

臺北市民族實驗國民中學 109 學年度第 3 學季 綜合活動 領域工作坊紀錄

※研習類別：☐有效教學 ☐差異化教學 ☐協同教學 ☐創新教學

☐補救教學☐多元評量 ☐試題分析與應用 ☒輔導觀課議課

壹、時間：110 年 03 月 31 日(星期三) 08 : 30 ~ 11 : 30

貳、地點：702/703 教室/會議室

參、主席：黃筱甄 記錄：黃筱甄

肆、出席：

簽到表

簽名處	簽名處
黃筱甄	張甯雅
林曉彤	吳思璇
林學堃	陳品妘

教學組長：

教師兼  
教學組長 謝吟綺

教務主任：

教務處教師  
兼教務主任 王維聰

校長

臺北市  
民族實驗國民中學  
校長 蘇慧君

## 伍、工作坊紀錄：

### 一、輔導實習生教學演示

(一)教案主題:情緒停看聽

(二)教案如附件

### 二、議課內容：

#### (一)五指圖的引導}

1. 帶領學生進行五指圖活動前，需要在前面有更多的鋪陳與引導，讓學生先了解到第四象限的情緒或是和學生討論一個情境，太過於快速帶入五指圖，容易讓學生一開始會無所適從，也會拖慢活動的速度

2. 製作五指圖時，因為學生製作的速度較為緩慢，可以利用計時器讓學生可以有所警覺或是提醒，讓學生在活動上不會過於拖延活動時間

3. 學生在分享自己的五指圖時，因為學生音量偏小，雖然老師有重述學生的內容，但可以邀請學生到台前發表，這樣子學生分享可以讓其他同學更為了解

4. 在學生分享自己五指圖時，除了重述學生的內容，可以以學生的回答轉問其他同學，連結學生彼此的經驗，而且可以讓學生看到彼此不同的反應，也能讓其他學生有連結更為專注在課堂上，像是在學生分享到緊張的情緒，可以轉問學生「什麼時候會緊張?」「緊張時會有甚麼舉動」

5. 在五指圖引導時，可以逐步拆解每一隻手指要書寫的內容，一一帶領學生，如此可以讓學生跟上的進度，老師也能確認學生的情況

#### (二)教學技巧

1. 跟隨著學生的狀態，當學生因為聽完演講後，情緒明顯低落時，可以以此詢問學生的情緒，不必過於想要玩從今天的教學計畫，硬拉著學生前進，和學生們同在一個情緒中，也就是所謂的心流，如此才不會老師需要教導的十分辛苦，和學生有如平行線的發展

2. 要隨時注意學生的情況，再進行下一個活動或是步驟前，利用一些方法，像是舉手或是反問確認學生的了解情況，確認學生是否有跟上自己的活動

3. 語句的抑揚頓挫，因為過於緊張所以容易在講解時，語調並沒有明顯差異，整句話容易連在一起，容易造成學生無法接受訊息，所以語速需要放緩，在語調上有些抑揚頓挫

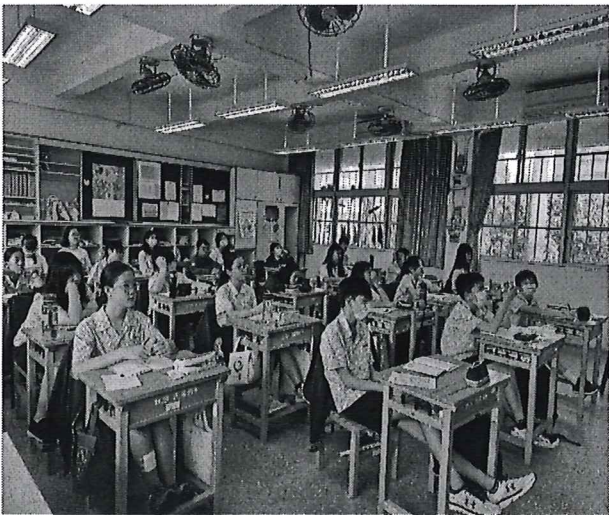
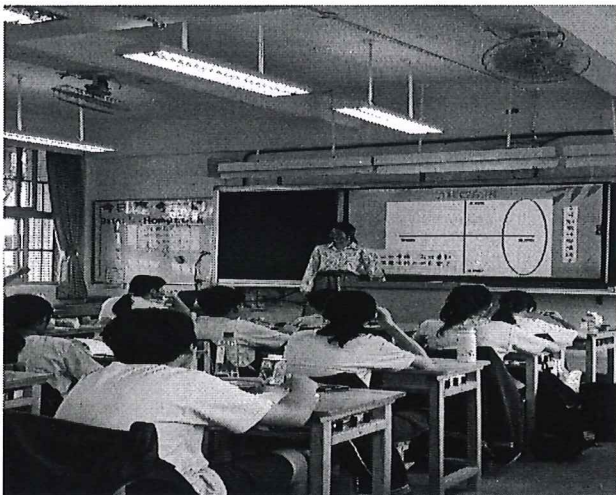
4. 教師待答時，或是確認學生的需要時，需要有些時間停留，有些停頓（可以利用 ppt 的提醒使老師停頓），如此才可以有深度討論情緒，就和諮商一樣，過於急速接過學生的答案，無法培養往下探索的氛圍



