

單元名稱：《心的處方箋》

一、教學設計理念說明：

個體會因不同的個別差異產生不同的情緒特質，然而孩子情緒調控的能力，就像天氣般捉摸不定，常以不適當的表達方式呈現以滿足內心的需求，進而導致人際互動衝突越演越烈。因此，本課程設計期望能透過討論與演練讓孩子認識、覺察自我內在情緒，進而學會適當的情緒表達方式，以助於培養孩子接納自己與他人情緒的能力。

二、教學單元設計：

領域/科目	綜合領域	設計者 學校/姓名	路上國小 柯儀婷
實施年級	六年級	總節數	2
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	
	A1、身心素質 與自我精進	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。 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。 綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。	
	B1、符號運用 與溝通表達	1. 覺察自己和他人不同生活事件中所產生的情緒。 2. 表達不同事件引發自己不同情緒的原因。 3. 選擇以適當的方式處理人際衝突。	
C2、人際關係 與團隊合作			
健康促進九大議題		<input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 菸檳防制 <input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input type="checkbox"/> 全民健保含正確用藥 <input type="checkbox"/> 性教育含愛滋病防治 <input type="checkbox"/> 慢性病學童健康管理 <input checked="" type="checkbox"/> 正向心理健康	
生活技能融入		<input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 協商技巧 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒調適 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力	
(領綱)學習重點		[綜合領域] 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 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。 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。	

(2)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。 Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。 Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。		
議題融入	無		
教具設備	單槍、投影機、簡報、學習單、平板電腦		
教學活動內容及實施方式		時間	備註
第一節：《揭開心問題》			
一、課前準備 (一)學生：平板電腦 (二)教師：單槍、投影機、簡報、學習單			
二、引起動機 (一)動畫欣賞：與情緒共舞。(0:12-00:44) (二)動畫連結： https://www.youtube.com/watch?v=D4BMWGmTmzI (三)討論：請學生思考自己是主角，可能的心情是什麼呢？		5'	
三、主要內容／活動			
(一)繪本導讀 1. 故事預測：請學生猜測「我和我的情緒」將要討論什麼內容。 2. 故事欣賞：「我和我的情緒」。		10'	
(二)繪本討論 教師與學生共同討論繪本內容，再請各小組將討論結果填入協作式數位白板（Google Jamboard）中。 1. 故事中出现哪一些情緒？（10大情緒精靈） 2. 當這些情緒出現時的行為表現是什麼呢？ 3. 你喜歡哪一種情緒？不喜歡哪些？為什麼呢？ 4. 這些情緒的作用是什麼？ 5. 如果你不喜歡的情緒都消失了，將會發生什麼事情呢？		20'	
四、總結活動／評量			
(一)歸納： 情緒是一種自然情感的表現，沒有好壞對錯，不需要大驚小怪，對自己而言重要的是要去「覺察」並「處理」它。		3'	
(二)作業： 教師發下看見「心」任務學習單，請學生紀錄一週內發生2件印象最深刻的事件（不同的情緒類型）。		2'	

第二節：《開立心處方》

一、課前準備

- (一)學生：平板電腦
- (二)教師：單槍、投影機、簡報、學習單

二、引起動機

- (一)複習：
 - 1. 教師複習上一節課介紹 10 大情緒精靈。
 - 2. 教師請學生說出 10 大情緒精靈分別代表的意涵。
- (二)分類：請學生將情緒精靈做正負向分類。

三、主要內容／活動

- (一)~與情緒精靈共舞~
 - 1. 動畫欣賞:與情緒共舞(0:45~)。
 - 2. 動畫連結: <https://www.youtube.com/watch?v=D4BMWGmTmzI>
 - 3. 動畫討論:連接上一節課的後半段影片，請學生討論
 - (1)內心出現的情緒是否有「正」、「負」之分呢?
 - (2)如果情緒沒有正、負之分，那什麼才有對錯之分呢?
 - 4. 案例討論：

請學生討論下述案例出現了什麼精靈?它的出現有錯嗎?如果有錯，那錯在哪裡呢?應該如何調整呢?

案例

今天沒帶功課回家寫，你回家被媽媽責備，此時你內心可能會出現「生氣」情緒，這時弟弟走過來告訴你他今天考 100 分，你卻怒吼說:「你滾開」。

- (二)~情緒精靈心處方~
 - 1. 心問題：老師揭示下列二種情緒情境：
 - (1)難過:別人不跟我玩的時候，我很難過，所以我要捉弄他讓他注意我，讓他跟我玩。
 - (2)興奮:今天在 7-11 門口遇到好朋友，我們 5 人蹲店門旁聊得超開心，笑得超大聲的。
 - 2. 心處方：教師請各小組動動腦，如何調整成適合的行為呢?並將討論結果填入填入協作式數位白板 (Google Jamboard) 中。

四、總結活動/評量

教師總結:情緒沒有正負或對錯之分，重點是思考方式與表達方式卻有適當與不適當之分別。

評 量

- 1. 口頭問答
- 2. 學習單
- 3. 回家作業
- 4. 小組合作討論

5'

10'

20'

5'

看見心任務



發生事件

情緒塗鴉



畫上並塗上你認為的心情顏色

內心想法

表現行為



裁切線

看見心任務



發生事件

情緒塗鴉



畫上並塗上你認為的心情顏色

內心想法

表現行為



