

# 新北市國小綜合活動輔導領域輔導小組公開授課教學設計

學校名稱：五寮國小

任教領域：綜合活動

單元名稱：情緒這件事

實施節數：共5節，每節40分鐘

(本次公開課為第二節)

授課年級：三年忠班

授課日期：110年11月18日

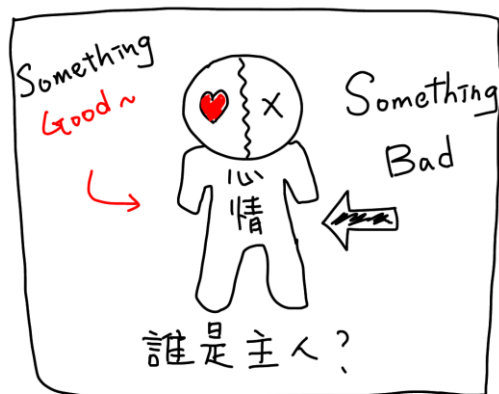
教學者：趙曼寧

備課成員：江英瑞、董家寧、師麗碧、  
陳桂蓮、劉瓊宜

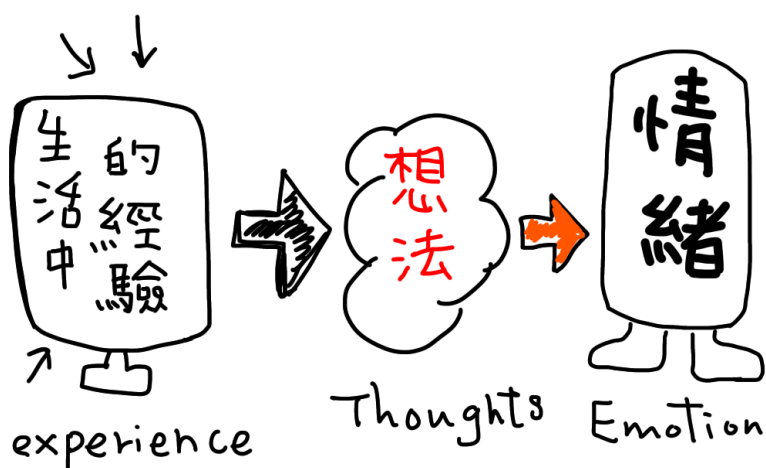
## 一、內容說明

### (一) 設計理念：

「情緒」影響每個人的一生，也影響著每天無數的決定，更與人際關係交互影響。影響情緒的原因可能包括個性、氣質、家庭背景、成長經驗、生活環境等，人也可能從情緒的表現來認識自己、覺察自己，甚至接納自己並改變自己。正因為情緒影響層面很廣泛，更應該引導孩子正確認識情緒、調適情緒的方法，並做正確的思考。



「負面情緒」是每個人的生命歷程中都會遭遇到的，而面對「負面情緒」的調適能力往往可以影響每個人對自我的信心與對類似事件的因應能力。一個無法從「負面情緒」中復原的孩子，很可能會遭遇許多身心問題、並影響整體學習與人生觀。本教案試圖透過引導孩子正確的思考技術，讓「負面情緒」能被視作一種人在生命發展歷程中的暫時的感受，並且進一步讓孩子理解到，同一個情境對每個人的感受可能是不同的，而且感覺是可變化的，引導如何覺察與轉化負面情緒，啟動正向的思考與行動。



另外，在生命教育的範疇中，強調了人的「主體能动性」。也就是人是可以決定自己的情緒、思考方式的。且孩子的情緒表現其實與孩子的成熟度息息相關，當有情境引發負面情緒時，是可以透過思考去分析這個過程，除了引導孩子如何接納情緒、解釋情緒，分析情緒，並且發展適當的問題解決策略，進而採取正確的行動。當孩子透過引導思考與練習後，也能累積成功的經驗，類化在日常生活經驗中。

