

讀出情緒 讀出方法 讀出正向思維

112 年度國民小學
推動兒童深耕閱讀
讀報教育教學設計徵件



臺北市松山區民族國民小學
王輔晨

壹、設計理念

情緒是如此瞬息萬變。2023年8月衛福部推動「年輕的心，有我傾聽」、「年輕族群心理健康支持方案」，說明著年輕族群的憂鬱傾向比例增高。憂鬱症被世界衛生組織(WHO)列為21世紀人類健康頭號殺手之一，而國內健保就醫資料顯示，15-30歲年輕族群，有精神科相關診斷者，整體成長率為47%。面對此社會議題，身為教育現場工作者更加重視學生如何面對生活中的事件與壓力。倘若能透過課程與生活的情境結合，使學生學習與運用在生活中，未來在面對生活更有自信與方法。故設計者以「情緒」作為核心主軸，透過認識、分辨與覺察三大面向，並結合讀報資源(國語日報、未來少年)，配合國語課程的文本進行設計。希冀透過課程使學生學習情緒的方法與策略。

貳、教學目標

讀報策略	閱讀策略	情緒覺察
<ul style="list-style-type: none">透過讀報分辨文本中客觀事實與主觀意見。了解讀報素材之體裁與格式，例如：版面要素、標題重點等。透過讀報與閱讀素材理解內容並分析故事結構。	<ul style="list-style-type: none">運用ORID閱讀策略進行讀報之內容理解。能使用預測與推論的閱讀策略分析文本訊息。讀報時能運用觀點分析之閱讀策略，反思自身想法與觀點。	<ul style="list-style-type: none">了解情緒中的變化歷程，及ABC理論。透過覺察自身情緒進行書寫，表達自己的想法與感受。運用ABC理論於生活中，並能夠關照自己情緒的變化。

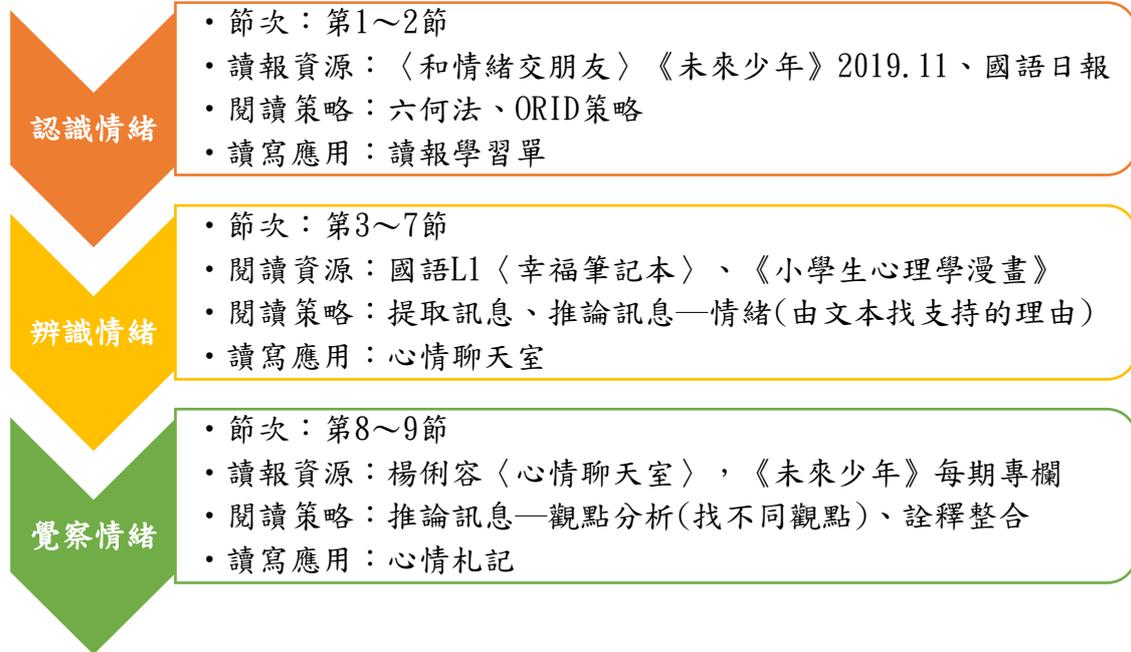
參、相關領域對應之學習重點

國語文	學習表現	5-III-7連結相關的知識和經驗，提出自己的觀點，評述文本的內容。 5-III-8運用自我提問、推論等策略，推論文本隱含的因果訊息或觀點。 5-III-11大量閱讀多元文本，辨識文本中議題的訊息或觀點。
	學習內容	Bc-III-1具邏輯、客觀、理性的說明，如科學知識、產品、環境等。 Cb-III-2類文本中所反映的個人與家庭、鄉里、國族及其他社群的關係。
綜合活動	學習表現	2a-III-1覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。
	學習內容	Ba-III-1多元性別的人際互動與情感表達。 Ba-III-2同理心的增進與實踐。 Ba-III-3正向人際關係與衝突解決能力的建立。
圖書資訊 利用教育教學	閱讀素養-閱讀媒材：嘗試探索各類文本(少年小說、時事報導、電影、社論、科學性文章等)	

