

教材簡介

1. 本教材含共計有七單元及自我評量表，每單元含有素養導向教學示例及教材兩大部分，使用不需按單元順序，可依照老師的需要選用不同的單元，適合國小中、低年級學生。評量表包含能辨識自己的情緒自我評量表與能辨識別人的情緒自我評量表。
2. 單元一、二是正向情緒，其餘為負向情緒。每一單元會有同屬性一至三個情緒，這些情緒具有程度上的差別，例如高興與得意、生氣與憤怒。
3. 每個單元的教材包含五部分：第一部分為四格小故事，介紹在互動中的情緒與情境；第二部份為當自己有該情緒時該如何處理，以我是事件中的主角為出發點，包含事件情境、我的情緒、我的反應與可能的結果；第三部分為當別人有這個情緒時我該如何處理，以面對別人有這樣的情緒時為出發點，包含事件情境、我的可能的反應、當事人對於我的反應與可能的結果；第四部份為情緒的生理表現以及情境，最後統整如何辨認該情緒與處理方法。
4. 教學省思：四格小故事容易引導學生認識該情緒，當自己有該情緒時學生較容易理解，但當別人有該情緒時自己要如何處理，學生需要引導才會理解。再者，情緒與情境是複雜的關係，對於每個的情境，每個學生由於他們的經驗與成長背景的不同，因此情緒與反應有可能都不同，可以請他們一一說明，讓大家了解並不是每個人的反應都會一樣。

目 錄

情緒與情境(一)--高興與得意	1
情緒與情境(二)--驚喜與感動	8
情緒與情境(三)--挫折、失望.....	15
情緒與情境(四)--緊張、擔心、害怕.....	22
情緒與情境(五)--生氣、憤怒.....	29
情緒與情境(六)--委屈、難過.....	36
情緒與情境(七)--忌妒.....	43
能辨識自己的情緒自我評量表.....	51
能辨識別人的情緒自我評量表.....	52

素養導向教學示例

領域/科目	特殊需求領域-社會技巧	設計者	陳瓊瑜、謝金龍、洪佳伶	
實施年級	中、低年級	教學時間	2 節	
單元名稱	情緒與情境(一)-高興與得意			
學生能力敘述				
1. 國小中、低年級具有情緒行為問題傾向的學生 2. 認知功能正常 3. 對情緒的辨識和情緒控制能力不佳，對生活中各種情境中需要情緒辨識時會發生困難而形成困擾的學生				
設計依據				
價值定位	經由本課程的學習，學生可以經由情緒的辨識與情境中情緒的理解而更容易參與家庭、學校或社區中需要與人互動的生活與學習。			
總結性表現任務	能應用本單元學會之高興、得意與情緒與情境辨識，能經由在聯絡簿中自我紀錄與檢核的方式，辨識自己和別人的驚喜、感動與情緒，並在家庭、學校或社區的情緒中，使用合宜的方式應對。			
領域核心素養具體內涵	特社-E-A1 具備辨識、表達與處理、表達與處理正負向情緒的能力，促進負向情緒的能力，促進身心健全發展。 特社-E-A2 具備察覺自我壓力與習得各種抒解壓力方式的能力，解決情緒問題			
學習表現		學習內容		
特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。		特社 A-II-1 基本情緒的表達。		
教學活動設計				
學習目標	(一)-1 能分辨與表達高興與得意情緒和情境 (一)-2 能藉由生理反應察覺及辨識自己或他人高興與得意的情緒和情境			
目標代號	教學活動內容及實施方式		時間	評量說明

第一節			
	<p>引起動機</p> <p>看一看、說一說</p> <p>看一看照片，說一說照片裡面發生了哪些事情？說一說你有什麼感覺？</p>	5 分鐘	
(一)-1	<p>活動一</p> <p>當我有高興、得意的情緒時，我該如何反應</p> <p>1. 念一念短文</p> <p>我是小莉，今天我數學考了一百分，回到家我翻開書包，拿出一百分考卷，大聲叫妹妹過來看，妹妹很快的跑過來。</p> <p>2. 說一說當我考一百分時，我的情緒會如何：</p> <p>(1)高興</p> <p>(2)生氣</p> <p>(3)忌妒</p> <p>(4)其他：_____</p> <p>3. 說一說當我考一百分時，我的反應會如何：</p> <p>(1)開心的大叫</p> <p>(2)把考卷拿給別人看</p> <p>(3)靜靜地把考卷放在妹妹桌上</p> <p>(4)其他：_____</p> <p>4. 可能結果為何？</p> <p>(1)妹妹會恭喜我</p> <p>(2)妹妹會不理我</p> <p>(3)妹妹會說有什麼了不起</p> <p>(4)其他：_____</p>	15 分鐘	口語評量 實作評量
(一)-1	<p>活動二</p> <p>當別人有高興、得意的情緒時，我該如何處理</p> <p>1. 念一念短文</p> <p>我看到小莉回到家翻開書包，拿出一百分考卷，大聲叫妹妹過去看，妹妹很快的跑過去。</p> <p>2. 說一說當我看到小莉考一百分，我的情緒可能會</p> <p>(1)高興</p> <p>(2)生氣</p> <p>(3)覺得沒什麼</p> <p>(4)其他：_____</p> <p>3. 說一說小莉對於我的反應可能會</p> <p>(1)高興</p> <p>(2)不理我</p> <p>(3)罵我</p> <p>(4)其他：_____</p>	15 分鐘	口語評量 實作評量

	<p>4. 可能結果為何?</p> <p>(1)我很高興 (2)不關我的事 (3)小莉會不開心 (4)我會罵回去 (5)其他：_____</p> <p>綜合活動</p> <p>1. 請學生說明有關高興與得意可能發生的情緒與情境 2. 歸納活動一與活動二的討論情形</p>	5分鐘	口語評量
	<p style="text-align: center;">第二節</p> <p>引起動機 複習上一節所教過的高興與得意的情緒與情境</p> <p>活動一</p> <p>(一)-2 1. 請同學分享自己高興、得意的情境 提示高興、得意的圖片後，請學生寫一寫、說一說高興、得意時臉部、動作、說話口氣的特徵</p> <p>(一)-1 2. 請同學發表會發生高興、得意的情境是如何?</p> <p>(一)-2 活動二</p> <p>1. 請同學分享如何分辨他人高興、得意的情境 (1)生理表情如何(臉部表情、肢體動作) (2)情境是如何?</p> <p>2. 演一演高興、得意的情緒與情境</p> <p>(一)-1 活動三 情緒的反應</p> <p>(1)當別人有高興、得意的情緒時，我該如何反應 (2)當我有高興、得意情緒時，別人不同的情緒反應，我該如何應對</p> <p>綜合活動</p> <p>1. 請同學統整高興、得意的生理反應與情境以及好的處理方法 2. 教師歸納高興、得意的生理反應與情境以及好的處理方法並提出合宜的處理方法</p>	5分鐘 10分鐘 10分鐘 10分鐘 5分鐘	紙筆評量 口語評量 口語評量 實作評量 口語評量 實作評量 口語評量

