

(本表僅供離線參考，請依網站規定之格式進行線上填報並上傳檔案)

教學活動名稱	「我會好好說」：小一情緒魔法課		
作品 適用階段	☐ 幼兒園 ☒ 國民小學 ☒ 低 ☐ 中 ☐ 高年級 (請擇一勾選) ☐ 國民中學 ☐ 高級中等學校 ☐ 大專校院	教學時間	3 節
教學方式	☒ 主題式 ☐ 融入式：融入之領域/科目/議題_____；融入之教科書版本及單元_____ _____；領域/科目/議題之相關能力指標(核心素養)_____		
主題 (請勾選一項 至多三項)	☐ 尊重生命 ☐ 孝悌仁愛 ☐ 誠實信用 ☒ 自律負責 ☒ 謙遜包容 ☐ 欣賞感恩 ☐ 行善關懷 ☐ 公平正義 ☐ 廉潔自持 ☐ 其他		
設計理念 (學生背景經驗分 析、教材內涵)	學生背景分析 課程實施對象為一年級學生，設計原由於班上有一位情緒障礙合併暴力傾向的孩子，經常會因為暴怒的情緒吼叫或有肢體衝動行為。其他學生常因氣氛緊張而手足無措，影響班級整體學習氛圍。 因此，教師想要透過預防性的情緒管理的課程，讓學生能自我覺察情緒辨識與表達能力培養，特別針對「憤怒」這個常見但易被誤解或壓抑的情緒，進行具體且溫和的引導。 教材內涵說明 輔助教材挑選以情緒的自我覺察進而能學會溝通與表達為主。透過繪本故事的情境帶入，讓學生在安全且有共鳴的氛圍中，認識怒氣的來源與表現方式，進一步學習適當的情緒調節技巧。 整個活動設計則是基於「班級學生背景與班級經營需求」而制定的，一開始考量到班級中有特殊的孩子，以及其他學生因緊張氣氛而不知所措的狀況，因此，教材內容強調預防性的情緒管理課程，並透過虛擬衝突情境的練習，讓學生將所學應用於實際生活，這符合以學生實際需求為出發點的教學理念。		

評估與省思

學習目標與學習表現

教師期望透過 ORID(焦點討論法)的模式建構學習脈絡，運用：
我看到什麼(O)、我感受到什麼(我覺得 R)、這個到底有什麼意義(I)、
我最後會怎麼做(D)，有系統的學習覺察自我情緒與釋放情緒技巧運用在自己的
日常生活當中。

O (Objective) - 我看到什麼：

「現在你好嗎？」活動，讓學生透過臉部表情貼圖辨識不同情緒並選擇當下自我感受圖貼並讓學生倆倆發表各自當下的情緒與緣由，這些都是最能迅速了解每個學生當時感受與情緒的溫度，也有助於教師協助學生整理或釋放情緒。

R (Reflective) - 我感受到什麼：

在發展活動中，請學生思考與人相處時，有沒有覺得自己和小獅子有點像？引導學生連結自身感受。運用『我覺得...』開頭的句式，清楚表達自己不舒服的地方。

I (Interpretive) - 這個到底有什麼意義

怒氣釋放活動中，教師提出「深呼吸或數到 10 都是為了讓你先離開不舒服的情緒，冷靜後再處理剛才發生的不愉快的事情」，這解釋了釋放怒氣方法的意義。

D (Decisional) - 我最後會怎麼做

學生完成學習單並發表釋放怒氣後自己的臉是什麼樣子，以及學到什麼，這是對未來行動的整理和準備。

「回到事情發生的那一刻」，透過虛擬衝突情境練習，讓學生運用今天學習到的自我覺察-自我管理的技巧，學習「友愛同學」學習如何與同學友善相處，讓班級氣氛更加融洽，亦能提升學習成效。

