

金門縣金湖鎮金湖國民小學

110 學年度國民中小學部分領域課程教學教學實施計畫

【教學活動設計表-單元二 情緒我可以】

單元名稱	情緒我可以		教學設計者	李伊婷、王紫芳
學習對象	三年級第一學期		學習節次	10 節課(440 分鐘)
學習內容	綜合	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。 Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。		
	英語	Ac-II-7 簡易的教室用語 Ac-II-8 簡易的生活用語 Ae-III-2 繪本故事、兒童短劇。		
學習表現	綜合	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。		
	英語	1-III-9 能聽懂簡易句型的句子。 1-III-10 能聽懂簡易的日常生活對話。 6-III-2 樂於參與課堂中各類練習活動，不畏犯錯。		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能辨識自己的情緒。 2. 學生能辨識別人的情緒。 3. 學生能察覺自己的情緒變化，學習適當表達情緒。 4. 學生能接納自己的情緒。 5. 學生能適當同理他人情緒。 6. 學生能練習情緒調解與處理的方法。 7. 學生能覺察壓力的來源與對身心的影響。 8. 學生能練習正向紓壓的方法。 			
教學方法	2. 講述、討論、體驗			
教學資源	投影片、繪本、白板、白板筆、美工用具、學習單、氣球、打氣筒			
學科英語詞彙	feel, happy, sad, angry, calm, scared, worried, excited, shy, proud, nervous, envious, jealous, grateful, stressed			
學科英語句型(視教材內容)	Q: How do you / they feel? A: I/ They feel _____. Q: How does he/she feel? A:He/ She feels _____.			

	<p>Q : What can you do when you feel ____? A : When I feel ____, I can ____.</p> <p>Is it OK to do that? Why?</p> <p>How do you know? / Why?</p> <p>When do you feel _____?</p>		
教學主題一：情緒臉譜		教學資源	評量
<p>活動一 彩色怪獸</p> <p>一、引起動機：(5’)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=O13gITUS5t4</p> <p>詢問學生今天的心情如何?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ How are you? ✓ How do you feel? <p>二、發展活動：(28’)</p> <p>1. 教師準備繪本「The Coler Monster」與學生共讀，並請學生猜測怪獸的心情、還能用甚麼顏色代表。</p> <p>Q:彩色怪獸一覺醒來，心情一團糟，從圖片中哪裡可以得知？</p> <p>Q:不同的顏色，是代表甚麼心情呢？</p> <p>Q:傷心是怎麼樣的感覺呢?像什麼?會有什麼反應?你也同意小女孩的說法嗎?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ What do you see? ✓ How does Monster feel? <p>2. 教師複習繪本裡介紹的情緒，提問生活中什麼狀況下曾出現這樣的情緒?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ When do you feel <u>sad</u>? ✓ I feel <u>sad</u> when... <p>3. 教師提問當情緒來的時候，會有什麼特色/會出現甚麼反應?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ What do you do when you are <u>sad</u>? <p>4. 請學生寫下最近生活中曾發生的一件事情與感受，完成後跟附近的同學猜拳，贏的人先講出寫下的事件，讓對方猜，猜對即可交換。</p> <p>5. 教師準備六個情緒瓶，請學生將手上紙條投入。</p> <p>三、綜合活動：(7’)</p> <p>[總結性-活動評量]：教師和學生一起檢核情緒瓶中的每件事情是否符合該情緒，作為評量學生的情緒辨識與理解能力。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能辨識自己的情緒。 2. 學生能覺察情緒引發的原因。 		<p>You-Tube</p> <p>繪本 PPT</p> <p>PPT</p> <p>紙</p> <p>瓶子 或 盒子</p>	<p>活動 評量</p>

