

## 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

情緒本身並非問題，而是對情緒的瞭解、情緒的表現方式、時機與地點是否適當才是重點，如何接受、面對、處理才是不讓情緒對個體造成負面影響的關鍵。一個人能夠適當表達情緒的首要條件，就是必須覺察和接納自己的情緒，而要有效處理情緒還必須找出是什麼原因導致情緒的產生，才能夠對症下藥；情緒調節是用合適的方式來表達或宣洩自己的情緒，尤其是負向情緒，當具有適當情緒調節與表達的能力，便能增進個體與外在環境的接觸，促進人際關係的建立、提升社會環境的適應力；此外，適當的表達情緒可以幫助個體在溝通的過程中，增進彼此的瞭解，當個人情緒獲得紓解，便能更真誠地與他人相處、穩固人際關係。

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自我概念形成，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)、表達與調節情緒的方法(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

<b>六大主軸</b>	<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	<b>設計者</b>	張華甄
<b>實施年級</b>	五年級(上學期)	<b>總節數</b>	共 <u>6</u> 節， <u>240</u> 分鐘
<b>單元名稱</b>	自我調節優達人		
<b>實施方式</b>	<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		
<b>設計依據</b>			
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	情 1a-III-1 理解自我情緒特質並提升自我情緒調節能力。 情 1b-II-1 提升挫折容忍力，並學習正確抒壓的方式。	<b>核心素養</b>
	<b>學習內容</b>	情 Aa-III-1 探索自我情緒特色。 情 Aa-III-2 情緒表達與調節。 情 Ab-III-1 挫折容忍力訓練課程。 情 Ab-III-2 正確抒壓方式。	
		<b>領綱核心素養</b>	
		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-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，並維持良好人際關係。	
		<b>素養呼應說明</b>	
		1. 學生藉由體驗活動覺察自我情緒特質，透過討論與分享省思產生情緒的原因及影響；符應了「情 E-A1 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. 學生藉由體驗活動及教師之提問等方式覺察個人溝通風格及學習判斷他人的情緒表達特徵，並運用影片賞析與角色扮演學習及展現合宜之情緒表達溝通方式；符應了「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，並維持良好人際關係」的素養。
議題融入	實質內涵	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. 融入安全教育議題，引導學生學習運用適當、不傷害他人及自己的方式調節負向情緒。 3. 融入家庭教育議題，發展學生敏覺自己與家人情緒特質的能力，進而學習家庭溝通的方法。	
	所融入之學習重點	1. 透過課堂學習及討論分享，明白情緒特質的個別性與可變性，進而培養尊重他人情緒表達的態度。 2. 透過教師講解與實際演練操作，學習合宜的情緒調節思考模式及紓解負向情方法。 3. 透過課堂討論與課後自學，學習如何觀察家人的情緒特徵及對家人情緒表達之因應方式。	
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、		
<b>學習目標</b>			
1. 透過體驗活動與彼此回饋，覺察與理解自我情緒特質。 2. 透過教師提問與分組討論，省思自我情緒特質產生時的情境原因、處理情緒的方式及後果。 3. 透過教師提問與影片賞析，學習正向表達與調節情緒的方法。 4. 藉由表達性藝術媒材的操作，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
<b>【活動一：我懂我所感】</b> 一、開場白(5分鐘) (一) 教師自我介紹。 (二) 建立默契：舉手發言、專心聽講、分心干擾上課則起立3分鐘。 二、引起動機-情緒智商是什麼(10分鐘)		● 電腦 ● 單槍投影 ● 自製 ppt ● 學習手冊 ● 疊疊樂積木 ● 圖畫紙 ● 蠟筆

- (一) 教師提問：EQ 和 IQ 是什麼？
- (二) 播放“情緒智商是什麼”影片。
- (三) 延伸影片結尾教師提問：情緒智商是天生的還是後天學習？
- (四) 教師邀請 2 位學生上台運用積木進行比例排排看，並請學生說明自己的想法。
- (五) 教師撥放影片公佈答案：EQ 有 20% 是天生、80%是後天學習。
- (六) 教師小結：影片中提到情緒智商的元素之一為“瞭解自己的情緒”，接下來透過心理小測驗來發現自己的情緒特質。

### 三、發展活動 1-情緒氣象站(40 分鐘)

#### (一) 情緒本質：

1. 教師運用學習手冊，引導學生依據手冊中的 8 種情境進行自我感受的勾選。
2. 教師說明計分方式，引導學生將自己的填答結果計分。
3. 教師邀請學生分享：
  - (1) 自己的情緒本質是什麼？
  - (2) 情緒本質怎麼來的？
  - (3) 情緒本質帶來的優缺點。