(二) 單元內容：

設計依據		
單元名稱		情緒這件事
十二年國教課綱	總綱核心素養面向	A1身心素質與自我精進
	總綱核心素養項目及說明	具備身心健全發展的素質，擁有用合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探詢生命意義，並不段自我精進，追求至善。
	領域核心素養具體內涵	綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。
主題軸	1. 自我生涯與發展	
主題項目	d. 尊重與珍惜生命	
學習重點	學習表現	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度
	學習內容	Ad-II-1情緒的辨識與調適 Ad-II-2 正向思考的策略
議題融入實質內涵	生命教育 〔人學探索〕生 E3理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 〔靈性修養〕生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。	
學習目標	一、 辨識情緒與情緒表現。 二、 覺察情緒並辨識合適的情緒表達方式。 三、 能表達正向的情緒調適策略。 四、 能在生活中應用正向的情緒調適策略。 五、 能評估合適的情緒管理方式。	
教材來源	翰林版 3 上 綜合活動教科書 南一版 3 上 綜合活動教科書 「當我們童在一起」EQ 情緒教育教材(新北市政府家庭教育中心出版) 新北市新泰國小專輔張吟慈老師入班輔導教材 自編教材	
與其他領域的連結	三年級健康與體育領域 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	
教學設備/資源	投影機、電腦、情緒卡	

教材組織分析

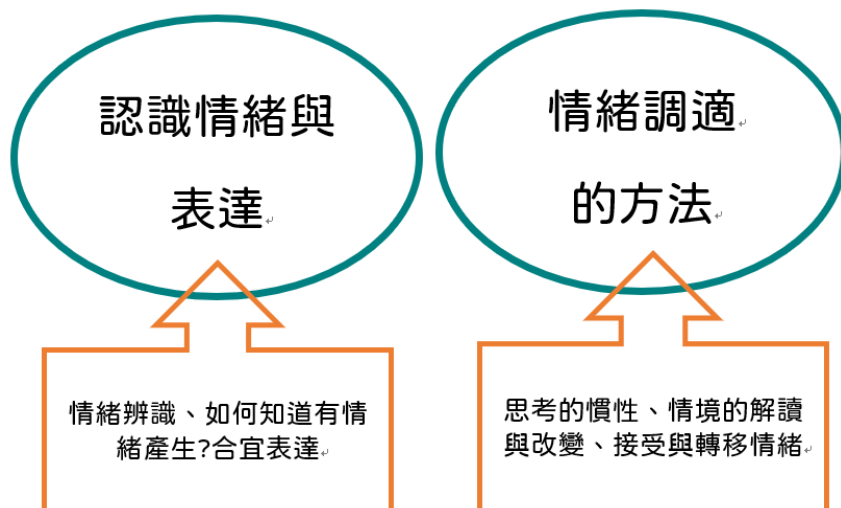
一、班級學習氣質：

- (一)剛升上三年級，對於小組討論的模式較不熟悉，發表上顯得比較生疏害羞要透過引導與鼓勵。
- (二)陳 O 圻較無法發表與參與討論，需要很多協助，音量也極小；被分配到同組的同學較無法協助他參與討論。
- (三)在綜合活動課的表現方面，部分學生很投入發表並漸能獲得成就感。

(四)班級在上課與作業完成方面，是嚴謹而扎實的。

## 二、課程重要概念

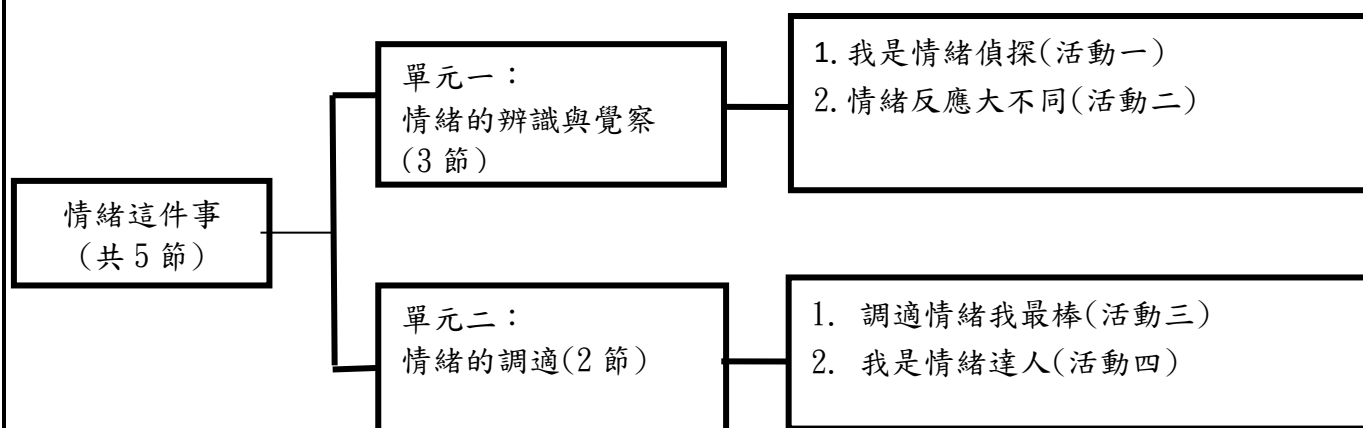
- (一)辨識與覺察情緒
- (二)能適當的表達情緒
- (三)理解形成情緒的原因是來自於事件與想法
- (四)能運用多元策略，調適情緒