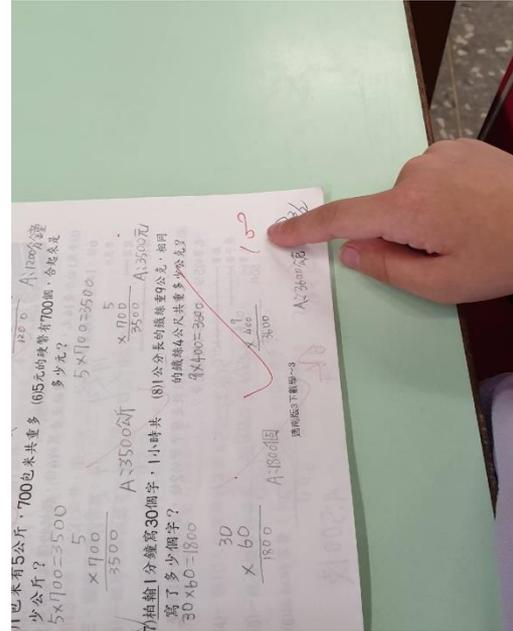


【教材】認識情境與情緒(一)－高興、得意

1. 小莉翻開書包



2. 拿出一百分考卷



3. 大聲叫妹妹來看



4. 妹妹很快的跑過來一起看





當我有高興、得意的情緒時，我該如何反應

事件情境	我是 <u>小莉</u> ，今天我數學考了一百分，回到家，我翻開書包，拿出一百分考卷，大聲叫妹妹過來看，妹妹很快的跑過來。
我的情緒	當我考一百分時，我覺得 1. 高興 2. 生氣 3. 忌妒 4. 其他：_____
我的反應	當我考一百分時，我會 1. 開心的大叫 2. 把考卷拿給別人看 3. 靜靜地把考卷放在妹妹桌上 4. 其他：_____
可能結果	1. 妹妹會恭喜我 2. 妹妹會不理我 3. 妹妹會說有什麼了不起 4. 其他：_____



當別人有高興、得意的情緒時，我該如何處理

事件情境	我看到 <u>小莉</u> 回到家翻開書包，拿出一百分考卷，大聲叫妹妹過去看，妹妹很快的跑過去。
我可能的反應	看到 <u>小莉</u> 考一百分，我可能會 1. 高興 2. 生氣 3. 覺得沒什麼 4. 其他：_____
小莉對於我的反應	<u>小莉</u> 可能會 1. 高興 2. 不理我 3. 罵我 4. 其他：_____
可能結果	1. 我很高興 2. 不關我的事 3. <u>小莉</u> 會不開心 4. 我會罵回去 5. 其他：_____

一、請同學分享自己高興、得意的情境

1.看一看高興、得意的表情：寫一寫、說一說

臉部：_____

動作：_____

說話口氣：_____



2.會發生高興、得意的情境是如何?

二、請同學分享如何分辨他人高興、得意的情境

1.生理表情如何(臉部表情、肢體動作)?

2.情境是如何?

三、情緒的反應

1.當別人有高興、得意的情緒時，我該如何反應?

2.當我有高興、得意情緒時，別人不同的情緒反應，我該如何應對?

四、請同學統整高興、得意的生理反應與情境以及好的處理方法

素養導向教學示例

領域/科目	特殊需求領域-社會技巧	設計者	陳瓊瑜、謝金龍、洪佳伶	
實施年級	中、低年級	教學時間	2 節	
單元名稱	情緒與情境(二)-驚喜與感動			
學生能力敘述				
1. 國小中、低年級具有情緒行為問題傾向的學生 2. 認知功能正常 3. 對情緒的辨識和情緒控制能力不佳，對生活中各種情境中需要情緒辨識時會發生困難而形成困擾的學生				
設計依據				
價值定位	經由本課程的學習，學生可以經由情緒的辨識與情境中情緒的理解而更容易參與家庭、學校或社區中需要與人互動的生活與學習。			
總結性表現任務	能應用本單元學會之驚喜、感動與情緒與情境辨識，能經由在聯絡簿中自我紀錄與檢核的方式，辨識自己和別人的驚喜、感動與情緒，並在家庭、學校或社區的情緒中，使用合宜的方式應對。			
領域核心素養具體內涵	特社-E-A1 具備辨識、表達與處理、表達與處理正負向情緒的能力，促進正向情緒的能力，促進身心健全發展。 特社-E-A2 具備察覺自我壓力與習得各種抒解壓力方式的能力，解決情緒問題			
學習表現		學習內容		
特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。		特社 A-II-1 基本情緒的表達。		
教學活動設計				
學習目標	(二)-1 能分辨與表達驚喜與感動情緒和情境 (二)-2 能藉由生理反應察覺及辨識自己或他人驚喜與感動的情緒和情境			
目標代號	教學活動內容及實施方式		時間	評量說明
(二)-1	第一節		5 分鐘	
	引起動機 看一看、說一說 看一看照片，說一說照片裡面發生了哪些事情？說一說你有什麼感覺？			
	活動一 當我有驚喜、感動的情緒時，我該如何反應 1. 念一念短文		15 分鐘	口語評量 實作評量

	<p>我是小苓，今天是我的生日，我正在寫作業，小湘偷偷的從後面走過來，送給我一個禮物，我驚喜地叫了出來。</p> <p>2. 說一說:當我收到生日禮物時，我的情緒會如何：</p> <p>(1)高興 (2)感動 (3)莫名奇妙 (4)其他：_____</p> <p>3. 說一說:當我收到生日禮物時，我的反應會如何：</p> <p>(1)開心的大叫 (2)感動得哭出來 (3)默默得把禮物收起來 (4)其他：_____</p> <p>4. 可能結果為何？</p> <p>(1)小湘會很開心 (2)小湘會很難過 (3)小湘會默默地離開 (4)其他：_____</p>		
(二)-1	<p>活動二</p> <p>當別人有驚喜、感動的情緒時，我該如何處理</p> <p>1. 念一念短文</p> <p>她是小苓，今天她的生日，她正在寫作業，小湘偷偷的從後面走過來，送給她一個禮物，她驚喜地叫了出來。</p> <p>(1)跟著開心 (2)生氣 (3)覺得沒什麼 (4)其他：_____</p> <p>2. 說一說當我看到小苓收到生日禮物時，我的情緒可能會</p> <p>3. 說一說小苓對於我的反應可能會</p> <p>(1)高興 (2)不理我 (3)罵我 (4)其他：_____</p> <p>4. 可能結果為何？</p> <p>(1)我很高興 (2)不關我的事 (3)小苓會不開心 (4)我會罵回去 (5)其他：_____</p>	15 分鐘	口語評量 實作評量
	<p>綜合活動</p> <p>1. 請學生說明有關驚喜與感動可能發生的情緒與情境</p> <p>2. 歸納活動一與活動二的討論情形</p>	5分 鐘	口語評量

第二節			
	引起動機 複習上一節所教過的驚喜與感動的情緒與情境	5分 鐘	
	活動一 1. 請同學分享自己驚喜、感動的情境 提示驚喜、感動的圖片後，請學生寫一寫、說一說驚喜、感動時臉部、動作、說話口氣的特徵	10 分鐘	紙筆評量 口語評量
(二)-1	2. 請同學發表會發生驚喜、感動的情境是如何?		
(二)-2	活動二 1. 請同學分享如何分辨他人驚喜、感動的情境 (1)生理表情如何(臉部表情、肢體動作) (2)情境是如何? 2. 演一演驚喜、感動的情緒與情境	10 分鐘	口語評量 實作評量
(二)-1	活動三 情緒的反應 (1)當別人有驚喜、感動的情緒時，我該如何反應 (2)當我有驚喜、感動情緒時，別人不同的情緒反應，我該如何應對	10 分鐘	口語評量 實作評量
	綜合活動 1. 請同學統整驚喜、感動的生理反應與情境以及好的處理方法 2. 教師歸納驚喜、感動的生理反應與情境以及好的處理方法並提出合宜的處理方法	5分 鐘	口語評量



