

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 Field	Integrative Activities 綜合活動	議課專家 Expert	吳淑芳 校長	設計者&共備者 Designers	設計者：溫大吉（後埔國小） 共備者：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	
班級 Class profile	年級(year) 3	班級(class) 17	人數 (number of students) 25	總節數 Time	7 節 (periods)	280 分鐘(minutes)
單元名稱 Unit	康軒版第二單元：情緒調色盤					
設計依據						
核心素養 Core competency	<p>A. 自主行動</p> <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
		綜合活動領域 (content)			英語文 (language)	
學習 重點 Learning focus	學習表現 Students' 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 Learning content	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 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	<p>【生命教育】</p> <p>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p> <p>生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p>					

<p>與其他領域/科目的連結 Connects to other subjects</p>	<p>【三上國語】</p> <p>1. 後埔國小三年級國語使用康軒版。</p> <p>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。</p>	
<p>教材來源 Materials 參考資料 References</p>	<p>改編自康軒版三上第二單元情緒調色盤</p> <p>愛哭公主 - 文化部-兒童文化館 https://children.moc.gov.tw/book/219259</p> <p>Youtube：【黃老斯的繪本故事】小刺蝟__愛生氣</p>	
<p>教學設備/資源 Teaching aids/equipment</p>	<p>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</p>	
<p>學生學科/英文背景 Students' Background</p>	<p>三年級學生：</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	
<p>學習目標 Learning Objectives</p>	<p>綜合領域 (content)</p>	<p>英語文 (language)</p>
	<p>學習者將能夠：</p> <p>1. 分享自己或他人情緒反應的經驗。</p> <p>2. 覺察並辨識情緒的表達方式。</p> <p>3. 探究合宜的調適情緒方法。</p> <p>4. 省思生活中的不同問題，評估並調整調適情緒的方法。</p>	<p>Language of learning</p>
		<p>(兩節數量：3 字、詞、句)</p> <p>例：Students will be able to listen, speak, read the following words, phrases and sentences.</p> <p>Emotions</p> <p>I feel <u>happy</u>, because _____.</p> <p>I feel <u>nervous</u>, because _____.</p> <p>I feel _____, because _____.</p> <p>I feel <u>angry</u>, I _____.</p> <p>I feel _____, I _____.</p> <p>When I feel <u>angry</u>, I can _____.</p> <p>When I feel _____, I can _____.</p>

情境脈絡
(文化/社區/公民實踐)

教過小學低年級的老師們都很明白，這階段的孩子們活潑可愛、乖巧聽話又喜歡幫忙大人；上了中年級後，有些外型是否已蛻變成小少年、小少女？而正在長大的他們，也許開始築起了心之高牆。其實這個「前青春期」的小風暴，正是孩子開始學習自律的關鍵起點。（親子天下，2015）

隨著年紀大腦持續發展，孩子腦中的「我」愈來愈大，看世界的角度開始不一樣。從發展心理學家皮亞傑（Piaget）的兒童道德發展三階段來看，孩子到了9歲左右，會進入「自律期」，對於倫理、正義等都有不同的思辨。正因為大腦正在進入前所未有的思考與自我的形成，因此，當孩子開始出現一些糾結、矛盾的行為時，其實是正常的。

舉個例子來說，比起低年級，一周突然多了兩天全天課，課業壓力變重；人際關係方面，隨著與人互動增加，比以前複雜得多，產生更多困擾；自我意識抬頭，想擺脫大人的保護，低年級時總是服從的規則，如今心生懷疑或抗拒……。這些因壓力而生的負向情緒，隨著「自律期」發展，孩子也許想要靠自己面對、處理而不願說出口，或是吐了滿是自我觀點式的抱怨（看不清事實或全局）；然而心理、能力上，卻又離不開對大人的依賴。於是伴隨矛盾、糾結的情緒而表現出讓大人難以理解的行為。大人們若不知其為必經過程，往往會造成關係緊張、對立的局面。

有鑒於此，在孩子課程剛接觸到綜合活動領域的三上，即安排一場情緒課，讓自我意識開始抬頭的孩子們，學習如何「辨識情緒」、「探究合宜的調適情緒方法」、「生活中省思與實踐」。期待孩子們能發掘出一條自我面對矛盾情緒的合宜之道，安穩自在的度過前青春期小風暴。

Language *for* learning

教師用語 For teachers

學生用語 For students

When?
What happened?
How do you feel?

