

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:情緒 Do-Re-Mi		實施年級	二	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	互動與關聯：探索情緒如何影響日常與他人、外在事物的互動關係，以及情緒與所受到的環境刺激與關係之間的關聯性，藉由經驗分享、繪本故事啟發等媒介引導學生思考如何創造新的情緒因應方式。 本課程透過引導學生以「情緒如朋友」的比喻，從主動陪伴、辨識各種情緒做起，進而認識、理解、管理內在情感，並將這些經驗運用於與同儕與師長的互動中。同時，透過情緒小怪獸深化學生對情緒多樣性與生活深度的體悟，使情緒經驗成為建構「美好生活」意義的重要資源。與課室中的情緒調節練習（如書寫、分享）結合，學生可以在遇到失望、不安時快速回復，並學會將情緒理解轉化為人際共鳴與溝通技巧。					
本教育階段 總綱核心素養 或議題實質內涵	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。					
課程目標	引導學生 <u>覺察</u> 並 <u>辨識</u> 自身多樣的情緒經驗， <u>理解</u> 情緒背後的需求與感受，並透過書寫、分享等情緒調節練習， <u>應用</u> 有效策略以 <u>實踐</u> 情緒管理；同時，學生將藉由「情緒如朋友」及「情緒小怪獸」等活動， <u>探索</u> 情緒在日常生活中的意義， <u>連結</u> 其個人經驗與生活處境，進而 <u>發展</u> 處理困難情緒的具體方法；並在與同儕、師長的互動中， <u>表達</u> 自身情緒、 <u>傾聽</u> 他人感受，學習 <u>轉化</u> 情緒理解為 <u>人際共鳴與合作行動</u> ，共同建構正向、溫暖的人際關係與美好生活。					
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	學生能透過「情緒小怪獸」活動， <u>區分與辨識</u> 自己經歷過的多樣情緒，並說明情緒出現時的情境、感受與背後的需求。且能以書寫方式記錄「我的情緒寶盒」， <u>反思</u> 處理過程的成效與內在變化，同時能透過「我的情緒顏色」創作，運用顏色象徵表達自身情緒狀態與變化，並在 <u>分享</u> 過程中尊重並理解他人的情緒體驗。最後，學生於小組討論中能 <u>傾聽</u> 同儕的分享， <u>反思</u> 並 <u>交流</u> 情緒管理與人際共鳴的策略，展現將情緒理解轉化為合作行動，共同營造溫暖正向的人際關係與美好生活的能力。					
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)						
我的情緒小怪獸 (2 節) 學生能覺察情緒並以 顏色表達與分類 ➡ 我的情緒寶盒 (2 節) 學生能認識情緒種類 並學習調節方法 ➡ 我的情緒顏色 (2 節) 學生能了解情緒顏色 並學會自我覺察與調						