【教材】認識情境與情緒(二)－驚喜、感動

1. 小苓正在寫作業



2. 小湘偷偷的從後面走過來



3. 小湘送給小苓一個禮物



4. 小苓驚喜地叫了出來



 當我有驚喜、感動的情緒時，我該如何反應

事件 情境	我是 <u>小苓</u> ，今天是我的生日，我正在寫作業， <u>小湘</u> 偷偷的從後面走過來，送給我一個禮物，我驚喜地叫了出來。
我的 情緒	我是 <u>小苓</u> ，我覺得 1. 高興 2. 感動 3. 莫名其妙 4. 其他：_____
我的 反應	我會 1. 開心的大叫 2. 感動的哭出來 3. 默默的把禮物收起來 4. 其他：_____
可能 結果	1. <u>小湘</u> 會很開心 2. <u>小湘</u> 會很難過 3. <u>小湘</u> 會默默的離開 4. 其他：_____

 當別人有驚喜、感動的情緒時，我該如何處理

<p>事件 情境</p>	<p>我是<u>小湘</u>，今天是<u>小苓</u>的生日，她正在寫作業，我偷偷的從後面走過來，送給她一個禮物，<u>小苓</u>驚喜的叫了出來。</p>
<p>我可能的反應</p>	<p>我是<u>小湘</u>，我可能會</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跟著開心 2. 生氣 3. 覺得沒什麼 4. 其他：_____
<p>小苓看到我的反應</p>	<p><u>小苓</u>會</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 高興 2. 不理我 3. 罵我 4. 其他：_____
<p>可能結果</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我們都很高興 2. 不關我的事 3. 小苓會不開心 4. 我會罵回去 5. 其他：_____

一、請同學分享自己驚喜、感動的情境

1.看一看驚喜、感動的表情：寫一寫、說一說

臉部：_____

動作：_____

說話口氣：_____



2.會發生驚喜、感動的情境是如何?

二、請同學分享如何分辨他人驚喜、感動的情境

1.生理表情如何(臉部表情、肢體動作)?

2.情境是如何?

三、情緒的反應

1.當別人有驚喜、感動的情緒時，我該如何反應?

2.當我有驚喜、感動情緒時，別人不同的情緒反應，我該如何應對?

四、請同學統整驚喜、感動的生理反應與情境以及好的處理方法

素養導向教學示例

領域/科目	特殊需求領域-社會技巧	設計者	陳瓊瑜、謝金龍、洪佳伶	
實施年級	中、低年級	教學時間	2 節	
單元名稱	情緒與情境(三)挫折、失望			
學生能力敘述				
1. 國小中、低年級具有情緒行為問題傾向的學生 2. 認知功能正常 3. 對情緒的辨識和情緒控制能力不佳，對生活中各種情境中需要情緒辨識時會發生困難而形成困擾的學生				
設計依據				
價值定位	經由本課程的學習，學生可以經由情緒的辨識與情境中情緒的理解而更容易參與家庭、學校或社區中需要與人互動的生活與學習。			
總結性表現任務	能應用本單元學會之挫折、失望與情緒與情境辨識，能經由在聯絡簿中自我紀錄與檢核的方式，辨識自己和別人的挫折、失望的情緒與情境，並在家庭、學校或社區的情境中，使用合宜的方式應對。			
領域核心素養具體內涵	特社-E-A1 具備辨識、表達與處理負向情緒的能力，促進正向情緒的能力，促進身心健全發展。 特社-E-A2 具備察覺自我壓力與習得各種抒解壓力方式的能力，解決情緒問題			
學習表現		學習內容		
特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。		特社 A-II-1 基本情緒的表達。		
教學活動設計				
學習目標	(三)-1 能分辨與表達挫折、失望情緒和情境 (三)-2 能藉由生理反應察覺及辨識自己或他人挫折、失望的情緒和情境			
目標代號	教學活動內容及實施方式		時間	評量說明
(三)-1	第一節		5 分鐘	
	壹、引起動機 看一看、說一說 看一看照片，說一說照片裡面發生了哪些事情？說一說你有什麼感覺？ 貳、發展活動 活動一 當我有挫折、失望的情緒時，我該如何反應 1. 念一念短文			
			15 分鐘	口語評量 實作評量

<p>(三)-1</p>	<p>為了這次直笛比賽，我花了好多時間專心的練習吹直笛，比賽時，我非常努力的表現，比賽結果公布，沒有得獎，我覺得很挫折，這個比賽的結果讓我失望地哭了。</p> <p>2. 說一說:當比賽結果公布，我沒有得獎，我的情緒會如何：</p> <p>(1)傷心 (2)失望 (3)不應該是這樣 (4)其他：_____</p> <p>3. 說一說:當比賽結果公布，我沒有得獎，我的反應會如何：</p> <p>(1)生氣 (2)罵評審不公 (3)大哭 (4)其他：_____</p> <p>4. 可能結果為何？</p> <p>(1)同學會笑我 (2)同學會安慰我 (3)同學會不理我 (4)其他：_____</p> <p>活動二</p> <p>當別人有挫折、失望的情緒時，我該如何處理：</p> <p>1.念一念短文</p> <p>為了這次直笛比賽，我看到小風花了好多時間專心的練習吹直笛，比賽時，小風真的非常努力的表現，比賽結果公布，沒有得獎，小風覺得很挫折，這個比賽的結果讓小風失望地哭了。</p> <p>2.說一說:當比賽結果公布，小風沒有得獎，我的情緒會如何：</p> <p>(1)笑小風 (2)安慰小風 (3)不理小風 (4)其他：_____</p> <p>3.說一說：當比賽結果公布，小風沒有得獎，小風對於我的反應，小風會如何：</p> <p>(1)罵我 (2)不理我 (3)謝謝我 (4)其他：_____</p> <p>4. 可能結果為何？</p> <p>(1) 我們互相罵來罵去 (2)不會怎麼樣 (3)我會和小風變成好朋友 (4)小風會不理我 (5)其他：_____</p>	<p>15分鐘</p>	<p>口語評量 實作評量</p>
		<p>5分鐘</p>	<p>口語評量</p>

