

# 新北市國小綜合活動領域輔導小組公開授課教學設計

## 111 學年度國民小學素養導向雙語綜合活動教案

|                               |                                  |  |                 |                                 |                      |  |                 |
|-------------------------------|----------------------------------|--|-----------------|---------------------------------|----------------------|--|-----------------|
| 領域<br>Field                   |                                  | Integrative<br>Activities<br>綜合活動  | 議課專家<br>Expert  | 吳淑芳<br>校長                       | 設計者&共備者<br>Designers | 設計者：溫大吉（後埔國小）<br>共備者：吳淑芳、唐永安、李岩勳、劉瓊宜<br>江英瑞、郭貞瑩、吳佳娣、李明珊<br>林信宏、趙曼寧、黃裕斌、張益瑞 |                 |
| 班級<br>Class profile           |                                  | 年級(year)<br>3  | 班級(class)<br>17 | 人數（number of<br>students）<br>25 | 總節數<br>Time          | 7 節（periods）   | 280 分鐘(minutes) |
| 單元名稱<br>Unit                  |                                  | 康軒版第二單元：情緒調色盤  |                 |                                 |                      |  |                 |
| 設計依據                          |                                  |  |                 |                                 |                      |  |                 |
| 核心素養<br>Core competency       |                                  | A. 自主行動<br>A1 身心素質與自我精進<br>具備身心健全發展的素質，擁有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，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。<br>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。<br>英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。 |                 |                                 |                      |  |                 |
|                               |                                  | 綜合活動領域（content）  |                 |                                 | 英語文（language）        |  |                 |
| 學習<br>重點<br>Learning<br>focus | 學習表現<br>Students’<br>performance | 1d-Ⅱ-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。  |                 |                                 | 1-Ⅱ-9 能聽懂簡易的日常生活用語。  |  |                 |
|                               | 學習內容<br>Learning<br>content      | Ad-Ⅱ-1 情緒的辨識與調適。<br>Ad-Ⅱ-2 正向思考的策略。  |                 |                                 | Ac-II-2 簡易的生活用語。     |  |                 |
| 議題融入 Issue integration        |                                  | 【生命教育】<br>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。<br>生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。  |                 |                                 |                      |  |                 |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 與其他領域/科目的連結<br>Connects to other subjects | <b>【三上國語】</b><br>1. 後埔國小三年級國語使用康軒版。<br>2. 第一課-心的悄悄話，認識「忌妒」情緒；第十課-狐狸的故事，透過動作、表情，學習辨識狐狸的情緒。   |   |
| 教材來源 Materials<br>參考資料 References         | 改編自康軒版三上第二單元情緒調色盤<br>愛哭公主 - 文化部-兒童文化館 <a href="https://children.moc.gov.tw/book/219259">https://children.moc.gov.tw/book/219259</a><br>Youtube：【黃老斯的繪本故事】小刺蝟__愛生氣 |   |
| 教學設備/資源<br>Teaching aids/equipment        | 情緒卡 x21、椅子 x21、彩色筆、平板 x25、AnyCast 無線傳輸器、桌遊-抓狂總動員、A5 紙、方塊磁鐵  |   |
| 學生學科/英文背景<br>Students' Background         | 三年級學生：<br>1. 一年級時，學生健體課的教科書使用翰林版，已在一下第一單元-心情追追追學習過關於情緒的課程。<br>2. 本校低年級學生一週要上一節英文課，故學生已有兩年英文課的學習經驗。  |   |
| 學習目標<br>Learning Objectives               | <b>綜合領域 (content)</b>   | <b>英語文 (language)</b>   |
|   | 學習者將能夠：<br><br>1. 分享自己或他人情緒反應的經驗。<br>2. 覺察並辨識情緒的表達方式。<br>3. 探究合宜的調適情緒方法。<br>4. 省思生活中的不同問題，評估並調整調適情緒的方法。   | <b>Language of learning</b>   |
|   |   | (兩節數量：3 字、詞、句)<br>例：Students will be able to listen, speak, read the following words, phrases and sentences.<br>Emotions  |
|   |   | I feel <u>happy</u> , because_____<br>I feel <u>nervous</u> , because_____<br>I feel _____, because_____<br><br>I feel <u>angry</u> , I_____<br>I feel _____,I_____<br><br>When I feel <u>angry</u> , I can_____<br>When I feel _____, I can_____ |



|   |   |   |
|---|---|---|
| <p style="text-align: center;"><b>綜合活動<br/>教材組織分析</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 康軒版一下健康與體育領域，學生第一單元有學過相關課程，是由活動一、二探討生病時，再於活動三帶入認識心情、表達心情、好心情妙招；本校一年級學生，健體課是使用翰林版，一下的第一單元-心情追追追，有對心情做過簡單的辨識方法及處理負向情緒。然而，在脈絡的設計上簡單、直接：讓學生認識情緒、分辨情緒，符合健體課綱學習內容 Fa-I-3 情緒體驗與分辨方法，但讓學生分享情緒反應經驗、經歷探究情緒調適方法的過程，則是綜合活動課程應著眼之處(情緒調適方法也不應在健體領域的低年級學習內容中)。綜上述，發現健體課所採用的學科思維為「關係」-人與事或物間的關係。</li> <li>2. 學生到了三年級，心情一詞轉為「情緒」，習得的詞彙也較多，隨著「自律期」階段開始發展自我思辨，綜合活動課在此情緒的單元中，學生必須要在理解情緒與自我的關係後，探究合宜的調適情緒方法，並選擇適合自己的，為自己負起責任。故我在此單元課程中，設定的學科思維是「選擇與責任」-一個人或組織追求發展參與事務時，必須做出合宜選擇並負起應有責任。與一年級學生健體課所學過的心情，在質與量上均有所不同。</li> <li>3. 學生進入教師規劃好具有層次脈絡的學習活動，建構出在自我與情緒關係下，背後的兩層意義：情緒的辨識、情緒的調適。</li> <li>4. 以 4F 理論基礎-事實(分享事件)、感受(情緒)、發現(情緒表達方式與調適方法)、未來(學習合宜調適方法)，構築成本單元的學習脈絡：從學生共同經驗的生活事件，將情緒導入班級氛圍，分享自己或他人曾有過情緒的經驗；覺察情緒的反應(表達方式)與調適方法；學習合宜的調適情緒方法並在生活中省思與實踐。</li> </ol> |   |
| <p style="text-align: center;"><b>Translanguaging</b></p> | <b>教師使用中文時機</b>   | <b>學生使用中文時機</b>                                   |
|   | <p>講解活動內容與學習單時。<br/>學生反應不佳露出疑問表情時。<br/>英文句子較複雜時可以接著用中文句子輔助理解。</p>   | <p>需要問老師問題時。<br/>無法以英文回答老師問題時。<br/>學生進行小組討論時。</p> |

