

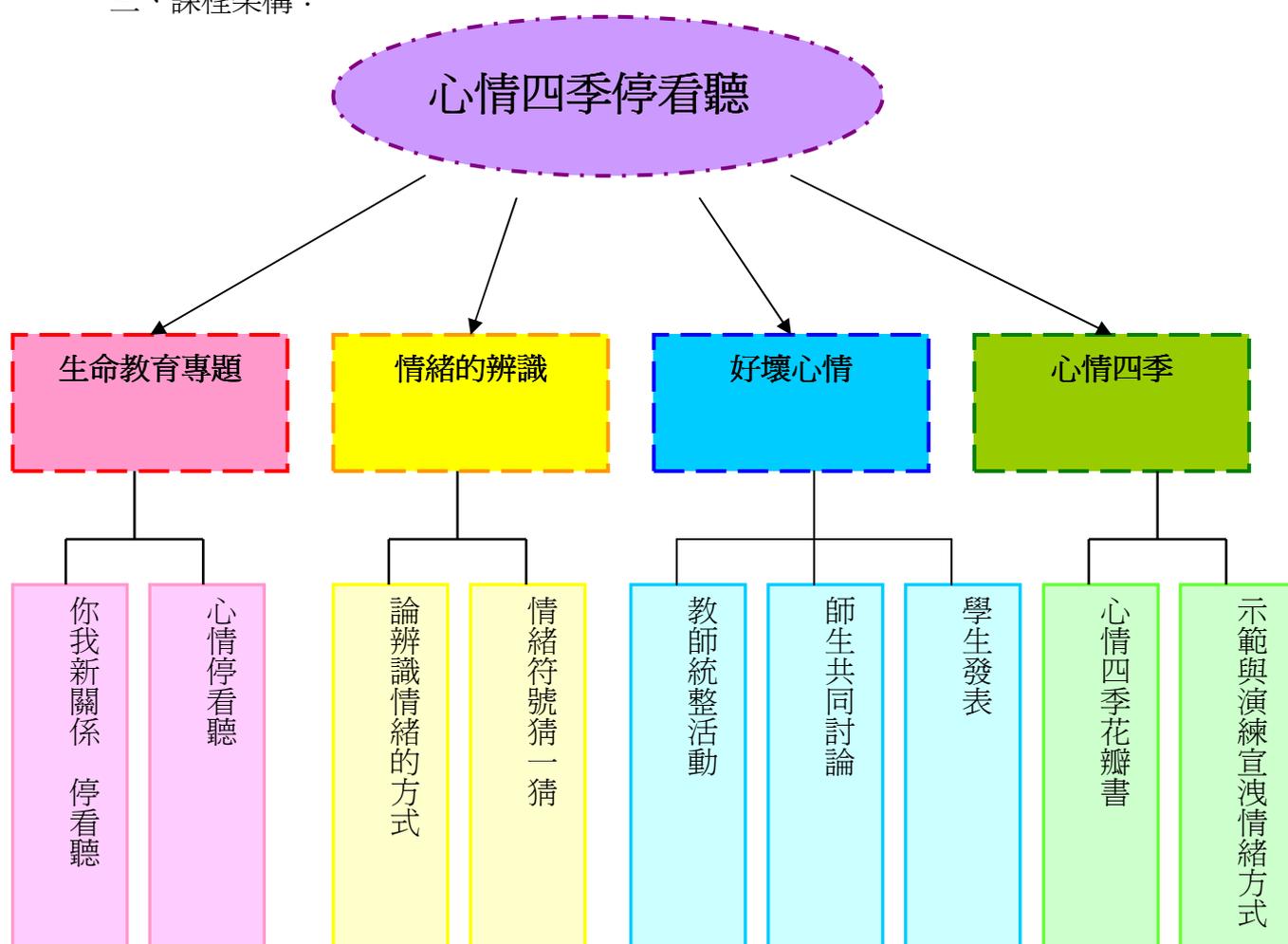
一、主題名稱：心情四季停看聽

二、設計理念：

情緒變化有如四季般，是日常生活當中重要的一環，需要妥善面對及處理，在人與人相動交流的過程中，適當的情緒表達扮演著重要的角色，本教學活動提供小學生思考與表達的機會，引導學生探討情緒的變化、分析情緒發生的原因，進而學習適當處理情緒的變化及接納他人的想法。