	<p>參、綜合活動</p> <p>1.請學生說明有關挫折、失望可能發生的情緒與情境</p> <p>2.歸納活動一與活動二的討論情形</p>		
	<p>第二節</p>		
	<p>壹、引起動機</p> <p>複習上一節所教過的挫折、失望的情緒與情境</p>	5分鐘	
	<p>貳、發展活動</p>		
	<p>活動一</p>		
(三)-2	<p>1. 請同學分享自己挫折、失望的情境</p> <p>提示挫折、失望的圖片後，請學生寫一寫、說一說挫折、失望時臉部、動作、說話口氣的特徵</p>	10分鐘	紙筆評量 口語評量
(三)-1	<p>2. 請同學發表會發生挫折、失望的情境是如何?</p>		
(三)-2	<p>活動二</p>	10分鐘	口語評量 實作評量
	<p>1. 請同學分享如何分辨他人挫折、失望的情境</p> <p>(1)生理表情如何(臉部表情、肢體動作)</p> <p>(2)情境是如何?</p>		
	<p>2. 演一演挫折、失望的情緒與情境</p>		
(三)-1	<p>活動三</p>		
	<p>情緒的反應</p> <p>(1)當別人有挫折、失望的情緒時，我該如何反應</p> <p>(2)當我有挫折、失望情緒時，別人不同的情緒反應，我該如何應對</p>	10分鐘	口語評量 實作評量
	<p>參、綜合活動</p>		
	<p>1. 請同學統整挫折、失望的生理反應與情境以及好的處理方法</p> <p>2. 教師歸納挫折、失望的生理反應與情境以及好的處理方法並提出合宜的處理方法</p>	5分鐘	口語評量



【教材】認識情境與情緒(三)－挫折、失望

1. 昆達專心的練習吹直笛



2. 比賽時，昆達很努力的表現



3. 沒有得獎，昆達覺得很挫折



4. 這個結果讓昆達失望地哭了





當我有挫折、失望的情緒時，我該如何反應

事件情境	我是 <u>昆達</u> ，為了這次直笛比賽，我花了好多時間專心的練習吹直笛，比賽時，我非常努力的表現，比賽結果公布，沒有得獎，我覺得很挫折，這個比賽的結果讓我失望地哭了。
我的情緒	我是 <u>昆達</u> ，我覺得 1. 傷心 2. 失望 3. 不應該是這樣 4. 其他：_____
我的反應	我會 1. 生氣 2. 罵評審不公 3. 大哭 4. 其他：_____
可能結果	1. 同學會笑我 2. 同學會安慰我 3. 同學會不理我 4. 其他：_____



當別人有挫折、失望的情緒時，我該如何處理

事件情境	我是 <u>小風</u> ，為了這次直笛比賽，我看到 <u>昆達</u> 花了好多時間專心的練習吹直笛，比賽時， <u>昆達</u> 真的非常努力的表現，比賽結果公布，沒有得獎， <u>昆達</u> 覺得很挫折，這個比賽的結果讓他失望地哭了。
我可能的反應	我是 <u>小風</u> ，我可能會 1. 笑 <u>昆達</u> 2. 安慰 <u>昆達</u> 3. 不理 <u>昆達</u> 4. 其他：_____
昆達對於我的反應	<u>昆達</u> 會 1. 罵我 2. 不理我 3. 謝謝我 4. 其他：_____
可能結果	1. 我們互相罵來罵去 2. 不會怎麼樣 3. 我會和 <u>昆達</u> 變成好朋友 4. <u>昆達</u> 會不理我 5. 其他：_____

一、請同學分享自己挫折、失望的情境

1.看一看挫折、失望的表情：寫一寫、說一說

臉部：_____

動作：_____

說話口氣：_____



2.會發生挫折、失望的情境是如何?

二、請同學分享如何分辨他人挫折、失望的情境

1.生理表情如何(臉部表情、肢體動作)?

2.情境是如何?

三、情緒的反應

1.當別人有挫折、失望的情緒時，我該如何反應?

2.當我有挫折、失望的情緒時，別人不同的情緒反應，我該如何應對?

四、請同學統整挫折、失望的生理反應與情境以及好的處理方法

素養導向教學示例

領域/科目	特殊需求領域-社會技巧	設計者	陳瓊瑜、謝金龍、洪佳伶	
實施年級	中、低年級	教學時間	2 節	
單元名稱	情緒與情境(四) 緊張、擔心、害怕			
學生能力敘述				
1. 國小中、低年級具有情緒行為問題傾向的學生 2. 認知功能正常 3. 對情緒的辨識和情緒控制能力不佳，對生活中各種情境中需要情緒辨識時會發生困難而形成困擾的學生				
設計依據				
價值定位	經由本課程的學習，學生可以經由情緒的辨識與情境中情緒的理解而更容易參與家庭、學校或社區中需要與人互動的生活與學習。			
總結性表現任務	能應用本單元學會之緊張、擔心、害怕的情緒與情境辨識，能經由在聯絡簿中自我紀錄與檢核的方式，辨識自己和別人的緊張、擔心、害怕的情緒與情境，並在家庭、學校或社區的情境中，使用合宜的方式應對。			
領域核心素養具體內涵	特社-E-A1 具備辨識、表達與處理負向情緒的能力，促進正向情緒的能力，促進身心健全發展。 特社-E-A2 具備察覺自我壓力與習得各種抒解壓力方式的能力，解決情緒問題			
學習表現		學習內容		
特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。		特社 A-II-1 基本情緒的表達。		
教學活動設計				
學習目標	(四)-1 能分辨與表達緊張、擔心、害怕的情緒和情境 (四)-2 能藉由生理反應察覺及辨識自己或他人緊張、擔心、害怕的情緒和情境			
目標代號	教學活動內容及實施方式		時間	評量說明
(四)-1	第一節		5 分鐘	
	壹、引起動機 看一看、說一說 看一看照片，說一說照片裡面發生了哪些事情？說一說你有什麼感覺？ 貳、發展活動 活動一 當我有緊張、擔心、害怕的情緒時，我該如何反應 1. 念一念短文			
			15 分鐘	口語評量 實作評量

(四)-1	<p>這次月考，數學題目很難，大家都緊張得寫不出來，老師發考卷時，大家都很擔心自己會考不好，因為大家都考得很差，老師很兇的罵人，大家都很害怕，所以大家決定用功讀書，下次考個好成績。</p> <p>2. 說一說:當我拿到考得很差的數學考卷時，我的情緒會如何：</p> <p>(1)緊張 (2)擔心 (3)害怕 (4)其他：_____</p> <p>3. 說一說:當我拿到考得很差的數學考卷時，我的反應會如何：</p> <p>(1)躲起來 (2)大叫 (3)大哭 (4)其他：_____</p> <p>4. 可能結果為何?</p> <p>(1)大家會笑我是膽小鬼 (2)老師會處罰我 (3)大家會不理我 (4)其他：_____</p>	15 分鐘	口語評量 實作評量
	<p>活動二</p> <p>當別人有緊張、擔心、害怕的情緒時，我該如何處理：</p> <p>1.念一念短文</p> <p>這次月考，數學題目很難，我看到大家都緊張得寫不出來，老師發考卷時，我也看到大家都很擔心自己會考不好，因為他們都考得很差，老師很兇的罵人，他們都很害怕，所以他們決定用功讀書，下次考個好成績。</p> <p>2.說一說:當我看到別人拿到考得很差的數學考卷時，我的反應可能會如何</p> <p>(1)高興 (2)緊張、擔心、害怕 (3)不理他們 (4)其他：_____</p> <p>3.說一說：大家對於我的反應時可能會如何</p> <p>(1)生氣 (2)不理我 (3)罵我 (4)其他：_____</p> <p>4. 可能結果為何?</p> <p>(1) 我們都會很生氣 (2) 不會怎麼樣 (3) 他們會罵我</p>		