I feel _____,
because _____.

How does he/she feel?

He/She feels _____,
because _____.

Language *through* learning

非教師課前規畫，而是由師生、同儕互動中意外習得之語文

綜合活動
教材組織分析

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。
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」-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。
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。
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。

Translanguaging

教師使用中文時機

講解活動內容與學習單時。
學生反應不佳露出疑問表情時。
英文句子較複雜時可以接著用中文句子輔助理解。

學生使用中文時機

需要問老師問題時。
無法以英文回答老師問題時。
學生進行小組討論時。

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】 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	3. 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	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 (公開課)	<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> <ol style="list-style-type: none"> 1. 課前準備：情緒卡 x21、生活事件圖 x3、AnyCast 無線傳輸器、平板 x25 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。 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。 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> <p>二、情緒分享站</p> <ol style="list-style-type: none"> 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> 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) 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> 	<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. 2022. 11.	<p>【活動二、情緒反應站】 (80分)</p> <p>一、辨識情緒我最行</p> <ol style="list-style-type: none"> 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(身體、行為)</u>，說明這些為生氣的表達方式。 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)。 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。 4. 師生一起探討<u>這些情緒的反應(表達方式)有無相同。</u> <p>二、情緒表達站</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 	<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 2022.11 2022.11	<p>【活動三、情緒全攻略】（120分）</p> <p>一、抓狂總動員（MADFACE）</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 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>。 <p>二、情緒全攻略</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 師生一同欣賞：【黃老斯的繪本故事】小刺蝟__愛生氣 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？ 4. 教師引導出「不傷害自己，不傷害別人」的原則。 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。 (分享 When I feel _____, I can _____ .時，後方空格可用中文) 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>。 	<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>【活動四、情緒生活通】（40分）</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>。 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。 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。 4. 請學生將最想調整的方法及原因寫下來，並分享。 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！ 	<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 Learning objectives	教學活動 Teaching activities	教學設備/資源 Teaching aids/equipment	評量 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"> * 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。 * 將 AnyCast 無線傳輸器接至大屏。 * 準備好平板，置放於前方。 * 桌電上開好網路計時器、上課簡報。 <hr/> <ol style="list-style-type: none"> 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> 2. 邀請 1-2 位舉手的學生，簡單分享。 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> 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。 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） 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？(考試)</u> 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。 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） 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。 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） 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） 12. 教師：<u>這張圖呢？</u>（大屏秀出第三張圖-口罩解封了） 	<p>情緒卡 x21 椅子 x21 AnyCast 無線傳輸器 平板 x25 網路計時器</p> <hr/> <p>字卡 <i>Emotions</i> <i>How do you feel?</i> 方塊磁鐵</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)
(學生分享時，鼓勵其說：I feel _____, because _____.)
14. 教師小結：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。
- 二、情緒分享站**
- 請學生靠近老師原地坐下，提問：小朋友，回到你的生活中，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？(When? What happened?)
 - 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。
(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)
 - 教師先邀請一位學生分享，接著進行組內分享：
 - (1)各組一號同學先說，計時 40 秒。
 - (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。
 - (3)依序進行完每個人的分享與重述。
 - (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。
 - 以剛才分享者的事情，問：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？ 示範如何將事件濃縮成一句話或一個標題。
 - 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。
 - 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。
 - 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。
 - 回家作業：其他題回家完成，下次我們繼續來分享。
(將 21 種情緒卡印成一張 A4，發給學生)
 - 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：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？下節課，我們一起來探討。

