

課程主軸	情緒教育(4)	設計者	三 年級教學團隊
實施年級/學期	三 年級 <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期	總節數	彈性共 4 節， 160 分鐘
大單元名稱	心心相印	子單元名稱 (節數)	表錯情會錯意(1) 我懂得你的心情(1) 以言還言(1) 情緒紅綠燈(1)
設計理念	透過藝術表達以及角色扮演拓展學生對情緒覺察與情緒控制能力，辨識出隱含在生活中處理情緒的刻板印象。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人互動的策略，並且實際運用到日常生活中。		

設計依據	
總綱核心素養	E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。
領綱核心素養	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。
校本素養指標	3-1-2：能理解他人感受並以合宜的方式對待彼此。 3-1-3：能尊重包容多元的觀點，並積極表達對他人的關懷。
議題融入	實質內涵
	所融入之學習重點
領域連結	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 透過觀察面部表情、肢體動作和理解說話語氣，學習控制情緒和尊重他人，增進人際互動的技巧。
教學設備/資源	綜合領域、彈性課程
教學設備/資源	◎角色掛牌、問題討論 ppt、空白紙 ◎蒲公英月刊 2007 年 7 月號霍光所寫的《我懂得你的心情》 ◎繪本影片《公主四點會來》 ◎「充滿能量的話語」學習單

概念架構與導引問題	
概念架構	導引問題
<pre> graph LR     A[心心相印] --- B[表錯情會錯意]     A --- C[我懂得你的心情]     A --- D[以言還言]     A --- E[情緒紅綠燈] </pre>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與人談話時，要如何聽懂別人的意思?</li> <li>2. 怎麼觀察對方的非語言訊息(表情、口氣、肢體語言等)?</li> <li>3. 當別人知道你內心難以說出口的事，你會有什麼感覺?</li> <li>4. 你知道哪些話是充滿能量的呢?</li> <li>5. 你知道如何調適自己的情緒嗎?</li> </ol>
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
單元一 表錯情 會錯意	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。	1. 能觀察他人的動作與表情，了解對方的想法。 2. 能觀察對方的非語言訊息，達成良好的雙向溝通模式。
	學習內容	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。	
單元二 我懂得 你的心 情	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。	1. 能同理他人的情緒。 2. 分享具有能量的言語。
	學習內容	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。	
單元三 以言選 言	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。	1. 能仔細聆聽，並參與問題討論。 2. 能說出充滿能量的言語。
	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。	
單元四 情緒紅 綠燈	學習表現	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	1. 能覺察情緒的變化。 2. 能運用情緒紅綠燈管理情緒。
	學習內容	Aa-II-1 情緒的辨識與調適。 Aa-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 表錯情 會錯意	<p>1、準備活動</p> <p>(1)老師先說明本堂課的上課內容。</p> <p>(2)老師進行分組並說明上課約定。</p> <p>(3)老師說明在人際溝通上，不單單只有口語上的表達，還包括非語言訊息都是溝通的管道。</p> <p>2、發展活動——演劇你我他</p> <p>(1)情境 A(抽一組表演)：小明禮拜天想要出去玩，可是功課還沒完成，但是禁不住隔壁小強的邀約，於是鼓起勇氣跟媽媽提出想出去玩的要求，這時媽媽說：好呀！你去呀～（可是口氣很不好）</p> <p>*全班討論：這時如果你是小明，你會怎麼辦？你</p>	<p>1 節</p> <p>(第 3 週)</p>	<p>【類別】： 形成性評量</p> <p>【基準】： 能遵守規則，觀察他人的動作與表情，進而揣摩對方的真正想法。</p> <p>【方式】： 表演、團體討論、報告</p>	角色掛牌

