

南 投 縣 主 題 式 教 學 設 計 教 案 格 式

一、課程設計原則與教學理念說明（素養教材編寫原則+素養對應學習重點）

人一定會有情緒，壓抑情緒反而帶來更不好的結果。對於三年級的孩子來說，學習體察自己的情緒，是情緒管理的第一步。體察情緒之後，適當表達自己的情緒，也是一門藝術，需要用心體會、揣摩，更重要的是確實用在生活中。若能讓學生從小就學習面對並管理自己的情緒，學會表達紓解情緒是重要的。再者情緒是我們的好朋友，每天都在我們身邊。教導孩子學習在家庭中讓積極、愉悅的情緒擴散，在破壞性情緒出現時，學習面對與克服它，才能建立良好的家人和同儕關係，使家人能自在愉快的相處。

二、主題說明

領域/科目	家庭教育		設計者	楊櫻雀、劉于萱	
實施年級	三年級		總節數	共 3 節， <u>120</u> 分鐘	
主題名稱	做情緒的主人				
設計依據					
核心素養	總綱	A2 系統思考與解決問題 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。			
	領綱	國-E-A2 透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。 綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。			
與其他領域/科目的連結		國語、綜合			
議題融入	實質內涵	家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。			
	所融入之單元	人際互動與親密關係發展			
教材來源		自編			
教學設備/資源		繪本、PPT			
各單元與學習目標					
單元名稱		學習重點		學習目標	
單元一 做情緒的主人		學習表現	國 II-4 根據話語情境，分辨內容是否切題，理解主要內容和情感，並與對方互動。 綜 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。		1. 認識情緒，並接受自己的情緒。 2. 能體察自己的正負向情緒，選擇適當的因應方式。 3. 能展現正向家庭溝通模式和技巧。
		學習內容	國 Bb- II-1 自我情感的表達。 綜 Ba-II-1 自我表達的適切性。 綜 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。		

教學單元設計

一、教學設計理念

人一定會有情緒，壓抑情緒反而帶來更不好的結果。對於三年級的孩子來說，學習體察自己的情緒，是情緒管理的第一步。體察情緒之後，適當表達自己的情緒，也是一門藝術，需要用心體會、揣摩，更重要的是確實用在生活中。若能讓學生從小就學習面對並管理自己的情緒，學會表達紓解情緒是重要的。再者情緒是我們的好朋友，每天都在我們身邊。教導孩子學習在家庭中讓積極、愉悅的情緒擴散，在破壞性情緒出現時，學習面對與克服它，才能建立良好的家人和同儕關係，使家人能自在愉快的相處。

二、教學單元設計

領域/科目	家庭教育		設計者		
實施年級	三年級		總節數	共__3__節，_120__分鐘	
單元名稱	做情緒的主人				
設計依據					
學習重點	學習表現	國 II-4 根據話語情境，分辨內容是否切題，理解主要內容和情感，並與對方互動。 綜 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。	核心素養	A2 系統思考與解決問題 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。 國-E-A2 透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。 綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。	
	學習內容	國 Bb- II-1 自我情感的表達。 綜 Ba-II-1 自我表達的適切性。 綜 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。			
議題融入	學習主題	人際互動與親密關係發展			
	實質內涵	家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。			
與其他領域/科目的連結		國語、綜合			
教材來源		自編			
教學設備/資源		繪本、PPT			
學生經驗分析		本班學生一位原住民生程度較微弱，其餘同學較無處理情緒上的問題，對於本單元均充滿新奇的感覺，也有種新鮮感。			
學習目標					
1.認識情緒，並接受自己的情緒。 2.能體察自己的正負向情緒，選擇適當的因應方式。 3.能展現正向家庭溝通模式和技巧。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式			時間	評量方式	

