

頂埔國小 五年級「情緒教育」主題課程

| 主題名稱 | 感覺情緒知多少 | 設計者 | 五年級團隊 |
|--------|--|-----|-------|
| 實施年級 | 第三學習階段(五年級) | 總節數 | 2節 |
| 議題實質內涵 | <input type="checkbox"/> 家庭的組成、發展與變化 <input type="checkbox"/> 家人關係與互動 <input checked="" type="checkbox"/> 人際互動與親密關係發展 <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 | | |
| 核心素養 | 家 E4覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E3察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 | | |
| 設計理念 | <p>於國小發展階段，教導學生對情緒的認識、理解與省思，將能培養學生對自己與他人的情緒覺察，促進情緒表達與調節因應的能力。</p> <p>學習體察自己的情緒，是情緒管理的第一步。體察情緒之後，適當表達自己的情緒，是一門藝術，需要用心體會、揣摩，更重要的是確實用在生活中。從小就學習面對並管理自己的情緒，學會表達紓解情緒是重要的。</p> <p>學習在家庭中讓積極、愉悅的情緒擴散，在破壞性情緒出現時，學習面對與克服它，才能建立良好的家人和同儕關係，使家人能自在愉快的相處。</p> | | |

主題名稱

感覺情緒知多少

教學

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。3-III-1 了解不同文化的人際互動禮儀，並展現正向人際互動。

重點

學習
內容

C-III-1 不同文化的人際互動禮儀、尊重與同理。
C-III-2 正向人際互動關係的建立。

與其他領域/
科目連結

綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。

教學目標

- 1.能明白每個人都會經歷正向情緒與負向情緒。
- 2.能了解情緒沒有對錯之分。
- 3.能說出自己 and 別人有哪些不同的情緒反應。

教學活動內容及實施方式

EQ武功秘笈

我是EQ高手

第1單元

感覺情緒知多少



幸福成功公式

幸福成功 100% = (20)% IQ + (80)% EQ



EQ可以學習嗎？



先天

後天

IQ 100% = (80)% + (20)%

EQ 100% = (20)% + (80)%



與幸福成功有約

- 高EQ是幸福成功的重要基礎。
- EQ可以透過後天的學習來提升。



展示內容範例

~做個EQ高手~

情緒 ABCDE

A 事件 E 新的情緒

B 想法 C 情緒

D 新的想法



EQ 100% = (80%) + (20%) 昨天

EQ 100% = (20%) + (80%)

成功公式是什麼?

成功 100% = (20%)EQ + (80%)EQ



EQ 老師的經驗

我覺得 EQ 老師很神奇，因為許多的情緒在情緒中發生的，今天我就非常好奇，想瞭解了為什麼情緒能用一些表格，還有我認為 EQ 老師很辛苦，喜歡我們這群解決不開心的小孩!

謝謝評語：
上評語小朋友可以跟沈老師研究不同的心理：
評語記和他人的情緒，可以跟別人了解情緒的。



EQ 老師的經驗

今天上了EQ管理課程，EQ老師教我們，對一件事，可以樂觀，也可以悲觀，老師還教了我們，什麼是「點鐘劇場」，請我們回去觀察看看。而且，這次的EQ課還有演戲！讓我學到很多，我很期待下次的EQ課!!

很高興你喜歡及參與這門課程！希望你能夠EQ管理在生活之中!

Gracie!



EQ是什麼？

EQ?



—EQ的內涵—
了解自己的情緒



—EQ的內涵—
妥善管理自己的情緒



—EQ的內涵—
了解他人的情緒



—EQ的內涵—

妥善處理人際關係



—EQ的內涵—

自我激勵



感覺是什麼？



連

連

看

遊

戲

生理

心理



心理



水餃偷了媽媽的錢，
感到很不安。



生理



在太陽底下上了體育課後，
冰淇淋覺得好熱。



心理



豆漿開生日派對，
卻沒有邀油條參加，
油條覺得好難過。



生理



小籠包不小心碰到桌角，
痛得叫起來。



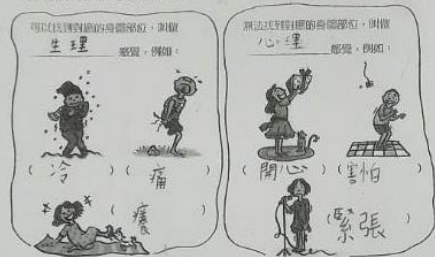
辨別生理心理的情緒

課程目標

- ... 了解感覺可以分為兩種類別
- ... 學習如何分辨兩種感覺類別

首 感覺知多少?

