

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:當我們同在一起		實施年級	六	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： 課程透過課堂討論與發表，了解每個人有不同的情緒表現方式，並學習清楚辨別自己的情緒，可以有效的去掌控自己的情緒，也能幫助自己脫離負面的感受，了解不同情境時每個人的情緒反應及建立同理心。 隨著學生年齡的增長，每個人會因在意別人看待自己的眼光，而隱藏自己真實的感受想法。透過活動讓學生練習使用適當的方式揣測別人可能有的感受想法，以及覺察自己的內在需要，使用妥善表達來處理互動中的衝突。					
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	透過體驗活動，覺察同理心之重要性、自我表達的影響性及練習合宜的溝通互動態度與技巧。透過分組討論與發表，發展問題解決策略及省思行為後果。運用繪圖的方式表達自己的觀點。					
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	學生透過 製作 個人版的「你在想什麼」繪本，體會情緒與表情的 差別 ，察覺自身情緒並能透過繪圖呈現，能記錄自己事件發生當下的情緒及處理方法，反思自身處理情緒的方式。 學生能透過不同圖片察覺同一件事情每個人會有不同看法，練習同理他人想法，尊重不同意見的人。學生對於不同意見的人能以適切的溝通，理解他人想法。 藉由「誰說的對」故事讓學生練習 辨別 情緒 ABC，理性的想法向的能帶來正情緒表現；學生從課程中 發現 不同的想法會引發不同的情緒感受，並知道情緒感受沒有對錯，練習使用適當的語言回應別人的情緒，『學冷靜、學發洩、學表達』。					
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)						
你在想什麼？(2 節) 從「你在想什麼繪本」裡面人物的表情引導學生說出並分辨各種情緒，並分享生活經驗。 ➡ 公說公有理、婆說婆有理~ (2 節) 體會認知因素對情緒感受及強度的影響。每個人因生活經驗不同而對同一件事有不同看法。 ➡ 你會怎麼做？(2 節) 運用小組討論及發表，了解不同情境時每個人的情緒反應及建立同理心。						

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	你在想什麼？	綜 2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。 藝 1-III-2 能使用視覺元素和構成要素，探索創作歷程。	綜 Bb-III-1 團體中的角色探索。 視 E-III-1 視覺元素、色彩與構成要素的辨識與溝通。	認識不同表情表達不同情緒，並察覺有時表情與情緒有差異。	【活動一：你在想什麼？】 一、引起動機(10 分) 教師請學生回顧一至五年級有關情緒課程的學習內容。 二、發展活動(40 分) (一)教師導讀「你在想什麼」繪本並引導學生猜測書中人物中表情所代表的情緒，請學生發表分享自己的想法。 (二)引導學生從繪本中發現內心情緒與表情有所差異，進而學習使用適當的方式表達情緒及回應別人的情緒。 (三)教師摘述：隨著年齡的增長及更在意別人看待自己的眼光，人們越來越會隱藏自己真實的感受想法，因此，練習揣測別人可能有的感受想法、覺察自己的內在需要、妥善表達來處理互動中的衝突都是發展與維持良善互動關係的重要能力。 【教師提問】觀察繪本中的人物表情，你覺得他的感覺和想法是什麼？ 【教師提問】師：你覺得你們猜對和猜錯的原因是什麼？ 【教師提問】師：如果要更精準的知道對方的心情想法是什麼，你覺得你還需要那些線索？ 三、綜合活動(30 分鐘) (一)教師引導學生製作學生個人專屬的「你在想什麼」繪本。 (二)教師引導學生製作的過程中，可引導學生最近的情緒是因為什麼樣的事件所引發的，作為後續探討的議題。 (三)學生上台發表自己的創作內容。 (四)教師小結：看了大家的分享後，大家是不是發現到，有時表面大家所看到的情緒並非內心所想的那樣。	1. 學生能依據教師提問分享表達自身經驗看法，且能安靜聆聽他人發表。 2. 能於手冊中繪製並記錄情緒小書。	1. 你在想什麼(繪本)影片檔 https://www.youtube.com/watch?v=I7gBEAPibc0) 2. 微笑憂鬱介紹影片 https://www.youtube.com/watch?v=khN8MTiNatM

