

- 一、教材來源：☐自編 ☒編選-參考教材:當我們童在一起 EQ 情緒教育教材
- 二、本領域每週學習節數：2 節
- 三、教學對象：學習障礙六年級 1 人；自閉症六年級 1 人；情緒障礙四年級 2 人；共 5 人
- 四、核心素養/課程目標

領域核心素養			課程（學年）目標
A 自主行動 特社-E-A1 具備辨識、表達與處理正負向 情緒的能力，促進身心健全發展。 特社-E-A2 具備察覺自我 壓力與習得各種紓解壓力方 式的能力，解決 情緒問題。 特社-E-A3 具備認識自我、接納自己，以及考量優、弱勢能力，擬定與執行問題解決計畫，充實多元的生活經驗。	B 溝通互動 特社-E-B1 具備運用簡單 的「聽、說、讀、 寫」的語言技 巧，和非語言的 線索與人進行溝通。	C 社會參與 特社-E-C1 具備理解道德與是非判斷的能力，並遵守學校基本規範與法律的約束。 特社-E-C2 具備理解他人感受並樂於與人互動的態度。	1．能理解自我的情緒和表達感受 2．能找出適合自己的安慰和獎勵方式 3．能尋找紓解壓力的方法 4．與人談話時能察覺自己的說話內容是否合宜有禮貌，並修正不禮貌的說話方式。 5．能檢視發生衝突的原因並修正。 6．能換位思考，理解被拒絕的原因，且在適當時機，提出自己的意見。 7．團體討論中，能表現自己的想法，也尊重他人的想法。 8．察覺和了解自己的優勢和弱勢特質。

五、本學期課程內涵：

第一學期

教學進度	單元名稱	課程學習表現	課程學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-2 週	情緒家族大團圓	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。	特社 A-II-1 基本情緒的表達。	1．能辨識不同的情緒 2．能將情緒做分類	1. 製作情緒卡片，請學生練習並分辨各種情緒 2. 分享自己學會的情緒名詞	口頭評量： 能說出兩種以上的情緒。 實作評量。 能製作自己的情緒卡片
第 3-5 週	情緒小偵探	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。	特社 A-II-3 自我接納與激勵。 特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。	1. 能察覺自己的情緒 2. 能察覺他人的情緒並且用適當的方式回應	1．教師利用情境，引導學生察覺自己的情緒 2．請學生使用適當的方法回應他人情緒	口頭評量： 能說出兩種以上情緒名詞所代表的意義 實作評量： 能察覺自己的情緒
第 6-8 週	噴火龍來了	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。	特社 A-II-1 基本情緒的表達	1. 能知曉每個人生氣時會有不同的情緒強度。 2. 能找出調適生氣情緒的適當方法。	1. 教師繪本導讀，請學生表達繪本內容 2. 教師引導認識生氣的情緒 3. 引導學生找出調適生氣情緒的方法 4. 將調適生氣情緒的方法寫在海報上 5. 模擬情境請學生上台演練，並請同學給予回饋。	口頭評量： 能說出生氣的原因 能說調適生氣的方法 實作評量： 能將調適方法寫在海報上
第 9-12 週	我懂你的心情	特社 2-II-1 解讀他人口語與非口語溝通的情緒及目的，並反	特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。	1. 了解同理心的意義 2. 能覺察自己的情緒，說出自己	1. 老師說明同理心的意義 2. 引導學生表達感受	口頭評量： 能說出同理心的意思

教學進度	單元名稱	課程學習表現	課程學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
		思自己是否有應留意或改善之處。 特社 2-II-2 主動引起話題，並禮貌地表達和傾聽他人的意見。	特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。	的感受 3. 演練：能站在自己及別人的角度思考同一件事情。	3. 利用繪本和影片討論同理心： (1)我討厭被捉弄 (2)神奇行李箱 (3)菜菜子心情日記 (4)情緒劇場-特別的一天(小行星樂樂) 4. 請學生舉例說出故事中同理心的表現	能用同理心說出他人立場和感受 觀察評量： 能在討論過程認真傾聽和表達
第 13-16 週	想法轉彎發現驚喜	特社 1-II-2 以實質的增強物自我激勵。 特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。	社 A-II-3 自我接納與激勵。 社 B-II-1 訊息解讀的技巧。	1. 能察覺自己的情緒 2. 能接納自己的情緒 3. 能透過轉換想法改變情緒	1. 教師引導學生能察覺情緒並接納自己的情緒 2. 影片舉例：透過轉換想法改變自己的情緒。 (1)想法轉彎發現驚喜影片 (2)我們這一家：《<u>花家の故事</u>》 387 <u>正向思考 我們這一家</u> <u>Muse 闔家歡 木棉花 動畫</u> <u>線上看</u> (3)影片：你用什麼態度，去看待你所發生的事 生命教育 (4)繪本：章魚先生買褲子 3. 將自己想法轉彎的過程寫在海報上，與他人分享情緒的轉變	口頭評量： 能接納生活情境中，自己的情緒能說出故事中主角的情緒轉變 實作評量 能將自己情緒轉折的過程，寫在海報上。
第 17-19 週	我不怕壓力	特社 1-III-2 嘗試使用紓解壓力的方法。	特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。	1. 能認識因壓力而產生的焦慮情緒 2. 能尋找紓解壓力的方法	1. 教師透過情境故事討論壓力繪本討論： (1)很緊張很緊張的沙丁魚 (2)15 個減壓的泡泡 2. 引導學生察覺自己焦慮的情緒 3. 引導學生透過運動配合呼吸減輕焦慮的感受 4. 體驗生活減壓活動：減壓小遊戲(捏泡泡紙、捏軟 Q 減壓小玩具、史萊姆遊戲) 5. 請學生舉例說出有壓力時可以使用的減壓方法，彙整在海報上	口頭評量： 能說出自己感受到壓力的事件或情境 實作評量： 能主動使用減壓小物來降低壓力 能做出運動動作，搭配呼吸降低焦慮

