

新北市國小綜合活動領域輔導小組公開授課教學設計

學校名稱：自強國小

授課年級：三年 11 班

任教領域：綜合活動

授課日期：112 年 12 月 14 日

單元名稱：我是情緒小達人

教學者：師麗碧

實施節數：共6節，每節 40 分鐘

備課成員：郭貞瑩、劉瓊宜、師麗碧、蔣玉琳、

楊雯涵、溫大吉

一、內容說明

(一) 設計理念：

日常生活中，我們會因為各種事件、情境、及與不同的人相處而感受到情緒的起伏，以及心理及生理的變化，有些人會好好處理情緒，但有些人則會爆躁亂發脾氣，造成自己和他人的不愉快，也不能將事情處理好，所以管理情緒並調適情緒是很重要的學習課題。

本次課程的教學對象為國小三年級的學生。升上三年級，學生在新班級當中與新老師、新同儕共處，日常生活、學習領域也會遇到許多不同的挑戰（例如：學科考試科目增加、識字寫字量大增、學科內容更加龐雜、參加語文競賽、比大隊接力、練習吹直笛……等）；這些都可能造成學生的情緒有許多不同的反應，有些感受或許是舒服美好，有些則可能是不舒服或混亂，所以需要引導學生覺察並辨識自己或他人面對不同事件的情緒感受，並能學習如何合宜表達自己的情緒反應，進一步找到適合自己的情緒調適策略，紓解不舒服的情緒；在未來面對更多壓力或困難時，才能『先處理情緒，再處理事情』，避免自己被情緒干擾，如此才能有效的處理事情，也能減少人際互動的衝突。

(二) 單元內容：

設計依據		
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	總綱 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	綜合活動領綱 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. 自我與生涯發展	
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】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	
學習目標	1. 能認識情緒並分享自己或他人情緒反應的經驗。 2. 能透過情緒事件覺察情緒反應。 3. 能辨識情緒的表達方式。 4. 能辨識自己的情緒表達方式並學習合宜的調適方法。 5. 能省思生活中遇到的不同事件，評估自己調適情緒的方法。	
教材來源	1. 南一版三上綜合課:單元二 情緒觀測站 2. 第一節課影片:彩色怪獸(長度:4 分53 秒) https://youtu.be/Sw8YSV52kuU?si=uiykNk6WnRmli0-s 3. 耕心文教出版-好人氣養成班上冊 4. 情緒事件圖卡:Minibar心理師繪製Touch感受卡 5. 參考繪本:彩色怪獸(2016)，三采文化。 6. 生氣爆炸時，怎麼辦？(2023)，小宇宙文化。 7. 溫大吉老師教案 康軒版三上 第二單元 情緒調色盤。 8. 黃湘芸老師教案 南一版三上 第二單元 情緒魔法師。	
與其他領域的連結	【健康與體育】 康軒版一下健體 第三單元 健康好心情	
教學設備/ 資源	電腦視訊設備、教學 PPT 簡報、學習單、影片、情緒字卡、繪本	

教材組織分析

在學齡前和國小低年級，人際關係較弱的孩子也許不太受同伴歡迎，但因為各階段的孩子多半還很溫和，對於成人的權威會有一定的順從，上了中年級後，已經脫離低年級的稚氣，是群黨關係開始發展的年紀，也就是會開始出現「我們這一群」的現象，社交技巧不好的孩子很容易受到排擠和孤立，而造成情緒與自信的危機，所以中年級是國小學生情緒教育的關鍵時期，在孩子綜合活動領域的三年級上學期安排一場情緒課，讓自我意識開始抬頭的孩子們，學習建立對情緒的基本了解、自我情緒的覺察、進而學習情緒的表達、以及有效的情緒調適並能在生活中省思與實踐。

國小三年級的孩子在認知能力仍屬於具體思考階段，課程規劃根據具體經驗，讓學生思考如何解決問題，活動設計多以日常生活情境為內容，透過繪本導讀、體驗活動、生活實例等方式，練習適切的情緒表達與調適；最後，以一周紀錄表實踐合宜的調適情緒方法並能在生活中省思。

藉由課程希望能讓孩子了解，每個人都有情緒、情緒會起伏，都是自然而正常的。讓孩子熟悉生活中常見情緒類別，運用生活經驗輔助孩子覺察與辨識情緒反應，再讓孩子找出適合自己的紓解方式，當孩子有情緒時可以運用這些方式來幫助他找到情緒的根源，管理與調適情緒，成為情緒小達人。

課程架構

情緒的辨識與調適辨

我是情緒小達人

活動一：心情分享站
(1 節)