字卡 When?
What happened?
方塊磁鐵
A5 紙、彩色筆

網路計時器

情緒事件簿學習單(附件一)
AnyCast 無線傳輸器
平板 x25
A4 (21 種情緒)

口頭評量：能分享自己或他人情緒反應的經驗。(D)

實作評量：能分享自己或他人情緒反應的經驗。(D)

第一節課(公開課)結束

<p>2. 覺察並辨識情緒的表達方式。</p>	<p>【活動二、情緒反應站】（80分）</p> <p>一、辨識情緒我最行</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。https://children.moc.gov.tw/book/219259（至5分25秒） 2. 教師提問： <ol style="list-style-type: none"> (1) 愛哭公主會因為哪些事情而哭？ (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?) 3. 教師秀出情緒卡-生氣(Angry) 4. 接著問：<u>你們是如何判斷愛哭公主的情緒是生氣的？</u> 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)。 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"> 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> b. <u>此情緒發生時，行為可能會出現哪些反應？(動作)</u> 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) 8. 用彩色筆，將情緒詞-生氣，以中、英文方式，寫在旁邊。 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。 (教師可自行斟酌，要不要再讓學生做其他情緒的表達方式) 10. 完成的小組，用平板拍照，以AnyCast鏡像投影方式，小組發表。 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> 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。 <p>二、情緒表達站</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將情緒卡貼在黑板上，當作這節課的參考。 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。 	<p>愛哭公主-文化部-兒童文化館： https://children.moc.gov.tw/book/219259 (至5分25秒)</p> <p>辨識情緒我最行 (附件二)</p> <p>平板 x6 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>二、情緒全攻略</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 https://www.youtube.com/watch?v=hIAdKCZWaAs&list=PLBn-v0_FIouZpzdRJIcV78wqgLBy_o87&index=1&t=84s</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。 <i>(When I feel _____, I can _____.)</i> 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 情緒全攻略學習單（附件四） 字卡：我喜歡且能做得到 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。 (B)</p>
---	---	------------------------------------

第四、五、六節課結束

<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>【活動四、情緒生活通】（40分）</p> <ol style="list-style-type: none"> 一週後，請學生拿出記錄好的「情緒生活通」學習單（附件五）。 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>。 教師說明「世界咖啡館」進行方式： <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 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> 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)。 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。 分享時，鼓勵學生說 <i>When I feel _____, I can _____.</i> 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！ 	<p>情緒生活通學習單（附件五）</p> <p>圓點貼紙 字卡：<i>When I feel _____, 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。 (A)</p>
<p>第七節課結束</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，讓你感到印象深刻的事情！

1. 把事情濃縮成一句話或一個標題。
2. 把你的情緒寫上。(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事情呢？ 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事情呢？ 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事情呢？ 有分享 沒分享

