

新北市110年度數位學習創新教案設計

服務學校	瑞芳國小	設計者	戴淑芬
領域/科目	綜合	實施年級	三年級
單元名稱	情緒表達與溝通-我的壓力	總節數	共__2__節，共__80__分鐘
設計依據			
學習重點	學習表現	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。	核心素養
	學習內容	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。 Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。	
議題融入	實質內涵	A1身心素質與自我精進 A3規劃執行與創新應變 C2人際關係與團隊合作	
	所融入之學習重點	【生涯規劃教育】涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【人權教育】人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重個人與他人的權利	
與其他領域/科目的連結			
教材來源		康軒綜合課本 翰林綜合課本 情緒教育中級篇(家庭教育中心)	
教學設備/資源		IPAD 電子白板	
使用軟體、數位資源或 APP 內容		學習吧	
學習目標			
1. 發現生活中的壓力來源，思考壓力與情緒間的關係。 2. 分享面對壓力時的看法，並省思壓力對情緒的影響。 3. 探索面對壓力時的處理方法。 4. 透過正面思考探討面對問題的方法。			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		教學技巧 (學習重點)	時間 (分)
[引起動機]			
1. 教師問：「在日常生活中有沒有遇過會產生壓力的事情呢？」 2. 教師問：「遇到會產生壓力的事情時，身體或心理會有什麼感受呢？」(呼吸急促、心跳加快、焦慮、緊張、害怕、擔心、無助)		引起動機	2
			IPAD 電子白板

[發展活動]

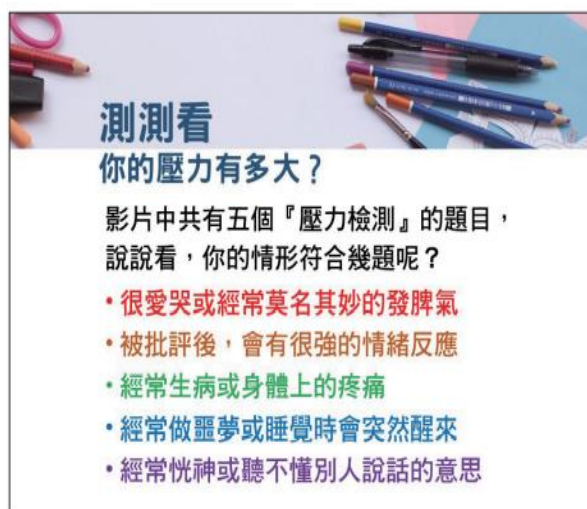
學生自學

1. 引導學生透過新北市親師生平台登入「學習吧」
2. 學生利用學習吧中觀看「當我們童在一起—擁抱壓力沒煩惱」。

<https://www.youtube.com/watch?v=3BSR5cZzh1M>



3. 觀看影片後，教師問：「影片中共有五個『壓力檢測』的題目，說說看，你的情形符合幾題呢？」



學習策略
1. 思考
2. 記錄

25

學習吧
IPAD
電子白板

組內共學

- (1) 教師問：「說說看，因為壓力所產生的焦慮，對我們有什麼不良影響呢？」
- (2) 教師問：「討論一下，有什麼好方法可以減少壓力所帶來的焦慮感呢？」
(先進行分組討論，完成小組討論記錄於學習吧的作業，再請學童發表)
- (3) 教師發下「我不怕壓力—和『壓力』好好相處」

學習單，請小朋友就之前的討論心得完成學習單

學習策略
1. 思考
2. 記錄

10

學習吧
IPAD
電子白板

			
教師導學			
我們也可以把焦慮的心情跟別人傾訴，或是唱唱歌、打打球，轉移一下注意力。更重要的是，對於預知會產生壓力的事情，要及早預做準備，準備得越充足，壓力就會越小喔	學習策略 1. 聆聽	3	
第一節結束			
學生自學			
1. 引導學生透過新北市親師生平台登入「學習吧」 2. 學生利用學習吧中觀看「情緒出口」 https://www.youtube.com/watch?v=tGIzeqceQ-o&t=17s 	學習策略 1. 思考 2. 記錄	5	IPAD 電子白板
組內共學			
1. 請同組的小朋友一起完成「情緒出口學習單」 2. 請組長統整紀錄	學習策略 1. 紀錄 2. 思考	15	IPAD 情緒出口學習單

