

生命教育議題融入生活領域課程教學示例

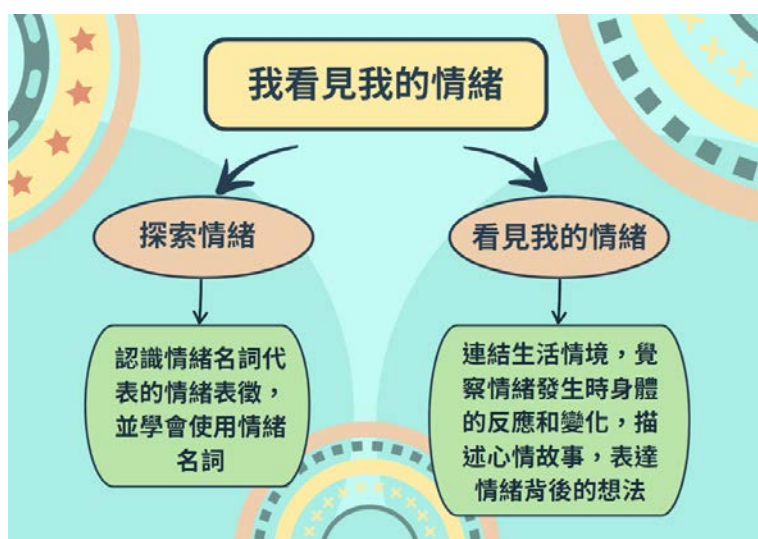
我看見我的情緒

一、內容說明

(一)設計理念：

低年級的學生在生活中面對自己有情緒時，有時不知道如何表達，或很難說得清楚，所以想藉由課程帶孩子認識幾個基本的情緒名詞，再透過四個提問讓孩子熟悉覺察情緒、身心反應和想法之間關聯的路徑，並透過此路徑把自己弄清楚，適當的表達自己的情緒。

(二)單元架構圖：



(三)單元內容：

領域/科目	生活領域	設計者	周雅琴
實施年級	■第一學習階段一年級	教學節數	3節(120分鐘)
實施類別	<input checked="" type="checkbox"/> 單一領域融入 <input type="checkbox"/> 跨領域融入 (____領域) <input type="checkbox"/> 跨科融入 <input type="checkbox"/> 跨議題融入	實施時間	<input type="checkbox"/> 領域/科目 <input checked="" type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 團體活動時間 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間
單元名稱	我看見我的情緒		
設計依據			
核心素養	總綱 核心素養	A自主行動 A1身心素質與自我精進 C社會參與 C2人際關係與團隊合作	
	領域 核心素養 具體內涵	生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。	

		生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。	
生活領域	主題軸	6. 表現合宜的行為與態度	
學習重點	學習表現	6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。	
	學習表現說明	1. 覺察自己的情緒表現可能對生活周遭的人、事、物會有影響，學習調整情緒。	
生命教育議題融入	學習主題	<input type="checkbox"/> 哲學思考 <input checked="" type="checkbox"/> 人學探索 <input type="checkbox"/> 終極關懷 <input type="checkbox"/> 價值思辨 <input type="checkbox"/> 靈性修養	
	實質內涵	生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。	
聯合國永續發展目標融入 SDGs	目標	SDGs-3 良好健康與福祉 確保健康及促進課年齡層的福祉	
	小學教育	在這個階段，學習者獲得有關心理和情緒健康的知識，以及性、生殖健康和權利。他們培養相關的能力，以健康的方式表達感情，管理情緒和身體壓力，在必要時尋求幫助。因此促進對他人差異和情感的寬容，尊重和理解。	
	細項指標	3.4、在西元 2030 年前，透過預防與治療，將非傳染性疾病的未成年死亡數減少三分之一，並促進心理健康。	
教材來源	1. 繪本《小青蛙愛靜坐》 2. 自製 ppt 3. 自製學習單《情緒心色彩》 4. 網路：音樂與影片 5. 自製情緒臉譜、情緒溫度計小卡 6. 自編		
教學設備	視聽設備、A4 或 B4 影印紙、彩色筆		
學習目標			
1. 認識情緒名詞代表的情緒表徵，並學會使用情緒名詞。 2. 連結生活情境，覺察情緒發生時身體的反應和變化，描述心情故事，表達情緒背後的想法。			
學習活動設計			
學習活動內容及實施方式(含教學策略)		時間	學習評量
活動一：探索情緒(第一節) 一、暖身 1. 提問：今天心情如何嗎？請講一件心情小事件。 2. 小結：我們的身心常常會因為面對生活中不同的情境而有變化，我們先來做一下身體覺察的小體驗。 二、體驗活動-聽音樂、看影片發現「心」的作用		5'	