辨識情緒我最行

班級：

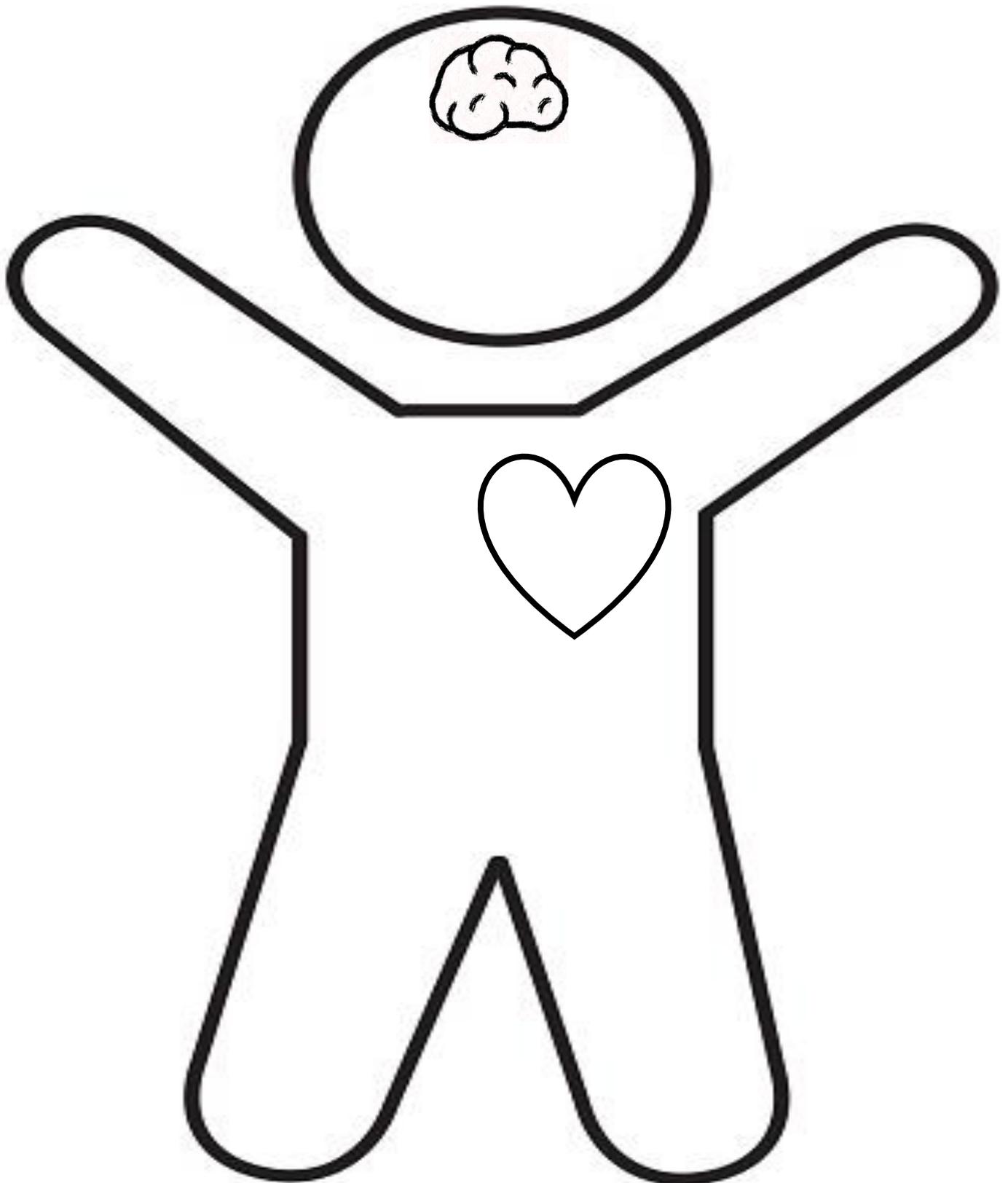
組別：

姓名：

我們來想一想：「情緒在別人身上，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，也可以直接寫上說明)