#### (二) 情緒持續度：

1. 教師運用學習手冊，引導學生依據手冊中的 4 種情境填答在同心圓中。
2. 教師解析不同情境代表的意義，邀請學生發表自己同心圓的內容。
3. 教師小結：事情與自己越相關、越在意、情緒持續度會越久。

### 一、情緒智商是什麼(EQ)



### 二、情緒本質 8 情境：

- (一) 想到要上學時
- (二) 閒閒沒事做時
- (三) 想到和同學相處的時光
- (四) 參加比賽時
- (五) 被要求分擔家務時
- (六) 想到要做功課時
- (七) 要和許多長輩一起吃飯

### 三、情緒持續度 4 情境：

- (一) 期中考試沒考好，比上次退步許多。
- (二) 好久沒有全家人一起出去旅遊了。
- (三) 發現好朋友在背後說我壞話。
- (四) 老師新交的技能才藝一直學不起來。

## ~第一節結束~

#### (三) 情緒型態：

1. 教師運用學習手冊，引導學生依據手冊中提到的身心理反應檢視自己在經驗負向情緒時的行為樣態。
2. 教師撥放影片：依據填答結果可分為心理型、生理型或混合型，不同型式樣態可採取不同的情緒調節方法。

#### (四) 專屬我的調節方法：

1. 教師邀請學生分享自己的情緒型態，並

- 一、情緒型態類型與建議舒壓方式
  - (一) 心理型：面臨壓力時，注意力與思緒馬上受到干擾。建議紓壓方法為，找安靜空間從事可以轉移心思的活動，如繪畫、寫作、看電影、聽音樂、閱讀。
  - (二) 生理型：面對壓力，身體較快有症狀出現。建議紓壓方法，找人

- 電腦
- 單槍投影
- 自製 ppt
- 學習單

畫下適合自己的紓壓方式。

2. 邀請學生上台發表自己的紓壓方式。

四、 發展活動 2-影片賞析(15 分鐘)

(一) 教師播放影片

(二) 有獎徵答-教師依據影片內容提問

1. 片中主角經歷父母吵架與離婚的心情是什麼？
2. 片中主角的情緒持續度可能是如何？
3. 如果你是主角的朋友，你會怎麼做？
4. 如果你自己就是主角，你會怎麼做？

五、 綜合活動-(10 分鐘)

(一) 教師將本次上課內容摘要總結。

(二) 教師引導學生實際執行情緒調節的紓壓方法。

傾訴、嘗試肢體方面的活動如游泳、慢跑、打球、跳舞等

二、 混合型：心理型與生理型型態各半，可以採取心理型與生理型的紓壓方式混合搭配運用。

~第二節結束~

**【活動二：我知好心情】**

一、 引起動機-我想要的心情(10 分鐘)

(一) 教師發給每位學生一張情緒卡，並請學生依據拿到的情緒卡判斷是否希望這樣的情緒常常出現在生活中。

(二) 邀請學生輪流上台將手中的情緒卡貼在“是”或“否”的黑板上。

(三) 教師摘要整理“是”區域的情緒種類，並邀請 3 位學生發表生活中什麼時候後會感受到這樣的心情。

二、 發展活動 1-不一樣的快樂 (15 分鐘)

(一) 教師引導學生從學習手冊上陳列的 12 項事件中，選出會讓自己開心的 6 種事件。

(二) 教師邀請學生分享自己的選擇及經驗。

(三) 教師邀請學生思考哪些事件屬於心靈富足、哪些事件屬於短暫感官刺激。

(四) 教師公布答案並做摘要小結。

三、 發展活動 2-快樂的要素(20 分鐘)

(一) 教師提問：快樂需要有什麼要素或條件

一、12 項事件：

(三) 長時間付出，心靈富足的高興：小考 100 分、助人、閱讀、當志工、交到好朋友、靜坐

(四) 得來不費力，短暫的感官刺激高興：被讚美、打電動、吃美食、購物、拿到贈品。

(五) 偶爾運動是短暫感官刺激，養成習慣會讓人心靈富足：運動。

二、需求階層理論：



馬斯洛博士

三、需求階層情境題：

(一) 肚子餓想要吃晚餐(生理)

(二) 我喜歡我的寵物而且把牠照顧得很好(社交)

(三) 當表達意見時我希望別人注意聽(自尊)

(四) 我很努力練球，期待有一天能成為棒球選手(自我實現)

