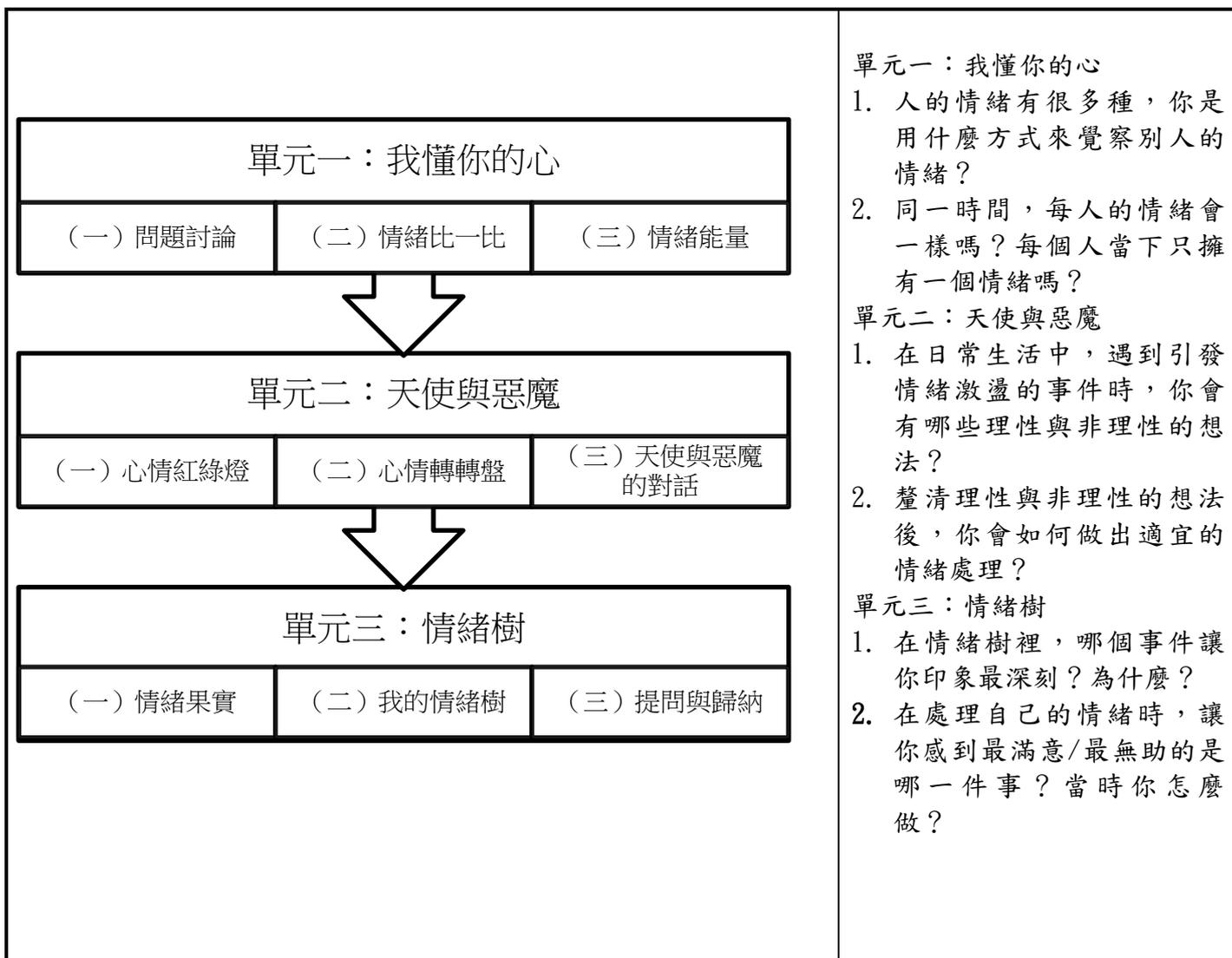


<b>課程主軸</b>		情緒教育(4)	<b>設計者</b>	三 年級教學團隊
<b>實施年級/學期</b>		三 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期	<b>總節數</b>	彈性共 4 節， 160 分鐘
<b>大單元名稱</b>		情緒導航員	<b>子單元名稱 (節數)</b>	一、我懂你的心 (1) 二、天使與惡魔 (2) 三、情緒樹 (1)
<b>設計理念</b>		「情緒導航員」的教學設計是希望學生在自己所處環境中，能隨時覺察與體驗情緒。藉由情境模擬來覺察及管理負面情緒，將合宜的情緒適時的表現於做人處事上，甚至練習同理他人，發展與同儕良好互動的策略，將之實際運用到日常生活中，以協助學生提升人際關係與問題解決能力，營造開心的學校生活。		
<b>設計依據</b>				
<b>總綱核心素養</b>		E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗 與實踐處理日常生活問題。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		
<b>領綱核心素養</b>		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。 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。		
<b>校本素養指標</b>		3-1-2：能理解他人感受並以合宜的方式對待彼此。		
<b>議題融入</b>	<b>實質內涵</b>	<b>品德教育</b> 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 品 E7 知行合一。 <b>生命教育</b> 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。		
	<b>所融入之學習重點</b>	1. 透過課堂討論與表演，學習如何觀察自己與他人的情緒變化及因應方式。 2. 透過課堂學習及討論分享，明白情緒的個別性與可變性，進而培養尊重他人情緒表達的態度。		
<b>領域連結</b>		綜合領域		
<b>教學設備/資源</b>		教師準備：情緒卡、心理狀況劇紙卡、每生一張 A4 白紙。 學生準備：彩色筆、鉛筆、橡皮擦。		
<b>概念架構與導引問題</b>				
<b>概念架構</b>			<b>導引問題</b>	



**單元一：我懂你的心**

1. 人的情緒有很多種，你是用什麼方式來覺察別人的情緒？
2. 同一時間，每人的情緒會一樣嗎？每個人當下只擁有一個情緒嗎？

**單元二：天使與惡魔**

1. 在日常生活中，遇到引發情緒激盪的事件時，你會有哪些理性與非理性的想法？
2. 釐清理性與非理性的想法後，你會如何做出適宜的情緒處理？

**單元三：情緒樹**

1. 在情緒樹裡，哪個事件讓你印象最深刻？為什麼？
2. 在處理自己的情緒時，讓你感到最滿意/最無助的是哪一件事？當時你怎麼做？

**各單元學習重點與學習目標**

子單元名稱	學習重點		學習目標
<b>一、我懂你的心</b>	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。	辨識日常生活中的各種情緒，體會情緒表現對生活的影響。
