

壹、課程主題-自我情緒管理

貳、課程主題架構

認識情緒

做自己情緒的主人

察覺自己的情緒

為情緒找出口

自編課程
三年級家庭教育課程 / 3節

教學設計者：
陳英仁 賴佳怡 張筠婕



叁、課程設計理念

此課程的設計以「綜合領域」課程為素材起點，運用多媒體教學資源，從「做中學」提高學習興趣。

第一單元設計重點：每個人都都有自己的情緒，透過繪本的引導和簡單的操作，了解自我的情緒，察知自我的情緒，接納自我情緒，進而在生活情境中，能學習理解不同的情緒產生時，有正確的處理的態度。

第二單元設計重點：情緒是我們生活的一部分，透過影片、活動、遊戲等方式，帶領孩子察覺自己的情緒，理解自己的情緒，而適當的表達自己的情緒是在生活中，藝術，需要透過用心體會、省思，並確實應用在情緒門中，期待學生能回應情緒並讓自己的狀態平穩。

第三單元設計重點：情緒是我們生活的一部分，透過影片、活動、遊戲等方式，帶領孩子察覺自己的情緒，理解自己的情緒，而適當的表達自己的情緒是在生活中，藝術，需要透過用心體會、省思，並確實應用在情緒門中，期待學生能回應情緒並讓自己的狀態平穩。



肆、課程學習內容

依據 設計 內容

總綱 C2人際關係與團隊合作

核心素養 C1道德實踐與公民意識

家庭教育主題軸 3/D人際互動與親密關係發展

學習表現 3-II-1 覺察個人的正負向情緒，並適切的因應與調整。

學習內容 C-II-1 正負向情緒的認識與覺察。

C-II-2 正負向情緒的因應與調整。

學習目標 1. 藉由繪本的引導，認識自己的情緒。

2. 在認知自己情緒的過程中，能產生情緒的監控力。

3. 學習以正確的態度與同學相處方式。

4. 學生藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。

5. 學生能察覺自己與他人對自己的看法或態度。



肆、課程活動



1. 想一想活動前自己的情緒

2. 讀一讀繪本中主角的情緒

3. 想一想活動後自己的情緒



1. 靜心練習

2. 你演我猜

3. 情緒井字遊戲



1. 認識心情顏色

2. 我會整理自己的
情緒

3. 情緒的音樂之旅



自我情緒管理

第一節 做自己的情緒主人

一、【活動前想一想】

1. 在日常生活中，哪一位是你的頭號敵人？請為自己的頭號敵人做一個派，並在學習單上圈出自己的心情。
2. 欣賞繪本《敵人派》香港道聲出版



自我情緒管理

第一節 做自己的情緒主人

二、【活動中讀一讀】閱讀「敵人派」繪本

- (一)提問1：故事一開始小男孩把小傑當成頭號敵人，而你為敵人的定義是什麼？
- (二)提問2：主角小男孩將小傑當成頭號敵人，當時的情緒是什麼？
- (三)提問3：你認為小男孩不喜歡小傑的原因有哪些？請舉例



自我情緒管理

第一節 做自己的情緒主人

二、【活動中讀一讀】閱讀「敵人派」繪本

- (四) 提問4：小男孩聽到他的爸爸要求自己去跟小傑相處一天，當時小男孩的情緒是什麼？
- (五) 提問5：小男孩和小傑在一整天的相處中一起做哪活動？當時的情緒是什麼？
- (六) 提問6：你覺得小男孩的情緒轉折點是發生了什麼事件？
- (七) 提問7：故事結尾小男孩把小傑當成朋友，而你認為朋友的定義是什麼？請舉例說明。