	<p>覺得媽媽到底要不要讓小明出去玩呢?為什麼?</p> <p>a. 請小朋友以身體的動作及表情表達媽媽心裡的感覺。</p> <p>b. 看完同學的表演，小朋友發表內心感受。</p> <p>(2) <b>情境B</b>(抽一組表演)：小明禮拜天想要出去玩，可是功課還沒完成，但是禁不住隔壁小強的邀約，於是鼓起勇氣跟媽媽提出想出去玩的要求，這時媽媽很生氣說：你功課沒寫完，竟然說要出去玩，不准去!</p> <p>*全班討論：這時如果你是小明，你會怎麼辦?你覺得小明該怎樣回答媽媽，才能不讓媽媽生氣，又可以出去玩呢?</p> <p>a. 請小朋友發表小明聽到後的感覺。</p> <p>b. 請小朋友分組討論，替小明想想怎樣回答較好。</p> <p>3、綜合活動</p> <p>帶領大家去發現：</p> <p>(1) 日常人際溝通中，我們容易表達錯誤、接收錯誤訊息，是由於彼此對訊息的解讀不同。</p> <p>(2) 與人談話時，要學習如何聽懂別人的意思，並且能觀察對方的非語言訊息，達成良好的雙向溝通模式。</p>			
<p>單元二 我懂得你的心情</p>	<p>1、準備活動</p> <p>(1) 教師準備： 將蒲公英月刊 2007 年 7 月號霍光所寫的《我懂得你的心情》這篇小故事整理成適合三年級學生閱讀的教材。</p> <p>(2) 學生準備： 教師請學生於課前蒐集並閱讀與「說話」相關的佳句或格言。</p> <p>2、發展活動</p> <p>(1) 故事導讀：全班共讀《我懂得你的心情》之故事內容。</p> <p>(2) 故事深究：教師與學生就故事內容進行討論，請學生思考自己平日的言行，進而引導學生本著「體諒、尊重」他人的心說話，這樣的言語是充滿能量的，雖然是三言兩語，卻能使對方深刻的感受到被關懷。</p> <p>(3) 教師提問：</p> <p>a. 你曾經像彼德一樣經歷慌亂的感受嗎?</p> <p>b. 彼德竟然失控，緊張得尿溼褲子，如果你是彼德，你的心情如何?</p> <p>c. 莉莉為什麼將彼德洒了一身溼?</p> <p>d. 當小朋友發現有人尿溼褲子，你覺得通常小朋友會如何處理?</p> <p>e. 故事中，哪一段最令你感動(心頭湧起一股</p>	<p>1 節 (第 4 週)</p>	<p>【類別】：形成性評量</p> <p>【基準】：能參與討論，會說出具有能量的言語。</p> <p>【方式】：資料搜集整理、團體討論、作業</p>	<p>小故事 《我懂得你的心情》</p>