	學習內容	Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。	
<b>二、天使與惡魔</b>	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。	思考面對正負向情緒時合宜的策略，練習運用正向策略調適個人的情緒。
	學習內容	Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。	
<b>三、情緒樹</b>	學習表現	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	覺察並記錄情緒，探討產生情緒的各種事件及原因，辨識情緒表達方式的適切性。

	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。	
教學活動設計			
子單元名稱	教學活動內容及實施方式	節數/週次	評量類別/基準/方式 教學設備與資源
單元一： <u>我懂你的心</u>	<p>一、引起動機：</p> <p>(一) 問題討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 情緒是什麼嗎？</li> <li>2. 人的情緒有很多種，請學生舉例說看情緒有哪些類型。</li> </ol> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 情緒比一比</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我演你猜：請各組派出一位組員，抽取情緒卡表演該情緒會出現的動作、表情或對話，讓大家來猜猜看是哪種情緒？每組有二分鐘的時間，看哪一組辨識情緒的功力最高。自己的組別猜錯，機會可輪至別組。</li> <li>2. 分享討論： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 剛才你是用什麼方式來判斷同學表演的情緒是什麼？（答：觀察同學的語氣、用詞……。）</li> <li>(2) 同一時間，每人的情緒會一樣嗎？（例如：考試時，有人緊張，有人輕鬆對待。）</li> <li>(3) 每個人當下只擁有一個情緒嗎？（例如：大隊接力時，既期待參加比賽又擔心自己會掉棒。）</li> <li>(4) 每個人表達情緒的方式有相似或不同的地方嗎？為什麼會有此差異？（答：家人的榜樣、所處的環境……。）</li> </ol> </li> </ol> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 情緒能量想一想：</p> <p>覺察此刻自己的情緒是什麼呢？是什麼事情導致你有這些情緒。如果心情滿分是 10 分，你今天的情緒能量是幾分？為什麼？（如：我覺得今天情緒能量是 3 分，因為我考試考不好，作業又忘了帶，覺得做什麼事都不順。）</p>	<p>1 節 (第 5 週)</p>	<p>【類別】：形成性評量 【基準】：能參與討論並發表意見 【方式】： 其他：團體討論</p> <p>【類別】：形成性評量 【基準】：學生能分辨各式各樣的情緒。 【方式】： 1. 表演 2. 其他：團體討論</p> <p>【類別】：總結性評量 【基準】：能參與討論並發表意見。 【方式】： 1. 口試 2. 實踐</p> <p>百變情緒卡（附錄三）</p>

