

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: 情緒顯微鏡		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：探討人與壓力事件之間的互動方式（情緒與身體反應），並了解背後的關聯，並從此關聯思考如何創造新的與壓力互動的新方式。 二年級學生即將結束第一學習階段，在這些適應的過程中難免會遇到緊張、不知所措的難題，希望能藉此課程引導孩子感受事件發生時內心的情緒起伏，觀察自身的身體反應，思考與分辨生活中所遇到的工作事件有哪些？感受到壓力的事件又有哪些？找出自己的壓力來源，並討論紓解方法，讓孩子接下來踏入第二學習階段，面臨到作息的再度調整、學習領域增加等等適應難題，面對情緒的波動時，能試著找出問題並能使用所學嘗試讓自己舒緩一些。					
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	能區分正向情緒與負向情緒，並能描述曾經讓自己產生正、負向情緒的事件及當下情緒的變化與身體的反應。情緒事件分享時，能理解、接納自己及他人的正向情緒與負向情緒。接著，能透過氣球模擬，認識壓力的形狀與壓力帶來的感受，並能透過表達性藝術活動覺察自己的壓力來源及分享自己的工作冰山，描述所使用的顏色與大小所代表的意義。最後，能藉由小組討論，創造適宜的紓壓方法，並能傾聽他人的討論結果分享，並選擇合適的方法嘗試實行。					
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	學生能區分正向情緒與負向情緒，將各類情緒於情緒光譜上定位，說出將情緒定位於此的事例或緣由，並於聆聽他人分享時能理解與接納每個人對情緒的定義與想法皆不相同，應保持尊重的態度。接著，能透過氣球模擬，認識壓力的形狀與壓力帶來的感受，並能透過表達性藝術活動(思考運用色紙顏色代表做此工作時的情緒反應及運用形狀大小來表示此工作對於內心負擔的輕重來拼貼，製作出自己的工作冰山)覺察自己的壓力來源及分享自己的工作冰山。最後，能在小組討論過程中，創造適宜的紓壓方法，傾聽他人的討論結果分享。					
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)						
壓力的形狀 (2 節) 分辨正負向情緒，完成情緒光譜， 並認識壓力及覺察壓力發生時所帶 來的情緒與身體反應 ➡ 冰山下的危機 (2 節) 透過表達性藝術活動，覺察自己 的壓力來源及分享自己的工作冰 山 ➡ 和壓力當朋友 (2 節) 藉由小組討論，創造適宜的紓壓方 法，並能傾聽他人的討論結果分 享，並選擇合適的方法嘗試實行						

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

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	壓力的形狀	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. 能覺察情緒卡上圖像的表情變化 2. 能理解、接納自己及他人的笑臉情緒與哭臉情緒 3. 能描述曾經讓自己產生情緒的事件、當下情緒的變化與身體的反應 4. 能透過氣球模擬，認識壓力的形狀與壓力帶來的感受	一、引起動機：(10 分) 1. 教師自我介紹 2. 建立默契與獎勵制度 3. 教師提問：小朋友們在日常生活中有沒有曾經出現一些情緒？這些情緒中有哪些情緒是你比較不喜歡的呢？ 4. 教師小結：我們的日常生活中，在不同的事件發生時都會有不同的情緒，有些情緒讓你感到舒服，有些情緒是你不喜歡且感到難受的，接下來的活動我們準備來認識更多的情緒，並思考與了解這些情緒帶給你的感受。 二、發展活動：(25 分) 1. 情緒光譜 (1) 教師簡介情緒光譜，先在黑板上貼上「笑臉」與「哭臉」分別代表讓人感覺「舒服」與「不舒服」的心情，接著發下情緒卡，每個學生一~二張，請學生上臺輪流貼情緒卡，將情緒分類。 (3) 教師帶著學生一起討論與思考全班完成的情緒光譜，並請學生分享擺放情緒卡的依據或聯想到的事件及感受到情緒當下的身體感受。 (4) 無論是產生「笑臉情緒」或是「哭臉情緒」，情緒都是沒有對錯的，只是我們要用正確的方式來表達。學習認識、分辨自己的情緒變化，我們才能更了解自己。 2. 認識壓力 (1) 請學生拿出校訂課程課本，帶學生閱讀課本 p. 13「故事的開始」。 (2) 教師拿出充氣筒，上面綁一個氣球 (3) 請全班輪流對氣球充氣，每人可以選擇充一~三次，每充一次氣要說一個	實作評量 (將情緒貼上情緒光譜、說出哭臉情緒並對氣球充氣) 口頭評量 (擺放情緒卡時分享擺放依據及事件聯想)	學生手冊 教學投影片

