

# 111 學年度家庭教育—— 五年級 教育課程

活動名稱	人際饗宴—情緒冰山	設計者	史于函
教學時間	40 分鐘	教學對象	507
能力指標	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。 Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立。		
活動目標	利用薩提爾的冰山理論，讓學生在生活事件覺察自己的情緒、了解自己的真實感受，並想出不同的解決方式。		
活動流程與內容設計		時間	
【引起動機】 共讀國語日報文章—惹怒好友。		5 分鐘	
【發展活動】 1. 文章內容深究 (1). 提問：作者為何惹怒了好友？ (2). 分析作者的冰山 (3). 作者如何呈現他的心路歷程		15 分鐘	
2. 回到自己—惹怒○○ (1). 提問：你生活中有不小心讓別人生氣的事嗎？ (2). 分析自己的冰山 (3). 運用作者的架構：起因→事件→衝突→解決問題→省思 寫出你的故事。		15 分鐘	
【統整與總結】 1. 更認識自我 提問：你覺得找到自己冰山，有什麼樣的改變？  2. 回家任務： (1). 挖掘自己的冰山後，如果再遇到這件事，你可以有什麼不一樣的反應？ (2). 請家長給你一個面對這件事不一樣的建議。		5 分鐘	

# 111 學年度家庭教育—— 五年級 教育課程教學照片



說明:家庭教育主題：人際饗宴—情緒冰山



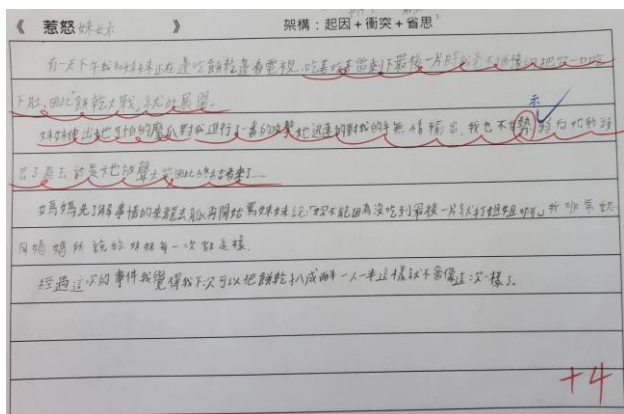
說明:共讀國語日報文章—惹怒好友。



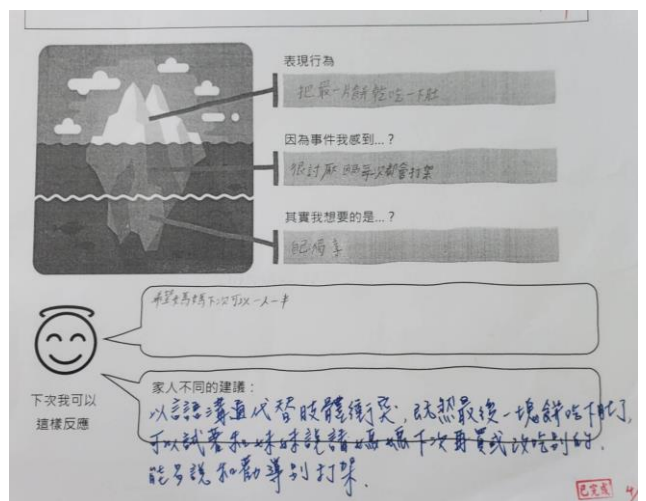
說明:如何運用薩提爾的冰山理論



說明:學生反思自我的生活經驗



說明:學生作品呈現



說明:家長回饋