活動二：心情特攻隊
(2 節)

活動三：調適情緒我最棒
(2 節)

活動四：做情緒的主人
(1 節)

導入

建構

建構

深化

能認識情緒並分享
自己或他人情緒反
應的經驗。

能透過情緒事件覺
察情緒反應。
能辨識情緒的表達
方式。

能辨識自己的情緒
表達方式並學習合
宜的調適方法。

能省思生活中遇到的
不同事件，評估自己
調適情緒的方法。

二、教學流程與評量


(一) 評量標準與評分指引

評量標準						
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		能省思生活中的不同問題，評估自己調適情緒的方法並適時調整。	能學習合宜的情緒調適方法。	能覺察並辨識自己與他人的情緒表達方式。	能分享自己或他人情緒反應的經驗。	未達D級

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】 心情分享站	1. 能認識情緒並分享自己或他人情緒反應的經驗。		「情緒武功祕笈」 學習單一
【活動二】 心情特攻隊	2. 能透過情緒事件覺察情緒反應。 3. 能辨識情緒的表達方式。	「心情臉譜」 學習單二	「辨識情緒我最行」 學習單三
【活動三】 調適情緒我最棒	4. 能辨識自己的情緒表達方式並學習合宜的調適方法。		「情緒選擇輪」 學習單四
【活動四】 情緒生活通	5. 能省思生活中遇到的不同事件，評估自己調適情緒的方法。		「情緒辨與變？」 學習單五

教學活動				
學習目標	活動名稱及流程	時間	教學設備/ 資源	評量
能認識情緒並分享自己或他人情緒反應的經驗。	<p>【活動一、心情分享站】</p> <p>一、引起動機：</p> <p>12月9日運動會，你有參加甚麼活動？哪些項目？說說看當天發生的事情。有什麼感覺？（不完全是情緒）。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>(一)心情說一說</p> <p>1. 教師播放繪本故事-彩色怪獸的影片： https://youtu.be/Sw8YSV52kuU?si=uiykNk6WnRmLi0-s</p> <p>2. 教師提問，引導孩子認識並覺察情緒：</p> <p>(1)影片中的彩色怪獸發生了什麼事情？ 《參考答案:彩色怪獸把情緒都弄亂了。》</p> <p>(2)小女孩如何幫助怪獸解決混亂的情緒？</p> <p>(3)這些瓶子分成哪幾類？《參考答案:快樂、傷心、生氣、害怕、平靜》</p> <p>3. 想想自己，在生活中什麼時候，你會感受到這些情緒呢？</p> <p>4. 進行兩兩分享：</p> <p>(1)先決定誰第一先分享、誰第二。</p> <p>(2)每人分享30秒，時間到就下一位。</p> <p>(3)先從「快樂」的事件分享。老師先示範:當我發票中獎的時候，我會很快樂。學生分享的句型：當我……，我會……。</p> <p>(4)兩兩分享後，老師邀請2-3位同學全班分享。</p> <p>(5)接著，換「傷心」，進行上述相同步驟。</p> <p>(6)其餘情緒，以此類推。</p>	<p>7'</p> <p>5'</p> <p>10'</p>	<p>Youtube 影片</p>  <p>5 張情緒卡</p> <p>碼表</p>	<p>口頭評量： 能分享自己或他人情緒反應的經驗。(D)</p>