						「哭臉情緒」。 (4)全班充過之後，請學生觀察目前氣球的狀態。 (5)我們每個人就是這顆氣球，如果遇到了困難、挑戰，讓我們產生很多「哭臉情緒」，我們就會像這樣被不斷的充氣，這些無法排出去的氣一直擠壓著我們，讓我們很不舒服，這就叫做「壓力」 三、綜合活動(5 分) - 教師提問：在剛剛的第一個情緒光譜活動中，同學在貼情緒卡時，和你的想貼的位置一模一樣嗎？ - 教師提問：那在第二個認識壓力的活動中，同學們充進氣球裡的哭臉情緒你都同意嗎？ 教師小結： 每個人認為的笑臉情緒和哭臉情緒不太一樣，面對他人的情緒時，我們要保持尊重的態度，不去評論他人的想法。		
第 2 節		壓力的形狀	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 D-I-3 聆聽與回應的表現 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. 能在觀看影片後，列舉觀察到影片中主角所面臨的壓力事件、壓力帶來的情緒反應、身體反應與解決方法。 2. 能在觀看影片後舉例自己紓解壓力的方法。	一、引起動機(5 分) 1. 教師拿出上一節課充飽的氣球，請學生預測，如果這個氣球一直充下去，會發生什麼事情？ 學生回答：可能會爆炸 2. 教師提問：如果我們就是這個氣球，太多的壓力讓我們爆炸，我們會發生什麼事？ 3. 教師引導學生發現心理的狀態也會影響身體的狀態。 二、發展活動：(30 分) 1. 教師播放「小丸子的暑假作業」影片，並請學生注意觀察小丸子發生了哪些壓力事件，以及在事件中小丸子的情緒變化。 2. 影片後提問討論分享： (1)影片中的小丸子遇到了哪些令他感覺到壓力好像氣球要爆炸一樣的事件	口頭評量 (觀看影片後能回答教師提問，並延伸提出自己的想法)	學生手冊 教學投影片

						呢？ (2) 小丸子在這些壓力事件當中，產生了哪些負向情緒？ (3) 小丸子的身體出現了哪些反應？或是有什麼舉動？ (4) 小丸子做了哪些努力讓自己舒服一點？ (5) 你有什麼方法可以推薦給小丸子，在壓力大時可以排出壓力呢？ 三、綜合活動 1. 教師總結：我們在日常生活中可能會遇到很多壓力，就像是外面有人一直在幫你充氣，讓你感到很不舒服，好像快要爆炸了！但是我們可以用一些辦法來幫自己和別人「消消氣」，讓我們的身體更健康。 2. 教師預告情緒課程接下來的上課內容，讓我們好好來學習怎麼發現困擾我們的壓力、學習怎麼排解壓力，一起和壓力做好朋友。		
第 3 節	1	冰山下的危機	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	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	1. 能覺察並描述生活中曾經出現的壓力事件 2. 能描述當壓力事件發生時，自己的情緒與身體反應 3. 能接受他人的情緒與自己不一定相同，並能表現出尊重的反應	一、引起動機：(5 分) 1. 教師詢問：還記得我們上個禮拜學習了哪些東西嗎？ 教師說明：生活中會出現很多壓力事件，例如：作業沒寫完會有壓力、考試沒考好會有壓力、老師要我上台發表會有壓力... 這麼多的壓力都讓人好不舒服。 二、發展活動：(30 分) 1. 想想看，在你的生活中有沒有出現過壓力事件？請想著這個事件，當它發生時會出現一隻壓力小怪獸，這隻壓力小怪獸長什麼樣子呢？請把畫在課本上。 2. 請仔細回想，在這隻壓力小怪獸出現時，你有什麼感受及情緒？身體上有什麼不一樣的感覺嗎？請參考黑板上的情緒卡把答案寫在課本上。 2. 情緒猜一猜： (1) 教師請每組一位學生上台發表自己的壓力小怪獸，接著請台下的同學猜測	實作評量 (在學生手冊中，畫下生活中的壓力怪獸及壓力怪獸出現時自己的情緒與身體反應、積極參與情緒猜一猜課堂活動) 口頭評量 (上台分享自己的壓力怪獸及情緒)	學生手冊 教學投影片