<p>單元二： 天使與惡魔</p>	<p>(二) 總結： 心情就像溫度計，會隨著所遇到的事件產生變化，透過這一節課的同學們的分享，讓我們學會察覺情緒的來源。</p> <p>一、引起動機： (一) 心情紅綠燈： 1. 小組成員彼此分享現在的情緒以及原因。 2. 教師歸納產生情緒會有很多不同的原因，與人相處時或面對不同的事件，就可能造成情緒的轉變，這些都是每天會發生的正常變化。</p> <p>二、發展活動 (一) 心情轉轉盤： 1. 提出日常情境，讓學生了解在理性（天使）與非理性的想法（惡魔）下，會發生什麼不同的情緒以及結果。 <u>例如</u>：在走廊上跟不認識的同學相撞，結果他沒有說對不起，看了自己一眼之後就跑走了，這時候你會覺得…… (1) 理性想法：他有急事。 (2) 非理性想法：他很沒禮貌。 2. 設計情緒狀況劇，讓學生以小組的方式演出，實際體驗不同的想法會產生什麼結果。 3. 請學生發表在日常生活中，自己對事件的處理態度是理性，還是非理性居多？帶來的結果好壞如何？</p> <p>三、綜合活動 (一) 天使與惡魔的對話 非理性想法出現次數較多時，容易導致自己心情不佳，也容易使自己用急躁、兇巴巴等不好的方法去回應別人。當遇到讓你情緒激動的事時，可以先讓自己非內心的天使跟惡魔對話，再思量遣詞用字與回應的態度，較能適當處理並轉化自己的情緒。</p>	<p>2 節 (第 6、7 週)</p>	<p>3. 其他: 團體討論</p> <p>【類別】：形成性評量 【基準】：能參與討論並發表意見 【方式】：團體討論</p> <p>【類別】：形成性評量 【基準】：學生能察覺理性與非理性想法為事情帶來不同的結果。 【方式】： 1. 實作 2. 其他: 團體討論 3. 口試</p> <p>【類別】：總結性評量 【基準】：能參與討論並發表意見。 【方式】： 1. 口試 2. 實作 3. 其他: 團體討論</p>	<p>情緒狀況劇紙卡 (附錄四)</p>
-----------------------	---	--------------------------	---	--------------------------

單元三：  
情緒樹

一、引起動機：

(一) 情緒果實：

1. 如果情緒也有顏色，我們就可以與自己的心情產生更良好的連結。
2. 請學生自由聯想，並經由全班共同討論後，為「喜、怒、哀、煩、憂、驚、厭……的情緒」，選定代表顏色，並分享讓學生聯想到的原因（如：怒-火山爆發→紅色/喜-充滿希望→陽光→黃色）。

二、發展活動

(一) 我的情緒樹

請學生依照所討論的情緒顏色，將今天所覺察的重大情緒事件，轉換成具體能辨識的情緒果實（顏色），並依照情緒強度調整果實大小，將果實畫在A4白紙上。

(二) 分享與討論

1. 請三位學生分享情緒樹的樣貌以及背後代表的事件是什麼？
2. 情緒樹裡，哪個事件讓你印象最深刻？為什麼？
3. 在處理自己的情緒時，讓你感到最滿意/最無助的是哪一件事？當時你怎麼做
4. 教師歸納：透過記錄自己的情緒，可以知道與他人相處時，自己心裡的感覺與情緒的變化，是一種了解自己的好方法。

三、綜合活動

(一) 教師提問

經過此單元：「情緒導航員」的學習後，在生活中與人相

1 節  
(第 8 週)

【類別】：形成性  
評量

【基準】：能參與  
討論並發表意見

【方式】：

其他：團體討論

【類別】：形成性  
評量

【基準】：能參與  
討論並發表意見

【方式】：

1. 其他：團體討論
2. 作業：情緒樹
3. 口試

每生一張  
A4 白  
紙、彩色  
筆、鉛  
筆。

【類別】：總結性  
評量

【基準】：能參與

	<p>處時，你會如何適當處理自己的情緒呢？</p> <p>(二) 教師歸納</p> <p>每個人都可能因為與不同的人事物接觸，而產生不同的情緒反應。情緒是有連續性的、會累積的，學會適當處理情緒，懂得適時調整自己的心情，可以讓生活變得更快樂順利。</p>		<p>討論並發表意見。</p> <p>【方式】：</p> <p>1. 口試</p> <p>2. 實作</p> <p>3. 其他：團體討論</p>	
<p><b>參考資料：</b></p> <p>百變情緒卡 <a href="https://www.shareclass.org/">https://www.shareclass.org/</a></p>				
<p><b>附錄：如下</b></p> <p>附錄一：教學重點、學習紀錄與評量方式對照表。</p> <p>附錄二：評量標準與評分指引。</p> <p>附錄三：百變情緒卡。</p> <p>附錄四：情緒狀況劇。</p>				