肆、教學對象、年級：國小五年級學生

伍、教學時間：民國 112 年 9 月，共 9 節。

陸、課程架構



- **第一、二節(綜合)**：配合國語課文作者劉軒，以讀報素材作為課程前導，引入「情緒」之概念，領略人的情緒之豐富，及事件背後所帶來的情緒。
- **第三~七節(國語)**：分別以生字新詞、內容深究、形式深究、語法修辭、寫作教學進行五節課之教學。以「內容深究」為主軸，帶領學生辨識文本中作者情緒的變化，強化情緒之多樣性與如何轉變情緒之核心概念。再者，透過《小學生心理學漫畫》之ABC理論，讓學生以預測之閱讀策略，嘗試書寫面對生活困境時，可以怎麼去應對，而楊俐容老師又會如何回應。
- **第八、九節(綜合)**：配合國語課文延續課文中「悲傷的事件中也能發現幸福的時刻」之概念，並結合讀報素材〈心情聊天室〉，讓學生比較評估自身的觀點。更運用在生活中，書寫下心情札記，覺察自己開學一週下來的情緒變化，正視自己的情緒的變化與轉換情緒的策略。

柒、教學過程

【活動一】認識情緒

◎教學目標：

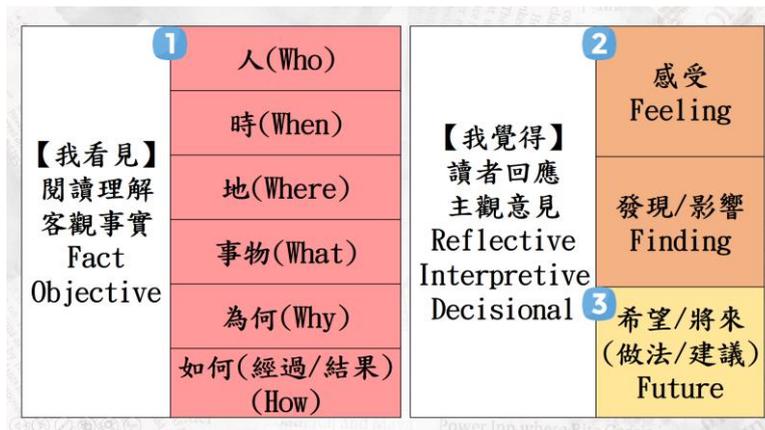
- 一、透過讀報分辨文本中客觀事實與主觀意見。
- 二、了解讀報素材之體裁與格式，例如：版面要素、標題重點等。
- 三、運用 ORID 閱讀策略進行讀報之內容理解。

◎教學準備：讀報素材國語日報、讀報素材〈和情緒交朋友〉、學習單

◎教學流程：

一、引起動機

1. 發下今日國語日報。
2. 教師以當日國語日報之報導內容為引起動機，透過「提取訊息」之策略，使學生喚起舊經驗——客觀事實與主觀意見。了解學生對於報導內容之理解程度。下圖為引導之內容簡報：



3. 小組閱讀國語日報內容，以「六何法」之閱讀策略整理文章內容，並提出自身的主觀意見。
4. 小組發表讀報之結果。

二、發展活動

1. 發下〈和情緒交朋友〉《未來少年》之讀報素材。
2. 概覽內容：教師說明雜誌之文章的書寫特點，例如：體裁的選用、大標題與小標題的功能性等，使學生能掌握閱讀時的要點。



