

臺南市西港國小 108 學年度下學期生命教育融入綜合領域教案設計

領域/科目		綜合	設計者	林端玲、周婉琪、楊于純	
實施年級		國小四年級	教學時間	120分	
主題名稱		溝通交流道			
單元名稱		情緒翻轉—好心情			
設計依據					
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。		總綱與領綱之核心素養	綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。
	學習內容	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。			
與其他領域/科目目的連結		無			
教材來源		康軒版綜合活動四下單元四			
教材架構					
教學設備/資源		大電視、情緒卡、學習單、影片欣賞：「當我們童在一起」。			
學習目標					
1-1 能發覺自己情緒的變化，學習適當表達情緒。 1-2 能察覺他人的情緒，並能適當回應。 2-1 能知曉每個人生氣時會有不同的情緒強度。 2-2 能找出調適生氣情緒的適當方法。 3-1 能覺察自己的情緒，並接受它。 3-2 學習放大視野，換個角度看事情，透過轉換想法來改變情緒。					

狀況劇抽籤字條如下：

因為家中的狗死了，所以很「難過」。
因為剛發生大地震，所以很「恐懼」。
媽媽稱讚我家事做得很好，所以很「開心」。
姐姐被爸爸稱讚考試滿分，所以我「嫉妒」。

(2) 提問與省思：

- ① 教師問：「從活動過程中，你如何發現同學演出角色的情緒？」
- ② 教師問：「當你在日常生活中，遇到類似同學表演的情緒時，怎麼樣的情緒回應會比較好呢？」

三、教師歸納與結語：

1. 人的情緒往往會因事件的感覺而引發，不過，即使面臨同一件事，每個人表現的情緒也會不同。
2. 我們可以先透過觀察自己與他人的情緒，培養如何運用適度的情緒來表達，才有助於增進與他人互動的關係喔！

~~~~~第一節課結束~~~~~

※活動二【噴火龍來了】--第二節

一、暖身活動：

1. 教師問：「請大家分享，你曾經因為哪些事情而生氣呢？生氣時會有哪些行為表現呢？」

二、教學活動：

1. 小恐龍情緒劇

- (1) 影片欣賞：「當我們童在一起- 我是 EQ 高手」。

(2) 問題討論：

- ① 教師問：「小恐龍因為打籃球被撞，而表現的情緒，是哪種情緒呢？」

5'

口頭評量

5'

5'

口頭評量

10'

口頭評量

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|
| <p>② 教師問：「如果生氣指數最高 5 顆星，你覺得小恐龍得幾顆星，若是你遇到同樣的事情，你的生氣指數幾顆星呢？為什麼？」</p> <p>③ 教師問：「當小恐龍因為這件事而有很高的生氣指數，你覺得這可能會產生哪些不好後果呢？」</p> <p>2. 我是小小預言家</p> <p>(1) 戲劇演出：每次邀請兩位學生上台，抽出一個「事件」，用行動劇演出。演完後，讓演出「我」的同學表達這件事的情緒指數有多高(1-5 顆星)。接著，請台下同學扮演預言家，預言這樣的情緒反應，可能會產生什麼行為後果？</p> <p>事件抽籤字條如下：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>同學說了我的壞話，我就破口大罵。<br/>明明不是我的錯，家人都誤會我，讓我生氣大哭。</p> </div> | 10' | 實作評量 |
| <p>(2) 提問與省思：</p> <p>① 教師問：「從活動過程中，你發現如果沒有恰當地表現生氣情緒，會有哪些後果？」</p> <p>② 教師問：「當你在生活中，遇到類似上面的事件，你覺得怎麼樣的情緒回應比較好呢？」</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5'  | 口頭評量 |
| <p>三、教師歸納與結語：</p> <p>1. 當遇到生氣的事情時，如果沒有適度反應情緒，有時會帶給自己很大的麻煩，因此，學會如何將生氣指數壓低，並調整生氣的情緒是很重要。</p> <p>2. 教師引導學生按照下列方法，試試看：</p> <p>◎ 第一招〈停〉：要冷靜，不要採取行動，先評估對方是否有惡意，還是只是誤會一場。</p>                                                                                                                                                                                                                                      | 10' | 實作評量 |

◎ 第二招〈想〉：思考這件事是自己處理比較好，還是請他人協助較好，想出沒有後遺症的方法。

◎ 第三招〈做〉：為了讓自己的情緒變好，可向對方要求道歉，也可透過做自己喜歡的事來調整情緒喔！