	<p>暖流，或者內心有點酸酸的，想掉淚的感受)？</p> <p>f. 在彼德和莉莉的對話當中，哪一句話令彼德感受到被關懷，五味雜陳的心情感受到被安慰？</p> <p>g. 當一句話說得適切，你認為它還可能充滿了什麼樣的能量？</p> <p>h. 你認為莉莉是本著什麼樣的心態說出「我懂得你的心情」這句話？</p> <p>3、綜合活動</p> <p>(1)教師請學生上臺分享與「說話」相關的佳句或格言。</p> <p>(2)引導學生回家後將「我懂得你的心情」讀後感寫在聯絡本。</p>			
<p>單元三以言還言</p>	<p>1、引起動機</p> <p>(1)教師播放動畫影片：《公主四點會來》。網站： 文建會兒童文化館—繪本花園影片 <a href="https://children.moc.gov.tw/book/214864">https://children.moc.gov.tw/book/214864</a></p> <p>(2)教師準備：學習單《充滿能量的話語》</p> <p>2、發展活動</p> <p>(1)教師提問</p> <p>a. 故事中，出現哪一位角色隨意說出不負責任的話？</p> <p>b. 《公主四點會來》中的好先生如何回應土狼小姐的胡說八道（不當言語）？最後造成什麼樣的結局？</p> <p>c. 《公主四點會來》中的好先生為什麼能心平氣和的面對土狼小姐的謊言？他是本著什麼樣的心態來回應土狼小姐的胡說八道（不當言語）？</p> <p>d. 《公主四點會來》中的好先生說出了哪一句充滿能量的話語，使得土狼小姐深刻的感受到被關懷、被接納。</p> <p>*引導學生結合上一節《我懂得你的心情》的故事主旨：充滿能量的言語能使對方深刻的感受到被關懷、被安慰。</p> <p>(2)共同討論學習單《充滿能量的話語》，並於回家後完成，下一單元進行分享。</p> <p>3. 綜合活動</p> <p>引導學生本著「體諒、尊重」他人的心說話，這樣的言語是充滿能量的，雖然是三言兩語，卻能使對方深刻的感受到被關懷。</p>	<p><u>1</u> 節 (第<u>5</u>週)</p>	<p>【類別】：形成性評量</p> <p>【基準】：能遵守規則、仔細聆聽，並參與討論，完成學習單。</p> <p>【方式】：團體討論、作業</p>	<p>1. 繪本影片《公主四點會來》</p> <p>2. 學習單《充滿能量的話語》</p>
<p>單元四情緒</p>	<p>1. 引起動機：</p> <p>(1)先請同學發表在日常生活中自己曾經聽到的不當言語的例子。</p> <p>(2)請各組從剛才同學分享的例子中進行小組討論：</p> <p>a. 當小朋友聽到這句不當言語時，通常如何回應？</p>	<p><u>1</u> 節 (第<u>6</u>週)</p>	<p>【類別】：形成性評量</p> <p>【基準】：能參與討論，熟悉情</p>	<p>空白紙</p>

<p>紅 綠 燈</p>	<p>情緒如何？</p> <p>b. 我們可以運用哪一句「充滿能量的話語」充當擋箭盾牌，來化解對方不當的言語？不讓對方所射出如兩刃利劍的不當話語刺傷我們的內心。</p> <p>(3) 討論交通號誌紅綠燈的功能，介紹情緒紅綠燈。</p> <p>2. 發展活動----- 情緒紅綠燈 1234</p> <p>(1) 引導學生認識管理情緒的情緒紅綠燈。</p> <p>紅燈：①先停下來。</p> <p>黃燈：②說出問題和感受。</p> <p>③找出可以解決的多種方案，思考不同方案的後果。</p> <p>綠燈：④選擇最佳方案，執行。</p> <p>(2) 什麼會讓你生氣？是別人嘲笑你的名字？老師誤會你？玩足球時別人說你不會踢，每次都要你當守門員？電視正在播放你最喜歡的節目，媽媽卻在這時候叫你去洗澡？..... 分組討論，各組針對一種情境討論三種可能的解決方案和可能的後果。</p> <p>(3) 分組報告最佳方案。</p> <p>3. 綜合活動</p> <p>(1) 心得討論，引導學生：</p> <p>a. 善用正向表達方式提升正向情緒。</p> <p>b. 從情緒行為預測結果，培養情緒問題及事件之思考能力，產出問題解決之策略，並對自我選擇的結果有負責的態度。</p> <p>(2) 練習兩種情緒調節的方法：</p> <p>a. “數數呼吸法”</p> <p>b. “獅子臉、包子臉”</p> <p>在訓練克制衝動時，顯示出紅綠燈指標語：</p> <p>紅燈：①先停下來。</p> <p>黃燈：②說出問題和感受，</p> <p>③找出可以解決的多種方案，思考不同方案的後果。</p> <p>綠燈：④選擇最佳方案，執行。</p>		<p>緒紅綠燈的運用，學習情緒管理。</p> <p>【方式】：同儕互評、團體討論實作</p>	
<p><b>參考資料：（若有請列出）</b></p> <p>基隆市武崙國小-劉青青老師設計的教案、國立台南大學附設實驗國民小學陳淑芬老師和鄭祥瑞老師的教案設計</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>				