能透過情緒事件覺察情緒反應。	(二)認識情緒(再加其他 5 個情緒)。 1. 教師在黑板上再貼五張情緒卡：委屈、後悔、得意、緊張、討厭。(貼完後，在黑板上畫框框把這五張情緒框起來，前五種情緒就先往上挪。) 2. 先讓學生看一遍這五張情緒老師待會再一張一張來討論，讓學生選一個最符合此情境圖的情緒。 3. 教師依序展示 5 張情緒事件圖卡，唸出上面的內容，再跟學生討論： (1)你在圖片中，看到了什麼？ (2)你覺得這是哪種情緒？為什麼？(如果學生說得不夠到位，教師可繼續追問，或邀請其他同學解釋該情緒的意思。) (3)依照上面步驟依序進行其他情境圖的討論。 (三)情緒武功祕笈 1. 發下「情緒武功祕笈」學習單。 2. 用簡報說明學習單的紀錄方式並示範。 3. 可提醒學生，事情欄位所對應的情緒欄位，寫上的情緒可能不只有一種。 (四)師生統整 邀請學生回想：這堂課，我們學到了什麼？《參考答案:我們認識了很多情緒、我們也互相說了情緒的事件》 ----- 第一節結束 ----- 【活動二、心情特攻隊】 此節為公開課 教師課前準備： 1. 依據學生(學習單一)所寫的情緒事件內容，先挑選出3位學生所寫的，並將此3個情境製作成簡報。 簡報內容: 3個情境、對應的5種情緒、哪位同學寫的(當事人) 2. 依照此3個情境可能所對應的5種情緒，製作5張情緒字卡。 3. 把5個情緒字卡貼在教室四周。 *教師要先徵求當事人同意願意分享給全班。 一、引起動機 1.教師：今天有這麼多老師前來觀課，你現在有什麼心情？為什麼？ 邀請1-2位學生分享。 2.分享時，提醒學生要能說出自己的情緒及原因。 二、發展活動 (一)我是情緒偵探: 1.簡報秀出第一個情境，老師請同學念出，請同學試著覺察看看：該事件所「對應的情緒」，可能是什麼？ 2.提醒同學待會站起來與移動時，全程保持安靜，照著自己所覺察的情緒去移動，不要受到其他人影響。 3.請同學站起來，移動到教室四周該情緒字卡的位置。 4.邀請幾位同學分享： (1)在這件事中，你所覺察的情緒是什麼？ (2)為什麼你覺得是這種情緒？ 5.公布當事人的情緒，並邀請他說一說：當時發生了這件事，為何你會出現這種情緒？ 6.簡報秀出第二個情境，依照上述步驟進行；以此類推進行完3個情境。 7.教師提問：在剛剛的活動中，你有什麼發現？ 教師可引導學生回答出：每個人對於相同的事件，可能會有不同的情緒反應。	13'	10 張情緒卡	教學 ppt	實作評量： 能分享自己或他人情緒反應的經驗。(D)
		3'	學習單一「情緒武功祕笈」		紙筆評量： 能分享自己或他人情緒反應的經驗。(D)
		2'			
			學習單一「情緒武功祕笈」		
		5'	3 個情境的簡報		
		15'	5 張情緒字卡		口頭評量： 能分享自己或他人情緒反應的經驗。(D)

能辨識情緒的表達方式。	<p>(二)情緒猜一猜:</p> <p>1.活動前，先將同學分成六個小隊。</p> <p>2.邀請各小隊第一位同學抽籤，抽出小隊專屬的情緒字卡。</p> <p>3.小組討論：依照情緒字卡，設計相對應的表情、動作、聲音或其他方式，來表演出該情緒。</p> <p>4.依序請各小隊上台，表演「快樂、生氣、傷心、害怕、緊張、得意」。</p> <p>5.小隊表演時，讓其他組想一想並回答：你們覺得，這個表演是呈現什麼情緒？為什麼？</p> <p>6.各組依序進行完其他情緒的表演和上述的提問。</p> <p>7.討論與省思：</p> <p>在剛才的表演中，你們從哪些部分，判斷出同學所演的情緒？</p> <p>*教師可引導學生歸納出：我們可以從表情、動作、聲音或其他方式，辨識出該情緒。</p> <p>8.老師引導學生回想這節課的學習活動，並詢問學生在今天的課堂中有哪些發現？</p> <p>參考答案:當我們碰到事情時，可能會有不同或相同的情緒；情緒通常會伴隨表情或動作、聲音或其他方式等一起發生，我們可以由這些表達方式來判斷是哪種情緒。</p> <p>(三)心情的臉譜（發下學習單二）</p> <p>1.發下「心情臉譜」學習單。</p> <p>2.用簡報說明學習單如何書寫。</p> <p>同學們對情緒的表達是不是有些認識了呢？接下來老師要給同學們一個任務：Q寶在自強公園探險迷路了，請同學幫他找出適合的出路。請大家想一想：要如何走，才能幫這些情緒走出適合的路？</p> <p>----- 第二節結束-----</p> <p>【活動二、心情特攻隊】延續上一節</p> <p>一、引起動機:複習舊經驗:</p> <p>1. 心情臉譜學習單進行分享與討論(兩人一組)</p> <p>(1)你是怎麼知道Q寶是開心、生氣、緊張、得意、難過的情緒，請與夥伴說說看(引導學生從表情、生理反應觀察)</p> <p>(2)當你是開心、生氣、緊張、得意、難過時，情緒反應有跟他一樣嗎?如果不一樣，你的反應又是怎樣呢?</p> <p>2.兩兩分享後，老師邀請2-3位同學全班分享。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)情緒老實說</p> <p>1.教師於黑板上貼上情緒字卡[快樂、傷心、生氣、害怕、平靜、委屈、後悔、得意、緊張、討厭]</p> <p>2.請學生進行小組討論並分成三類(感到喜歡的、感到不喜歡的、不容易分類共三種)，並說明分類的理由，將分類與討論結果寫在A4紙張上紙(如下圖所示範)。</p> <p>(參考答案-感到喜歡的情緒-快樂、得意；感到不喜歡-傷心、生氣、委屈、後悔、討厭、害怕、緊張；不容易分類-平靜；分類的理由:例如不喜歡的情緒通常都會讓自己感到很悶、或是身體也有不舒服的反應、容易跟人起衝突)</p>	<p>15'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>10'</p>	<p>情緒字卡</p> <p>學習單二 「心情臉譜」</p> <p>學習單二 「心情臉譜」</p> <p>情緒字卡 A4 紙</p>	<p>口頭評量： 能辨識情緒的表達方式。(C)</p> <p>紙筆評量： 能辨識情緒的表達方式。(C)</p> <p>口語評量： 能辨識情緒的表達方式。(C)</p> <p>紙筆評量： 能辨識情緒的表達方式。(C)</p>
-------------	--	---	--	---