<p>接下來我們要玩一個遊戲，讓大家留意情緒和身體的關係。</p> <p>二、情緒臉譜：</p> <p>(一)遊戲說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 臉譜情緒對對碰：依據每個臉譜圖片與可能的情緒名詞(生氣、害怕、傷心、快樂、害羞、厭惡)配對，從自己的經驗或實例中描述身體的反應和心裡感受。 2. 情緒強度：找出適合的「情緒溫度計」卡牌來對應情緒強度。 3. 依前述經驗說說這個情緒給你的感覺舒服(喜歡、放鬆)或不舒服。 <p>(二)討論分享：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 害羞(臉部發熱、心跳加快……) 2. 生氣(呼吸急促、肌肉緊繃、瞪大眼睛、心跳加快……) 3. 快樂(拍手、歡呼、跳起來、笑出來、心跳加快……) 4. 傷心(頭兒下垂、眼淚流出、嘴角下垂、肩膀下垂、無力……) 5. 害怕(心臟砰砰跳、不敢看、口乾舌燥、尖叫……) 6. 厭惡(噁心、想吐、不想看……) <p style="text-align: center;">~第二節結束~</p>	<p>30'</p>	<p>實作評量：能進行臉譜與情緒名詞配對，並加以說明。</p> <p>口語評量：能參與討論分享，描述情緒出現時的身體反應和心裡感受。</p>
<p>三、情緒心色彩</p> <p>(一)我的情緒顏色：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師發下學習單，請學生回想最近一週的情緒是怎樣，決定用什麼顏色代表不同的情緒。 2. 將各種代表不同情緒的顏色塗在愛心裡。例如：我選黃色代表開心，再想想有多少開心？ 3. 再選第二個顏色，例如我最近有點生氣的情緒，我用紅色表示，這種情緒出現的時間次數有多少。 4. 依那個情緒出現的多少，來決定那個顏色的著色面積。一直畫到整顆心塗滿顏色。 <p>(二)我的情緒故事：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 畫完後，和同學分享你其中一個顏色的情緒故事。 2. 練習利用四個提問說說這個情緒背後的想法，適當表達自己的情緒。 <ol style="list-style-type: none"> ①我面對什麼情境？ ②當時身體有什麼反應？ 	<p>15'</p> <p>20'</p>	<p>實作評量：能根據說明完成學習單。</p> <p>口語評量：能依據提問分享自己的情緒故事。</p>

<p>③當時的感覺是什麼？</p> <p>④當時的心裡怎麼想？</p> <p>四、結語</p> <p>(一)經常深呼吸，練習跟自己的身心在一起，可以幫助我們專注，習慣觀察身體的感覺，讓自己平靜放鬆安頓身心。</p> <p>(二)情緒不只是一種心理的感受，身體的反應也會跟著變化，而且強度和舒服度也會因人而異。</p> <p>(三)留意「我怎麼了」是掌控自己身心穩定的起點。練習在生活中回顧事件覺察自己的身體反應、情緒狀態和想法，適當表達自己，可以把自己弄清楚。</p> <p style="text-align: center;">~課程結束~</p>	5'	
--	----	--

二、教學提醒(或省思)

- (一)活動一老師可以先分享自己的心情小事件作為示範，再請小朋友分享較容易進入狀況。
- (二)先從故事旁觀者的角度練習觀察，學生比較容易說出想法。
- (三)平常上課前孩子已經建立數呼吸靜心的習慣。
- (四)老師已經常運用四個提問幫助學生做觀察，在生活事件中練習觀察和表達，所以在本課程進行時學生較容易趣入。

三、附錄(給教師的、或給學生的可補充資料)

附錄一：繪本故事內容大意：《小青蛙愛靜坐》

故事講述好動的小青蛙，有一天小青蛙東撲撲，西撲撲，忙了一整天，蟲子捉不到，小魚也抓不到，心煩氣躁，但愈煩躁愈無法捉到獵物。又餓又氣之下，小青蛙感到挫折覺得自己太笨，於是找媽媽哭訴。這時青蛙媽媽把小青蛙帶到一片蓮葉上，教了他一個變聰明的好方法-先安靜地坐下，還跟他一起盤腿靜坐，教他感受自己的呼吸，讓小青蛙感到平靜，更可以清楚感受到周遭的事物。想不到，小青蛙很享受寧靜的感覺，並天天練習，培養出專注力，也讓他可以專心學習，終成為跳高和游泳高手。





