

單元名稱：《情緒急轉彎》

一、教學設計理念說明：

國小學生升上三年級後，將面臨更多同儕間的相處，個人情緒也將更加多元。在個人情緒覺察及負面情緒的排解上，亦需要師長及家長的協助，方能順利建立良好的同儕關係及個人情緒發展。

透過表達性藝術以及角色扮演拓展學生情緒覺察與情緒控制能力，也辨識出隱含在生活中處理情緒的性別刻板印象。並且運用繪本閱讀與情境模擬，讓學生能夠從體驗中了解友誼是彼此分享的，不只是物質上的分享，更重要的是彼此之間的心情分享與關心，甚至發展當同儕心情不好時與他互動的策略，並且際運用到日常生活中，以營造更加尊重、包容且溫暖的班級氣氛。

二、教學單元設計：

領域/科目		綜合活動/綜合活動		設計者	螺青國小/謝智峰
實施年級		三年級		學校/姓名	
核		總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
心	素 養	C2 人際關係 與團隊合作	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。 性 C2 覺察人際互動與情感關係中的性別 權力，提升情感表達、平等溝通與 處理情感挫折的能力。	(列出呼應核心素養的教學重 點)	
養		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 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 checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒調適 <input 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		(1)學習表現 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。			

(2)學習內容 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。		(3)學習目標 1. 覺察自己和他人不同生活事件中所產生的情緒。 2. 拓展調適負面情緒的方法。 3. 表達不同事件引發自己不同情緒的原因。 4. 辨識情感表達隱含的性別刻板印象。 5. 選擇以適當的方式處理人際衝突。	
議題融入	無		
教具設備	1. 壞心情(2007)。莫里茲·培茲。小魯文化。 2. 遊戲治療 101(2000)。海德·卡杜森、查理斯·雪芙爾。張老師文化。 3. 電子白板		
教學活動內容及實施方式		時間	備註
第一節：《自我情緒覺察》			
一、課前準備 (一)學生：無 (二)教師：腦筋急轉彎情緒卡			
二、引起動機 (一) 問題討論 情緒是什麼？人的情緒有很多種，請學生舉例說說看情緒有哪些類型		10 分鐘	
三、主要內容／活動 一、情緒比一比 (一) 我演你猜：請各組派出一位組員，抽取情緒卡，表演那種情緒會出現的動作或表情，讓大家來猜一猜，是哪一種情緒？每組有二分鐘的時間，看看哪一組辨識情緒的功力最高。自己的組猜錯機會可輪至別組 (二) 分享討論： <ol style="list-style-type: none"> 1. 剛剛是用什麼方法來判斷表演的情緒是什麼？ 2. 什麼時候會出現不同的情緒呢？ 3. 男生、女生表達情緒方式有什麼一樣或不一樣的地方呢？ 		10 分鐘 5 分鐘	腦筋急轉彎情緒卡
四、總結活動/評量 一、覺察情緒 <ol style="list-style-type: none"> 1. 靜下心來，想想此時此刻自己的情緒是什麼呢？或者今天有發生什麼事情讓你有什麼不一樣的感覺呢？ 2. 發下情緒臉譜，學生完成自己的學習單。 		15 分鐘	學習單
～第一節課結束～			

第二節：《壞心情走開》

一、課前準備

- (一) 學生：無
- (二) 教師：1. 《壞心情》繪本 ppt
- 2. 問題討論 ppt
- 3. 學習單(見附件二)
- 4. 雙色便利貼

二、引起動機

(一) 問題討論：

1. 我們上次已經認識了各種情緒，每個人都有不同心情的時候，你曾經因為什麼事情心情不好呢？
2. 當你心情不好的時候，你希望家人或朋友怎麼安慰你呢？

5 分鐘

三、主要內容／活動

一、《壞心情》

(一) 繪本導讀：教師運用ppt做繪本的導讀與說明，對話處由學生齊讀。

1. 故事概要：獾先生一早起床心情不好，連帶著對待別人的方式也都很不友善，把整個森林弄得烏煙瘴氣，後來獾先生找到了讓自己平靜下來的好方法，可是森林裡的動物都被傳染壞心情了，獾先生該怎麼辦呢……

5 分鐘

《壞心情》繪本 ppt

(二) 故事內容討論：

1. 故事中的獾心情不好時，對朋友做了什麼事呢？試著說說看，獾說了什麼、怎麼說的？
2. 在故事中，為什麼獾的朋友都生氣了呢？
3. 誰幫助被動物們生氣的獾？怎麼做？
4. 故事的最後，獾有沒有想辦法向朋友道歉？他是用什麼方法呢？