<p>活動二 情緒臉譜</p> <p>一、引起動機(5'): Greeting and review: 教師從情緒瓶抽出紙條、唸出事件，請學生猜是哪種情緒。</p> <p>二、發展活動(30'):</p> <ol style="list-style-type: none"> 情緒臉譜： <ol style="list-style-type: none"> 以投影片呈現表情照片，請學生嘗試寫出照片代表的情緒語詞。 教師提供情緒詞，學生嘗試將表情照片與情緒詞的配對。 討論圖片代表的情緒，請學生分享相關經驗。 ✓ When do you feel <u>sad</u>? ✓ I feel <u>sad</u> when... <p>2. [形成性-活動評量]每組發下印有句型:I feel <u>sad</u> when...的紙條，請學生寫下情緒會出現的情境。</p> <p>3. 小組將寫好的情緒條貼在寫上情緒詞的彩色影印紙，製成班級專屬情緒海報。</p> <p>4. 學生在教室走動，閱讀情緒海報，教師巡視教室，如果有特別的舉例可以提出來討論。</p> <p>5. 教師唸出事件，請學生推論可能出現甚麼情緒，並提醒學生注意同一個事件在不同人身上可能產生不同種類/強度的情緒。</p> <p>三、綜合活動：(3')</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師詢問活動有甚麼發現?有甚麼感受? 發下「情緒雷達」學習單，讓學生紀錄一星期自己的情緒反應。 <p>[對應學習目標]: 學生能覺察情緒引發的原因</p>	<p>上一節的情緒瓶</p> <p>PPT、學習單</p> <p>紙條</p>	<p>活動評量</p>
<p>教學主題二:情緒你我他</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量</p>
<p>活動一、觀察他人的情緒</p> <p>一、引起動機(5'):</p> <ol style="list-style-type: none"> Greeting 上週有沒有什麼情緒事件想跟大家分享? <p>二、發展活動(30'):</p> <ol style="list-style-type: none"> 本周要戶外教學(班級/學校的活動或自訂情境)，你有甚麼感覺? <ol style="list-style-type: none"> ✓ How do you feel (before/ after the field trip)? ✓ I feel _____ because... 教師提問:發現了什麼?大家的感受都一樣嗎?為什麼會這樣? <ol style="list-style-type: none"> ✓ What do you find? 教師提問:那我們怎麼知道別人的心情呢?教師統整答案，可以透過「觀察」:看(表情或肢體動作或寫/畫的內容等)、聽(語調、語速、音量、內容等)。 <ol style="list-style-type: none"> ✓ Look and listen. 	<p>PPT</p>	<p>活動評量</p>

<p>4. 情緒觀察員：</p> <p>(1. 教師隨機發下上周完成的情緒海報，請選定一個最有同感的情境，各組討論這個情緒可能會出現的表情、動作、聲音特徵、說的話等。</p> <p>(2. 小組輪流上台，先講出情境，再表演，動作表情不用一致。</p> <p>(3. [形成性-活動評量]台下的組拿小白板，將觀察到的情緒寫下來。教師詢問各組答案以及觀察到什麼，各組答完後，請表演組公布答案，答對的加分。</p> <p>[對應學習目標]：學生能辨識別人的情緒。</p> <p>✓ How do they feel?</p> <p>✓ They feel _____.</p> <p>✓ How do you know?</p> <p>三、綜合活動：(3')</p> <p>1. 教師提問：</p> <p>(1. 想知道別人情緒，可以觀察什麼地方?</p> <p>(2. 「觀察」別人的情緒容易嗎?為什麼?</p> <p>(3. 哪個情緒最難猜?(情緒會有不同的強度和向度)</p> <p>2 教師總結觀察需要多練習、多思考，本週作業請學生完成「情緒雷達」學習單下半部，練習觀察周遭的家人、同學、老師的情緒。</p>	<p>情緒海報</p> <p>小白板、白板筆</p>	
<p>活動二、菲菲生氣了</p> <p>一、引起動機(2')：</p> <p>Greeting and review</p> <p>二、發展活動(33')：</p> <p>1. 繪本：<菲菲生氣了>看看封面，你看到甚麼? 最近你也有生氣的時候嗎?發生甚麼事?</p> <p>2. 播放繪本動畫至菲菲非常生氣後暫停，請學生扮演菲菲，詢問各階段菲菲們的情緒、想法、想說的話。</p> <p>(1) 當姊姊說輪到她玩了，菲菲你們有甚麼感受?想做點什麼?想對姊姊說甚麼?</p> <p>(2) 當媽媽也說輪到姊姊玩了，菲菲你們有甚麼感受? 想做點什麼?想對媽媽說甚麼?</p> <p>(3) 當姐姐搶走菲菲的玩具、讓菲菲跌倒在卡車上，菲菲你們有甚麼感受? 想做點什麼?想對姊姊說甚麼?</p> <p>(4) 霏霏可以生氣嗎? 為什麼?</p> <p>(5) 菲菲這麼生氣，猜猜看她接下來會怎麼做?</p> <p>✓ How do you feel?</p> <p>✓ What can you do?</p> <p>✓ What can you say?</p>	<p>繪本 PPT</p> <p>小白板、 白板筆</p>	

