

教學單元名稱 二、情緒表達與溝通【活動一】情緒調色盤

領域類別 綜合活動領域融入英語

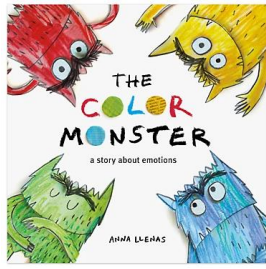
授課教師	楊玲	教學時間	共200分鐘 (5節課)	每週上課	1 節
學生年級	三年級	學生人數	17人		
學生經驗	1. 學生在三年級時才開始有英語課、雙語綜合課。 2. 英語課在三上Wonder World第1冊第2單元曾出現angry/happy/sad單字。 3. 學生在國語課曾使用過情緒卡，對於中文的各種情緒詞彙有基礎認識。				
學習目標	1. 認識並觀察生活中曾展現的情緒。 2. 從觀察中，覺察同一情緒在不同人身上表現出的行為與反應可能不同。 3. 覺察自我的生理、心理反應，並學習情緒的調適。				
學習內容	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。				
學習表現	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。				
核心素養	C2人際關係與團隊合作 綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。				
議題融入	【生涯規劃教育】涯E7 培養良好的人際互動能力。 【人權教育】人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。				
教材來源	康軒綜合活動三上				
教學資源	The Color Monster 繪本影片、教學簡報、學習單(1)I Feel、學習單(2)Feelings Master、學習單(3)My Feelings Diary、線上計時器、綜合課本(中文) 註：繪本影片連結： https://www.youtube.com/watch?v=KYsLh2U5rcQ				
評量方式	學生活動參與、實作評量（學習單）、口頭發表、態度評量				

語言學習目標 (Language of learning) : Students will be able to...

L/S/R/W 聽/說/讀/寫	L 聽	L/S 聽/說
happy sad angry scared calm	<ul style="list-style-type: none"> •How do you feel? •How does he/she feel? •Is it good, okay, or bad? Why? •How do you know? •Which one is not okay? •Does it affect other people? 	<ul style="list-style-type: none"> • I feel _____. • I feel ____, because ... • When ..., I feel _____. • It's <u>good/ok/bad</u>.

教師課程中英語 (Language <u>for</u> learning)	學生課程中英語 (Language <u>for</u> learning) :
<ul style="list-style-type: none"> • What do you see? • The story is about feelings. • When you're _____, how do you look like? • Sometimes, same situations, different feelings. • Even have the same feeling, people can act differently. • Can you make it better? • Let's give him/her a big hand. 	<ul style="list-style-type: none"> • I see ... • Yes, I can _____.

教學流程	教具	評量
<p>第 1 節</p> <p>一、【引起動機】10'</p> <p>1. 教師以 The Color Monster 繪本封面進行討論，讓學生預測繪本內容。</p> <ul style="list-style-type: none"> • What do you see? • The story is about feelings. <p>2. 教師播放繪本動畫 The Color Monster，請學生邊聆聽邊思考故事情節。</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=KYsLh2U5rcQ</p> <p>3. 教師以簡報逐頁再一次讀繪本，並確認學生理解故事內容，過程中介紹出 happy/sad/angry/scared/calm 情緒。</p> <p>二、【發展活動】20'</p> <p>1. 教師展示故事中彩色怪獸 happy/sad/angry/scared/calm 情緒的圖片，引導學生觀察圖片與思考生活中的情況，如何觀察出一個人的情緒？（參考回答：表情、肢體動作、語氣、音量等。）在該情緒時，通常會有怎樣的表現方式？（參考回答：我生氣時會皺眉、我媽媽開心時會笑嘻嘻等。）</p> <ul style="list-style-type: none"> • How does he feel? • How do you know? • When you're ____, how do you look like? <p>三、【綜合活動】10'</p> <p>1. 教師統整：從臉部表情、生理狀況、肢體動作、眼神、手勢、說話內容、說話口氣等，都能看出情緒的端倪。仔細地看、用心地聽，可以辨識他人的情緒。</p> <p>2. 請學生完成 I Feel 學習單，畫下自己在 happy/sad/angry/scared/calm 情緒時的樣子，並寫出自己在什麼情況下會有這個情緒。（註：視學生完成情況，若有學生需要更多時間，可帶回家完成。）</p> <p>第 1 節結束</p>	<p>教學簡報</p> <p>繪本動畫</p> <p>教學簡報</p> <p>學習單(1)</p>	<p>學生能觀察圖片並進行發表</p> <p>學生能仔細觀看動畫與聆聽故事內容</p> <p>學生能認識並觀察生活中自己或人曾展現過的情緒並進行口頭發表</p> <p>學生能完成學習單</p>


