

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>情緒調節優達人</u>		實施年級	五年級	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	大概念：溝通與表達-運用口語及非口語(藝術媒材)向他人傳達自我需求與個人生命經驗，同時也藉由表達型藝術治療媒材的漸進式操作過程來調節與轉化負向情緒經驗，帶動認知和行為的改變。 人與人相處之間總有摩擦，有時不小心誤觸別人的地雷，友情一瞬間崩壞，有時不小心被踩到了雷，自己不爽在心裡憋到內傷，如果情緒地雷可以先被清楚辨識並認真地表達出來，或許能減少互動中的隱微殺傷力、多一些澄清和理解；而運用一種非語言的、「象徵性描述」的表達方式，不僅可減低直接說出而造成的威脅感，也可將個人內在狀態予以外化或投射出來，同時藉由創作的歷程再度重新整合自我內在狀態。					
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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 <u>參與</u> 桌遊並從桌遊素材中 <u>辨識</u> 自身情緒地雷與 <u>猜測</u> 他人情緒地雷，能將情緒反應歸 <u>因</u> 於不同內在需求的滿足與否，在小組討論或學生自願上台發表時，能 <u>表達</u> 自我、 <u>傾聽</u> 他人及 <u>給予</u> 他人 <u>回應</u> ，增進彼此互助關係的正向發展；能 <u>傾聽</u> 教師引導之生命經驗冥想並回憶壓力事件，藉由測驗題目檢核與覺察自己在壓力事件中的情緒行為反應， <u>識別</u> 自己的情緒因應型態、 <u>選擇</u> 適切的情緒調節策略、執行調節情緒的具體方法；最後能透過 <u>塗鴉</u> 與 <u>撕紙</u> 宣洩情緒、 <u>重整</u> 與 <u>拼貼</u> 碎紙而 <u>創造</u> 一幅圖像，藉由創作歷程中的情緒再經驗來帶動認知與行為層次的改變。					
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 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引		☐ 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 <u>辨識與書寫</u> 自己與他人的情緒地雷，並且依據活動結果 <u>勾選檢核</u> 自己對同學的理解程度，接著能藉由馬斯洛的需求階層理論覺察自身行為反應底下源自於哪些感受需求且 <u>記錄</u> 下來，並透過測驗 <u>勾選檢核</u> 自己慣用的情緒因應型態及 <u>理解</u> 適配的情緒調節策略，最後能在老師的引導下 <u>實踐</u> 情緒調節的技巧，如 <u>腹式呼吸法</u> 、 <u>著色</u> 曼陀羅達到心流狀態、以 <u>塗鴉</u> 、 <u>撕貼</u> 的方式 <u>創作</u> 出表達性藝術作品。					
課程架構脈絡圖(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)						

防彈少年團
(2)
探索人際情緒地雷
及覺察內在感受觀點渴望



紓壓起手式
(2)
覺察自我情緒型態
及擴展情緒調節策略



平靜練習曲
(2)
實際練習操作情緒調節的
策略技巧

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	防彈少年團	社 3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。 人權教育議題實質內涵： 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。	社 Da-III-1 依據需求與價值觀做選擇時，需評估風險、結果及承擔責任，且不應侵害他人福祉或正當權益。 (人-自訂) 以溫和堅定的語氣、對事不對人、不帶髒字或人身攻擊的態度發表對同儕互動的期待。	1. 能覺察自己的情緒地雷並依據馬斯洛的需求層次理論理解自己的內在需求為何。 2. 能辨識他人的情緒地雷並能表達自我、傾聽他人及給予他人回應。	一、引起動機 (一)教師呈現「垃圾人定律」影片的截圖與播放「垃圾人定律」影片，引導學生發表影片角色的可能情緒，以及如何判斷自己或他人情緒的方式所需要依據的因素(情境脈絡、身體姿態與反應等)。 【教師提問】影片中的垃圾是指什麼？ 【教師提問】影片中的垃圾人指的是怎麼樣的人？ 【教師提問】為什麼會有垃圾/負向情緒？ (二)教師小結：當我們能理解自己的情緒和需求是怎麼一回事，才有機會妥善地安頓這些負面情緒(垃圾)，以及適當地表達出來(不當垃圾人)。 二、發展活動—偵測地雷 ◆備註： 1. 活動前須先分組，每組 4-5 人(5 人為最理想的分組人數)。 2. 將花片預先分配好，每袋有 5 種顏色花片各 3 枚，一袋共 15 枚花片。 (一)教師說明活動規則 1. 教師發下學習單並引導學生從 24 種情境中選擇 3 種最令自己情緒爆炸的情境，將情境代號寫在學習單指定位置並折起來不要讓任何人看到。 2. 教師運用投影片呈現並說明遊戲進行流程：每個人輪流當主角(起立)，坐著的同學負責猜主角的三種情緒爆炸情境；主角公布答案後，依據自己擺放的位置計算得分，並將得分紀錄於學習單指定位置。 (二)活動開始 1. 教師發下花片，每位學生皆拿取同一顏色的花片 3 枚。 2. 教師設定活動時間，每一回合猜測加計分時間約 3 分鐘，五回合預計 15-20 分鐘內完成。 (三)完成學習單 1. 教師引導學生依據活動過程中的體驗與收穫填答學習單。 【教師提問】經過今天的活動，你覺得你了解同學的情緒地雷嗎？ 【教師提問】今天令你最驚訝的情緒地雷是什麼？	1. 參與分組桌遊活動並依據活動歷程及計分結果填答學習單。 2. 個人或分組發表情緒宣言並能認真聆聽他人想法。	1. 教學投影片 2. 桌遊海報 每組 1 張 3. 每組 1 袋花片(五種顏色各 3 片) 4. 學習單 (學生手冊)

