

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:感受表達你我他		實施年級	四	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：與人際同儕互動時，關聯於自己的情緒和行為，期望產生合宜的關聯，創造良好的互動方式。 感受表達你我他：四年級學生若能發展出合適的調適情緒技巧，就能夠與不同差異個性上的同儕和老師，發展多元的解決社交難題、情緒困擾和衝突問題。希望透過本課程，讓孩子學會解決開放式和情意面向的問題，提高自信與自尊，健康的升上五年級。					
本教育階段 總綱核心素養 或議題實質內涵	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	能理解並使用平靜技巧策略進行心情轉化，藉由多感官察覺法檢視身心狀態，分析不同狀態下面對事情的反應和處理方式之差異。對於溝通表達和同儕相處，理解矛盾衝突產生之因果關係，討論情願或不情願時的自我選擇，引導學生產生自己觀點洞見，探討個人與集體抉擇後的影響與責任，體認自我情緒在選擇前、後，需要回到平靜的重要，在平靜狀態下察覺自己當下的情緒並做適當的回應。					
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	學生依照教師使用工作分析法指導之平靜技巧四步驟策略，並以角色扮演模式擔任駕駛員，反思情緒開飛機活動中，角色心情、情緒起伏影響的結果、自我需求和他人或群體產生矛盾衝突的因果關係，完成飛機之旅。這趟旅程學生須反覆停下來察覺自己當下的情緒變化，教師統整學生情緒表現，最終孵出一顆屬於學生自己情緒個性的代表圖像，透過表達性藝術治療進行觀察和欣賞。					
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)						
我的身邊有你他 (2 節) 深入認識你我他 ➡ 情緒驅動開飛機 (2 節) 平靜察覺當下情緒 ➡ 平靜之旅 (2 節) 心理狀態與選擇						

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	我的身邊有你他	(綜)3b-Ⅱ-1 學習釐清問題、分析問題和解決問題的技巧與策略。 (社)1b-Ⅱ-2 檢視社會現象中不同的意見，分析其觀點與立場。理解各種事實或社會現象的關係，並歸納出其間的關係或規律性。 (人)E3 了解每個人需求的不同	綜 Bc-Ⅱ-2 個人日常生活問題所需的資源。 社 Ba-Ⅱ-1 人們對社會事物的認識、感受與意見有相同之處，亦有差異性。 人 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	察覺自己和同儕面對同一個情境，有不同的選擇和反應，領會個性具備的多樣性，影響個人不同的行為模式及相處現象。	一、引起動機： (一)教師呈現 classdojo 系統頁面，告訴學生每人有一顆蛋，在三個禮拜共六節課的上課期間，老師會透過量表觀察、系統紀錄，科技輔助，評估大家的自然反應。 二、發展活動： 引導學生思考，關鍵提問： 【教師提問】：同樣的問題，今天選明天選，會不會不一樣？ 【教師提問】：低年級的時候選，跟現在選，會不會不一樣？為什麼？ 【教師提問】：什麼改變了？ 教師自答：人會因為情境、狀況、心情不同而產生不同的話語和行為。 今天他跟我很好，有說有笑，明天他對我生氣，甚至罵我。老師今天稱讚我，明天卻處罰我。外在和內在，互相交互影響，要如何抓住自己浮動的心，察覺自己當下的情緒？因為四年級的孩子在社會覺察、自我管理與人際關係技能是最重要的主題，覺察當下的情緒並適度的做出回應是非常重要的，讓我們先練習：「平靜的察覺自己的情緒」。 三、綜合活動： (一)看看你看看我 上述活動皆記錄在黑板。教師請學生翻開六軸課本本單元，有六個格子，將上述跟自己選擇一樣同學號碼，依據題號記錄在自己的格子內。其中，選擇一位，你認為非常不意外，他/她絕對會跟我選擇一樣的同學，給予他/她一個星星符號；爾後，選擇一位非常意外，完全沒想到他/她居然會跟自己選擇一樣的同學，給予驚嘆號的符號。 (二)簡單分享	以兩性平等結果完成就坐座位 審視自身狀態誠實的進行選擇	Classdojo 系統 世界上有兩種人教材

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

						請學生說說看上述選擇的想法和原因。教師綜合結論三點： 1. 每個人都是獨立的個體，來自不同的家庭，養成不同的個性和不同的觀點。 2. 許多想法和觀點沒有絕對正確，也不能說誰對誰錯，相處，就是彼此體認理解差異和接受差別。人生的美好與豐富就來自每個人代表不同的風景。 3. 遇到需要選擇時，有立場的差異時，感覺自己心跳加速情緒高張時，都會影響判斷，這時候一定要察覺自己的狀態，趕緊「回復平靜」。 教師預告，下次上課的主題是回到平靜四步驟，帮助大家凡事從平靜出發思考、選擇。	實作評量 學生能完成 紀錄	六軸課本
--	--	--	--	--	--	--	------------------------------	-------------

