

國立臺南大學附設實驗國民小學校訂課程設計格式

一、教學設計理念

1983年，加德納的多元智能理論(The Theory of Multiple Intelligences)引入了多元智能的概念。多元智能包括了人際智能(洞察他人的目的與動機的能力)和自我認知智能(認識並理解自我的能力)。加德納認為，傳統的智能(IQ智商)，不能全面地描述一個人的能力。情緒商數(EQ)，是一種自我情緒控制能力的指數，由美國心理學家薩洛維於1991年創立，EQ情緒智商是一種認識、了解、控制情緒的能力。高曼(Goleman)指出EQ由五個向度所組成 1.自我察覺(認識自身的情緒) 2.自我規範(妥善管理情緒) 3.自我激勵(激發個人的潛力) 4.同理心(感同他人的情緒) 5.社會技巧(人際關係的管理)

跟智商不一樣，情緒商數可以經過指導而有改善。擁有高EQ，培養優良性格，就得到了幸福的搖滾區門票。親子天下出版，本校溫美玉老師策畫的情緒寶盒，根據心理學家界定的理論基礎選出兒童生活中最常見也最需要認識的36個情緒詞彙，讓三年級學童從設計過的學習活動去增長察覺、辨識、表達與調適的能力，擴展認識自己與他人的多元與廣度，同時促進教室師生溝通與家庭中親子共感交流、理解接納。透過情緒溫度計、情緒急轉彎(五感情緒控制台)、情緒紅綠燈三個課程，期盼幫助剛進入中年級的學生在察覺情緒正負強弱和管理調節自己的情緒並同理他人的情緒有體驗，並進一步發展出孩子的EQ技巧及方法。

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	陳淑芬
實施年級	三年級上學期	總節數	共6節，240分鐘	
單元名稱	溝通交響樂			
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	1a-II-1 使用策略或媒材管理自己的情緒。 1b-II-1 學習面對壓力的正確態度與處理壓力的技巧。	核心素養	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。 情-E-B1 覺察自己表達的風格，理解正向表達的意涵，分辨他人發表、分享與評論的正負向感受，善用多元溝通技巧，以正向表達方式提升正向情緒，並維持良好人際關係。
	學習內容	Aa-II-1 情緒管理策略。 Aa-II-2 情緒管理媒材。		
議題融入	實質內涵	略		
	所融入之學習重點	略		

與其他領域/科目的連結	略
教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編
教學設備/資源	親子天下出版的情緒寶盒、便利貼、海報紙、彩色筆、活動單、遊戲單
學習目標	
<p>一、認識，覺察情緒及情緒的正負強弱。</p> <p>二、善用多元溝通技巧，以正向表達方式提升正向情緒，並維持良好人際關係。</p> <p>三、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。</p>	

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</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明本次課程進行方式及課堂約定 2. 情境說明：我們活在兩個世界裡，外在的物質世界&內在的情緒世界。外在的世界有鉛筆盒，書包，蘋果，阿公阿嬤，溫度計…。內在的世界有喜怒哀樂等等不同情緒。我們先來看一段影片，來認識常見的情緒。 <p>二、發展活動——認識情緒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組，每組憑印象寫出影片中出現的情緒詞彙，發表。 2. 分組，每組派一個同學出來演，同組的同學猜這是甚麼情緒。每組輪流，各完成兩個情緒詞彙。 3. 討論日常生活中最常出現的情緒，傷心、難過、生氣、挫折、緊張、放鬆、煩悶、沮喪、開心…。老師將討論到的16個情緒寶盒裡的情緒詞彙貼在黑板上，發給每一個學生一張4X4的附件一賓果卡，請學生隨意將16個情緒詞彙寫在賓果卡上。老師抽號碼請學生起來念出一個情緒詞彙，第一個完成三條賓果線就結束遊戲。 4. 認識每個人會有不同的情緒和情緒反應。發給每一個學生三張便利貼，請他們分別寫出三個曾經出現過的傷心、憤怒、興奮情緒，寫完再貼到三張分別標識傷心、憤怒、興奮的海報上，完成情緒馬賽克作品。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用課堂的說明與孩子做好活動約定。 2. 觀看影片 https://www.youtube.com/watch?v=g3J8dirGg0w 2. 注意孩子的表演並給予適切的回應。 4. 注意孩子的發表並給予適切的回應。 	<p>學習單 利用影片觀察表情</p> <p>空白背面紙</p> <p>表演 情緒寶盒</p> <p>賓果學習單 (附件一)</p> <p>便利貼</p> <p>海報紙</p>

