**新化學校資優相關特殊需求領域課程教學設計格式(單一單元)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **科目** | □創造力 □領導才能■情意發展 □獨立研究□專長領域 | **應用方式** | ■單獨設計□融入( 學科) |
| **單元名稱** | 情緒面紗 | **適用對象**(如一般智能、數理資優班、語文班) | ■國小 四 年級一般智能班□國中 年級 班□高中 年級 班 |
| **融入議題** | ■家庭教育 ■生命教育 □品德教育 □人權教育 □性別平等教育 □法治教育 □環境教育 □海洋教育 □資訊教育 □科技教育□能源教育 □安全教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養□戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □其他  |
| **活動時間** |  5 節( 200分 ) | **設計者** | 陳淑娟 |
| 設計理念與教材分析 | 1. 設計理念

情緒是指喜、怒、哀、樂、懼等心理體驗，情緒好壞會直接影響人的活動能力和工作效率。正面的情緒能促進協調和組織的作用，它有利於工作效率的提高；反之，負面情緒會造成活動力效能的下降，甚至造成自我困擾，嚴重時也會引發人際衝突。教導學生覺察情緒、接納情緒進及調整情緒，進而產生正向的情緒。透過情緒教育培養學生情緒自省的能力及人際互動的能力進而培養正向團體氣氛與合作默契。二、教材分析1.以情緒臉譜讓學生感受情緒的樣貌。2.利用情緒詞卡進行正負向情緒階梯的排序。3.學習負向情緒調適的方法。4.認識正向情緒楷模。 |
| 學生能力分析 | 1.具有自我概念與覺察力。2.能清楚表達自己的感受。3.對情緒詞彙有一定程度的認識。4.具有同理心的能力。 |
| 核心素養 | 情-E-A1 具備認識自我的能力，分析評估自已與他人的異同，接納自己的特質與特殊性，維持正向情緒，追求自我精進與成長。 |
| 學習表現 | 1c-Ⅱ-1能維持平穩的情緒狀態1c-Ⅱ-2能經常展現愉悅快樂的情緒狀態 | 學習內容 | 1.認識情緒的種類、特性。2.能覺察情緒並加以命名。3.能認識感受情緒的個別差異，增進人我溝通及同理心的培養。4.認識情緒對生活的影響。5.正向情緒的激發與維持。 |
| 學習目標 | 1-1能表達各種情緒語詞。1-2能分類情緒的正負向。2-1能覺察自己或他人的情緒。2-2能命名覺察的情緒。3-1能認知情緒覺察人我的差異。3-2能接納別人的情緒。4-1能說出情緒對生理、心理與人際關係的影響。4-2能運用正向情緒哪轉換情緒。4-3能說出轉換情緒的各種方法。4-4能運用情緒轉換的方法。5-1能認識戰勝情緒的典範。5-2能說出典範學習的收穫。 |
| 參考資料 | 張仰舒等人。情緒萬花筒。[file:///C:/Users/wucheng/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/JOAVBD9X/EJHB080001.pdf](file:///C%3A/Users/wucheng/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/JOAVBD9X/EJHB080001.pdf)蔡敏瑛（2013）：培養資優生的正向情緒與特質。資優教育季刊，129，21-30。 |
| 教學流程 | **第一節** | **教學資源** | **時間** | **評量方式** |
| 準備活動一、課前準備1.教師準備：相關學習單、教學資料。2.學生準備：相關文具。3.情境布置：座位以小組方式安排為佳。 二、引起動機教師張貼表情先生的五官，由學生猜測表情先生的情緒。發展活動活動一、情緒初體驗1.透過張貼表情先生的五官，請學生表達猜測情緒狀態的五官特徵。2.每生挑選一張情緒圖卡表達自己目前的情緒狀態並做出相對應的表情、肢體動作。輪流猜測別人的情緒狀態。3.引導學生認識覺察情緒的線索~~表情、肢體動作。活動二、為情緒命名1.播放五月天「頑固」，學生要利用手中的情緒圖卡為劇中人物情緒命名，並請學生說出理由。2.MV結束時，未能將情緒圖卡送出者，需要上台說明自己此刻的情緒狀態。3.定格劇中特定情節，請學生自由發表可能的情緒圖卡。綜合活動1.歸納上課重點:(1)協助學生明白情緒表現的個別差異，有助於同理他人。(2)協助學生能覺察情緒並為情緒命名，才能助人助己。2.指派回家任務，利用時間軸紀錄自己連續三天的情緒狀態(至少5個時間點:起床/學校上午、中午、下午/回家)並註明影響該心情變化的事件。~第一節結束~ | 表情掛圖情緒卡投影機MV情緒卡紀錄單 | 515155 | 口頭回答實作評量口頭回答實作評量口頭回答檔案評量 |
| **第二節** | **教學資源** | **時間** | **評量方式** |
| 準備活動一、課前準備同前二、引起動機了解情緒事件紀錄作業完成情形。挑出正負向情緒若干個。發展活動活動一、情緒分類請學生將情緒圖卡依照正負向分類。活動二、情緒階梯1.揭示若干正向情緒圖卡，幫各種正向情緒打分數，最弱1分、最強10分，並依序排列。2.揭示若干負向情緒圖卡，幫各種負向情緒打分數，最弱-1分、最強-10分，並依序排列。3.觀摩情緒階梯排列後彼此的差異，覺察每個人對情緒感受的差異。4.透過發表通溝情緒語詞看法的差異，找出貼切的看法。活動三、情緒救援1.請學生自己想或參考設計的情境，加入至少一個正向情緒卡改善壓力事件的負向情緒。2請學生發表加入的正向情緒卡後情緒的轉變。例如:設計情境 1.事由：我的成績不好，大家都覺得我很笨。負向情緒： 加入正向情緒( )，我會怎麼想： 2.事由：小容只跟老吳一起玩，他們一定討厭我。 負向情緒： 加入正向情緒( )，我會怎麼想： 3.事由：爸爸跟媽媽又吵架了。 負向情緒： 加入正向情緒( )，我會怎麼想：4.事由：老師上課都不會點我回答問題，他一定不喜歡我。 負向情緒： 加入正向情緒( )，我會怎麼想：5.事由：媽媽都不准我跟同學出去玩！ 負向情緒： 加入正向情緒( )，我會怎麼想：綜合活動1.歸納上課重點:(1)協助學生明白情緒感受的個別差異，有助於同理他人。(2)協助學生運用正向情緒圖卡改善負向情緒。2.指派回家任務—觀察並紀錄自己生氣、開心……等情緒的事例一則。第二節結束 | 情緒卡正向情緒卡紀錄單紀錄單 | 5510155 | 口頭回答小組討論參與情形口頭回答實作評量口頭評量 |
| **第三節** | **教學資源** | **時間** | **評量方式** |
| 準備活動一、課前準備同前二、引起動機情緒骰子擲擲看。請小朋友圍個圈圈坐下來，每個孩子輪擲子，並說出朝上面的「情緒是什麼？」，骰到負向情緒時詢問該如何處理這種情緒?發展活動活動一、情緒控制技巧教導 （一）「丟」：丟掉傷人的字眼1.探討哪些是生氣時是不應該出現的行為或言語? 請寫紙上並分享。2.試著將寫著傷人話語的紙張揉碎，並示範自我教導語言：「生氣時，我會試著冷靜，而且絕對不說傷人的話！」（二）「停」：關掉生氣的按鈕 1. 引導學生尋找停止生氣的自我暗示語言。(1)生氣是用別人錯過懲罰自己。(2)生氣就如同點燃的火柴棒，毀滅的程度超過自己想像。…….2.引導學生正向思考來轉念。活動二:錦囊妙計蒐秘1. 請小朋友思考還有哪些方法可以暫停生氣情情緒。
2. 上台分享