<p>✓ Is it OK to feel angry? Why?</p> <p>3. 教師繼續撥放完影片，詢問菲菲們喜歡影片中哪些方法?還有甚麼其他抒發情緒的好方法?</p> <p>4. 小組討論: What can you do when you feel angry? 請學生輪流在小組裡分享一個辦法，然後寫下來。</p> <p>✓ What can you do when you feel angry?</p> <p>✓ When I feel angry, I can ...</p> <p>5. 展示小白板，討論各組發表的內容哪些 OK、那些不 OK，Why?</p> <p>6. 老師介紹其他抒發情緒的好方法。</p> <p>7. [總結性-活動評量]發下小卡，每個人寫下對自己的提醒: When I fell angry, I can...(寫一種今天學到的好方法) 教師行間巡視、提問並請學生唸出寫好的內容。 如果還有時間，請自願的同學分享寫的內容，或全班一起說：When I fell angry, I can...</p> <p>[對應學習目標]：學生能練習情緒調解與處理的方法。</p> <p>三、綜合活動：(5')</p> <p>1. [總結性-口語評量]教師再次詢問: Is it OK to feel angry? [對應學習目標]：學生能接納自己的情緒。</p> <p>2. 總結: 每個人都有生氣的時候，生氣沒有關係，讓我們一起用今天學到的好方法來抒發情緒吧!</p>	<p>紙卡</p>	<p>活動 評量</p> <p>口語 評量</p>
<p>活動三、情緒紅綠燈</p> <p>一、引起動機(5'): Greeting and review: 請學生分享上周有沒有生氣，怎麼了?如何抒發情緒?有沒有說出來或是怎麼解決問題的?</p> <p>二、發展活動(30'):</p> <p>1. 共讀繪本「吼~我生氣了」。</p> <p>教師提問：小獅子因為很生氣，可能會造成什麼樣的影響？真的不能吼叫、跺腳嗎？如果你是小恐龍應該要怎麼處理比較好？</p> <ul style="list-style-type: none"> ● How do you feel? ● What can you do? ● Is it OK to do that? Why? <p>2. 教師將討論結果統整後，訂出情緒紅綠燈的方法。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 紅-情緒起伏強烈、不知道該怎麼辦的時候「停」 ● 黃-情緒比較緩和、可以思考解決辦法時「想」 ● 綠-我知道如何面對情緒時「行」 <p>✓ Red-(Stop) I feel _____.</p>	<p>繪本 PPT</p> <p>情境 題卡</p>	<p>活動</p>

<p>✓ Yellow-(Think) I feel _____, because _____.</p> <p>✓ Green-(Go) I feel _____, because _____. And then, I can _____.</p> <p>3. 教師提供情境題讓學生分組練習情緒紅綠燈。</p> <p>4. [總結性-活動評量]小組口頭發表或簡單演出。</p> <p>[對應學習目標]: 學生能察覺自己的情緒變化, 學習適當表達情緒。</p> <p>三、綜合活動:(3')</p> <p>1. 教師詢問最喜歡哪一組的發表? 為什麼? 有沒有其他好主意要補充?</p> <p>2. 教師統整: 當情緒很強烈的時候, 先停下來、抒發情緒, 然後再想看看可以怎麼做, 等確定自己冷靜了再處理事情。慢一點、不用急, 常常才能讓事情更順利解決喔。</p>		評量
<p>活動四、適當的情緒抒發</p> <p>一、引起動機(5'):</p> <p>Greeting and review: 請學生分享上周有沒有生氣, 怎麼了? 如何抒發情緒? 有沒有說出來或是怎麼解決問題的?</p> <p>二、發展活動(30'):</p> <p>1. 最近有跟同學或家人比賽或玩遊戲嗎? 你輸了還贏了? 有甚麼感受? 有甚麼情緒表現呢?</p> <p>✓ Do you win or lose?</p> <p>✓ How do you feel?</p> <p>✓ What would you do when you feel _____?</p> <p>2. 教師請學生觀察課本第 40 頁趣味競賽的情境, 並找出適當與不適當的情緒表現。</p> <p>3. 教師提問</p> <p>(1.) 兩隊的人各有什麼樣的情緒?</p> <p>✓ How do they feel?</p> <p>(2.) 你覺得哪些人的表現不恰當? 為什麼?</p> <p>✓ Is it OK to do that? Why?</p> <p>(3.) 你認為情緒有對錯的分別嗎?</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=D4BMWGmTmzl</p> <p>(4.) 看完影片有甚麼感受或想法嗎?</p> <p>(5.) [形成性-口語評量] 如果你是贏的一方, 你會怎麼比較好的表達你的情緒? 如果你是輸的一方呢? 又會如何表達?</p> <p>[對應學習目標] 學生能察覺自己的情緒變化, 學習適當表達情緒。</p> <p>✓ How do you feel when you lose/win?</p> <p>✓ What can you do?</p> <p>✓ When I feel _____, I can _____.</p>	影片	口語 評量