### 綜合活動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 |
| 本評量評分指引 |         | 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 |

### 學習目標、學習紀錄與評量工具對照表（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】<br>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】<br>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】<br>情緒全攻略 | 3. 探究合宜的調適情緒方法。             |             | 學習單：情緒全攻略（B）   |
| 【活動四】<br>情緒生活通 | 4. 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）   |

## 課程架構

情緒的辨識與調適

情緒調色盤

活動一：情緒分享站  
(1 節，此節為公開課)

活動二：情緒反應站  
(2 節)

活動三：情緒全攻略  
(3 節)

活動四：情緒生活通  
(1 節)

導入

建構

建構

深化

分享自己或他人情緒反應的  
經驗。

覺察並辨識情緒的表達方  
式。

探究合宜的調適情緒方  
法。

省思並實踐調適情緒方法於  
生活中。

| 節(period) | 日期(date)             | 教學重點 Main points of teaching  |   |
|-----------|----------------------|---|---|
|           |                      | 綜合活動領域 (content)  | 英語文 (language of learning)  |
| 1         | 2022.11.10<br>(公開課)  | <p><b>【活動一、情緒分享站】(40分, 此節為公開課)</b></p> <p><b>一、情緒體驗站(心情車站)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課前準備: 情緒卡 x21、生活事件圖 x3、AnyCast 無線傳輸器、平板 x25</li> <li>2. 教師先帶領學生看看這 21 站的情緒, 師生一起針對不理解的進行解惑。</li> <li>3. 透過三張日常生活圖, 全班從心情車站中體驗共有情緒經驗, 詢問原因。</li> <li>4. 教師小結: <u>事件相同, 因為各有其原因, 每個人的情緒就不一定相同。</u></li> </ol> <p><b>二、情緒分享站</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運用情緒卡, 讓學生自選一個情緒, <u>分享最近一次出現此情緒的經驗。</u></li> <li>2. 請學生進行組內分享、全班分享、練習將事件濃縮成一句話或一個標題, 並完成「情緒事件簿」學習單(附件一)。(學生用平板拍照鏡像投影做示範)</li> <li>3. 師生總結: 這節課, 體驗並分享了一些情緒經驗。揭示下節課要探討的: <u>當情緒產生時, 身體或行為會伴隨哪些反應(情緒表達方式)?</u></li> </ol> | <p>Emotions</p> <p>I feel <u>happy</u>, because _____.</p> <p>I feel <u>nervous</u>, because _____.</p> <p>I feel _____, because _____.</p>                     |
| 2-3       | 2022.11.<br>2022.11. | <p><b>【活動二、情緒反應站】(80分)</b></p> <p><b>一、辨識情緒我最行</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 師生看「愛哭公主」的故事(至 5 分 25 秒)。進行提問, 引出情緒-生氣; 詢問學生是<u>如何判斷的</u>(身體、行為), 說明這些為生氣的表達方式。</li> <li>2. 各組將生氣的表達方式畫或寫在「辨識情緒我最行」學習單(附件二)。</li> <li>3. 依序完成開心、難過、緊張的表達方式於學習單上; 鏡像投影小組發表。</li> <li>4. 師生一起探討<u>這些情緒的反應(表達方式)有無相同。</u></li> </ol> <p><b>二、情緒表達站</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 選定情緒, 透過「情緒表達站」學習單(附件三), 和五位站長(同學)分享並記錄事件、情緒、當時我是怎麼做的。之後邀請學生上台分享。</li> <li>2. 教師運用提問, 再次引導至分享者的情緒表達方式及當時是怎麼做的。</li> <li>3. 師生總結: 生活中的大小事會產生情緒, <u>當時你是怎麼做的? 這樣調適情緒, 好嗎?</u>下節課, 我們一起來探討看看。</li> </ol>          | <p>I feel <u>angry</u>, I _____.</p> <p>I feel <u>sad</u>, I _____.</p> <p>I feel <u>nervous</u>, I _____.</p> <p>I feel _____, I _____.</p> <p>直接分享當時是怎麼做的</p> |

