

# 高雄市岡山區前峰國小【書海探索家】校訂課程

## 情緒觀測站

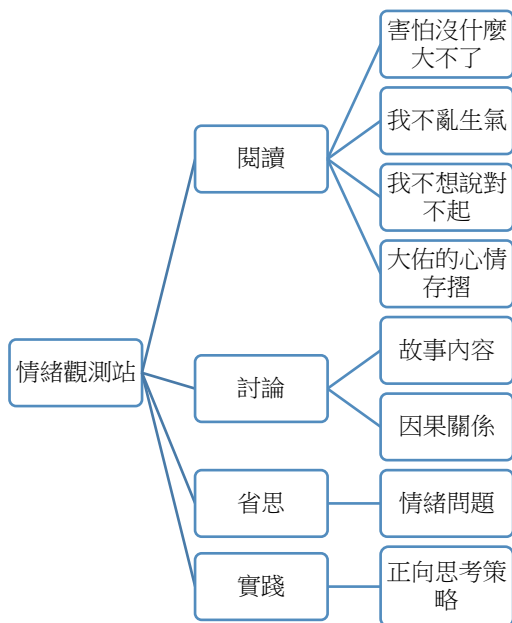
### 一、設計理念

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
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	



- 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。

<b>融入之議題</b> <small>(學生確實有所探討的議題才列入)</small>	<b>實質內涵</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生命教育</li> </ul> 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。
	<b>所融入之單元</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生命教育：第一、二單元</li> </ul>
<b>學習資源</b>	「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	備註
第一單元 情緒大不同 活動一：害怕沒什麼大不了 <b>【引起動機】</b> 1、看〈害怕沒什麼大不了〉封面及書名，猜故事內容：	4 節	口頭報告	

<p>(1)你覺得書中人物可能害怕什麼東西?</p> <p>(2)後來有克服害怕的事情嗎?</p> <p>(3)學生發表預測，並說明支持論點的理由。</p> <p>二、生活連結：生活中，你是否也有害怕的東西呢?</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>一、全班共讀</p> <p>二、討論</p> <p>(一)故事大意</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.書中有哪些人物？誰感到害怕（Who）</li> <li>2.作者在什麼地方感到害怕？（Where）</li> <li>3.什麼時候作者會感到害怕？（When）</li> <li>4.作者害怕什麼東西呢？去朋友家又發生什麼事呢？（What）</li> <li>5.為什麼作者睡覺時喜歡抱著泰迪熊？（Why）</li> <li>6.作者如何克服害怕或使用什麼方式降低害怕的情緒？（How）</li> </ol> <p>(二)小組討論</p> <p>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。</p> <p>(三)上台發表及討論。</p> <p>三、心得分享</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.老師歸納統整</li> <li>2.書寫學習單</li> </ol> <p>活動二：我不亂生氣</p> <p><b>【引起動機】</b></p> <p>一、看〈我不亂生氣〉封面及書名，猜故事內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)封面中的主角為何告訴自己我不亂生氣呢？</li> <li>(2)請問今天的你，感覺如何？</li> <li>(3)學生發表預測，並說明支持論點的理由。</li> </ol> <p>二、生活連結：生活中，你是否也有讓你會亂生氣的時候呢?</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>一、全班共讀</p>	4 節	口頭報告	
		學習單	
<p><b>【引起動機】</b></p> <p>一、看〈我不亂生氣〉封面及書名，猜故事內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)封面中的主角為何告訴自己我不亂生氣呢？</li> <li>(2)請問今天的你，感覺如何？</li> <li>(3)學生發表預測，並說明支持論點的理由。</li> </ol> <p>二、生活連結：生活中，你是否也有讓你會亂生氣的時候呢?</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>一、全班共讀</p>		口頭報告	



