

桃園市112學年度國民中小學教師素養導向優良教學示例評選 課程活動設計

壹、課程設計理念

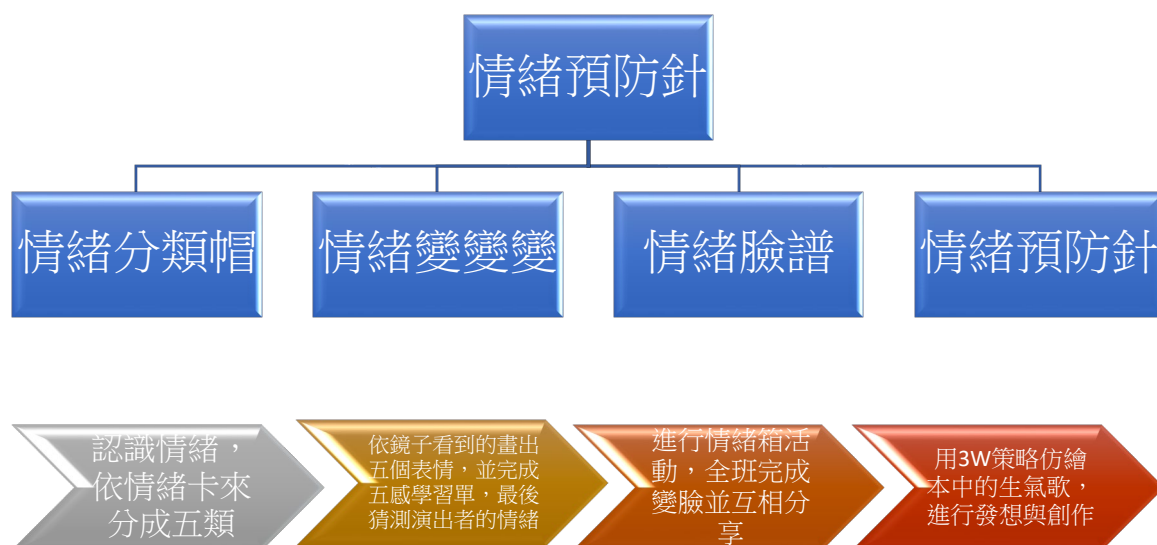
情緒對於三年級的學生來說，正是懂事能表達自己想法的年紀，而且願意表達的年齡。日常生活中，孩子會因為各種事件和情境有不一樣的情緒起伏，學習發現當下自己的情緒，用正向的態度處理情緒，進而認識、照顧自己並接納自己。

本單元設計四個活動來讓孩子打支「情緒預防針」。

- 一、活動一情緒分類帽：腦筋急轉彎影片中認識情緒、察覺日常生活中的情緒。並且從52張情緒卡來分成這五類，說出分類的理由。
- 二、活動二情緒變變變：從上節課影片腦筋急轉彎中歸納出五種情緒，讓孩子從鏡子中看到並且畫出自己的這五個表情，說出自己曾經在哪些情境下有這些表情。記錄「情緒五感學習單」，讓學生透過抽籤紙上的「表情、動作、眼神、聲音和行為」猜測演出者的情緒。
- 三、活動三情緒臉譜：藉由繪本《生氣王子》故事前半，作為發現情緒的檢視，用「變臉箱」遮住表演者的臉，讓所有學生展示出他們猜測變臉表演者臉部表情與情緒的臉譜。進而運用兩個情境讓每位孩子都能變變臉，在小組中說出自己面對那個情境時為什麼會有這樣的表情和情緒。
- 四、活動四情緒溫度計，接續上節《生氣王子》的後半部，引導學生發現解決自己當下情緒的策略。回到上節課的情境，小組討論可以用3W策略仿繪本中的生氣歌進行發想與創作，並且將這樣的正向思考策略分享給同學。