~~~~~第二節課結束~~~~~

※活動三【想法轉個彎，擁有好心情】--第三節

一、暖身活動：

(一) 教師問：「當你很渴的時候，看到桌上有半杯水，你有什麼想法？是慶幸還有半杯水可以喝，還是認為只有半杯水而不高興？」（請在情緒臉譜上找出自己的情緒。）

(二) 教師問：「當我們的想法不同時，會不會也有不同的情緒感受？」

(三) 教師問：「我們的情緒是不是很容易被自己的想法影響呢？」

二、教學活動

1. 小恐龍情緒劇

2. 問題討論

(1) 教師說：「影片中的小恐龍期待已久的願望落空了，所以心情受影響。」（請在情緒臉譜上找出小恐龍的情緒。）

(2) 教師問：「如果他一整天都維持這樣的心情，會不會很難受？」

(3) 教師問：「當小恐龍一直維持在心情不好的狀態中，家人會不會受他影響呢？」（請在情緒臉譜上找出小恐龍家人的情緒。）

(4) 教師問：「後來小恐龍換一個想法讓自己的心情轉變，也使媽媽不再難過，這樣的方式好不好？為什麼？」（自由舉手發表意見）

5'

口頭評量

10'

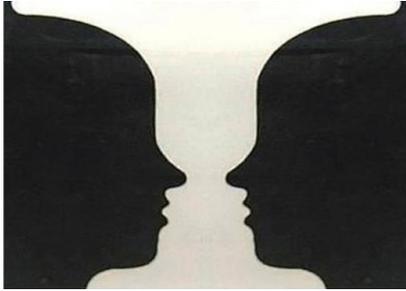
口頭評量

3. 轉念大進擊

15'

(1) 活動規則與說明

- ① 各組同學仔細看著投影機上的圖片，再發表意見。



- (2) 請各組討論，再各自舉手發表意見。

- ① 教師問：「初次看見這張圖片，第一眼看見了什麼？再仔細看看，有沒有發現和第一眼看到的不同？」(自由舉手發表意見)
- ② 教師問：「當我們面對同一張圖片，可以從不同的角度看到不同的事物。同樣的，許多事情是不是我們更換想法，也可以產生不同的感受？」

(三) 提問與省思

1. 想一想：自己是不是曾經遇到不開心的事，換一個想法或做法後，心情也跟著改變了？(自由舉手發表)

例如：被同學撞到，心裡很生氣。這時轉念猜想他可能是不小心的，同時提醒他和自己要認真走路，「氣」就會逐漸消失。

2. 教師問：「能舉出一項自己曾經發生的類似事件嗎？」(自由舉手發表意見)
3. 教師問：「當遇上自己不如意的事件，一直堅持自己的想法，會不會讓自己的心情好轉？」(自由舉手發表意見)
4. 教師問：「如果能讓自己的心情經常維持在愉快的狀態，是不是一件好事呢？想一想用什麼方法可以經常保持好情緒？」(自由舉手發表意見)

