

臺北市信義區信義國民小學特殊教育宣導三年級教學計畫 ( 自編 ) 設計者：蕭秋娟、袁懋萱

學習領域	綜合領域	課程模式	<input checked="" type="checkbox"/> 單元主題 <input type="checkbox"/> 主題統整	教學模式	<input type="checkbox"/> 大班 <input type="checkbox"/> 分組 <input checked="" type="checkbox"/> 各班教學 <input type="checkbox"/> 其他
實施層面	<input checked="" type="checkbox"/> 學校層級活動課程 <input type="checkbox"/> 學群合作教育活動 <input type="checkbox"/> 班級經營教育活動				
	<input checked="" type="checkbox"/> 校本課程 <input type="checkbox"/> 銜接教材 <input type="checkbox"/> 補充教材 <input type="checkbox"/> 其他_____				
主題課程名稱	我們的小宇宙		單元數	共分【二】單元	
			總節數	【2】週【4】節	
			時間	【160】分鐘	
單元活動名稱	情緒百寶箱		教學時間	【4】節【160】分鐘	
教學者	個學中心全體教師		合作教學者		
對應之學校願景	<input checked="" type="checkbox"/> 多元學習 <input checked="" type="checkbox"/> 快樂和諧 <input type="checkbox"/> 服務人群				
教學具體目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解學生的自我概念和自我價值感。</li> <li>2. 增進同儕彼此間更深入的認識和了解。</li> <li>3. 讓學生了解人我之間的差異性，並學會尊重和包容。</li> <li>4. 讓學生了解如何適當表達自己的感受和不同的想法。</li> <li>5. 讓學生了解「不傷害自己，也不傷害別人」的互動方式。</li> <li>6. 能瞭解繪本中生氣的故事情境及內容。</li> <li>7. 能說出自己生氣的經驗。</li> <li>8. 能了解生氣情緒問題的解決方法。</li> </ol>		融入之校本課程分段概念或十二項核心素養、或七大議題		無
主要領域能力指標	1-2-3 辨識與他人相處時自己的情緒。 1-2-1 欣賞並展現自己的長處，省思並接納自己。		相關領域能力指標		<b>【語文】</b> 2-2-1-3 能讓對方充分表達意見。 2-2-2-4 能在聆聽過程中感受說話者的情緒。

	活動流程	時間 (分)	教學資源	備註						
教學活動 動流程	<p style="text-align: center;"><b>【第一節】</b></p> <p>※ 暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識個學中心老師</li> <li>2. 上課規則說明、計分方式 分小組計分、保密原則</li> </ol> <p>※ 活動一：四格遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分人發一張 A4 紙，摺成四等份，中間寫上名字 如圖： <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <table border="1" style="border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 50px;">1</td> <td style="text-align: center; width: 50px;">2</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">名字</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> </table> </div> </li> <li>2. 依序在四個格子中寫出下列問題的答案： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 寫出形容自己的三個形容詞： 例如：開心的、迷糊的、粗魯的、細心的.....</li> <li>(2) 寫出從小到大三件最得意的事： 注意：強調得意的經驗，<u>不一定是成就</u> 例如：吃三個漢堡、會騎獨輪車，<u>不一定是獨輪車比賽第一名</u></li> <li>(3) 最喜歡/討厭的三件事 注意：三件 <u>都要一樣</u> 是最喜歡或是最討厭</li> <li>(4) 對這一堂課有甚麼期待？或是希望這一堂可以跟全班同學 <u>一起</u> 做甚麼？(寫出三項)</li> </ol> </li> <li>3. 互動時刻 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 請每一位小朋友可以隨意移動位置，兩兩互換看別人所寫的內容，過程中務必保持安靜、不說話。</li> <li>(2) 老師放輕音樂開始活動，當音樂停止，不管拿到誰的單子，都請回座位。</li> </ol> </li> <li>4. 分享 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 請自願分享，自己手中的單子或是看過的內容中，印象最深刻的是什麼？為什麼？</li> <li>(2) 總結：每個人都有自己不同的經驗和價值觀，我們要試著了解別人，也尊重別人的想法。 保密原則：今天課堂上所有跟同學有關的事，下課出了教室門就忘記(保密)。</li> </ol> </li> </ol>	1	2	名字		3	4	<p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">8</p> <p style="text-align: center;">7</p> <p style="text-align: center;">3</p>	<p style="text-align: center;">記分板</p> <p style="text-align: center;">A4 紙、鉛筆</p> <p style="text-align: center;">輕音樂 CD CD Player</p> <p style="text-align: center;">溫度計</p>	
	1	2								
名字										
3	4									
<p style="text-align: center;"><b>【第二節】</b></p> <p>※ 活動二：心情溫度計</p>										