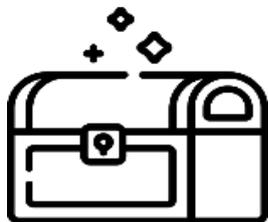
情緒表達站

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

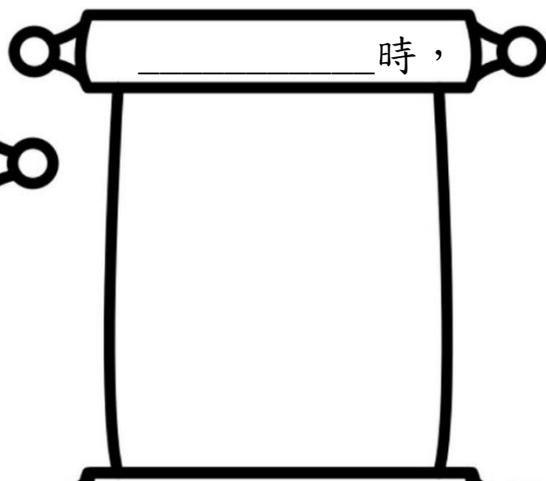
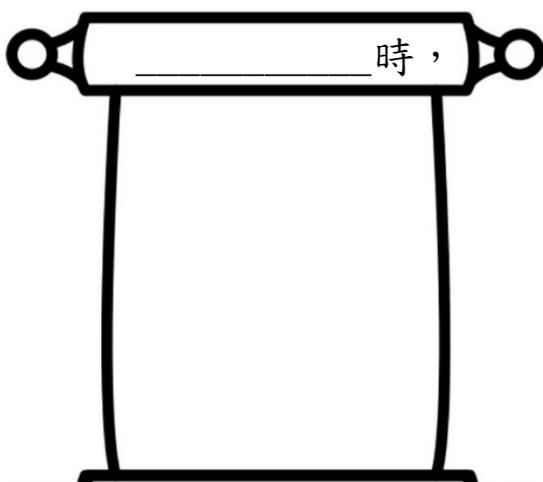
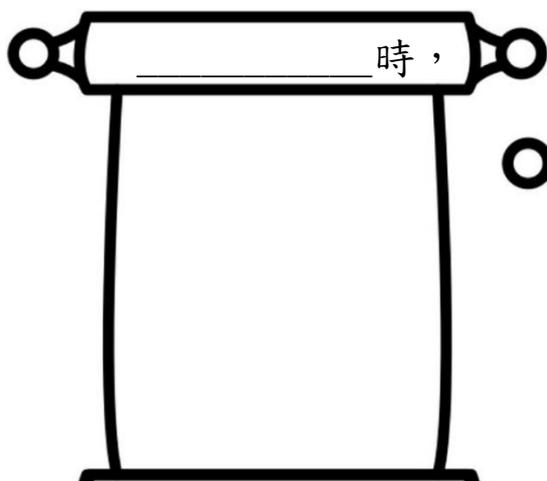
班級： _____ 組別： _____ 姓名： _____

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。

例如：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。

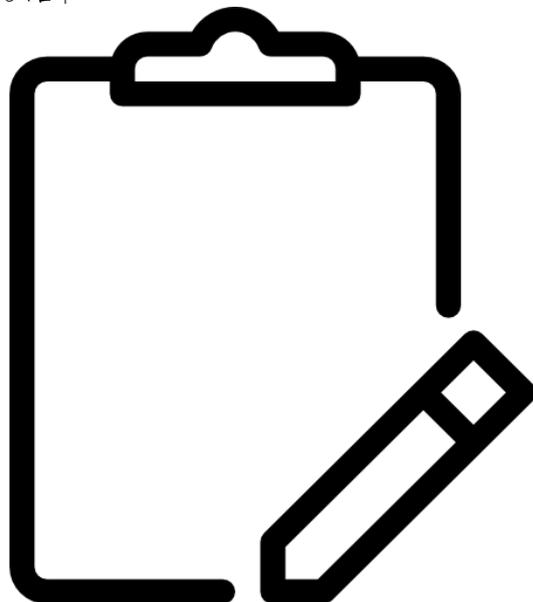


簽名： _____



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，有發生什麼事件、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"/> 原因：
星期二				有效 <input type="checkbox"/>	沒效 <input type="checkbox"/> 原因：
星期三				有效 <input type="checkbox"/>	沒效 <input type="checkbox"/> 原因：
星期四				有效 <input type="checkbox"/>	沒效 <input type="checkbox"/> 原因：
星期五				有效 <input type="checkbox"/>	沒效 <input type="checkbox"/> 原因：
星期六				有效 <input type="checkbox"/>	沒效 <input type="checkbox"/> 原因：
星期日				有效 <input type="checkbox"/>	沒效 <input type="checkbox"/> 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，有沒方法想要調整？

我想試試看，把_____調整成_____。

為什麼？_____。