

單讀如 10/04/2025 ↻

三年級情緒認識與管理課程 - SEL課程設計 lesson plan

認識情緒與管理情緒 | 結合SEL社會情緒學習，適合台灣小學三年級學生。

學習目標

↻ 本課程學習目標

學生能辨識常見的情緒並描述自己的感受。學生能學習適當的情緒管理方式，並嘗試用於日常生活情境中。

↻ 新北市家庭教育網



教學活動

↻ 引導提問：什麼是情緒？

老師問：你今天有什麼感覺呢？你遇到什麼會感到開心、難過或生氣？思考每種情緒在生活中的例子，進一步引發討論。



↻



⇌ **引發動機：情緒有哪些？**

和同學分享一天中經歷過的不同情緒，討論：情緒有哪些？什麼時候你會感到快樂、生氣、難過或緊張？



⇌ **影片欣賞：不同情緒樣貌**

觀看短片《情緒小怪獸》，認識情緒可能的外在表現。



《我的情绪小怪兽》EP440 | 睡前故事 | 童话故事 | 儿童故事 | 晚安故事 | 中文绘本故事 | Chinese Fairy Tales - ReadForKids亲子阅读

⇌ **影片觀看：認識不同情緒**

播放一段介紹兒童常見情緒（如快樂、生氣、難過、害怕）的短片，讓學生舉手分享感受。



難過的貓小帥|兒童情緒管理|情緒管理動畫|情緒小精灵|貓小帥

合作活動：創意情緒劇場

小組挑選一種情緒，設計1分鐘的情境演出，用行動表現與緩解這個情緒的辦法，並邀請全班用Padlet留言欣賞與回饋。

情緒探索學習單

情緒探索學習單

彩色怪獸 - 認識情緒學習單 姓名: _____

彩色怪獸	情緒種類	何時會有這種情緒? 請具體寫出事件	
		自己	我來訪同學
	生氣	同學沒經過我同意亂拿我的個人物品	
			
			
			
			

Padlet Drive

_____1.pdf

壞心情討論

壞心情

壞心情學習單 姓名: _____

我現在真的真的好生氣，但是，如果我一直生氣下去，可能會影響到其他人，到底可以怎麼宣洩情緒呢?

請幫生氣的獺想出

六種宣洩生氣情緒的方式

(好或壞都可以，要和家人一起討論哦)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

家長簽名

Padlet Drive

_____1.pdf



#國小情緒教育課 看不見的情緒面罩！同學相處好暴躁！認識自己與他人的情緒線索 展現最真實的我 – 公視生命教育EP08 兒少教育資源網

宣洩情緒方法

宣洩情緒方法

壞心情 姓名: _____

宣洩生氣情緒方法大分析

好的方式	不好的方式
有 <u>用</u> 的宣洩方式 且可以 <u>自己</u> 完成	有 <u>用</u> 的宣洩方式 但是會 <u>影響</u> 到他人
()	()
()	()
有 <u>用</u> 的宣洩方式 但需要 <u>別人</u> 協助	沒 <u>有</u> 用的宣洩方式 甚至會 <u>浪費</u> 時間
()	()
()	()

謝謝你幫我解決我常常生氣的困擾，
以後我生氣時，
我可以怎麼正確宣洩情緒了。

Padlet Drive

-----2.pdf

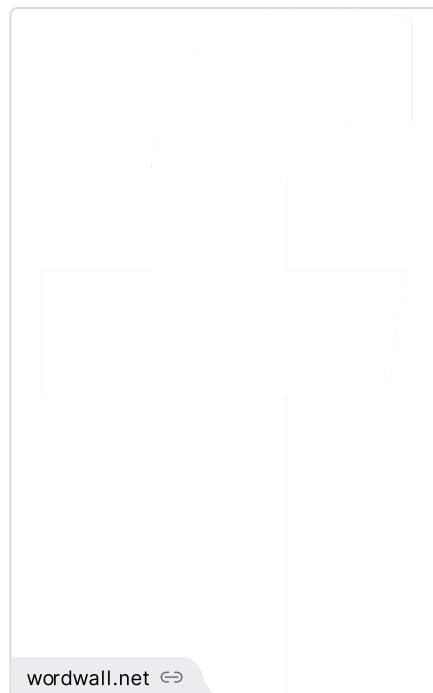
評量方式

課堂觀察紀錄

教師透過觀察小組討論與情緒劇場表現，記錄學生是否能正確表達及辨識情緒。

↩ 線上小測驗：認識情緒

完成簡單線上問答，檢核學生對常見情緒詞彙與情緒管理方法的掌握情形。



情緒認識 - 教學資源

課程總結

↩ 全班回饋討論

用一句話分享本堂課最深刻的情緒體驗，及你覺得管理情緒對你有什麼幫助？

↩ 出示離堂小紙條

請每位同學在小紙條或Padlet留言區寫下今天學到的一個情緒詞和一個管理情緒的方法。

課後作業

↩ 情緒日記一週

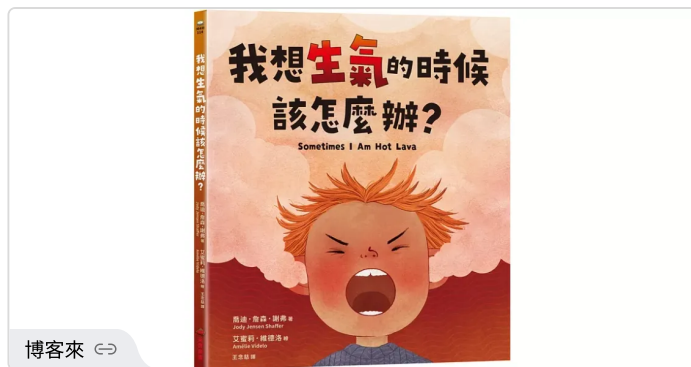
請學生每日記錄至少一個當天感受到的情緒及處理方式，下週帶來分享。





親子共讀：情緒主題繪本

和家人一起閱讀一則情緒相關的繪本，
如《生氣的時候》，寫下一段心得。



我想生氣的時候該怎麼辦？