	<p>(4)他們會不理我 (5)其他：_____</p> <p>參、綜合活動 1.請學生說明有關緊張、擔心、害怕可能發生的情緒與情境 2.歸納活動一與活動二的討論情形</p>	5分鐘	口語評量
	第二節		
	<p>壹、引起動機 複習上一節所教過的緊張、擔心、害怕的情緒與情境</p> <p>貳、發展活動</p> <p>活動一 1. 請同學分享自己緊張、擔心、害怕的情境 提示緊張、擔心、害怕的圖片後，請學生寫一寫、說一說緊張、擔心、害怕時臉部、動作、說話口氣的特徵</p> <p>(四)-1 2. 請同學發表會發生緊張、擔心、害怕的情境是如何?</p> <p>(四)-2 活動二 1. 請同學分享如何分辨他人緊張、擔心、害怕的情境 (1)生理表情如何(臉部表情、肢體動作) (2)情境是如何? 2. 演一演緊張、擔心、害怕的情緒與情境</p> <p>(四)-1 活動三 情緒的反應 (1)當別人有緊張、擔心、害怕的情緒時，我該如何反應 (2)當我有緊張、擔心、害怕的情緒時，別人不同的情緒反應，我該如何應對</p> <p>參、綜合活動 1. 請同學統整緊張、擔心、害怕的生理反應與情境以及好的處理方法 2. 教師歸納緊張、擔心、害怕的生理反應與情境以及好的處理方法並提出合宜的處理方法</p>	5分鐘 10分鐘 10分鐘 10分鐘 5分鐘	紙筆評量 口語評量 口語評量 實作評量 口語評量 實作評量 口語評量



【教材】認識情境與情緒(四)－緊張、擔心、害怕

1. 月考時，題目很難，依玲很緊張



2. 發考卷時，依玲很擔心會考不好



3. 老師很兇的罵人，依玲很害怕



4. 依玲決定用功讀書



 當我有緊張、擔心或害怕的情緒時，我該如何反應

事件情境	我是 <u>依玲</u> ，這次月考，數學題目很難，我緊張得寫不出來，老師發考卷時，我很擔心自己會考不好，因為大家都考得很差，老師很兇的罵人，我很害怕，所以決定用功讀書，下次考個好成績。
我的情緒	我是 <u>依玲</u> ，我覺得 1. 緊張 2. 擔心 3. 害怕 4. 其他：_____
我的反應	我會 1. 躲起來 2. 大叫 3. 大哭 4. 其他：_____
可能結果	1. 大家會笑我是膽小鬼 2. 老師會處罰我 3. 大家會不理我 4. 其他：_____

 當別人有緊張、擔心或害怕的情緒時，我該如何處理

<p>事件情境</p>	<p>我是<u>光漢</u>，這次月考，數學題目很難，我看到<u>依玲</u>緊張得寫不出來，老師發考卷時，我也看到<u>依玲</u>很擔心自己會考不好，因為我們都考得很差，老師很兇的罵人，<u>依玲</u>很害怕，所以<u>依玲</u>決定用功讀書，下次考個好成績。</p>
<p>我可能的反應</p>	<p>我是<u>光漢</u>，我可能會</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 高興 2. 緊張、擔心、害怕 3. 不理他們 4. 其他：_____
<p>依玲對於我的反應</p>	<p><u>依玲</u>會</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 生氣 2. 不理我 3. 罵我 4. 其他：_____
<p>可能結果</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我們都會很生氣 2. 不會怎麼樣 3. <u>依玲</u>會罵我 4. <u>依玲</u>會不理我 5. 其他：_____

一、請同學分享自己緊張、擔心或害怕的情境

1.看一看緊張、擔心或害怕的表情：寫一寫、說一說

臉部：_____

動作：_____

說話口氣：_____



2.會發生緊張、擔心或害怕的情境是如何?

二、請同學分享如何分辨他人緊張、擔心或害怕的情境

1.生理表情如何(臉部表情、肢體動作)?

2.情境是如何?

三、情緒的反應

1.當別人有緊張、擔心或害怕的情緒時，我該如何反應?

2.當我有緊張、擔心或害怕情緒時，別人不同的情緒反應，我該如何應對?

四、請同學統整緊張、擔心或害怕的生理反應與情境以及好的處理方法

素養導向教學示例

領域/科目	特殊需求領域-社會技巧	設計者	陳瓊瑜、謝金龍、洪佳伶	
實施年級	中、低年級	教學時間	2 節	
單元名稱	情緒與情境(五)生氣、憤怒			
學生能力敘述				
1. 國小中、低年級具有情緒行為問題傾向的學生 2. 認知功能正常 3. 對情緒的辨識和情緒控制能力不佳，對生活中各種情境中需要情緒辨識時會發生困難而形成困擾的學生				
設計依據				
價值定位	經由本課程的學習，學生可以經由情緒的辨識與情境中情緒的理解而更容易參與家庭、學校或社區中需要與人互動的生活與學習。			
總結性表現任務	能應用本單元學會之生氣、憤怒與情緒與情境辨識，能經由在聯絡簿中自我紀錄與檢核的方式，辨識自己和別人的生氣、憤怒的情緒與情境，並在家庭、學校或社區的情境中，使用合宜的方式應對。			
領域核心素養具體內涵	特社-E-A1 具備辨識、表達與處理負向情緒的能力，促進正向情緒的能力，促進身心健全發展。 特社-E-A2 具備察覺自我壓力與習得各種抒解壓力方式的能力，解決情緒問題			
學習表現		學習內容		
特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。		特社 A-II-1 基本情緒的表達。		
教學活動設計				
學習目標	(五)-1 能分辨與表達生氣、憤怒情緒和情境 (五)-2 能藉由生理反應察覺及辨識自己或他人生氣、憤怒的情緒和情境			
目標代號	教學活動內容及實施方式		時間	評量說明
(五)-1	第一節		5 分鐘	
	壹、引起動機 看一看、說一說 看一看照片，說一說照片裡面發生了哪些事情？說一說你有什麼感覺？ 貳、發展活動 活動一 當我有生氣、憤怒的情緒時，我該如何反應 1. 念一念短文			
			15 分鐘	口語評量 實作評量

	<p>我是小雅，我正在排積木，阿虎跑來搶我的積木，我叫他還我，他都不還給我，我更生氣了，然後我跑去跟老師告狀。</p> <p>2. 說一說:當阿虎跑來搶我的積木時，我的情緒會如何：</p> <p>(1)高興 (2)生氣 (3)忌妒 (4)其他：_____</p> <p>3. 說一說:當阿虎跑來搶我的積木時，我的反應會如何：</p> <p>(1)打他 (2)不理開 (3)跑開 (4)其他：_____</p> <p>4. 可能結果為何？</p> <p>(1)他會打回來 (2)他會去告訴老師 (3)他會不開心 (4)他會罵回來 (5)其他：_____</p> <p>(五)-1 活動二</p> <p>當別人有生氣、憤怒的情緒時，我該如何處理：</p> <p>1.念一念短文</p> <p>我看到小雅正在排積木，阿虎跑去搶她的積木，小雅叫阿虎把積木還給她，阿虎都不還，小雅更生氣了，然後小雅跑去老師告狀。</p> <p>2.說一說：當我看到阿虎跑去搶她的積木時，我的反應可能會如何</p> <p>(1)高興 (2)生氣 (3)不理他 (4)其他：_____</p> <p>3.說一說：小雅對於我的反應時可能會如何</p> <p>(1)高興 (2)不理我 (3)罵我 (4)其他：_____</p> <p>4. 可能結果為何？</p> <p>(1)我很高興 (2)不關我的事 (3)他會不開心 (4)他會罵回來 (5)其他：_____</p>	<p>15 分鐘</p>	<p>口語評量 實作評量</p>
		<p>5 分鐘</p>	<p>口語評量</p>