(五) 我想要買一件 nike 的運動外

- 電腦
- 單槍投影
- 自製 ppt (含繪本 ppt)
- 學習單

<p>(二) 教師撥放影片：馬斯洛需求階層理論。</p> <p>(三) 教師引導學生將前述自己所選出的 8 項高興事件歸類於需求階層理論中。</p> <p>(四) 教師出情境題並請各組學生舉牌判斷屬於哪一需求階層並說明原因。</p> <p>四、 教師摘要與總結：</p> <p>(一)邀請學生分享“當需求被滿足而做事情愉快的經驗”。</p> <p>(二)教師發下學習單，請學生記錄檢核一週來發生的重要事情是屬於哪種需求。</p>	<p>套(社交)</p>	
<p align="center">~第三節結束~</p>		

## 五、發展活動 2-心寧靜運動(30 分鐘)

### (一) 原地運動會

1. 教師引導學生計量自己一分鐘內的心跳數。
2. 教師引導學生原地快跑 10 秒鐘。
3. 教師邀請學生用各種方法讓自己在 30 秒鐘內平靜下來。
4. 教師再次邀請學生計量自己一分鐘內的心跳數。

### (二) 平靜練習曲

1. 教師提問：生活中有想平靜卻靜不下來的經驗嗎？
2. 教師引導學生練習心寧靜運動
  - (1) 腹式呼吸法：播放腹式呼吸法影片，引導學生練習深呼吸。
  - (2) 靜坐：教師撥放影片介紹靜坐的效能，並邀請學生閉眼睛，教師口述引導語引導學生練習靜坐與冥想。
  - (3) 聞香：教師提供 6 種香氛氣味，邀請學生聞聞看哪一種最能讓自己平靜下來。
  - (4) 音樂：教師撥放多種類型音樂，並邀請學生分享自己喜歡的類型音樂。

## 六、綜合活動-(10 分鐘)

- (一) 教師播放名人分享“如何平靜”影片。
- (二) 邀請學生分享自己所學到的平靜方式，以及覺得自己已在運用或未來會嘗試運用的方式。

### 一、腹式呼吸法影片



### 二、多位名人分享平靜影片



## ~第四節結束~

### 【活動三：我瞭壞心情】

#### 一、開場白(3 分鐘)

- (一) 教師自我介紹。
- (二) 建立默契：舉手發言、專心聽講、分心干擾上課則起立 3 分鐘。

#### 二、引起動機-人的一(10 分鐘)

- (一) 教師播放「人的一」小動畫，並詢問學生，人的一是否會真的如動畫內容般順遂。
- (二) 教師發給每位學生一張情緒卡，並

### 一、人的一(0' 35)





說明每一張卡片都是人生中遇到不同人事物而可能產生的心情，請學生依據拿到的情緒卡辨識屬於正向情緒或負向情緒，並輪流貼於黑板上。

### 三、發展活動-當挫折來敲門(20分鐘)

(一) 教師提問：負向情緒中，哪一種心情感受可說是成長必經之路？

(二) 教師播放「孩子成長需要經歷 100 次挫折」影片，觀賞影片後，教師進行有獎徵答提問：

1. 影片中主角遭遇到的挫折有哪些。
2. 遇到挫折時可能會有怎麼樣的心情。

(三) 教師播放挫折影片小動畫

1. 教師請學生寫下一件曾經遭遇到的挫折的事件。
2. 學生發表，並分享自己在挫折事件中因應挫折的方法。
3. 教師歸納挫折經驗通常與人際關係、長輩溝通、才藝運動及功課學習有關。

### 四、綜合活動-越挫越勇的方法(5分鐘)

1. 教師將學生的挫折因應方式摘要整理。
2. 教師提供助人方法 10 妙招。

### 二、成長需經歷 100 次挫折短片 (2' 40)



### 三、挫折小動畫



### 四、助人方法 10 妙招：

沒關係	求助	說出來
感恩	GOOD IDEA! THUMBS UP	離開
拒絕		道歉
再試試	冷靜	做約定

~第五節結束~

### 【活動四：心中結我來解】

#### 一、引起動機-心結不打結(10分鐘)

(一) 教師邀請三位學生上台挑戰解繩結，並請台下同學計時。

(二) 教師邀請挑戰同學發表解繩結過程的情緒感受。

(三) 教師小結：

1. 繩子上的每個結就像生活事件所帶來的心情感受，當你去正視它、處理它、

解開它，你的生活也會更自在舒坦。

2. 每個人遇到的繩結不一樣，解開的速度也可能不一樣，象徵著每個人面對同樣事情可能產生不同的感覺，就算有一樣的感覺，處理的方式與速度也會有差異。

## 二、發展活動-感覺小偵探(20分鐘)

(一) 教師說明：這一學期我們認識了自己的情緒本質，學習了讓自己平靜的方法，知道哪些需求被滿足才會有舒服的心情，現在就要來驗收成果，待會老師會撥放兩段微電影，接著會進行有獎徵答，請大家當個情緒偵探，看看劇中主角及朋友的心情和處理方法是什麼。