最後在一週的情緒檢核表中，應用整個課程所學，記錄：情境發生→意識到自己當下的情緒→情緒一二三，協助自己能正向面對。

貳、課程架構（含主題、活動、目標、學習對象年級、學習活動名稱、評量等，以及這些要素的關係）





主題	目標	學習活動	學習對象	評量方式
情緒預防針	<p>本教學活動，學習目標有：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從情境中認識情緒種類，覺察自己對事物的情緒變化。 2. 辨識情緒，思考調適當下情緒的方式。 3. 運用正向策略解決負面情緒，適切向家人或同儕表達。 	<p>活動 1 情緒分類帽 認識情緒，依情緒卡來分成五類</p> <p>活動 2 情緒變變變 依鏡子看到的畫出五個表情，並完成五感學習單，最後猜測演出者的情緒</p> <p>活動 3 情緒臉譜 進行情緒箱活動，全班完成變臉並互相分享</p> <p>活動 4 情緒預防針 用 3W 策略仿繪本中的生氣歌，進行發想與創作</p>	三年級	<ul style="list-style-type: none"> • 口語評量：說出各種情緒並分享自己情緒變化 • 口語+實作評量：辨識適當的情緒表達方式。討論正向思考策略。 • 檢核表：省思並解決生活問題，記錄一週情緒反應並作調整與改進。

參、課程內容（黃色區塊為議題課程設計需填寫）（以主題式呈現完整教案為佳）

主題/單元名稱	情緒預防針	設計者	范郁敏、陳鈺嬋、黃汝珊
實施年級	三年級	節數	共 4 節， 160 分鐘
課程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 主題式課程 <input type="checkbox"/> 融入_____領域 <input type="checkbox"/> 跨_____領域	課程實施時間	<input checked="" type="checkbox"/> (跨)領域/(主題)科目 <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間
總綱核心素養	B 溝通互動 <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達		
領域 學習 重點	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。	核心素養 家庭教育
	學習表現	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	學習主題 人際互動與親密關係發展
	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。	實質內涵 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
學習目標	1. 從情境中認識情緒種類，覺察自己對事物的情緒變化。 2. 辨識情緒，思考調適當下情緒的方式。 3. 運用正向策略解決負面情緒，適切向家人或同儕表達。		
教學策略	<ul style="list-style-type: none"> •問題教學法：提出問題、以求共同解決問題。 •3W 討論法：運用 3W 討論法，分組討論如何讓自己情緒變好的步驟。 		
教材來源	康軒綜合第一冊、自編		
教學設備/資源	PPT、觸屏、學習單、繪本 (包含視聽設備、教具、延伸教材、網站、影音資源等)		

教學活動設計(活動進行步驟)

教學內容及實施方式	時間	評量
<p>活動一：情緒分類帽</p> <p>◆課前準備：52張情緒卡、圖畫紙</p> <p>1.請學生選出黑板上符合你現在心情的一張情緒卡，將磁鐵貼在這張情緒卡下。並說明為何今天有這樣的心情。</p> 	5	口語發表
<p>2.播放影片：腦筋急轉彎</p> <p>教師提問</p> <p>(1)從影片中你可以將情緒區分出哪幾類呢？</p> <p>(2)你從影片角色的哪些地方發現到這些情緒呢？</p> <p>(3)什麼樣的情境會產生這些情緒呢？</p> <p>(4)影片中角色沒有說話，你從哪些部分觀察到是「開心」「難過」「生氣」「厭惡」「害怕」的情緒？</p>	10	口語發表
<p>3.依照影片的情緒五分類，將52張情緒卡分類，並在海報中呈現。</p> <p>教師提問：</p> <p>(1)分類的過程中，遇到什麼分類的困擾嗎？</p> <p>(2)說說看後來是怎麼分的？</p> <p>(3)有沒有沒辦法分在五分類中的情緒卡？為什麼沒辦法全部分進去呢？</p> 	15	小組討論與發表



4.請將剛剛分五類的情緒卡，每一類情緒都依照1-10分的程度排出順序。例如：生氣是3分，憤怒是9分

教師提問：

- (1)你們是怎麼分等級的？
- (2)哪幾張是同樣分數的呢？為什麼會將這幾張屬於同分呢？
- (3)大家都覺得同一張屬於同分數的情緒卡嗎？為什麼會有這樣的相同與不同？
- (4)每一張都能放進這情緒五大類中嗎？有遇到哪張不容易辨識的情緒卡？

