

## 國立臺南大學附設實驗國民小學 110 學年度六大主軸課程計畫(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

學習主題名稱	六大主軸:情緒教育 ■第一單元 □第二單元 <u>情緒調節優達人</u>	實施年級	五年級	教學節數	每學年 6 班次 / 每班 6 節
彈性學習課程 四類規範	1. ■統整性探究課程 (■主題□專題□議題) 3. □特殊需求領域課程 身障類:□生活管理□社會技巧□學習策略□職業教育□溝通訓練□點字□定向行動□功能性動作訓練□輔助科技運用 資優類:□創造力□領導才能□情意發展□獨立發展 其他類:□藝術才能班及體育班專門課程 4. □其他類課程 □本土語文/新住民語文□服務學習□戶外教育□班際或校際交流□自治活動□班級輔導□學生自主學習□領域補救教學				
設計理念	在教學歷程中兼顧學生的親身體驗與自我概念形成，透過體驗活動引發學生進行內在情緒之自我覺察，再從學生對自身感受的發現引導學生辨識情緒的屬性(感受)、瞭解引發情緒的原因(想法)、表達與調節情緒的方法(行為) 達到自我與環境的互動與關聯。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 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。				
課程目標	1. 學生藉由體驗活動覺察自我情緒特質，透過討論與分享以省思自我產生情緒的原因及影響；符應了「E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。」的素養。 2. 學生藉由體驗活動、書寫學習單及教師之提問等方式覺察個人溝通風格及學習判斷他人的情緒表達特徵，並透過影片賞析與换位思考等方式增進學生對他人的覺察與感受；符應了具備「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。」的素養。				
配合融入之領域或議題需跨	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
表現任務	1. 口語評量： (1) 學生能依據教師呈現之影片與投影片內容回答出正確答案或具邏輯之個人觀點。 (2) 學生能依據教師提問回應自身相關經驗。 2. 紙本評量： (1) 學生能於學生手冊紀錄課堂所播放影片之重點內容。 (2) 學生能於學生手冊填寫符合自身情緒特質之計量結果(包含情緒本質、情緒持續度與情緒型態)。 (3) 學生能正確將生氣情境與情緒地雷項度連線配對，並寫出自己的情緒地雷情境。				

(4) 學生能在將學生手冊上之曼陀羅圖形著色填滿。

## 課程架構脈絡

教學期程 (週次)	節數	單元與活動名稱	學習表現需跨 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
第 19 週 第 3 週 第 6 週 第 10 週 第 13 週 第 16 週	2	情緒氣象站	<b>情1a-III-1</b> 理解自我情緒特質並提升自我情緒調節能力。(校訂) <b>綜1a-III-1</b> 欣賞並接納他人。 <b>人E5</b> 欣賞個別差異並尊重自己與他人的權利。	<b>情 Aa-III-1</b> 探索自我情緒特色。(校訂) <b>綜 Aa-III-1</b> 自己與他人特質的欣賞及接納。	1. 能體認負向情緒存在的意義與價值 2. 能知道兩個主要處理情緒的大腦部位。 3. 能填答符合自己實際心情狀態的分數。	1. 教師播放「垃圾人定律」影片並提問。 2. 教師播放「情緒是什麼」影片，學生依據影片內容記錄情緒管理能力內涵之關鍵字。 3. 教師講解視丘、杏仁核、前額葉的功能並提問。 4. 學生填答「我的心情我知道」測驗，教師說明計分方式，學生分享測驗結果。	完成學生手冊第 8-9 頁。	1. 教學投影片 2. 學生手冊
第 20 週 第 4 週 第 7 週 第 11 週 第 14 週 第 17 週	2	我了壞心情	<b>情1a-III-1</b> 理解自我情緒特質並提升自我情緒調節能力。(校訂) <b>情 1b-III-1 提升</b> 挫折容忍力，並學習正確抒壓的方式。(校訂)	<b>情 Aa-III-1</b> 探索自我情緒特色。(校訂) <b>情 Aa-III-2</b> 情緒表達與調節。(校訂) <b>情 Ab-III-2</b>	1. 能探索與覺察自己對不同事情的在意程度。 2. 能覺察與理解自己的情緒型態及適合	1. 學生填答「情緒持續度」測驗並於教師說明計分方式後計算得分與分享測驗結果。 2. 學生填答「情緒型態」測驗並於教師說明計分方式後計算得分與分享測驗結果。 3. 教師說明不同情緒型態所	1. 完成學生手冊第 10-11 頁。 2. 完成學習單。	3. 教學投影片 4. 學生手冊 5. 需求階層理論學習單

			<p><b>社 3c-III-1</b> 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。</p> <p><b>家 E4</b> 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p><b>安 E9</b> 學習相互尊重的精神。</p>	<p>正確抒壓方式。(校訂)</p> <p><b>社 Ba-III-1</b> 每個人不同的生活背景與經驗，會使其對社會事務的觀點與感受產生差異。</p>	<p>的紓壓方式。</p> <p>3. 能覺察自己的情緒地雷並依據馬斯洛的需求階層理論理解自己的內在需求為何。</p>	<p>適合的情緒紓壓方式。</p> <p>4. 教師播放「需求階層理論」影片，學生將需求階層填入學習單。</p> <p>5. 學生填答「情緒地雷」測驗並為自己所填答的事件進行判斷與歸因。</p>		
<p>第 21 週 第 5 週 第 9 週 第 12 週 第 15 週 第 18 週</p>	2	<p>平靜練習曲</p>	<p><b>情 1b-III-1</b> 提升挫折容忍力，並學習正確抒壓的方式。(校訂)</p> <p><b>健 3b-III-1</b> 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p><b>社 3c-III-1</b> 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。</p>	<p><b>情 Ab-III-2</b> 正確抒壓方式。(校訂)</p> <p><b>健 Fa-III-4</b> 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p> <p><b>社 Da-III-1</b> 依據需求與價值觀做選擇時，需評估風險、結果及承擔責任，且不應</p>	<p>1. 能辨識他人的情緒地雷並判斷情緒表達方法的影響力。</p> <p>2. 能練習腹式呼吸法</p> <p>3. 能完成曼陀羅的著色</p>	<p>1. 教師播放「做工的人」剪輯影片並提問劇中角色的情緒地雷及判斷依據。</p> <p>2. 教師播放「腹式呼吸法」影片並影導學生依據影片實際操作與練習腹式呼吸法。</p> <p>3. 教師講述曼陀羅的定義，學生完成曼陀羅著色。</p>	<p>1. 完成學生手冊第12-13頁。</p> <p>2. 跟隨教師引導與影片練習腹式呼吸法。</p>	<p>1. 教學投影片</p> <p>2. 學生手冊</p> <p>3. 彩色鉛筆</p>

C6-1 彈性學習課程計畫(第一、三、四類)

				侵害他人福 祉或正當權 益。				
--	--	--	--	----------------------	--	--	--	--