【引起動機】 分享「我的情緒小怪獸繪本」 https://www.youtube.com/watch?v=yzDwsCr7azw 【發展活動】 一、情緒到底是什麼?老師分享情境故事： 小萱今天在學校跟最要好的朋友小喵吵架了，放學後悶悶不樂的回到家。小狗看見小主人回來，興高采烈地跑來要跟小萱玩，小萱一腳把小狗踢開，踢得小狗汪汪大叫。剛剛下班回家的媽媽看見這一幕，不分青紅皂白得訓了小萱一頓。小萱又傷心又委屈得哭了起來。爸爸對媽媽說：「你幹麻好端端的一見到女兒就教訓她呢?爸爸媽媽也你一言我一語的吵了起來。」 二、老師：這樣的生活情境大家喜歡嗎? 老師正面肯定孩子的回答，鼓勵孩子分享自己的情緒經驗。 三、情緒隨時隨地存在我們的生活周遭，我們應該要好好認識他。 四、小朋友~你的生活中會有很多情緒表現，你覺得這些情緒應該存在嗎? 【綜合活動】 1. 情緒不是小怪獸：情緒一點也不怪，一直存在我們生活中，練習好好管理情緒很重要。 2. 彩色情緒小詩：引導學生口頭練習情緒小詩，選擇符合自己的情緒小詩，並回家完成《學習單一：我的情緒小怪獸》。 ~第一節結束~ ~第二節課~ 【引起動機】 一、教師分享情境故事： 情境故事：今天老師發下數學試卷，上面用紅筆寫著一個 1. 兩個 0，是 100 分耶。安安拿著試卷衝進家大聲叫著：「媽媽！」沒想到媽媽說：「安安你小聲些不行嗎?弟弟才剛剛睡著。」轉過身進廚房做晚餐。安安放下書包跟進廚房叫：「媽~」「拜託~安安~你沒看見我在忙嗎?你應該先去寫功課。」媽媽不耐煩的說。 2. 教師引導學生說出安安的情緒 3. 老師正面肯定學生，引導學生練習，學習體察情緒。 【發展活動】 一、教師分享影片：愛哭公主 https://www.youtube.com/watch?v=DzXAgSqlTjY 二、教師引導學生思考，情緒一直存在，但是「負面情緒」的存在，會不會造成什麼影響? 1. 教師引導學生思考、討論， 結論：會影響人際關係，可能大家都不敢當你的朋友。 2. 老師正面肯定學生，引導學生思考，學習體察情緒。 三、我的情緒裝備： 1. 介紹「情緒紅綠燈」 紅燈：停!(冷靜) 黃燈：想!(思考) 綠燈：動!(行動)	10' 20' 10' 10' 20'	口頭表達: 說說自己的情緒表現。 情意表現: 發表自己對於情緒的表現的感覺。 實作表現: 《學習單一：我的情緒小怪獸》 口頭表達: 說說故事中的情緒表現。 情意表現: 發表自己對於不良情緒的排除方法。
---	--	---

小孩亂發脾氣怎麼辦?(3/3)
紅綠燈－訓練衝動控制



停

- 停一停！先不要說話！
- 停一停！先坐著冷靜！

想

- 想一想！有什麼方法？
- 想一想！找誰來幫忙？

動

- 試一試！想好的辦法！
- 試一試！找別人幫忙！

2.練習情緒紅綠燈

老師：以「愛哭公主」為例，愛哭公主如何執行「情緒紅綠燈」？

(1)同一個事件，不同方式思考，會有不同情緒

(2)負面情緒對生活有不好的影響，學會「情緒紅綠燈」，情緒產生時記得「停、看、聽」。

【綜合活動】

一、老師總結：想法一改變，心情就改變。體察自己的情緒，冷靜思考，選擇合適的處理方式，是管理好自己的情緒的好撇步。

二、分享自己經歷過的情緒經驗，發表自己的「情緒紅綠燈」。並完成《學習單二：情緒紅綠燈》。

~第二節課結束~

~第三節課~

【引起動機】

一、分享「我不想生氣」影片

https://www.youtube.com/watch?v=TynQ0_W-PvM

1.教師引導學生思考阿德巴為什麼生氣？

2.阿德巴愛生氣不好，小麻雀嘲笑阿德巴的行為對嗎？

【發展動機】

一、老師分享情境故事：

爸爸忙了一天，下班回家在客廳看報紙。安安很貼心的倒了一杯茶，希望讓爸爸開心消除疲勞。沒想到被弟弟灑了一地的玩具絆倒，杯子摔破了，水灑了一地。爸爸不分青紅皂白的訓了安安一頓。安安覺得很委屈。

https://www.youtube.com/watch?v=TyEDG-ahW_U&list=PLYfJOvcvKb2QZItAOqiy3uxrYEVHZhP1

二、老師提問：你有像安安一樣被誤解的情況嗎？

三、老師提問：有這樣的困擾時，你通常會產生樣的情緒？

四、老師提問：你會告訴其他人自己的想法？或用什麼方式解決這個困擾？

*老師正面肯定學生，引導學生思考,參與討論。

五、老師介紹「和好」三步驟：用智慧解決問題

1.承認自己錯誤，道歉~

2.體會對方的感覺，同理~

3.改進行動，改進~

六、練習「和好」三步驟。

10'

實作表現:《學習單二：情緒紅綠燈》

10'

20'