5 分鐘

問題討論 Ppt

(三) 問題與思考：

1. 如果你的朋友因為心情不好就對你大吼大叫，你會怎麼做？
2. 家人心情不好時，你看得出來嗎？你的感覺是什麼？
3. 當你心情不好的時候，你會怎麼面對朋友呢？
4. 心情不好時，你會希望別人來安慰你嗎？還是不要讓別人知道？

10 分鐘

四、總結活動／評量

一、壞心情走開

(一) 男生女生比一比

當心情不好的時候，你會用什麼辦法讓自己的心情好起來呢？是靜態還是動態方式呢？

1. 男生、女生分別發下不同顏色的便利貼，讓學生寫下自己常用的三個方法。
2. 將情緒紓解方式歸類為動態與靜態方式，請學生將便利貼貼到黑板上。
3. 進行分享與討論，不同性別對於壞心情處理方式有什麼差異嗎？

15 分鐘

雙色便利貼

(二) 壞心情不要來

發下學習單，學生完成自己的情緒學習單。(課堂解釋、帶回家完成)

學習單

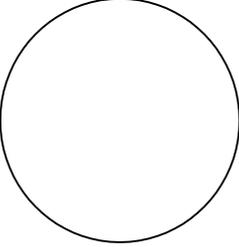
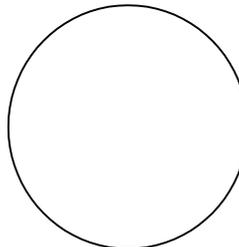
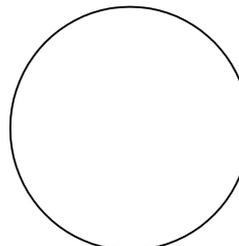
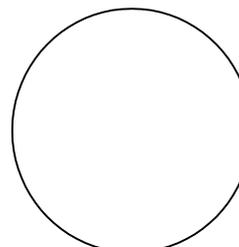
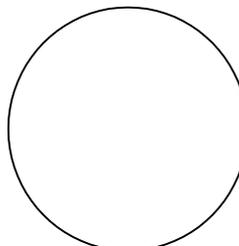
～第二節課結束～

評 量

1. 觀察評量
2. 實作評量

我的情緒臉譜

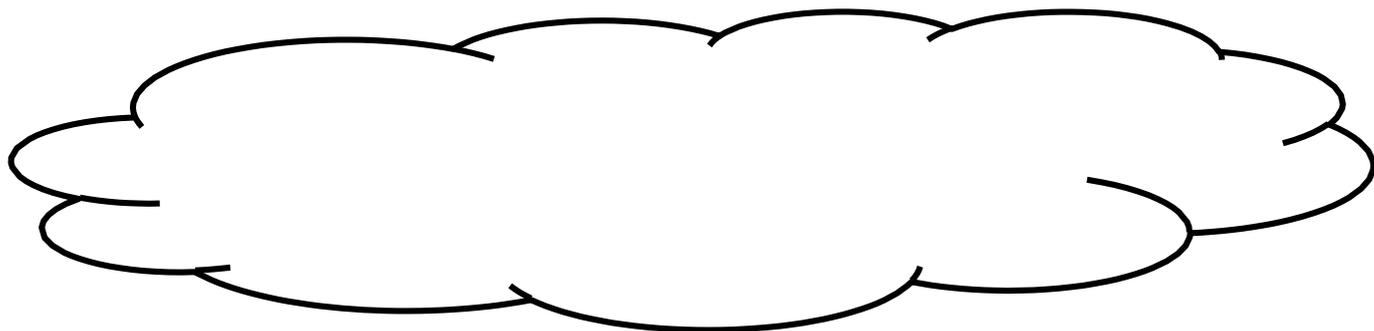
___年___班___號 姓名___

	我現在的心情是：
	因為...
	當我.....的時候會很 高興
	1.
	2.
	當我.....的時候會很 生氣
	1.
	2.
	當我.....的時候會很 難過
	1.
	2.
	當我.....的時候會很 害怕
	1.
	2.

壞心情走開

___年___班___號 姓名___

- 一、故事中的獾在花園工作以後，壞心情神奇地憑空消失了。小朋友，當你有壞心情的時候，你會做什麼事來轉移你的壞心情呢？



- 二、獾的心情變好了，但是森林裡其他動物卻被獾傳染了壞心情，你也曾經有被朋友傳染壞心情的經驗嗎？發生了什麼事情？你又是怎麼解決的呢？

- 三、聰明的小朋友，發揮你的創意幫助獾先生跟其他動物朋友們和好吧，把你的好方法寫下來！