	<table><tr><td>項目</td><td>感到喜歡的 情緒</td><td>感到不喜歡 的情緒</td><td>不容易分類 的情緒</td></tr><tr><td>情緒</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>原因</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	項目	感到喜歡的 情緒	感到不喜歡 的情緒	不容易分類 的情緒	情緒				原因							
	項目	感到喜歡的 情緒	感到不喜歡 的情緒	不容易分類 的情緒													
	情緒																
	原因																
<p>3. 教師邀請小組進行分享</p> <p>4. 教師統整學生的分享(情緒沒有好與壞，但會讓我們覺得喜歡與不喜歡的理由可能是因為當下的情緒表達或反應方式，以及因為這樣的反應方式所帶來的影響。)</p> <p>(二) 辨識情緒密碼</p> <p>1. 請學生想一想，從剛剛的情緒分類當中，對於『感到喜歡』或『感到不喜歡』的情緒裡面，通常會有哪些情緒表達方式(可以是自己的反應、或是觀察他人的反應)</p> <p>2. 發下「辨識情緒我最行」學習單，每位學生一張。</p> <p>3. 教師可以先從『生氣』引導學生逐步思考。引導學生思考的步驟與方式如下:配合PPT呈現</p> <p>(1)感受生理反應(別人可能無法察覺，但是自己知道)-如：心跳加速或平穩、呼呼急促、胸口悶悶的、臉部發熱、冒汗、胃痛、頭痛、腦袋打結、說不出話、想上廁所、身體放鬆或僵硬……</p> <p>(2)發現表情動作(自己跟別人都可能察覺)-如:臉紅、嘴角下垂、微笑、皺眉、眨眼睛、哭泣、握手指、捏物品、握拳、揮手、跺腳、踢腳…</p> <p>(3)聽一聽聲音表現(自己跟別人都可能察覺)-想一想語調的高低、快慢、音量的大小。</p> <p>(4)辨識記錄-學生練習將情緒的反應方式記錄在學習單三「辨識情緒我最行」</p> <p>(5)教師按照上述步驟，將快樂、傷心、害怕、平靜、委屈、後悔、得意、緊張、討厭等情緒抽出5種，引導學生練習辨識情緒並完成學習單，。</p> <p>(6)兩兩觀察與分享彼此的「辨識情緒我最行」學習單，並記錄自己的發現。</p> <p>4. 教師提問:</p> <p>(1)透過剛剛的學習單分享，在相同的情緒下，你們的反應(表達方式)有相同嗎?</p> <p>(2)你覺得學習辨識自己或他人的情緒，對自己有什麼幫助?(參考答案:每個人對情緒的表達方式不見得相同，所以學習如何辨識是很重要的，辨識後還要能用方法去調適它，下節課我們再來討論如何調適情緒。)</p> <p>----- 第三節結束 -----</p> <p>【活動三、調適情緒我最棒】</p> <p>課前準備:</p> <p>1. 教師準備繪本故事-<u>生氣爆炸時，怎麼辦?</u></p> <p>2. 事先製作配合繪本內容的情緒調整輪</p> <p>一、引起動機:</p> <p>1. 請學生先回想自己的經驗，並說一說在『感到不喜歡』的情緒事件當中，自己曾經有哪些反應(或表達方式)造成不好</p>					20'	情緒反應 方式 PPT	紙筆評量： 能辨識情緒的表達方式。(C)										
能辨識自己的情緒表達方式並學習合宜的調適方法。					學習單三												
					「辨識情緒我最行」												
						5'	口語評量： 能辨識情緒的表達方式。(C)										
						40'	生氣爆炸時，怎麼 口頭評量： 能呈現生活										