10

小組討論與發表



活動二、情緒變變變

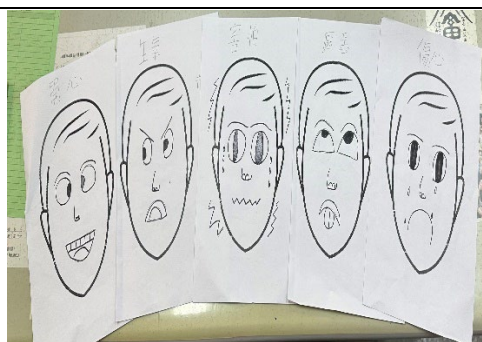
◆課前準備：鏡子、空白臉紙

1.畫表情

邊看鏡子，邊做出上節課學生依照影片腦筋急轉彎的情緒五分類—開心、難過、生氣、厭惡、害怕的表情，將表情依序畫在五張紙上（教師事先發給學生空白臉）。

10

實作評量



2.提問：

(1)什麼情境下有這些表情?

3.情緒五感學習單

和組內同學討論「情緒五感學習單」：

(1) 當出現開心的時候，臉部會有什麼表情?會做出什麼動作?會有什麼樣的眼神?什麼行為下會有這個情緒?會有什麼聲音出現嗎?

(2)當出現難過的時候，臉部會有什麼表情呢? 會做出什麼動作?會有什麼樣的眼神?什麼行為下會有這個情緒?會有什麼聲音出現嗎?

(3) 當出現生氣的時候，臉部會有什麼表情?會做出什麼動作?會有什麼樣的眼神?什麼行為下會有這個情緒?會有什麼聲音出現嗎?

(4) 當出現厭惡、害怕的時候，臉部會有什麼表情?會做出什麼動作?會有什麼樣的眼神?什麼行為下會有這個情緒?會有什麼聲音出現嗎?

(5) 當出現害怕的時候，臉部會有什麼表情?會做出什麼動作?會有什麼樣的眼神?什麼行為下會有這個情緒?會有什麼聲音出現嗎?

3

10

小組討論與發表



4.將「情緒五感學習單」的描述，裁剪成五條，全部分在一個筒內。



2

10

實作評量

實作評量
小組討論與發表

5.請各組代表抽籤演出抽到的內容，依據演出者的表情、動作、眼神、行為或聲音，猜出演出者表演的情緒。猜對的人得一分，表演者得二分。



6.提問：

- (1) 你從哪些部分觀察出是這個情緒的呢？
- (2) 你曾經有這個情緒嗎？
- (3)請你表現出來讓大家看。

5

口語發
表



活動三：情緒臉譜

◆課前準備：生氣王子故事音檔、變臉箱、情緒臉譜學習單

1. 導讀繪本《生氣王子》
2. 提問：
 - (1) 你辨識出生氣王子時常是什麼樣的情緒呢？
 - (2) 生氣王子遇到了哪些讓他生氣的事？
 - (3) 遇到這個情緒時，生氣王子是怎麼處理的？
 - (4) 你覺得他的處理方式怎麼樣？

10

口語發
表



3. 大家一起來變臉--給二個情境(1.考試後和家人一起出遊。2.被同學誤會。),分別選一位自願者戴上變臉箱,演出該情境下自己的行為、動作與聲音。全班同學一起舉出一張適合這些行為、動作與聲音的臉譜(在第二節課所製作的五張臉譜)。請演出者在公布自己的表情潛在變臉箱內做好表情。

5

實作評量



4. 提問：

(1) 為什麼你看到這些行為、動作與聲音,就辨識出是這張表情的臉譜呢?

(2) 你的看法和大家的不一樣,你判斷的原因有什麼想法嗎?

5. 換我來變臉—給二個情境(1.玩具被別人弄壞了。2.60公尺跑完步後,被同學嘲笑。)請每位同學在分別在不同情境下要選出自己面對這個情境時的臉譜。請在組內和同學分享你選擇的是哪張臉譜。

8

口語發表

4

實作評量



6. 提問：

(1) 一樣的情境,你為什麼選擇是這張臉譜呢?

(2) 說說過去你曾發生過的事情?

(3) 當時的你怎麼抒發調適情緒的呢?

(4) 有其他人協助你排解情緒嗎?你希望有人能協助你調適情緒嗎?為什麼?

(5) 自己可以怎麼幫助自己呢?

