**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？What  6. 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_