**高雄市岡山區前峰國小【書海探索家】校訂課程**

**情緒觀測站**

**一、設計理念**

本學期閱讀課程《書海探索家》－「情緒觀測站」配合語文、綜合領域，以情緒教育為主題，希望學生透過閱讀繪本，能認識自己的情緒，覺察情緒的變化，省思自身情緒反應與調適方式，並用合宜的正向策略來面對問題。

本學期閱讀理解策略著重在「推論法-連結本文的因果關係」策略的學習，希望學生藉由閱讀理解策略的精進，在文本的閱讀理解上能更上一層樓。

**二、教學設計**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **實施年級** | 四年級上學期 | **設計者** | 四年級全體教師 |
| **跨領域/科目** | 語文、綜合 | **總節數** | 共21節，840分鐘 |
| **核心素養：*** A1身心素質與自我精進

綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程激發潛能，促進身心健全發展。* A2系統思考與解決問題

國-E-A2透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。 |
| **學習****重點** | **學習****表現** | 【國語文】5-Ⅱ-8 能運用預測、推論、提問等策略，增進對文本的理解。【綜合】1d-II-1 覺察情緒的變化， 培養正向思考的態度。 |
| **學習****內容** | 【國語文】Ad-Ⅱ-3故事、童詩、現代散文等。【綜合】Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。 |
| **概念架構** | **導引問題** |
| 情緒觀測站閱讀害怕沒什麼大不了我不亂生氣我不想說對不起大佑的心情存摺討論故事內容因果關係省思情緒問題實踐正向思考策略 | 一、這本故事在說什麼？二、文章裡有哪些因果關係？三、你覺得自己有什麼樣的情緒問題？四、你可以如何改善這些問題？ |
| **學習目標** |
| 一、能運用預測、推論、提問等策略，增進對故事文本的理解。二、在故事閱讀中，能運用推論策略，找出連結本文的因果關係。三、能覺察情緒會受到想法的影響，省思自身情緒反應與調適方式，並用合宜的正向策略來面對問題。 |
| **融入之議題**（學生確實有所探討的議題才列入） | **實質內涵** | * 生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
* 生E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。
 |
| **所融入之單元** | * 第一單元
* 第二單元
 |
| **學習資源** | 「害怕沒什麼大不了」愛孩子愛自己出版社「我不亂生氣」城邦文化事業股份有限公司「我不想說對不起」三采文化股份有限公司「大佑的心情存摺」遠見天下文化出版社 |

|  |
| --- |
| **學習單元活動設計** |
| **學習活動流程** | **時間** | **評量方式** |
| 第一單元 情緒大不同活動一：害怕沒什麼大不了【引起動機】1. 看＜害怕沒什麼大不了＞封面及書名，猜故事內容：
2. 你覺得書中人物可能害怕什麼東西?
3. 後來有克服害怕的事情嗎?