情緒出口學習單 第()組 組員號碼: _____ 一、影片中，阿里為什麼生氣? ()。 二、<u>阿里睡在</u>哪裡? ()。 三、老師建議阿里抒發情緒的方式? 阿里要先 ()。 再 ()。 接著 ()。 最後 ()。 四、管理情緒三步驟 第一步 察覺情緒，並且用 () 的詞語來表達。 第二步 用 () 的方式調整自己的情緒。 第三步 遇到 () 情緒時，會 () 思考。 五、情境題 同學從我身邊走過並且碰到我的手，害我把字寫歪了。 ① 告訴自己：「我看見了我的 (生氣、憤怒、難過)，我承認我有 (生氣、憤怒、難過) 的情緒。」。 ② 原諒與改變想法。 可能因為他心裡著急而走得很快，所以 ()。 我要溫和的告訴他，()。			
組間互學			
- 請各組推派一名學生發表(各一題) - 請同學給發表的同學回饋 - 老師說:同學有沒有其他不同的想法呢? 大家來說一說自己的想法	學習策略 1. 發表 2. 思考	15	學習單
教師導學			
統整與反思 - 壓力並全然是不好的，適度的壓力可以促進注意力集中、引發正向的情緒、激發潛能和增加成功後的成就感。認識壓力的來源，才能進一步面對它。 - 周遭生活中的人、事、物改變會產生新的問題與壓力及引發情緒起伏變化，有時候換個方向思考可以轉變心態、減輕壓力，也能減少負向情緒的產生。	學習策略 1. 聆聽	5	
教學成果			
	學生自學:老師指導尚未進入學習吧平台的學生		組內共學:各組認真的在討論學習單

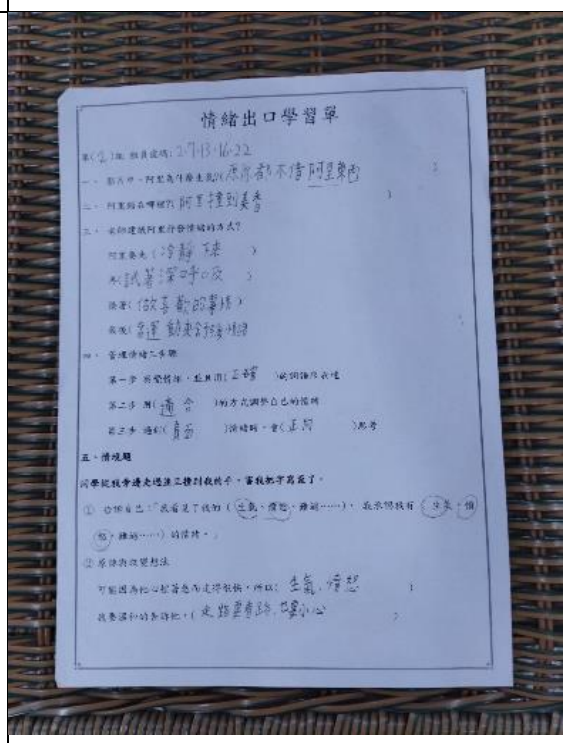
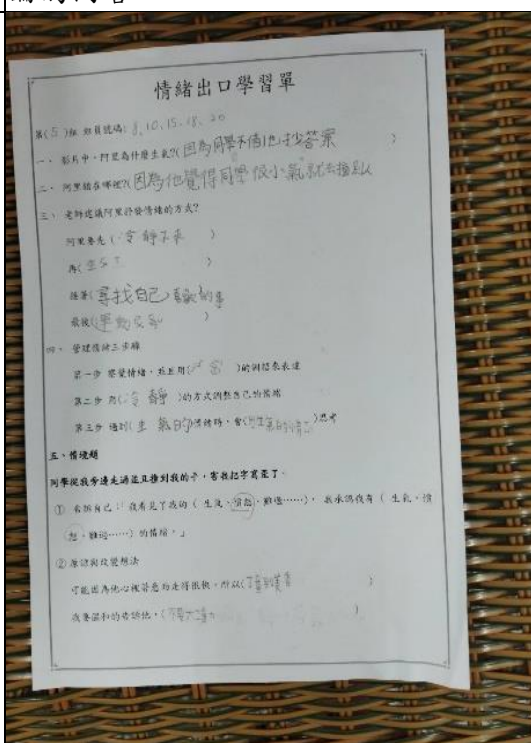
教學成果