<p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論全班的情緒馬賽克作品。 2. 每個人外表的高矮胖瘦各不同，內在的情緒也是，情緒沒有對錯喔! 3. 察覺情緒，適當合宜的表達出來，大有幫助喔! 		口頭發表
第一節課結束		
<p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明本次課程進行方式及課堂約定 2. 情境說明：情緒沒有對錯，但是可以怎麼去區分不同的情緒呢，好、壞？ 喔，不！冷、暖？還是長、短、高、矮、胖、瘦呢？ <p>二、發展活動——情緒分門別類</p> <p>情緒溫度計你我各不同</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論最常出現的情緒：傷心、難過、害怕、平靜、快樂…。老師將討論到的情緒詞彙在黑板上貼成兩個區域。詢問學生為何分兩個區域，引導學生說出“正、負”情緒。 2. 再拿出一個骰子，六面分別代表 1:快樂 2:傷心 3:生氣 4:害怕 5:平靜 6:其他分組，輪流分享自己甚麼時候有那樣的感覺，學生可任選一個情緒詞彙分享 4. 引導學生辨識五個基本情緒的“強弱度”。再將其他情緒詞彙貼在黑板上，逐一討論，鼓勵學生分享該情緒的經驗。 5. 分組，合作討論，將 36 個情緒詞彙填入正負強弱的附件二活動單，提醒學生，沒有一定的標準答案。 <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 情緒沒有對錯喔! 2. 說出來，大有幫助喔!練習把你的情緒說出來! 3. 使用骰子與同學、師長或家人練習分享情緒經驗。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用課堂的說明與孩子做好活動約定。 <ol style="list-style-type: none"> 1, 2, 3: 注意孩子的發表並給予適切的回應。 	<p>情緒寶盒情緒詞彙卡</p> <p>骰子</p> <p>情緒寶盒情緒詞彙卡</p> <p>正負強弱活動單(附件二)</p>
第二節課結束		
<p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明本次課程進行方式及課堂約定 		

<p>2. 情境說明：情緒，有正負強弱的向度，情緒溫度計可幫助我們認識自己和認識周遭的人的情緒。</p> <p>二、發展活動——製作情緒溫度計</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將常見的 36 個情緒詞彙，按照強弱正負分成四個區塊。 2. 從 36 個情緒詞彙裡挑出 8 個情緒語彙來製作自己的情緒溫度計，四個區塊各取兩個情緒詞彙。 3. 每個人拿一張厚紙板和一張附件三溫度計活動單，動手繪製各自的情緒溫度計。 4. 認識每個人會有不同的情緒和情緒反應。如果因為粗心，期中考數學得到 99.5 分，會有甚麼情緒？老師叫錯你的名字？同學用你的名字取笑你？同學要轉學了(好朋友 vs 討厭的同學)，會有甚麼情緒？有甚麼反應？在各人的情緒溫度計上它會落在哪裡？ <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 情緒溫度計你我各不同！ 2. 使用情緒溫度計與同學、師長或家人溝通！ 	<p>3. 注意實作的安全。</p>	<p>情緒寶盒情緒詞彙卡</p> <p>厚紙板 溫度計活動單(附件三)</p> <p>塗色文具與剪黏器材</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------	--------------------------------------------------------------