<p>4. 根據課本第 41 頁的情境進行討論：</p> <p>(1.) 當看到別人難過時可以嘗試關心、安慰。</p> <p>(2.) 當情緒影響別人的時候可以怎麼彌補。</p> <p>(3.) 真心話大冒險：教師發下每人一張紙，請學生回想是否因為比賽輸贏而出現負面的情緒或行為表現？將彌補的方法或是你想跟被你影響的人說的話寫下來或畫下來。</p> <p>三、綜合活動：(5')</p> <p>1. 教師提問：今天學到什麼？有甚麼發現？寫完真心話大冒險有甚麼感受？</p> <p>2. 教師總結：當你開心時，臉上充滿笑容，別人也會感受到你的好心情；但當你心情不好，就對其他人發脾氣，那麼其他人也會因此受到影響喔！適切的調整情緒、改進不適當的情緒反應，不僅讓自己與他人感到更舒服，也能讓團體氣氛更和諧融洽！</p>		
<p>活動五、同理(一)國王的新衣</p> <p>一、引起動機(2')：</p> <p>Greeting</p> <p>二、發展活動(35')：</p> <p>1. 教師撥放「國王的新衣」的影片，請學生練習當「情緒小偵探」，觀察並發表故事中各個角色的情緒(可參考情緒卡)。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Watch carefully. ✓ Look and listen. ✓ How does he/she feel? <p>2. [形成性-口語評量]教師以「國王的新衣」進行問題討論，讓學生理解同理心的意義、引導學生同理他人。</p> <p>[對應學習目標]學生能適當同理他人情緒。</p> <p>(1) 如果你是國王，當其它人都說：「國王，你的新衣真的很美！」，但是你卻發現自己什麼也看不見時...你想到什麼？</p> <p>(2) 遊行當天，你穿著新衣走到大街上，卻被一個小孩笑說：「國王，你根本沒穿衣服，哈哈！」，你想到什麼？</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ How do you feel? ✓ How does the king feel? ✓ What is the king thinking? ✓ How does the king need? ✓ What can you do (for him)? <p>3. 教師引導學生用同理心去關心別人：想想看，在生活中，有沒有自己的心情不被理解的時候？你喜歡這種感覺嗎？</p> <p>4. 教師準備情境題讓學生分組討論，討論同理心五步驟：</p>	<p>You Tube</p> <p>PPT</p>	<p>口語 評量</p>