<p>(一)故事大意</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>書中的人物有誰？(Who)</li> <li>書中的人物之間發生了什麼事情？(What)</li> <li>書中的爸爸為了什麼事情，讓他非常生氣？(Why)</li> <li>書中的媽媽如何讓小女孩和爸爸兩人和好？(How)</li> <li>你認為我們什麼情況之下會跟別人說對不起呢？(When)</li> <li>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)</li> </ol> <p>(二)小組討論</p> <p>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。</p> <p>(三)上台發表及討論。</p> <p>三、心得分享</p> <p>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？</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>老師歸納統整</li> <li>書寫學習單</li> </ol> <p>活動四：大佑的心情存摺</p> <p><b>【引起動機】</b></p> <p>一、看〈大佑的心情存摺〉封面及書名，猜故事內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>你覺得什麼是心情銀行？</li> <li>你覺得什麼是心情存摺？</li> <li>學生發表預測，並說明支持論點的理由。</li> </ol> <p>二、生活連結：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>生活中，你有去過存錢的銀行嗎？使用過存摺嗎？</li> <li>你曾經有過實際行為和內心想法不同的經驗嗎？</li> </ol> <p><b>【發展活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>全班共讀</li> <li>討論</li> </ol> <p>(一)故事大意</p>	5 節	學習單	法定-生命教育-4
		口頭報告	口頭報告

<p>1. 書中有哪些人物？(Who)</p> <p>2. 什麼地方能存入各種心情？(Where)</p> <p>3. 為何「心情銀行」會通知主角去銀行？(Why)</p> <p>4. 何時「心情存摺」會存入硬幣？(When)</p> <p>5. 「心情存摺」存滿時會發生什麼事？What</p> <p>6. 主角如何解除「心」面臨的危機？(How)</p> <p>(二)小組討論</p> <p>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。</p> <p>(三)上台發表及討論。</p> <p>三、心得分享</p> <p>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？</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>1. 老師歸納統整</p> <p>2. 書寫學習單</p>		學習單	
<p>第二單元 情緒轉個彎</p> <p><b>【引起動機】</b></p> <p>1、觀看影片「情緒的出口」</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=tGIzeqceQ-o">https://www.youtube.com/watch?v=tGIzeqceQ-o</a></p> <p>2、觀看影片「我感恩 幾米的逆向思考」</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=AUi8_xtXlq4">https://www.youtube.com/watch?v=AUi8_xtXlq4</a></p> <p>3、老師提問：</p> <p>1. 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？</p> <p>2. 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？</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>一、小組討論</p> <p>1. 生活中我們會有哪些情緒呢？</p>	4 節	口頭報告	口頭報告

<p>2. 這些情緒對我們有什麼影響呢？</p> <p>3. 我們可以做哪些事來調適我們的情緒呢？</p> <p>4. 我們可以用哪些合宜的正向策略來面對問題呢？</p> <p>二、上台發表及討論。</p> <p>三、正向策略的實踐：完成一週「情緒觀測站」檢核表。</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>一、實踐後的心得分享</p> <p>1. 經過這次行動，覺得自己有哪些改變？改變後有什麼感覺？</p> <p>2. 在實踐過程中，有遇到什麼困難嗎？</p> <p>二、老師歸納統整</p>		<p>檢核表</p>	
---	--	------------	--

教學重點、學習紀錄與評量方式對照表

單元名稱	學習目標	表現任務	評量方式	學習紀錄/評量工具
第一單元 情緒大不同	一、能運用預測、推論、提問等策略，增進對故事文本的理解。	能說出故事大意。	口頭報告	評量表
第一單元 情緒大不同	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。	能寫出故事中部分情節的因果關係。	書面報告	學習單
第二單元 情緒轉個彎	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。	1. 能省思自己情緒反應與調適方式。 2. 能提出改善的方法。	紙筆測驗	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		A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
自我與生涯發展	表現描述	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	
<input checked="" type="checkbox"/> 這本書屬於： <input type="checkbox"/> 繪本 <input type="checkbox"/> 知識 <input type="checkbox"/> 故事小說 <input type="checkbox"/> 史地 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 生活百科 <input type="checkbox"/> 其他			
<input type="checkbox"/> 我對這本書評價是：☺ ☺ ☺ ☺ ☺ (請在笑臉中塗色)			
<input checked="" type="checkbox"/> 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	
<input checked="" type="checkbox"/> 這本書屬於： <input type="checkbox"/> 繪本 <input type="checkbox"/> 知識 <input type="checkbox"/> 故事小說 <input type="checkbox"/> 史地 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 生活百科 <input type="checkbox"/> 其他			
<input type="checkbox"/> 我對這本書評價是：☺ ☺ ☺ ☺ ☺ (請在笑臉中塗色)			
<input checked="" type="checkbox"/> 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

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



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



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