

桃園市 113 學年度綜合活動學習領域到校輔導-教學活動設計

113, 11, 20

課程設計理念：情緒與社交學習（SEL）在班級中的應用

壹、背景與需求分析

本課程針對班級學生的特質與需求，設計出一套以情緒與社交學習（SEL）為核心的課程。該班級整體表現良好，但學生在溝通與接納不同意見方面還有進步空間。特別是某位高成就的學生，儘管在學術上非常優秀，但由於情緒管理和人際互動技巧較弱，經常和同學產生摩擦。

本課程旨在增強全班的情緒管理與社交能力，改善班級氛圍，並幫助學生在面對日常挑戰時能更自信、更包容。

SEL 核心能力的應用

依據 SEL 的五大核心能力，課程將著重以下幾點：

1. **自我意識**：幫助學生更清楚地認識自己的情緒和行為模式。
2. **自我管理**：教導學生如何應對壓力、調整情緒，並制定實際可行的目標。
3. **社交意識**：增強學生的同理心，學會理解和尊重不同的觀點。
4. **人際關係技巧**：提高學生的溝通能力，學習如何建立和維持良好的人際關係。
5. **負責任的決策**：訓練學生在複雜情境中做出理性而符合倫理的選擇。

課程設計原則

1. 全班參與，避免針對個人

課程設計以全班為主體，確保每個學生都能參與，並從中受益。這不僅讓高成就學生在群體中自然融入，也避免了她感到被孤立或過度關注。

2. 建立多元包容的班級文化

通過活動和討論，促進學生學會欣賞彼此的差異，理解不同的觀點，並學會包容。這有助於班級形成更加支持和接納的氛圍。

3. 強調實踐與反思

課程活動設計循序漸進，幫助學生在日常情境中應用所學的情緒與社交技能。透過自我反思與同儕回饋，學生可以不斷改進自己的表現。

4. 正向強化

課程將鼓勵學生在互動中運用正向語言和行為，並對積極的溝通與合作進行表揚，讓學生在不斷的正向回饋中建立信心。

課程主題與活動設計

1. 幫助學生辨識不同情緒，了解情緒的來源和影響。
 - 活動：情緒詞彙連連看、情境影片討論
2. 引導學生學會站在他人立場思考問題，理解不同意見背後的原因。
 - 活動：角色扮演，討論如何應對分歧
3. 提升學生在團隊中的表達和傾聽能力，學會解決衝突。
 - 活動：小組合作挑戰，設計解決方案
4. 教學生如何冷靜面對衝突，運用適當的應對策略。
 - 活動：情境模擬與小組討論

領域/科目	綜合活動學習領域	設計者	文化國小劉學蕙老師、信義國小葉靜宜主任、信義國小呂怡芬主任
實施年級	文化國小四年級	總節數	4 節 160 分鐘 本次是第三節
日期時間	113-11-21 下午 1:55-2:35	教學者	文化國小劉學蕙老師
教材來源	自編	單元名稱	情緒四重奏：情緒導航與策略應用
課程設計依據			
十二年國教總綱	核心素養項目	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 情緒管理與人際和諧 C3 文化理解與尊重多元	總綱核心素養項目說明 A2 學生透過情緒 ABC 模型學習分析情緒來源，並運用正向應對策略解決問題。 B1 學生在小組合作與角色扮演中練習傾聽、表達和建設性回饋，提高溝通能力。 B2 學生學習情緒調節技巧，提升人際關係技巧，促進班級和諧。 C3 學生在課程中透過多元視角活動，學會接納與包容不同觀點，增強同理心。
綜合活動領綱	主題軸	一、自我與生涯發展 二、生活經營與創新	主題項目 a. 自我探索與成長 b. 自主學習與管理 d. 尊重與珍惜生命 a. 人際互動與經營 b. 團體合作與領導
學習重點	學習表現	1d-II-1：培養正向思考的態度，覺察情緒的變化，學習情緒調適。 2a-II-1 覺察自己的人際	核心素養 綜-E-A1 綜-E-A2 綜-E-B1 綜-E-C2

		溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。		
	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。 Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。		
	學習目標	<p>情緒辨識與理解 學生能辨識正向與負向情緒，理解情緒的來源與影響，並能正確使用相關英語詞彙描述自己的情緒狀態。</p> <p>情緒管理與調適 學生能運用情緒 ABC 模型分析情緒，理解信念如何影響情緒，並學習調整信念以改善情緒狀態。</p> <p>人際溝通與合作 學生能在小組活動中有效表達自己的情緒與觀點，並能透過角色扮演和合作挑戰增進人際溝通技巧。</p> <p>衝突解決與包容 學生能透過情境模擬學習解決人際衝突，並在合作中展現對不同觀點的包容與尊重。</p>		
議題融入	實質內涵	品德教育、生命教育		
	所融入之學習重點	<p>1. 品德教育</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人：透過小組合作與角色扮演，學生學習傾聽並接納不同意見，增進對同儕的尊重。 ● 負責任行為：引導學生在面對情緒挑戰時採取正向行為，並為自己的行為與情緒負責。 <p>2. 生命教育</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 情緒與生命價值：課程引導學生認識並接納自己的情緒，了解情緒在個人生命歷程中的重要性。 ● 挫折應對：藉由 ABC 模型與情緒管理策略，學生學習如何面對挫折，強化心理韌性。 		
設計理念				

「情緒四重奏：情緒導航與策略應用」以音樂中的四重奏為靈感，將四種核心情緒應對策略（換個角度看問題、適度轉移注意力、尋求支持、表達自己）比喻為和諧演奏的四種樂器。每

一種策略如同樂器在特定時刻發揮獨特作用，共同奏響學生情緒管理的完美樂章。

此方案旨在幫助學生透過情緒探索和策略應用，達成**情緒辨識、管理與正向表達**的學習目標，同時讓學生在合作與反思中內化所學，為未來的情緒挑戰做好準備。

教材分析

一、教材結構與內容

本節課教材以情緒管理與正向應對策略為主題，結合**四種策略**（換個角度看問題、適度轉移注意力、尋求支持、表達自己），設計學習活動幫助學生應對不同情境中的情緒挑戰。

二、教材分析

1. 教材目標

- 理解四種情緒應對策略的核心概念及適用場景。
- 運用策略處理日常生活中的情緒挑戰。
- 透過小組合作與全班討論，分享不同情境中的策略應用經驗，增強人際溝通能力。

2. 教材結構

- **策略介紹**：以 PPT 呈現四種情緒應對策略的概念及應用案例，幫助學生建立基礎認知。
- **情境卡片**：提供多樣化情境（如「考試沒考好」、「忘記帶作業」），引導學生思考策略的適用性。
- **HiTeach 共同討論版**：學生通過便利貼形式上傳小組討論結果，全班共享與分析。
- **學習單**：輔助學生記錄小組討論、策略選擇與反思。

3. 材料特點

1. **多樣性**：教材設計涵蓋多種日常生活情境，從校內到家庭，易於學生聯繫自己的生活經驗。
2. **實用性**：提供具體的策略應用方法（如表達自己的方式），讓學生可直接模仿與實踐。
3. **互動性**：利用 HiTeach 和角色扮演促進學生之間的合作與交流。

4. 教材優勢

- **貼近學生生活**：情境設計真實，學生能輕鬆代入並產生共鳴。
- **策略實用易懂**：策略以具體行動為導向，易於學生學習與應用。
- **技術輔助學習**：結合 HiTeach 系統，實現討論成果的可視化和即時交流。