## 三、課程關鍵理解

在情境中覺察情緒以及不同的情緒表達方式，分析情緒產生的原因、歷程與所帶來的影響，找到適合自己的正向調適策略。並讓學生應用於其他負面情緒產生的情境中。

### 單元架構



## 二、教學流程與評量

### (一) 評量標準與評分指引

內容標準		表現標準				
主題	次主題	A	B	C	D	E
自我與生涯發展	尊重與珍惜生命	能省思生活中不同的問題，評估並調整正向思考策略。	能覺察情緒反應與調適方式，並學習正向思考策略。	能覺察並辨識適當的情緒表達方式。	能分享自己或他人情緒反應的經驗。	未達D級
本評量評分指引		能評估與應用正向的情緒調適策略，並做好情緒管理。	能覺察自己的情緒並分享正向情緒調適策略。	能在小組內分享適當的情緒表達方式，並表現適當的情緒表達。	能說出自己的情緒曲線並從他人的情緒反應辨識情緒。	未達D級

### (二) 學習目標、學習紀錄與評量工具對照表

備註:學習紀錄為課堂參與歷程的資料

活動名稱	學習目標	學習紀錄	評量工具
【活動一】 我是情緒偵探	辨識情緒與情緒表現。	情緒曲線圖	觀察紀錄表
【活動二】 情緒反應大不同	覺察情緒並辨識合適的情緒表達方式。	情緒隨手記 (小白板)	觀察紀錄表
【活動三】 調適情緒我最棒	能表達正向的情緒調適策略。		小組討論便利貼
【活動四】 我是情緒達人	能在生活中應用正向的情緒調適策略。 能評估合適的情緒管理方式。		情緒變身魔法棒 換我試試看

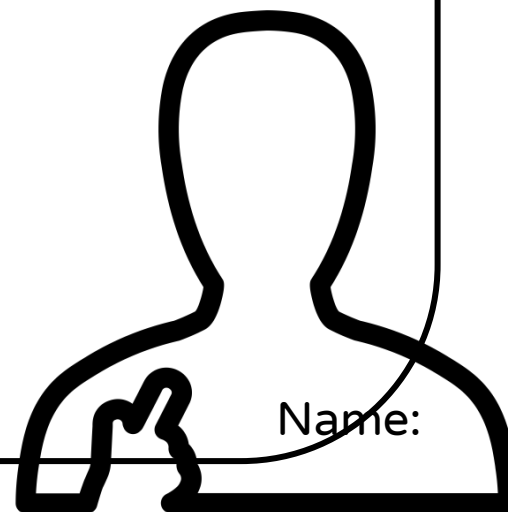

學習活動設計				
學習目標	活動名稱及流程	時間	教學資源	評量方法
辨識情緒與情緒表現	活動一 我是情緒偵探 一、 教師向班級宣布本週五要帶全班去校外教學，營造讓學生開心的氛圍。教師接著宣布，因為你們反應太激動了，我們決定不去囉!(透過情緒的反差讓學生感受兩種不同的情緒)。 二、 教師提問:剛剛有感受到自己心情的變化嗎?並請學生發表。 三、 畫出情緒曲線:	40'		紙筆評量