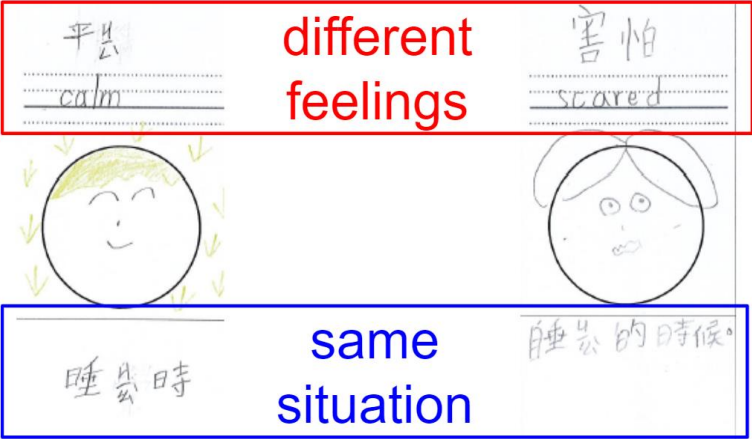


Class _____ Number _____ Name _____

I FEEL

Chinese 中文			
English 英文			
Draw 畫出 表情			
Situation 情境			

Chinese 中文			
English 英文			
Draw 畫出 表情			
Situation 情境			

教學流程	教具	評量
<p>第 2 節</p> <p>一、【引起動機】5'</p> <p>教師以 Color Monster 圖片複習五種情緒 happy/sad/angry/scared/calm，引導學生使用完整句陳述。</p> <ul style="list-style-type: none"> I feel _____. <p>二、【發展活動】30'</p> <p>1. 以學生交回的 I Feel 學習單內容，引導學生討論在什麼情況下會有此種情緒。</p>  <p>When ..., I feel sad.</p> <p>2. 請學生思考並討論，一樣的事件，為什麼會有不同的情緒？</p>  <p>different feelings</p> <p>same situation</p> <p>3. 給學生不同的情境，請學生說出自己會產生的情緒及原因。</p> <ul style="list-style-type: none"> I feel ____, because ... <p>三、【綜合活動】5'</p> <p>統整與反思：面對相同的情境，每個人可能會有不同的情緒；即使產生相同的情緒，每個人的行為表現也可能不同。</p> <ul style="list-style-type: none"> Sometimes, same situations, different feelings. Even have the same feeling, people can act differently. <p>第 2 節結束</p>	<p>教學簡報</p> <p>學習單(1) (學生作品)</p>	<p>能用完整句描述情緒。</p> <p>能仔細聆聽並參與口頭討論</p> <p>能理解每個人可能有不同的情緒與行為表現表現方式</p>

教學流程

教具

評量

第 3 節

一、【引起動機】5'

1. 教師展示學生的 I feel 學習單內容情境，引導學生複習不同情境下，會產生不同的情緒。



• When ..., I feel ____.

2. 教師引導學生思考：在相同的情境，可能產生不同的情緒，沒有對錯之分。

二、【發展活動】25'

1. 教師請學生觀察課本第 40 頁趣味競賽的情境，逐一討論圖片中學生的情緒可能為何、情緒表現是否適當。

- How does he/she feel?
- Is it good, okay, or bad? Why?



2. 以課本 42 頁的舉例，引導學生了解每個人有不同的情緒抒發方法。

• When I feel ____, I will

When I'm ♥ ♥ ♥, I will...

<p>angry</p> <p> I will yell out my anger.</p> <p> I will take a deep breath.</p> <p> I will ...</p>	<p>happy</p> <p> I will chat with my friends and family.</p> <p> I will eat food!</p> <p> I will sing.</p>
---	---

When I'm ♥ ♥ ♥, I will...