課程架構表

課程架構表					
	活動名稱	活動目標	核心內容	教學活動	評量方式
單元名稱： 情緒四重奏： 情緒導航與策略應用	第一節 課：情緒音符：辨識與情緒象限	1. 學生能正確辨識正向與負向情緒詞彙。 2. 學生能運用情緒象限分析情緒的強弱與正負向。	<ul style="list-style-type: none"> ● 正向與負向情緒詞彙 ● - 情緒象限分析 	1. 情緒詞彙複習與競賽 2. 象限圖分類活動 3. HiTeach 分享生活情緒經驗	<ul style="list-style-type: none"> ● 口頭表現觀察 ● 學習單檢核
	第二節 課：信念旋律：情緒ABC的秘密	1. 學生能應用ABC模型分析情緒來源。 2. 學生能提出替代信念來改善情緒。	<ul style="list-style-type: none"> ● 情緒ABC模型 ● - 替代信念的建立 	1. 小奇的飛行故事 2. ABC模型練習 3. 小組討論分享	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習單完成度 ● 小組討論參與
	第三節 課：策略交響：小組合作與策略探索	1. 學生能理解四種情緒應對策略的特性和應用情境。 2. 學生能透過小組討論，針對特定情境選擇適合的策略，並清楚說明選擇的理由。 3. 學生能運用HiTeach共同討論版，以便利貼形式呈現討論成果，參與全班討論	<ul style="list-style-type: none"> ● 四種情緒應對策略（換個角度看問題、適度轉移注意力、尋求支持、表達自己） ● 透過小組合作，分析情境並選擇策略。 ● 利用HiTeach共同討論版呈現小組答案，促進全班交流。 	1. 複習情緒ABC模型及其在情緒管理中的應用 2. 策略學習與示範 3. 小組討論與HiTeach呈現 4. 總結與學習單記錄	<ul style="list-style-type: none"> ● 小組參與度 ● HiTeach便利貼內容 ● 學習單完成度
	第四節 課：行動奏鳴：個人選擇與反思實踐	1. 學生能針對情境題個別選擇適合的情緒應對策略，並清楚說明理由。 2. 透過AI GPT分析結果，了解全班的選擇趨勢，反思策略的多樣性與效果。 3. 通過角色扮演，模擬情境，強化策略應用能力。	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人策略選擇及HiTeach提交。 ● 利用AI GPT對學生答案進行分類與分析，促進全班策略交流。 ● 小組角色扮演練習，深化情境應用能力。 	1. 導入與個人情境題作答 2. AI GPT分析與全班討論 3. 角色扮演與策略應用練習 4. 總結與學習單反思	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人作答準確性 ● AI GPT分類分析參與度 ● 角色扮演效果 ● 學習單深度

