**高雄市左營區福山國民小學《三鐵好生活》課程教案**

**《歡樂特快車-心情小天使》**

**一、教學設計理念說明**

當學生進入新的年段，接觸新的老師、同學、學習環境，藉由觀察和體驗情緒的活動，協助學生對自己情緒有深入的了解，並能適當的管理情緒，再透過實際體驗情緒管理的過程，進而成為情緒管理達人。希望學生隨著年齡逐漸增長，除了管理自己的情緒外，也能觀察他人的情緒變化，關懷周遭需要幫助的人，讓同學之間的相處更融洽和諧，並將關懷他人、弱勢落實於生活之中。

**二、教學活動設計**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **實施年級** | | 三年級(上學期) | | **設計者** | | 三年級教學團隊 |
| **領域/科目** | | 國語文/健康與體育/綜合活動 | | **總節數** | | 9 |
| **核心素養：**  ▓**A自主行動/A1身心素質與自我精進**  健體-E-A1具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。  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。  **▓A自主行動/A2系統思考與解決問題**  國-E-A2透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。  **▓B溝通互動/B1符號運用與溝通表達**  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**  **重點** | **學習**  **表現** | 【國語文】5-Ⅱ-7 就文本的觀點，找出支持的理由。  【健康與體育】1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。  【綜合活動】1d-II-1覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。  【綜合活動】2a-II-1覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和  技巧。 | | | | |
| **學習**  **內容** | 【國語文】Bb-Ⅱ-1 自我情感的表達。  【健康與體育】Fa-Ⅱ-3 情緒的調適方法  【綜合活動】Ad-II-1情緒的辨識與調適。  【綜合活動】Ba-II-1自我表達的適切性。  【綜合活動】Ba-II-3人際溝通的態度與技巧。 | | | | |
| **概念架構** | | | | | **導引問題** | |
| **感受>想像>實踐>分享**  引導學生了解自己的情緒，並能隨時覺察自我的情緒。  透過繪本導讀<我好生氣>，引導學生瞭解情緒起伏並思考哪些情況下容易生氣，並學會用適當的方式來宣洩情緒。    小天使和小主人相認，並互相表達感謝。  藉由小天使和小主人活動，學習成為別人的小天使，懂得付出和照顧別人，透過遊戲體驗對他人的愛與關懷。 | | | | | ★  (1)回想自己印象中最生氣的一件事是什麼?  (2)你為何會出現這樣的情緒反應？  (3)身邊的人對於你生氣的情緒有什麼反應?  ★  (1)故事中的「主角」為什麼生氣?  (2)他生氣時會有什麼表情、動作?  (3)當他生氣後，事情產生什麼後果?  (4)他可以怎麼做，會讓結果更好?  ★  (1)自己遇到什麼事情，會有這樣的心情？  (2)當時你的感覺如何？  (3)你是怎麼做，才能因應自己的情緒，或改變不好的情緒，進而解決所遇到的問題，讓情緒紓緩？  ★  (1)按照這1週的感受與觀察，猜猜看照顧自己的小天使是誰呢？  (2)請小主人贈送小禮物給小天使，並感謝對方的付出。 | |
| **融入之議題**  （學生確實有所探討的議題才列入） | | **實質內涵** | 性別平等教育  Aa-Ⅱ-2 不同群體(可包括年齡、性別、族群、階層、職業、區域或身心特質等)應受到理解、尊重與保護，並避免偏見。 | | | |
| **所融入之單元或節次** | 第一到六節，共六節 | | | |
| **教材來源** | | 繪本:我好生氣、自製教學簡報、自編學習單 | | | | |
| **教學資源** | | 電腦、投影機、教學簡報、學習單 | | | | |
| **學習目標** | | | | | | |
| 1. 能察覺、了解自己的各種情緒變化，採取適合自己的紓壓方式，解決情緒問題。 2. 能仔細觀察並理解他人感受，樂於付出關懷與他人互動，以增進人際關係。 3. 能了解與同理他人，具備友善的人際情懷，能主動協助他人解決所遭遇問題或困境。 | | | | | | |
| **表現任務** | | | | | | |
| 仔細觀察自己一週的心情變化，將其中兩天不同的情緒記錄於比較表格中，寫出引發的原因、他人的反應、自己可以怎麼做更好，上臺分享自己的感受。 | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教學活動設計** | | | |
| **教學活動內容及實施方式** | **時間** | **教學資源** | **評量** |
| ─第一~二節 開始─  單元一、心情小天使  **壹、準備活動**  引起動機-  1.請學生回想自己印象中最生氣的一件事是什麼?  2.再分享為何會出現這樣的情緒反應？  3.請學生利用國語課本的圖卡「心情臉譜卡」，呈現自己當時的心情。  **貳、發展活動**  透過「我好生氣」繪本導讀，帶領孩子瞭解情緒起伏。  1.故事中的「主角」為什麼生氣?  2.他生氣時會有什麼表情、動作?  3.當他生氣後，事情產生什麼後果?  4.他可以怎麼做，會更好?  **參、綜合活動**  1.請同學分享看完繪本的感想。  2.發下｢心情變變變」學習單，運用今日所學，記錄自己一週的心情變化。  ─第一~二節─ | 15  35  30 | 心情臉譜卡  <我好生氣>繪本  ｢心情變變變」學習單 | 學習單 |
| ─第三節 開始─  **壹、準備活動**  引起動機-  分組活動：  請學生分享這一週自己的心情變化，是因為生活中遇到什麼事情才有這些情緒反應？  **貳、發展活動**  各組推選情緒達人發表：  1.自己每天的心情臉譜。  2.自己遇到什麼事情，而有這樣的心情？  3.自己的感覺如何？  4.自己是怎麼做，才能因應自己的情緒，或改變不好的情緒，進而解決  所遇到的問題，讓情緒紓緩？  **參、綜合活動**  1.學生分享印象深刻的情緒達人發表的例子。  2.從例子裡學習到什麼。  3.對應自己發生的事情，下次再出現同樣的情緒挫折，自己可以做些什  麼改變會更好？  ─第三節 結束─ | 10  20  10 | 心情比較表 | 學習單  口頭報告 |
| ─第四~九節 開始─   1. **準備活動**   引起動機-  學生複習上節課程內容，當生氣時，可以採取緩和情緒的幾種方式。  **貳、發展活動**   1. 發下｢心情調色盤」學習單，解說、討論｢心情調色盤」學習單：   (1)觀察小主人每天的心情、做些什麼事。  (2)畫下小主人心情臉譜。  (3)記錄小主人出現什麼樣的心情，是因為發生什麼事。  (4)小天使下課時可以如何關愛小主人些?轉變小主人的心情，又有哪些  方式？  (5)如何記錄小主人的情緒有什麼轉變？  2.「小天使」與「小主人」配對活動：學生抽出自己的小主人。  3.記錄「小主人」一週的心情變化。  4.分組活動:學生分享「小天使」與「小主人」活動進行的情況。  5.猜猜我是誰  (1)小主人按照這1週的感受與觀察，猜猜照顧自己的小天使是誰呢？  (猜對的可以獲得老師一份小禮物以資鼓勵)  (2)公布小主人小天使配對名單。  (3)小主人贈送小卡片、小禮物給小天使，並感謝對方的付出。  **參、綜合活動**  請同學分享活動的收穫與感想。  ─第三~七節 結束─ | 20  30  25  30  35  25  35  15  25 | ｢心情調色盤」學習單  小禮物、小卡片 | 學習單  口頭報告 |