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

						(五)教師帶入微笑憂鬱症議題與撥放介紹影片，讓學生了解有關微笑憂鬱症的特徵、表現。 (六)教師播放「大腦與情緒」簡報，簡介大腦機制與情緒的關係。		
第 3-4 節	2	公說公有理、婆說婆有理~	綜 2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。 藝 2-III-7 能理解與詮釋表演藝術的構成要素，並表達意見。	綜 Bb-III-3 運用資源處理日常生活問題的行動。 視 A-III-2 生活物品、藝術作品與流行文化的特質。	傾聽不同人對於同一事件的想法及看法時，能接納不同的意見，並使用適當的方式給予回應。	【活動二：公說公有理、婆說婆有理~情緒三部曲】 一、引起動機(10 分鐘) (一)發還學生製作的繪本(給予口頭回饋並點名)。 (二)溫故知新，以問答方式複習上一單元的課程內容。 二、發展活動(40 分鐘) (一)教師引導學生藉由體驗活動體會認知因素對情緒感受及強度的影響。 1. 瞎子摸象： (1)教師準備神秘箱(內容物的觸感多樣化，例如：乾燥花、菜瓜布、絨毛娃娃)，學生輪流到台前觸摸(只能伸手觸摸並自行推測，先不要討論)。 (2)全班都觸摸過神秘箱內的物體後，請小組先進行討論並推測。 (3)各組輪流發表答案。 (4)教師公布神秘箱內物品，藉由各組答案的差異性說明每個人的想法會受到主觀經驗影響。 【教師提問】每個人在觸摸完物品後，所猜測的物品都一樣嗎？ 【教師提問】師：你覺得是什麼原因，讓大家的想法不一樣呢？ 2. 一樣不一樣?：(學生手冊) 【教師提問】(請翻開學生手冊 p. 9, 請填寫)請問你自己第一眼看到圖片裡的動物是什麼?請學生填寫完畢後，再和旁邊的同學對照，看法是否一致?請學生分享討論的結果。 (二)教師統整學生的回應，並適時引導即使是相同的事物、圖片，每個人看到或遇到後，也會產生出不同的想法。 三、綜合活動(30 分鐘)	1. 學生能依據教師提問與活動體驗分享表達自身經驗看法，且能安靜聆聽他人發表。 2. 能填答學生手冊第 9 頁。 3. 學生能說出「誰說的對」的演出台詞。 4. 能將角色扮演心得記錄於情緒小書上。	

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

						(一)教師引導學生自行閱讀學生手冊，且避免互相討論，接著請同學發表自己選擇答案的原因。 (二)教師小結：透過「誰說的對」學習單的練習，我們能分辨判斷客觀事實和主觀推論的不同。生活中的推論可以幫助我們解決及處理許多事情，但過度推論或把推論當做事實，就容易引起誤會或糾紛，所以在人際關係上發出衝突時，要記得冷靜，並給對方說明事件經過及表達歉意的機會。 (三)教師將學生分組(三人一組)，引導學生輪流扮演「誰說的對」內的角色，讓學生演出劇本內容，練習情緒三部曲：認識情緒→接受情緒→處理情緒。 (四)教師引導學生在情緒小書上記錄自己扮演的角色時的想法及處理方式。(收回EQ小書批閱)		
第 5~6 節	2	你會怎麼做？	綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 藝 3-III-5 能透過藝術創作或展演覺察議題，表現人文關懷。	綜 Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立。 綜 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 綜 Cb-III-3 感恩、利他情懷。 表 P-III-4 議題融入表演、故事劇場、舞蹈劇場、社區劇場、兒童劇場。	討論在生活中會遇到的情形，並練習使用適當的方式表達自己的情緒。	【活動三：你會怎麼做？】 一、引起動機(20 分鐘) (一)溫故知新，以問答方式複習上一單元的課程內容。 (二)複習情緒三部曲：認識情緒→接受情緒→處理情緒。 二、發展活動(30 分鐘) (一)教師提出當情緒不佳時，可以使用什麼樣的方式來抒發情緒，並且提供學生練習的機會，讓學生了解到，如果遇到情緒不佳的狀況時，可以使用的什麼樣的方式來抒發情緒。如學生想不到最近發生讓她感到困擾的情緒時，教師可提供近期校園內的活動當作實例，引導學生進行討論。 【教師提問】師：當你平時面對心情不佳時，你都如何處理情緒呢？(請學生自由發表，並記錄在學習單中。) 【教師提問】師：有沒有遇過讓你很介意的事情，讓你一直被負面的情緒困擾的情形呢？	1. 學生能依據教師提問分享表達自身經驗看法，且能安靜聆聽他人發表。	1. 數呼吸 2. 情緒便利貼

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 人 E5 欣賞、包容故別差異並尊重自己與他人的權利。 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	人權(自訂) 尊重每個人的差異，並且能包容每個人在情緒上有不同的表達方式。 家庭(自訂) 察覺他人的情緒，並能使用適當的方式與同儕互動		師：介紹讓自己舒緩情緒的兩種方法。 (二)「數呼吸」練習(教師播放影片 13) (三)運用情緒便利貼抒發情緒，情緒便利貼：事件的觀察/敘述+情緒語詞。(昨天的數學考試，我準備的很認真，但竟然考得很差，我覺得很難過、失落。) 三、綜合活動(30 分鐘) 教師引導學生練習舒緩情緒的兩種方式，「數呼吸」練習，以及提供學生便利貼，讓學生寫一件最近發生的事情，以及對於那個事件的感受，完成情緒便利貼的練習。		
--	--	--	--	---	--	--	--	--