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

第 3-4 節	2	情緒驅動開飛機	(綜)3b-II-1 學習釐清問題、分析問題和解決問題的技巧與策略。 (社)3a-II-1 透過對時事的理解與省思，提出感興趣或令人困惑的現象及社會議題。 (性)E11 培養性別間合宜表達情感的能力	綜 Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。 社 Af-II-1 不同文化的接觸和交流，可能產生衝突、合作和創新，並影響在地的生活與文化。 性 1-2-4 不同族群文化中性別互動的模式	針對自己的情緒狀態能夠察覺、監控和理解。熟練「回到平靜四步驟」技巧，最終能從各種設定情境(衝突情境)和情緒反應後，自行回復到平靜的狀態。	一、引起動機： (一)運氣當誘因 教師以引起興趣和好奇心的提問開場：「平靜帶來好運？」你們相信嗎？學生各自表述。教師詢問學生以下幾個問題，關鍵提問： 【教師提問】：1. 你們什麼時候覺得運氣最好？那時候的心理狀態如何呢？ 【教師提問】：2. 當你覺得運氣最差的時候，是什麼情況，那時候的心理狀態怎麼樣嗎？ 【教師提問】：3. 當你要產生這些感覺的時候，心理狀態有沒有：呼吸不快也不慢，心臟也不會跳很快，腦中沒有生氣的感覺但是也沒有很興奮的感覺，整個人有點慢慢的，彷彿可以聽進去很多話，也可以好好思考怎麼講話。 這個感覺，就叫做「平靜」。 四年級的孩子一定要學會覺察自己當下的情緒並適度的做出回應，才能有好的人際互動，但你們往往處在混亂的情況下，有時也難以察覺自己的真實狀態，所以一定要先讓自己平靜下來。 二、發展活動： (一)平靜四步驟 1. 吸：深呼吸，帶入想像力，吸、吐各 10 秒，想像全身從頭到腳都被你的呼吸氣流包覆住，持續一分鐘。 2. 想：想一件你打從出生到現在，最開心的事情，眼睛閉上時，想到都會忍不住笑出來，多麼甜美，多麼幸福，最高興的事情。一直想到頭腦熱熱的感覺。 3. 凝：想到最深刻的時候，把這個想法變成一個球，凝聚在額頭的前方，帶一點想像力，把這個開心的事情具體化的凝結出來。 4. 投：老師前方佈置了兩個接收器，請把凝結的球，瞄準接受器的方向，投出來，希望剛好命中。 練完四個步驟一個循環，帶學生體驗身心狀	口頭評量	實作評量 學生能將四步驟仔細完成	手作飛機
---------	---	---------	--	---	---	---	------	-----------------------------	------

						態，是否回到「平靜」的狀態。 反覆帶學生操練 3 次，之後讓學生自行操練，教師從旁觀察和檢測。 (二)情緒開飛機-察覺自己當下的情緒 教師擺上六台手工製作的紙飛機，在黑板上畫上起點到終點，中間有八朵雲，六台不種顏色的飛機，透過隨機抽選駕駛員，決定顏色，全班操練平靜四步驟，系統檢測，結果呈現，教師依照結果移動飛機，並根據飛機情況適時的提醒學生應該在什麼環節更加平靜，在什麼環節更加著力。學生需要在每個環節平靜後，停下來，察覺自己這個回合當下的情緒狀態，進行圈選或書寫。 三、綜合活動： 實戰練習 兩個回合，共 12 次飛行的次數，帶學生充分體驗，每次因著飛機起伏產生的情緒反應，每次都要察覺自己內心的情緒狀態。恢復平靜的時間有沒有愈來愈短，飛機如果飛得不好，有沒有很激動，甚至責怪駕駛員，如果有，能不能利用回到平靜四步驟，回到平靜。	實作評量 學生能完成駕駛員點選任務 理解自身狀態情緒起伏的影響，不平靜狀態下對結果的影響	接收器道具 六色磁鐵 轉盤系統 Classdojo 系統
第 5-6 節	2	平靜之旅	(綜)3b-II-1 學習釐清問題、分析問題和解決問題的技巧與策略。 (社)3c-II-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。 (人)E9 認識生存權、身	綜 Bd-II-3 生活問題的創意解決。 社 1b-II-1 解釋社會事物與環境之間的關係。	對於溝通表達和同儕相處，理解矛盾衝突產生之因果關係，討論情願或不情願時的自我選擇。 探討個人與集體抉擇後的影響與責任，體認自我	一、引起動機： (一)複習回到平靜四步驟 1. 吸：深呼吸，帶入想像力，吸、吐各 10 秒，想像全身從頭到腳都被你的呼吸氣流包覆住，持續一分鐘。 2. 想：想一件你打從出生到現在，最開心的事情，眼睛閉上時，想到都會忍不住笑出來，多麼甜美，多麼幸福，最高興的事情。一直想到頭腦熱熱的感覺。	實作評量	