8

口語發表



7. 完成情緒臉譜學習單

情境	情緒反應	當時有其他人協助你處理情緒嗎?	你是怎麼轉化這股情緒?	學到情緒一三後, 你會怎麼做?
嘗試後和家人一起品出	😊	不用, 自己解決	用學, 老師, 家人	不用
被同學嘲笑	😞	老師, 家人, 朋友	老師, 家人, 朋友	生氣, 想想看為什麼被嘲笑
玩具被別人弄壞了	😡	老師, 家人, 朋友	老師, 家人, 朋友	冷靜, 想想看他是怎麼做的
60公尺跑完步後, 被同學嘲笑	😞	老師, 家人, 朋友	老師, 家人, 朋友	冷靜, 想想看為什麼被嘲笑

情境	情緒反應	當時有其他人協助你處理情緒嗎?	你是怎麼轉化這股情緒?	學到情緒一三後, 你會怎麼做?
嘗試後和家人一起品出	😊	有	爸爸和媽媽	因為我不會, 所以我不會YA, 不需要
被同學嘲笑	😞	有	老師, 爸爸, 媽媽	我會想一些快樂的事, 冷靜下來想想有什麼好笑的事
玩具被別人弄壞了	😡	有	老師, 爸爸, 媽媽	爸爸會買新玩具, 冷靜, 想想看他是怎麼做的
60公尺跑完步後, 被同學嘲笑	😞	有	老師, 爸爸和媽媽	因為我這不用怕, 他跑這快, 我會冷靜

5

學習單

活動四：情緒預防針

◆課前準備：生氣王子故事音檔、3W法歌詞單、一週情緒紀錄單

- 接續導讀繪本《生氣王子》
- 提問：
 - (1)生氣王子生氣了，他用什麼方法讓自己不生氣？
 - (2)歌曲的內容唱什麼？對於讓自己的情緒有什麼幫助嗎？
 - (3)一開始誰幫助了他？後來發生生氣的事情，誰幫助了他？
- 從《生氣王子》繪本中知道：我們自己也可以幫助自己讓情緒變好。

提問：

 - (1)自己可以怎麼幫助自己呢？
 - (2)請分享曾經自己幫助自己情緒變好的經驗。
 - (3)當時你是怎麼做的呢？
- 分組運用 3W 法討論自己讓自己情緒變好的步驟。

第一步 What：怎麼做讓自己情緒先緩和的方法→

第二步 Why：為什麼要用這招緩和的方法呢→

第三步 How：緩和後如何做讓心情變好

5

口語發表

5

口語發表

12

小組討論與發表



5. 一起用《生氣歌》的旋律，將步驟一二三套入歌詞中，演練後在台上表演。

12

小組討論與發表

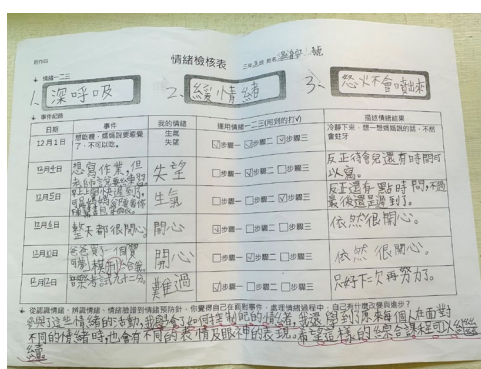
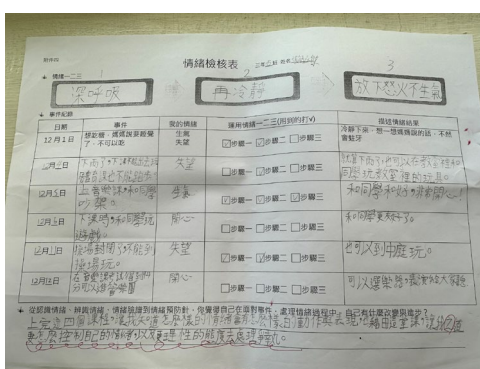


6. 上節課我們討論的情境--60公尺跑完步後，被同學嘲笑。讓我們來運用「情緒一二三」練習，當我們下次遇到這個情境時：第一步可以怎麼做？第二步？第三步？

6

實作評量

7. 回家作業：記錄一週的情緒事件，練習運用情緒三步驟，並反思整個課程的學習收穫。



檢核表

參考資料

1. 賴馬 (2015)。《生氣王子》。台灣：親子天下。
2. 生氣王子故事 cd
3. 黃彥鈞(2021)。《我們吵架了：黃彥鈞給孩子的情緒控制繪本》。台灣：親子天下。