附錄二：情緒臉譜小卡



附錄三：情緒小卡

快 _{ㄎㄞˋ} 樂 _{ㄌㄞˋ}	生 _{ㄕㄨㄥ} 氣 _{ㄑㄩˋ}	害 _{ㄏㄞˋ} 怕 _{ㄆㄞˋ}
傷 _{ㄕㄨㄤ} 心 _{ㄒㄩㄥ}	厭 _{ㄢㄨㄢˋ} 惡 _{ㄨˋ}	害 _{ㄏㄞˋ} 羞 _{ㄒㄩㄥ}

附錄四：情緒溫度計小卡

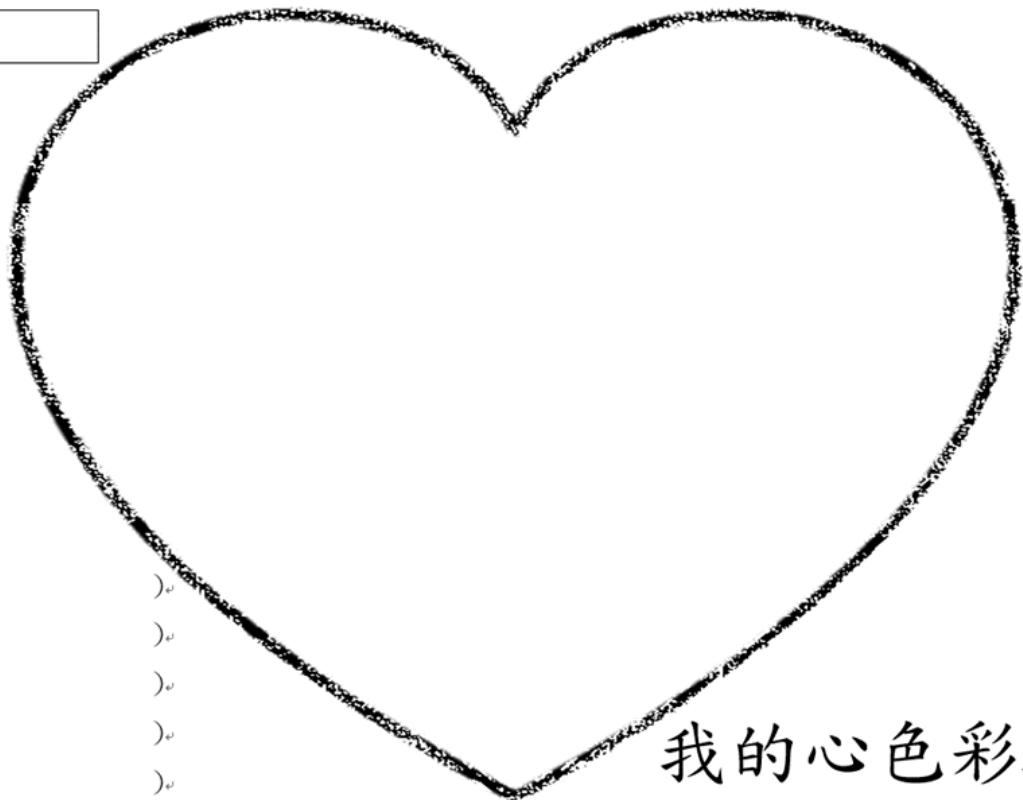


四、附件(課程所需學習單或作業)

附件一：學習單

姓名：

- 色是()。
- 色是()。
- 色是()。
- 色是()。
- 色是()。



我的心色彩

五、參考資料

- (一)書籍：繪本《小青蛙愛靜坐》/ 新雅文化
- (二)教案：情緒教育推廣課程/社團法人臺南市杏璞身心健康關懷協會
- (三)網站
 - 1. 音樂：清涼月光 https://www.youtube.com/watch?v=cjk_aIu3mWg
 - 2. 音樂：造億萬噸光芒 https://www.youtube.com/watch?v=xw_xHuxKxRw
 - 3. 影片：雲霄飛車大冒險 <https://www.youtube.com/watch?v=tU4U5QXu-gU>