### (二) 影片賞析 1-挫折篇

1. 教師撥放影片-我不是魯蛇

2. 有獎徵答-教師依據影片內容提問

- (1) 發生意外狀況當下，劇中主角的心情是什麼？
- (2) 主角得知未來兩個月不能游泳，心情是什麼？
- (3) 媽媽知道主角受傷後，媽媽的心情是什麼？行為表現是什麼？
- (4) 主角被媽媽唸時，主角的心情是什麼？
- (5) 如果你是主角的朋友，你可以做什麼？
- (6) 在別人低潮、挫折時，劇中同學做了什麼？可能的結果會是什麼？
- (7) 面臨抉擇，如果你是劇中主角，你會選擇退出嗎？為什麼？

### (三) 影片賞析 2-生氣篇

1. 教師撥放影片-仙人掌女孩(2.5分鐘)

2. 有獎徵答-教師依據影片內容提問

- (1) 劇中主角為何一開始不想讓媽媽知道自己受傷？
- (2) 媽媽知道主角膝蓋受傷後的心情是什麼？處理方式是什麼？
- (3) 你認同媽媽的處理方式嗎？為什麼？

### 一、影片賞析 1-我不是魯蛇(挫折篇)



### 二、影片賞析 2-仙人掌女孩(焦慮篇)





(4)如果你是劇中的媽媽，你要如何降低自己的焦慮？

(5)如果你是主角，你會選擇繼續參加比賽嗎？

### 三、綜合活動(10分鐘)

(一)教師運用運動名人名句鼓勵學生：

1. 林書豪曾說「上帝為你關了一扇窗，必會為你開啟另一道門」
2. 滑冰金牌羽生結弦曾說「努力不一定會收穫，但努力不會白白浪費」。

(二)教師摘要此學期學習重點。

### ~第六節結束~

**教學評量：**學習單、提問與發表、小組討論、實作評量

### 試教成果：

一、第四節課試教：

(一) 諮詢委員曾提醒情緒教育之教學切勿流於知識的灌輸，重要的是引導學生提取自身經驗，並從中連結教師欲傳遞的知識價值以進行歸納整理，然而，當進行以“挫折”為主題之教學時，發現高年級並不是那麼適合運用“提取學生經驗”之教學模式進行“挫折”主題的教學。考量高年級學生心理發展階段之自尊發展可能影響與削弱學生表達挫折失敗經驗之動機，故備以影片“我不是魯蛇”做為替代方案，以替代學習的方式引導學生思辨因應挫折的態度與方法。

(二) 根據教學過程中之學生反應採取備案進行教學，而由此次試教經驗也發現，影片以“才藝運動”做為挫折主題，未能涵括挫折的其他種類，如長輩溝通、人際關係、課業學習等因素，且教師引導探討的方向僅單就影片內容提問“主角可能的心情”“希望被對待的方式”“因應挫折的方式”，並未從帶領學生思考如何判斷挫折的來源，如內在歸因或外在歸因，進而思考不同歸因類型的不同因應策略，流於表面的行為改變而未能真正深入內在的情緒感受，實為可惜之處，故建議以影片做為替代學習媒介時，宜將挫折主題的教學細分，從挫折感受、挫折的來源、面對挫折的歸因、因應挫折的方法、到面對挫折時應抱持的態度，方能指導學生塑造宏觀且具邏輯性的學習策略。

### 附錄：

影片原網址：

情緒在大腦旅行

<https://www.youtube.com/watch?v=UKjB3FaRqe0&t=959s>

情緒在大腦旅行\_讓人舒服的情緒

<https://www.youtube.com/watch?v=XksswDIT2IM&t=55s>

情緒在大腦旅行\_平靜篇

<https://www.youtube.com/watch?v=-RxUzUwaBm4&t=147s>

情緒在大腦旅行\_挫折篇

<https://www.youtube.com/watch?v=fwDMf5P0h2Q&t=1281s>

情緒在大腦旅行\_焦慮篇

<https://www.youtube.com/watch?v=xua604SN7Hw&t=847s>

人的一生

<https://www.youtube.com/watch?v=gHX3xTYODMI>

孩子成長需要經歷 100 挫折

<https://www.youtube.com/watch?v=cRPy594BXXI>