綜合活動1. 歸納重點並給小朋友回饋與鼓勵。
2. 請小朋友蒐集更多的錦囊妙計學習單上課分享。

 第三節結束 | 字條:1.示範自我教導語言2.自我暗示語言學習單 | 520105 | 參與情形口頭回答小組討論參與情形口頭回答參與情形口頭回答學習單 |
| **第四節** | **教學資源** | **時間** | **評量方式** |
| 準備活動一、課前準備同前二、引起動機詢問小朋友的錦囊妙計蒐集情形。發展活動活動一、錦囊妙計體驗活動1.呼吸調節法、找顏色法、運動(跑步、打沙包….)…….2.上台分享體驗後的感受活動二、錦囊妙計比一比1.鏡中我微笑現象探討生理如何影響心理的現象或心理如何影響生理。2.生氣(或負向情緒)時，使用錦囊妙計前後，比較生理、心理、人際關係的可能的差異。綜合活動1.歸納重點並給小朋友回饋與鼓勵。2.請小朋友記錄使用錦囊妙計的時機。第四節結束 | 錦囊妙計學習單鏡子紀錄單 | 515155 | 參與情形口頭回答小組討論參與情形口頭回答參與情形口頭回答 |
|  | **第五節** | **教學資源** | **時間** | **評量方式** |
|  | 準備活動一、課前準備同前二、引起動機播放柬埔寨男孩精通9國語言兜售商品影片。小朋友發表影片中男孩出現的表情?試著推測他的心情。發展活動活動一、走入他的世界1.小組討論想想這個男孩，讚現實生活中遭遇的困境有哪些?2.上台發表活動二、如果他不是他1.討論面對這樣處境的人多數的會有的情緒反應?2.上台發表活動三、如果我是他1.如果自己處在這樣的環境自己會怎樣?2.優劣結果。綜合活動1.歸納重點並給小朋友回饋與鼓勵。2.請小朋友閱讀幾則類似情境的例子，分析自己在事件中可以學習的正向情緒。第五節結束 | **影片**學習單 | 5305 |  參與情形口頭回答小組討論參與情形口頭回答參與情形口頭回答 |