第三節課結束

<p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明本次課程進行方式及課堂約定 2. 情境說明：我們的情緒不簡單。外露可見的情緒表現其實是由內在的喜、怒、哀、厭、懼等不同情緒交叉運作而決定。有一部很棒的電影腦筋急轉彎 Inside out，可幫助我們認識情緒主控台邊的五感運作，我們先來看一段影片，來大略認識情緒的運作吧。 <p>二、發展活動——認識情緒的運作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 先看過第一個短片一次。 2. 發下活動單，再看第二次，每一個人負責一個情緒角色，看完後再合作完成附件四活動單。 3. 假設你拿到一張 99.5 分的考卷，如果情緒主控台分別由喜、怒、哀、厭、懼五個不同情緒主控，會發展怎樣不同的故事呢？分組討論短劇“誰當家，大不同”(附件五)的腳本 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用課堂的說明與孩子做好活動約定。 2. 觀看影片 https://www.youtube.com/watch?v=scrVxWTZtSo 2:36 watch?v=baCiIbAqUms 3:08 watch?v=kpT4vV33-v8 20:13 4. 活動中採情境飾演劇方 	<p>五感運作活動單(附件四)</p> <p>“誰當家，大不同”短</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------

<p>4. 分組演出來</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說出我們裡面情緒主控台的五種主要感覺。 2. 你覺得你的情緒主控台主要掌控的是哪一個情緒? 3. 主要掌控情緒可以改變嗎? 如何改變? 	<p>式進行,須注意學生之間的互動以及過度的情緒反應</p>	<p>劇腳本活動單(附件五)</p>
<p>第四節課結束</p>		
<p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明本次課程進行方式及課堂約定。 2. 複習情緒溫度計, 五感情緒控制台。 3. 討論交通號誌紅綠燈的功能, 介紹情緒紅綠燈。 <p>二、發展活動---- 情緒紅綠燈 1234</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生認識管理情緒的情緒紅綠燈。 紅燈: 1. 先<u>停</u>下來。 黃燈: 2. <u>說</u>出問題和感受, 3. 找出可以解決的<u>多</u>種方案, 思考不同方案的後果。 綠燈: 4. 選擇最佳方案, <u>執</u>行 2. 甚麼會讓你生氣, 是別人嘲笑你的名字? 老師誤會你? 玩足球時別人說你不會踢, 每次都要你當守門員? 電視正在播放你最喜歡的節目, 媽媽卻在這時候叫你去洗澡? 分組討論, 各組針對一種情境討論三種可能的解決方案和可能的後果(附件六)。 3. 分組演出來。 <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 心得討論, 引導學生 <ol style="list-style-type: none"> a. 善用正向表達方式提升正向情緒 b. 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。 2. 練習兩種情緒調節的方法: a. “數數呼吸法” b. “獅子臉、包子臉” <p>在訓練克制衝動時, 顯示出紅綠燈指標語: <u>紅燈</u> 1. <u>停</u>下來, 平心靜氣思考後再行動。 <u>黃燈</u> 2. <u>說</u>出問題所在及你的感受。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用事前的課堂約定穩定活動之進行 2. 注意孩子發表並給予適切的回應。 3. 活動中採情境飾演劇方式進行, 須注意學生之間的互動以及過度的情緒反應 <ol style="list-style-type: none"> 1. 注意孩子發表並給予適切的回應。 <p>you-tube 影片翻轉教室, 情緒教育 做自己的情緒總管</p>	<p>“我真的很生氣” (附件六)短劇腳本活動單</p> <p>採情境劇的方式進行</p>