<p>nervous</p> <p> I will close my eyes and calm down.</p> <p> I will take a deep breath.</p> <p> I will ...</p>	<p>sad</p> <p> I will cry...</p> <p> I will listen to music.</p> <p> I will ...</p>
---	--

教學簡報

能仔細聆聽並進行口頭發表

教學簡報、課本(學生可參考中文)

能從線索推測人物情緒、思考表現是否適當，進行口頭發表並說明原因

3. 教師發下 Feelings Master 學習單，請學生完成上半部，寫下當自己有 angry/happy/nervous/sad 情緒時，會有怎麼樣的情緒抒發方式。

Class _____ Number _____ Name _____

Feelings Master



How do you express your feelings?
想一想，你平常如何抒發自己的情緒呢？

When I'm ♥♥♥♥, I will... 當我♥♥♥♥時，我會...(做什麼)	
生氣 When I'm angry , I will...	開心 When I'm happy , I will...
緊張 When I'm nervous , I will...	傷心 When I'm sad , I will...

4. 請學生進行組內分享，並將同組同學分享適當的情緒抒發方法寫在學習單下半部。(組內分享過程中，教師進行巡視並多鼓勵學生使用英文句型)



Write down the good ways.

聽同學的分享，請寫下你覺得適當的情緒抒發方法。

三、【綜合活動】10'

1. 統整與反思：每個人都有自己的情緒抒發方式，只要不影響他人、不傷害自己，都是好方法。
2. 教師說明接下來一週，將請學生每天記錄一個事件、自己的情緒及反應，完成 My Feelings Diary 學習單。

My Feelings Diary

Class _____ Number _____

😊😊😊😊 我的情緒日記 😊😊😊😊

Name _____

Day 日期	Example 範例	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六	Sunday 星期日
Situation 事件	I play the flute in the music class. (在音樂課上自由吹奏笛子。)							
Feelings 情緒	nervous							
Reaction 反應	I sweat. 腳冷汗							

Feelings:

happy	angry	sad	calm	scared	nervous	shy	bored	excited	touched	jealous
開心	生氣	難過	平靜	害怕	緊張	害羞	無聊	興奮	感動	嫉妒

學習單(2)

能覺察自我的生理、心理反應

並學習適當的情緒調適方法

學習單(3)

能覺察自我情緒表達方式，並定時紀錄完成學習單

教學流程

教具

評量

第 4 節

一、【引起動機】10'

1. 教師引導學生思考，遇到事件(situation)會產生情緒(feelings)，每個人可能有不同的反應(reaction)。



2. 教師引導學生思考，遇到事件、產生情緒，無論正向或負向情緒，情緒本身沒有對錯與好壞，但所做出的反應會有適當與不適當表達之分。(good/ok/bad)



二、【發展活動】25'

1. 請學生觀察課本第 44 頁的一週情緒紀錄，請學生判斷記錄人的反應是否適當 (good/ok/bad)？並說明原因。

- Is it good, okay, or bad? Why?

My Feelings Diary (示-例-)			
記-錄-人: 程曉琪			
日-期:	事-件:	我-的-情-緒:	我-的-反-應:
MON	數學作業不會寫。	upset	拍打桌子
TUE	小安教我數學，耐心的陪我解題。	grateful	跟小安道謝
	參加籃球課後社團課，老師跟我投籃很準。	excited	跳起來
WED	不小心把小安的鉛筆盒撞倒地上。	sorry	趕快撿起鉛筆盒並道歉
THU	下課時，和同學到操場踢足球，有人故意犯規。	angry	面紅耳赤
FRI	上臺吹奏笛笛。	nervous	冒冷汗
	笛笛表演時沒吹好。	sad	掉眼淚
SAT	爸爸帶我去河濱公園騎腳踏車。	calm	邊騎車邊唱歌
SUN	到奶奶家參加家庭聚會。	happy	一直笑

2. 教師引導學生思考，表格中反應(reaction)中他們覺得 ok 或 bad 的部分，有沒有更好的情緒表達方式？

- Can you make it better?

