

桃園市106學年度綜合活動學習領域輔導團

到校輔導教學活動設計

領域/科目	綜合活動學習領域		設計者	江玉群、 桃園市綜合活動輔導團
實施年級	六年級		總節數	二 節 課
單元名稱	請問自己好不好?			
設計依據				
九年 一貫	主題軸	自我發展	能力 指標	1-3-4覺察自己的壓力來源 與狀態，並能正向思考。
	核心素養	自我管理		
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。	核心 素養	A1 身心素質與自我精進 綜-E-A1認識個人特質，初探生 涯發展，覺察生命變化歷程， 激發潛能，促進身心健全發 展。 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。
	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。		
議題 融入	實質內涵	生涯發展 瞭解自己，培養積極、樂觀的態度及良好的品德、價值觀。		
	所融入之 學習重點	自我覺察 F. 能覺察影響 人際互動的 因素。		
與其他領域/科目 的連結	藝術與人文 (表演)			
教材內容	自編教材			
教學設備/資源	投影機、簡報、海報紙、便利貼、情境籤條、扁帶、情緒卡頭帶、地墊、影片檔			

設計理念

1. 與南興綜合活動領域授課教師討論，因對象為六年級學生，即將進入情緒易波動的青春期的，決定以學習情緒管理為主軸，進行備課與授課。
2. 與綜合活動領域授課科任教師及備課團隊相互激盪，搭配學生學習現況與先備經驗，讓教師順利進行後續課程以達到本單元教學目標。
3. 讓學生以透過團體互動，增加上課的互動性及趣味性；第二節則透過創作性戲劇重現情緒ABCDE的狀況，連結實際的情境脈絡，讓學習產生意義。
4. 藉由戲劇等體驗活動，重新反思情緒管理在生活中的重要性，學習如何有方法的整理負面情緒，進而學習如何管理好情緒，並能轉化負面情緒。

學生背景	<p>1.男生 14 人，女生 9 人，共23人。</p> <p>2.平時上課偶爾會以分組活動為主，五至六人一組，共分五組。</p> <p>2.班級上課時參與度良好。</p>
教材分析	<p>本單元設計兩節課：</p> <p>第一節「情緒首部曲」</p> <p>讓學生 透過情緒的認識與情緒ABCDE的練習，學習以方法管理自己的情緒。</p> <p>第二節「情緒小舞台」</p> <p>透過自創性短語式戲劇，演練情緒ABCDE，提升管理情緒的技巧，逐漸養成習慣並內化，最後，以4F四層次提問法進行反思討論。</p>

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p>主題【請問自己好不好】二節課</p> <p>第一節課：情緒首部曲</p> <p>【引導活動】 教師介紹情緒的特質。 (1) 情緒無好壞之分，但情緒衍生的行為會有好壞影響。 (2) 情緒管理不等於抑制情緒。 (3) 情緒是會影響他人的(流動的能量)。(以小猴子當例子)。 (4) 提問學生，若這世界上少了情緒的元素，會變成什麼樣子？</p> <p>【體驗活動】 1.將兩條扁帶放在地上排成十字，分別代表情緒的四個象限(快樂、難過、害怕、生氣)，教師將情緒卡發下給每組組長，並請組長將卡片帶至組員頭帶上。 2.教師說明活動規則，學生要以表演但不說話的方式，告訴遇到的同學，他頭上的情緒卡是哪一種。 3.學生若透過同學的表演，拆出自己頭上的是哪一類型的情緒，可選擇在與自身同類的象限先蹲下等待。 4.教師計時，並公布時間。鼓勵學生再挑戰一次。 5.收牌並洗牌，再次發下載上，活動開始後，學生以上次時間為標準挑戰以更少時間完成同樣任務。</p> <p>【反思活動】 - 「情緒ABCDE」練習ING 1. 教師說明情緒ABCDE的概念及如何透過情緒ABCDE的模式練習管理情緒。 2.教師發下學習單，並展示「事件情境」練習題(附件1)，請學生開始練習。 3.學生將個人答案寫在便利貼上，並貼在黑板海報紙上，教師與學生討論各組的答案。</p> <p>-----第一節 結束-----</p>	<p>5分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p>能專注聆聽 教師解說</p> <p>能夠專注聆聽 並遵守活動規則</p> <p>能夠盡情投入戲劇遊戲</p> <p>能夠回答提問，寫出自己的想法並分享。</p>