口頭評量

口頭評量

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <p>三、教師歸納與結語：</p> <p>(一) 同一事物，著眼在不同的部分觀看，看到的面向、樣子不一樣，就會有不同的想法。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 對於令自己期待落空，或令自己不如意的事，難免會有不舒服的感覺，這是正常的。要先了解自己真正的感受，才不會有一股莫名奇妙的氣，而不知道原因在哪裡？ 2. 情緒提醒我們知道自己的感受，明白自己需要什麼？能夠釐清自己的情緒後，才能找出替代的方法。 <p>(二) 調適情緒三步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解、接受自己的情緒。 2. 放鬆、深呼吸。 3. 轉換想法。 <p>* 如果以上三種方法仍然無法解決事情，還可以請師長幫忙。</p> <p>(三)寫<想法轉彎>學習單</p> <p>~~~~~第三節課結束~~~本單元結束~~~~~</p> | <p>5'</p> <p>5'</p> | <p>實作評量</p> |
| <p>教學省思</p> | <p>讓孩子開始學習接納及辨認自我的情緒，並以適當的方法表達自己的情緒和感受，同時也能覺察他人情緒，進而同理、體諒他人，如此才能在成長過程中培養出解決衝突和自我肯定的能力，也是奠定健全人格重要的基礎。</p> | |
| <p>參考資料</p> | <p>EQ 情緒教育手冊<中級篇></p> <p>影片：「當我們童在一起20131103—我會適當表達情緒」1:47-2:50</p> <p>影片：「當我們童在一起20140615—我是EQ高手」3:37-4:38</p> <p>影片：「當我們童在一起20150721—想法轉彎發現驚喜」0:37-2:40、22:29-22:55</p> | |

《想法轉個彎，擁有好心情》教學剪影



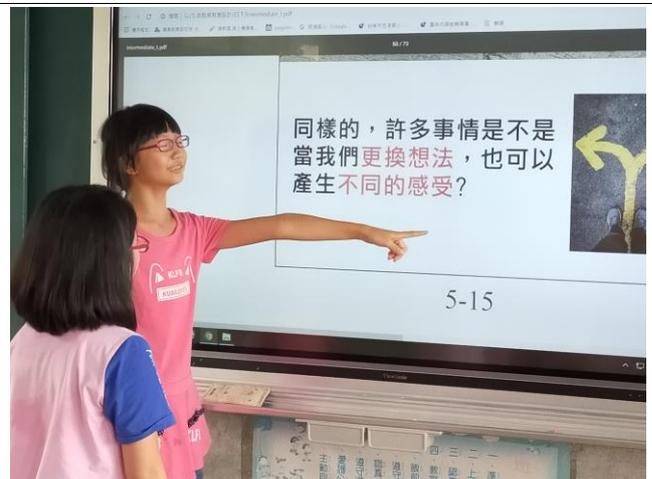
觀看〈當我們童在一起—小恐龍影片〉



觀看〈當我們童在一起—小恐龍影片〉



觀看〈當我們童在一起—小恐龍影片〉



小朋友上台分享



寫〈學習單—想法轉彎〉



寫〈學習單—想法轉彎〉

《想法轉彎發現驚喜》學習單

想法轉彎發現驚喜

★發現情緒

每一個人對同一種事物的想法可能不同，觀察自己內心真正的想法，承認它並感覺它。(請在情緒臉譜上選出自己的情緒，並填寫空格、完成句子。)

1. 弟弟摔壞我心愛的玩具。

① 告訴自己：「我看見了我的難過 (生氣、憤怒、難過……)，我承認我有難過 (生氣、憤怒、難過……) 的情緒。」

② 深呼吸練習 (可以重複做)。先吸氣 (想像將陽光吸到身體不舒服的地方)，再吐氣 (將不舒服的情緒吐出去)。

★原諒與改變想法

弟弟年紀小，可能拿不穩玩具，才不小心把玩弄下去。
我要溫和的告訴他，不要自責了，只要下次注意一點就好了。

★發現情緒

2. 同學從我旁邊走過並且撞到我的手，害我把字寫歪了。

① 告訴自己：「我看見了我的生氣 (生氣、憤怒、難過……)，我承認我有生氣 (生氣、憤怒、難過……) 的情緒。」

② 深呼吸練習 (可以重複做)。先吸氣 (想像將陽光吸到身體不舒服的地方)，再吐氣 (將不舒服的情緒吐出去)。

★原諒與改變想法

可能因為他心裡著急而走得很快，所以才會撞到我的手。
我要溫和的告訴他，以後走路要看路，也要走慢一點。

想法轉彎發現驚喜

★發現情緒

每一個人對同一種事物的想法可能不同，觀察自己內心真正的想法，承認它並感覺它。(請在情緒臉譜上選出自己的情緒，並填寫空格、完成句子。)