本教學活動旨在引導學生從臉部表情、肢體、說話語氣等項度來辨識各種情緒，以教導學童覺察自我與他人在不同情境下，會有不同的表達方式，不妨以同理心看待，使兒童覺察情緒之後，能有更合宜的處理與因應情緒的方式，使身心更加健全。

三、課程架構：



四、活動設計：

健康生活技能教學活動設計

單元名稱	心情四季停看聽		教學設計者	校名：宜蘭縣公館國小 姓名：詹惟鈞
學程	<input checked="" type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中			
教學對象	<input type="checkbox"/> 低年級 <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級		生活技能應用	情緒調適
教學目標	<p>學生能夠覺察他人及自己的心情。</p> <p>能發現每個人處理情緒問題時可能會有不同的態度。</p> <p>能比較並分辨當下的情緒為正向或負向。</p> <p>能適當的表達或宣洩自己的情緒。</p>		對應能力指標	<p>健康：6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p> <p>健康：6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>生命：2-1-5 認識自己在不同情境中的情緒。</p> <p>生命：2-2-5 知道如何適當地表達自己的情緒。</p>
教材來源	自編		教學時間	3 節（120 分）
教學內容及活動設計				
設計理念	<p>情緒變化有如四季般，是日常生活當中重要的一環，需要妥善面對及處理，在人與人相動交流的過程中，適當的情緒表達扮演著重要的角色，本教學活動提供小學生思考與表達的機會，引導學生探討情緒的變化、分析情緒發生的原因，進而學習適當處理情緒的變化及接納他人的想法。</p> <p>本教學活動旨在引導學生從臉部表情、肢體、說話語氣等項度來辨識各種情緒，以教導學童覺察自我與他人在不同情境下，會有不同的表達方式，不妨以同理心看待，使兒童覺察情緒之後，能有更合宜的處理與因應情緒的方式，使身心更加健全。</p>			
教材分析	<p>藉由心情停看聽活動使兒童覺察自我情緒。</p> <p>藉由M S N情緒符號猜一猜活動增進兒童辨識情緒能力。</p> <p>藉由心情四季花瓣書設計活動學習適當的表達情緒。</p>			
教學資源	教師課前準備	<p><你我新關係－停看聽> 專題簡報、M S N心情符號、粉彩紙、單槍投影機</p>		
	學生課前準備	<p>（色筆、剪刀、膠水）</p>		
教學時間	教學目標編號	教學活動 (按照活動次序以阿拉伯數字分別編號)		教學資源

