

新北市頂埔國民小學110年度「家庭教育自編教案」

主題名稱	做自己情緒的小主人		教學設計者	林佳宣 林英珠
實施對象	<input checked="" type="checkbox"/> 低年級 <input type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級		教學節數	共 4 節，320 分鐘
學習主題	<input type="checkbox"/> 家庭的組成、發展與變化 <input checked="" type="checkbox"/> 人際互動與親密關係發展 <input checked="" type="checkbox"/> 家人關係與互動 <input type="checkbox"/> 家庭資源管理與消費決策 <input type="checkbox"/> 家庭活動與社區參與			
實質內涵	家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。			
設計理念	<p>剛踏入小學團體生活的低年級孩子，開始建立人我關係，在與人互動的過程中，常因為此階段自我中心的特性，容易與家人或同儕產生衝突，或是情緒卡住，無法明確表達自己的想法與感受，故本課程設計透過有趣的繪本故事—《我變成一隻噴火龍了》與《眼淚海》，分別引導孩子認識生氣與悲傷的情緒的特色，一同討論當情緒產生時適宜的因應方式，並透過學習單，讓孩子辨識自己生活中出現的情緒反應，增進自我覺察能力。</p>			
總綱核心素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。			
融入之領域	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技			
學習重點	學習表現	3-0-1 覺察與識別自己和他人的情緒。 3-0-2 合宜的表達自己的需求與情緒，展現生活禮儀。 3-I-1 覺察自己的情緒可能對他人產生的影響，並展現合宜的人際禮儀。 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-I-1 情緒對他人的影響 C-I-2 合宜的人際互動禮儀與技巧		
學習目標	1. 能了解自己的情緒會對他人產生影響。 2. 將繪本故事的寓意內化到個人價值觀，學習正確的情緒表達方法。 3. 會使用合宜的人際互動禮儀與同儕和成人互動溝通。			
教案架構	<p>本課程設計架構分成三個主軸，首先是以生氣情緒為主題的繪本《我變成一隻噴火龍了》，再來以悲傷情緒為主題的繪本《眼淚海》，最後是「情緒辨識小達人」學習單的書寫，進行自我覺察練習。</p> <div style="text-align: center;"> <p><b>做自己情緒的小主人</b></p> <pre> graph TD     A[做自己情緒的小主人] --&gt; B[我變成一隻噴火龍了]     A --&gt; C[眼淚海]     A --&gt; D[情緒辨識小達人]     B --- B1[1. 理解生氣情緒對他人造成的影響]     B --- B2[2. 學習適當的表達生氣方式。]     C --- C1[1. 理解眼淚對情緒釋放的助益]     C --- C2[2. 學習安撫自己悲傷情緒方法]     D --- D1[覺察個人在不同生活事件下的情緒反應以及情緒強度。]           </pre> </div>			
單元課程設計				

時間	學習活動內容及實施方式	評量方式
10min	<p style="text-align: center;"><b>活動一 我變成一隻噴火龍了嗎？</b></p> <p>◎引起動機</p> <p>一、教師自我介紹後，帶領孩子觀察《我變成一隻噴火龍了》繪本封面，試著看圖說故事，猜測故事可能的發展，封面中的恐龍嘴裡冒著火，恐龍發生了什麼事情？怎麼會突然變成噴火龍了？</p>  <p>二、教師請有看過這本繪本的小朋友舉手，提醒看過的小朋友待會聽故事時不要透漏劇情，避免影響旁邊的同學聽講。</p>	口頭評量 (說出對圖片的觀察)
20 min	<p>◎發展活動</p> <p>《我變成一隻噴火龍了》故事摘要：</p> <p>在古怪國裡，有一隻會傳染噴火病的蚊子波泰，特別喜歡叮那些愛生氣的人，這天波泰看準了愛生氣的恐龍阿古力，朝他臉上叮了一口，阿古力生氣的對波泰大吼，結果竟噴出火來！阿古力變成一隻噴火龍了！控制不了生氣的怒火，頻頻噴出來的火燄的阿古力，燒毀了自己的家、朋友及鄰居，甚至是整個古怪國的房子跟街道設備，古怪國的居民都不敢靠近阿古力，很害怕被燒到。阿古力很想弄熄火焰，嘗試了很多方法都無效，他感到很無助及難過。最後他發現弄熄火焰的法寶原來一直在自己身上.....</p>	專心聆聽
10 min	<p>※ 教師在說故事時可以強調阿古力失控的噴火行為，讓身邊想幫忙的居民們不敢靠近他，加深情緒對他人的影響，除了害別人受傷，也會讓自己變得孤單，大家都不敢靠近。</p> <p>一、故事回顧與反思</p> <p>1. 教師提問：故事中噴火這件事對阿古力造成那些麻煩？（學生可能的回答：家裡被燒毀、燒到好朋友與鄰居、不能玩玩具、不能吃飯刷牙、讓身邊的人都害怕……）</p> <p>2. 師展示簡報圖文，說明故事所傳遞的訊息：「生氣的人有時候會做出傷害他人的事情，這麼做只會讓他人因害怕而遠離他。」舉凡打人、踢人的宣洩行為都是不對的，這麼做只會讓愛你的人離你越來越遠。</p>	口頭評量 (能提取故事情節)
15 min	<p>二、問題討論：回到小朋友的生活經驗，到底什麼是情緒？老師分享情境故事：</p> <p>※情境故事：</p> <p>小兵今天在學校跟同學吵架了，放學後悶悶不樂的回到家。小狗看見小主人回來，興高采烈地跑來要跟小兵玩，小兵一腳把小狗踢開，踢得小狗汪汪大叫。剛剛下班回家的媽媽看見這一幕，不分青紅皂白得訓了小兵一頓。小兵又傷心又委屈得哭了起來。爸爸對媽媽說；「你幹麻好端端的一見到兒子就教訓他呢？爸爸媽媽也你一言我一語的吵了起來。」</p>	口頭評量 (能從生活經驗舉例)