三、【綜合活動】5'

統整與反思：情緒沒有好壞之分，但反應有適當與不適當表達之分。

第 4 節結束

教學簡報、課本(學生可參考中文)

學生能仔細聆聽

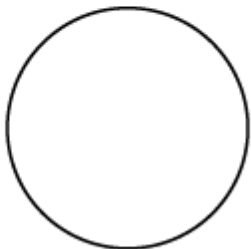
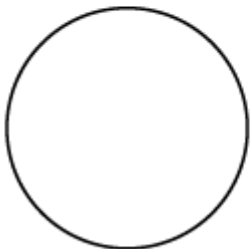
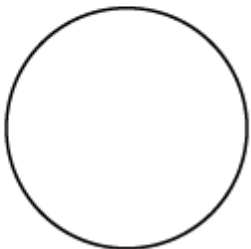
學生能口頭發表自己的判斷及原因

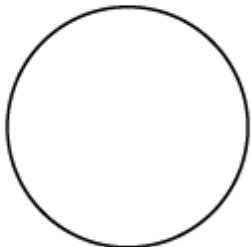
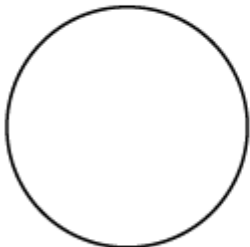
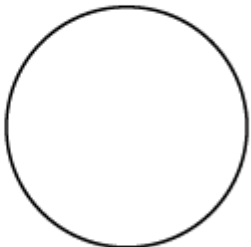
學生能口頭發表適當的情緒表達方式

教學流程	教具	評量
<p>第 5 節</p> <p>一、【引起動機】 10'</p> <p>教師展示 My Feelings Diary 學習單，示範可以如何進行口頭發表，接著請學生在組內進行分享。</p> <p>二、【發展活動】 20'</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生自我省思，情緒紀錄表中的事件、情緒、反應中，自己有哪些情緒表達的反應不適當？ <ul style="list-style-type: none"> • Which one is not okay? 教師引導學生分析情緒紀錄：這些不適當的反應，是否會影響到別人？ <ul style="list-style-type: none"> • Does it affect other people? 教師提問：如果再一次遇到相同的事件，怎麼去調整自己的情緒表現會更好呢？ <ul style="list-style-type: none"> • Can you make it better? <p>三、【綜合活動】 10'</p> <p>統整及反思：當情緒來臨時，先讓自己冷靜下來，再處理事情，不僅能讓自己與他人感到較舒服、輕鬆，也能將事情處理得較圓滿。</p> <p>第 5 節結束</p>	<p>教學簡報、線上計時器、學習單(學生作品)</p>	<p>能進行口頭發表與仔細聆聽</p> <p>能覺察自我的生理、心理反應，並學習情緒調適。</p>

Class _____ Number _____ Name _____

I FEEL...

Chinese 中文			
English 英文			
Draw 畫出 表情			
Situation 情境			

Chinese 中文			
English 英文			
Draw 畫出 表情			
Situation 情境			

Class _____ Number _____ Name _____

Feelings Master



How do you express your feelings?

想一想，你平常如何抒發自己的情緒呢？

When I'm  , I will... 當我  時，我會...(做什麼)	
生氣 When I'm angry , I will...	開心 When I'm happy , I will...
緊張 When I'm nervous , I will...	傷心 When I'm sad , I will...



Write down the good ways.

聽同學的分享，請寫下你覺得適當的情緒抒發方法。

--

My Feelings Diary

Class _____ Number _____

Name _____

☹️ 😞 😊 😄 我的情緒日記 ☹️ 😞 😊 😄 😊

Day 日期	Example 範例	Monday 星期__	Tuesday 星期__	Wednesday 星期__	Thursday 星期__	Friday 星期__	Saturday 星期__	Sunday 星期__
Situation 事件	I play the flute in the music class. (音樂課我上台吹奏直笛。)							
Feelings 情緒	nervous							
Reaction 反應	I sweat. 冒冷汗							

Feelings:

happy	angry	sad	calm	scared	nervous	shy	bored	excited	touched	jealous
開心	生氣	難過	平靜	害怕	緊張	害羞	無聊	興奮	感動	嫉妒