

國立嘉義大學附設實驗國民小學

109 學年度 12 年國教素養導向教學單元設計

領域/科目	輔導	設計者	王意嬋
實施年級	四年級	總節數	共 1 節，本次教學第 1 節
單元名稱	我的情緒百寶袋		
設計理念說明(簡要說明設計此份教案的主要構想、理由、或特色)			
<p>認識情緒、覺察情緒以及情緒的調節一直是我們生活中的學習要點，當我們能進行自我覺察，了解內在自我的需求後，也才能試著以合宜的方式表達自己的想法。</p> <p>多數時候我們都會以「生氣」來表達自己的不滿，生氣是一種情緒的展現，沒有對錯之分，然生氣之後可能伴隨著一些不適切的行為，也因此生氣被禁止、被汙名化，而有時生氣的背後其實有著更多不同的感受，所以這些感受需透過覺察讓我們能更理解自己以及自己的需求。</p> <p>本課程藉由學生喜愛聽故事的特質出發，選擇一部與生氣相關的動畫，由動畫內容帶領學生認識生氣的情緒、可能衍生的行為及平息怒火的方式有哪些，希望當學生生氣時能多一些覺察及適時自我調節，生氣的怒火也能不傷害自己及他人。</p>			
教學研究(可朝向：教材分析、差異化教學、學生背景經驗分析)			
【教學策略】			
<ol style="list-style-type: none"> 課程中會有個人口頭分享，小組討論及上台報告。 學生除了自我內在的覺察外，也可以由同學的分享理解他人的想法，或由他人的想法中得到省思及回饋。 			
【學生背景經驗分析】			
<ol style="list-style-type: none"> 在學生的生活經驗中通常會認為生氣是不好的、不對或不被允許。(擁有各種情緒是一種正常的現象)。 當面對生氣(負向)情緒時，身體可能會有不舒服的感覺，有的學生可能伴隨不恰當的行為出現(因此希望藉由課程內容帶領學生認識生氣)。 有些學生生氣時可以試著做些什麼以協助自己平復情緒，有些學生則會讓生氣持續困擾自己。 			
核心素養	總綱	領綱/科目	呼應核心素養之教學重點
	A2 系統 思考與解決問題	綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。	<ol style="list-style-type: none"> 理解每個人都會擁有生氣的情緒。 了解生氣時可能會有的行為，而這些行為可能造成自己及他人的困擾。 當覺察有生氣的情緒時能適時自我調節以緩和情緒。
學習重點	學習表現	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	
	學習內容	Aa-II-3 自我探索的想法與感受。 Ad-II-1 情緒的辨識與調適。	
與其他領域/科目的連結		無	
教材來源		自編	
教學設備/資源		教學簡報、討論單、電腦、單槍、簡報筆、小白板、白板筆	
學習目標			

1. 能知道每個人都會有生氣的情緒。
2. 能理解事件會引發多種情緒感受，但多數時候會以生氣呈現。
3. 能寫下或畫下緩和生氣的情緒的方法。
4. 能在小組討論中聆聽他人的分享並表達自己的想法。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>● 引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上課前約定-桌面清空、舉手發言、專心聆聽。 2. 專注力活動-認識(回顧)電影「腦筋急轉彎」中的人物。 3. 提問：情緒對你來說像什麼？是什麼？ 4. 任務：接納情緒、覺察內在需求、情緒百寶袋。 <p>● 發展活動： 阿德巴《我不想生氣》影片</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 阿德巴的個性？生氣後的行為？別人看到他的反應？(個人舉手分享) 2. 阿德巴跌倒後被嘲笑可能出現的情緒？引發這些情緒的原因？(黑板貼上情緒圖卡以供參考，小組討論並上台分享) 3. 阿德巴生氣之後做了什麼事情？發生什麼事？森林裡的其他動物們怎麼做呢？(個人舉手分享) 4. 森林大火的事件後，阿德巴有什麼樣的情緒？他決定為自己做一些改變，你認為他會怎麼做？(個人舉手分享) 5. 為什麼阿德巴停下腳步，他想到了什麼？ 6. 小麻雀教阿德巴一個協助自己滅火的好方法，你呢？你生氣的時候有什麼幫助自己的好方法？(個人舉手分享) 7. 完成個人的情緒百寶袋再分組討論(兩人一組分享)。 <p>● 綜合活動： 老師總結</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 事件的發生會引發許多不同的情緒。 2. 生氣是正常的情緒，人人都會有。 3. 試著學習表達內心的想法。 4. 當情緒來臨時幫助自己回歸平靜(滅火)。 	<p>1分</p> <p>2分</p> <p>2分</p> <p>1分</p> <p>2分</p> <p>12分</p> <p>3分</p> <p>3分</p> <p>2分</p> <p>2分</p> <p>7分</p> <p>3分</p>	<p>口頭評量： 學生能根據老師的提問回答問題。</p> <p>實作評量： 1. 能完成討論單。 2. 能參與小組討論。 3. 能完成學習單。</p>

參考資料：

網路影片：《我不想生氣》。取自：
https://www.youtube.com/watch?v=TynQO_W-PvM

附錄：

學習單-我的情緒百寶袋