活動反思與延伸教學

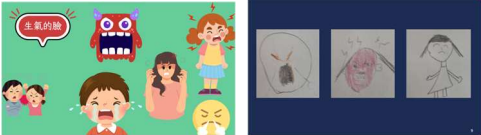
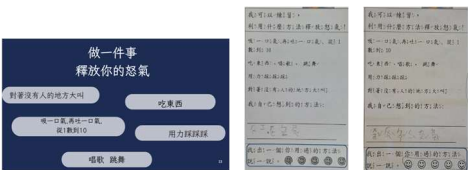
學習情緒的自我覺察與自我管理，和學生的品德的學習有著密切的關聯與重要性，情緒學習可以促進人格發展與社會適應能力。在低年級的學習生涯裡，有更多的時間與機會可以學習為人處世之道，他們同時也是品德學習與人際相處的重要基石。當孩子懂得認識與管理情緒，就更能展現出誠實、責任、關懷、尊重等良好品格。

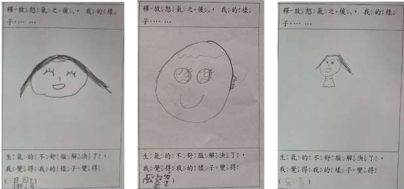
情緒管理的學習除了課程的引導之外，更多的是日常生活中的機會教育，班上的孩子在課間活動時最容易因遊戲區或球類的活動而發生衝突。當孩子發生衝突後，我會讓他們冷靜並且想想我們學過與人相處或釋放壓力的方法。好好的和對方說出心中的感受，老師僅需要從旁協助觀念的引導，並且做多次練習，當然這需要時間。

回饋與建議

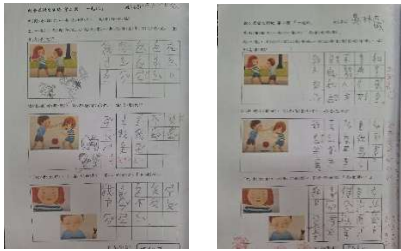
過去在進行課前教學規劃時，多半會以學習領域相關主題進行延伸教學的

		融入，也許都是非常好的學習活動，但不一定是當下班級學生最需要的。「我會好好說」的教學設計，是以班級學生背景與班級經營需求而制定的課程活動。也許每個班級的學生樣態不同需要處理的個別問題也不盡相同，但是，相信在培養學生情緒管理與社交溝通技巧的練習、並進行預防性的課程設計是師生之間需要共同追求的。 品德與修養的提升能帶動學習態度與學習成效的提升。同時也建議教師們在課程之後，能時常提醒課堂學到的方式運用在日常生活中，這是最棒的素養導向學習，更是培養學生自主行動、溝通互動、社會參與的終生學習者。				
參考資料		吼~我生氣了/喬尼.蘭伯特著繪 我會好好說/克莉絲蒂娜.克瓦爾著 瑪爾.法雷洛繪 最適性 SEL 社會情緒學習教師手冊/籽樂教育編輯出版				
		教學目標概述				
	教學目標	教學活動	時間 (分)	評量方式	教學注意事項	教學資源
1	1.學生能辨識三種常見情緒(以臉部表情貼圖或口語說出)	【第一部份】認識情緒學習活動 一、引起動機 課前活動:現在你好嗎? 自我覺察練習，從臉部表情貼圖辨識不同情緒並選擇當下自我感受圖貼。 學生倆倆發表各自當下的情緒與原由。 二、發展活動 了解與練習:情緒的釋放與友愛 1.繪本共讀:「吼~我生氣了」 小獅子和妹妹發生了爭執，雖然是妹妹先開始的，可是獅子爸爸卻只教訓小獅子，這讓他好生氣呀！小獅子感覺氣得就快要爆炸了！朋友們紛紛提供他「釋放情緒」	5 10	口語評量 能說出完整一句話 專心聆聽 舉手發表	簡單臉部圖貼或紅綠燈三種燈號表達心情皆可 繪本共讀 簡報參考 (如右網址)	情緒溫度 讓學生表達心情，老師同時掌握每個孩子內心感受 https://www.canva.com/design/DAGtflHOHkc/vvNqWTh7-ExGuMIKTN73ng/edit?continue_in_browser=true