教學進度	單元名稱	課程學習表現	課程學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 20-21 週	情緒大富翁	特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。 特社 3-II-1 在課堂或小組討論中適當表達與回應意見。	特社 A-II-3 自我接納與激勵。 特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。	1. 複習本學期學會的情緒名詞 2. 能在情境題中說出事件的原因和應對的方法 3. 能在活動中關懷同學，並給同學肯定	1. 透過大富翁闖關遊戲複習本學期課程內容 2. 孩子透過抽題卡片來表達遇到衝突情境時，事件的原因和可以因應的方法 3. 鼓勵學生尋找他人的優點並表達出來	口頭評量： 1. 能說出情境中的情緒 2. 能說出情境中可以因應的方法 3. 能在活動中主動關懷，表達讚美。

第二學期

教學進度	單元名稱	課程學習表現	課程學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-4 週	我的情緒裝備	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。	特社 A-II-1 基本情緒的表達	1. 能辨識自己的情緒。 2. 能察覺判斷他人的情緒。 3. 能覺察情緒並選擇適當的行動。	1. 老師引導複習情緒卡，引導孩子說出 2 0 種情緒。 2. 在情境故事中，引導學生判斷他人和自己的情緒 3. 請學生表達自己的感受，並選擇適當的行動	口頭評量： 能說出 10 個情緒的名詞 能表達自己和他人的情緒 實作評量： 能製作情緒小卡
第 5-8 週	我會用智慧解決問題	特社 2-II-1 解讀他人口語與非口語溝通的情緒及目的，並反思自己是否有應留意或改善之處。 特社 2-II-4 分辨與採用適當的方式解決衝突，並能理性評估和接受衝突的後果。	特社 B- II -1 訊息解讀的技巧。 特社 B- II -4 衝突情境的因應。	1. 能勇敢表達自己的情緒或想法。 2. 能理解衝突的原因，並在適當時機提出自己的意見	1. 老師營造情境故事，請學生表達自己的想法 2. 請學生描述故事的衝突事件，說明衝突原因和自己的想法 3. 故事舉例 (1)繪本教學－沒問題，我可以搞定。 (2)影片：【唐朝小栗子】用智慧解決問題 (3)影片：《傻瓜王國的聰明皇后》教孩子用善念與智慧解決問題 4. 列出衝突的解決方法，書寫在海報上	口頭評量： 能說出他人對自己的情緒或看法 能說出衝突的原因和自己的想法 實作評量： 能將解決衝突的方法寫在海報上
第 9-12 週	他誤會我了	特社 2-II-4 分辨與採用適當的方式解決衝突，並能理性評估和接受衝突的後果。	特社 B- II -4 衝突情境的因應。	1. 能察覺自己的說話內容是否合宜有禮貌，並修正不禮貌的說話方式。 2. 能檢視發生衝突的原因並修正。 3. 能換位思考，理解被拒絕的原因，且在適當時機，提出自己的意見。	1. 繪本導讀：被人誤會沒什麼大不了 2. 請學生舉例生活衝突事件，小組討論有禮貌和不禮貌的表達方式 3. 舉例說明並修正不禮貌的說話方式 4. 下次遇到類似情境時，小組討論怎麼做可以避免衝突	口語評量： 能說出被誤會的情緒 能分別說出有禮貌和不禮貌的語句 實作評量： 情境演練下能表達道歉的語句

教學進度	單元名稱	課程學習表現	課程學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 13-16 週	我會勇敢面對—你值得被尊重	特社 2-II-1 解讀他人口語與非口語溝通的情緒及目的，並反思自己是否有應留意或改善之處。	特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。	1. 能了解尊重他人的重要。 2. 能勇敢表達自己的情緒或想法。 3. 能知道與應用遇到霸凌的因應方式	1. 影片引導：法務部校園反霸凌「我不是阿醜」電子繪本 2. 教師藉由繪本引導，與學生討論「霸凌議題」。 繪本引導(遠離霸凌·保護自己」系列繪本)： (1) 不！我不喜歡被捉弄 (2) 不！我不喜歡被恐嚇 (3) 不！我不喜歡這種玩笑 (4) 不！我不喜歡被推撞 3. 教師情境；學校有人被欺負。教師引導「你或同學被欺負了」該怎麼辦？ 4. 同學討論：被欺負時，自己的情緒是什麼？ 5. 較師引導：面對這種情況，可以應對的方式	口語評量： 能說出不適當的霸凌行為 能說出尊重他人的行為 能勇敢說出拒絕霸凌的話 實作評量： 情境演練中，能選擇遇到霸凌的因應方式
第 17-20 週	我也可以是人氣王	特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。	特社 A-II-3 自我接納與激勵。	1. 能覺知和欣賞自己的優勢特質。 2. 能調整自己弱勢特質。 3. 能尊重和欣賞他人的特質	1. 繪本討論— (1)超人氣微笑 (2)我會飛-(欣賞自己優點，勇於嘗試有自信) (3)Guji GujiK 鱷魚鴨 (4)吃六頓晚餐的貓 2. 較師引導舉例說明受歡迎的人際特質。 3. 學生找出自己的優勢和弱勢，分析調整方法。 4. 較師引導:尊重並欣賞他人的特質。	口頭評量： 能舉例說明自己的優勢和弱勢 能說出故事中的主角有那些優點 能說出同學 2 個以上的優點 能說出調整自己弱勢的方法 實作評量： 能將受歡迎的特質列出寫在海報上。