### (三)媒材之選擇

1. 影片的合適性需要重新考慮，評估影片的合適性，尤其是學生現在的認知發展程度，因為該位 youtuber 非專業心理背景，且其講述的語速較平，內容也較不有趣無法吸引人，所以下次搜尋媒材時，需要思考學生的接受度與內容的真實性與專業度。
2. 在影片觀看前，可以先提示學生要觀看的重點，和後面的問題做連結，或是擷取片段的內容，以連結自己期望帶給學生的訊息，甚至要扣回今天課程的主要活動五指圖，讓學生以此做更多的探索，而且把影片傳遞的訊息也能轉回到學生自身
3. 播放影片前應謹慎思考播放影片是否能有效達到教學目標，還是影片中傳遞只是種口號，無法有效讓學生接收或是體驗

### 陸、工作坊照片





臺北市立民族實驗國民中學 綜合活動領域輔導活動科教案設計

設計者：陳品妘、林曉彤

一、評量計畫

A. 教學目標、流程與評量方法對照表

單元名稱	聽 情緒說話		
單元目標	覺察個人情緒，認識調適情緒方法，接納與之共處		
學習表現	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康		
學習內容	輔 Da-IV-2情緒與壓力的成因、影響與調適		
活動名稱	教學目標	教學流程	評量方法
活動一	分享生活中自己的情緒 覺察情緒的重要，認識情緒 表達自己對情緒的看法	旻沛的活動(學生現有已知的情緒) 擴充情緒字眼>>情緒拼圖 情緒四象限>>(融合情緒拼圖的字詞 全班生出一個情緒百字)	以下有較詳細的內容
活動二	個人探索事件當下，情緒對自己的意義與影響 嘗試情緒調適，認識情緒調節	五指圖  教師介紹正念或是理情	
活動三	蒐集情緒調適之方式 擬定自己調節情緒的策略 規劃與情緒相處的方法	個人上網搜尋情緒調適的方法(學習單)  分組設計一情境進行角色扮演，並從剛剛的情緒調適方法中擇一演示出小組想如何調適情緒	1.
活動四	運用合宜方法，嘗試與情緒和平相處	(延續上堂課)分組設計一情境進行角色扮演，並從剛剛的情緒調適方法中擇一演示出小組想如何調適情緒  小組呈現結果	1.

二、教學計畫

領域、科目	綜合活動領域輔導科	實施年級	七年級下學期
單元名稱		總節數	4節

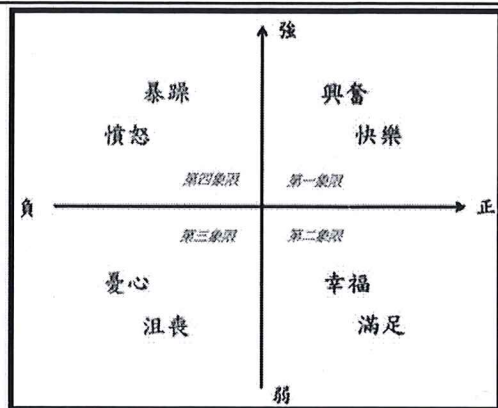
設計依據

核心素養	總綱核心素養	A1身心素質與自我精進 具體內涵:J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。
	領域核心素養	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自