評量規準設計單

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **評量向度** | 表現等級 | | |
| 優 異3 | 達 標2 | 待加強1 |
| **1.能察覺自己的情緒變化的原因** | 仔細記錄自己一週的心情變化，並找出引發情緒的原因。 | 記錄自己一週的心情變化。 | 未完成一週心情變變變學習單。 |
| **2.能感受他人對自己情綪的反應** | 能說出2位以上同學他人對自己情緒的反應。 | 能說出1位同學他人對自己情緒的反應 | 未能察覺他人的反應。 |
| **3.能說出更好的做法** | 能說出當負面情緒出現時，2種以上更適合的做法。 | 能說出當負面情緒出現時，1種更適合的做法。 | 未能提出更好的做法。 |



**心情變變變**

三上三鐵學習單1

三年\_\_\_班\_\_\_號 姓名:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



小朋友請你**觀察自己**這一週的心情，並將心情記錄於下表中。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **心情**  **臉譜** | **發生什麼事情？** | **感覺**  **如何** | **我怎麼做?** |
| /  星期  ( ) | **( )** | □和同學有狀況  □跟同學一起玩  □其他： |  | □提醒自己下次加油  □主動找同學出去玩  □其他： |
| /  星期  ( ) | **( )** | □和同學有狀況  □跟同學一起玩  □其他： |  | □提醒自己下次加油  □主動找同學出去玩  □其他： |
| /  星期  ( ) | **( )** | □和同學有狀況  □跟同學一起玩  □其他： |  | □提醒自己下次加油  □主動找同學出去玩  □其他： |
| /  星期  ( ) | **( )** | □和同學有狀況  □跟同學一起玩  □其他： |  | □提醒自己下次加油  □主動找同學出去玩  □其他： |
| /  星期  ( ) | **( )** | □和同學有狀況  □跟同學一起玩  □其他： |  | □提醒自己下次加油  □主動找同學出去玩  □其他： |



三上三鐵學習單2



**心情調色盤**

三年\_\_\_班\_\_\_號 姓名:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

小朋友，請用你明亮的雙眼，仔細看看**小主人**今天的**心情**如何?動動腦想想該如何幫小主人處理情緒，再將小主人每天的情緒記錄下來！

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| /  星期  ( ) | **( )** | ●小主人發生什麼事？    ●我怎麼做？  □安慰他 □陪他玩 □其他：  ●小主人的情緒有什麼轉變？  從( )變( ) |
| /  星期  ( ) | **( )** | ●小主人發生什麼事？    ●我怎麼做？  □安慰他 □陪他玩 □其他：  ●小主人的情緒有什麼轉變？  從( )變( ) |
| /  星期  ( ) | **( )** | ●小主人發生什麼事？    ●我怎麼做？  □安慰他 □陪他玩 □其他：  ●小主人的情緒有什麼轉變？  從( )變( ) |
| /  星期  ( ) | **( )** | ●小主人發生什麼事？    ●我怎麼做？  □安慰他 □陪他玩 □其他：  ●小主人的情緒有什麼轉變？  從( )變( ) |
| /  星期  ( ) | **( )** | th (35)●小主人發生什麼事？    ●我怎麼做？  □安慰他 □陪他玩 □其他：  ●小主人的情緒有什麼轉變？  從( )變( ) |

**心情比較表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期 |  |  |
| 心情  臉譜 |  |  |
| 引發  原因 |  |  |
| 他人  反應 | 1 | 1 |
| 2 | 2 |
| 我可以怎麼做更好 | 方法一 | 方法一 |
| 方法二 | 方法二 |

(上臺發表自己兩天不同心情的感受)