

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	周惠君
實施年級	一年級上學期	總節數	共 6 節， 240 分鐘
單元名稱	情緒小百科		
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
	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。	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。
			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>【活動一：生活中的各種情緒—總論】</p> <p>一、引起動機(8分)</p> <p>(一)相見歡：(3分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生將桌面淨空，並做自我介紹。 2. 建立上課的默契：提醒學生能傾聽與舉手發言。表現佳，老師會加分，忘記了規定，會被老師提醒，如果被提醒三次，請在後面靜坐反省，安靜5分鐘再回座位。 <p>(二)教師請同學分享生活中的情緒的樣貌：(5分鐘)</p> <p>二、發展活動認識情緒：喜怒哀懼(25分鐘)</p> <p>(一)教師說，有個附小小朋友叫<u>陽陽</u>，他問我「你的心情好嗎？」我怎麼回答他呢？請小朋友幫我回答，好嗎？經由老師帶領學生討論，介紹生活中的各種情緒，分別介紹情緒與面部表情、肢體動作、行為的聯結。</p> <p>(二)與人相處時，看到開心的表情，可分享；看到生氣的表情，別再去觸怒；當自己生氣時可以試試看用腹式呼吸法來緩和自己，安頓自己。看到哀傷的表情，要安慰。看到擔心恐懼的表情，要施以援手。當自己生氣時</p> <p>(三)玩配對遊戲—喜怒哀懼四個表情和情境連一連。老師將喜怒哀懼四個表情的圖卡放在黑板上，老師出情境題，請同學進行討論，再實際操作進行配對。</p> <p>(四)學生各自完成喜怒哀懼學習單。</p> <p>三、綜合活動(7分)</p> <p>教師結語：每一個人都有情緒，大部分的人對於同樣的事件有會產生類似的情緒，同時也會有類似與面部表情、肢體動作和行為。以完成的學習單，老師提問：「喜怒哀懼」是生活中常出現的情緒，請學生回答應如何回應。(學生依對象不同情緒作適當回應)。</p>	<p>一、教師說明這節課的公約，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。</p> <p>二、介紹喜怒哀懼四種情緒此學習內容為Aa-I-2 辨識情緒 Aa-II-1。情緒管理策略和 Aa-II-2。情緒管理媒材。以達成學習表現 la-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。</p> <p>(一)用繪本來說明，有助於學生從生活脈絡中覺察自己的情緒。</p> <p>(二)以討論的方式，將學習內 Aa-II-1 情緒管理策略和 Aa-II-2 情緒管理媒材和生活事件連結，讓學生學會遇到的各種情緒及因應的方法。以達成學習表現 la-II-1 使用策略或媒材管理自己的情緒。</p> <p>(三)全班玩連一連喜怒哀懼四個表情和情境連一連，了解學生的學習成效。</p> <p>(四)學生完成學習單是進行評量，了解學生學習狀況並視需要進行補救教學。</p> <p>三、教師結語，將描述喜怒哀懼四個表情和情境再次連結。與學生發表如何回應的例子作結合，並給予個別回饋與肯定。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 電腦 ● 單槍 ● 投影 ● 自製 ppt ● 學習單 ● 鉛筆

第一節結束		
<p>【活動二：生活中的各種情緒—喜】</p> <p>一、引起動機(5分)</p> <p>(一) 建立默契：能傾聽與舉手發言，並引導學生將桌面清空。</p> <p>(二) 教師引導學生討論，分享生活中最快樂的情緒：喜</p> <p>二、發展活動主要活動，喜的情緒介紹(25分鐘)</p> <p>(一) 喜—快樂的情緒，用情緒卡作示範，介紹：愉快、高興、快樂、表情、驚喜，臉部表情和身體動作的變化。</p> <p>(二) 用「我的感覺 你的感覺」一書的PPT介紹六種快樂的情境故事，並與學生連結自己的生活經驗，在此分辨並描述是何種快樂狀態，並分享在此種情境下。</p> <p>(三) 討論並完成學習單「開心放大鏡」：教師邀請學生判斷並將開心的人物著色，並分享哪些面部表情及肢體動作代表開心、高興。</p> <p>三、綜合活動(10分)</p> <p>(一) 影片欣賞：心靈環保兒童生活教育動畫-愛心傘 https://www.youtube.com/watch?v=bk9wtIJ_3-Q(6分鐘)</p> <p>(二) 師生討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分享什麼時候會有開心的心情？ 2. 如何給別人快樂也給自己製造快樂，闡述助人最快樂。 	<p>一、引起動機</p> <p>(一) 教師提醒學生上課的約第，讓學生能專注於學習活動。將桌面淨空，能幫助學生，提高上課專心的狀況。</p> <p>(二) 以討論引起學生的學習動機</p> <p>二、教師介紹喜—快樂的五種情緒狀態並讓學生辨識，此學習內容為 <i>Aa-I-2 辨識情緒</i>。以達成學習表現 <i>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</i>。</p> <p>(一) 用情緒卡作示範，有助於協助學生了解，喜—快樂的情緒狀態。</p> <p>(二) 老師用「我的感覺 你的感覺」一書的PPT介紹六種快樂的情境故事，請學生分辨並描述是何種快樂狀態。</p> <p>(三) 透過學生作學習單「開心放大鏡」，讓學生將快樂的情緒時表情、動作和行為連結。此為學習內容 <i>Aa-II-1 情緒管理策略和 Aa-II-2 情緒管理媒材</i>。</p> <p>三、藉由觀賞愛心傘影片，希望學生能學會—助人最快樂，進而願意主動幫助別人。</p>	●
第二節結束		
<p>◎聽故事公約(10min)</p> <p>紅燈：代表安靜聆聽老師講述</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 老師要注意燈號切換，並提醒學生切實遵守。若有屢屢犯規不遵守的學生，開三張 	● 電腦 ● 單槍 投影