	<p>參、綜合活動</p> <p>1.請學生說明有關生氣、憤怒可能發生的情緒與情境</p> <p>2.歸納活動一與活動二的討論情形</p>		
	<p>第二節</p>		
	<p>壹、引起動機</p> <p>複習上一節所教過的生氣、憤怒的情緒與情境</p>	5分鐘	
	<p>貳、發展活動</p>		
	<p>活動一</p>		
(五)-2	<p>1. 請同學分享自己生氣、憤怒的情境</p> <p>提示生氣、憤怒的圖片後，請學生寫一寫、說一說生氣、憤怒時臉部、動作、說話口氣的特徵</p>	10分鐘	紙筆評量 口語評量
(五)-1	<p>2. 請同學發表會發生生氣、憤怒的情境是如何?</p>		
(五)-2	<p>活動二</p>	10分鐘	口語評量 實作評量
	<p>1. 請同學分享如何分辨他人生氣、憤怒的情境</p> <p>(1)生理表情如何(臉部表情、肢體動作)</p> <p>(2)情境是如何?</p>		
	<p>2. 演一演生氣、憤怒的情緒與情境</p>		
(五)-1	<p>活動三</p> <p>情緒的反應</p> <p>(1)當別人有生氣、憤怒的情緒時，我該如何反應</p> <p>(2)當我有生氣、憤怒情緒時，別人不同的情緒反應，我該如何應對</p>	10分鐘	口語評量 實作評量
	<p>參、綜合活動</p>		
	<p>1. 請同學統整生氣、憤怒的生理反應與情境以及好的處理方法</p> <p>2. 教師歸納生氣、憤怒的生理反應與情境以及好的處理方法並提出合宜的處理方法</p>	5分鐘	口語評量



【教材】認識情境與情緒(五)－生氣、憤怒

1. 小雅在排積木



2. 阿虎來搶小雅的積木



3. 小雅很生氣



4. 小雅生氣的跑去跟老師告狀





當我有生氣或憤怒的情緒時，我該如何反應

事件情境	我是 <u>小雅</u> ，我正在排積木， <u>阿虎</u> 跑來搶我的積木，我要他還我，他都不還給我，我更生氣了，然後我跑去向老師告狀。
我的情緒	我覺得 1. 高興 2. 生氣 3. 忌妒 4. 其他：_____
我的反應	我會 1. 打他 2. 不理他 3. 跑開 4. 其他：_____
可能結果	1. 他會打回來 2. 他會去告訴老師 3. 他會不開心 4. 他會罵回來 5. 其他：_____



當別人有生氣或憤怒的情緒時，我該如何處理

事件情境	我看到 <u>小雅</u> 正在排積木， <u>阿虎</u> 跑去搶她的積木， <u>小雅</u> 要 <u>阿虎</u> 把積木還給她， <u>阿虎</u> 都不還， <u>小雅</u> 更生氣了，然後 <u>小雅</u> 跑去向老師告狀。
我可能的反應	我可能會 1. 高興 2. 生氣 3. 不理他 4. 其他：_____
小雅對於我的反應	<u>小雅</u> 會 1. 高興 2. 不理我 3. 罵我 4. 其他：_____
可能結果	1. 我很高興 2. 不關我的事 3. 他會不開心 4. 他會罵回來 5. 其他：_____

一、請同學分享自己生氣、憤怒的情境

1.看一看生氣、憤怒的表情：寫一寫、說一說

臉部：_____

動作：_____

說話口氣：_____



2.會發生生氣、憤怒的情境是如何?

二、請同學分享如何分辨他人生氣、憤怒的情境

1.生理表情如何(臉部表情、肢體動作)?

2.情境是如何?

三、情緒的反應

1.當別人有生氣、憤怒的情緒時，我該如何反應?

2.當我有生氣、憤怒情緒時，別人不同的情緒反應，我該如何應對?

四、請同學統整生氣、憤怒的生理反應與情境以及好的處理方法

素養導向教學示例

領域/科目	特殊需求領域-社會技巧	設計者	陳瓊瑜、謝金龍、洪佳伶	
實施年級	中、低年級	教學時間	2 節	
單元名稱	情緒與情境(六)委屈、難過			
學生能力敘述				
1. 國小中、低年級具有情緒行為問題傾向的學生 2. 認知功能正常 3. 對情緒的辨識和情緒控制能力不佳，對生活中各種情境中需要情緒辨識時會發生困難而形成困擾的學生				
設計依據				
價值定位	經由本課程的學習，學生可以經由情緒的辨識與情境中情緒的理解而更容易參與家庭、學校或社區中需要與人互動的生活與學習。			
總結性表現任務	能應用本單元學會之委屈、難過與情緒與情境辨識，能經由在聯絡簿中自我紀錄與檢核的方式，辨識自己和別人的委屈、難過的情緒與情境，並在家庭、學校或社區的情境中，使用合宜的方式應對。			
領域核心素養具體內涵	特社-E-A1 具備辨識、表達與處理負向情緒的能力，促進正向情緒的能力，促進身心健全發展。 特社-E-A2 具備察覺自我壓力與習得各種抒解壓力方式的能力，解決情緒問題			
學習表現		學習內容		
特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。		特社 A-II-1 基本情緒的表達。		
教學活動設計				
學習目標	(六)-1 能分辨與表達委屈、難過情緒和情境 (六)-2 能藉由生理反應察覺及辨識自己或他人委屈、難過的情緒和情境			
目標代號	教學活動內容及實施方式		時間	評量說明
(六)-1	第一節		5 分鐘	
	壹、引起動機 看一看、說一說 看一看照片，說一說照片裡面發生了哪些事情？說一說你有什麼感覺？ 貳、發展活動 活動一 當我有委屈、難過的情緒時，我該如何反應 1. 念一念短文			
			15 分鐘	口語評量 實作評量

	<p>我是小雨，下課時，同學在走廊上打架，我在旁邊看他們打架，回教室後，老師罵了我，我偷偷得躲在角落難過的哭了。</p> <p>2. 說一說:當老師罵了我，我的情緒會如何：</p> <p>(1)傷心 (2)委屈 (3)憤怒 (4)其他：_____</p> <p>3. 說一說:當老師罵了我，我的反應會如何：</p> <p>(1)罵同學 (2)覺得老師不公平 (3)大哭 (4)其他：_____</p> <p>4. 可能結果為何?</p> <p>(1)同學會笑我 (2)同學會安慰我 (3)同學會不理我 (4)其他：_____</p>		
(六)-1	<p>活動二</p> <p>當別人有委屈、難過的情緒時，我該如何處理：</p> <p>1.念一念短文</p> <p>下課時，小雨在旁邊看同學打架，回教室後，老師罵了小雨，小雨偷偷得躲在角落難過的哭了。</p> <p>2.說一說: 當老師罵了小雨，我的反應會如何：</p> <p>(1)嘲笑小雨 (2)安慰小雨 (3)不理小雨 (4)其他：_____</p> <p>3.說一說：當老師罵了小雨，小雨對於我的反應，小雨會如何：</p> <p>(1)罵我 (2)不理我 (3)謝謝我 (4)其他：_____</p> <p>4. 可能結果為何?</p> <p>(1)我們互相罵來罵去 (2)不會怎麼樣 (3)我會和小雨變成好朋友 (4)小雨會不理我 (5)其他：_____</p>	15 分鐘	口語評量 實作評量
	<p>參、綜合活動</p> <p>1.請學生說明有關委屈、難過可能發生的情緒與情境</p>	5分 鐘	口語評量

