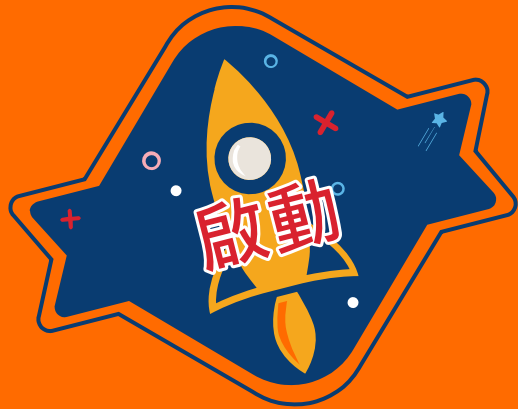
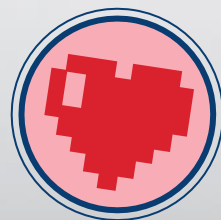
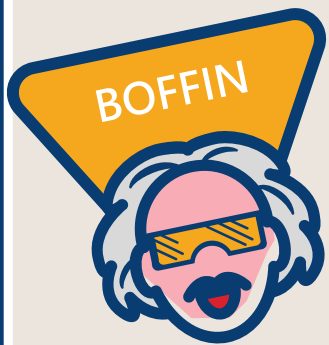


新北市板橋區後埔國小



111學年度第一學期
國小綜合活動領域
新莊分區輔導暨專輔公開課





說課

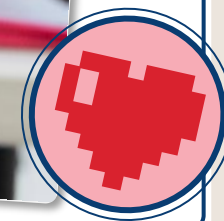
教學者：溫大吉



第一單元：情緒調色盤

緣起、理念.....

- 「前青春期」小風暴
- 學習自律的關鍵起點
- 自我意識 vs 依賴 → 矛盾與糾結
- 學習合宜情緒調適之道





改編康軒版

第二單元：情緒調色盤



說課流程



說目標

說架構

說學生

說教學

說評量

說觀課焦點

總綱核心素養	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進
領域核心素養	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。

說目標

說架構

說學生

說教學

說評量

說觀課焦點

教材組織分析

正向思考策略(領綱補充說明)

&

合宜情緒調適方法(此課例)

- 發現自己在日常生活中常見的問題或壓力來源。
- 覺察自己面對問題或壓力時的心理與生理反應。
- 分享自己對問題或壓力正、負向看法。
- 由生活實例、閱讀或影片討論等導入。

- 學生第一次接觸綜合活動領域。
- 心理學家皮亞傑(Piaget)：九歲孩子進入「自律期」，大腦進入前所未有的思考與自我的形成，出現糾結、矛盾的行為。
- 學習合宜的情緒調適方法。

說目標

說架構

說學生

說教學

說評量

說觀課焦點

教材組織分析

健康與體育 一下 第一單元

心情追追追

- 認識情緒、分辨情緒、處理負向情緒
- 學習內容:Fa-I-3情緒體驗與分辨方法
- 情緒調適方法不應在健體領域的低年級學習內容中
- 學科思維：關係

&

綜合活動 三上 第二單元

情緒調色盤

- 分享情緒反應經驗
- 經歷學習合宜情緒調適方法的過程
- 生活中實踐與省思(評估、調整)
- 學科思維：選擇與責任

說目標

說架構

說學生

說教學

說評量

說觀課焦點

學習目標由學習重點 發展而來

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。

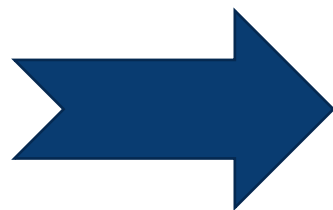
學習內容

Ad-II-1

情緒的辨識與調適。

Ad-II-2

正向思考的策略。



學習目標

1. 分享自己或他人情緒反應的經驗。
2. 覺察並辨識情緒的表達方式。
3. 探究合宜的調適情緒方法。
4. 省思生活中的不同問題，評估並調整調適情緒的方法。

說目標

說架構

說學生

說教學

說評量

說觀課焦點

情緒的辨識與調適

情緒調色盤

情緒分享站
(1節)

情緒反應站
(2節)

情緒全攻略
(3節)

情緒生活通
(1節)