<p>綠燈:代表依序發言 不遵守號誌，會導致故事車禍…</p> <p>一 引起動機(10min) 觀察情緒：</p> <p>(1) 教師呈現繪本封面(遮住名稱)。 (2) 請學生猜測小兔子的情緒。 (3) 請學生說一說為什麼覺得小兔子是在生氣。(老師板書記錄)</p> <p>二 發展活動 1. 講述繪本故事”我好生氣” (20min)</p> <p>(1) P1~P6 小兔子生氣的原因 *被取笑 *玩到一半卻要整理房間 *游泳時卻下雨了 *努力卻做不好 *被誤會</p> <p>(2) 請學生說說自己和小兔子產生生氣感覺類似事件或原因。 (3) 請學生說說自己其他生氣的原因。 (4) 教師小結：每一個人都可能因為不同事件或原因生氣。 (5) P6 小兔子生氣的感覺~火辣辣 (6) 請學生說說自己生氣時候的感覺像什麼(好像噴火龍、像火山、像炸彈、像暴龍……) (7) P7 小兔子生氣的時候想說和做的事(講難聽話、大叫、打人……) (8) 請學生說說自己生氣時候的想說和想做的事 (9) 老師追問…這樣的行為舉止好嗎?可以嗎?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</p>	<p>罰單就到班級後書櫃區坐著觀察學習。</p> <p>2. 配合班級獎勵制度，讓學生依序發言，儘量讓每一個孩子都能發表，老師鼓勵、引導(題示)說不出者發言。</p> <p>3. 當學生發表使自己生氣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,而非回應與探研究生氣事件的原因。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 自製 ppt ● 學習單 ● 彩色筆/色鉛筆
<p>第三節結束</p>		
<p>接上節</p> <p>2. 繼續講述繪本: (10min) 生氣時候的想說和想做的事…不一定會有幫助,可能會讓事情更麻煩或讓別人也生氣</p> <p>(1) 教師舉例說明</p>	<p>1. 老師不但要引導學生發言,也要針對孩子不適切的發言或舉止進行修正或處理。</p> <p>2. 教師講述繪本內容時也同時</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 電腦 ● 單槍投影 ● 自製 ppt ● 學習

<p>(2)教師小結:生氣的時候，愚笨小孩糟糕了，聰明小孩不衝動</p> <p>1. 繼續講述繪本故事(15min) “我好生氣” P8~20 小兔子生氣的時候會怎麼辦? (1) 離開 (2) 用力吸氣、吐掉怒氣 教師引導學生練習腹式呼吸。(播放影片引導學生練習 6’ 32) 原始影片網址： https://www.youtube.com/watch?v=9DNRS25ulj0&t=133s (3) 做喜歡做的事(跑步、騎腳踏車…) (4) 冷靜下來 (5) 休息一下 (6) 哭一哭 (7) 把事情想清楚 (8) 和別人說一說，也聽一聽別人的看法 (9) 請學生說說自己生氣的時候可以做的事 ~繪本結束~</p> <p>三 綜合活動(15min) 1. 老師總結 (1) 每一個人人都可能會因為不同事件或原因生氣。 (2) 生氣很難受，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>2. 口頭發表 (1) 生氣事件記錄 (2) 我可以怎麼反應會更好</p>	<p>連結學生經驗創造普同感。</p> <p>3. 當開放學生運用彩色筆著色時容易引起學生分心與騷動，可能因此需要花更多時間進行至管理而影響教學進度，故建議限制學生運用鉛筆直接進行著色即可。</p> <p>4. 教師視時間長度來選擇讓學生具體操作其他媒材以練習合宜的宣洩情緒方法。(可提供每組一種媒材輪流使用)</p>	<p>單 ● 彩色筆/色鉛筆 直尺 或剪刀</p>
<p>第四節結束</p>		
<p>一 引起動機(10min) 菇仔的感覺(害怕): (1) 教師播放影片：菇仔好害怕(1’ 53) https://www.youtube.com/watch?v=4g7M5BoW5qA (2) 教師詢問影片中主角(菇仔)在片中每次經過雜</p>	<p>1. 討論引起害怕感覺的情境時，可以提出地震的情境邀</p>	<p>● 電腦 ● 單槍投影 ● 自製 ppt (含繪本 ppt)</p>