### 1. 引起動機

(1) 老師拿出一般常用溫度計，問小朋友：知不知道溫度計是做甚麼用的？

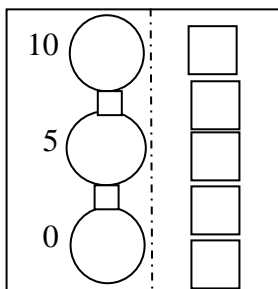
(2) 那有沒有量心情的溫度計？心情要怎麼量呢？

(3) 今天我們就要來做一個自己的「心情溫度計」。

### 2. 製作自己的心情溫度計

(1) 發下一人一張 A4 紙，每人選三支蠟筆或彩色筆。

(2) 將 A4 紙對折一半，一邊畫出溫度計刻度，並依序標出 0、5、10 的分數，一邊畫出五個格子，如圖：



(3) 先在溫度計上，畫出代表 0 分、5 分和 10 分的心情臉譜，分數越高，心情越好。

**※注意：老師不要先示範 0-10 分的表情符號，但是可以提供情緒臉譜範本。**

(4) 在另一邊的格子中，依序標出不同項目，自己對自己的評分：

- a. 現在的心情
- b. 跟同學、朋友的關係
- c. 跟家人的關係
- e. 學業
- f. 健康

分數從 1-10 分，可以在格子旁邊，註記給該分數的原因。

### 3. 分享

(1) 示範：

- a. 老師先示範自己的心情溫度計臉譜，並說出第一格「現在的心情」給分的理由。
- b. 詢問「現在的心情」是否有給 10 分或 9 分的同學，原因是什麼？
- c. 依序詢問是否有給 7.....1 分的同學，請舉手，若有只給 1 分的同學，詢問是否願意分享原因？

(2) 小組分享。

5 A4 紙、蠟筆  
或彩色筆

情緒臉譜範  
本

6

6

15

- a. 就近將學生分成 3-4 人一組，將桌子靠攏。
- b. 請學生一一依序分享自己給分的原因。
- c. 請願意上台分享的小朋友。(可以加分)

#### 4. 總結

(1) 每個人都有自己不同的心情，也都有原因，沒有人的心情是可以隨時都滿分的，重要的是，當你心情不好時，你會去想一想原因是什麼？可以怎麼表達，讓別人知道，又不會傷害到別人？