			提問、合宜的回答，並分享想法。	回應		在這隻壓力小怪獸出現時，台上的同學會有什麼情緒呢？ (2)公布正確答案後，教師詢問台下的同學有沒有發生過跟台上同學一樣的壓力事件，你的情緒反應是什麼呢？ 三、綜合活動：(5 分) 教師總結：情緒沒有對錯，即使是發生了同一個事件，每個人會產生的情緒都不完全相同，感受到壓力的強度也不太一樣，有可能對別人來說是壓力很大的事件，對你而言卻是小事一件；或是對別人來說輕而易舉的事，對你來說卻壓力山大。在日常生活中，我們要覺察自己跟他人的情緒變化，尊重每個人的情緒，也接納自己的情緒。		
第 4 節	1	冰山下的危機	生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。 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-2 媒材特性與符號表徵的使用 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. 能透過表達性藝術活動覺察自己的壓力來源。 2. 能根據自己的生活經驗與覺察，製作出自己的工作冰山 3. 能分享自己的工作冰山，描述所使用的顏色與大小所代表的意義	一、引起動機：(5 分) 1. 教師以鐵達尼號的故事開啟冰山理論的討論： - 教師提問：小朋友們有沒有聽過鐵達尼號的故事呢？ - 教師說明：鐵達尼號是一艘非常華美的遊輪，但是在她第一次出航，就撞到冰山而沉沒了。 - 教師提問：你們知道為什麼船長跟船員都看不到冰山嗎？ - 教師展示冰山的真實照片，原來冰山在海平面上只能看到一點，但是在海面下還藏著一大塊肉眼看不見的危機。 二、發展活動：(25 分) 1. 老師給學生看網路上流行的一張圖片，畫出老師的工作內容，分成冰山上(別人看得見)和冰山下(別人看不見)的工作。 - 教師提問： - 你在這張圖上看到了什麼？你覺得為什麼畫圖的人要畫一隻很像鬼魂的兔子在上面呢？ - 想一想，你的生活中有哪些工作	實作評量 (能將自己的工作內容以色紙撕貼的方式呈現) 口頭評量 (能說明自己工作冰山設計的想法)	學生手冊 教學投影片

						呢？教師舉例一些低年級學生常見會產生壓力的「工作」，如：寫作業、考試、課後才藝、比賽、練樂器……。協助學生察覺自己身上的壓力源。 3. 拼貼自己的工作冰山： (1)發下圖畫紙，請學生先繪製出海平面。 (2)請學生根據剛剛討論中提出的自己生活中的工作，選取在做這個工作時搭配的情緒代表顏色色紙。 (例如：學鋼琴時很開心，選擇粉紅色表示) (3)根據工作量的大小將色紙撕成一塊一塊的工作石頭，並寫上工作名稱。 (例如：寫作業花的時間比學鋼琴多，撕紙的大小在寫作業上就會比學鋼琴大張) (4)最後自己判斷，將別人看得見的工作石頭放在海平面上，別人看不見的工作放在海平面下，完成屬於自己的彩色工作冰山圖。 三、綜合活動：(10 分) 1. 教師提問：你覺得每個禮拜做這麼多事情，會讓你覺得不舒服、壓力很大嗎？ 2. 老師請有舉手跟沒舉手各一位小朋友起來說明原因。 3. 老師請幾位同學上台分享自己的冰山圖，並同理他們的工作量：哇！原來你在一個禮拜內要做這麼多事情啊！你真的很厲害呢！		
第 5 節	1	和壓力當朋友	國 5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點。 國 2-I-3 與他人交談時，能適當的	國 Ac-I-3 基本文句的語氣與意義。 國-自訂 適宜的交談	1. 能在閱讀繪本後，分享繪本主角的壓力來源、壓力下的情緒反應與解決辦法 2. 能使用繪本中	一、引起動機：(10 分) 1. 教師複習上兩節課的內容：教師提問：上次的課程結束後，這一個禮拜以來小朋友們有沒有遇到壓力的情境呢？在這個壓力中你的情緒是如何變化的？請用情緒卡表示。 2. 教師小結：這位同學說得非常完	口頭評量 (分享一週內所發生的壓力事件及情緒反應、閱讀繪本後能回答教師	學生手冊 教學投影片