			安全教育議題實質內涵： 安 E9 學習相互尊重的精神	(安-自訂) 適切發表個人對同儕關係的觀點與期待，並聆聽與不批判他人的需求與期待。		2. 教師引導學生寫下自己最想告訴大家的地雷宣言，不限於課程所提供的 24 種情境，同時須提醒學生留意撰寫的情境要對事不對人且不帶髒字或人身攻擊。 (四)地雷宣言：組內分享地雷宣言，每人分享時間約 1 分鐘，預計整組分享時間 5 分鐘。 三、綜合活動—地雷大聲公。 (一)教師說明：有時候為了顧及人情，即便地雷被踩也不敢吭聲，或是真的講過好多次了還是一直被踩，如果可以給你一個大聲公，你會想讓全班同學知道哪個地雷？ (二)徵求自願學生上台發表，發表學生須將發表內容讓教師審閱，若內容提及特定學生或用詞不當則需依據「對事不對人，用溫和堅定的語氣，不帶髒字或人身攻擊」原則修改陳述。		
第 3~4 節	2	紓壓起手式	社 2b-Ⅲ-1 認人們對社會事物與環境有不同的認知、感受、意見與表現方式，並加以尊重。 健 3b-Ⅲ-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	社 Ba-Ⅲ-1 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。 健 Fa-Ⅲ-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	1. 能回憶壓力事件並藉由測驗題目 <u>檢核與覺察</u> 自己在壓力事件中的情緒行為反應， <u>識別</u> 自己的情緒因應型態。 2. 能 <u>選擇</u> 適切的情緒調節策略、 <u>實踐</u> 情緒調節的技巧，如 <u>腹式呼吸法</u> 、 <u>著色曼陀羅</u> 達到心流狀態。	一、引起動機 (一)教師摘要上週活動內容並關鍵提問。 【教師提問】為什麼同樣的情境但對每個人的影響程度卻是不一樣的呢？ 【教師提問】如果可以把這些容易引發負向情緒的情境分類，你會怎麼分類呢？ 【教師提問】如果可以把這些情境的描述變成是一個你可以接受的理想情境，而且不能有「不」字，你會怎麼改寫這些句子？ (二)教師播放「馬斯洛需求階層」影片，請學生依據影片內容將五種需求填入學習單相對應的空格內。 (三)請學生依據自己的情緒地雷情境，思考與填答該情境與哪一種需求的沒被滿足有關。 (四)教師小結：每一種情緒其實都是在幫助人類趨吉避凶，而會讓人感到舒服的通常是需求被滿足了，相對的，當人感到不舒服的情緒，通常也就代表著需求沒被滿足，然而，需求不可能永遠都被滿足，因此，練習用適當的方式調整不舒服的情緒是每個人都要學習與練習的功課。 二、發展活動—情緒因應型態 (一)【教師提問】如果你要讓生病的身體康復，請問你會做些什麼事來加速康復速度？ 【教師提問】那你是怎麼判斷你要採取哪個策略？或是找哪一科的醫生？ 【教師提問】如果你要讓討厭的負向情緒消失，請問你會做什麼事來讓自己的情緒好起來？ 教師小結：要找到讓自己心情平復的策略前，必須先覺察自己心情不美麗時會有的反應型態是什麼。 (二)回想壓力事件 1. 教師邀請學生閉上眼睛或趴在桌子上，引導學生回想一個壓力情境，情境畫面須包含人(包含自己)、事、時、地、物。 2. 教師運用投影片依序呈現 6 個情緒的因應型態，請學生依據回想的壓力情	1. 完成馬斯洛需求階層理論學習單。 2. 依據個人壓力事件經驗完成情緒型態檢核學習單。 3. 跟隨影片引導練習腹式呼吸法。 4. 完成曼陀羅著色。	1. 教學投影片 2. 學習單 (學生手冊) 3. 彩色鉛筆 (請學生自備)