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 節	1	我的情緒小怪獸	生 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 生 7-I-3 覺知他人的感受，體會他人的立場及學習體諒他人，並尊重和自己不同觀點的意見。 國 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 國 2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。	生 A-I-3 自我省思 生 D-I-3 聆聽與回應的表現 國-自訂 專心聆聽的習慣、聆聽時尊重的態度 國-自訂 適宜的交談回應	1. 學生能透過顏色辨識及表達當下的情緒，並說明情緒產生的原因與情境。 2. 學生能觀察他人的情緒表達並尊重不同顏色聯想與情緒感受。 3. 學生能在分享情緒顏色時傾聽他人表達並保持尊重。 4. 學生能在情緒討論活動中適切地分享自己的想法，並對他人的表達做出回應或提問。	一、引起動機（5 分鐘） - 教師自我介紹並建立課堂規範。 - 提問：「今天的心情是什麼顏色？為什麼？」 - 教師說明：不同顏色代表不同情緒，每種情緒都值得被理解。 二、發展活動（30 分鐘） - 建立情緒光譜（舒服—不舒服）。 - 發放情緒詞語卡，學生選擇代表顏色並站在光譜位置。 - 分享選擇原因與生活經驗。 - 教師統整：情緒沒有好壞，每個人的感受都不同。 三、綜合活動（5 分鐘） - 分享活動心得。 - 討論如何關心情緒不好的朋友。 - 教師總結：學會表達與尊重情緒。	實作評量 （學生拿著情緒詞語卡並站在情緒光譜牆前，並賦予卡片一個顏色） 口頭評量 （學生分享並賦予卡片所依據之事件聯想）	教學投影片
第 2 節	1	我的情緒小怪獸	國 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 國 2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。	國-自訂 專心聆聽的習慣、聆聽時尊重的態度。 國-自訂 適宜的交談回應。	1. 學生能描繪並命名自己當天所經歷的情緒，以「情緒小怪獸」及顏色象徵進行表達。 2. 學生能依據日常生活時序（起床→上學→教室→現在），辨識並記錄情緒變化與對應色彩。	一、引起動機（5 分鐘） - 展示學習單。 - 提問：「你的情緒小怪獸是什麼顏色？今天有什麼變化？」 - 說明活動內容。 二、發展活動（30 分鐘） - 完成情緒小怪獸學習單（畫出不同情緒及顏色）。 - 四人小組分享作品與情緒經驗。 - 練習傾聽與回應同學。	實作評量 （完成「情緒小怪獸學習單」） 口頭評量 （小組分享時，教師觀察學生的口語表達、傾聽、回應與態度，並視需要做簡單	學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

					3. 學生能透過小組分享活動，表達個人情緒經驗，並聆聽與回應同儕的情緒故事。 4. 學生能體會並尊重他人對相同情緒的不同顏色聯想與感受差異。	三、綜合活動（5分鐘） 1. 分享完成學習單後的感受。 2. 討論如何與自己的情緒相處。 3. 教師總結：認識自己，也尊重他人的情緒。	提問)	
第 3 節	1	我的情緒寶盒	生 2-I-6 透過探索與探究人、事、物的歷程，了解其中的道理。 國 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 國 2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。	生 C-I-1 事物特性與現象的探究。 國-自訂 專心聆聽的習慣、聆聽時尊重的態度。 國-自訂 適宜的交談回應。	1. 學生能透過生活經驗分享，辨識並表達自身常出現的情緒及引發原因。 2. 學生能認識六種基本情緒（愉悅、驚訝、恐懼、厭惡、憤怒、悲傷），並能以顏色、語言或表情進行連結與表達。 3. 學生能觀察並尊重他人對情緒的不同感受與表達方式。 4. 學生能於課堂互動中聆聽並表達自己的情緒球選擇與原因，展現初步的情緒自我覺察能力。 5. 學生能在活動結束時進行簡要反思，說出對自己常見情緒的認識，並思考面對情緒的方式。	一、引起動機（5分鐘） 1. 提問：「什麼時候最快樂、生氣？情緒會是什麼顏色？」 2. 引發學生分享。 二、發展活動（30分鐘） 1. 介紹六種基本情緒。 2. 觀賞影片。 3. 討論影片中的情緒與生活經驗。 4. 便利貼活動：貼出今天最常出現的情緒球並分享原因。 三、綜合活動（5分鐘） 1. 回顧六種情緒。 2. 教師總結：情緒沒有好壞，重要的是認識與表達。	口頭評量 (1. 能清楚說出六種情緒名稱與對應感受；2 能以生活經驗連結至少一種情緒球的感受；3 評量分為三等級：① A 級：表達清楚，能舉出具體生活例子；② B 級：能說出情緒但例子模糊或不完整；③ 無法連結實際經驗或語句不完整)	教學影片