		我價值，實踐生命意義。
學習重點	學習表現	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康
	學習內容	輔 Da-IV-2情緒與壓力的成因、影響與調適
教材來源		自編教材
教學設備、資源		電腦、投影幕、黑板、輔導筆記本

學習活動設計：第一堂課		
學習活動內容及實施方式(含教學策略)	時間	教材設備
<p>1、引起動機__情緒急轉彎</p> <p>教師發下靜動思筆記本，每位學生在三分鐘內竭盡所能地將自己所想到的各種情緒字眼寫下來，之後彼此互換確認每位同學寫的個數</p> <p>教師可以引導學生觀察自己所寫的情緒偏正面還是負面(可以寫在靜動思筆記本上)</p>	10分鐘	
<p>2、發展活動__情緒拼圖</p> <p>學生就近為一組</p> <p>將剛剛所寫的情緒拿出來，整理並寫在便條紙上，全組在一起用平板尋找新的、各種的情緒</p> <p>全班活動版</p> <p>班上學生分四組，每一組老師分配一種情緒大概念，小組就大概念去尋找與整理剛剛所撰寫的情緒字詞，同時搜尋新字眼</p> <p>各組的字眼一同拼在大海報上展示&gt;&gt;全班生出一張情緒字卡</p>	15分鐘	
<p>3、綜合活動__情緒四象限</p> <p>教師講述情緒四象限(要特別強調 情緒沒有好壞)</p> <p>各組就自己的海報，討論出小組的情緒四象限</p> <p>彼此分享</p> <p>1. 小組第一階段整理出來跟全組一起找的字詞個數</p> <p>2. 剛剛小組討論時發生什麼事情?哪個情緒的位子討論最久?</p> <p>四組貼在黑板上，觀察各組在同個情緒上的強弱正負</p> <p>教師就著全班拼出的情緒字彙，示範情緒四象限</p> <p>學生去海報前拿3~4個情緒字彙，貼在黑板上的情緒四象限中(全班同時進行、拼出一個班級情緒四象限)</p> <p>老師帶領大家，邀請學生分享自己為什麼要選此情緒、為什麼會安排在象限中的那個位子、其他同學的其他想法</p>		





#### 4、總結與反思

- 承接引起動機的活動-教師可以引導學生觀察自己所寫的情緒偏正面還是負面，你覺得造成你正(負)面情緒比較多的原因是甚麼呢？
- 你覺得情緒的功用是什麼的？

### 學習活動設計：第二堂課

學習活動內容及實施方式(含教學策略)	時間	教材設備
<p>一、引起動機——走進我心</p> <p>教師發下色筆，學生以五指圖方式繪製在輔導筆記本上。</p> <p>1. 教師講解規則</p> <p>將筆記本翻開新的一頁，畫下自己的手</p> <p>教師講述每隻手需要寫的事情(老師示範 舉一個例子)</p> <div data-bbox="124 1128 536 1583" data-label="Image"> </div> <p>投影片上呈現：大拇指寫下剛剛那個事件；食指寫下你的身體反應；中指寫下你的情緒；無名指寫下你的想法；小拇指寫下你在那個事件的作為(頻繁常常發生的事件)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>最近有什麼讓你印象深刻的事情，是什麼事情呢，那個畫面是什麼？</li> <li>當下你的身體有什麼感受？</li> <li>你當下有什麼感受？</li> <li>你腦中浮現了甚麼想法？</li> <li>你在當下做了甚麼？—你有什麼樣的行為？</li> </ol> <p>範例：</p> <p>情境-會考</p> <p>生理-肚子痛，手腳冰冷</p> <p>情緒-緊張、焦慮、不安</p> <p>想法-會不會考差了，沒有上到理想的高中</p> <p>行動-上廁所、來回走動無法坐下</p> <p>2. 老師發下色筆，學生繪製情緒的五指圖</p>	10分鐘	音樂、電腦