	2.能用圖畫或簡單語句表達自己的情緒 3.學生能示範一種釋放怒氣的方法	的方法，可是這些方法都不管用。 2.情緒的覺察 TQ:想一想，不管是和家人或是同學相處時，你有沒有覺得自己和小獅子有點像?畫出自己生氣的表情。  SS:學生輪流發表自己與繪本中小獅子情境或表達方式的連結。 透過故事角色的視角，練習情緒覺察與情境判讀。 3.怒氣的釋放 T: 狒狒說:每個人都會生氣,不過我懂得該怎樣釋放怒氣,要不要試試看. T 示範:「先深深吸一口氣,再吐一口氣,然後從 1 數到 10。」「接著做鬼臉再從頭來一次。」 SS:跟著做一次。 (有學生認為做鬼臉不禮貌) TQ:深呼吸並數到 10 的感受? SS: a.還好 b.忘記前面的事了 c.身體有比較舒服的感覺 TS:做一件事情釋放你的怒氣~大蒐集  (社會情緒學習(SEL)五大核心能力之一~自我管理的練習) 小獅子笑著說:我覺得好多了... 可是我有一句話一定要說~ TQ:小獅子想說什麼呢?為什麼? 深呼吸或數到 10 都是為了讓你先離開不舒服的情緒，冷靜後再處理剛才發生的不愉快的事情。	15 自我覺察練習 (生氣的樣子) 實作評量 (學習單) (能說出釋放怒氣的方法) 10 學會深呼吸	呼吸法介紹,讓學生練習	深呼吸練習 繪本中小獅子最後跟妹妹說對不起,但學生發表合理即可
--	---	---	---	--------------------	---

2	1.學生能在衝突情境中練習至少一種友善表達方式 2.學生能辨識常見的衝突情境，並理解衝突發生的原因	 平靜的心會快趕走不愉快的感受,衝突解決後更別忘了和對方說對不起喔! 三、綜合活動  1. 完成學習單 學生倆倆發表釋放怒氣後自己的臉是什麼樣子?我學到什麼?? (學生能自我覺察情緒的變化與釋放怒氣的方法) 2. 回到事情發生的那一刻 教師設定一個虛擬衝突情境，讓學生運用今天學習到的技巧練習。試圖讓自己慢慢趨緩生氣或憤怒帶來的不愉快，友愛同學，學習氣氛更加和樂! 【第二部份】表達的學習活動 可是這樣的學習，好像還不夠..... 很多小孩遇到衝突時會說: 先離開、找老師、深呼吸不生氣... 但是衝突仍然存在。 於是，老師思考著，學生是否能在衝突發生時，有小小的技巧或策略處理當下發生的衝突減少事後的糾紛與投訴，甚至能減緩衝突發生。 (情緒的自我管理學習) 一、引起動機 TS:共同蒐集班上同學常見衝突情境 鬼抓人卻得一直被當鬼... 遊戲器材使用爭執... 借球不歸還的釐清... 你碰到我卻沒說對不起...	20	實作評量 (學習單) 發表與 分享 (學生能說出生氣的樣子,透過釋放怒氣後,會呈現什麼樣的自我)	畫不清楚的學生,可提醒他加上文字註解也很棒	學習單(附件 1)
5						

3.學生能運用「我覺得...」開頭的句式，清楚表達自己不舒服的感受	TS:討論哪些是誤會?哪些是不需要在意?哪些是衝突需當下處理? 二、發展活動 協助孩子解決衝突 1.繪本共讀:「我會好好說」 卡拉和朋友在公園裡玩球，馬利歐等不及輪到他，想把球搶過來，還對卡拉大聲吼。互不相讓的兩個人越吼越大聲，馬利歐抓起地上的沙子亂撒、卡拉用腳踢了馬利歐、馬利歐把卡拉推到地上、衝突越演越烈..... 前測 TQ:發生衝突當下，你會怎麼做? S: 從學生的回答中可以概略知道，前一本繪本的學習影響著他們處事的日常。當衝突發生，可以離開現場告訴老師或是學習轉移情緒。 TQ:發生衝突時，你可以這麼做! TS:學生練習衝突發生當下時，除了轉移情緒、離開甚至是投訴之外，還可以告訴對方你的感受，讓別人可以清	15 10 10	口語評量 實作評量 發表分享 (學生能說出處理方式如:離開,告知師長,不理他...) 口語評量 1分:能說出單字表達情緒 2分:能用一句話描述情境 3分:能用「我覺得...」完整表達感受並提出解決方式	評量時要求學生能說出包含人事時地完整句子 虛擬學生易發生衝突情境	讓學生練習用「我覺得」開頭說出不舒服的感受
--	---	-------------------------------	---	--	---