口頭表達: 說說故事中的情緒表現。

情意表現: 發表自己對於不良情緒的排除方法。

【綜合活動】 一、老師總結：勇敢把問題說出來，體察自己和別人的情緒，冷靜思考，選擇合適的處理方式，用智慧解決問題，也是管理情緒的妙方。 二、老師說明「我的心情臉譜」學習單。練習「情緒紅綠燈」停！看！聽！勇敢把問題說出來，讓負面情緒能夠平復。 三、摺疊臉譜製作： 內層：覺得委屈，不被了解時的臉譜 外層：說清楚，被了解時的臉譜 比較一下，哪一個臉譜看起來比較舒服 完成《學習單三：我的情緒臉譜》製作 ~第三節結束~	10'	實作表現:《學習單三：我的情緒臉譜》
參考資料：(若有請列出) 我的情緒小怪獸 https://www.youtube.com/watch?v=yzDwsCr7azw 愛哭公主 https://www.youtube.com/watch?v=DzXAgSqlTJY 我不想生氣 https://www.youtube.com/watch?v=TynQ0_W-PvM https://www.youtube.com/watch?v=TyEDG-ahW_U&list=PLYfJOvcvKb2QZltAOqiy3uxrYEVHZhaP1		
學生回饋	教師省思	
在閱讀文本前對於自己情緒處理上的歸類還是較無法分辨，很常因為情緒引發溝通上的爭執，因此透過閱讀此繪本，教會學生該如何在與他人溝通前先處理、分辨自己的情緒，並在家庭、學校等場域在與他人溝通時，先處理好自己的情緒再對話，就可以減少很多不必要的麻煩。	在教學時發現學生對於情緒處理的方法模糊，從學生日常表現中常發現因為無法處理自身情緒而在與他人溝通時造成很多不必要的麻煩，因此希望學生能在有情緒時，先練習讓自己的情緒穩定下來後再與他人溝通。	

註:本表單參考國教院研究計畫團隊原設計教案格式。

《學習單一》我的情緒小怪獸

年 班 姓 名：

家長簽名：

請你選擇一個比較熟悉的情緒，想一想他何時會出現？你感覺它像什麼？你覺得他是什麼顏色？並完成下面的情緒小詩。

範例一：

我是小安

當我生病得在家休息的時候

我覺得很悲傷

而悲傷的感覺

也像是被處罰一樣

我在考試考不好時也會有一樣的感覺

這樣的感覺

我覺得他是紫色的



我的創作：

我是()

當我()的時候

我覺得很()

而很()的感覺

也像是()一樣

我在()的時候也會有一樣的感覺

這樣的感覺 我覺得他是()色的



《學習單二》情緒紅綠燈

年 班 姓名：

家長簽名：

小朋友~學習了情緒紅綠燈，要實際在生活中應用喔~平時碰到情緒狀況，要記得「停、看、聽」，希望我們都成為小小情緒管理達人~

一、你覺得對你來說，那些情境會進入情緒紅燈？你是怎麼想的？

二、你會如何提醒自己先走到黃燈「冷靜」？你如何想辦法成功？

三、你會如何思考或選擇做出適當的行動？為什麼要做出這樣的選擇？



~想法一改變，心情就改變~

《學習單三》我的情緒臉譜 年 班 姓名：

家長簽名：

當我()的時候，我覺得很委屈、
很難過。

當我(我想我可以……)(),我想這樣情緒會舒坦許多。



~換個方法想，情緒小怪獸就會變小天使喔~



附錄(一)教學重點、學習紀錄與評量方式對照表

單元名稱	學習目標	表現任務	評量方式	學習紀錄/評量工具
做情緒的主人	1.認識情緒，並接受自己的情緒。 2.能體察自己的正負向情緒，選擇適當的因應方式。 3.能展現正向家庭溝通模式和技巧。	國 1-II-4 根據話語情境，分辨內容是否切題，理解主要內容和情感，並與對方互動。 綜 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。	口頭評量 紙筆評量	口語溝通 學習單

附錄(二) 評量標準與評分指引

學習目標		1.認識情緒，並接受自己的情緒。 2.能體察自己的正負向情緒，選擇適當的因應方式。 3.能展現正向家庭溝通模式和技巧。				
學習表現		1-Ⅱ-4 根據話語情境，分辨內容是否切題，理解主要內容和情感，並與對方互動。				
評量標準						
主題		A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
做情緒的主人	表現描述	1.發表內容與問題有極佳的關聯。 2.能明確說(寫)出文本中的重要訊息與觀點。	1.發表內容與問題有良好的關聯。 2.能部分說(寫)出文本中的重要訊息與觀點。	1.發表內容與問題有部分的關聯。 2.能說(寫)出少數文本中的重要訊息與觀點。	1.發表內容與問題有較少的關聯。 2.經他人協助能說(寫)出文本中的重要訊息與觀點。	未達D級
評分指引		能仔細地完成實作評量的學習單，並主動回答問題。	能完成實作評量的學習單，並可以回答老師提問的問題。	能完成實作評量的學習單。	在協助下，能完成實作評量的學習單。	未達D級
評量工具		實作評量、口頭評量、學習單				
分數轉換		95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下