自我情緒管理

第一節 做自己的情緒主人

二、【活動後想一想】

1. 再為自己的頭號敵人做一個派，並在學習上寫出自己的心情。
2. 比較前後的心情的轉折有何不同？



自我情緒管理

第二節 察覺自己的情緒

【活動一 靜心練習】

- (一)請學生安靜坐在位子上，閉上眼睛，手放在膝蓋，並將注意力放在調節呼吸，計時 2 分鐘。
- (二)再邀請學生分享於靜心練習前後，情緒的轉變。



自我情緒管理

第二節 做自己的情緒主人

【活動二 你演我猜】

- (一) 透過腦筋急轉彎的劇情與角色，每個人的心中有樂樂（快樂）、憂憂（憂愁）、怒怒（憤怒）、厭厭（厭煩）、驚驚（恐懼）等
- (二) 透過情緒字卡拓展情緒種類，讓學生了解，除了腦筋急轉彎的五種情緒外，還有很多不同的情緒形容詞及情緒程度。
- (三) 將班級分為三人一組，每組獲得一張情緒形容詞，小組間透過合作扮演情緒，再由其他小組辨認情緒與搶答，猜對的組別得一分，過程中演者可演出情境來提示情緒。

自我情緒管理

第二節 做自己的情緒主人

【活動三 情緒井字遊戲】

- (一)發下白紙，請學生進行井字遊戲，遊戲規則為學生依序於黑板中選出一張情緒卡，並分享在什麼情況下會有這樣的情緒，以及會出現什麼樣的反應。
- (二)完成者即可拿筆在遊戲紙上填寫該情緒。依此遊戲方式，直至有人於遊戲紙上連成一條線者為情緒察覺大王。



自我情緒管理

第三節 我的情緒有出口

【活動一 顏色會說話】

- (一)認識情緒所代表的顏色 播放繪本:情緒小怪獸
提問:除了影片中介紹的心情顏色,
你還喜歡什麼顏色?為什麼?(學生自由發表)

【活動二 察覺自己的情緒，並會整理 情緒，學會排解情緒的方法。

- (一)請學生學習整理(分類)自己的情緒，找到安置
情緒的適當位置，並學習負面情緒的排解方法。



自我情緒管理

第三節 我的情緒有出口

【活動三 跟著音樂去旅行】

(一)教師發下白紙，老師播放不同情緒的音樂，請學生用代表的顏色和線條畫出心中的感受。

*給愛麗絲

*命運交響曲

*狂風暴雨聲

*大提琴悲傷曲

*what a wonderful world

(二)作品說明與分享



給我的頭號敵人學習單

✍️ 你的頭號敵人是誰？

😊 聽故事前，請為你的頭號敵人做一個派送給他。

派的名稱：()

派的材料：()

做派的心情：圈一圈

高興、滿足、快樂、生氣、厭煩、憤怒

愧疚、難過、失望、擔心、害怕、緊張

驚訝、震驚、驚嚇、平靜、舒服、感激



給我的頭號敵人學習單

👉想一想

聽完故事後，請再為你前面提到的頭號敵人做一個派送給他

派的名稱：()

派的材料：()

做派的心情：寫一寫



評量規準附錄三：依照程度的不同，感受最低是1分，
感受最高是5分，請在下列的評分表打「V」

評分分數	1分	2分	3分	4分	5分
評分項目	厭煩、憤怒	難過、驚訝	平靜、舒服	高興、快樂	滿足、感激
讀繪本活動前， 我對頭號敵人的討厭程度					
讀繪本的過程中， 我對頭號敵人的感受程度					
讀繪本活動後， 我對頭號敵人的喜歡程度					
總分					



教學省思

1. 教師班級經營良好，在課程中全班立即能分工合作，有效率的進入學習情境。
2. 教師妥善運用加分板與計時器，掌握教學節奏，能引導生從故事中的語句發現情緒與情緒的轉變。
3. 教師以腦筋急轉彎的電影角色引導學生進入思考，能激學生的學習動機；比手畫腳猜情緒的部分，能對學生是否了解情緒，做有效的檢核。
4. 能讓學生察知自我當下的情緒，並用不同顏色形狀板口頭表達，透過聆聽不同曲風的音樂，並用圖畫方式表達情緒。
5. 讓學生上台選取對應的顏色，放置情緒瓶中，最後讓學生分享是什麼事件導致了這樣的情緒，教師一步步地引導讓學生能夠更能抓住分享重點。



教學活動照片

備課
紀錄



討論綜合
課程教學
設計



教學後分
享與討論



教學活動照片



你演我猜
題目與搶
答小白板

透過繪本提舉
問題，學生發
手發表



播放不同曲
風的音樂，色
感受用顏，情
及線條將來
緒表現出來。