第三節課：策略交響：小組合作與策略探索

一、課程導入（5分鐘）

1. 情緒 ABC 模型複習

●老師使用 HiTeach 平台快速帶領學生回顧情緒 ABC 模型的三要素：

- A（情境）：發生了什麼？
- B（信念）：你對這個情境的看法是什麼？
- C（情緒）：你的情緒反應是什麼？

●問學生：「我們上次學到信念如何影響情緒，那如果改變信念或採取不同的行動，會有什麼效果呢？」

2. 導入情緒應對策略

- 提問：「當你感到難過、緊張或生氣時，可以怎麼讓自己好過一點？」
- 簡單介紹今天的主題——學習四種情緒應對策略，帮助大家面對不同情緒挑戰。

二、介紹四種情緒應對策略（10分鐘）

1. 策略概念講解（PPT 輔助）（5分鐘）

老師透過 PPT 逐一介紹以下四種應對策略：

○換個角度看問題：

改變對事件的看法，例如「這次失敗是學習的機會」。

○適度轉移注意力：

做其他放鬆活動，如畫畫、深呼吸、運動等。

○尋求支持：

向家人、朋友或老師傾訴，尋求他們的建議或安慰。

○表達自己：

透過冷靜、清楚地溝通，表達自己的感受與想法，並試圖理解他人的觀點。



2. 案例示範（5分鐘）

A. 以「趙英偉的好朋友忘了與他的約定，沒有出現在約好的地點。」展示如何應用不同策略處理情緒。學生自由發言，老師示範四種策略的應用。

A 趙英偉的好朋友忘了與他的約定，沒有出現在約好的地點。

B 他覺得自己對朋友來說並不重要。

C 他感到受傷和失望，考慮是否應該結束這段友誼？

B 如何幫趙英偉轉念？

- 換個角度看問題：他可能臨時有急事不能來然他沒來
- 適度轉移注意力：既然他沒來，那我去打球吧！
- 尋求支持：問問別人，他的好朋友沒有出現的原因
- 表達自己：直接詢問朋友沒有來的原因

B. 李嘉晨在朋友間的遊戲中輸了，並且被朋友取笑。

A 李嘉晨在朋友間的遊戲中輸了，並且被朋友取笑。

B 他認為自己在朋友之間沒有威望

C 他感到自卑和沒有價值，開始疏遠這些朋友。

B 如何幫李嘉晨轉念？

邀請自願同學運用以上四個策略練習回答看看

三、小組討論與 HiTeach 呈現 (15 分鐘)

1. 活動一：情境卡片抽取與小組討論

- 每組(4-5 人)抽取一張情境卡片 (如「忘記帶作業」、「朋友不邀請你一起玩」)。
- 小組討論：根據情境，選擇適合的策略，使用學習單記錄理由，討論為什麼選擇這些策略，以及如何應用策略來處理情緒。

1 考試沒考好
Exam with Poor Results

2 忘記帶作業
Forgot Homework

3 同學在小組活動中忽視你的意見
Ignored During Group Work

4 朋友和其他人玩，不邀請你
Friends Playing Without You

5 同學在課堂上說你的壞話
Gossip in Class

6 家人沒時間陪你玩
Family Too Busy to Play

7 家庭周末計畫被取消
Weekend Plans Canceled

8 兄弟姊妹弄壞了你的東西
Sibling Broke Your Belongings

情境卡片內容如下，小組隨機抽取：

- 考試沒考好
- 忘記帶作業，被老師提醒
- 同學在小組活動中忽視您的意見
- 朋友和其他人玩，不邀請你

5. 同學在課堂上說你的壞話
6. 家人沒時間陪你玩
7. 家庭周末計畫被取消
8. 兄弟姊妹弄壞了你的東西
9. 在接力賽跑中失誤
10. 在才藝表演中忘詞
11. 被老師點名回答問題，但不知道答案
12. 好朋友跟另一個同學更親近了
13. 因為犯錯被同學嘲笑
14. 因為犯錯被同學指正

2. 活動二：HiTeach 便利貼功能呈現結果

每組將答案上傳至 HiTeach 共同討論版，供全班查看。

四、全班分享與討論（5 分鐘）

1. 由老師選擇兩組便利貼進行深入討論：
 - 詢問其他小組是否有補充或不同的看法。
 - 引導學生討論策略適用性。

小結：四種策略的多樣應用場景。

第三節課學習單：策略選擇與理由評分規準

分數

描述

- 5 分** - 策略選擇非常適合情境，能充分解釋其應用方式。
- 理由明確具體，清楚說明策略的選擇原因，並能與情境產生高度關聯。
- 4 分** - 策略選擇適合情境，應用方式基本合理。
- 理由清楚，但略有細節不足，未能深入展開與情境的聯繫。
- 3 分** - 策略選擇部分適合情境，但可能缺乏一定的適用性或多樣性。
- 理由較為簡略，僅提供表面解釋，與情境的關聯性較弱。
- 2 分** - 策略選擇欠缺適當性，無法有效應對情境挑戰。
- 理由不完整或過於籠統，幾乎沒有闡明策略與情境之間的聯繫。
- 1 分** - 策略選擇完全不符合情境，應用方式不合理或無法實現。
- 理由缺失或與情境無關，未能展現對策略的理解。