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

第 4 節	1	我的情緒寶盒	國 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 國 2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。	國-自訂 專心聆聽的習慣、聆聽時尊重的態度。 國-自訂 適宜的交談回應。	1. 學生能透過書寫與圖像表達，連結生活經驗辨識自身情緒。 2. 學生能描述情緒的觸發事件、身體感受、顏色聯想與小怪獸表情。 3. 學生能在小組分享中傾聽並尊重他人不同的情緒經驗。	一、引起動機（5 分鐘） 1. 回顧六種情緒。 2. 說明製作《我的情緒寶盒》學習單。 二、發展活動（25 分鐘） 1. 完成學習單，記錄事件、情緒、顏色及小怪獸。 2. 邊寫邊畫完成作品。 3. 教師巡視並適時引導。 三、綜合活動（10 分鐘） 1. 小組分享一種情緒與相關經驗。 2. 同儕回應與鼓勵。 3. 教師總結：情緒能幫助我們認識自己與理解他人。	實作評量 (完成學習單) 口頭評量 (小組分享時，教師觀察學生的口語表達、傾聽、回應與態度，並視需要做簡單提問)	學習單
第 5 節	1	我的情緒顏色	生 2-I-6 透過探索與探究人、事、物的歷程，了解其中的道理。 國 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 國 2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。	生 C-I-1 事物特性與現象的探究。 國-自訂 專心聆聽的習慣、聆聽時尊重的態度。 國-自訂 適宜的交談回應。	1. 學生能透過故事與影片覺察情緒與顏色之間的聯結。 2. 學生能配對顏色與常見情緒，並說明個人經驗或感受。 3. 學生能口語表達自己對不同情緒顏色的感受，並尊重他人觀點。 4. 學生能在互動活動中練習情緒詞彙的運用，發展情緒語言表達能力。	一、引起動機（5 分鐘） 1. 提問：「如果你是一隻小怪獸，會是什麼顏色？」 2. 分享原因。 二、發展活動（30 分鐘） 1. 故事與影片導入。 2. 討論情緒與顏色的關係。 3. 進行情緒詞與顏色配對活動，並說明原因。 三、綜合活動（10 分鐘） 1. 分享最喜歡的情緒顏色。 2. 教師總結：不同顏色代表不同感受，每種情緒都值得被接納。	口頭評量 (1. 透過情緒顏色聯想，進行覺察與表達；2. 個人情緒經驗分享；3. 學習尊重與傾聽；4. 評量方式：①達成：能正確配對多種情緒與顏色，並清楚解釋原因和能清楚描述自己某次的情緒經驗及感受，語句流暢；②部分達成：能配對部分情緒與顏色，說明尚不完整和能簡單	教學影片

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

							描述經驗，內容不完整或語句不清楚；③尚待努力：無法配對情緒與顏色或無法說明其關聯和難以描述個人經驗，表達模糊或不相關)	
第 6 節	1	我的情緒顏色	國 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 國 2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。	國-自訂 專心聆聽的習慣、聆聽時尊重的態度。 國-自訂 適宜的交談回應。	1. 學生能回憶並運用顏色代表情緒的概念，表達當下情緒感受。 2. 學生能透過學習單，以圖畫與文字具體呈現自身的真實情緒經驗。 3. 學生能在小組分享中尊重他人觀點，並清楚表達自己對情緒的理解與因應策略。	一、引起動機（5 分鐘） - 複習情緒與顏色。 - 分享今天的心情顏色。 二、發展活動（25 分鐘） - 完成學習單，記錄自己的情緒經驗並繪製情緒小怪獸。 - 教師巡迴指導，引導學生思考情緒來源及調適方法。 三、綜合活動（10 分鐘） - 小組分享學習單內容。 - 練習尊重與回應同學的分享。 - 教師總結：認識情緒、照顧自己，也關心他人。	實作評量 (完成學習單) 口頭評量 (小組分享時，教師觀察學生的口語表達、傾聽、回應與態度，並視需要做簡單提問)	學習單