40	1.2.4	<p>1.生命教育專題演講活動：</p> <p>(1) 講師陽明醫院心理師林秀珊。</p> <p>(2) 播放〈你我新關係—停看聽〉專題簡報(如附件一)，請學生藉由比較卡通〈海賊王〉裡的人物個性及情境，思索面對該情境時可能產生的各種情緒。</p> <p>(3) 引導學生了解能覺察他人和自我的情緒，適時的排除不當情緒，避免負面情緒造成身心的困擾，並借此說明情緒覺察的重要性。</p> <p>(4) 請學生發表「對面該事件時，為何會有此情緒的原因」。</p>	生命教育 專題簡報 (附件 一)、生命 教育專題 演講活動 照片(附件 二)
5	2	2.心情停看聽活動：面對同一事件時，每個人可能會有相同或相異的情緒，不同的情境也可能引起相同或不同的情緒反應，感覺沒有絕對的對或錯，應該給予尊重，情緒不好也是正常的反應。	
5	1	<p>3.與學生討論辨識情緒的方式：</p> <p>(1) 從眼睛、臉部表情、嘴巴、眉毛間、四肢、說話口氣...等辨識。</p> <p>(2) 老師(或有意願的學生)示範各項情緒時的面部表情與肢體上可能的動作。</p>	
10	1	<p>4.情緒符號猜一猜：</p> <p>(1) 老師隨意點選 MSN 通訊軟體情緒符號。</p> <p>(2) 請學生表演情緒。</p> <p>(3) 請台下學生猜一猜。</p> <p>(4) 學生再表演一次請台下學生確認，老師提示學生觀察重點。</p> <p>(5) 公佈答案。</p>	附件三：： MSN 通訊 軟體情緒 符號
5	2.4	<p>5.教師統整活動結果：</p> <p>每人的個性不同，對情緒的表達各有異同，小朋友對他人情緒的辨識可能有正反兩面的不同見解，如果能從各角度去了解或適當關心，在覺察人我的情緒之後，來發現他人與自我不良的情緒，進而更快的將負面情緒做適當的宣洩處理，避免因負面情緒累積而導致身心的不悅。</p>	
10	3.4	<p>6.師生共同討論當覺察同學們有好心情或壞心情時的表達方式。</p> <p>參考答案：好心情：哈哈大笑、說笑話、請大家吃東西.....</p> <p>壞心情：吼叫、搥牆壁、睡大覺、塗鴉、聽音樂、打球、做自己喜歡的事、和好友說、寫下來.....</p> <p>(1) 學生發表</p> <p>(2) 師生共同討論情緒宣洩時應注意的事項：</p> <p>情緒宣洩或傳達時是否有考慮到別他人及環境物品、是否會產生不良後果、是否，並引導學生宣洩時可以選擇的適當方式。</p>	
40	4	7.心情四季花瓣書：教師指導學生利用四張圓形卡片，請學生寫下並畫下自己的心情，用色筆塗色後裝訂，街著鼓勵學生寫下會有該心情的原因。	色筆、花瓣 書

5	1.4	8. 示範與演練宣洩情緒的方式。 (1) 教師由心情四季花瓣書選擇幾項不同的情緒表達方式，請學生示範演出。 (2) 請學生演練各項情緒及宣洩情緒的方式：「喜」、「怒」、「哀」、「樂」……「聽音樂」、「聊聊天」、「打打球」、「洗熱水澡」…… (3) 發表宣洩情緒之後的感受。	附件四：心情四季花瓣書作品集錦
---	-----	---	-----------------

教學成果(學生作品及其他表現)



圖 1：心情停看聽活動：學生聽完專題演講後，試著覺察自己的情緒，勇於表達出來。



圖 2：學生情緒演示，請其他同學根據臉部、四肢、語氣等線索，猜一猜他的情緒。



圖 3：學生製作的心情四季花瓣書內頁

教學檢討(針對教學設計、教學活動及教學評量等進行省思)

活動一開始〈你我新關係—停看聽〉專題演講部份，以卡通〈海賊王〉裡的人物個性及情境為素材，很能表現出劇中角色的情緒起伏，好像四季變化般引人入勝。

在心情停看聽活動及與學生討論辨識情緒的方式時，小朋友的表情十分豐富，能勇於表達而不在乎羞，此時老師可引導學生在面對壓力和情緒低落時，能以正面積極的方法處理。

情緒符號猜一猜活動是用小朋友常用的 MSN 通訊軟體情緒符號為例，貼近學生們的生活，所以當各種情緒符號一出現時，馬上就被同學們猜出來了。

引導學生製作〔心情四季小書花瓣書〕時，可將自己喜、怒、哀、樂等情緒，以童詩方式用譬喻法表達出來時，教學者先行以〈生氣的時候，我像…… / 想要……〉來引導學生共作，學生的創意果然無限：有的說〈生氣的時候 / 像冒煙的火山 / 想要毀滅全世界 / 讓大家都知道我的厲害〉有的說〈生氣的時候 / 我像發怒的獅子 / 想要大聲怒吼 / 把所有的動物通通嚇跑 / 還有人說〈生氣的時候 / 我像小狗 / 想要咬人〉雖然簡單，卻相當貼切！