導入

分享自己或
他人情緒反
應的經驗。

建構

覺察並辨識
情緒的表達
方式。

建構

探究合宜的
調適情緒方
法。

深化

省思並實踐
調適情緒方
法於生活中。

目標

說架構

說學生

說教學

說評

三

17鄭予菲 Zelda(假)	1姜柏羽 Toby
24馮方榆Ann	16張語恩 Nina

四

9賴新凱 Stark	12劉宇宸 Joseph
19劉乃萱 Aurora	13高子嫻 Dolly

二

18謝妍恩 Grace(假)	
15廖華靖 Jennifer	7黃亞倫 Aaron
2何忠樺Roy	5蘇昱愷Ryan

五

14蔡采霓 Nini	6余岱穎 Avery
21江珮蓀 Livia	8周宸煥 Joseph

一

25楊喬茵 Seiko	3吳昱霖Ray
20陳禹安Ann	11陳禾祐 Kimi

六

23謝岱芸 Yuna	4林胤丞 Ian
22吳祐萼 Alisa	10葉展辰 Mickey

317觸控大屏

說目標

說架構

說學生

說教學

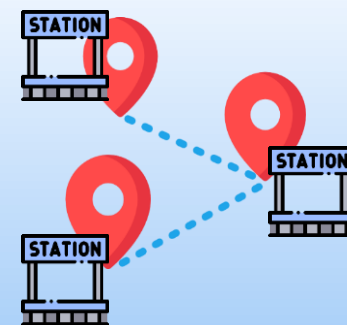
說評量

說觀課焦點

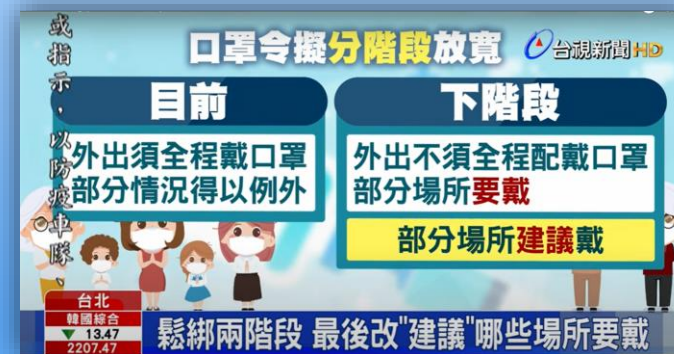
情緒分享站

【公開課part1：情緒體驗站】

體驗情緒 → 帶出經驗



1. 師生查看21站情緒，針對不理解的進行解惑。
2. 由三張日常生活圖和心情車站中體驗情緒經驗，詢問原因。



3. 教師小結：事件相同，因為各有其原因，每個人的情緒就不一定相同。

說目標

說架構

說學生

說教學

說評量

說觀課焦點

情緒分享站

【公開課part2：情緒分享站】

分享情緒反應的經驗

學生自選一張情緒卡，分享最近一次出現此情緒的經驗。

1. 教師示範、一位同學示範。
2. 組內分享、全班分享。
3. 「情緒事件簿」學習單(附件一)：
將事件濃縮成一句話或一個標題。
4. 學生平板拍照鏡像投影。(AnyCast)



說目標

說架構

說學生

說教學

說評量

說觀課焦點

情
緒
分
享
站

【英語文部分的學習 - Language of learning】

Emotions

How do you feel?

I feel _____, because _____.

When? What happened?

情緒分享站

分享情緒反應的經驗

- 情緒體驗
- 情緒經驗
- 情緒分享
- 情緒事件簿(附件一)

情緒反應站

覺察並辨識情緒 →
調適方法

- 愛哭公主→生氣
- 畫或寫出情緒反應(表達方式)：辨識情緒我最行(附件二)
- 分一得一：情緒表達站(附件三)
- 當時是怎麼做的？
I feel____,
I_____
直接分享當時是怎麼做的

情緒全攻略

合宜情緒調適方法

- 小刺蝟_愛生氣
- 4F策略提問→恰當情緒調適方法
- 不傷害自己，不傷害別人
- 建立寶庫：情緒全攻略(附件四)
When I feel____,
I_____.

情緒生活通

實踐、評估、調整

- 情緒生活通(附件五)
- 一週實踐並紀錄：事件、情緒、調適方法、自我評估效果。
- 世界咖啡館分享
When I feel____,
I_____.
- 省思：調整情緒調適方法

說目標

說架構

說學生

說教學

說評量

說觀課焦點

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	能省思生活中的不同問題，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
引本評量評分指		能省思生活中的不同問題，評估並調整調適情緒的方法。	能覺察情緒並學習合宜的調適方法。	能覺察並辨識情緒的表達方式。	能分享自己或他人情緒反應的經驗。	未達D級

說目標

說架構

說學生

說教學

說評量

說觀課焦點

活動名稱	學習目標	學習紀錄	評量工具
【活動一】 情緒分享站	1.分享自己或他人情緒反應的經驗。		學習單： 情緒事件簿（D）
【活動二】 情緒反應站	2.覺察並辨識情緒的表達方式。	學習紀錄單： 情緒表達站	學習單： 辨識情緒我最行（C）
【活動三】 情緒全攻略	4.探究合宜的調適情緒方法。		學習單： 情緒全攻略（B）
【活動四】 情緒生活通	5.省思生活中的不同問題，評估並調整調適情緒的方法。		學習單： 情緒生活通（A）

說目標

說架構

說學生

說教學

說評量

說觀課焦點

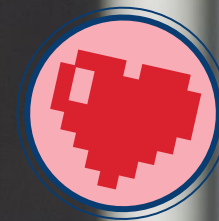
觀 課 焦 點

1.能否分享生活中自己或別人的情緒事件。

2.能否專注聆聽同學分享。



感謝一路有您



吳淑芳、唐永安、李岩勳、劉瓊宜、江英瑞、郭貞瑩
吳佳娣、李明珊、林信宏、趙曼寧、黃裕斌、張益瑞

教學者：溫大吉
dakimbly@gmail.com