3. 本次讀報採用「個人閱讀」，並使用「ORID 閱讀策略」之學習單。

三、綜合活動

1. 小組內分享學習單，同儕相互檢視內容是否正確。

2. 教師總結：透過讀報整合訊息內容，並比較評估自身觀點。

◎教學成果：

<p>讀報學習單 五年三班 2 號 姓名：_____</p> <p>你讀到了什麼？ 我讀到了情緒和情緒做朋友還有讀到要怎麼控制情緒，和人類有什麼樣子的情緒。</p> <p>讓你覺得印象深刻的地方？ 讓我印象深刻的就是如果有一個嬰兒不會哭鬧不舒服也不會有什麼表達，那不是很危險嗎？搞不好自己都快死了，大家都還不知道。</p> <p>承上題，重要的意義是什麼？學到了什麼？ 情緒是人類本來就有的本能。</p> <p>你要如何應用？ 我學到了全球人類通用的表情一共有七種。</p> <p>如果我們感受到恐懼，還是勇敢突破，我們反而會得到一種「哇哇哇哇」的快樂。</p>	<p>讀報學習單 五年三班 33 號 姓名：_____</p> <p>你讀到了什麼？ 我讀到了情緒和情緒做朋友還有讀到要怎麼控制情緒，和人類有什麼樣子的情緒。</p> <p>讓你覺得印象深刻的地方？ 讓我印象深刻的就是如果有一個嬰兒不會哭鬧不舒服也不會有什麼表達，那不是很危險嗎？搞不好自己都快死了，大家都還不知道。</p> <p>承上題，重要的意義是什麼？學到了什麼？ 情緒是人類本來就有的本能。</p> <p>你要如何應用？ 我學到了全球人類通用的表情一共有七種。</p>
<p>讀報學習單 五年三班 3 號 姓名：_____</p> <p>你讀到了什麼？ 我讀到心理學不但讓我們更了解自己，了解別人，還能幫助我們改變情緒，改變行為，達成目標。</p> <p>讓你覺得印象深刻的地方？ 許多負面情緒比如恐懼的存在，是提醒我們避免危險的事情發生。</p> <p>承上題，重要的意義是什麼？學到了什麼？ 重要的是如果我們遇見困難，不要逃避，我們可能一輩子都無法克服。</p> <p>你要如何應用？ 我學到了許多負面情緒比如恐懼的存在，是提醒我們避免危險的事情發生。</p>	<p>讀報學習單 五年三班 24 號 姓名：_____</p> <p>你讀到了什麼？ 我讀到了每個人及生物都有自己情緒，情緒可以控制你的反應，情緒也可以讓我們生存，但大家如果都沒有情緒的話，世界可能變得不一樣。</p> <p>讓你覺得印象深刻的地方？ 讓我很有印象的地方是：情緒的功能是讓我們知道這意味著什麼，我們看到憤怒的表情，就知道要離開我們，一見到笑容，就知道可以靠近我們。</p> <p>承上題，重要的意義是什麼？學到了什麼？ 我覺得作者如要找人問路，先看到一個非常憤怒的人，又看到一個開朗的人，你當然會去拉那個開朗的人，也得到這是一種情緒的反應。</p> <p>你要如何應用？ 每一分一秒都在利用情緒，但當我在某個地方時，我應該要利用好這本能的感情，每個人都有自己的意見，自己必須要用情緒分辨是非對錯，這樣才能讓自己的情緒有所改變。</p>

【活動二】辨識情緒（主要以辨識情緒歷程之說明，而其餘教學內容省略）

◎教學目標：

一、透過讀報與閱讀素材理解內容並分析故事結構。

二、能使用預測與推論的閱讀策略分析文本訊息。

三、了解情緒中的變化歷程，以及ABC理論。

◎教學準備：國語課本、學習單

◎教學流程：

一、引起動機

1. 複習上節課學習內容：記敘文的特色為記錄真人真事，表達思想感情。
2. 故事結構分析：教師說明課文中作者透過三個例子說明自身經歷幸福之事件，並揭示故事的人、時、地、事之要素。並以課文第二段進行說明：

段	人	時	地	事	感受
2	作者 父親	某天	街上、 展示窗	陪父親散步	感謝讓父親保持健康

3. 學生以小組討論之形式進行課文中第三、四段之要素分析。

二、發展活動

1. 教師提問：「作者的舉例中，最後的感受都是幸福的情緒，但事件的過程中只有幸福的情緒嗎？」（學生自由發表）
2. 教師揭示故事結構分為「起因、經過、結果」，讓學生更細究事件的過程中是否有其他的情緒。

推論情緒—段落二

結構	事件	情緒
起因	某天我陪他散步	×
經過	只不過停下來看看商店的展示窗，一轉身，他竟然已經走到遠處了！	傻眼或訝異
結果	我一邊小跑步追他，一邊看著他的背影——一頭斑白的髮，直挺挺的身子。	幸福

3. 學生可以從推論的情緒中辨識作者的情緒轉變歷程。
4. 接續第三、四段，以小組討論的方式，分析故事結構，並透過關鍵句推論出作者的情緒。
5. 小組發表文本中情緒的變化。

三、綜合活動

1. 教師延伸提問：「作者在文本第二～四段安排了三個例子，兩個是好事，一個是壞事，作者為什麼要放壞事當例子呢？」（解析：作者安排壞事是想要告訴讀者，不是只有好事能帶來幸福，即使發生壞事，也能在壞事中發現美好的地方。）
2. 閱讀《小學生心理學漫畫3》中第6章方法篇，引導學生了解ABC理論，並了解非理性信念的概念。
3. 書寫活動——心情聊天室：透過〈心情聊天室〉之讀報素材的內容安排，讓學生透過預測之閱讀策略，思考當面臨困擾與問題時，如果換作是諮商師或為別人解惑的人時會如何回應。
4. 組內交流分享自己的想法。