**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 表錯情會錯 意	1. 能觀察他人的動作與表情，了解對方的想法。 2. 能觀察對方的非語言訊息，達成良好的雙向溝通模式。	能參與小組討論	口頭報告	
單元二 我懂得你的 心情	1. 能同理他人的情緒。 2. 分享具有能量的言語。	能參與小組討論，並完成讀後感想。	口頭報告 作業	聯絡本
單元三 以言還言	1. 能仔細聆聽，並參與問題討論。 2. 能說出充滿能量的言語。	能回答問題，並完成學習單。	口頭報告 作業	學習單
單元四 情緒紅綠燈	1. 能覺察情緒的變化。 2. 能運用情緒紅綠燈管理情緒。	能熟悉情緒紅綠燈的運用。	實作	

## 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. 能覺察情緒的變化。 2. 能運用情緒紅綠燈管理情緒。				
學習表現		1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。				
評量標準						
主題		A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
	表現描述	1. 總是能覺察情緒的變化，並能分辨情緒。 2. 總是能運用情緒紅綠燈調適情緒，正向思考，提升正向情緒。	1. 經常能覺察情緒的變化，並能分辨情緒。 2. 經常能運用情緒紅綠燈調適情緒，正向思考，提升正向情緒。	1. 有時能覺察情緒的變化，並能分辨情緒。 2. 有時能運用情緒紅綠燈調適情緒，正向思考，提升正向情緒。	1. 偶爾能覺察情緒的變化，並能分辨情緒。 2. 偶爾能運用情緒紅綠燈調適情緒，正向思考，提升正向情緒。	未達 D級
	評分指引	1. 總是能覺察情緒的變化。 2. 總是能運用情緒紅綠燈管理情緒。	1. 經常能覺察情緒的變化。 2. 經常能運用情緒紅綠燈管理情緒。	1. 有時能覺察情緒的變化。 2. 有時能運用情緒紅綠燈管理情緒。	1. 偶爾能覺察情緒的變化。 2. 偶爾能運用情緒紅綠燈管理情緒。	未達 D級
	評量工具	口頭報告、作業、實作				
	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)。

## 我懂得你的心情

( )年( )班 姓名:( )

期中考第一天，彼德匆忙趕著上學，但還是遲到了。他一進教室，看見考卷已經發下，急得滿臉通紅。接著又怕作答時間不夠，雙手顫抖著，忽然間一失控，緊張得褲子尿溼了！

椅子下的一小灘尿液，令他心裡更加慌張！一抬頭，發現老師正向他招手，請他到講台去。他想，這時自己怎能站起來呢？老師看他沒動，就走了過來，他簡直嚇呆了，眼看就要被發現尿溼褲子了。

這時，他後座的同學莉莉，突然拿出水壺來喝水，一不小心水壺竟然掉在彼德身上，洒了他一身的水，地上也一大灘水，班上同學開始發笑，覺得莉莉實在太不小心了。老師走過來時，見到彼德像一隻可憐的落湯雞，連忙一邊安慰他，一邊遞一條乾淨的毛巾給他。

下課時間，大家仍然談論著莉莉的粗心，害得彼德被弄得一身溼這件事情。

放學時，彼德見同學走光了，只剩下莉莉獨自一人，他羞怯的走上前去說：「今天……」彼德突然嘴巴打結，不知如何繼續往下說，但莉莉笑著對他說：「別害怕！我也尿失過褲子，我懂得你的心情。」莉莉竟想出這樣的方法為彼德解圍。彼德感動不已，他似乎看見，莉莉的眼裡，閃著天使般的光芒。