|     |                               |  |   |
|-----|-------------------------------|--|---|
| 4-6 | 2022.11<br>2022.11<br>2022.11 | <p><b>【活動三、情緒全攻略】（120 分）</b></p> <p><b>一、抓狂總動員（MADFACE）</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師帶領全班進行桌遊-抓狂總動員，分享或實際練習情緒調適技巧。</li> <li>2. 過程中，同時將情緒調適技巧寫成一張張 A5 紙，並貼在黑板上。</li> <li>3. 過程中，師生可針對分享者說的調適情緒方法，進行互動與回饋。</li> <li>4. 遊戲結束，教師小結：很高興剛剛大家與我們分享了這麼多情緒調適方法。下節課，我們<u>一起來討論這些方法是否恰當</u>。</li> </ol> <p><b>二、情緒全攻略</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生看看黑板上調適情緒的方法，師生一起思考、討論，進行分類。</li> <li>2. 師生一同欣賞：【黃老斯的繪本故事】小刺蝟__愛生氣</li> <li>3. 教師以 4F 策略進行提問：發生了什麼事情？感受如何？如何開始改變？最後，學習到了哪個(些)調適情緒的方法？還有什麼恰當的調適情緒方法？</li> <li>4. 教師引導出「不傷害自己，不傷害別人」的原則。</li> <li>5. 教師指導學生完成「情緒全攻略」學習單（附件四），建立自己的調適情緒寶庫，並與同學們分享。<br/>(分享 When I feel ____, I can _____. 時，後方空格可用中文)</li> <li>6. 回家作業：教師發下情緒生活通學習單（附件五），向學生說明如何做記錄—利用一周記錄下自己日常生活發生的<u>事件、情緒、情緒表達</u>以及使用了自己寶庫中哪個<u>調適情緒方法</u>；最後，<u>自我評估效果並寫上原因</u>。</li> </ol> | <p>When I feel <u>angry</u>, I can _____.</p> <p>When I feel ____, I can _____.</p> <p>後方空格可用中文來說</p> |
| 7   | 2022.12                       | <p><b>【活動四、情緒生活通】（40 分）</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一週後，請學生組內分享記錄好的情緒生活通學習單（附件五）：<u>事件、情緒、調適方法、自我評估效果</u>。</li> <li>2. 教師帶領全班進行「世界咖啡館」：每個人都要報告自己的實踐成果。</li> <li>3. 將剛才聽到很有感的部分，起身去貼圓點，並向他請教，請他多說一些。</li> <li>4. 請學生將最想調整的方法及原因寫下來，並分享。</li> <li>5. 教師總結：情緒沒有好壞之分，保持自我覺察、想想可以用什麼恰當的調適方法讓自己平靜下來，是很重要的。期待各位都能與情緒安穩的共存！</li> </ol>   | <p>When I feel <u>angry</u>, I can _____.</p> <p>When I feel ____, I can _____.</p> <p>後方空格可用中文來說</p> |



| 學習目標<br>Learning objectives | 教學活動<br>Teaching activities  | 教學設備/資源<br>Teaching aids/equipment  | 評量<br>Assessment |
|-----------------------------|--|---|------------------|
| 1. 能分享自己或他人情緒反應的經驗。         | <p>【活動一、情緒分享站】（40 分，此節為公開課）</p> <p>一、情緒體驗站(心情車站)</p> <p>課前準備：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 21 張椅子布置於教室中央成一圈，再將 21 張情緒卡一張張放上。</li> <li>* 將 AnyCast 無線傳輸器接至大屏。</li> <li>* 準備好平板，置放於前方。</li> <li>* 桌電上開好網路計時器、上課簡報。</li> </ul> <hr/> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師：<u>今天有這麼多老師前來觀課，你現在有什麼心情？(How do you feel?)</u></li> <li>2. 邀請 1-2 位舉手的學生，簡單分享。</li> <li>3. 教師：<u>歡迎大家來到心情車站，我們一起來看看每一站有什麼情緒。</u></li> <li>4. 邀請學生來中間，帶領全班繞一圈，看看每一站的情緒卡，是否理解它們的意思。</li> <li>5. 教師：<u>有哪一站的情緒是不理解的？</u>（師生一起針對不懂意思的情緒進行解惑）</li> <li>6. 確定每種情緒都理解後，教師大屏秀出第一張圖並問：<u>這張圖是什麼事情？</u>（考試）</li> <li>7. 大屏秀出一張有 21 張情緒卡(站牌)的圖。教師：<u>上週才剛考完期中考。每當大考快到時，你都會有什麼情緒？</u> 在心中選好一站後，起身移動到該情緒站。</li> <li>8. 邀請 1-2 位學生分享此情緒及原因。（教師：看起來，蠻多人選擇的都是緊張）</li> <li>9. 教師：<u>當考完的那一刻，你又有什麼情緒呢？</u>邀請 1-2 位學生分享此情緒及原因。</li> <li>10. <u>這張圖又是什麼事情呢？</u>（大屏秀出第二張圖-練習體育競賽）</li> <li>11. 邀請 1-2 位學生分享此情緒及原因。（教師：看起來，大家選擇似乎不太一樣）</li> <li>12. 教師：<u>這張圖呢？</u>（大屏秀出第三張圖-口罩解封了）</li> </ol> | <p>情緒卡 x21<br/>椅子 x21<br/>AnyCast 無線傳輸器<br/>平板 x25<br/>網路計時器</p> <hr/> <p>字卡 <i>Emotions</i><br/><i>How do you feel?</i><br/>方塊磁鐵</p> |                  |