◎教學成果：

一、推論情緒學習單

推論情緒—段落三		
結構	事件	情緒
起因	我結束繁忙的一天， <u>拖著疲累的脚步回到家。</u>	疲憊
經過	進門時，孩子們一擁而上，帶著燦爛的笑臉， <u>給我大大的擁抱，接著興高采烈的分享當天在學校做的事。</u>	驚喜
結果	當下，有道暖流灌注心底， <u>一身疲倦立刻消失，精神也回來了！</u>	放鬆
推論情緒—段落四		
結構	事件	情緒
起因	<u>前幾天我出車禍，擦到別人的車子。</u>	尷尬
經過	<u>我通知了交通大隊和車主，心裡很焦急。</u>	焦急
結果	<u>車主沒責怪我，我還是留下聯絡方式。</u>	感恩
推論情緒—段落四		
結構	事件	情緒
起因	<u>前幾天，我出車禍。</u>	挫折
經過	<u>在充滿焦急的等待過程中。</u>	焦急
結果	<u>車主沒有責怪我也沒有索取賠償甚至分享停車技巧，我對他的寬容心存感謝。</u>	感恩

二、〈心情聊天室〉預測活動

<p>我只要生氣就會動手，這讓我開始疏遠同學，因為擔心同樣的事發生……我想學會控制情緒，請幫幫我。</p> <p>15:27</p> <p>是囉！那你可以試試看在你很生氣的時候畫畫或者書，然後深呼吸，讓心情變得比較平靜。你也可以找老師或其他同學聊聊天，這樣的事或許就不會發生了！😊</p> <p>13:30</p>	<p>我只要生氣就會動手，這讓我開始疏遠同學，因為擔心同樣的事發生……我想學會控制情緒，請幫幫我。</p> <p>你生氣的時候，要先深呼吸然後可以想些開心的事，不要去想不開心的事，也可以去戶外走走。你也要努力克制自己不能亂動手。</p> 
<p>我只要生氣就會動手，這讓我開始疏遠同學，因為擔心同樣的事發生……我想學會控制情緒，請幫幫我。</p> <p>生氣時，不一定要動手其實有很多方法可以解決，比如說你可以出外面走走，等心情變好了，再解決問題。</p>	<p>我只要生氣就會動手，這讓我開始疏遠同學，因為擔心同樣的事發生……我想學會控制情緒，請幫幫我。</p> <p>冷靜</p> <p>如果真的發生了，你可以先回教室冷靜，如果冷靜下來可以跟老師說，如果有人想跟你玩，你可以跟他說好，但是我可能有點控制不住自己。</p>

【活動三】覺察情緒

◎教學目標：

- 一、讀報時能運用觀點分析之閱讀策略，反思自身想法與觀點。
- 二、透過覺察自身情緒進行書寫，表達自己的想法與感受。
- 三、運用 ABC 理論於生活中，並能夠關照自己情緒的變化。

◎教學準備：讀報素材〈心情聊天室〉、學習單

◎教學流程：

一、引起動機

1. 回顧上節課〈心情聊天室〉的預測活動，並發下讀報素材與學習單。
2. 學生閱讀文本，並於閱讀後運用「觀點分析」之閱讀策略，思考與書寫「楊老師跟我的想法有什麼不同？」與「我認不認同楊老師的想法，為什麼？」兩則問題。
3. 組內交流分享自己的想法。
4. 學生發表組內討論的情形。

二、發展活動

1. 書寫活動——心情札記：在閱讀課程中的情緒相關素材後，從認識情緒

到辨識情緒，最後回應學生自身生活，讓學生覺察自己開學一週下來的情緒與變化，並且運用 ABC 理論面對負向的情緒。

2. 引導書寫：

- A. 想想看開學一週後，曾有過什麼樣的心情，一定有開心的事情，也有悲傷的事情。想想看發生什麼事，這件事情讓你有什麼樣的心情？
- B. 事情中，有哪些人、事、物？這件事是在什麼時候、什麼地方發生？
- C. 可以想想看這件事情給你的感想？