1. 老師：可以分享有遇到被家人罵的經驗嗎？這樣的感覺大家喜歡嗎？
2. 請同學上台分享，進行喜怒哀樂旋轉杯，轉出當時自己會是哪一種表情。



口頭評量  
(說出對圖片的觀察)

15 min

3. 過程中引導孩子說出這是什麼情緒？什麼時候會出現這種感覺？或是當看到別人出現這樣的表情時，你會有什麼感覺？
3. 老師提問：你有像小兵一樣被誤解的情況嗎？有這樣的困擾時，你通常會產生樣的情緒？(展示一張各種表情包的貼圖讓學生選擇)
4. 你會告訴其他人自己的想法？或用什麼方式解決這個困擾？
5. 老師正面肯定學生，引導學生思考，參與討論，學習體察情緒，當你很大生氣的時候，可以怎麼做讓自己好一點？而且不會傷害到身邊的人。

(學生可能的回答：讓自己冷靜一下從一數到十、去揍娃娃宣洩情緒、跟老師說他讓我生氣、去玩玩具、去操場跑一跑、跟對方說我很生氣……)

### ◎綜合活動

1. 教師做最後的總結，展示簡報中的圖文，統整學生的回答分成三種類，



- (1) 首先是離開現場，讓自己冷靜一下，並轉移注意力。
- (2) 第二是向信任的人傾訴表達需求，強調表達需求才能讓他人知道自己的狀態，讓他人有機會幫助你撫平情緒並解決問題。
- (3) 最後是做一些開心的事情，平復心情。

10min

～第一二節課結束～

## 活動二 眼淚海

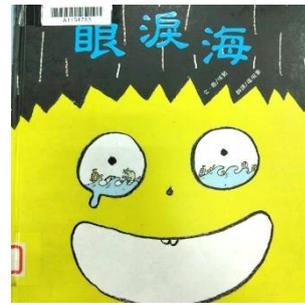
### ◎引起動機

- 一、教師帶領孩子觀察《眼淚海》繪本封面，試著看圖說故事。教師提問：圖片中看見什麼特別之處，他的眼睛裡面有什麼？(海浪、水、魚)發生了什麼事情？他的眼裡怎麼會有海呢？