 (3)學生發表預測，並說明支持論點的理由。二、生活連結：生活中，你是否也有害怕的東西呢?【發展活動】一、全班共讀二、討論(一)故事大意1.書中有哪些人物？誰感到害怕（Who）2.作者在什麼地方感到害怕？（Where）3.什麼時候作者會感到害怕？（When）4.作者害怕什麼東西呢？去朋友家又發生什麼事呢?（What）5.為什麼作者睡覺時喜歡抱著泰迪熊?（Why）6.作者如何克服害怕或使用什麼方式降低害怕的情緒？（How）(二)小組討論學生運用閱讀理解策略的「推論法-連結本文的因果關係」來分析老師提出的問題，並寫出答案。(三)上台發表及討論。三、心得分享【綜合活動】1.老師歸納統整2.書寫學習單活動二：我不亂生氣【引起動機】一、看＜我不亂生氣＞封面及書名，猜故事內容： (1)封面中的主角為何告訴自己我不亂生氣呢？ (2)請問今天的你，感覺如何？ (3)學生發表預測，並說明支持論點的理由。二、生活連結：生活中，你是否也有讓你會亂生氣的時候呢?【發展活動】一、全班共讀二、討論(一)故事大意 1.這本書要獻給哪一位 2.如果你感覺生氣，你可以…… 3.如果你感覺很不高興，你可以…… 4.如果你感覺煩惱，你可以…… 5.如果你感覺難過，你可以…… 6.如果你感覺忌妒，你可以……(二)小組討論學生運用閱讀理解策略的「推論法-連結本文的因果關係」來分析老師提出的問題，並寫出答案。(三)上台發表及討論。三、心得分享【綜合活動】1.老師歸納統整2.書寫學習單活動三：我不想說對不起【引起動機】一、看＜我不想說對不起＞封面及書名，猜故事內容： (1)封面中小女孩的表情，你覺得是在表達什麼情緒呢? (2)你認為書中的小女孩，為什麼不想說對不起呢？(3)學生發表預測，並說明支持論點的理由。二、觀看影片「不小心也要說對不起」 <https://www.youtube.com/watch?v=SEYIoSCJozI>(1)影片中的巧虎做了什麼事？你是不是也曾經做過？(2)觀看影片之後，你要認為什麼時候，要跟別人說對不起呢？三、生活連結：你生活周遭是否也常常說對不起呢?【發展活動】一、全班共讀二、討論(一)故事大意1.書中的人物有誰？（Who）2.書中的人物之間發生了什麼事情？（What）3.書中的爸爸為了什麼事情，讓他非常生氣?（Why）4.書中的媽媽如何讓小女孩和爸爸兩人和好？（How）5.你認為我們什麼情況之下會跟別人說對不起呢？（When）6.誰跟你說過對不起？當他們說對不起的時候，你感覺怎麼樣？（Who）（How）(二)小組討論學生運用閱讀理解策略的「推論法-連結本文的因果關係」來分析老師提出的問題，並寫出答案。(三)上台發表及討論。三、心得分享看完這本書及聽完同學的報告，關於海洋危機中的「垃圾問題」，你有什麼樣的想法呢？ 【綜合活動】1.老師歸納統整2.書寫學習單活動四：大佑的心情存摺【引起動機】一、看＜大佑的心情存摺＞封面及書名，猜故事內容： (1)你覺得什麼是心情銀行？ (2)你覺得什麼是心情存摺？(3)學生發表預測，並說明支持論點的理由。 二、生活連結：(1)生活中，你有去過存錢的銀行嗎？使用過存摺嗎？  (2)你曾經有過實際行為和內心想法不同的經驗嗎？【發展活動】一、全班共讀二、討論(一)故事大意1.書中有哪些人物？（Who）2.什麼地方能存入各種心情？(Where)3.為何「心情銀行」會通知主角去銀行？(Why)4.何時「心情存摺」會存入硬幣？(When)5.「心情存摺」存滿時會發生什麼事？What6. 主角如何解除「心」面臨的危機？(How)(二)小組討論學生運用閱讀理解策略的「推論法-連結本文的因果關係」來分析老師提出的問題，並寫出答案。(三)上台發表及討論。三、心得分享看完這本書及聽完同學的報告，關於「大佑的心情存摺」，你有什麼樣的想法呢？【綜合活動】1.老師歸納統整2.書寫學習單 | 4節4節4節5節 | 口頭報告口頭報告學習單口頭報告口頭報告學習單口頭報告口頭報告學習單口頭報告口頭報告學習單 |
| 第二單元 情緒轉個彎【引起動機】1. 觀看影片「情緒的出口」

<https://www.youtube.com/watch?v=tGIzeqceQ-o>1. 觀看影片「我感恩 幾米的逆向思考」

<https://www.youtube.com/watch?v=AUi8_xtXlq4>1. 老師提問：
2. 影片中的阿里，本來心情如何？為什麼？老師向他提供了哪些抒發心情的方式？
3. 同一件事情，如果我們可以逆向思考，往好的一面想，會有什麼不同的感受？