<p>3. 想出多種解決方案，思考各種方案的後果。</p> <p>綠燈 4. 選擇最佳方案付諸實行。</p>		
<p>第五節課結束</p>		
<p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明本次課程進行方式及課堂約定。 2. 玩過大富翁遊戲嗎？本節課將以大富翁遊戲來複習前面 5 節課的學習內容。 <p>二、發展活動</p> <p>複習前面五節上課內容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班使用情緒寶盒的 36 張情緒卡，複習這一些常見的情緒。 2. 全班將情緒卡分成正負兩部份。 3. 全班將情緒卡分成正負強弱四區塊。 4. 全班拿出情緒溫度計來表示自己在不同情境時的情緒(英文考 99.5 分，同學取笑自己的身高或名字，好朋友即將轉學) 5. 五個主要情緒是哪一些？(喜、怒、哀、厭、懼) 哪一個情緒在主控台有甚麼差別？ 6. 情緒調節的兩個方法：a. “數數呼吸法” b. “獅子臉、包子臉” 7. 情緒紅綠燈 1234 <p>紅燈 1. 停下來。</p> <p>黃燈 2. 說出問題所在及你的感受。</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 想出多種解決方案，思考各種方案的後果。 <p>綠燈 4. 選擇最佳方案付諸實行。</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組玩情緒大富翁(附件七)。 2. 情緒沒有好壞，說出來大有益處。 3. 熟能生巧人人來，情緒高手大家好。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用課堂約定，穩定活動之進行 <p>1~7 注意孩子發表並給予適切的引導和回應。</p>	<p>1~3 情緒寶盒的性格卡</p> <p>4. 情緒溫度計</p> <p>情緒大富翁活動單(附件七)</p>
<p>第六節課結束</p>		

(附件一)

《情緒 BINGO GO GO GO》

姓名：_____

日期：_____年_____月_____日

(附件二)

《情緒的正負強弱》

姓名：_____

日期：_____年_____月_____日

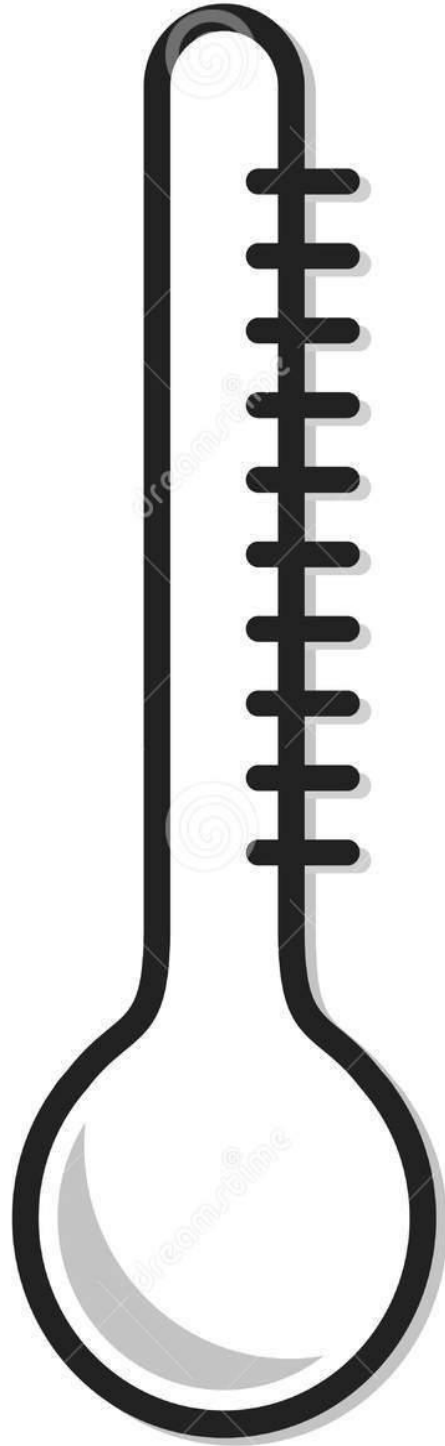
	正	負
強		
弱		

(附件三)

《情緒溫度計》

姓名：_____

日期：_____年_____月_____日



(附件四)

《我們的五感運作》

姓名：_____

日期：_____年_____月_____日

中文					
英文	Joy	Happiness	Disgust	Anger	Fear
情境功能					

(附件五)

《誰當家，大不同》

姓名：_____

日期：_____年_____月_____日

誰當家，大不同 短劇腳本

情境	陽陽拿到英語考 99.5 分的考卷
主控台	_____情緒當家(哪一個情緒在主控台)
角色	1. 2. 3. 4.
故事發展大綱	故事發展大綱： 1. 2. 3. 4.

