析與實務操作練習等方式學習「喜、怒、哀、懼」情緒的產生原因、身心反應及行為影響；符應了「E-A2 學習從情緒行為預測結果，培養情緒問題及事件之思考能力，產出問題解決之策略，並對自我選擇的結果有負責的態度，適應環境」的素養。
議題融入	實質內涵	<ol style="list-style-type: none"> 1. 融入人權教育議題，培養學生欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人權利的態度。 2. 融入品德教育議題，讓學生學習助人為快樂之本，幫助他人解決困難能使自己及他人皆感到開心。 3. 融入安全教育議題，讓學生從「害怕」與「生氣」的情緒概念衍生對自我保護的學習。 4. 融入家庭教育議題，讓學生能覺察自己及家庭成員常見之情緒語如何合宜應對。 	
	所融入之學習重點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過繪本閱讀，覺察生活情境或生命歷程中伴隨的喜怒哀懼情緒。 2. 透過繪本閱讀，學習面對喜怒哀懼的情緒，學習自我保護的策略及建立安全聯絡網。 3. 透過課堂討論與練習，學習如何觀察他人的情緒特徵及因應方式。 4. 透過課堂學習及討論分享，明白情緒的個別性與可變性，進而培養尊重他人情緒表達的態度。 	
與其他領域/科目的連結	無		
教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編		
教學設備/資源	教師準備：電腦、單槍投影機、電子白板、學習單、自製教學簡報 學生準備：彩色筆/彩色鉛筆/彩虹筆、鉛筆、橡皮擦、原子筆		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過繪本及體驗活動，覺察與理解基本情緒—喜、怒、哀、懼的概念。 2. 透過教師提問與分組討論，學生能學會分辨各類情緒產生時的臉部表情、肢體動作和行為表現。 3. 透過教師提問與學習單，學生能思辨各類情緒產生的原因、處理情緒的方式及後果。 4. 藉由表達性媒材（呼吸、撕紙、畫畫）的操作，練習紓解情緒的具體方法。 			

教學活動設計		
教學流程	教學說明及注意事項	教學設備/資源
<p>一 引起動機(10min)</p> <p>1. 觀察情緒：</p> <p>(1)教師呈現繪本封面(遮住名稱)。</p> <p>(2)請學生猜測土撥鼠的情緒。</p> <p>(1) 請學生說一說為什麼覺得土撥鼠是很難過。(老師板書記錄)</p> <p>二 發展活動</p> <p>1. 講述繪本故事”我好難過” (30min)</p> <p>(1) P1~P12 土撥鼠覺得好難過的事件原因</p> <ul style="list-style-type: none"> * 別人不讓我玩 * 說話沒有人要聽 * 別人難過的時候 * 想念某人 * 發生壞事 * 不能擁有… * 失去特別的東西 * 別人對我發脾氣 * 受傷的時候 <p>(1) 請學生說說自己和土撥鼠產生難過感覺類似事件或原因。</p> <p>(2) 請學生說說自己其他難過的原因。</p> <p>(4)教師小結：每一個人都可能因為不同事件或原因難過。</p> <p>(5)P13 害怕的感覺~灰灰的、累累的、什麼都不好玩</p> <p>(6) 請學生說說自己難過時候的感覺像什麼(好像陰天、像苦瓜、像……)</p> <p>(7) 請學生說說自己難過時候的想說和想做的事</p> <p>(8)老師追問…這樣做心情有好一點嗎?大家利用下課時間想一想,我們下一節課繼續討論和聽故事,看看土撥鼠難過的時候都做些什麼事</p>	<p>1. 學生無法體察自己難過的情緒時,教師可以實際例子引導學生體察自身的情緒。</p> <p>2. 留意學生是否將難過與流淚哭泣直接畫上連結,需將難過的感覺正常化,並引導學生學習如何處理難過的情緒。</p> <p>3. 教師講述繪本內容時也同時連結學生經驗創造普同感。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 電腦 ● 單槍 ● 投影 ● 學習單 ● 自製 ppt (含繪本 ppt)
第一節結束		

<p>2. 講述繪本 P14~22 土撥鼠難過的時候想說和做的事(15min)</p> <p>(1) 告訴別人，請他陪我</p> <p>(2) 哭一哭</p> <p>(3) 談一談</p> <p>(4) 玩一玩</p> <p>(5) 找喜歡的事情做</p> <p>繪本結束~</p> <p>三 綜合活動(25min)</p> <p>1. 老師總結</p> <p>(2) 每一個人都可能因為不同事件或原因難過。</p> <p>(3) 難過很不舒服，聰明小孩有好辦法</p> <p>2. 實際練習~表達媒材使用練習</p> <p>1. 口頭發表</p> <p>(1) 難過事件記錄</p> <p>(2) 我可以怎麼反應會更好</p> <p>2. 影片欣賞：想念巴尼</p> <p>https://children.moc.gov.tw/book/214736</p>	<p>1. 當學生發表使自己難過的事情時可能引發共鳴而影響班級秩序，教師需注意將口語的回應聚焦於肯定學生們的自我覺察能力及連結學生的共同經驗創造普同感，而非回應與探究難過事件的原因。</p> <p>2. 鼓勵學生正面接納自己的負向情緒，仔細觀察，進而關照。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 電腦 ● 單槍投影 ● 學習單 ● 自製 ppt (含繪本 ppt)
<p>第二節結束</p>		
<p>【活動六：越活越快樂】</p> <p>一、 引起動機(20分)</p> <p>(一) 陽陽想知道：上課的公約是什麼？(學生回答要專心，問問題要先舉手。)</p> <p>(二) 陽陽想知道：生活中有各種不同的情緒，請大家告訴陽陽好嗎？(學生回答：喜怒哀懼。)</p> <p>(三) 陽陽問：喜怒哀懼的情緒，會帶給我們什麼樣的感覺？(學生自由回答)。</p> <p>(四) 陽陽問：通常大家最喜歡的情緒是什麼？為什麼？(學生回答：快樂的情緒，會令人心情好起來。)</p> <p>(五) 陽陽發現：有些生活事件會帶來情緒，如果是快樂的情緒讓我們開心，如果是憤怒、悲哀、驚懼的情緒，就讓我們不開心。</p> <p>(六) 陽陽問：要怎樣才能保持快樂的心情呢？老師想介紹陽陽看一本書，書名是「帶衰老鼠死得快」，看完之後，我們再來討論這個問題！</p>	<p>一、 引起動機</p> <p>(一) 教師提醒學生遵守約定，讓學生能專注於學習活動的進行。</p> <p>(二) 善用提問的方式，讓學生扮演指導者的角色，學生更有怨多思考。</p> <p>(三) 引導學生覺察情緒在生活中帶來之影響，並嘗試管控情緒並學習處理壓力。</p> <p>二、 發展活動</p> <p>(一) 講述繪本「帶衰老鼠死得</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 電腦 ● 單槍投影 ● 自製 ppt ● 學習單 ● 鉛筆