	2.歸納活動一與活動二的討論情形		
	第二節		
	壹、引起動機 複習上一節所教過的委屈、難過的情緒與情境	5分 鐘	
	貳、發展活動		
	活動一		
(六)-2	1. 請同學分享自己委屈、難過的情境 提示委屈、難過的圖片後，請學生寫一寫、說一說委屈、難過時臉部、動作、說話口氣的特徵	10 分鐘	紙筆評量 口語評量
(六)-1	2. 請同學發表會發生委屈、難過的情境是如何?		
(六)-2	活動二	10 分鐘	口語評量 實作評量
	1. 請同學分享如何分辨他人委屈、難過的情境 (1)生理表情如何(臉部表情、肢體動作) (2)情境是如何?		
	2. 演一演委屈、難過的情緒與情境		
(六)-1	活動三 情緒的反應	10 分鐘	口語評量 實作評量
	(1)當別人有委屈、難過的情緒時，我該如何反應 (2)當我有委屈、難過情緒時，別人不同的情緒反應，我該如何應對		
	參、綜合活動		
	1. 請同學統整委屈、難過的生理反應與情境以及好的處理方法	5分 鐘	口語評量
	2. 教師歸納委屈、難過的生理反應與情境以及好的處理方法並提出合宜的處理方法		



【教材】認識情境與情緒(六)－委屈、難過

1. 下課時，同學在打架



2. 阿信在旁邊看同學打架



3. 老師罵了阿信



4. 阿信躲在角落哭了





當我有委屈、難過的情緒時，我該如何反應

事件情境	我是 <u>阿信</u> ，下課時，同學在走廊上打架，我在旁邊看他們打架，回教室後，老師罵了我，我偷偷得躲在角落難過的哭了。
我的情緒	我是 <u>阿信</u> ，我覺得 1. 傷心 2. 委屈 3. 憤怒 4. 其他：_____
我的反應	我會 1. 罵同學 2. 覺得老師不公平 3. 大哭 4. 其他：_____
可能結果	1. 同學會笑我 2. 同學會安慰我 3. 同學會不理我 4. 其他：_____



當別人有委屈、難過的情緒時，我該如何處理

事件情境	我是 <u>光良</u> ，下課時， <u>阿信</u> 在旁邊看同學打架，回教室後，老師罵了 <u>阿信</u> ，他偷偷得躲在角落難過的哭了。
我可能的反應	我是 <u>光良</u> ，我可能會 1. 嘲笑 <u>阿信</u> 2. 安慰 <u>阿信</u> 3. 不理 <u>阿信</u> 4. 其他：_____
阿信對於我的反應	<u>阿信</u> 會 1. 罵我 2. 不理我 3. 謝謝我 4. 其他：_____
可能結果	1. 我們互相罵來罵去 2. 不會怎麼樣 3. 我會和 <u>阿信</u> 變成好朋友 4. 阿信會不理我 5. 其他：_____

一、請同學分享自己委屈、難過的情境

1.看一看委屈、難過的表情：寫一寫、說一說

臉部：_____

動作：_____

說話口氣：_____



2.會發生委屈、難過的情境是如何?

二、請同學分享如何分辨他人委屈、難過的情境

1.生理表情如何(臉部表情、肢體動作)?

2.情境是如何?

三、情緒的反應

1.當別人有委屈、難過的情緒時，我該如何反應?

2.當我有委屈、難過的情緒時，別人不同的情緒反應，我該如何應對?

四、請同學統整委屈、難過的生理反應與情境以及好的處理方法

素養導向教學示例

領域/科目	特殊需求領域-社會技巧	設計者	陳瓊瑜、謝金龍、洪佳伶	
實施年級	中、低年級	教學時間	2 節	
單元名稱	情緒與情境(七)忌妒			
學生能力敘述				
1. 國小中、低年級具有情緒行為問題傾向的學生 2. 認知功能正常 3. 對情緒的辨識和情緒控制能力不佳，對生活中各種情境中需要情緒辨識時會發生困難而形成困擾的學生				
設計依據				
價值定位	經由本課程的學習，學生可以經由情緒的辨識與情境中情緒的理解而更容易參與家庭、學校或社區中需要與人互動的生活與學習。			
總結性表現任務	能應用本單元學會之忌妒與情緒與情境辨識，能經由在聯絡簿中自我紀錄與檢核的方式，辨識自己和別人的忌妒的情緒與情境，並在家庭、學校或社區的情境中，使用合宜的方式應對。			
領域核心素養具體內涵	特社-E-A1 具備辨識、表達與處理負向情緒的能力，促進正向情緒的能力，促進身心健全發展。 特社-E-A2 具備察覺自我壓力與習得各種抒解壓力方式的能力，解決情緒問題			
學習表現		學習內容		
特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。		特社 A-II-1 基本情緒的表達。		
教學活動設計				
學習目標	(七)-1 能分辨與表達忌妒情緒和情境 (七)-2 能藉由生理反應察覺及辨識自己或他人忌妒的情緒和情境			
目標代號	教學活動內容及實施方式		時間	評量說明
(七)-1	第一節		5 分鐘	
	壹、引起動機 看一看、說一說 看一看照片，說一說照片裡面發生了哪些事情？說一說你有什麼感覺？ 貳、發展活動 活動一 當我有忌妒的情緒時，我該如何反應 1. 念一念短文			
			15 分鐘	口語評量 實作評量

<p>(七)-1</p>	<p>我是小雯，老師發下這次月考的考卷，小可考了一百分，開心的拿給大家看，我看著小可說：「考一百分有什麼了不起」，小可傷心的望著考卷哭了。</p> <p>2. 說一說:當小可考了一百分，我看著小可說：「考一百分有什麼了不起」，我的情緒會如何：</p> <p>(1)忌妒 (2)難過 (3)失望 (4)其他：_____</p> <p>3. 說一說: 當小可考了一百分，我看著小可說：「考一百分有什麼了不起」，我的反應會如何：</p> <p>(1) 離開，不要看到考卷 (2) 大哭，覺得小可為什麼贏我 (3) 看考卷有沒有改錯 (4) 其他：_____</p> <p>4. 可能結果為何?</p> <p>(1)小可會罵我 (2)小可會嘲笑我 (3)小可會不理我 (4)其他：_____</p> <p>活動二</p> <p>當別人有忌妒的情緒時，我該如何處理：</p> <p>1.念一念短文</p> <p>我是小可，老師發下這次月考的考卷，我考了一百分，開心的拿給大家看，小雯看著我說：「考一百分有什麼了不起」，我傷心的望著考卷哭了。</p> <p>2.說一說: 當我考了一百分，小雯看著我說：「考一百分有什麼了不起」，我的情緒會如何：</p> <p>(1) 傷心 (2) 難過 (3) 失望 (4) 其他：_____</p> <p>3.說一說：當我考了一百分，小雯看著我說：「考一百分有什麼了不起」，我的反應會如何：</p> <p>(1)罵小雯 (2)大哭 (3)跟老師說 (4)其他：_____</p> <p>4. 可能結果為何?</p> <p>(1)小雯會罵我 (2)小雯會嘲笑我</p>	<p>15 分鐘</p>	<p>口語評量 實作評量</p>
		<p>5分 鐘</p>	<p>口語評量</p>