#### 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
單元一： 我懂你的心	辨識日常生活中的各種情緒，體會情緒表現對生活的影響。	上台表演出所抽到的情緒樣貌。	表演 口試 其他：團體討論	百變情緒卡
單元二： 天使與惡魔	思考面對正負向情緒時合宜的策略，練習運用正向策略調適個人的情緒。	藉由抽到的狀況劇，實際體驗理性與非理性的想法或行為，並做出適宜的情緒處理。	實作 口試 其他：團體討論	情緒狀況劇
單元三： 情緒樹	覺察並記錄情緒，探討產生情緒的各種事件及原因，辨識情緒表達方式的適切性。	能用顏色記錄自己的情緒果實。	口試 作業：情緒樹 其他：團體討論	情緒樹

#### 國民小學及國民中學學生成績評量準則

##### 第五條

國民中小學學生成績評量，應依第三條規定，並視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，採取下列適當之多元評量方式：

- 一、**紙筆測驗及表單**：依重要知識與概念性目標，及學習興趣、動機與態度等情意目標，採用學習單、習作作業、紙筆測驗、問卷、檢核表、評定量表或其他方式。
- 二、**實作評量**：依問題解決、技能、參與實踐及言行表現目標，採書面報告、口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、作品製作、展演、鑑賞、行為觀察或其他方式。

**三、檔案評量：**依學習目標，指導學生本於目的導向系統性彙整之表單、測驗、表現評量與其他資料及相關紀錄，製成檔案，展現其學習歷程及成果。

特殊教育學生之成績評量方式，由學校依特殊教育法及其相關規定，衡酌學生學習需求及優勢管道，彈性調整之。

附錄(二) 評量標準與評分指引

學習目標		1. 能同理他人的感受，並學會控制情緒和表達的方法。 2. 能察覺自己的心情，並能適當處理情緒。				
學習表現		1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。				
<b>評量標準</b>						
主題		<b>A 優秀</b>	<b>B 良好</b>	<b>C 基礎</b>	<b>D 不足</b>	<b>E 落後</b>
	表現描述	能省思生活中不同的問題，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。	<b>未達 D級</b>
	評分指引	能主動運用正向態度與策略處理生活事件，評估並表達自己情緒調適的經驗與感受。	辨別對情緒事件的正向或負向看法，練習以正向思考調適情緒。	覺察各種情緒產生的原因，以及辨識情緒表達的適切性。	說出個人或他人情緒表現的經驗及對生活的影響。	<b>未達 D級</b>
	評量工具	表演、口試、團體討論、作業。				
	分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

備註：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。

附錄(三) 百變情緒卡

百變情緒卡

煩悶	空虛	無力	無奈	羨慕	恐懼	勇敢
興奮	絕望	狂喜	抓狂	滿足	緊張	焦慮
驚喜	幸福	沾沾 自喜	感動	悲傷	舒服	丟臉
孤單	解脫	委屈	歉疚	疲憊	放鬆	喜悅
愉快	快樂	自負	難過	忌妒	愚蠢	懷疑
安心	期待	震驚	痛快	希望	失望	沮喪
害怕	憤怒	矛盾	驕傲	得意	受傷	安全
不耐 煩	生氣	自信	感激	自卑	痛苦	貼心

興奮 快樂 驚喜 高興 自由 愉快  
 渴望 得意 安心 滿足 期待 羨慕  
 開心 舒服 信心 堅強 幸福 平靜  
 親密 寬恕 輕鬆 愉快 愛 溫柔  
 企圖心 決心

焦慮 著急 害怕 煩惱 擔憂 擔心  
 恐懼 恐怖 憤怒 生氣 難過 內疚  
 委屈 憂愁 厭惡 驚嚇 崩潰 痛苦  
 自責 罪惡 後悔 困惑 浮躁 慌亂  
 挫折 壓力 緊張 鬱卒 茫然 失落  
 無力 無助 無奈 失望 自卑 疲憊  
 哀怨 哀傷 孤獨 寂寞 空虛 空虛  
 麻木 疏離 嫉妒 怨恨 憐憫 悲哀  
 驕傲 羞愧 心煩 彷徨

★資料來源：<https://www.shareclass.org/>

附錄(四) 情緒狀況劇紙卡

# 情緒狀況劇紙卡

你有近視眼，必須戴眼鏡，班上有幾個同學喜歡叫你「四眼田雞」，還不時捉弄你。

下課時，有個別班的同學老是喜歡跑到你身邊打你一下或推你一下，然後跑開。

在午餐時間，有個同學把你的便當盒打落在地上。

你將心愛的玩具借給好朋友玩，結果他粗心大意的把它弄壞了。

在考試時，你發現坐在旁邊的同學偷抄你的答案。

當你排隊玩遊戲器材時，有人不守規則的插隊。

當你把心中秘密告訴好友時，好友卻四處告訴別人。