|                           |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|
|                           | <p>13. 教師邀請 1-2 位學生分享此情緒及原因。(教師：大家的選擇似乎更不相同了)<br/>(學生分享時，鼓勵其說：I feel _____, because _____.)</p> <p>14. 教師小結：<u>雖然事件相同，但因為各自有原因，使得每個人的情緒不一定相同。</u></p> <p><b>二、情緒分享站</b></p> <p>1. 請學生靠近老師原地坐下，提問：小朋友，回到你的生活中，<u>你(或你有看過別人)最近一次有 00 的心情，是何時呢？發生了什麼事呢？</u> (When? What happened?)</p> <p>2. 給學生約 30 秒思考，接著來到中間挑選牌卡，選完後回到自己座位。<br/>(若相同情緒的卡片被選走，教師發一張空白紙卡且立即幫忙寫上)</p> <p>3. 教師先邀請一位學生分享，接著進行組內分享：</p> <p>(1)各組一號同學先說，計時 40 秒。</p> <p>(2)各組二號同學重述剛剛一號說了什麼，重點整理就好，計時 20 秒。</p> <p>(3)依序進行完每個人的分享與重述。</p> <p>(4)前面的 40 秒，若分享者講完，時間仍未到，大家可針對他說的內容進行對話，如：詢問剛才沒聽清楚的、分享你也很有同感的。</p> <p>4. 以剛才分享者的事情，問：<u>你覺得要如何將你剛剛分享的事情，濃縮成一句話或一個標題？</u> 示範如何將事件濃縮成一句話或一個標題。</p> <p>5. 請該名學生先拿「情緒事件簿」學習單(附件一)，寫上濃縮後的事件；接著請他拿平板拍照，以 AnyCast 投影至大屏，示範如何將濃縮後的情緒事件寫上學習單。</p> <p>6. 示範完後，發下「情緒事件簿」學習單(附件一)，請學生先完成其中一題。</p> <p>7. 過程中可請教同組同學；教師行間巡視，發現不錯的請他投影至大屏與全班分享。</p> <p>8. 回家作業：其他題回家完成，下次我們繼續來分享。<br/>(將 21 種情緒卡印成一張 A4，發給學生)</p> <p>9. 師生總結：這節課，我們體驗了哪些情緒呢？你也分享了原來在平常生活發生的事件中，我們就會經歷到這些情緒。然而，你們知道：<u>當情緒產生時，身體或行為會伴隨哪些反應(情緒表達方式)呢？</u>下節課，我們一起來探討。</p> | <p>字卡 When?<br/>What happened?<br/>方塊磁鐵<br/>A5 紙、彩色筆</p> <p>網路計時器</p> <p>情緒事件簿學習單(附件一)<br/>AnyCast 無線傳輸器<br/>平板 x25<br/>A4 (21 種情緒)</p> | <p>口頭評量：能分享自己或他人情緒反應的經驗。(D)</p> <p>實作評量：能分享自己或他人情緒反應的經驗。(D)</p> |
| <p><b>第一節課(公開課)結束</b></p> |   |   |   |

|                         |   |  |   |
|-------------------------|---|--|---|
| <p>2. 覺察並辨識情緒的表達方式。</p> | <p><b>【活動二、情緒反應站】（80 分）</b></p> <p><b>一、辨識情緒我最行</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大家都在上節課體驗並分享了情緒的經驗。現在，我們來看一部「愛哭公主」的故事。<a href="https://children.moc.gov.tw/book/219259">https://children.moc.gov.tw/book/219259</a>（至 5 分 25 秒）</li> <li>2. 教師提問：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)愛哭公主會因為哪些事情而哭？</li> <li>(2)她為什麼還是在自己生日派對上哭了？她感覺如何？(How does she feel?)</li> </ol> </li> <li>3. 教師秀出情緒卡-生氣(Angry)</li> <li>4. 接著問：<u>你們是如何判斷愛哭公主的情緒是生氣的？</u></li> <li>5. 學生會有各種回答，教師引導至身體(外表、表情、聲音、…)、行為(動作)。</li> <li>6. 一組發下一張「辨識情緒我最行」（附件二），請各組討論生氣的表達方式：             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. <u>此情緒發生時，身體可能會出現哪些反應？(外表、表情、聲音、心理…)</u></li> <li>b. <u>此情緒發生時，行為可能會出現哪些反應？(動作)</u></li> </ol> </li> <li>7. 直接在人形圖的各部位上，畫出、加上說明。(若不會畫也可以直接加上說明)</li> <li>8. 用彩色筆，將情緒詞-生氣，以中、英文方式，寫在旁邊。</li> <li>9. 教師按照上述步驟，依序將開心、難過、緊張的表達方式，畫出、加上說明，寫上情緒詞(雙語)，完成「辨識情緒我最行」學習單。<br/>(教師可自行斟酌，要不要再讓學生做其他情緒的表達方式)</li> <li>10. 完成的小組，用平板拍照，以 AnyCast 鏡像投影方式，小組發表。</li> <li>11. 發表完後，教師提問：<u>這些情緒的反應(表達方式)，有相同嗎？怎麼說？</u></li> <li>12. 師生小結：不同情緒，可能會伴隨身體、行為出現反應，這些反應就是情緒的表達方式；每個情緒的表達方式可能不見得相同，學習如何辨識是很重要的。下節課，我們從自己經歷過的事件中覺察情緒，並和同學分享你當時是如何處理或面對的。</li> </ol> <p><b>二、情緒表達站</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將情緒卡貼在黑板上，當作這節課的參考。</li> <li>2. 在心中選定一個情緒，此情緒代表自己最近發生的一件事。</li> </ol> | <p>愛哭公主-文化部-兒童文化館：<br/><a href="https://children.moc.gov.tw/book/219259">https://children.moc.gov.tw/book/219259</a><br/>(至 5 分 25 秒)</p> <p>辨識情緒我最行<br/>(附件二)</p> <p>平板 x6<br/>AnyCast 無線傳輸器</p> <p>21 張情緒卡簡報</p> | <p>紙筆評量：能寫或畫出，情緒在身體、行為會出現的反應。(C)</p> <p>口頭評量：能辨識情緒的表達方式。(C)</p> |
|-------------------------|---|--|---|

3. 教師發下「情緒表達站」學習紀錄單（附件三），說明進行方式：

(1) 從左上角欄位開始：

**#教師要先示範，再開始**

a. 寫下自己的姓名。

b. 思考一遍這件事，用一句話或一個標題，寫入事件。

c. 將此事件的情緒寫上。(師: *How do you feel?* 生: *I feel* \_\_\_\_\_.)