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p>主題【請問自己好不好】二節課</p> <p>第二節課：情緒小舞台</p> <p>【引導活動】</p> <p>1. 教師以上周情緒ABCDE的教學內容作開場白，播放歌手蘇打綠歌曲-「你在煩惱什麼」MV，提醒學生觀看時留意影片中每個片段裡角色的情緒，並以此分析情緒「ABC」三部分。</p> <p>【體驗活動】</p> <p>1. 說明此次學習活動的規則--教師設計五個情境(發生事件A)，讓各組抽籤(附件2)。</p> <p>2. 各組員根據抽到的情境進行情緒ABCDE的台詞(每人至多2句話)撰寫及排演(假人定格模式，演出時請配合一個動作)(附件3)。</p> <p>3. 各組依序上台(抽籤決定)，每位學生上台(講台正中間)時，站在教師準備的四個地墊上，等待學生定格演出。</p> <p>4. (進階題)教師提供五個不同的地點環境籤，由小組自己設計情境，並以同樣的方式，上台演出。(教師視上課時間，可換成抽籤上台)</p> <p>【反思活動】</p> <p>1. 以4F 四層次提問法進行省思與分享：(以孩子的回答，順勢引導)</p> <p>(1) 你在前面的活動中，看到聽到想到什麼?印象最深刻的是甚麼?</p> <p>(2) 今天課程中，你有甚麼感覺或情緒?</p> <p>(3) 請你描述一下自己剛才在活動中的角色?你從中學習到什麼?過去的生活中有無類似的經驗?</p> <p>(4)這件事情對你未來會有怎樣的影響?你將來的期待是什麼?怎樣才能夠將我們所學的應用在未來?</p> <p>2. 教師引導學生回答，並請學生將答案寫在便利貼上，寫完分享後張貼在海報上面，教師統整提出學生答案，最後將海報張貼在教室公布欄，並提醒學生一同欣賞他人的答案。</p> <p>-----第二節 結束-----</p>	<p>10分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>能專注觀賞影片並聆聽教師說明</p> <p>能夠專注聆聽並遵守活動規則 能夠盡情投入戲劇活動</p> <p>能夠積極回答提問，並將答案寫下分享，完成海報。</p>

事件情境練習題	內容
練習題 1	我的同班同學大明，剛剛叫我不喜歡聽的綽號「胖群」
練習題 2	放學後回到家，我喜歡窩在房間打線上遊戲，卻被媽媽一直唸
練習題 3	立定跳遠跳得很近，被同學嘲笑

<p>(情境 1)</p> <p>放學時，同學們三五成群結伴回家，有說有笑，只有我一個人沒有伴。</p>	<p>(情境 2)</p> <p>開學時要選出班級幹部，大家七嘴八舌地私下討論，最後我被選為班長。</p>	<p>(情境 3)</p> <p>今天早上上學遲到了，聯絡簿又忘記帶，在班上被老師罵了一頓。</p>	<p>(情境 4)</p> <p>小瑩和小美下課時，兩人沒有找我就一起離開去玩。</p>	<p>(情境 5)</p> <p>喜歡的男生阿聖這幾天都沒有跟我說話，也看都沒有看我一眼</p>
<p>(情境 6)</p> <p>這次的月考，成績不如預期，回家被媽媽大罵一頓。</p>	<p>(情境 7)</p> <p>6 月就要畢業了，最要好的阿定，卻跟我讀不同一所國中。</p>	<p>(情境 8)</p> <p>今天父母又大吵了一架。</p>	<p>(情境 9)</p> <p>老師好像比較疼班上的小玲同學。</p>	<p>(情境 10)</p> <p>奶奶每次都用很兇的口氣跟我說話。</p>

A

B

C

D

E

A

B

C

D

E