						境於學生手冊第 11 頁上勾選符合程度。 3. 教師說明計分方式並透過投影片說明不同計分結果所代表的情緒因應型態，解析情緒因應型態的類型及適合的情緒調節策略，並請學生依據自己的計分在學生手冊第 11 頁上填答自己的情緒因應型態。 三、 綜合活動—調節情緒 (一)教師播放「腹式呼吸放鬆引導練習」影片，讓學生理解腹式呼吸法與調節情緒之間的生理影響機制。(補充資料 https://heho.com.tw/archives/11973) 1. 教師播放「腹式呼吸法練習剪輯」影片，透過影片中步驟性的指令及視覺跟隨的策略，引導學生實際練習腹式呼吸法。 (二)教師播放「心流」影片，透過影片中介紹之腦分泌物傳動系統，讓學生知悉情緒調節策略的實證科學。 (三)學生著色曼陀羅 1. 教師簡介可以達到心流狀態的方式之一為「繪製曼陀羅」。 2. 教師說明著色的原則並請學生將學生手冊第 13 頁的曼陀羅著色。		
第 5~6 節	2	平靜練習曲	健 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 藝 1-III-3 能學習多元媒材與技法，表現創作主題。	健 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 藝視 E-III-3 設計思考與實作。	1. <u>實踐</u>情緒調節的技巧，如<u>腹式呼吸法</u>。 2. 以<u>塗鴉</u>、<u>撕貼</u>的方式<u>創作</u>出表達性藝術作品。	一、引起動機 (一)教師播放「腹式呼吸法練習剪輯」影片，透過影片中步驟性的指令及視覺跟隨的策略，再次引導學生熟悉並實際練習腹式呼吸法。 【教師提問】為何要調節情緒、舒解情緒壓力？ 【教師提問】你們曾經採取過、能有效又不具破壞性的情緒調節情緒策略有哪些？ 【教師提問】運用你們剛剛提的這些情緒調節策略後，你覺得對你接下來的生活有什麼影響？ (二)教師播放「感官刺激與心靈富足」影片，透過影片摘述重點「必須長時間努力付出的才是屬於長時間心靈富足的高興」。 二、發展活動—創作三部曲 (一)沉澱身心 1. 教師引導學生閉上眼睛、專注呼吸、吸氣與吐氣約 10 次。 2. 教師引導學生回想最近幾週壓力大、心情不好的事件、原因，以及這個壓力所產生的心理感受。 (二)預備創作：教師發下每人一張 8 開圖畫紙，引導學生選擇數支喜歡顏色的蠟筆，以及數支不同顏色的蠟筆代表壓力事件。(以手心可以握住的數量為原則) (三)創作首部曲：教師引導學生在紙上盡情的塗，時間為 1 分鐘，這 1 分鐘裡催化學生回想沉澱身心時所想到的壓力事件或負向情緒其中的人、事、物。 (四)創作二部曲：將塗好的圖畫紙大力撕成碎片，做進一步的情緒宣洩。 * 撕紙不限大小形狀，過程中可以慢慢收拾與平復情緒，直到自己覺得足夠。完成者自行進入下一階段創作。	1. 跟隨影片引導練習腹式呼吸法。 2. 完成表達性藝術媒材創作並分享學習心得	1. 教學投影片。 2. 24 色粉蠟筆(每 2 人 1 盒) 3. 8 開圖畫紙(每人 2 張) 4. 中型收納盒(每人 1 個)(25*18*10cm)。 5. 膠水或口紅膠(請學生自備)

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

						(五) 創作三部曲：學生自行拿取一張新的 8 開圖畫紙，用撕出的碎片在另外一張圖畫紙上拼貼（可依照創作需要進一步調整碎紙片的大小形狀），拼貼出一幅讓自己覺得賞心悅目或感到平靜的創作，創作時間設定為 15 分鐘。 三、 綜合活動—覺察與省思 (一)創作分享：分享創作內容所代表的情緒感受及創作過程中冒出的想法感受。 1. 剛剛的創作過程中，我最喜歡的是…，因為… 2. 創作過程中，對我來說比較困難的是… 3. 這幅作品中，…顏色代表的是… 4. 整個創作過程中，我發現… 5. 這幅作品我為他取的名字是… (二)將全班創作展示於教室布告欄和黑板。 (三)邀請學生自由欣賞創作並將對創作的提問寫在便條紙上並貼在作品下方供創作者作為自我覺察的途徑。		
--	--	--	--	--	--	---	--	--