1. 備課：討論教學流程並，試著找出學生可能遇到的困難與問題。



2. 聆聽與導讀繪本《生氣王子》並提問問題

實施歷程



3. 大家一起來變臉--給予情境並戴上變臉箱，演出該情境下自己的行為、動作與聲音。全班同學一起舉出一張適合的情緒臉譜。



4. 換我來變臉—給予情境並在組內和同學分享選擇情緒臉譜與原因，教師在行間巡視並適時予以協助。



5. 師生共同討論他人協助排解與調適情緒的方法與管道。







6. 教師總結並鼓勵學生遇到情緒問題時可以利用適當方式排解。



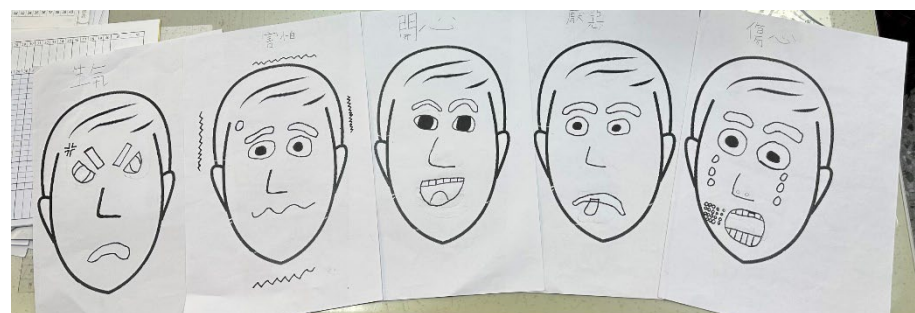
7. 完成情緒臉譜學習單

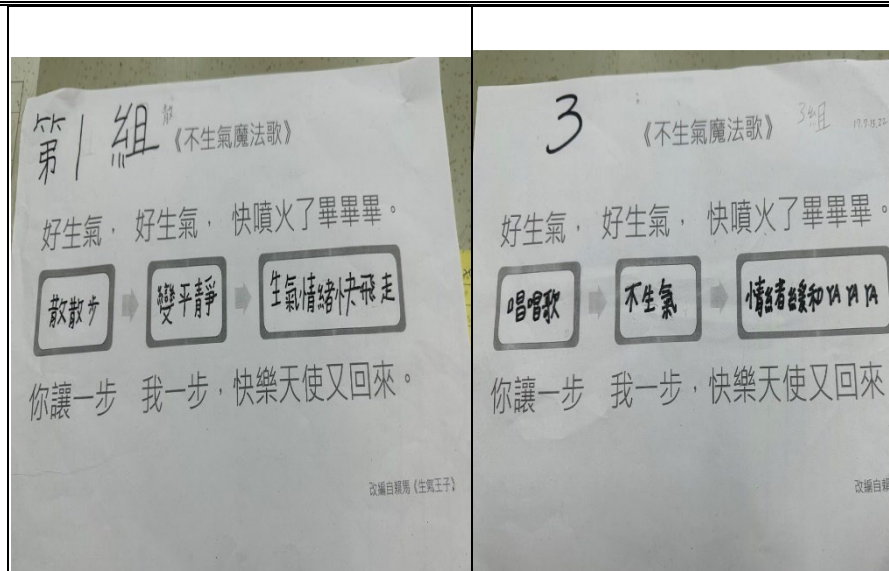
附件三

情緒臉譜學習單 三年5班 姓名 李依樺

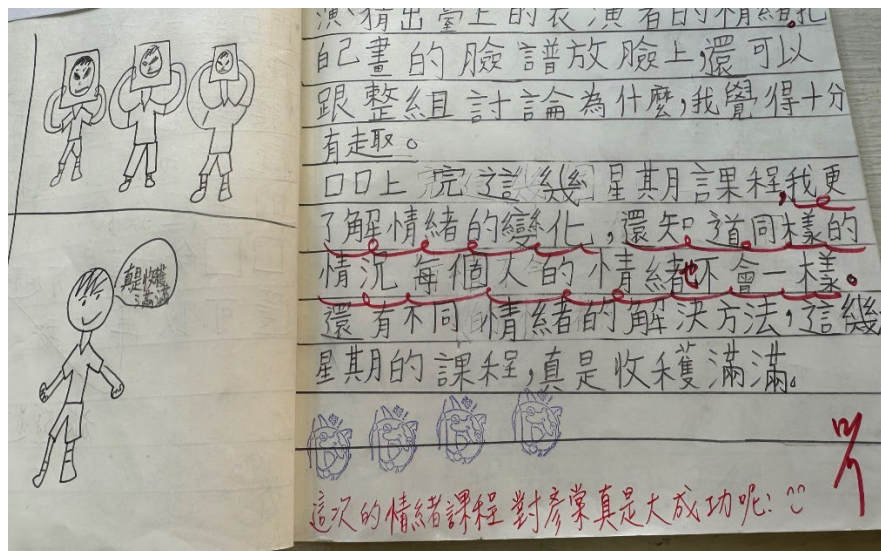
情境	情緒反應	當時有其他人協助你排解情緒嗎?	你通常跟誰分享你的情緒?	你是怎麼轉換這個情緒?	學到情緒一三後, 你會怎麼做?
考試後和家人一起出遊		有	爸爸和媽媽	因為我考不好所以出去玩YA!	不需要
被同學誤會		有	老師、爸爸和媽媽	我會想一些快樂的事。	冷靜下來想為什麼會誤會我。
玩具被別人弄壞了		有	老師、爸爸和媽媽	爸爸會買新玩具。	冷靜(想)他應該是不小心的吧! 我的氣會好。
60公尺跑步後, 被同學嘲笑		有	老師、爸爸和媽媽	因為我這次(比他慢)不是永遠(比他慢)。	冷靜下來跟他說這樣不好。

8. 學生利用下課時間互相欣賞各組作品並交流分享。





9. 學生回饋：學生於日記寫出四堂情緒課程的感想與收穫



10. 議課：檢討與省思：討論如何能讓課程修正得更好。



實施省思

活動一「情緒分類帽」實施省思：