人的感覺分為生理和心理兩種類別:



首 情緒總動員

請和同組的同學互相討論, 將你們知道的所有情緒寫下來。

開心、快樂、喜悅、好奇、緊張、擔心、
難過、寂寞、生氣、無語

首 情緒總動員

請和同組的同學互相討論, 將你們知道的所有情緒寫下來。

1. 傷心 2. 生氣 3. 生氣 4. 尷尬 5. 難過 6. 驚奇 7. 憤怒 8. 高興 9. 恐懼
10. 漸愧 11. 好風 12. 北平 13. 氣憤 14. 害怕 15. 痛苦 16. 自信 17. 緊張
18. 快樂 19. 安全 20. 放心 21. 平安 22. 自由 23. 溫暖 24. 幸福 25. 感動 26.
平靜 27. 遺憾 28. 希望 29. 擔憂 30. 心煩 31. 心碎 32. 憂慮 33. 恐
怖 34. 笨拙 35. 粗心 36. 後悔 37. 後悔 38. 懊惱 39. 無聊

課程目標

- ... 了解感覺可以分為兩種類別
- ... 學習如何分辨兩種感覺類別

首 感覺知多少?

人的感覺分為生理和心理兩種類別:



首 情緒總動員

請和同組的同學互相討論, 將你們知道的所有情緒寫下來。

生氣、難過、喜悅、滿足、害怕、開心、辛苦、不快
樂、自信、緊張、痛苦、興奮、感動、孤單、焦慮
自由、自在、安全、放心、幸福。

首 情緒總動員

請和同組的同學互相討論, 將你們知道的所有情緒寫下來。

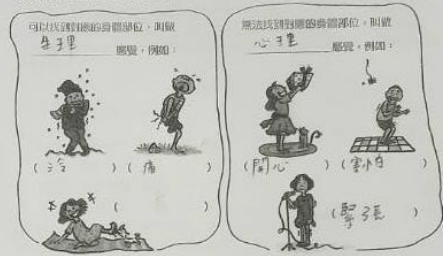
傷心 狂喜、生氣、尷尬、震驚、憤怒、高興、期待
害怕、孤單、感動、眼淚、滿足、無語、堅強、渴望

課程目標

- ... 了解感覺可以分為兩種類別
- ... 學習如何分辨兩種感覺類別

首 感覺知多少?

人的感覺分為生理和心理兩種類別:



首 情緒總動員

請和同組的同學互相討論, 將你們知道的所有情緒寫下來。

信心、憤怒、開心、驚喜、哀傷、暴燥、緊張
「尷尬、自信、焦慮、喜悅、感動、不爽、幸福
而泣、後悔、害怕、無語、Em、希望

4 謝喬竹 5117

首 情緒總動員

請和同組的同學互相討論, 將你們知道的所有情緒寫下來。

開心、驚訝、驚奇、難過、緊張、焦慮
、自信、孤單、感動、痛苦、新奇、不爽
興奮、放心、心安、平安、安全
自由自在、滿足

情緒總動員



情緒是什麼？



感覺？ 表情？ 生理變化？

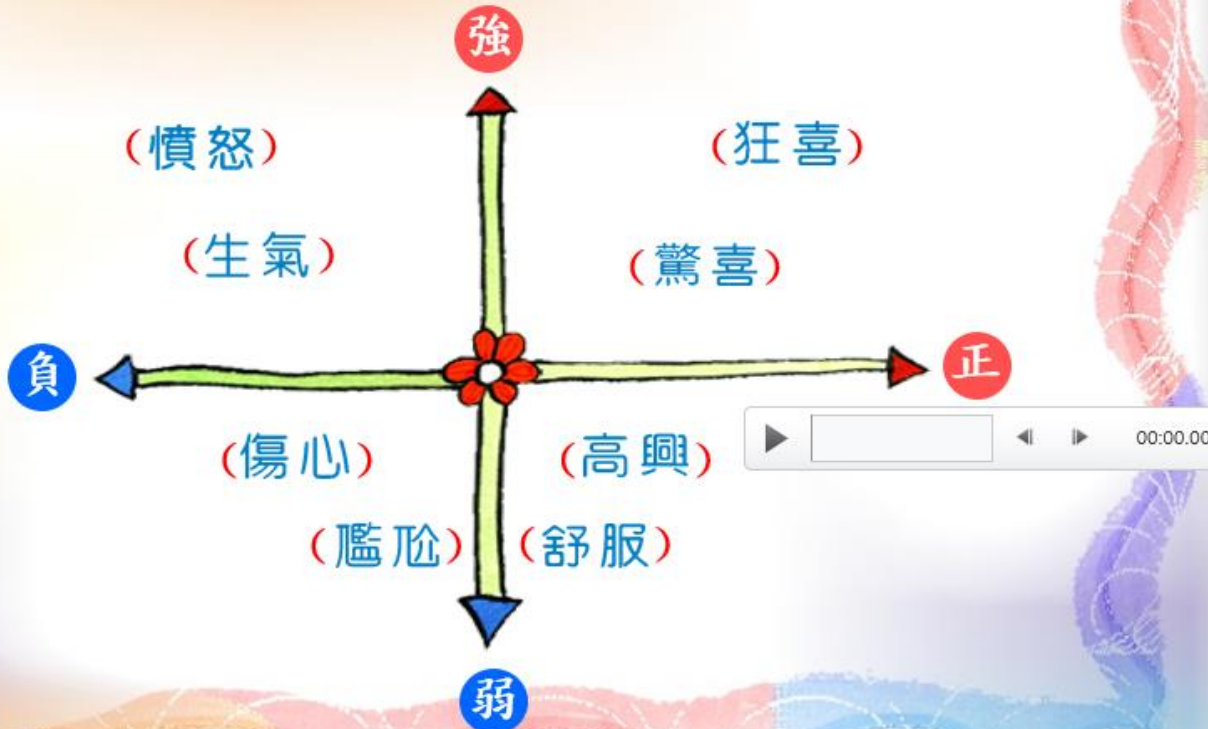
情緒座標

傷心
舒服

狂喜
驚喜

生氣
憤怒

尷尬
高興



辨別情緒的兩個向度



辨別情緒的兩個向度

課程目標

- 了解情緒的兩個向度
- 學習區分不同情緒的正負和強弱

情緒座標圖

情緒可以依照(正)和(負)兩個向度來區分。

請和同學進行分組討論，將以下八種情緒填寫在下圖正確位置上：

1. 開心 2. 狂喜 3. 生氣 4. 尷尬 5. 舒服 6. 驚喜 7. 憤怒 8. 高興

寫下常發生在你身上的情緒事件和當時的情緒感受，並把它標示在座標圖上，會讓你更瞭解自己的情緒喔！

1. 開心 2. 狂喜 3. 生氣 4. 尷尬 5. 舒服 6. 驚喜 7. 憤怒 8. 高興

寫下常發生在你身上的情緒事件和當時的情緒感受，並把它標示在座標圖上，會讓你更瞭解自己的情緒喔！

課程目標

- 了解情緒的兩個向度
- 學習區分不同情緒的正負和強弱

情緒座標圖

情緒可以依照(正負)和(強弱)兩個向度來區分。

請和同學進行分組討論，將以下八種情緒填寫在下圖正確位置上：

1. 開心 2. 狂喜 3. 生氣 4. 尷尬 5. 舒服 6. 驚喜 7. 憤怒 8. 高興

寫下常發生在你身上的情緒事件和當時的情緒感受，並把它標示在座標圖上，會讓你更瞭解自己的情緒喔！

1. 開心 2. 狂喜 3. 生氣 4. 尷尬 5. 舒服 6. 驚喜 7. 憤怒 8. 高興

寫下常發生在你身上的情緒事件和當時的情緒感受，並把它標示在座標圖上，會讓你更瞭解自己的情緒喔！

課程目標

- 了解情緒的兩個向度
- 學習區分不同情緒的正負和強弱

情緒座標圖

情緒可以依照(正負)和(強弱)兩個向度來區分。

請和同學進行分組討論，將以下八種情緒填寫在下圖正確位置上：

1. 開心 2. 狂喜 3. 生氣 4. 尷尬 5. 舒服 6. 驚喜 7. 憤怒 8. 高興