(附件六)

《我真的很生氣》

姓名：_____

日期：_____年_____月_____日

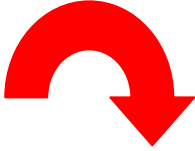



我真的很生氣

短劇腳本

情境：	
角色：	
三種解決方案 →→→→→ 三種不同的結果	
方案一	結果一
方案二	結果二
方案三	結果三

(附件七)

情緒大富翁

 <p>回到原點</p>	<p>機 會 ?</p>	<p>做出 “獅子臉”和 “包子臉”</p>	 <p>醫 院 【暫停一次】</p>
<p>說出 情緒紅綠燈 1234(停、說、 多、行)</p>	<div data-bbox="533 770 775 1084" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>命 運 !</p> </div> <div data-bbox="533 1128 775 1442" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>機 會 ?</p> </div>		<p>命 運 !</p>
<p>命 運 !</p>			<p>五個主要情緒 是哪五個?</p>
 <p>忘記帶聯絡 簿【暫停一次】</p>	<p>機 會 ?</p>	<p>說出兩個正向 和兩個負向情 緒。</p>	 <p>開 始</p>

機會

1. 擲骰子，全組同學用 (1. 喜 2. 怒 3. 哀 4. 厭 5. 懼 6. 煩) 的情緒，唱一次英文字母歌。
2. 抽出一張情緒卡，表演，其他組員猜是甚麼情緒，猜 3 次，沒猜到就再抽另外一張情緒卡。
3. 全組同學每個人用 (喜、怒、哀、厭、懼) 不同語氣說出：我正在看我最喜歡的卡通啦！
4. 抽出任兩張情緒卡，說出你曾經有這兩種情緒的經驗！
5. 說出別人嘲笑你的身材時，你可以做的 3 種回應，並推測這 3 種回應的結果。

命運

1. 全組同學每個人用 (喜、怒、哀、厭、懼) 不同語氣說出：我英語期中考考了 90 分！
2. 抽出任兩張情緒卡，說出你曾經有這兩種情緒的經驗！
3. 抽出任兩張情緒卡，說出它們是屬於正負強弱哪一種的情緒！
4. 說出別人嘲笑你的名字時，你可以做的 3 種回應，並推測這 3 種回應的結果。
5. 全組作出獅子臉並用快樂的情緒唱英語字母歌。
6. 全組作出包子臉並用難過的情緒說出：我最好的朋友要轉學了！

參考資料：

1. 情緒寶盒，親子天下出版 2016 年 9 月第一版第三次印行
2. 獅子臉和包子臉 靈活運用臉部肌，達到臉部放鬆效果

<file:///C:/Users/user/Downloads/%E9%99%B3%E5%BF%97%E6%B8%85%E8%97%9D%E8%A1%93%E8%88%87%E4%BA%BA%E6%96%87%E6%95%99%E5%AD%B8%E6%BC%94%E7%A4%BA%E6%B5%81%E7%A8%8B.pdf>

3. Inside Out 腦筋急轉彎

[https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%85%A6%E7%AD%8B%E6%80%A5%E8%BD%89%E5%BD%8E_\(%E9%9B%BB%E5%BD%B1\)](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%85%A6%E7%AD%8B%E6%80%A5%E8%BD%89%E5%BD%8E_(%E9%9B%BB%E5%BD%B1))