1. 弟弟摔壞我心愛的玩具。

① 告訴自己：「我看見了我的難過 (生氣、憤怒、難過……)，我承認我有難過 (生氣、憤怒、難過……) 的情緒。」

② 深呼吸練習 (可以重複做)。先吸氣 (想像將陽光吸到身體不舒服的地方)，再吐氣 (將不舒服的情緒吐出去)。

★原諒與改變想法

弟弟年紀小，可能拿不穩玩具，所以才會摔壞玩具。
我要溫和的告訴他，以後玩玩具要小心一點。

★發現情緒

2. 同學從我旁邊走過並且撞到我的手，害我把字寫歪了。

① 告訴自己：「我看見了我的生氣 (生氣、憤怒、難過……)，我承認我有生氣 (生氣、憤怒、難過……) 的情緒。」

② 深呼吸練習 (可以重複做)。先吸氣 (想像將陽光吸到身體不舒服的地方)，再吐氣 (將不舒服的情緒吐出去)。

★原諒與改變想法

可能因為他心裡著急而走得很快，所以才會撞到我的手。
我要溫和的告訴他，下次請注意旁邊的人。

學生寫的學習單

學生寫的學習單

想法轉彎發現驚喜

★發現情緒

每一個人對同一種事物的想法可能不同，觀察自己內心真正的想法，承認它並感覺它。(請在情緒臉譜上選出自己的情緒，並填寫空格、完成句子。)

1. 弟弟摔壞我心愛的玩具。

① 告訴自己：「我看見了我的生氣 (生氣、憤怒、難過……)，我承認我有生氣 (生氣、憤怒、難過……) 的情緒。」

② 深呼吸練習 (可以重複做)。先吸氣 (想像將陽光吸到身體不舒服的地方)，再吐氣 (將不舒服的情緒吐出去)。

★原諒與改變想法

弟弟年紀小，可能拿不穩玩具，我不會生氣他，因為他有可能不是故意。
我要溫和的告訴他，下次拿玩具要拿穩，並小心。

★發現情緒

2. 同學從我旁邊走過並且撞到我的手，害我把字寫歪了。

① 告訴自己：「我看見了我的憤怒 (生氣、憤怒、難過……)，我承認我有生氣 (生氣、憤怒、難過……) 的情緒。」

② 深呼吸練習 (可以重複做)。先吸氣 (想像將陽光吸到身體不舒服的地方)，再吐氣 (將不舒服的情緒吐出去)。

★原諒與改變想法

可能因為他心裡著急而走得很快，所以我有可能會小的生氣，但我可以忍住。
我要溫和的告訴他，下次走慢一點，並小心不要撞到別人。

想法轉彎發現驚喜

★發現情緒

每一個人對同一種事物的想法可能不同，觀察自己內心真正的想法，承認它並感覺它。(請在情緒臉譜上選出自己的情緒，並填寫空格、完成句子。)

1. 弟弟摔壞我心愛的玩具。

① 告訴自己：「我看見了我的生氣 (生氣、憤怒、難過……)，我承認我有生氣 (生氣、憤怒、難過……) 的情緒。」

② 深呼吸練習 (可以重複做)。先吸氣 (想像將陽光吸到身體不舒服的地方)，再吐氣 (將不舒服的情緒吐出去)。

★原諒與改變想法

弟弟年紀小，可能拿不穩玩具，而不小心去摔到地板。
我要溫和的告訴他，這一次我原諒你，下次要小心一點。

★發現情緒

2. 同學從我旁邊走過並且撞到我的手，害我把字寫歪了。

① 告訴自己：「我看見了我的憤怒 (生氣、憤怒、難過……)，我承認我有生氣 (生氣、憤怒、難過……) 的情緒。」

② 深呼吸練習 (可以重複做)。先吸氣 (想像將陽光吸到身體不舒服的地方)，再吐氣 (將不舒服的情緒吐出去)。

★原諒與改變想法

可能因為他心裡著急而走得很快，所以不小心撞到我的手。
我要溫和的告訴他，你撞到我自己了，下次不要走得太快。

學生寫的學習單

學生寫的學習單