	<p>(一) 發下一張 A4 的白紙，請學生畫下代表剛才心情變化的曲線圖。</p> <p>(二) 畫完之後，請學生分享自己圖中曲線變化的原因、轉折的原因等等，並引導學生辨識是怎樣的心情出現在這個曲線中，身體會有怎樣的變化？</p> <p>(三) 小組中討論分享彼此的情緒曲線圖。</p> <p>四、教師小結：所謂的情緒，有點像是心情，但也會伴隨一些身體的反應。</p> <p>五、教師呈現 20 張情緒卡，並請學生說一說在你的生活經驗中，什麼情況會產生這樣的情緒？以及在這樣的情緒中，會有怎樣的情緒反應(表情、動作、心跳等等)。</p> <p>六、情學生回想最近的生活經驗中，最有印象的一件事情，並說明當下的心情感受。</p> <p>七、教師總結：在生活中，我們常常會出現不同的情緒，並伴隨身體上情緒的表達反應。</p> <p>註：20 種情緒卡為高興、驚訝、平靜、幸福、羨慕、興奮、害怕、焦慮、挫折、無助、嫉妒、委屈、難過、輕鬆、厭煩、緊張、擔心、失望、丟臉、得意。</p> <p>-----第一節課結束-----</p> <p>(第二節課開始，此節為公開課)</p> <p>八、請學生環視教室週遭，教師提問：</p> <p>(一) 今天的教室有那裡不一樣？</p> <p>(二) 你現在的心情如何？請學生寫在小白版上並展示。</p> <p>九、隨機找一個學生請他說出自己的情緒，並問旁邊的同學是否能觀察到他的情緒？透過什麼觀察到他的情緒？在生活中出現這個情緒時，會有什麼樣的表現或反應？</p> <p>十、教師問學生今天的緊張程度，以一到五分來表達，今天你的緊張程度有幾分？請學生用手比出來。教師同時說出現在的緊張程度。</p> <p>十一、情緒開麥拉：</p> <p>(一) 每組發下一套情緒卡(20 張)。</p> <p>(二) 教師說明活動規則，等等由剛才緊張指數最高的學生開始，向右依序抽情緒卡，不能讓其他的組員看見，由抽牌的學生用表情、動作或聲音演出這個情緒，並請同組夥伴猜，猜對了即換下一個人。</p>	<p>10'</p> <p>10'</p>	<p>情緒卡</p> <p>分組情緒卡</p>	<p>口語評量</p> <p>實作評量</p>
--	---	-----------------------	-------------------------	-------------------------

<p>覺察情緒並辨識合適的情緒表達方式。</p> <p>能表達正向的情緒調適策略</p>	<p>十二、 教師提問：</p> <p>(一) 剛剛猜演的過程中，那一個情緒最快被猜出來?為什麼?此時教師將學生回答的情緒卡呈現在黑板上。</p> <p>(二) 剛剛猜演的過程中，那一個情緒最容易被猜出來?為什麼?此時教師將學生回答的情緒卡呈現在黑板上。</p> <p>(三) 在你的生活經驗中，你怎麼發現你的家人或朋友是這樣的情緒?</p> <p>(四) 沒有被表現出來的代表他沒有這樣的情緒嗎?</p> <p>十三、 教師總結：我們往往可以透過情緒反應觀察到情緒(每個人的情緒表達都不一樣)，但也有一些情緒比較內隱，不容易觀察到，並不代表沒有情緒，所以，在生活中，我們要多觀察，才能辨識自己與別人的情緒。</p> <p>-----第二節課結束-----</p> <p>活動二 情緒反應大不同</p> <p>一、 教師播放「女人戰爭」影片。</p> <p>二、 播放至 19 秒的時候暫停，並問學生你覺得發生了什麼事?車門被撞的這個人(B)可能會有什麼情緒?請寫在小白板上。</p> <p>三、 教師提問:如果是你，你會有一樣的情緒嗎?會友一樣情緒的請打圈在白板上，反之請打叉。為什麼?並在小組中分享討論。</p> <p>四、 請學生發表:如果是你，你在這種情緒下，你會怎麼做?</p> <p>五、 影片繼續撥放至 30 秒，教師提問:</p> <p>(一) B 女跟你們的反應一樣嗎?你覺得他為什麼要這麼做?</p> <p>(二) 你覺得怎樣做比較好?為什麼?</p> <p>六、 教師總結:每個人都有情緒，情緒也會伴隨著情緒的表達與反應，但我們應該採取比較適當的情緒反應，才不會產生負面的結果。</p> <p>-----第三節課結束-----</p> <p>活動三:調適情緒我最棒</p> <p>一、 教師回顧上節課「女人戰爭」影片的影片。</p> <p>二、 教師提問:上節課同學都有說出自己覺得 B 女可能出現的情緒和行動，你覺得他可能是有怎樣的看法?教師將學生的發表簡單記錄於黑板。</p> <p>三、 從學生的回答中統整出情緒發生的原因是來自於「想法」。由「想法」產生「情緒」，引發行動而造成負面的結果。</p>	<p>15'</p> <p>5'</p> <p>40'</p> <p>80'</p>	<p>「女人戰爭」影片</p>	<p>口語評量</p>
--	---	--	-----------------	-------------