三、綜合活動

- 1. 組內交流分享自己的心情札記，並且一同思考面對負向情緒時自己可以如何面對與處理。
- 2. 學生自由發表活動後的感受與心得。

◎教學成果：

一、讀報素材〈心情聊天室〉之觀點分析

<p>楊老師跟我的想法有什麼不同？寫出相同或不同的地方。</p> <p>楊老師跟我想的地方一樣是她說每個人都要有友誼，只要能調整弱點，一定就能有朋友。就像我說的，如果天天保持開朗時，人會靠近你。我覺得這與她相同的點。</p> <p>我(認同/不認同)楊老師的想法，為什麼？</p> <p>因為不讓配冷靜的話，反而是越想起生氣這件事自然的就鬧得越大。</p>	<p>楊老師跟我的想法有什麼不同？寫出相同或不同的地方。</p> <p>楊老師和我不同的地方，他說三種解決方式我通常都會去用第一種，就是假裝沒聽到那一種方式來解決。</p> <p>我(認同/不認同)楊老師的想法，為什麼？</p> <p>因為我覺得楊老師的想法很有用而且跟同學很多解決方式都好辦法，也有一個想法是和我一樣的。</p>
<p>楊老師跟我的想法有什麼不同？寫出相同或不同的地方。</p> <p>他會先關心對方的有什麼樣的困擾的而不是直接回答。</p> <p>我(認同/不認同)楊老師的想法，為什麼？</p> <p>因為我認為他的方法可以有效的幫助別人的問題，而我的方法卻不一定有效。</p>	<p>楊老師跟我的想法有什麼不同？寫出相同或不同的地方。</p> <p>楊老師和我都希望他可以先降低憤怒的程度，不過楊老師建議他轉移注意力，我則希望他去和同學說說他生氣的原因，請同學以後不再犯。</p> <p>我(認同/不認同)楊老師的想法，為什麼？</p> <p>因為這樣可以讓他在冷靜下來，但我還是希望他事後可以和同學聊聊天，這樣也比較容易成為好朋友。</p>

<p>楊老師跟我的想法有什麼不同？寫出相同或不同的地方。</p> <p>楊老師的想法與我的想法，都建議Rocky與同學吵架時可以深呼吸。但楊老師還建議Rocky深呼吸完再點數六十秒。</p> <p>我(認同/不認同)楊老師的想法，為什麼？</p> <p>我認同楊老師的想法，因為在生活中轉移注意力真的能讓自己忘記不開心的事情。</p>	<p>楊老師跟我的想法有什麼不同？寫出相同或不同的地方。</p> <p>我正長楊老師不同的地方在我是講語言不用在意同學說的話，楊老師是孝教他如何控制情緒者。</p> <p>我(認同/不認同)楊老師的想法，為什麼？</p> <p>因為他是老師而且他講的想法很棒</p>
---	---