寫下常發生在你身上的情緒事件和當時的情緒感受，並把它標示在座標圖上，會讓你更瞭解自己的情緒喔！

1. 開心 2. 狂喜 3. 生氣 4. 尷尬 5. 舒服 6. 驚喜 7. 憤怒 8. 高興

寫下常發生在你身上的情緒事件和當時的情緒感受，並把它標示在座標圖上，會讓你更瞭解自己的情緒喔！

辨別正向負向情緒



辨別正向負向情緒



情緒來臨時我們會產生

- ◎ 心理感覺
- ◎ 臉部表情
- ◎ 生理反應

情緒可以依照以下兩個
向度來區分

- ◎ 正向 VS. 負向
- ◎ 強 VS. 弱



【使用說明】

越能夠分辨不同情緒的人，通常EQ也比較高，當情緒來時，你可以參考情緒辭典的內容，釐清自己的情緒感受到底是什麼，並把它標示在情緒座標圖裡，讓自己更能掌握情緒。

如果你有其他不在情緒辭典裡的情緒感受，也可以把它寫在EQ手冊內，豐富你自己的情緒辭典喔！



與情緒共舞



情緒火山管理局



直接爆發型
傷人傷己或傷物



壓抑隱藏型
內心痛苦心情煩悶



慢慢宣洩型
身心都健康

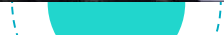
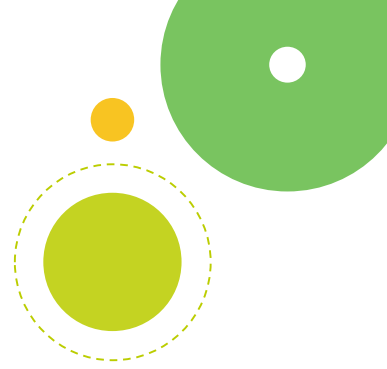
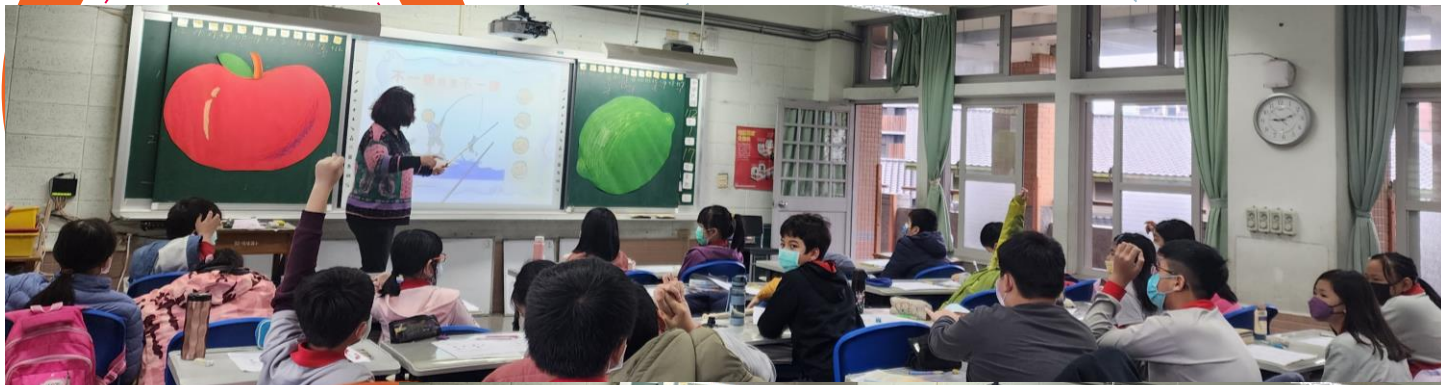


不一樣就是不一樣



不一樣就是不一樣





EQ 武功祕笈



身心放鬆術

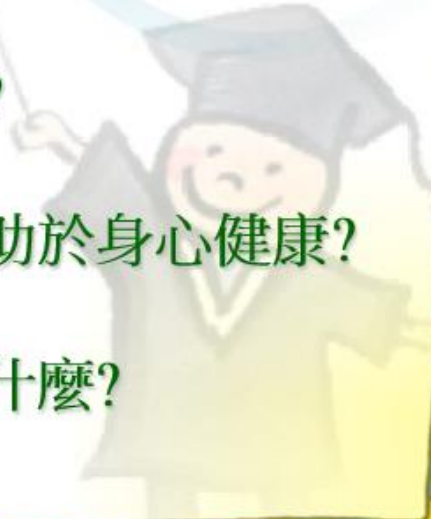


- 每個人的情緒感受和表達方式都不相同。
- 情緒沒有對錯，但表達情緒的方式卻有恰當和不恰當的差別。
- 慢慢宣洩情緒，有助於身心健康。



課程回顧

1. 幸福成功公式是什麼?
(幸福成功100% = 20%IQ + 80%EQ)
2. 感覺可以分為哪兩類?
(生理和心理)
3. 情緒的兩個向度是什麼?
(正向vs.負向、強vs.弱)
4. 哪種紓解情緒的方式有助於身心健康?
(慢慢宣洩)
5. 今天所學的武功祕笈是什麼?
(身心放鬆術)



教學省思

活動以循序漸進的方式，讓學生對於情緒越趨了解，亦在活動回饋中，檢視自己與他人在相同情緒中的不同因應方式，藉以反思下次是否有更好的選擇。

學生對此課程的參與度及回饋多為正向期待肯定。透過教學、活動與省思的過程，學生得以更能認識情緒、覺察情緒，並且透過同學踴躍的分享與回饋過程中，明白即便擁有一樣的情緒，原來還有其他更好的因應方式可以替代，了解因應情緒的選擇權仍是操之在己。