10min

10 min

二、教師透過簡報顯示繪本的蝴蝶頁，孩子很快地會發現滿版的水滴畫面有一個黃色水滴，以此介紹我們今天故事的主角—洋蔥頭，究竟洋蔥頭發生了什麼事情，讓我們繼續看下去。



三、故事開始前，教師請有看過這本繪本的小朋友舉手，提醒看過的小朋友待會聽故事時不要透漏劇情，避免影響旁邊的同學聽講。

### ◎發展活動

《眼淚海》故事摘要：

主角洋蔥頭，在學校遇到很多不開心的事情，考試不會寫、中午的午餐很難吃，被同學欺負之後還被老師冤枉，放學回家還忘記帶傘，最後淋雨回家，拖著溼答答的身體回家想好好休息，一開門就看到爸爸媽媽有如兩隻恐龍般在吵架，洋蔥頭害怕地躲回房間，臉頰上留著淚水，到了晚餐時間，飯沒吃完的洋蔥頭被媽媽狠狠地教訓了一頓，他再也忍不住壓抑的淚水，躲在棉被裡不停地流淚，結果房間變成眼淚海，海浪衝出了房間，甚至衝出家門，洋蔥頭玩得好開心，在大大地發洩後，揉揉眼睛覺得有些疲累了，他把大夥們打包起來拉出海面，輕輕的晾乾，一切恢復平靜，洋蔥頭的心情也好多了。

△教師在說故事時，可以請學生觀察洋蔥頭的表情變化，適時地提問：「你覺得現在洋蔥頭的表情怎麼樣？」讓學生能夠透過表情觀察，同理主角的心情感受，也讓學生練習辨識他人的臉色與心情。

#### 一、故事的回顧與反思

1. 教師提問：故事中發生哪些事情讓洋蔥頭難過想哭？  
(學生可能的回答：考試不會寫、被老師處罰、淋雨回家、爸媽吵架、被媽媽修理……)
2. 教師提問：在你們的生活中，發生哪些事情會讓你想哭？  
(學生可能的回答：被老師罵、跌倒受傷、阿嬤過世……)
3. 教師提問：什麼樣的情緒下會哭？只有難過的時候會哭嗎？  
(學生可能的回答：生氣到哭、笑到哭出來)



4. 教師展示簡報圖文，統整學生的回答：「除了難過之外，當我們看書或是看電視，覺得很感動的時候也會哭，有時候生氣到某種程度也會氣到哭，甚至是感到委屈的時候，例如故事中洋蔥頭被老師處罰的很

專心聆聽

口頭評量  
(能提取故事情節)

口頭評量  
(能從生活經驗舉例)

口頭評量  
(能從生活經驗舉例)

<p>10min</p>	<p>冤枉，這就是一種委屈的感覺，所以眼淚在我們生活情緒中是相當普遍的，但哭一哭，情緒釋放了，勇氣、力量反而就產生了。」</p> <p>二、問題討論</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師帶領學生回顧課程中兩個故事的共通點，阿古力與洋蔥頭都曾因為情緒的關係讓身邊的人受苦，展示簡報的圖片，讓學生提取記憶。</li> <li>2. 情緒隨時隨地存在我們的生活周遭，我們應該要好好認識他。介紹完2本繪本後，你最喜歡那一本繪本，為什麼？</li> <li>3. 回想最近一次生氣的經驗。那時生氣的感覺是什麼呢？你是如何處理的？</li> <li>5. 下次如果你再生氣的時候，你將會如何處理？</li> <li>6. 你討厭別人對你生氣嗎？為什麼？想想自己是否在無意間也對別人生氣？</li> </ol> <p>◎綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：故事中洋蔥頭做了一件很重要的事情，他收拾自己的眼淚，並把大家從眼淚海中拉起來，請問當你難過到止不住淚水時，可以怎麼做安撫自己的情緒？（學生可能的回答：用紙巾擦乾眼淚、跟家人或老師說、深呼吸讓自己冷靜…）</li> <li>2. 教師說明故事的主角們到最後都學會了，如何讓生氣的大火熄滅，以及如何讓悲傷的眼淚收乾，提醒學生有情緒是很正常的，但要學習如何適當的表達情緒。</li> </ol>	<p>情意評量 （能理解故事寓意）</p> <p>紙本評量 （能辨識在不同情境的情緒反應）</p>
<p>10 min</p>	<p style="text-align: center;">～第三節課結束～</p> <p style="text-align: center;"><b>活動三 情緒辨識小達人</b></p> <p>◎引起動機</p> <p>一、請孩子丟骰子，並依照丟出的結果，尋找表情進行配對，過程中多引導孩子說出這是什麼情緒？什麼時候會出現這種感覺？或是當看到別人出現這樣的表情時，你會有什麼感覺？</p> <p>二、一樣請孩子丟骰子，並依照骰子的結果畫出臉部表情，透過自己畫的過程，能更深刻引導孩子認識情緒喔！</p> <p>◎發展活動</p> <p>一、老師分享情境故事(一)：</p> <p>爸爸忙了一天，下班回家在客廳看報紙。安安很貼心的倒了一杯茶，希望讓爸爸開心消除疲勞。沒想到被弟弟灑了一地的玩具絆倒，杯子摔破了，水灑了一地。爸爸不分青紅皂白的訓了安安一頓。安安覺得很委</p>	