的結果?教師邀請2-3位學生進行分享。

二、發展活動:

(一)情緒調適有妙招。

1. 教師分享繪本故事-生氣爆炸時，怎麼辦？。
2. 教師製作問題 PPT 進行提問，引導小組進行討論並回答：

(1)你看到了蘇菲發生了什麼事情？

《參考答案:看到了蘇菲疊了一座好高好高的摩天大樓想跟媽媽分享、蘇菲的弟弟諾亞撞倒她的摩天大樓、蘇菲很生氣、蘇菲拉了弟弟的衣服領子想打他。》

(2)蘇菲有什麼樣的情緒反應？

《參考答案:蘇菲很「生氣」，因為弟弟撞倒她用積木疊的很高的摩天大樓。》

(3)蘇菲想到了哪些讓自己可以冷靜的方法？

《參考答案:捏枕頭、吹氣球、跳舞、畫畫、跳繩、很慢的數1~10、製作「生氣選擇輪」。》

(4)某天，諾亞把蘇菲的娃娃弄壞了，這個時候蘇菲做了什麼事情？

《參考答案:她想到了去看貼在牆壁上的「生氣選擇輪」、她去吹氣球。》

3. 教師詢問學生聽完繪本故事之後，有哪些發現?並適時統整學生的答案：

(1)每個人都對事情可以有任何感覺和情緒，都是正常的反應。但是在情緒當下所做的事情，並不是全部都能被接受。例如:蘇菲可以對諾亞生氣，但不能因此打人。

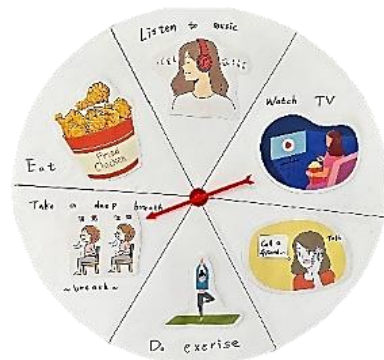
(2)遇到事情時，可以試著冷靜或深呼吸，了解清楚狀況後再處理。

(3)適當的調適情緒，良好的與同學、家人互動，避免做出不適當的行為。

(二)情緒選擇輪

1. 看完生氣爆炸時，怎麼辦?繪本後，我們可以學習運用蘇菲的方法，當自己在面臨生氣(難過、緊張、害怕...)等情緒時，製作一個專屬於自己的「情緒選擇輪」，選擇一件能讓自己開心或是專注的事情，試著轉換自己的情緒。

2. 接著教師在黑板貼上自己製作的情緒選擇輪並與學生分享內容與使用方式。



※教師的「情緒選擇輪」示範:

分享當自己_____(情緒)的時候，可以_____(做什麼事情)。

- (1) 吃東西
- (2) 聽音樂
- (3) 看電視

辦?繪本



繪本問題
PPT

中調適情緒
的方法。(B)

彩色筆、
空白選擇
輪6張



紙筆評量
能呈現生活
中調適情緒
的方法。(B)