d. 這件事，你當時是怎麼做的呢？請學生寫上。

(2) 讓學生以「約會時鐘」的方式，找到五名待會要進行分享的站長(同學)。

(3) 帶著情緒表達站學習紀錄單，去找第一位站長(同學)分享。

(分享者: *I feel* \_\_\_\_\_, *I* \_\_\_\_\_ . 直接分享當時是怎麼做的)

(4) 分享重點：事件、情緒、你當時是怎麼做的。

(5) 互相分享完後，將站長的姓名、事件(一句話)、情緒、你當時是怎麼做的寫上。

(6) 完成後，去找下一位站長；最終完成和五位站長的分享與紀錄。

我的姓名：\_\_\_\_\_

事件：

情緒：

我當時是怎麼做的：

站長姓名：\_\_\_\_\_

事件：

情緒：

我當時是怎麼做的：

站長姓名：\_\_\_\_\_

事件：

情緒：

我當時是怎麼做的：

站長姓名：\_\_\_\_\_

事件：

情緒：

我當時是怎麼做的：

站長姓名：\_\_\_\_\_

事件：

情緒：

我當時是怎麼做的：

站長姓名：\_\_\_\_\_

事件：

情緒：

我當時是怎麼做的：

4. 教師邀請幾位學生上台分享。

5. 分享你當時是怎麼做的時，教師再次引導至身體、行為的反應，可試探性的問：你

情緒表達站學習  
紀錄單（附件  
三）

|                 |   |  |                               |
|-----------------|---|--|-------------------------------|
|                 | <p>的身體還好嗎？當情緒出現時，你喜歡自己這樣做嗎？</p> <p>6. 師生總結：每個人生活中，都會發生大大小小的事情，也會產生各種情緒。你當時都是你當時是怎麼做的？這樣做，好嗎？下節課，我們一起來探討看看。</p>  |  |                               |
| <b>第二、三節課結束</b> |   |  |                               |
| 3. 探究合宜的調適情緒方法。 | <p><b>【活動三、情緒全攻略】（120 分）</b></p> <p><b>一、抓狂總動員（MADFACE）</b></p> <p>1. 教師說明桌遊「抓狂總動員」的四種套件：</p> <p>(1) 人物角色（六個抓狂臉孔的人物，與讓其恢復開心表情的六個五官表情部件）</p> <p>(2) 實作卡「正向情緒調適技巧」（24 張不同的正向情緒調適牌組+3 張空白自填用）</p> <p>(3) 實作卡「負向情緒調適技巧」（24 張不同的負向情緒調適牌組+3 張空白自填用）</p> <p>(4) 實作卡之「功能牌組」（24 張不同的影響對手的牌卡，例如：別人暫停一次、所有人獲得一個五官表情部件... 等等，+2 張空白自填用）</p> <p>2. 教師說明遊戲方式：</p> <p>(1) 各組先選好一個人物角色，拿一張人物角色牌卡，將表情都先移除。</p> <p>(2) 第一組一號上台抽一張實作卡，完成任務後，小組人物角色表情要增或除。</p> <p>(3) 第二組一號上台抽一張實作卡，完成任務後，小組人物角色表情要增或除。</p> <p>(4) 以此類推，最快蒐集完所有表情，變回「開心臉」的組別獲勝。</p> <p>(5) 若還有人未上台抽牌，即有組別獲勝，可再進行第二回、第三回……。</p> <p>3. 教師說明實作卡的任務進行方式：</p> <p>(1) 要完成任務，台上學生必須要分享或實際呈現情緒調適技巧。</p> <p>(2) 台上學生在呈現調適情緒方法時，台下同組學生要立即用彩色筆寫在 A5 紙上，一張寫一個，寫大一點（字不能讓台下同學看不清楚）。</p> <p>(3) 拿一個方塊磁鐵，貼在黑板上。</p> <p>4. 各組發下一疊 A5 紙，遊戲開始！</p> <p>5. 遊戲過程中，師生可針對分享者說或演練的調適情緒方法，進行互動與回饋。</p> <p>6. 遊戲結束，教師小結：很高興剛剛大家與我們分享了這麼多，當你抓狂時的處理方法，也都呈現在黑板上了。下節課，我們一起來討論這些方法是否恰當。</p> | <p>桌遊：抓狂總動員</p> <p>A5 紙<br/>彩色筆<br/>方塊磁鐵</p> | <p>實作評量：能呈現生活中調適情緒的方法。(B)</p> |