(附註：摘錄自 2007 年 7 月號「蒲公英」，作者霍光。為了更適合小朋友閱讀，劉青青老師在字句上做了些微改變。)

\*\*\*\*\*

◎ 請小朋友寫下感想，你可以參考老師所提示的重點，將感想寫在日記裡：

1. 你曾經像彼德一樣經歷慌亂的感受嗎？
2. 彼德竟然失控，緊張得尿溼褲子，如果你是彼德，你的心情如何？
3. 莉莉為什麼將彼德洒了一身溼？
4. 你覺得當小朋友若發現有人尿溼褲子，你覺得通常小朋友會如何處理？
5. 故事中，哪一段最令你感動（心頭湧起一股暖流，或者內心有點酸酸的，想掉淚的感受）？
6. 在彼德和莉莉的對話當中，哪一句話令彼德感受到被關懷，五味雜陳的心情深深感受到被安慰？
7. 劉老師稱這句話為「充滿能力的言語」，你認定這句話充滿了什麼樣的能力？
8. 當一句話說得適切，你認為它還可能充滿了什麼樣的能力？
9. 你認為莉莉是本著什麼樣的態度而說出「我懂得你的心情」這句話？
10. 在生活中，你是否會故意嘲笑某些同學？
11. 一個人是否懂得別人的心情，對於他自己及周圍的人會有哪些影響？
12. 你認為你自己是個會為人著想的小朋友嗎？為什麼呢？
13. 如果你是個會為人著想的小朋友，請你繼續保持；如果你認為自己在為人著想方面還要多努力，請你寫下如何做才能成為一位更懂得別人心情的小朋友。



## 充滿能量的話語

( ) 年 ( ) 班 姓名: ( )

◎關於「說適當的話」這方面的好話：

- \* 一句溫暖的話，就像往別人身上灑香水，自己會沾到兩三滴。
- \* 討論的時候要冷靜！因為激烈的爭論會使錯誤變成缺點，真理成為霸道。
- \* 來說是非者，便是是非人。
- \* 天不怕，地不怕，就怕有人說閒話。
- \* 憂慮使人消沉；良言使人振奮。

◎ 以上這些好話，我最欣賞的句子是：

◎ 想一想這些感受：

- \* 當有人對我說不文雅、不適當的話時，我的內心感到：( )

\* 對於常會說不文雅、不適當的話的人，我想對他們說：

◎ 什麼是好話？（請勾選並敘述）

- |   |                                  |                                |
|---|----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 聽到話的人會感到受到鼓勵的話 | <input type="checkbox"/> 適當的話    |                                |
| <input type="checkbox"/> 能幫助他人的話        | <input type="checkbox"/> 能安慰他人的話 | <input type="checkbox"/> 有智慧的話 |

還有呢？\_\_\_\_\_

◎ 在生活周遭的家人、朋友、老師……中，請回想，你曾聽到誰的一句話、一段話或一番話而感受到鼓勵、受到幫助……，請寫下人物，並描述當時的情形及話語的內容。

\* 這位人物是 \_\_\_\_\_。當時的情形及話語的內容是：\_\_\_\_\_

◎ 以上這些好話，請省察自己平日在說話方面的情形：（接寫句子）

我覺得自己平常說話時，

◎ 從今以後，關於「說話」這件事，我要注意哪些方面？（請勾選並敘述）

- |  |   |                                  |
|--|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 多說正面積極的話                      | <input type="checkbox"/> 不說取笑人的話        | <input type="checkbox"/> 不說不文雅的話 |
| <input type="checkbox"/> 心中常存感恩不抱怨                     | <input type="checkbox"/> 本著體諒、尊重、關懷的心說話 |                                  |
| <input type="checkbox"/> 培養化解不當言語的能力，不輕易因對方不當的言語而發怒、傷心 |   |                                  |

還有呢？

---

◎讓我們一起多讀好話、多想好話、多說好話，使我們的心靈更美好！