二、書寫活動——心情札記

<table border="1"> <thead> <tr> <th>有件令我(驚喜)的事(15分)</th> <th>有件令我(尷尬)的事(15分)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>開學那天，我既緊張又興奮，雖然暑假結束了，但是開學可以讓我的一天更充實。當天，我既興奮又緊張的爬上樓，爬到四樓時，我已氣喘吁吁，進教室後，我選擇了離門口最近的位子，開始抄聯絡簿，並等待其他同學來。快八點時，一個人坐在我的旁邊，我看著，我忽然發現這裡是三樓轉頭一看，非常驚訝，竟然有人跟我同班六年！我陌生的感覺立刻消失。</td> <td>升上五年級後，每天都要爬四層樓才能到教室，但是因為以前上學只要爬三層樓，所以自從升上五年級後，我就常常走錯層。上星期五我爬樓梯時，因為太習慣，我爬到第三層就左轉了，我邊走邊看著各班門口的牌子，看著看著，我忽然發現這裡是三樓，那時正好有一位老師從旁邊經過，我連忙繼續往前走，走到四樓時才爬到四樓，真是尷尬。</td> </tr> <tr> <td>關於升上五年級，我很(開心)：</td> <td>關於升上五年級，我很(緊張)：</td> </tr> <tr> <td>升上五年級後，我感覺自己長大了，可以在四樓上課，可以學比較難的課程。升上五年級後還可以認識新的朋友。</td> <td>因為不知道同學是誰，也不認識老師還覺得五年級的功課很難，結果都不是我想像的那麼難，而且老師沒有那麼兇。</td> </tr> </tbody> </table>	有件令我(驚喜)的事(15分)	有件令我(尷尬)的事(15分)	開學那天，我既緊張又興奮，雖然暑假結束了，但是開學可以讓我的一天更充實。當天，我既興奮又緊張的爬上樓，爬到四樓時，我已氣喘吁吁，進教室後，我選擇了離門口最近的位子，開始抄聯絡簿，並等待其他同學來。快八點時，一個人坐在我的旁邊，我看著，我忽然發現這裡是三樓轉頭一看，非常驚訝，竟然有人跟我同班六年！我陌生的感覺立刻消失。	升上五年級後，每天都要爬四層樓才能到教室，但是因為以前上學只要爬三層樓，所以自從升上五年級後，我就常常走錯層。上星期五我爬樓梯時，因為太習慣，我爬到第三層就左轉了，我邊走邊看著各班門口的牌子，看著看著，我忽然發現這裡是三樓，那時正好有一位老師從旁邊經過，我連忙繼續往前走，走到四樓時才爬到四樓，真是尷尬。	關於升上五年級，我很(開心)：	關於升上五年級，我很(緊張)：	升上五年級後，我感覺自己長大了，可以在四樓上課，可以學比較難的課程。升上五年級後還可以認識新的朋友。	因為不知道同學是誰，也不認識老師還覺得五年級的功課很難，結果都不是我想像的那麼難，而且老師沒有那麼兇。	<table border="1"> <thead> <tr> <th>有件令我(快樂)的事(15分)</th> <th>有件令我(麻煩)的事(15分)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>開學前一天原本我很緊張因為我怕會不小心走錯路或是新老師會很兇，功課很多。但開學也可以每天看到好朋友課餘她玩這些事情都讓我很快樂。如果是放暑假的話不能每天看到好朋友還要放假很久放暑假我覺得自己和家人出去玩也很開心。</td> <td>我覺得麻煩的事是寫功課因為回家之後還要寫功課有點時間，可是寫功課也有好處，可以讓大寫學到東西。一開始剛進教室要脫鞋也很麻煩，後來發現進教室脫鞋也有好處，像是下雨時鞋子濕了可以讓鞋子快一點乾。</td> </tr> <tr> <td>關於升上五年級，我很(快樂)：</td> <td>關於升上五年級，我很(麻煩)：</td> </tr> <tr> <td>因為不知道同學是誰，也不認識老師還覺得五年級的功課很難，結果都不是我想像的那麼難，而且老師沒有那麼兇。</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	有件令我(快樂)的事(15分)	有件令我(麻煩)的事(15分)	開學前一天原本我很緊張因為我怕會不小心走錯路或是新老師會很兇，功課很多。但開學也可以每天看到好朋友課餘她玩這些事情都讓我很快樂。如果是放暑假的話不能每天看到好朋友還要放假很久放暑假我覺得自己和家人出去玩也很開心。	我覺得麻煩的事是寫功課因為回家之後還要寫功課有點時間，可是寫功課也有好處，可以讓大寫學到東西。一開始剛進教室要脫鞋也很麻煩，後來發現進教室脫鞋也有好處，像是下雨時鞋子濕了可以讓鞋子快一點乾。	關於升上五年級，我很(快樂)：	關於升上五年級，我很(麻煩)：	因為不知道同學是誰，也不認識老師還覺得五年級的功課很難，結果都不是我想像的那麼難，而且老師沒有那麼兇。	
有件令我(驚喜)的事(15分)	有件令我(尷尬)的事(15分)																
開學那天，我既緊張又興奮，雖然暑假結束了，但是開學可以讓我的一天更充實。當天，我既興奮又緊張的爬上樓，爬到四樓時，我已氣喘吁吁，進教室後，我選擇了離門口最近的位子，開始抄聯絡簿，並等待其他同學來。快八點時，一個人坐在我的旁邊，我看著，我忽然發現這裡是三樓轉頭一看，非常驚訝，竟然有人跟我同班六年！我陌生的感覺立刻消失。	升上五年級後，每天都要爬四層樓才能到教室，但是因為以前上學只要爬三層樓，所以自從升上五年級後，我就常常走錯層。上星期五我爬樓梯時，因為太習慣，我爬到第三層就左轉了，我邊走邊看著各班門口的牌子，看著看著，我忽然發現這裡是三樓，那時正好有一位老師從旁邊經過，我連忙繼續往前走，走到四樓時才爬到四樓，真是尷尬。																
關於升上五年級，我很(開心)：	關於升上五年級，我很(緊張)：																
升上五年級後，我感覺自己長大了，可以在四樓上課，可以學比較難的課程。升上五年級後還可以認識新的朋友。	因為不知道同學是誰，也不認識老師還覺得五年級的功課很難，結果都不是我想像的那麼難，而且老師沒有那麼兇。																
有件令我(快樂)的事(15分)	有件令我(麻煩)的事(15分)																
開學前一天原本我很緊張因為我怕會不小心走錯路或是新老師會很兇，功課很多。但開學也可以每天看到好朋友課餘她玩這些事情都讓我很快樂。如果是放暑假的話不能每天看到好朋友還要放假很久放暑假我覺得自己和家人出去玩也很開心。	我覺得麻煩的事是寫功課因為回家之後還要寫功課有點時間，可是寫功課也有好處，可以讓大寫學到東西。一開始剛進教室要脫鞋也很麻煩，後來發現進教室脫鞋也有好處，像是下雨時鞋子濕了可以讓鞋子快一點乾。																
關於升上五年級，我很(快樂)：	關於升上五年級，我很(麻煩)：																