(2) 接下來要想的是，可以做些甚麼讓分數變多一點呢？讓自己的心情變好一點？如果你是他的朋友，你可以怎麼做呢？

#### 5. 頒獎及預告

(1) 頒發最高得分前三組，請得獎小組需大方分享。

(2) 保密原則：下課之後，跟同學有關的事，都要遵守最高保密原則，尊重他人的秘密，不要到處說。

(3) 預告：下一次的課，老師就要教大家，”如何愛自己，也愛別人”的方法喔！

	<p style="text-align: center;"><b>【第三節】</b></p> <p><b>【引起動機】</b></p> <p>「欣賞繪本故事-我變成一隻噴火龍了」：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用 power point 或影片讓小朋友欣賞情緒處理-生氣的繪本小故事（我變成一隻噴火龍了）。</li> <li>2. 請小朋友回憶繪本故事的內容，回答問題。</li> <li>3. 請學生觀察自己生氣時的表情及動作，分享自己生氣的經驗及處理的方式。</li> </ol> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>「情緒滅火器使用四步驟」：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 給小朋友學習單，請小朋友選擇對自己有效的「生氣解藥」。</li> <li>2. 情緒滅火器：將「生氣解藥」儲存於「情緒滅火器」中，當情緒在合理範圍內不需使用，但當情緒太強烈時，就要遵循以下步驟來使用： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 標示情緒：注意看自己的臉部表情；聽自己的呼吸；感覺自己的心跳速度與肌肉繃緊狀態。知道自己正在「生氣」，快要成為噴火龍了！</li> <li>(2)「情緒滅火器」使用步驟： <ol style="list-style-type: none"> <li>A.停：用方法讓自己冷靜，深呼吸，數數；或閉眼睛、張開眼睛三次；或握緊、打開拳頭三次。</li> <li>B.想：想出生氣的解藥。</li> <li>C.選：選出「不傷人、不傷己」的消氣方法。</li> <li>D.做：將選好的消氣方法做出來。</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>3. 使用示範：請一位學生和老師示範「哥哥搶我的玩具」情境下，使用情緒滅火器的四個步驟。</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>【第四節】</b></p> <p>「我生氣了，怎麼辦」？：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.請小朋友分組抽題上台表演，在引起生氣的情境出現時，如何運用「情緒滅火器」。題目包括： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 家裡： <ul style="list-style-type: none"> <li>* 哥哥搶我的玩具。</li> <li>* 明明是弟弟先打我，媽媽卻只罵我。</li> <li>* 弟弟畫我的作業簿。</li> <li>* 爸爸心情不好就罵我。</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol>	<p>20</p> <p>20</p> <p>25</p>	<p>PPT</p> <p>學習單</p> <p>PPT 或提示卡</p> <p>作業單</p> <p>情境劇</p> <p>情境題目紙條、</p>	<p>回答問題 經驗分享</p> <p>學習單</p> <p>專心聽講</p> <p>說出情緒處理的方法</p> <p>專心觀賞</p> <p>角色扮演 教師回饋</p>
--	--	-------------------------------	--	---

	<p>(2) 學校：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 同學說我壞話。</li> <li>* 被老師誤會還被老師罵。</li> <li>* 被同學罵笨。</li> <li>* 同學不跟我玩。</li> </ul> <p>(3) 公共場所：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 排隊時有人插隊。</li> <li>* 在公園別人笑我。</li> </ul> <p>2. 每練習完一題老師給予回饋及提醒注意事項再接續練習下一題。</p> <p><b>【綜合活動】</b>  <b>「火焰大考驗」：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師解釋遊戲規則。(如附件)</li> <li>2. 各組可挑戰別組其中一位同學上台接受考驗。</li> <li>3. 三十秒為限，挑戰者想出最容易使被考驗者生氣的事。</li> <li>4. 評審視被考驗者反應，依據得分標準給分。</li> <li>3. 經過三至五回比賽，最終勝利者接受歡呼，全組可以得獎章一枚。</li> </ol>	15	遊戲規則 PPT、 獎章	遵守遊戲規則 實地演練
學習評量要點	分析學生情緒分化能力、觀察學生發表內容			

作業單：

## 看完故事的問題

### \* 生氣的我

看完故事後，想一想：

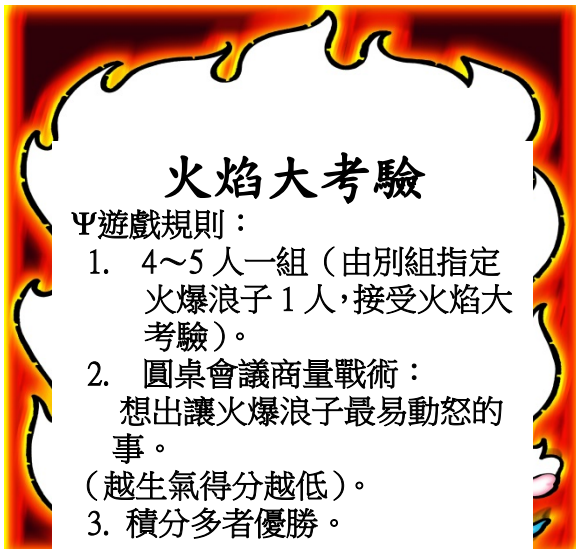
1. 我經常會為什麼事生氣？
2. 我生氣時很想.....？
3. 生氣時的我好像...？

### \* 生氣解藥

對你有效的“生氣解藥”是什麼？平時準備好，生氣的時候服用，氣就會消喔！每人至少找出三項解藥

1.	2.	3.
----	----	----

### \* 火焰大考驗



**火焰大考驗**

Ψ遊戲規則：

1. 4~5人一組（由別組指定火爆浪子1人，接受火焰大考驗）。
2. 圓桌會議商量戰術：想出讓火爆浪子最易動怒的事。（越生氣得分越低）。
3. 積分多者優勝。

接受火焰大考驗時，評審照以下標準評分：

- Ψ得分標準：（30秒反應）
- 5分 說一個自己的優點
  - 4分 想出好辦法
  - 3分 安靜不說話