腦筋急轉彎影片中認識情緒、察覺日常生活中的情緒。並且從52張情緒卡來分成這五類，說出分類的理由。本活動希望學生認識並觀察生活中展現過的情緒。學生多能選出最能代表當下情緒的情緒卡，但將情緒卡分成五大類時則有困難，除了相關情緒語詞不慎了解之外，對於歸於哪一類情緒也覺得模稜兩可。

活動二「情緒變變變」實施省思：

由活動一的腦筋急轉彎中歸納出五種情緒，讓孩子從鏡子中看到並且畫出自己的這五個表情，說出自己曾經在哪些情境下有這些表情。記錄「情緒五感學習單」，讓學生透過抽籤紙上的「表情、動作、眼神、聲音和行為」猜測演出者的情緒。本活動希望讓學生察覺情緒會受到事件影響，並透過動作、聲音、行為、臉部表情來辨識情緒。透過畫圖與表演，學生對於本活動學習興致高昂，也都能踴躍發表與上台分享。

活動三「情緒臉譜」實施省思：

藉由繪本《生氣王子》故事前半，作為發現情緒的檢視，用「變臉箱」遮住表演者的臉，讓所有學生展示出他們猜測變臉表演者臉部表情與情緒的臉譜。進而運用兩個情境讓每位孩子都能變變臉，在小組中說出自己面對那個情境時為什麼會有這樣的表情和情緒。本活動希望學生了解遇到同樣情境時，每個人會有不同的情緒和反應。情緒的產生除了自發外，也常受到他人的影響，在和他人的互動過程中情緒會隨之改變。學生在變臉箱與一起變臉活動時不僅參與投入，在團體討論與分享過程中都能積極展現個人想法，應是老師設計的問題情境與學生的生活息息相關。

活動四情「緒預防針」實施省思：

接續上節《生氣王子》的後半部，引導學生發現解決自己當下情緒的策略。回到上節課的情境，小組討論可以用3W策略仿繪本中的生氣歌進行發想與創作，並且將這樣的正向思考策略分享給同學。本活動希望學生意識到自己當下的情緒，並協助自己能正向面對。從活動與互動中引發對問題解決的主動能力，是本課程最大的學習目標。本課程設計的最大目的，希望學生能省思自己是否做到適切自己的情緒表達方式並解決問題，進而能將這樣的能力融入生活當中。