因為不知道同學是誰，也不認識老師還覺得五年級的功課很難，結果都不是我想像的那麼難，而且老師沒有那麼兇。																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th>有件令我(開心)的事(15分)</th> <th>有件令我(討厭)的事(15分)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>開學的時候，我準準對新的班級感到既陌生，不過後來仔細看著其實滿多同學都已經認識了，而且還有一個我以前一到二年級和我非常好的朋友——陳詩涵，以前我們常常一起玩，不過到中年級分班後就幾乎沒有聯絡了，到了高年級還可以和此同班真的讓我好開心。</td> <td>說到我最討厭的科目就是體育課。其實我一年級剛開始的時候並沒有這麼討厭體育課，只是平常沒什麼在運動，體力也越來越差，上體育課是越來越痛苦。五年級開學到現在的兩堂體育課都讓我深深體會到我的體力已經落後同學一大截了，希望我以後可以多運動，追上其他人的速度。</td> </tr> <tr> <td>關於升上五年級，我很(期待)：</td> <td>關於升上五年級，我很(興奮)：</td> </tr> <tr> <td>終於升上五年級了，我現在沒有上安親班，希望我就算沒有了安親班的輔導，還是可以維持以前一到四年級的成績，甚至變得更好。</td> <td>因為我們都已經升上高年級了，也變得成熟了，而班級會再像以前低年級這樣每天哭著去上學，現在的我就每天帶著期待去上學。我也很開心能在新的班級認識新的同學！</td> </tr> </tbody> </table>	有件令我(開心)的事(15分)	有件令我(討厭)的事(15分)	開學的時候，我準準對新的班級感到既陌生，不過後來仔細看著其實滿多同學都已經認識了，而且還有一個我以前一到二年級和我非常好的朋友——陳詩涵，以前我們常常一起玩，不過到中年級分班後就幾乎沒有聯絡了，到了高年級還可以和此同班真的讓我好開心。	說到我最討厭的科目就是體育課。其實我一年級剛開始的時候並沒有這麼討厭體育課，只是平常沒什麼在運動，體力也越來越差，上體育課是越來越痛苦。五年級開學到現在的兩堂體育課都讓我深深體會到我的體力已經落後同學一大截了，希望我以後可以多運動，追上其他人的速度。	關於升上五年級，我很(期待)：	關於升上五年級，我很(興奮)：	終於升上五年級了，我現在沒有上安親班，希望我就算沒有了安親班的輔導，還是可以維持以前一到四年級的成績，甚至變得更好。	因為我們都已經升上高年級了，也變得成熟了，而班級會再像以前低年級這樣每天哭著去上學，現在的我就每天帶著期待去上學。我也很開心能在新的班級認識新的同學！	<table border="1"> <thead> <tr> <th>有件令我(期待)的事(15分)</th> <th>有件令我(高興)的事(15分)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>開學前一天我在家裡把媽媽要帶的東西放進書包，當晚，我興奮的做個美夢。隔天，爸媽叫我吃飽再出門，到了學校，新校長在門口和我們道早安帶著緊張的心情走進孝文室因為比較晚來，所以我就只剩第一排的位置。後來我發現坐在第一排比較能夠專注，我想可能是因為老師在面前比較緊張吧！</td> <td>到到班後，下課時，我去裝水，回教室後，我看到大家都在寫功課，我就回想以前下課老師的語音不能寫功課，但因為現在可以這樣，也讓我的回家功課能減少！而且也很早我帶著緊張的心情走進孝文室因為比較晚來，所以我就只剩第一排的位置。後來我發現坐在第一排比較能夠專注，我想可能是因為老師在面前比較緊張吧！</td> </tr> <tr> <td>關於升上五年級，我很(期待)：</td> <td>關於升上五年級，我很(興奮)：</td> </tr> <tr> <td>終於升上五年級了，我現在沒有上安親班，希望我就算沒有了安親班的輔導，還是可以維持以前一到四年級的成績，甚至變得更好。</td> <td>因為我們都已經升上高年級了，也變得成熟了，而班級會再像以前低年級這樣每天哭著去上學，現在的我就每天帶著期待去上學。我也很開心能在新的班級認識新的同學！</td> </tr> </tbody> </table>	有件令我(期待)的事(15分)	有件令我(高興)的事(15分)	開學前一天我在家裡把媽媽要帶的東西放進書包，當晚，我興奮的做個美夢。隔天，爸媽叫我吃飽再出門，到了學校，新校長在門口和我們道早安帶著緊張的心情走進孝文室因為比較晚來，所以我就只剩第一排的位置。後來我發現坐在第一排比較能夠專注，我想可能是因為老師在面前比較緊張吧！	到到班後，下課時，我去裝水，回教室後，我看到大家都在寫功課，我就回想以前下課老師的語音不能寫功課，但因為現在可以這樣，也讓我的回家功課能減少！而且也很早我帶著緊張的心情走進孝文室因為比較晚來，所以我就只剩第一排的位置。後來我發現坐在第一排比較能夠專注，我想可能是因為老師在面前比較緊張吧！	關於升上五年級，我很(期待)：	關於升上五年級，我很(興奮)：	終於升上五年級了，我現在沒有上安親班，希望我就算沒有了安親班的輔導，還是可以維持以前一到四年級的成績，甚至變得更好。	因為我們都已經升上高年級了，也變得成熟了，而班級會再像以前低年級這樣每天哭著去上學，現在的我就每天帶著期待去上學。我也很開心能在新的班級認識新的同學！
有件令我(開心)的事(15分)	有件令我(討厭)的事(15分)																
開學的時候，我準準對新的班級感到既陌生，不過後來仔細看著其實滿多同學都已經認識了，而且還有一個我以前一到二年級和我非常好的朋友——陳詩涵，以前我們常常一起玩，不過到中年級分班後就幾乎沒有聯絡了，到了高年級還可以和此同班真的讓我好開心。	說到我最討厭的科目就是體育課。其實我一年級剛開始的時候並沒有這麼討厭體育課，只是平常沒什麼在運動，體力也越來越差，上體育課是越來越痛苦。五年級開學到現在的兩堂體育課都讓我深深體會到我的體力已經落後同學一大截了，希望我以後可以多運動，追上其他人的速度。																
關於升上五年級，我很(期待)：	關於升上五年級，我很(興奮)：																
終於升上五年級了，我現在沒有上安親班，希望我就算沒有了安親班的輔導，還是可以維持以前一到四年級的成績，甚至變得更好。	因為我們都已經升上高年級了，也變得成熟了，而班級會再像以前低年級這樣每天哭著去上學，現在的我就每天帶著期待去上學。我也很開心能在新的班級認識新的同學！																
有件令我(期待)的事(15分)	有件令我(高興)的事(15分)																
開學前一天我在家裡把媽媽要帶的東西放進書包，當晚，我興奮的做個美夢。隔天，爸媽叫我吃飽再出門，到了學校，新校長在門口和我們道早安帶著緊張的心情走進孝文室因為比較晚來，所以我就只剩第一排的位置。後來我發現坐在第一排比較能夠專注，我想可能是因為老師在面前比較緊張吧！	到到班後，下課時，我去裝水，回教室後，我看到大家都在寫功課，我就回想以前下課老師的語音不能寫功課，但因為現在可以這樣，也讓我的回家功課能減少！而且也很早我帶著緊張的心情走進孝文室因為比較晚來，所以我就只剩第一排的位置。後來我發現坐在第一排比較能夠專注，我想可能是因為老師在面前比較緊張吧！																
關於升上五年級，我很(期待)：	關於升上五年級，我很(興奮)：																
終於升上五年級了，我現在沒有上安親班，希望我就算沒有了安親班的輔導，還是可以維持以前一到四年級的成績，甚至變得更好。	因為我們都已經升上高年級了，也變得成熟了，而班級會再像以前低年級這樣每天哭著去上學，現在的我就每天帶著期待去上學。我也很開心能在新的班級認識新的同學！																