3	1.學生能提出至少一種處理衝突方式 2.學生能專心傾聽同儕發言，並重述其主要內容	楚了解你的想法或是提出道歉。 例:「我覺得我很不舒服.....」 三、綜合活動 1.完成學習單  2.學生分組練習學習單中提到的衝突情境，並用小工具協助感受表達，另外，未使用小工具的另一人也要練習專心傾聽對方發言的時刻。 【第三部份】與生活連結 學習就是為了他日可以適當地在日常生活中運用，因此，老師也特別在日常觀察與教導，和班上同學發生衝突時，不是一昧地逃離或是壓抑自己的情緒，而是能理直氣和的和對方表達你的不舒服，並希望他能道歉或修正。 當我們在練習將自己的不舒服表達給對方知道的時候，也要讓學生能知道雖然我們有很充足的理由可以要求對方，但還需要注意，說話時的語氣要和緩，聲量要調小一點，肢體動作盡量避免。(口語表達的訓練有別於過去說話的學習，肢體表情語氣等，都會影想與人溝通的結果，需要日常不斷練習) 後測 學生能在面對衝突發生時，除了離開現場告訴老師或是學習轉移情緒之外，也能告訴對方，自己心裡的感受，清楚且合宜的表達內心想法，是學習自己解決衝突的好辦法!	20 下課時間	實作評量 (能學會表達衝突後的感受/能利用「我覺得」語句說出感受) 生活應用	學習單整理與完成 課程結束後的某一天,剛好機會教育並練習	學習單(附件 2) 學生學習在衝突的發生當下可以如何好好說話 日常影片
---	--	--	-----------------------	--	--	---

		 https://www.youtube.com/shorts/xv3Tlt4qu4Y https://www.youtube.com/shorts/njm0atK2TVk https://www.youtube.com/watch?v=svzXdY-E1Ws 備註: T:教師 S:學生 Q:提問 二年級繼續練習.....				
--	--	---	--	--	--	--

附件 1

配合國語文領域 第二課 「一起玩」

姓名()

雙閱讀課文一起玩+繪本「我會好好說」

想一想，最近和家人或同學一起玩發生衝突的時候，你

會怎麼做？



玩遊戲的時候，對方傷害到你，該怎麼做？



下次爭吵時，非暴力面對，可以好好說「我覺得...」



家長閱簽：

閱讀心得 書名: ()



一忠姓名: ()



生氣的時候，我的臉是 什麼樣子呢？	我可以練習， 利用什麼方法釋放怒氣！	釋放怒氣之後，我的樣子 子... ..
← ← ← ← ← ← ← ← ← ←	吸一口氣，再吐一口氣，從 1 數到 10 吃東西、唱歌、跳舞 用力踩踩踩 對著沒有人的地方大叫 我自己想到方法 _____ _____	S
我覺得這個樣子很 ()。	我出一個你用過的方法 說一說。 😊 😊 😊 😊 😊 畫出一個方法試一試。 ←	生氣的不舒服解決了， 我覺得我的樣子變得 ()



學習成果照片

配合國語文領域 第二課 「一起玩」 姓名：(林子豪)

雙[開]讀[課]文：「一起玩+繪本」 「我會好好玩」

想[一]想[一]，最[近]和[家]人[或]用[學]一[起]玩[發]生[衝]突[的]時[候]，你[會]怎[麼]做[?]



我	不	會	和	人	在
玩	的	太	好	了	
我	不	會	和	人	在
玩	的	太	好	了	

玩[過]最[近]的[時]候[一]，對[方]有[傷]害[到]你[一]，該[怎]麼[做]?



我	不	會	和	人	在
玩	的	太	好	了	
我	不	會	和	人	在
玩	的	太	好	了	

下[次]爭[吵]時[一]，非[暴]力[面]對[一]，可[以]好[好]玩[「我會好好玩」]



我	不	會	和	人	在
玩	的	太	好	了	
我	不	會	和	人	在
玩	的	太	好	了	

配合國語文領域 第二課 「一起玩」 姓名：(吳林敏)

雙[開]讀[課]文：「一起玩+繪本」 「我會好好玩」

想[一]想[一]，最[近]和[家]人[或]用[學]一[起]玩[發]生[衝]突[的]時[候]，你[會]怎[麼]做[?]