	<p>(3)小雯會不理我</p> <p>(4)其他：_____</p> <p>參、綜合活動</p> <p>1.請學生說明有關忌妒可能發生的情緒與情境</p> <p>2.歸納活動一與活動二的討論情形</p>		
	第二節		
	<p>壹、引起動機</p> <p>複習上一節所教過的忌妒的情緒與情境</p> <p>貳、發展活動</p> <p>活動一</p> <p>1. 請同學分享自己忌妒的情境</p> <p>提示忌妒的圖片後，請學生寫一寫、說一說忌妒時臉部、動作、說話口氣的特徵</p> <p>2. 請同學發表會發生忌妒的情境是如何？</p> <p>活動二</p> <p>1. 請同學分享如何分辨他人忌妒的情境</p> <p>(1)生理表情如何(臉部表情、肢體動作)</p> <p>(2)情境是如何？</p> <p>2. 演一演忌妒的情緒與情境</p> <p>活動三</p> <p>情緒的反應</p> <p>(1)當別人有忌妒的情緒時，我該如何反應</p> <p>(2)當我有忌妒情緒時，別人不同的情緒反應，我該如何應對</p> <p>參、綜合活動</p> <p>1. 請同學統整忌妒的生理反應與情境以及好的處理方法</p> <p>2. 教師歸納忌妒的生理反應與情境以及好的處理方法並提出合宜的處理方法</p>	<p>5分 鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>5分 鐘</p>	<p>紙筆評量 口語評量</p> <p>口語評量 實作評量</p> <p>口語評量 實作評量</p> <p>口語評量</p>
(七)-2	1. 請同學分享自己忌妒的情境	10分鐘	紙筆評量 口語評量
(七)-1	2. 請同學發表會發生忌妒的情境是如何？		
(七)-2	活動二	10分鐘	口語評量 實作評量
(七)-1	1. 請同學分享如何分辨他人忌妒的情境		
	(1)生理表情如何(臉部表情、肢體動作)		
	(2)情境是如何？		
(七)-1	2. 演一演忌妒的情緒與情境		
	活動三		
	情緒的反應	10分鐘	口語評量 實作評量
	(1)當別人有忌妒的情緒時，我該如何反應		
	(2)當我有忌妒情緒時，別人不同的情緒反應，我該如何應對		
	參、綜合活動		
	1. 請同學統整忌妒的生理反應與情境以及好的處理方法	5分鐘	口語評量
	2. 教師歸納忌妒的生理反應與情境以及好的處理方法並提出合宜的處理方法		



【教材】認識情境與情緒(七)－忌妒

1. 老師發下這次月考的考卷



2. 小可考了一百分，開心的拿給大家看



3. 小雯說：「考一百分有什麼了不起」



4. 小可傷心的望著考卷哭了





當我有忌妒的情緒時，我該如何反應

事件情境	我是 <u>小雯</u> ，老師發下這次月考的考卷， <u>小可</u> 考了一百分，開心的拿給大家看，我看著 <u>小可</u> 說：「考一百分有什麼了不起」， <u>小可</u> 傷心的望著考卷哭了。
我的情緒	我是 <u>小雯</u> ，我覺得 1. 忌妒 2. 難過 3. 失望 4. 其他：_____
我的反應	我會 1. 離開，不要看到考卷 2. 大哭，覺得 <u>小可</u> 為什麼贏我 3. 看考卷有沒有改錯 4. 其他：_____
可能結果	1. <u>小可</u> 會罵我 2. <u>小可</u> 會嘲笑我 3. <u>小可</u> 會不理我 4. 其他：_____



當我被忌妒時，我該如何反應

事件情境	我是 <u>小可</u> ，老師發下這次月考的考卷，我考了一百分，開心的拿給大家看， <u>小雯</u> 看著我說：「考一百分有什麼了不起」，我傷心的望著考卷哭了。
我的情緒	我是 <u>小可</u> ，我覺得 1. 傷心 2. 難過 3. 失望 4. 其他：_____
我對於小雯的反應	我會 1. 罵 <u>小雯</u> 2. 大哭 3. 跟老師說 4. 其他：_____
可能結果	1. <u>小雯</u> 會罵我 2. <u>小雯</u> 會嘲笑我 3. <u>小雯</u> 會不理我 4. 其他：_____



當別人有忌妒的情緒時，我該如何處理

<p>事件情境</p>	<p>老師發下這次月考的考卷，我看到<u>小可</u>考了一百分，開心的拿給大家看，<u>小雯</u>看著<u>小可</u>說：「考一百分有什麼了不起」，<u>小可</u>傷心的望著考卷哭了。</p>
<p>我可能的反應</p>	<p>我是旁觀者，我會</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 罵<u>小雯</u> 2. 安慰<u>小可</u> 3. 不理他們 4. 其他：_____
<p>小雯對於我的反應</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 罵我 2. 不理我 3. 叫我一起嘲笑<u>小可</u> 4. 其他：_____
<p>小可對於我的反應</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 罵我 2. 不理我 3. 報告老師 4. 其他：_____

一、請同學分享自己忌妒的情境

1.看一看忌妒的表情：寫一寫、說一說

臉部：_____

動作：_____

說話口氣：_____



2.會發生忌妒的情境是如何?

二、請同學分享如何分辨他人忌妒的情境

1.生理表情如何(臉部表情、肢體動作)?

2.情境是如何?

三、情緒的反應

1.當別人有忌妒的情緒時，我該如何反應?

2.當我有忌妒的情緒時，別人不同的情緒反應，我該如何應對?

四、請同學統整忌妒的生理反應與情境以及好的處理方法

能辨識自己的情緒 自我評量表

●班級：____年____班

●學生姓名：_____

●我能做到或感覺到請打✓

內 容 項 目		評 量 日 期				
我能感覺到自己的 正向情緒	微笑的臉					
	呼吸平穩					
	身體或手腳放鬆					
我能感覺到自己的 負向情緒	用力握拳					
	用力揮手					
	用力跺腳					
	呼吸急促					
	冒汗					
	身體僵硬					
	低頭不講話					
	嘴角下垂					
	漲紅的臉					
	聲音大小、高低或快慢					

能辨識別人的情緒 自我評量表

●班級：____年____班 ●學生姓名：_____

●我能做到或感覺到請打✓

內 容 項 目		評 量 日 期				
我能感覺到別人的 正向情緒	微笑的臉					
	呼吸平穩					
	身體或手腳放鬆					
我能感覺到別人的 負向情緒	用力握拳					
	用力揮手					
	用力跺腳					
	呼吸急促					
	冒汗					
	身體僵硬					
	低頭不講話					
	嘴角下垂					
	漲紅的臉					
	聲音大小、高低或快慢					