|                          |  |   |                                   |
|--------------------------|--|---|-----------------------------------|
|                          | <p><b>二、情緒全攻略</b></p> <p>1. 請大家看看黑板上這些調適情緒的方法，我們一起來想想：</p> <p>(1) <u>你們喜歡這樣的調適情緒方法嗎？為什麼？</u></p> <p>(2) <u>如果想要調適情緒，怎樣的方法比較恰當？為什麼？</u></p> <p>2. 師生一起思考、討論，可簡單進行分類。</p> <p>3. 師生一同欣賞：【黃老斯的繪本故事】小刺蝟__愛生氣<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hIAdKCZWaAs&amp;list=PLBn-v0_FIouZpzdaRJicV78wqgLBy_o87&amp;index=1&amp;t=84s">https://www.youtube.com/watch?v=hIAdKCZWaAs&amp;list=PLBn-v0_FIouZpzdaRJicV78wqgLBy_o87&amp;index=1&amp;t=84s</a></p> <p>2. 教師提問：</p> <p>(1) 小刺蝟發生了什麼事情？感受如何？</p> <p>(2) 他如何開始改變？(猴子回想起從前、小兔子的鼓勵-得到朋友的陪伴支持)</p> <p>(3) 他最後學習到了哪個(些)調適情緒的方法？(趕快走到角落去、數 123、告訴自己可以生氣，只要不傷害自己，也不傷害別人)</p> <p>(4) 還有什麼恰當的調適情緒方法？(可看看黑板上的)</p> <p>3. 教師引導出「不傷害自己，不傷害別人」的原則，貼上字卡。</p> <p>4. 教師發下「情緒全攻略」學習單（附件四），指導學生完成：</p> <p>(1) 可參考黑板上 A5 紙，大家寫的調適情緒方法，</p> <p>(2) 以兩個準則，將調適情緒方法寫入寶庫中。(可畫圖、可起身向師生請教)</p> <p>a. <u>自己喜歡且能做得到的。</u>    b. <u>不傷害自己，不傷害別人。</u></p> <p>(3) 建立好自己的調適情緒寶庫後，邀請 2 位同學，與他們分享。</p> <p>(When I feel _____, I can _____.) 後方空格可用中文來說</p> <p>(4) 請他們在自己的學習單上，寫下鼓勵的話並簽名。（至少要有一位是異性）</p> <p>(5) 回到座位，寫上給自己鼓勵的話。（可加畫圖）</p> <p>5. 回家作業：教師發下情緒生活通學習單（附件五），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<u>事件</u>、<u>情緒</u>、<u>身體行為反應</u>以及使用了自己寶庫中哪個<u>調適情緒方法</u>；最後，將情緒有無轉變記錄下來。</p> | <p>Youtube：【黃老斯的繪本故事】小刺蝟__愛生氣</p> <p>字卡：不傷害自己，不傷害別人<br/>情緒全攻略學習單（附件四）<br/>字卡：我喜歡且能做得到<br/>字卡：When I feel _____, I can _____.</p> <p>情緒生活通學習單（附件五）</p> | <p>紙筆評量：能探究合宜的調適情緒方法。<br/>(B)</p> |
| <p><b>第四、五、六節課結束</b></p> |  |   |                                   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <p>5. 省思生活中的不同問題，評估並調整調適情緒的方法。</p>               | <p><b>【活動四、情緒生活通】（40 分）</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一週後，請學生拿出記錄好的「情緒生活通」學習單（附件五）。</li> <li>2. 進行組內分享。輪流報告：<u>事件、情緒、調適方法、效果如何(原因)</u>。</li> <li>3. 教師說明「世界咖啡館」進行方式：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)第一輪：各組決定一位同學留在組內報告，其他人依照順序到指定的組別領聽。</li> <li>(2)第二輪：各組換一位同學回到自己組報告，其他人依照順序到下一指定組領聽。</li> <li>(3)以此類推，讓每位同學都能在自己組報告，同時又能去聆聽其他組同學的。</li> </ol> </li> <li>4. 回座位，教師問：<u>哪位同學報告的哪個部分，是你有感且想學習看看的？為什麼？</u></li> <li>5. 起身，到他寫的學習單你有感那部分的旁邊，貼上圓點貼紙(簽上座號)。</li> <li>6. 最後，回顧自己一週的實踐，將你最想調整的方法及原因寫上學習單。</li> <li>7. 分享時，鼓勵學生說 <i>When I feel</i>____, <i>I can</i>_____.</li> <li>8. 教師總結：情緒沒有好壞之分，保持自我覺察、想想看可以用什麼恰當的調適方法讓自己平靜下來，是一件重要的事。期待各位都能與情緒安穩的共存！</li> </ol> | <p>情緒生活通學習單（附件五）</p> <p>圓點貼紙<br/>字卡：<i>When I feel</i>____, <i>I can</i>_____.</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。<br/>(A)</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>第七節課結束</b></p> |  |  |   |



# 情緒事件簿

班級：

組別：

姓名：

小朋友，請想一想：最近發生在自己或別人身上的，讓你感到印象深刻的事！

1. 把事情濃縮成一句話或一個標題。
2. 把你情緒寫上。(中文、英文)
3. 記得要和同學分享呵！



事件：

.....

情緒(中文)：

.....

情緒(英文)：

.....

有沒和同學分享這件呢？ ☐ 有分享 ☐ 沒分享



事件：

.....

情緒(中文)：

.....

情緒(英文)：

.....

有沒和同學分享這件呢？ ☐ 有分享 ☐ 沒分享



事件：

.....

情緒(中文)：

.....

情緒(英文)：

.....