蘇菲的情
緒選擇輪
簡報

	<p>(4) 打電話給朋友 (5) 做運動 (6) 深呼吸</p> <p>3. 教師引導學生先練習 1-2 個調適情緒時可以做的事情，並邀請 2-3 位同學分享，並適時澄清與說明此方式是否合宜。</p> <p>4. 教師發下材料並讓小組進行內容討論，完成情緒選擇輪的製作。</p> <p>(1)製作方法：</p> <p>①準備一張紙、一把剪刀。</p> <p>②在紙上畫一個大大的圓，並在上面畫線。</p> <p>③接著在圓盤上寫出自己想做的事情。</p> <p>④將選擇輪貼在牆壁上即完成。</p> <p>※舉例：蘇菲的選擇輪上有：捏一捏枕頭、吹氣球、跳舞、把憤怒畫出來、跳繩、用很慢的速度數 1-10。</p> <p>(2)各組學生輪流練習運用「情緒選擇輪」進行分享： 當自己_____（情緒）的時候，可以_____（做什麼事情）。</p> <p>5. 教師引導學生回想這節課的學習活動，並詢問學生在今天的課堂中有哪些發現？ （當遇到不喜歡的情緒來臨時，可以運用「情緒選擇輪」的策略冷靜下來或轉移注意力。）</p> <p>6. 教師發下「情緒選擇輪」學習單，請學生回家完成屬於自己的選擇輪。</p> <p>----- 第四節結束 -----</p> <p>【活動三、調適情緒我最棒】</p> <p>課前準備</p> <p>教師在教室裡貼上各組所完成的情緒選擇輪，讓學生能欣賞其他同學們的調適方法</p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 請學生輪流欣賞各組的情緒選擇輪</p> <p>2. 教師發給學生便利貼，請學生簡單記下他組的調適方式當中，自己最喜歡的調適方式(至少2個)與想請教的(至少1個)</p> <p>3. 學生提出自己想請教的調適方式，請各小組進行說明</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)幫幫壞心情</p> <p>1. 各小組進行組內分享：介紹自己情緒選擇輪上的調適情緒方法有哪些？小組每位同學說完後，請將自己喜歡的調適方式旁邊貼上紅點並說一說原因。</p> <p>2. 依小組成員的想法和意見討論形成共識，用海報紙逐一列出最能代表小組的3個情緒調適方式(一張海報紙寫一個)</p> <p>3. 邀請各小組一位代表說明所選出的調適方式與原因。</p> <p>4. 教師將各組的調適方式海報紙張貼在黑板上。</p> <p>5. 教師引導學生分享哪一些調適情緒的方法是跟你相同的？哪一些讓你印象深刻？哪一些可能是需要調整的？(例如：可能很難做到，或是不合時宜，老師也可以適時舉例引導。)</p> <p>6. 請學生想一想除了各小組、或是自己的情緒選擇輪，聽完分享後，還有沒有想到其他調適情緒的好方法？</p> <p>7. 教師請同學看看黑板上這些調適情緒的方法，我們一起來想想：</p> <p>(1)你們喜歡這樣的調適情緒方法嗎？為什麼？</p> <p>(2)當我們想要調適情緒，你覺得怎樣的方法比較恰當？為</p>	<p>各組的情緒選擇輪 6張</p> <p>學習單四 『情緒選擇輪』學習單</p> <p>40'</p> <p>各組情緒選擇輪成品</p> <p>便利貼</p> <p>海報紙裁成長條</p>	<p>紙筆評量</p> <p>能呈現生活中調適情緒的方法。(B)</p> <p>口語評量</p> <p>能呈現生活中調適情緒的方法。(B)</p> <p>口語評量</p> <p>能呈現生活中調適情緒的方法。(B)</p>
--	---	---	--

<p>能省思生活中遇到的不同事件，評估自己調適情緒的方法。</p>	<p>什麼？(教師引導出學生能知道調適情緒應該要能夠「不傷害自己，不傷害別人，破壞東西」)。</p> <p>8. 教師發下『情緒辨與變』學習單，向學生說明如何做記錄—請利用一週的時間，記錄下自己日常生活發生的事件、情緒、身體行為反應以及使用了自己哪個調適情緒方法；最後，將情緒有無轉變記錄下來。(請寫下二件)。</p> <p>-----第五節課結束-----</p> <p>【活動四、做情緒的主人】</p> <p>1. 學生於生活中利用一周時間記錄並完成『情緒辨與變』學習單。</p> <p>2. 學生將自己的紀錄結果進行組內分享。 [分享應包含事件內容、情緒、調適方法、效果如何(原因)]。</p> <p>3. 組內分享完成，後行「調適情緒分享」的活動:自己分享給夥伴一件調適情緒的事情，同時自己也能得到夥伴分享一件調適的事情。</p> <p>4. 老師示範「調適情緒分享」活動的分享方式: (1)帶著自己的『情緒辨與變』學習單。 (2)老師會發下每人4張藍色便利貼。(1張為備用) (3)請找其他組的同學進行分享與記錄。一次找一個夥伴互相分享學習單所寫的內容。請找到三位夥伴進行分享(其中一位要不同性別)。 (4)當你聽完對方的「調適情緒分享」的經驗，請在便利貼重點摘要記錄下同學講的內容，並且請對方簽個名。 (5)每一次進行兩兩分享的時間(包含紀錄)為6分鐘，聽到鈴聲，請重新找人。 (6)互相分享完成之後，記得要互相說聲謝謝。 (7)將同學分享的好點子貼在學習單上。</p> <p>5. 老師將邀請數位同學向全班分享:你覺得哪位同學的調適方法很棒，將自己所記錄內容說出來。</p> <p>6. 重新反思與回顧自己的實踐-學習單五『情緒辨與變』，將你最想調整的方法及原因寫入學習單。</p> <p>7. 教師提問: (1)經過這次的情緒單元課程，你覺得自己學習到哪些呢? (2)你覺得自己在生活中會如何運用調適情緒的方式?</p> <p>8. 教師總結:希望同學能學習到遇到事件時先覺察與辨識當下情緒，再運用自己適合的調適方式去紓解情緒。</p> <p>-----第六節課結束-----</p>	<p>40'</p>	<p>學習單五『情緒辨與變』</p> <p>學習單五『情緒辨與變』</p> <p>學習單五『情緒辨與變』便利貼</p>	<p>紙筆評量： 能省思生活中的不同問題，評估並調整調適情緒的方法。 (A)</p> <p>紙筆評量： 能省思生活中的不同問題，評估並調整調適情緒的方法。 (A)</p> <p>口語評量： 能省思生活中的不同問題，評估並調整調適情緒的方法。 (A)</p>
-----------------------------------	--	------------	---	--