			分權的剝奪與個人尊嚴的關係。	人 1-2-3 權利與個人責任的關係，在日常生活中實踐的方式。	情緒在選擇前、後，都需要回到平靜的重要性。	3.凝：想到最深刻的時候，把這個想法變成一個球，凝聚在額頭的前方，帶一點想像力，把這個開心的事情具體化的凝結出來。 4.投：老師前方佈置了兩個接收器，請把凝結的球，瞄準接受器的方向，投出來，希望剛好命中。 (二)複習情緒開飛機 新的兩回合，共 12 次飛行再次展開，學生有上週的經驗，快速執行活動，過程中教師不斷檢核每個學生恢復平靜的能力是否有比上次進步，適時的鼓勵團體，也勉勵個人。完成兩回合後，詢問學生是否要賺取第三回合，多 6 次飛行的機會。若是，要通過「平靜打敗壞運」的考驗。 二、發展活動： (一)用平靜面對各種壞運 教師以「衰事無極限」此教材選出適合國小四年級學生的內容卡牌，也不是用原本的規則進行，大致上只會用到它的卡牌當媒材而已。內容大致上是調查及統計世界上所有不幸的事情，會令人感到痛苦、沮喪、憤怒、悲痛或難以接受的事情，每個衰事經過專家設計，依據嚴重程度給予數字 1-100 的等級，教師先以層級 5 以內的事件讓學生體驗，說明題目及圖片的意思，並指導學生如何判斷事情的嚴重性，關鍵提問： 【教師提問】：你們覺得超過 50 的事情嚴不嚴重，為什麼？ 【教師提問】：你們覺得世界上嚴重的事情有哪些？ 【教師提問】：你們覺得在學校嚴重的事件有哪些？ 【教師提問】：如果從文字敘述來看，什麼樣的字詞你們會感覺比較嚴重？ 【教師補充】：有些是生理上的影響較大的事件，有些對心理上影響較大，不要小看對心理層面影響的事情。 遊戲開始：教師指定一個學生，抽一張牌，唸出事件名稱，也唸出它的等級數字，例	手作飛機轉盤系統 對重大情境事件產生觀點洞見，完成實作評量任務	衰事無極限教材（國小四年級操作版）
--	--	--	----------------	------------------------------------	-----------------------	--	---	--------------------------

					如:被鐵釘刺到腳, 37。 教師抽取下一張牌, 遮住壞運等級數字, 唸出壞運名稱, 請學生判斷, 這個壞運比起上一個壞運, 是更嚴重, 還是更不嚴重呢? 教師指引學生保持平靜進行思考, 依照先前指示的 3 個重點分別把情境、行為、後果和影響範圍一一界定和判斷。 學生回答, 教師呈現正確答案, 進行檢討。 教師指引學生, 當你愈激動時, 愈煩躁, 頭腦的思路十分模糊, 簡單的判斷力都會喪失, 而愈平靜時, 可以注意到很多面向, 進而做出最合適、理性的判斷。 (二)情緒寶寶孵化欣賞 教師針對三週六節上課的紀錄, 呈現每個學生所孵出來的情緒寶寶, 帶學生從底色、眼睛、耳朵、牙齒、花紋、特殊裝飾分別欣賞, 不批評, 不讚美, 爾後請學生畫出自己心目中的個性寶寶。 三、綜合活動: (一)教師不批判不讚美, 引導學生分享 學生分享自己的個性寶寶, 大家聆聽, 教師提醒學生要遵守同儕分享的尊重原則, 教師也以表達性藝術治療的原則進行回饋。 (二)回到平靜, 察覺自己的情緒狀態 教師複習這三週六節課的情緒教育課程重點: 四年級的孩子在社會覺察、自我管理與人際關係技能是最重要的主題, 覺察當下的情緒並適度的做出回應是非常重要的, 但事情一來時常使人處在混亂的情況下, 有時也難以察覺自己的真實狀態, 所以一定要先讓自己平靜下來。 1. 回到平靜 4 步驟。 2. 檢核自己的情緒狀態(情緒開飛機)。 3. 隨時保持回到平靜, 帶來好運。 4. 每個人都是獨一無二的個性, 與人相處要開心著重在包容和接納個別差異。	學生能發現自己寶寶的特色, 也能依照自覺個性畫出寶寶 學生能認真聽同學分享並且不批評和不讚美以點頭、微笑、拍手回應	Classdojo 系統 黑板
--	--	--	--	--	---	---	-------------------------------