有沒和同學分享這件呢？ ☐ 有分享 ☐ 沒分享



# 辨識情緒我最行

班級：

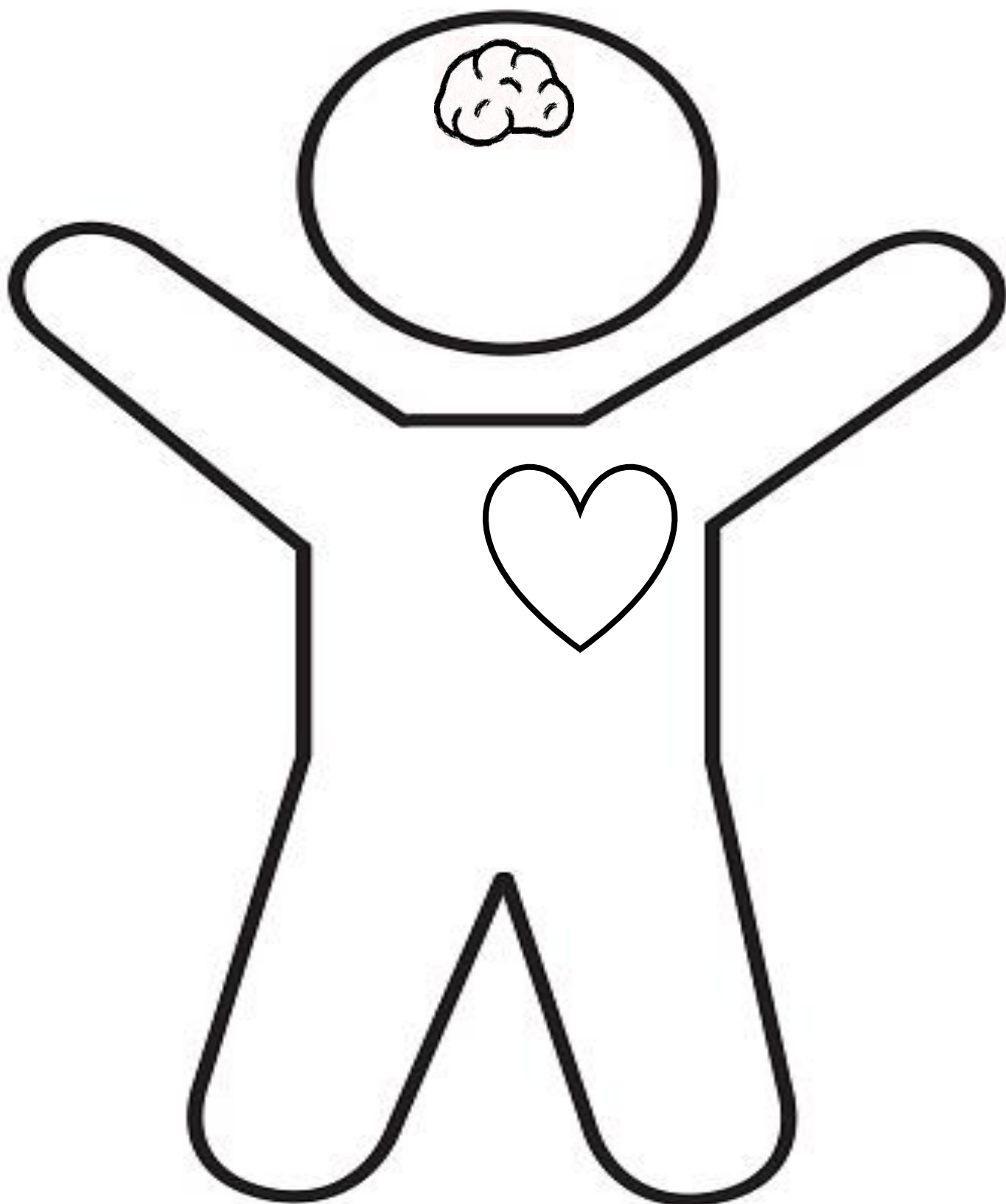
組別：

姓名：

我們來想一想：「情緒在人身上的，會表現出什麼反應呢？」當老師出情緒詞題目，小組即討論，並照以下步驟，完成學習單：

1. 此情緒發生時，身體可能會出現哪些反應？（外表、表情、聲音…）
2. 此情緒發生時，行為可能會出現哪些反應？（動作）
3. 畫出、寫上說明，並將情緒詞以中文、英文方式寫在旁邊。

（若不會畫，也可直接寫上說明）





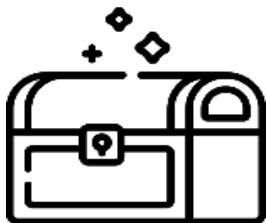
# 情緒表達站

班級： 組別： 姓名：

同學們，在你最近的日常生活中，是否曾經發生令你感到印象深刻的事？回想起這個事件，你感覺如何？（How do you feel?）

- 1.在左上方的格子內：寫上事件（用一句話或一個標題）
- 2.寫上情緒。
- 3.你當時是怎麼做的？請寫上。
- 4.找五位同學分享，並記錄下來。

|   |   |
|---|---|
| <p>我的姓名：_____</p> <p>事件：_____</p> <p>情緒：_____</p> <p>我當時是怎麼做的：_____</p> | <p>他的姓名：_____</p> <p>事件：_____</p> <p>情緒：_____</p> <p>我當時是怎麼做的：_____</p> |
| <p>他的姓名：_____</p> <p>事件：_____</p> <p>情緒：_____</p> <p>我當時是怎麼做的：_____</p> | <p>他的姓名：_____</p> <p>事件：_____</p> <p>情緒：_____</p> <p>我當時是怎麼做的：_____</p> |
| <p>他的姓名：_____</p> <p>事件：_____</p> <p>情緒：_____</p> <p>我當時是怎麼做的：_____</p> | <p>他的姓名：_____</p> <p>事件：_____</p> <p>情緒：_____</p> <p>我當時是怎麼做的：_____</p> |