情緒武功 秘笈

班級: _____

姓名: _____

座號: _____



請把你或家人或同學有用情緒球表達的情緒和發生的事情記錄下來，讓你自己成為情緒高手吧！

事情的經過	當時的情緒



心情臉譜

班級: _____

姓名: _____

座號: _____

同學們，Q寶在自強公園探險時迷路了，請沿著開心、生氣、緊張、得意、難過的順序走，幫他找出正確的道路吧！



辨識情緒我最行

「當情緒發生在我們身上的時候，會有哪些反應呢」？

請仔細聽老師的情緒詞題目，安靜地回想當遇到此情緒發生時，你自己本身或是曾經看過他人出現哪些反應呢？下面舉例提供你參考，你也可以有更多的想法跟發現喔!!

(1)感受生理反應(別人可能無法察覺，但是自己知道)-如：心跳加速或平穩、呼呼急促、胸口悶悶的、臉部發熱、冒汗、胃痛、頭痛、腦袋打結、說不出話、想上廁所、身體放鬆或僵硬……

(2)發現表情動作(自己跟別人都可能察覺)-如：臉紅、嘴角下垂、微笑、皺眉、眨眼睛、哭泣、握手指、捏物品、握拳、揮手、跺腳、踢腳……

(3)聽一聽聲音表現(自己跟別人都可能察覺)-想一想語調的高低、快慢、音量的大小。

情緒反應方式 情緒種類	生理反應 與 表情動作	聲音 表現	我的觀察 來自…
生氣			<input type="checkbox"/> 自己 <input type="checkbox"/> 他人，是 ()
			<input type="checkbox"/> 自己 <input type="checkbox"/> 他人，是 ()
			<input type="checkbox"/> 自己 <input type="checkbox"/> 他人，是 ()
			<input type="checkbox"/> 自己 <input type="checkbox"/> 他人，是 ()
			<input type="checkbox"/> 自己 <input type="checkbox"/> 他人，是 ()
			<input type="checkbox"/> 自己 <input type="checkbox"/> 他人，是 ()

