

四年級上學期-認識自己的情緒

四、教學簡案

單元四

| | | | |
|--------------------|---|--|--|
| 單元名稱 | 猜一猜，是什麼躲在後面？ | 適用年級 | 中年級 |
| 設計者 | 李化愚 | 時間/節數 | 40 分鐘/1 節 |
| 建議融入的【學習領域】及對應能力指標 | <p>【綜合學習領域】</p> <p>4-2-3 了解自己在各種情境中可能的反應，並學習抗拒誘惑。</p> <p>【健康與體育學習領域】</p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。(三年級)</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。(四年級)</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。</p> | | |
| 教學目標 | <p>1. 能以豐富的語彙描述不同的情緒反應</p> <p>2. 能由自己的經驗區分情緒的類型和強弱</p> <p>3. 能理解遭遇家暴事件對情緒的影響</p> | | |
| 指導要點 | <p>1. 老師可以運用戲劇方式，以激發小朋友的學習興致，提升學習效果。</p> <p>2. 如果兒童在之前已學習過「情緒辨識」的相關課程，則活動一「我是心情小偵探」可大略複習、快速帶過，將教學重點放在活動二，著重學習對家暴目睹兒情緒的瞭解與接納。</p> <p>3. 中年級的兒童對於情緒描述的辭彙愈來愈多，可以對情緒作完整的描述，老師教學時可著重於指導學生學習以較細膩的描述，區分不同的情緒，使用多樣的情緒用語以表達各種不同的情緒狀態，進而指導學生跳脫本身的思考及生活經驗的限制，去瞭解、接納目睹兒的情緒。</p> | | |
| | 活動時間 | 教學策略 | 教學資源 (教具) |
| | <p>一、引起動機</p> <p>情緒對對碰，指導小朋友辨識情緒臉譜(5分)</p> <p>「😊」「😞」</p> <p>「😡」「😟」</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：我是心情小偵探</p> <p>1. 分辨好心情和不好的心情(5分)</p> | <p>由圖像導引兒童發表常用的情緒語彙，鼓勵小朋友想想看同樣的心情圖案，可能有不同的情緒說法藉以豐富兒童的情緒語彙。</p> <p>指導學生學習分辨情緒的類別：</p> <p>指導小朋友聯結到自身的情緒經驗，覺察到自己會有好</p> | <p>心情臉譜的圖卡</p> <p>能以豐富語彙描述情緒</p> <p>能分辨正向的</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>2. 是什麼躲在這些心情的後面？（8分） 「滿足」「難過」「緊張」，</p> <p>3. 最後老師導引小朋友歸納：（2分）</p> <p>（1）我們每個人每天都會有很多的心情。 （2）這些心情包括我們所喜歡的好心情，也包括會讓我們心情不好的我們所不喜歡的心情。 （3）我們每個人，包括爸爸、媽媽、老師、同學都一樣，都會有好心情的時候，也都會有心情不好的時候。 （4）每個心情後面都代表發生了一些事情。</p> <p style="text-align: center;">活動二：情緒追追追</p> <p>1. 討論下列情境，它的背後躲著的心情（5分）</p> <p>（1）下課了，同學都到操場去玩，只有小真一個人留在教室裡玩積木，這時小真會感到… （2）建明回家，媽媽說他們家的狗狗走丟了，建明聽了覺得… （3）小其的媽媽對他說，明天要帶他去動物園玩。 （4）小偉在路上看到了他最喜歡的偶像周杰倫，</p> <p>2. 指導小朋友分辨情緒的強弱（5分） 老師歸納做結： 「我們的心情有分好心情和不好的心情，而好心情之中，又有強弱之分。 「每一種心情發生都是有原因的，每一種心情也都是可以接受的。</p> | <p>心情的時候，也會有心情不好的時候。 指導小朋友瞭解情緒是由一些特定的刺激所引發的 教師也可以舉其他的正、負向情緒為例</p> <p>指導小朋友瞭解，情緒是主觀的，同樣是難過，但令每個人覺得難過的事情卻可能大不相同。</p> <p>小朋友的發表可能有負向的情緒反應如孤單、傷心、難過，或者也有小朋友覺得是正向的如享受、高興…等，只要言之成理都可以接受，老師可以說明，同樣的情境每個人的感受卻有可能大不相同呢！ 老師可依班級學生的狀況自行舉例</p> <p>指導小朋友瞭解正、負向的情緒都是可以被接納的</p> <p>老師也可以依實際的需要做適度的改編，但須注意不要太有指涉性，也就是不能讓小朋友一聽就知道老師說的是誰。</p> <p>指導小朋友知道心情不好時有一些方法是可以做的如：打枕頭、畫鬼臉撕掉、先數</p> | <p>情緒與負向的情緒</p> <p>能覺察自己及家人的情緒狀態並瞭解情緒產生的原因</p> <p>能瞭解同樣的情境每個人的感受可能會大不相同 能尊重別人的情緒</p> <p>能分辨情緒的強弱，學習接納</p> |
|---|---|---|

| | | |
|--|---|--------------------------------------|
| <p>3. 說一個家暴的故事，指導小朋友學習如何同理家暴目睹兒的情緒（8分）</p> <p>三、統整與總結（2分） 作業：每天寫一行心情小日記</p> <p>我今天覺得很（ ），因為發生了（ ）事情。</p> | <p>十下、用言語表達、做運動、聽音樂…等，</p> <p>指導小朋友養成習慣，學習覺察、辨識自己的情緒。</p> | <p>自己和他人的情緒反應</p> <p>能同理家暴目睹兒的情緒</p> |
| 備註 | | |

【附件一】：情緒語彙表

| | |
|----|---|
| 愛 | 愛好、喜歡、關心 |
| 喜悅 | 高興、愉快、快樂、快活、開心、有趣、欣慰、興奮、滿足、振奮、陶醉、自豪、幸福、輕鬆、得意、鬆了一口氣 |
| 傷心 | 憂鬱、絕望、無望、不快樂、悲哀、悲傷、難過、苦惱、痛苦、煩惱、失望、沮喪、生氣、羞愧、愧疚、罪惡感、丟臉、後悔、孤獨、寂寞、挫折、灰心、不安、困窘、遺憾、同情、委屈、擔心、憂慮、無助 |
| 恐懼 | 害怕、驚慌、恐怖、震驚、屈辱、焦慮、緊張、憂慮、不自在 |
| 驚訝 | 驚訝、懷疑、疑慮、尷尬、忐忑 |
| 生氣 | 氣憤、煩躁、不滿、不高興、憤怒、挫折、生氣、震怒、悲痛、討厭、憤慨、懊惱、厭惡、輕蔑、羨慕、困擾、嫉妒、不情願、怨恨、痛恨、仇恨、殘忍 |

【附件二】延伸活動

* 喜 怒 哀 樂 *

小朋友，請寫出平時讓你最「喜、怒、哀、樂」的原因，並把當時的表情臉譜畫下來：

1. 我高興

2. 我生氣

因為：

因為：

臉譜：

臉譜：

.....

3. 我難過

4. 我快樂

因為：

因為：

臉譜：

臉譜：