<ul style="list-style-type: none"> 看見好朋友努力準備演講比賽，卻沒有得到理想的成績而傷心難過，你可以如何安慰他？ 同學因為期中考試的成績不理想而傷心，你可以如何安慰他？ 同學說了 Amy 的壞話，Amy 生氣地對他破口大罵卻被老師處罰，你可以如何安慰他？ 要打針了，小珍臉色蒼白不停退後。 考試考到一半，Mack 放了一個又響又長的屁。 小明不小心弄壞了同學心愛的文具。 <p>三、綜合活動：(3') 教師統整同理心五步驟，請同學多練習同理心，讓團體更有愛。</p>		
<p>活動六、同理(二) Feelings fortune teller</p> <p>一、引起動機(5')：Greeting and review:以當週事件複習同理心五步驟。</p> <p>二、發展活動(32')：</p> <ol style="list-style-type: none"> 小組輪流上台發表或演出同理心五步驟，台下的同學想像自己是當事人，聽/看完後發表心裡是否比較舒服。 ✓ Do you feel better? 教師小結，陪伴就是最好的禮物，並提問，除了靜靜地陪伴，還可以怎麼提供關心呢？ 接納 :That's OK. 詢問: How are you?/ Do you feel ____? 建議: You can _____. 發下 Feelings fortune teller 學習單，請學生選四個自己或朋友常有的負面情緒，各寫下兩個轉念/抒發的好方法，並折成 Feelings fortune teller 「東西南北」。 [形成性-活動評量]學生練習用 Feelings fortune teller 練習關心同學。 [對應學習目標]學生能適當同理他人情緒。 <p>三、綜合活動：(3')</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師詢問活動有甚麼發現?練習的感受?什麼時候可以再用到? 統整 Feelings fortune teller 除了可以幫助同學，心情不好的時候也可以拿出來和自己對話一下唷! 	學習單	活動評量
<p>教學主題三：壓力山大</p>	教學資源	評量
<p>活動一壓力哪裡來</p> <p>一、引起動機(2')： Greeting</p> <p>二、發展活動(30')：</p> <ol style="list-style-type: none"> 壓力山大： <ul style="list-style-type: none"> (1) [形成性-口語評量]教師提問生活中是否有感受到壓力、來自誰或那些事件? 		口語評量

<p>(2) 教師傳遞打氣筒和大氣球，當學生每講出一個壓力事件，就依壓力的感受去壓打氣筒(壓力大就壓大力一點，一人最多一下)。</p> <p>✓ When do you feel stressed?</p> <p>✓ I feel stressed when _____.</p> <p>2. 教師請同學發表，剛剛看著氣球愈來愈大，是否感受到壓力?生理上、心情有甚麼變化?</p> <p>✓ How do you feel (When the balloon gets bigger)?</p> <p>3. 教師統整，生活中與多事件都可能產生壓力(並補充更多壓力來源)，壓力對生理和心理都會產生影響。</p> <p>4. 教師拿出一個充飽氣的氣球，以課本例子或前面討論時學生最有感的事件為例，詢問當壓力這麼大的時候，可以怎麼面對?有甚麼抒發的方式? 你最喜歡的紓壓方式是甚麼?下次面對壓力時最想嘗試哪一個?</p> <p>✓ What can you do (when you feel stressed)?</p> <p>三、綜合活動：(8')</p> <p>1. 教師請學生用便利貼寫下這堂課的一個收穫。</p> <p>2. 教師總結：生活中的人、事、物改變會產生新的問題與壓力及引發情緒起伏變化，都是正常的，觀察、接受，一起練習用今天學到的好方法來紓解吧。</p> <p>3. 教師發下壓力紀錄單，請學生紀錄一周內三件以上壓力事件、強度、感受、紓解方式。</p> <p>[對應學習目標]：學生能覺察壓力的來源與對身心的影響。</p>	<p>氣球、打氣筒</p> <p>便利貼</p> <p>學習單</p>	<p>口語評量</p>
<p>活動二 壓力我不怕</p> <p>一、引起動機(5')：</p> <p>Greeting and review: 上週記錄了那些壓力事件?怎麼了? 如何紓解壓力的?</p> <p>二、發展活動(32')：</p> <p>1. 教師提問，壓力也可以能是一個好事嗎?</p> <p>2. 播放「轉念有用嗎?」影片，並以戴資穎為例，說明轉念與正向思考。</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8B3zZRavZ1A</p> <p>3. 教師提供情境(課本例子)，小組討論當下壓力強度、可能的情緒，可以怎麼運用正向思考做出反應或行動呢?</p> <p>✓ How do you feel?</p> <p>✓ What can you do?</p> <p>4. [形成性-活動評量]小組發表或演出</p> <p>[對應學習目標] 學生能練習正向紓壓的方法。</p> <p>5. 教師提問：</p> <p>1.哪一組的方法很好? 為什麼?</p>	<p>You Tube</p>	<p>活動評量</p>

<p>2.還有其他好的想法可以分享嗎?</p> <p>3.換一個想法、做法，對事情的處理或情緒反應的改變會有甚麼不同?</p> <p>三、綜合活動：(3')</p> <p>教師總結：生活中難免會遇到挫折與壓力，產生較負向情緒是正常的，不妨轉個念、換個想法和方式，再試試看!</p>		
---	--	--