<p>能在生活中應用正向的情緒調適策略</p> <p>能評估合適的情緒管理方式。</p>	<p>四、教師提問:你覺得B女生氣的情緒合理嗎?可是當人一直處在生氣的情緒中,會有怎樣的結果?那我們應該怎麼辦?請學生將你想到的辦法寫在便利貼上,一個方法寫一張便利貼,並貼在小組的海報紙上。</p> <p>五、教師將小組的海報貼在黑板上,並將全班的便利貼逐張分類歸納,相似的策略(辦法)放在一起,請學生為該類命名(改變想法、冷靜、轉移注意力、做喜歡的事等等)。</p> <p>六、教師總結:在生活中出現情緒是很正常的,我們應該在覺察後接納它,但在負面的情緒中,也必須採取情緒調適的行動,管理自己的情緒。</p> <p>七、發下回家作業「情緒變身魔法棒」,請學生回家記錄一週內一件自己的情緒與調適歷程。並於下次上課前一天繳交。</p> <p>-----第四節課結束-----</p> <p>活動四:我是情緒達人</p> <p>一、將「情緒變身魔法棒」作業收回後,選其中三則,遮住姓名,製作成「換我試試看」學習單。</p> <p>二、在上節課學生已經說出許多情緒調適策略,每個學生的學習單中,都有二則其他學生的情緒發生事件與調適過程。請學生試著以自己的角度出發,評估自己與該則案例是否會採取一樣的做法,或提出不同的做法,試寫下來,並進行小組討論。</p> <p>三、每個小組推派一個夥伴,發表分享有別於案例的更好的做法。</p> <p>四、教師總結:面對情緒時,我們可以採取很多種不一樣的策略,從生活中我們可以學習與觀察不同的情緒調適策略,豐富自己的情緒調適策略,評估並找到自己適合的調適方式。</p>	<p>40'</p>	<p>「情緒變身魔法棒」學習單、</p> <p>「換我試試看」學習單</p>	<p>紙筆評量</p> <p>高層次紙筆評量</p>
--	---	------------	--	----------------------------

# 我的情緒曲線圖





附件二：



Name:

# 情緒變身魔法棒

日期	我的情緒	事件	我的想法	我的調適策略	我的情緒 轉變為？	我覺得自己哪裡很棒？

Name:

# 換我試試看

## 案例 A

事件:
想法:
他的調適策略:
我覺得: <input type="checkbox"/> 他的調適策略已無敵厲害 <input type="checkbox"/> 我的調適策略跟他相同 <input type="checkbox"/> 我有不一樣的做法，我的想法是:

## 案例 B

事件:
想法:
他的調適策略:
我覺得: <input type="checkbox"/> 他的調適策略已無敵厲害 <input type="checkbox"/> 我的調適策略跟他相同 <input type="checkbox"/> 我有不一樣的做法，我的想法是:

## 觀察紀錄表

座號 \ 評分 指標	能說出自己的情緒曲線 並從他人的情緒反應辨 識情緒(活動一)	能在小組內分享適當的 情緒表達方式，並表現適 當的情緒表達(活動二)
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
<p>評分說明：</p> <p>學生有完全做到的打√，部分做到打△，無法達成者不做記號</p>		