【發展活動】一、小組討論1. 生活中我們會有哪些情緒呢？
2. 這些情緒對我們有什麼影響呢？
3. 我們可以做哪些事來調適我們的情緒呢？
4. 我們可以用哪些合宜的正向策略來面對問題呢？

二、上台發表及討論。三、正向策略的實踐：完成一週「情緒觀測站」檢核表。【綜合活動】一、實踐後的心得分享1.經過這次行動，覺得自己有哪些改變？改變後有什麼感覺？2.在實踐過程中，有遇到什麼困難嗎？ 二、老師歸納統整 | 4節 | 口頭報告口頭報告檢核表 |

**評量標準與評分指引**

|  |  |
| --- | --- |
| 學習目標 | 能覺察情緒會受到想法的影響，省思自身情緒反應與調適方式，並用合宜的正向策略來面對問題。 |
| 學習表現 | 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 |
| 評量標準 |
| 主題 | 表現描述 | A優秀 | B良好 | C基礎 | D不足 | E落後 |
| 自我 與生 涯發 展 | 能省思生活中不同的問題，評估並調整正向思考策略。 | 能覺察情緒反應與調適方式，並學習正向思考 策略。 | 能覺察並辨識適當的情緒表達方式。 | 能分享自己或 他人情緒反應 的經驗。 | 未達D級 |
| 評分指引 | 1能省思自己情 緒反應與調適 方式。2.能提出改善的方法。 | 1.能覺察生活中的壓力及應對方式。2.能學習正向思考策略。 | 1.能覺察情緒的變化，2.能辨識適當的情緒表達方式。。 | 能分享自己或 他人情緒經驗 | 未達D級 |
| 評量工具 | 「情緒觀測站」檢核表 |
| 分數轉換 | 95-100 | 90-94 | 85-89 | 80-84 | 79以下 |

**分數轉換：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。**

高雄市前峰國小四年級閱讀學習單

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 書名 |  | 閱讀日期 |  |
| 作者 |  | 出版社 |  |
| 🖂這本書屬於：□繪本 □知識 □故事小說 □史地 □自然科學 □生活百科 □其他 |
| 🕮我對這本書評價是：☺ ☺ ☺ ☺ ☺（請在笑臉中塗色） |
| ✍這本書有哪些句子或情節是有因果關係的？請寫出三個有因果關係的句子。 |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 書名 |  | 閱讀日期 |  |
| 作者 |  | 出版社 |  |
| 🖂這本書屬於：□繪本 □知識 □故事小說 □史地 □自然科學 □生活百科 □其他 |
| 🕮我對這本書評價是：☺ ☺ ☺ ☺ ☺（請在笑臉中塗色） |
| ✍這本書有哪些句子或情節是有因果關係的？請寫出三個有因果關係的句子。 |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

　 　年　 　班　 　號　姓名\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

心情轉個彎

「情緒觀測站」檢核表

 心情不好的時候，通常你會怎麼幫自己調適？利用一週的時間來查覺自己的情緒，並找出適合調適自己心情的方式。

* 心情描述參考語詞：悲傷、生氣、害怕、著急、緊張、擔心、失望、厭惡、受傷、寂寞、嫉妒、無聊、懊悔等。
* 調適方法：如深呼吸、聽音樂、畫圖、拼圖、找人聊天、喝一杯喜歡的飲料、跑步、散步、跳繩、唱歌、演奏樂器（名稱）等方式。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 心 情 | 調 適 方 式 | 效果（可加註多久才恢復心情） | 備註 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 2-2-1經過一星期的觀察記錄，我最常出現的情緒是 ，其中用 的方式，最可以讓自己當下的心情平靜下來，因為   C:\Users\gjs1224\Desktop\3cff20e3d78fdc0ac3abef06dbfa86b8.jpg |

　 　年　 　班　 　號　姓名\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_