捌、教學評量

本教學活動採多元評量的方式，包含了口頭發表、小組討論、讀報學習單等，希望能藉由多元的評量方式，檢核學生的學習成效。

玖、教學省思

「感恩是為我帶來幸福的魔法。它就像把腦袋中的聚光燈，照在比較美好的地方，使我看到生活中的亮點。」在這次的主題課程結束後，我重新思考關於情緒的議題，事件的情緒本身沒有標準的答案，因為每個人的經驗與思考不同會產生出不同的想法。這也是課程中困難與好玩的地方，然而在閱讀中掌握文本的資訊，並且提出關鍵語句證明自己的觀點是重要的原則。因此在課程中，「透過文本閱讀推論訊息」與「表達自己經驗的感受」是兩種不同的方式，因為閱讀中的推論是有依據的分析，否則會產生出各式各樣的情緒與想法，例如：閱讀到擁抱時，有的人覺得是幸福，有的人覺得不舒服，但得依據前後文來進行推論。

感恩是一種反思自我的歷程。當我們嘗試覺察自己的生活，或喜悅或悲傷都是一種歷程，然而事件沒有絕對的好與壞，只是我們將聚光燈照亮在何處，便會產生出不同情緒、信念與想法。在這次課程中，更是看見學生們學習將生活的聚光燈照亮在各處，例如：學生分享開學第一天的尷尬情緒是因為走錯教室，但他在後來也表達因為這樣的經驗，讓他學習之後要留意班牌、凡事要再次確認。我想這樣的歷程是美好的，因為我們選擇去接受情緒。

每種情緒乍看之下有好有壞，但是我們能學習當情緒來臨時，就像劉軒專欄作品所說這是告訴自身的一種信號，更了解自己的感受。而我們更能善用楊俐容專欄作品所教會我們的 ABC 理論以及同理自身感受的方法，更靠近自己的內心。透過這次的課程，我看見自己教學中的不足，例如：在引導情緒與經驗時，學生會有搞混或是推論錯誤的情形，這也提醒教學者在引導時的說明或舉例可以有所調整。我也看見學生的情緒，這是作為導師靠近學生內心的第一步，並適時給予回饋與引導。此外，我更看見學生下課時，更喜歡閱讀報紙與雜誌，透過課外的閱讀，能夠了解時事與現況，並汲取知識。我想讀報的大門已在學生心中敞開。

拾、參考資料

- 未來少年 <https://futureparenting.cwgv.com.tw/youth>
- 財團法人國語日報社 <https://www.mdnkids.com/>
- 臺灣讀報教育資源網 <https://nie.mdnkids.com/>