# 情緒全攻略

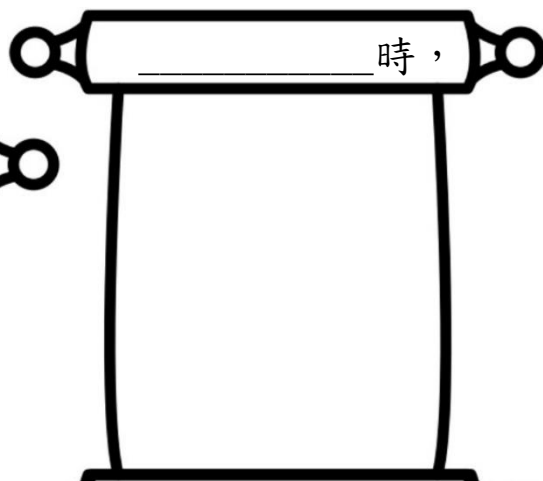
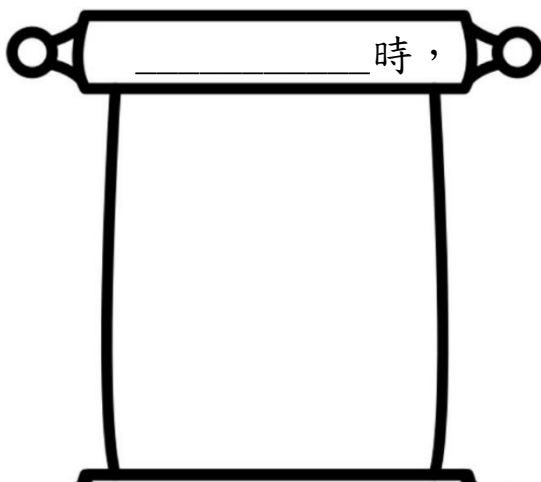
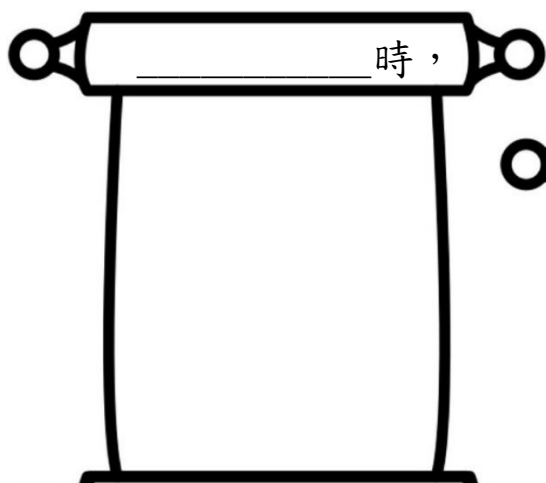
班級： 組別： 姓名：

一、小朋友，上圖是調適情緒寶庫，內有三張卷軸，我們一起把卷軸完成吧！

步驟 1：寫下我生活中最想處理的情緒。（最多寫三個）

步驟 2：在卷軸中寫下恰當的調適情緒方法。

例：生氣時，我會趕快走到角落去。 每張卷軸的方法可以不只有一種呵！



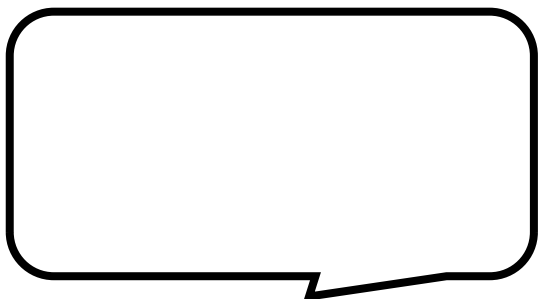
二、恭喜各位已經建立好專屬自己的調適情緒寶庫。現在～

步驟 1：邀請兩位同學，跟他聊聊自己的寶庫。（When I feel \_\_, I can \_\_\_\_\_.）

步驟 2：請他在下方寫上鼓勵你的話，並簽名。

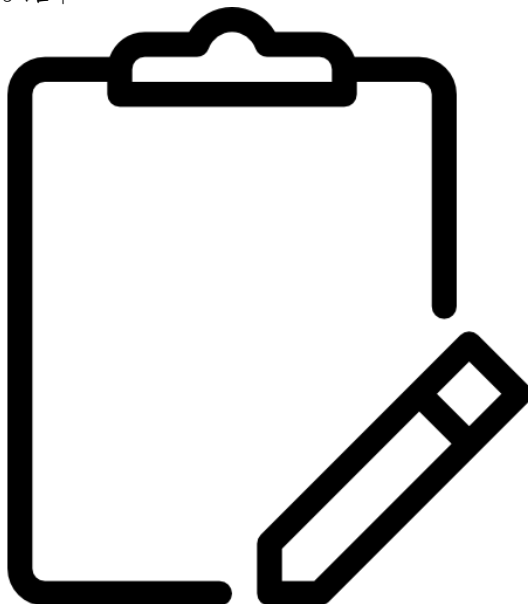


簽名：\_\_\_\_\_



簽名：\_\_\_\_\_

三、最後，寫一段鼓勵自己的話：





# 情緒生活通

記錄自己在這一週，有什麼事件、有什麼情緒、我運用寶庫中哪個調適情緒方法，效果如何？為什麼？

| 我的情緒紀錄 |    |    |        |  |
|--------|----|----|--------|--|
|        |    |    |        | 記錄人：_____  |
| 日期     | 事件 | 情緒 | 調適情緒方法 | 效果如何?原因?   |
| 星期一    |    |    |        | 有效 <input type="checkbox"/> 沒效 <input type="checkbox"/><br>原因： |
| 星期二    |    |    |        | 有效 <input type="checkbox"/> 沒效 <input type="checkbox"/><br>原因： |
| 星期三    |    |    |        | 有效 <input type="checkbox"/> 沒效 <input type="checkbox"/><br>原因： |
| 星期四    |    |    |        | 有效 <input type="checkbox"/> 沒效 <input type="checkbox"/><br>原因： |
| 星期五    |    |    |        | 有效 <input type="checkbox"/> 沒效 <input type="checkbox"/><br>原因： |
| 星期六    |    |    |        | 有效 <input type="checkbox"/> 沒效 <input type="checkbox"/><br>原因： |
| 星期日    |    |    |        | 有效 <input type="checkbox"/> 沒效 <input type="checkbox"/><br>原因： |



報告時，練習說 When I feel \_\_\_\_\_, I can \_\_\_\_\_.

聽完同學報告，再次回顧自己這週的實踐，有沒有方法想要調整？

我想試試看，把\_\_\_\_\_調整成\_\_\_\_\_。

為什麼？\_\_\_\_\_。