屈。

[https://www.youtube.com/watch?v=TyEDGahW\\_U&list=PLYfJ0vcvKb2QZItA0qiy3uxrYEVHZhaP1&index=22](https://www.youtube.com/watch?v=TyEDGahW_U&list=PLYfJ0vcvKb2QZItA0qiy3uxrYEVHZhaP1&index=22)

1. 如果你是影片中被誤會的小朋友，你的心情如何？你會怎麼想？  
會選擇怎麼做？

2. 老師分享兩種選擇方式不同的結果

※選擇一

[https://www.youtube.com/watch?v=lsKOJmkfQ2g&ab\\_channel=%E5%A4%A7%E6%84%9B%E9%9B%BB%E8%A6%96TzuChiDaAiVideo](https://www.youtube.com/watch?v=lsKOJmkfQ2g&ab_channel=%E5%A4%A7%E6%84%9B%E9%9B%BB%E8%A6%96TzuChiDaAiVideo)

※選擇二

[https://www.youtube.com/watch?v=TJLfm-yA2So&ab\\_channel=%E5%A4%A7%E6%84%9B%E9%9B%BB%E8%A6%96TzuChiDaAiVideo](https://www.youtube.com/watch?v=TJLfm-yA2So&ab_channel=%E5%A4%A7%E6%84%9B%E9%9B%BB%E8%A6%96TzuChiDaAiVideo)

(1) 老師：小朋友覺得哪一個方式才是解決問題的好方法？

(2) 老師：選擇二中兩個爭吵的小孩是如何化解誤會的？

二、老師分享情境故事(二)：

吃完晚餐，小美全家在客廳看電視，精彩的八點檔連續劇正吸引大家的目光。媽媽說：「小美、小傑、你們該去寫功課了！」兩個人目光仍停留在電視螢光幕上，口中答應著……。過了一會兒，媽媽說：「你們再不去寫功課，我要生氣了！」媽媽大吼著~兩人才慢慢站起來……。

※老師提問：

(1) 你遇過這樣的情形嗎？

(2) 你的感受是？

(3) 自己可以做哪些改變？

※練習溝通的技巧：以情境題為例。

1. 你如何跟媽媽溝通，在看電視和寫功課間，達到媽媽和你都能接受的方式。

\* 老師正面肯定學生，引導學生思考，參與討論，溝通的好方式：

1. 說清楚「使你不舒服的事」：(我覺得很不開心。)

2. 這件事給你的感覺是？(寫功課時沒心情寫。)

3. 是不是能做一些改變？(以後回家趕快寫功課，就可以看自己喜歡看的電視節目。)

4. 練習說說看：

◎綜合活動

一、情緒辨識小達人學習單(附件一)

教師發下學習單，並說明填寫的方式：「各位小朋友，上完這兩堂課後，相信你已經對自己的情緒有更多認識，以下有幾個句子，請小朋友看完後分別想一想這些事件發生時，你會有哪種情緒反應，並在旁邊的愛心著色，想一想針對這件事情你的情緒強度，強度越強就塗越多個愛心。」



～第四節課結束～

### 教學活動成果



說故事時間



課堂中踴躍發言的孩子們



故事後的問題討論



說明學習單寫法



認真書寫學習單



課後找老師討論故事的孩子

情緒辨識學習單

班級：102

座號：19

姓名：木木若曦



各位小朋友：上完這堂課後，相信你已經學會分辨自己的情緒。以下有幾個句子，請小朋友看完後分別想一想這些事件發生時，你會有哪種情緒反應，並在旁邊畫愛心著色。想一想針對這件事情你的情緒強度，強度越強就塗越多個愛心。

事件	情緒強度
1. 哥哥笑我是笨豬	5 hearts
2. 媽媽煮了豐盛的晚餐	5 hearts
3. 同學對我惡作劇	4 hearts
4. 自己不小心跌倒受傷	4 hearts
5. 爸爸周末帶我去打球	5 hearts
6. 自己想一個： 豆片豆一豆C	5 hearts