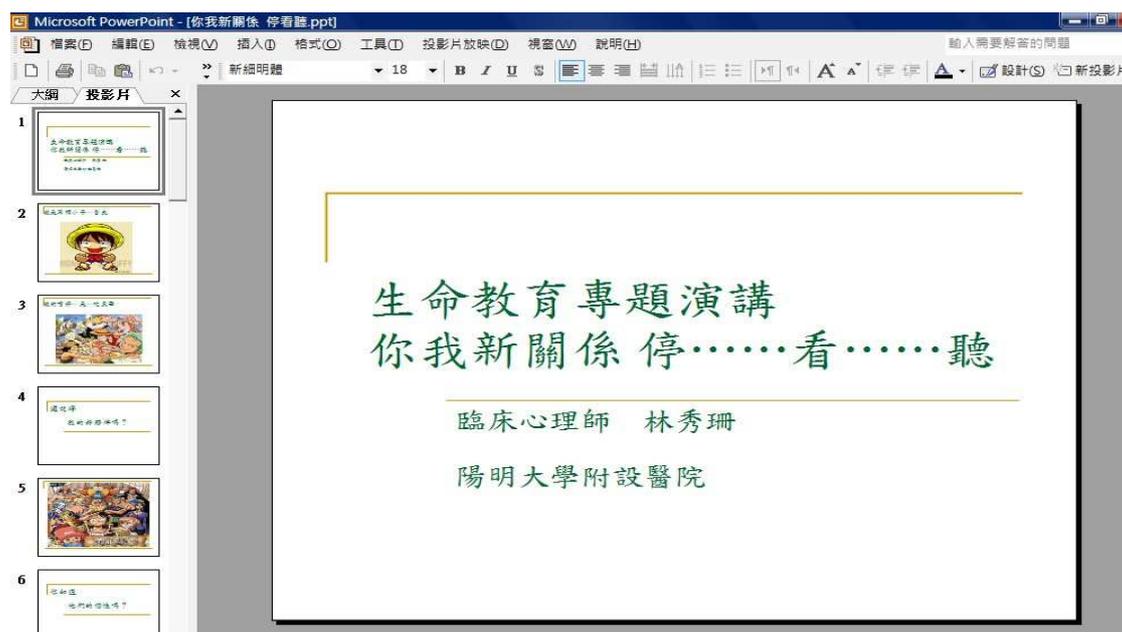
看到學生搶著發表，爭著仿作，連從不開口的同學都說話了，內心的喜悅，真的無法用紙筆來形容，能將情緒寫在書上，更是令人雀躍！

4.不過，全班從畫圓到製成小書，卻整整耗了一節課，而且剪得歪七扭八、不圓不方的大有人在，甚至有人重做了三遍才滿意，也因此毀了老師 6 張四開的粉彩紙，好不心疼喔！

5.從這次活動中個人發現：就參與活動的同學而言，學生們表達方式很多元，學生個別差異也很大，也有一兩位學生不好意思表達，要老師鼓勵，重點在於察覺自我情緒並能適當發洩才好。

【下接簡報、照片及相關教材】

附件一：[你我新關係 停看聽.ppt](#)



附件二：

報導主題：99年5月4日生命教育演講照片

報導記者：詹惟鈞 報導

活動日期：2010/5/4

報導內容：

地點 卓越樓三樓視聽教室

對象 本校一到四年級師生

講師 陽明大學附醫 林秀珊心理師

你我新關係 停.....看.....聽

為什麼 我知道他們的個性？

因為.....

停... 我會注意到他們

看... 我會觀察他們做的事

聽... 我會聽他們說的話

為什麼 大家會有不一樣的想法？看到的不一樣

在白天看到 在晚上看到 在家裡看到

聽到的不一樣

爸爸說的 媽媽說的 電視上說的 鄰居說的

自己感覺的不一樣

胡思亂想 直覺的想法 我猜的想法



同學們專注地聽講

影像寫真



林秀珊心理師演講精彩幽默



生命教育演講海報



豐富的簡內容引人入勝



生命教育可要停看聽

附件三：MSN 通訊軟體之表情符號表，由 www.msn.com.tw 可下載到 msn 表情符號圖



附件四：心情四季花瓣書作品集錦 日期：99/5/12

<p>生氣的時候，我像—</p>	<p>高興的時候，我像—</p>	<p>傷心的時候，我像—</p>
<p>害怕的時候，我像—</p>	<p>同學互評</p>	<p>自評</p>