<p>物房時出現的感覺是什麼。</p> <p>(3) 教師詢問全班，曾經和主角一樣有過“害怕”感覺的舉手。</p> <p>二 發展活動</p> <p>1. 講述繪本故事”我好害怕” (30min)</p> <p>(1) 教師呈現繪本封面(遮住名稱)。</p> <p>(2) 請學生猜測小熊的情緒。</p> <p>(3) 請學生說一說為什麼覺得小熊是在害怕。(老師板書記錄)</p> <p>(4) P1~P5 小熊害怕的事件原因</p> <p>(5) 請學生說說自己和小熊產生害怕感覺類似事件或原因。</p> <p>(6) 請學生說說自己其他害怕的原因。</p> <p>(4) 教師小結：每一個人都可能因為不同事件或原因害怕。</p> <p>(5) P6 小熊害怕的感覺~冷冷的、緊緊的</p> <p>(6) 請學生說說自己害怕時候的感覺像什麼(好像烏龜、像膽小鬼、像含羞草、像……)</p> <p>(7) P7 小熊害怕的時候想說和做的事(哭、跑開、躲起來、有人抱抱、……)</p> <p>(8) 請學生說說自己害怕時候的想說和想做的事</p> <p>(9) 老師追問…這樣做好嗎?對事情有幫助嗎?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</p>	<p>請學生思考與分享。</p> <p>2. 教師講述繪本內容時也同時連結學生經驗創造普同感。</p> <p>3. 學生述說自己害怕感覺事件原因時，有可能會遭到其他同學的訕笑而導致學生心理受傷，教師要隨時指導有關聆聽的禮貌和友善的回應事宜。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習單 ● 彩色筆/色鉛筆 ● 兔子玩偶
<p>第五節結束</p>		
<p>接上節</p> <p>2. 老師小結(10min)</p> <p>感到害怕的時候的想說和想做的事…不一定有幫助，害怕的感覺不一定會消失</p> <p>(1) 教師舉例說明</p> <p>(2) 教師小結:害怕的時候，聰明小孩有方法</p> <p>3. 講述繪本故事”我好害怕” P8~20(15min)</p> <p>小熊害怕的時候會怎麼辦?</p> <p>(1) 告訴別人</p> <p>(2) 請媽媽抱抱</p> <p>(3) 抱小毛毯或小布偶</p>	<p>1. 留意學生是否將害怕與“不勇敢”、“膽小”或“不可以”連結，需將害怕的感覺正常化，並引導學生學習如何處理害怕的情緒。</p> <p>1. 當學生發表使自己害怕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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 電腦 ● 單槍投影 ● 自製ppt (含繪本ppt) ● 學習單 ● 腹式呼吸法剪影影片

<p>(4) 看最喜歡的書</p> <p>(5) 想想害怕也有好處(遠離危險)</p> <p>(6) 想辦法克服害怕(勇敢探究)</p> <p>(7) 請學生說說自己害怕的時候可以做的事</p> <p>~繪本結束~</p> <p>三 綜合活動(15min)</p> <p>1. 老師總結</p> <p>(1) 每一個人都可能會因為不同事件或原因害怕。</p> <p>(2) 害怕很不舒服，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>3. 口頭發表</p> <p>(1) 害怕事件記錄</p> <p>(2) 我可以怎麼反應會更好</p> <p>4. 影片欣賞：心靈環保兒童生活教育動畫-好叔叔與壞叔叔(6' 11)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fSc5ZtfZpEo</p>	<p>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，而非回應與探究害怕事件的原因。</p> <p>2. 教師講述繪本內容時也同時連結學生經驗創造普同感。</p>	
<p>第六節結束</p>		