我	不	會	和	人	在
玩	的	太	好	了	
我	不	會	和	人	在
玩	的	太	好	了	

玩[過]最[近]的[時]候[一]，對[方]有[傷]害[到]你[一]，該[怎]麼[做]?



我	不	會	和	人	在
玩	的	太	好	了	
我	不	會	和	人	在
玩	的	太	好	了	

下[次]爭[吵]時[一]，非[暴]力[面]對[一]，可[以]好[好]玩[「我會好好玩」]



我	不	會	和	人	在
玩	的	太	好	了	
我	不	會	和	人	在
玩	的	太	好	了	

閱讀心得 書名：(反氣) 一忠姓名：(藍雅)

生氣的時候，我的臉是：(紅)

什麼樣子呢？



我可以用練習：利用什麼方法釋放我的氣！

嘿！一口氣，再吐一口氣，從1數到10

吃東西，唱歌，跳舞

用力跺腳

對著沒有人的地方大叫

我自，已想到：的方法：

我覺：得：這：個：樣：子：很：(反氣)

我：出：一：個：你：用：過：的：方：法：說：一：說：()

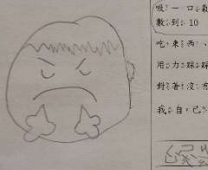
生：氣：的：不：舒：服：解：決：了：，我：覺：得：我：的：樣：子：變：得：()

畫：出：一：個：方：法：試：一：試：。

閱讀心得 書名：(反氣) 一忠姓名：(林芷欣)

生氣的時候，我的臉是：(紅)

什麼樣子呢？



我可以用練習：利用什麼方法釋放我的氣！

嘿！一口氣，再吐一口氣，從1數到10

吃東西，唱歌，跳舞

用力跺腳

對著沒有人的地方大叫

我自，已想到：的方法：

我覺：得：這：個：樣：子：很：(反氣)

我：出：一：個：你：用：過：的：方：法：說：一：說：()

生：氣：的：不：舒：服：解：決：了：，我：覺：得：我：的：樣：子：變：得：()

畫：出：一：個：方：法：試：一：試：。

閱讀心得 書名：(反氣) 一忠姓名：(吳林敏)

生氣的時候，我的臉是：(紅)

什麼樣子呢？



我可以用練習：利用什麼方法釋放我的氣！

嘿！一口氣，再吐一口氣，從1數到10

吃東西，唱歌，跳舞

用力跺腳

對著沒有人的地方大叫

我自，已想到：的方法：

我覺：得：這：個：樣：子：很：(反氣)

我：出：一：個：你：用：過：的：方：法：說：一：說：()

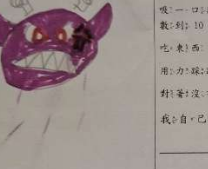
生：氣：的：不：舒：服：解：決：了：，我：覺：得：我：的：樣：子：變：得：()

畫：出：一：個：方：法：試：一：試：。

閱讀心得 書名：(反氣) 一忠姓名：(游和昌)

生氣的時候，我的臉是：(紅)

什麼樣子呢？



我可以用練習：利用什麼方法釋放我的氣！

嘿！一口氣，再吐一口氣，從1數到10

吃東西，唱歌，跳舞

用力跺腳

對著沒有人的地方大叫

我自，已想到：的方法：

我覺：得：這：個：樣：子：很：(反氣)

我：出：一：個：你：用：過：的：方：法：說：一：說：()

生：氣：的：不：舒：服：解：決：了：，我：覺：得：我：的：樣：子：變：得：()

畫：出：一：個：方：法：試：一：試：。

學習活動照片



小一剛入學，我們選擇晨光時間共讀，共同討論。



生氣怒火不斷延燒，我可以學習更多處理情緒的方法



學生兩兩互講，我還可以怎麼做！



遇到衝突時，試著將感受清楚表達。(拿到麥克風的人才能說話，另一人先學傾聽)



下課時，二個學生發生不愉快事件，那我們就當場練習表達感受與傾聽對方說話。老師不再是裁判長。



握拳數手指頭，練習深呼吸，從吸氣到緩慢吐氣，讓怒氣釋放。感受情緒緩和的神奇效果！