我的發現：

1. 在同樣的情緒下，我和同學的反應(表達方式)都有相同嗎？

☐都相同

☐有的相同、有的不同

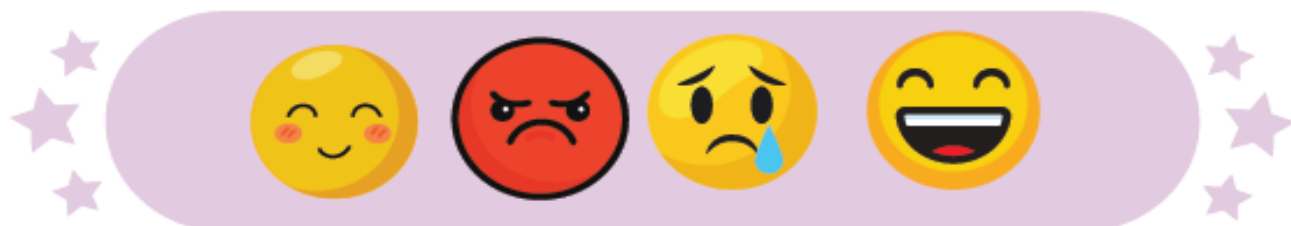
☐都不相同

2. 你覺得學習辨識自己或他人的情緒，對自己有什麼幫助呢？

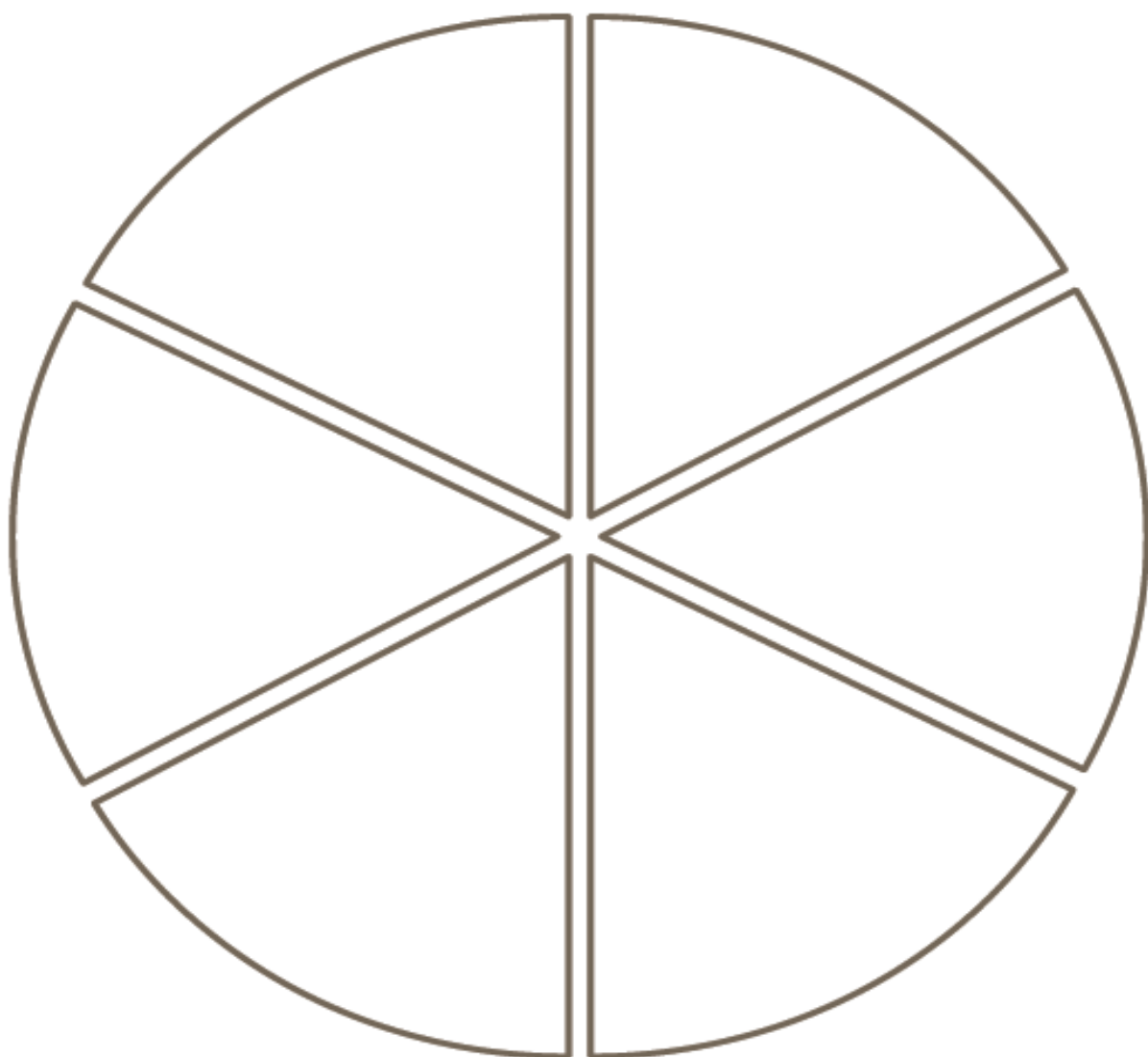


情緒選擇輪學習單

姓名：_____ 日期：_____



我覺得：_____，我能 _____



情緒辨與變

觀察並記錄自己在這一週，發生哪些讓心裡不舒服的事件、產生什麼情緒、我運用什麼調適情緒的方法，效果如何？為什麼？（請記錄二件）

我的情緒調適				
記錄人：_____				
日期	事件內容	情緒	調適情緒方法	效果如何?原因?
	發生地點: 事情經過:			有效 <input type="checkbox"/> 沒效 <input type="checkbox"/> 原因:
	發生地點: 事情經過:			有效 <input type="checkbox"/> 沒效 <input type="checkbox"/> 原因:
使用便利貼，貼上同學的好點子				

聽完同學的分享，再次回顧自己這週的實踐，有沒有想要改變調整情緒的方法？
我想試試看，把_____調整成_____。
為什麼？
_____。