

國立臺南大學附設實驗國民小學 115 學年度彈性學習六大主軸課程計畫

學習主題名稱	表達情緒■第一單元 □第二單元： <u>情緒繽紛樂</u>		實施年級	三	教學節數	每學年 6 班 / 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）					
設計理念	差異與多元：學生能探索引發不同情緒的原因，並了解和覺察自身情緒以及他人情緒，進而透過日常生活經驗體會他人感受並培養出同理心。 透過課程幫助學生察覺情緒正負強弱及其不同面貌，而每個人的情緒會隨著自身處境有高低起伏，學生能學習管理和調整自己情緒，在不同生活處境都覺察自身情緒，了解該如何面對負面情緒，藉由情緒行為預測結果，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					
本教育階段 總綱核心素養 或議題實質內涵	E-A1 身心素質與自我精進：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 符號運用與溝通表達：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	情緒的辨識與調適一直是人在成長過程中所必須學習的課題，透過課程引導及學生覺察本身情緒並班上同學經驗分享，讓學生能了解，適當的 表達及控制 情緒，是必要的學習過程，能 覺察 自己情緒波動後，才能做合適的 思考 ，並根據學生及師長提出的生活實例，及影片的情節等，讓學生不僅能做 分析思考 完整說出自己的想法或以學習單書寫方式表達解決問題的方向，也能與同儕師長相互分享意見，做好與他人甚至團體間的人際 溝通 ， 展現 公民意識， 尊重 他人想法，也能從中 傾聽 不同聲音並接納內化為自身習得之經驗值，來 識別 該做何表現。					
配合融入之領域 或議題(至少 2 個) 有勾選的務必出現在 學習表現	■國語文 □英語文 □英語文融入參考指引 □本土語 □數學 □社會 □自然科學 □藝術 ■綜合活動 □健康與體育 □生活課程		□性別平等教育 □人權教育 □環境教育 □海洋教育 ■品德教育 ■生命教育 □法治教育 □科技教育 □資訊教育 □能源教育 □安全教育 □防災教育 □閱讀素養 □多元文化教育 ■生涯規劃教育 □家庭教育 □原住民教育□戶外教育 □國際教育			
總結性 表現任務 須說明引導基準：學生 要完成的細節說明	學生用文字敘述及繪畫的方式發表自己對情緒定義，參與賓果活動並與同學有良好的互動。學生分組後藉由小組討論選出情緒詞彙，並討論如何以表情、口語或肢體演出情緒，再畫出自己的情緒手掌畫，完成後上臺與全班分享自己的作品和情緒。學生依情境演出，以言語及肢體表現適當及不適當的表達方式，分組討論情緒紅綠燈所代表的含意及功能，並以海報呈現討論的內容。					
課程架構脈絡(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)						

第一單元認識情緒
(2)
(認識及覺察情緒的
正負強弱)



第二單元情緒手掌畫
(2)
運用情緒手掌畫覺察
情緒並上台發表



第三單元情緒紅綠燈
(2)學習辨別不同情
緒，進而找到適當情
緒表達方式

教學 節次	節 數	單元與活動 名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	自選自編教 材 或學習單
第 1~2 節	2	認識情緒	綜 1d-III-1覺察情 緒的變化，培養正 向思考的態度。 品E3 溝通合作與和諧人 際關係。 生E7 發展設身處地、感 同身受的同理心及 主動去愛的能力， 察覺自己從他者接 受的各種幫助，培 養感恩之心。	綜Ad-II-1 情緒的辨識與 調適。 品 E3 (自訂) 藉由多元活 動，提升與小 組成員間的合 作，增進人際 關係與人格陶 冶。 生 E7(自訂) 透過課堂引 導，察覺並發 展換位思考、 同理心的能 力，進而互助 並培養感恩的 心。	一、覺察情 緒及情緒的 正負強弱。 二、善用多 溝通技巧， 以正向表達 方式提升正 向情緒，並 維持良好人 際關係。 三、學習從情 緒行為預測結 果，培養情問 題及事件之思 考能力，產出 問題解決之策 略，並對自我 選擇的結有負 責的態度。	一、引起動機 1. 情境說明：我們活在兩個世界裡， 外在的物質世界&內在的情緒世界。 2. 情緒說文解字： (1)【教師提問】請問小朋友情緒 是這兩個字是怎樣構成的？ (2)【教師提問】請問小朋友這樣 的組成代表怎樣的意思呢？ 3. 觀看影片並發表： (1)影片:Kids vocabulary- Feel https://www.youtube.com/watch?v=BXWNhg-1PD8 (2)分組討論並發表 每組派一個同學出來演，同組的同 學猜這是甚麼情緒。每組輪流，各 完成兩個情緒詞彙。並完成課本的 內容。 4. 教師小結： 情緒是一個人心裡面有顏色的線，任 何情緒都是正常的、沒有分對錯好 壞，只有表達情緒的行動才有分對錯 好壞。 二、發展活動 1. 情緒 BINGO!GO!GO!!GO!!! (1)討論日常生活最常出現的情緒， 傷心、難過、生氣、挫折、緊張、放 鬆、煩悶、沮喪、開心…。	1. 發表個人對 情緒定義。 2. 將情緒具象 化，用文字寫 出情緒像什 麼，並畫出對 情緒定義的 意象。 3. 口頭發表經 常出現的情 緒。 4. 參與實果 活動並與同學 有良好的互 動。	課本 情緒寶盒