<p>二、 發展活動—老師用 PPT (40 分)</p> <p>(一) 老師用 PPT 講述繪本「帶衰老鼠死得快」，並統整，如何保持樂觀的態度，有以下之建議：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 面帶微笑 2. 親自去付出(如書中：做義工，樓下的老人澆花、能夠自我控制的小狗和老鼠) 3. 面對挫折或困難時，不要被打敗；要改變自己的想法，用不同的方法嘗試去改變現狀。 <p>(二) 陽陽發現：他感覺到情緒在生活中帶給他影響，如果學會管控情緒並學習處理壓力，就能讓身心健康，而且做任何事都比較有成功的機會。</p> <p>三、 綜合活動(20 分)</p> <p>(一) 陽陽發現：感覺到情緒在生活中帶來之影響，如果學會管控情緒並學習處理壓力，就能讓身心健康，而且做任何事都有成功的機會。</p> <p>(二) 請問小朋友，你在生活中，可以和陽陽一樣嗎？請問可以怎麼做？(學生自由回答)。</p>	<p>快」，本書以對比的方式來明確顯現出樂觀與悲觀的態度造成結果的不同，讓學生明白易懂。</p> <p>(二) 引導學生感覺到掌控情緒，並以正面態度面對逆境的好處。此為學習內容 <i>Ba-I-1</i> 辨識正向與負向的溝通用語。</p> <p>三、 綜合活動</p> <p>(一) 設定學生從繪本中認知到要管控情緒並學習處理壓力。此為學習內容 <i>Ba-I-2</i> 自我表達的適切性。</p> <p>(二) 再經由討論擬定實施的方法，化諸行動來實踐。以達成學習表現 <i>2a-I-1</i> 察覺自己的人際表達方式，辨識正向與負向的溝通用語。</p>	
<p>第三、四節結束</p>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 引起動機：今日要說一個神奇經驗的故事，同時要求學生專注聆聽，並引導學生將桌面清空。(3 分鐘) 2. 主要活動—老師說繪本故事南瓜掌心雷 <p>(一) 故事主角丁丁—以一個小男孩一天生活的事件為主軸，分別是：不甘願地被姐姐叫起床、上學時忘記教作業、被高年級同學打翻午餐 放學路上被狗追、放學後踢足球踢破別人的花盆、和好朋友打架，以及伴隨事件產生的負面情緒，丁丁如何正面處理與因應 (25 分鐘)。</p> <p>(二) 教師在說故事「南瓜掌心雷」時，以書中事件連結學生自己實際家庭和</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引起動機：教師以說有趣的故事，讓學生能專注於學習活動的進行。將桌面淨空，能幫助低年級的學生，提高上課專心的狀況。 2. 主要活動—老師說繪本故事「南瓜掌心雷」以達成學習表現 <i>2b-I-1</i> 認識不同情境中的社會技巧用語及行為。 <p>(一) 老師說「南瓜掌心雷」的故事。此學習內容為 <i>Bb-I-1</i> 認識學校生活情境和 <i>Bb-I-2</i> 情境中合適互動用語及行為。從主角丁丁的角度，協助學生</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 電腦 ● 單槍投影 ● 自製 ppt

<p>學校生活中的各種情緒，引起學生分享與討論自己的經驗（特別是分享成功經驗）（12 分鐘）。</p> <p>（三） 老師出情境題將書中四個事件分別以 ppt 呈現：爬不起床，沒教作業，和好朋友打架，弄壞東西。請同學進行討論並發表，有哪些合宜的方式來處理（15 分鐘）</p> <p>3. 綜合活動：（10 分鐘）</p> <p>教師結語：每天的生活中，都有一些事件會觸動負面的情緒，我們需學會面對這些事件並以合宜的方式處理這些事件，讓我們自己和周遭的人有更好的相處之道。</p>	<p>從家庭和學校生活中覺察自己的負面情緒以及合宜處理的方式。</p> <p>（二） 全班一起討論生活中不愉快事件如何正面處理。之後，並以四個情境和合宜的處理方法連結連。</p> <p>（三） 以四個情境，讓學生完成實作。老師了解學生學習狀況並視需要進行補救教學。</p> <p>3. 綜合活動</p> <p>教師結語，將學生處理四個事件的正面行為為例子作結合並給予個別回饋與肯定。</p>	
<p>第五、六節結束</p>		