

新北市 113 學年度漳和國民中學課程教案

單元名稱	情緒的復原力	上課時間	45 分鐘
上課對象	8 年級學生	上課節次	1 節課
核心素養	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。		
學習表現	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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。 2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。		
學習內容	輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。		
教學流程	教學活動設計	教學時間	教學工具/ 評量
	一、課程回顧 前幾週已經和同學討論過情緒家族、以及復原力三區的概念，請大家舉手分享復原力有哪三區？當自己的情緒處於這個區域時，會有什麼樣的特點呢？	3min	自製 PPT
	二、 1. 引起動機 (1) 情境引導 給予不同情境，邀請同學分享針該情境的情緒反應與行動 a. 正在玩手機卻突然被媽媽叫去倒垃圾 b. 假日已經和同學約好，卻被家人要求留在家裡做家事 (2) 說明：情緒是很主觀的，同樣一件事發生在不同人身上時反應都不見得會相同	3min	童軍繩
	2. 發展活動 (1) 情境設置，在地板用童軍繩擺出高亢區、復原區、低落區三區域，邀請同學分組排棒次，根據情境段落選擇區域，進行分享 (2) 情境分享 a. 母親節到了，小花準備各種材料，想要好好做一張母親節卡片送給媽媽， b. 當天，小花在房間玩遊戲正開心時，爸爸無預警的進房間要求小花立刻出來客廳一起慶祝，小花回爸爸等一下啦。 c. 爸爸等了又等，半小時後小花還在房間玩手遊，於是爸爸直接打開房門大聲責罵：今天是母親節，你讓我和媽媽等那麼久，你真的在乎這個家嗎？沒心啦！ d. 小花在房間哭泣，覺得自己被誤會，就邊哭邊	20min	

	把卡片撕掉，在房間睡著了 (3) 小組討論 a. 你選擇站在這區的原因是什麼呢？ b. 當你站在這區時，小花有哪些情緒？為什麼？ c. 你在高亢區/低落區時，會習慣做哪些事呢？ (例：低落難過時會哭泣) d. 有哪些好方法可以回到復原區，讓情緒穩定？	14 min	
	3. 教師總結 (1) 感謝同學的分享，看見每個人面對同一事件有不同情緒反應，可以尊重大家不同的因應模式 (2) 回顧今天如何從高亢/低落區回到復原力區域，預告下週介紹立即救助策略進行體驗與討論	5 min	