						(2)老師將討論到情緒寶盒裡的情緒詞彙貼在黑板上，發給每一個學生一張3X3 的附件一賓果卡，請學生隨意將9個情緒詞彙寫在賓果卡上。老師抽號碼請學生起來念出一個情緒詞彙，第一個完成三條賓果線就結束遊戲。 三、綜合活動 1. 完成情緒馬賽克作品 (1)發給每一個學生三張便利貼，請他們分別寫出三個曾經出現過的傷心、憤怒、興奮情緒，寫完再貼到三張分別標識傷心、憤怒、興奮的海報上，完成情緒馬賽克作品。 (2)教師引導學生認識每個人會有不同的情緒和情緒反應。 (3)討論全班的情緒馬賽克作品。 2. 教師總結： 每個人外表的高矮胖瘦各不同，內在的情緒也是，情緒沒有對錯喔!察覺情緒，適當合宜的表達出來，大有幫助喔!		
第 3~4 節	2	情緒手掌畫	綜 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。 國 1-Ⅱ-1 聆聽時能讓對方充分表達意見。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	綜 Ba-Ⅱ-3 人際溝通的態度與技巧。 國 Bb-Ⅱ-1 自我情感的表達。 品 E3(自訂) 藉由多元活動，提升與小組成員間的合作，增進人際關係與人格陶冶。	一、覺察情緒及情緒的正負強弱。 二、善用多溝通技巧，以正向表達方式提升正向緒，並維持良好人際關係。 三、學習從情緒行為預測結果，培養情緒問題及事件之思考力，產出策問題解決之策略，並對自我有負責的態度。	一、引起動機 1. 引導學生分享最近的情緒 【教師提問】我們每天都會遇到不同的人、事、物，我們每天也會有不同的心情，請與朋友分享你最近為什麼會生氣/害怕?你討厭什麼事情? 學生:我會生氣，是因為發生… 二、發展活動 1. 情緒手掌畫 (1)每個人發下一張 A4 空白紙及一盒12 色蠟筆。 (2)請每位小朋友選出一個顏色並描畫下自己的左手（或右手）外形。 (3)在第一根手指頭寫上自己的名字 (4)第二根手指頭寫上自己平常最喜歡做的事 (5)在第三根手指頭寫上平時最討厭做的事 (6)在第四根手指頭寫上自己最害怕什麼東西 (7)在第五根手指頭寫上上次讓你生氣的原因 (8)現在請你拿出蠟筆來為你的手掌	1. 依照生活情境，每個人繪出自己的情緒手掌畫並上臺分享生活經驗與情緒感受。	課本 A4 圖畫紙 蠟筆

						塗上顏色或塗鴉 三、綜合活動 1. 請孩子們分享自己的作品。 2. 教師引導練習與同學、師長或家人分享情緒經驗。 3. 教師引導情緒沒有絕對的對錯!但是如果影響導別人,就不一定了喔!		
第 5~6 節	2	情緒紅綠燈	綜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。 國2-II-4 樂於參加討論,提供個人的觀點和意見。 生E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力,察覺自己從他者接受的各種幫助,培養感恩之心。 涯E12 學習解決問題與做決定的能力。	綜 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。 國 Bb-II-1 自我情感的表達。 生 E7(自訂) 透過課堂引導,察覺並發展换位思考、同理心的能力,進而互助並培養感恩的心。 涯 E12(自訂) 藉由情境引導,培養遇到情緒時的情緒調適與問題解決能力,並提升自我決策能	一、覺察情緒及情緒的正負強弱。 二、透過情緒紅綠燈,瞭解生活情境中,可以採取的情緒調適技巧。	一、引起動機 1. 情境說明:我們的情緒不簡單。外露可見的情緒表現其實是由內在的喜、怒、哀、厭、懼不同情緒交叉運作而決定。有一部很棒的電影腦筋急轉彎 Inside out,可幫助我們認識情緒主控台邊的的五感運作,我們先來看一段影片,來大略認識情緒的運作吧! 2. 觀看影片 INSIDE OUT 二、發展活動 1. 教師提問影片 INSIDE OUT 內容 (1)【教師提問】請問小朋友你在 Inside out 腦筋急轉彎這部影片中你看到怎樣的情緒呢? (2)【教師提問】說出我們裡面情緒主控台的五種主要感覺。 (3)【教師提問】你覺得你的情緒主控台主要掌控的是哪一個情緒? (4)【教師提問】情緒可以改變嗎?你覺得要怎樣改變呢? 2. 教師小結: 情緒是多元的,情緒會隨著不同情況產生不同情緒,不會一成不變,我們要學會覺察自己喜、怒、哀、厭、懼不同的情緒,多嘗試用不同方式轉換令自己困擾的情緒。 3. 情緒紅綠燈1234 (1)引導學生認識管理情緒的情緒紅綠燈。紅燈:1. 先停下來。	1. 口頭發表觀影心得。 2. 依情境演出,以言語及肢體表現適當及不適當的表達方式並討論。 3. 分組討論情緒紅綠燈所代表的含義及功能。	影片課本 Inside out 話情緒學習單 情境劇的方式進行

				力。	黃燈：2. 說出問題和感受， 3. 找出可以解決的多種方案， 思考不同方案的後果。 綠燈：4. 選擇最佳方案，執行 4. 情境演練劇 活動中採情境飾演劇方式進行，須注意學生之間的互動以及過度的情緒反應。 (1)【教師提問】什麼會讓你生氣？ (情境1)是別人嘲笑你的名字？ (情境2)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？ (情境3)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？ (2)學生分組討論，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。 (3)討論後請完成課本。 三、綜合活動 1. 引導紅綠燈指標語： 紅燈 (1)停下來，平心靜氣思考後再行動。 黃燈 (2)說出問題所在及你的感受。(3)想出多種解決方案，思考各種方案的後果。 綠燈 (4)選擇最佳方案付諸實行。 2. 教師總結善用正向方式表達情緒。	
--	--	--	--	----	--	--