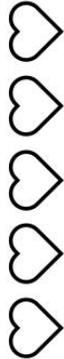
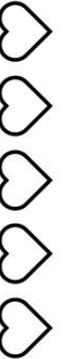
佳宜老師小叮嚀：有情緒是正常的，重要的是要學會適當的情緒表達方法。

教學省思	<p>◎故事挑選</p> <p>本次課程設計所挑選的兩本繪本，是我在大學時期就很喜歡的情緒教育繪本，帶領孩子分別探討生氣與悲傷這兩個在生活中最明顯的情緒，這兩本都是用鮮明的繪圖以及貼近生活的事件來呈現故事內容，加上生動有趣的方式來帶領孩子進入故事情節，實際教學後，發現孩子們也都相當投入，有成功創造故事氛圍，印象深刻的是，當洋蔥頭狼狽的淋雨回家後，看到爸爸媽媽像恐龍般在吵架，這時孩子們瞬間安靜，彷彿也跟著洋蔥頭一樣感到害怕無助，我想在這個當下有勾起他們一些生活經驗的情緒反應。此外，某天在課後遇到特教老師，他們資源班上課時提到關於情緒的內容，有個孩子興奮地說：「這個佳宣老師有教過！」聽到這件事真是令人感動，果然故事帶入的設計有達到讓孩子們印象深刻的效果，甚至在課後都還能記得呢！</p> <p>◎教學現場</p> <p>在課程執行上，由於身為專輔教師，以入班宣導的方式進行教學，同時也享受著每個班孩子不同的特性，讓同樣的教材設計進入各班，卻有著不同的氛圍與效果，在設計簡報的同時也會預設孩子們可能的回答，但真的到了教學現場，發現孩子們想出來的答案比我預設的更多元，印象最深刻的是在討論表達生氣的好方法時，有個孩子舉著手說：「有一次姊姊惹我生氣，我就去抱抱媽媽。」當下瞬間被這可愛的方法給融化了！也很感謝踴躍分享自身經驗的孩子們，讓彼此都能學習到更多可行的好方法，孩子們的回答也總是帶給我滿滿驚喜與收穫。</p> <p>也因為新進教師初次到班上課，孩子們特別熱情，相當踴躍的舉手發言，但同時也讓場面有些混亂，這時我跟他們說，由於防疫期間大家都戴著口罩，所以我們改用眼神來溝通，那些一直叫老師的人，就不會被我選到，請用眼神告訴我：「老師我有答案，我想分享！」這麼一講，孩子們各個努力露出雪亮的眼睛，有些人睜大眼盯著我看，有些人對我擠眉弄眼，真是可愛！感受到他們熱切想被選中的神情。最後的情緒辨識學習單中，其中最後一題的開放題中，孩子透過生活經驗的舉例，分享許多家庭大小事，透過學習單的省思，辨識自己面對不同事件的情緒反應，並覺察個人情緒強度大小。</p> <p>最後分享在結束課程時，有位導師對我說：「我沒有想過孩子們可以有這麼多處理情緒的好方法，他們回答的都蠻好的，覺得很有幫助，謝謝你！」我聽了覺得相當感動！每個班一個學期僅一到兩次的入班宣導課程，但能夠透過這短短幾節課的時間，帶領孩子好好關注自己的情緒，討論表達情緒的方法，我想這都是很難得可貴的，然而情緒教育是一輩子的學習，雖然很難說上完這兩節課，能夠讓所有孩子在遇到情緒時總是能順利度過，但有個時間好好討論與沉澱，之後無論在家庭或是學校人際互動上，都可以有多一些嘗試。</p>
	參考資料

# 情緒辨識學習單

班級： \_\_\_\_\_ 座號： \_\_\_\_\_ 姓名： \_\_\_\_\_

各位小朋友：上完這堂課後，相信你已經學會分辨自己的情緒，以下有幾個句子，請小朋友看完完後分別想一想這些事情發生時，你會沒有哪種情緒反應，並在旁邊畫出愛心的顏色，想一想針對這件事你的情緒強度，強度越強就塗越多個愛心。

事件	情緒強度
 生氣 ● 1. 哥哥笑我是笨豬 ●	
2. 媽媽煮了豐盛的晚餐 ●	
 難過 ● 3. 同學對我惡作劇 ●	
4. 自己不小心跌倒受傷 ●	
 開心 ● 5. 爸爸周末帶我去打球 ●	
6. 自己想一個： ●	

👉 佳宣老師小叮嚀：有情緒是正當的，重要的是要學會適當的表達方法喔！