<p>二、發展活動__</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 班級分享，學生分享(投影片上呈現 可以挑題目回答) <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 你的情緒是什麼?哪個情緒最大呢?</li> <li>b. 你怎麼看待這個情緒?</li> <li>c. 你因為這個情緒而產生了怎麼樣的反應?(行為、生理...等)</li> <li>d. 你覺得這個情緒在告訴你什麼?</li> <li>e. 還有什麼時刻會產生這樣的情緒呢?</li> </ol> </li> <li>2. 學習單填寫 <p>平常會有什麼樣的情緒? _____</p> <p>生活中情緒對自己的影響程度 (0~10)</p> <p>我的情緒現在對我有產生什麼困擾嗎?</p> <p>/</p> <p>播放影片:【志祺七七】你也害怕掉進負面情緒の漩渦嗎? 三個看待情緒的新方法!</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=dtzZMektiJ0">https://www.youtube.com/watch?v=dtzZMektiJ0</a></p> </li> </ol> <p>三、綜合活動__</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正念介紹 影片 <p><a href="https://tw.voicetube.com/v3/videos/123098">https://tw.voicetube.com/v3/videos/123098</a></p> <p>【何謂正念?小心行事且記得用腦 (Why Mindfulness Is a Superpower: An Animation)】</p> </li> <li>2. 正念體驗 <p>參考資源網站:</p> <p><a href="https://sites.google.com/view/ntnu-mindfulness-center/audio">https://sites.google.com/view/ntnu-mindfulness-center/audio</a></p> </li> </ol> <p>四、總結與反思</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正念體驗時(如果有體驗)，自己的感受為何?自己喜歡這個方式嗎?你會想嘗試嗎?為甚麼?</li> <li>2. 情緒會對我們的生活造成甚麼樣的影響?</li> </ol>	5分鐘	
--	-----	--

學習活動設計：第三堂課		
學習活動內容及實施方式(含教學策略)	時間	教材設備
<p>一、引起動機__</p> <p>提起上次課程內容(教師示範)</p> <p>個人上網搜尋情緒調適的方法(學習單)</p> <p>情緒調適的方法</p> <p>二、發展活動__</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組，兩到三人一組</li> <li>2. 小組先彼此分享個人所搜尋到的情緒調適方法</li> <li>3. 分組設計一情境(情境中需講明人、事、時、對生活造成影響)</li> </ol>	<p>10分鐘</p> <p>7分鐘</p>	

的情緒、情緒調解的方式、幹話標語，老師提供兩個情境供選擇；學生也可行設計)進行角色扮演，並從剛剛的情緒調適方法中擇一演示出小組想如何調適情緒

規則中講述，不論用何種形式(海報?旁白?等)，要清楚呈現出情緒調適的方式、步驟等等，讓台下同學知曉

[情境1]

小滴努力準備考試，但這次在學校的期中考成績結果不如預期，被老師叮嚀要認真讀書，因此感到沮喪無力,,,,,甚麼書都不想唸

[情境2]

家人預先告知今年的生日禮物是iphone最新款的手機，sunny聽到消息後非常高興，每天看著日曆、收集各種相關消息與一直追問家人，滿心期待生日的到來，在這樣飄飄然情緒中，其他事物完全沒注意的情況下，某天中午，突然發現段考就是隔天...

[標語範例]

我才不會隨便發脾氣，  
沒聽過刀子嘴豆腐心？

#獅子座  
#傲嬌教主



幹話心理學  
Daily CowBay Shit

在哪裡跌倒，  
就在那躺下。

Every choice is a good choice!



幹話心理學  
Daily CowBay Shit



學習活動設計：第四堂課

學習活動內容及實施方式(含教學策略)	時間	教材設備
<p>一、引起動機__ (延續上堂課)分組設計一情境進行角色扮演，並從剛剛的情緒調適方法中擇一演示出小組想如何調適情緒</p> <p>二、發展活動__ 小組呈現結果 其餘小組口頭回饋(上一組回饋下一組，正向鼓勵+建議)</p> <p>三、綜合活動__ 回顧單元</p> <p>四、總結與反思 1. 看完各組的報告，日常生活中會想要用哪種情緒調適方式嗎? 2. 現在的你怎麼看待情緒呢? 3. 如果可以給情緒中的自己/未來的自己一些話，你會想要寫些什麼呢?</p>	<p>分鐘</p> <p>分鐘</p> <p>分鐘</p>	

三、附錄

附錄一：輔導筆記本  
為

附錄二：學習單