組間互學：各組推派一員上台分享組內討論的內容

老師導學：統整與反思

教學成果



教學心得與省思

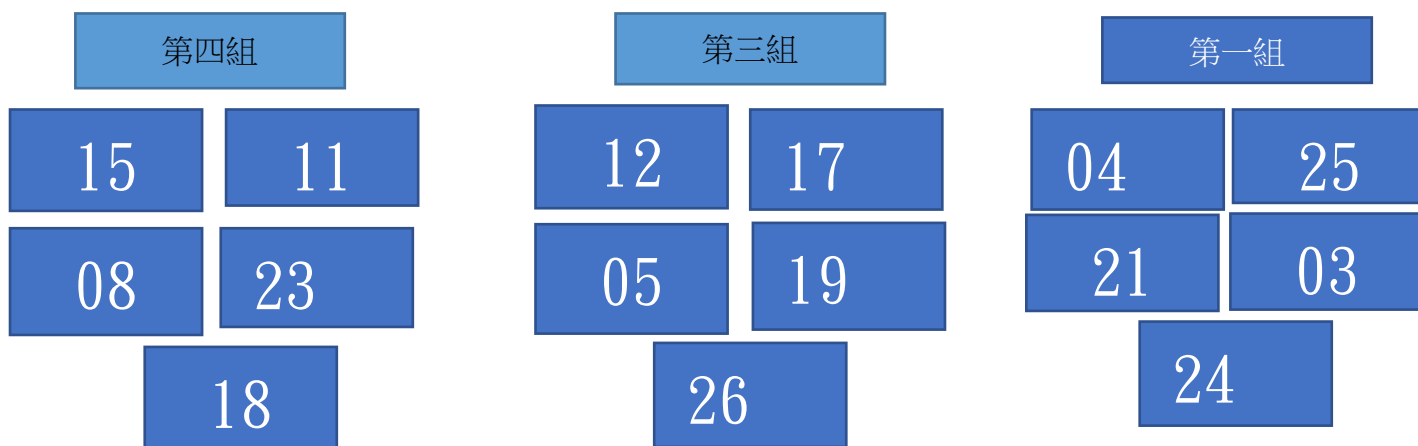
今天的教學是三年級的綜合情緒教育，情緒是我們對刺激的一種複雜而連續的反應，透過認知反應去評估，產生主觀感受，到決定採取行動及行為反應。情緒的產生是自然的而然的，跟腦神經的反應有關係，但是我們不能讓不好的情緒一直干擾生活，所以學習面對情緒、調整情緒非常重要。

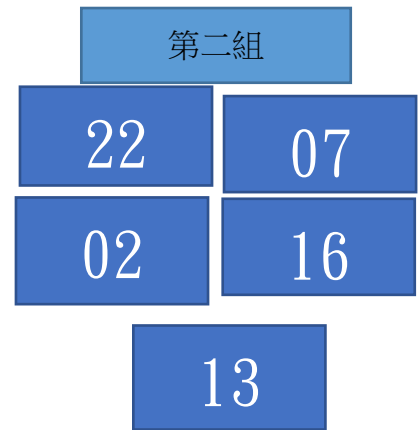
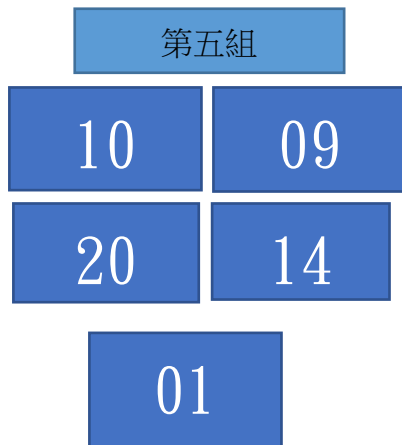
我和三年級學生剛開始學習利用平板上課，進行四學的學習，教學的步驟和流程跟之前教學大不相同，我覺得學生的表現已超出我設定的標準了，如學生操作平板的能力已較為流暢、能自學找出答案、和同學討論出小組的共識、進而分享發表出小組的答案。

教學過程中有的學生學習速度較快，完成任務的速度也比較快，因此我掌控時間方面就要再加強，後面老師導學的部分就有些急促。

參考資料	https://www.youtube.com/watch?v=3BSR5cZzh1M https://www.youtube.com/watch?v=tGIzeqceQ-o&t=17s
附錄	

座位表





情緒出口學習單

第()組 組員號碼:

一、 影片中，阿里為什麼生氣?()

二、 阿里錯在哪裡?()

三、 老師建議阿里抒發情緒的方式?

阿里要先 ()再()

接著() 最後()

四、 管理情緒三步驟

第一步 察覺情緒，並且用()的詞語來表達

第二步 用()的方式調整自己的情緒

第三步 遇到()情緒時，會()思考

五、情境題

同學從我旁邊走過並且碰到我的手，害我把字寫歪了。

① 告訴自己：「我看見了我的（生氣、憤怒、難過……），我承認我有（生氣、憤怒、難過……）的情緒。」

② 原諒與改變想法

可能因為他心裡著急而走得很快，所以()

我要溫和的告訴他，()