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			提問、合宜的回答，並分享想法。 生 6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為	回應 生 D-I-2 情緒調整的學習	所傳達之紓壓方式來讓自己在壓力事件下能更放鬆。	整，接下來我們準備要來學習面對壓力時的方法和態度囉。 二、發展活動：(25 分) 1. 教師導讀繪本：《很緊張很緊張的沙丁魚》。 故事大綱： 故事主角沙丁魚有一本安全手冊，裡面有著非常多的安全守則。這隻沙丁魚不管游到哪裡都戰戰兢兢，深怕一不小心違規了會發生危險。游著游著，沙丁魚還是不小心離開了同伴，於是進入了「慌張模式」。正當他緊張的快速游來游去時，遇到了一隻水母，教了他一招面對壓力時的「果凍式抖動」。起初，沙丁魚不以為意，但最後當他面對盜捕食者攻擊時，無意間使出了「果凍式抖動」，感覺無比的放鬆，这才發現原來這招有效！便把這個招式帶回去給他的同伴們，一起訂定新的守則。 2. 教師提問繪本問題： (1) 書名是《很緊張很緊張的沙丁魚》，請問沙丁魚緊張的原因為何？ (2) 主角沙丁魚緊張時有什麼動作、表情或是說了什麼話呢？ (3) 在沙丁魚慌亂時，他遇到了誰？給了他什麼建議呢？ (4) 沙丁魚接受這個建議嗎？ (5) 這個「果凍式抖動」帶給沙丁魚什麼樣的感受呢？ (6) 最後，沙丁魚和同伴們一起訂了新守則，請問他們的守則提到哪些內容呢？ 三、綜合活動：(5 分) 教師總結：生活中，我們難免會遇到一些讓人困擾的壓力，就像沙丁魚在大海裡行動，會感到捕食者的壓力。我們面對陌生或是不曾嘗試的人事物時也會有相同的感受，但只要像故事裡的沙丁魚一樣，慢下來、分點心思	提問)	
--	--	--	--	--------------------------------------	--------------------------------	--	------------	--

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

						觀察四周，找到屬於你自己的「果凍式抖動」，我們就能慢慢地和這些陌生事物和平共處，一起開心生活喔！		
第 6 節	1	和壓力當朋友	生 1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。 生 6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為 國 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。	生 D-I-2 情緒調整的學習 生 D-I-4 共同工作並相互協助。 生 F-I-2 不同解決問題方法或策略的提出與嘗試。 國-自訂 專心聆聽的習慣、聆聽時尊重的態度	1 能藉由小組討論，提出適宜的紓壓方法 2. 能傾聽他人的討論結果分享，並選擇合適的方法實際嘗試	一、引起動機：(5 分) 1. 教師提問：上禮拜最後分享工作冰山時，當我對你說：「原來你這辛苦！」你的感受是什麼？ 2. 教師提問：當你看到同學們各式各樣的工作冰山時，你的感受是什麼呢？ 學生回答：原來每個人都有不一樣的事情要做，有的人多有的人少。 3. 教師引導： 其實我們每個人在生活中，都要完成很多自己的工作、責任，也會有小壓力跟大壓力。看看別人，想想自己，每完成一件事情，就像敲碎了一塊冰塊，壓力也就小了一點。要是有敲不碎的冰塊，我們馬上就來想想如何用火融化它吧！ 二、發展活動：(20 分) 1. 教師請學生觀察自己的工作冰山，從中挑選一個讓自己感覺到壓力最大、最不舒服的工作冰塊，並仿造上一節課製作工作冰塊的做法挑選色紙並寫上工作名稱後撕下。 2. 將學生分成 6 組，一組發下一張四開圖畫紙，請學生先將各自剛剛做好的工作冰塊貼上圖畫紙。 3. 請各組根據小組圖畫紙上的工作冰塊思考：能融化冰塊的方法有哪些(紓解壓力的方法)？ 4. 教師發下事先準備好的火把造型紙片，請各組將剛剛所討論出的方法紀錄在火把上，並將火把貼上冰塊旁邊。 三、綜合活動：(15 分) 1. 教師邀請各小組將完成的圖畫紙展示在黑板上，並發表各組的討論結果。 2. 教師帶領孩子一同檢視提出的紓壓方法是否合宜，並提醒孩子們只要紓壓方	實作評量 (挑選一個主要壓力事件拼貼至小組海報中，與組員共同討論解決火把貼上海報) 口頭評量 (分享紓壓方法的討論結果)	學生手冊 教學投影片

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

						式不傷害自己與他人，都可以嘗試看看。 3. 教師總結：祝福每位孩子都能夠用正確的方式與態度面對壓力，快樂的升上三年級！		
--	--	--	--	--	--	--	--	--