

臺南市家庭教育中心109年度「家庭教育教案徵選活動」作品格式

教案名稱		情緒面對面		
實施年級		四年級	總節數	共_3_節，_120_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 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>透過活動設計，讓學生認識正負向情緒，並能連結情緒與生活事件的關聯性，辨別情緒的來源，並以有效合宜的方式因應。</p> <div style="text-align: center;"> <pre>             graph TD             A[情緒面對面] --- B[情緒樹]             A --- C[情緒事件簿]             A --- D[面對負向情緒]             </pre> </div>		
學習重點	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。 (家庭教育議題 E4)		
	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。		
其他領域連結		(綜合 1d-II-1) (綜合 Ad-II-1) (綜合 Ad-II-2) (健體 Fa-II-3)		
教學資源		1. Blob Tree 圖片。 2. 學習單2張(情緒樹、情緒事件簿)。 3. 生氣王子繪本。 4. 不生氣魔法歌。 5. 小白板、白板筆。		
學習目標		1. 認識引起正負向情緒的來源，並能辨識正負向情緒；正向情緒，例如快樂、滿足與自信等；負向情緒，例如傷心、害怕、生氣、驚訝與憎惡等。 2. 在各項活動與情境中覺察正負向情緒，運用有效的策略調整情緒，例如以等待、放棄自我的堅持及找到事情的真相等；與他人有爭執時，處理負面情緒的方法。		
教學活動內容及實施方式			時間	評量方式

<p><b>活動一：情緒樹</b></p> <p><b>一、 引起動機：</b></p> <p>(一) 教師發下「情緒樹」學習單，請學生用色筆標示出最符合自己狀態的人偶，並從學習單下方找出相關的情緒形容詞。</p> <p><b>二、 主要活動：</b></p> <p>(一) 個人發表：請學生上台分享</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自己選擇哪號人偶？</li> <li>2. 是什麼情緒狀態？</li> <li>3. 是否有事件的聯結？</li> </ol> <p>※學生可能有情緒標示與人偶狀態有明顯衝突的部分，老師可藉機引導情緒辨別錯誤可能造成的影響。</p> <p>(二) 標示家庭成員並寫出情緒狀態，完成後讓學生發表與分享。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家中成員的組成？</li> <li>2. 情緒的標示？</li> <li>3. 事件的聯結？</li> </ol> <p>(三) 舉一個日常生活的衝突案例，讓學生指認情境中的兩人分別可以用圖上的那些人偶表示？</p> <p><b>三、 統整與回饋：</b></p> <p>肯定學生對於情緒辨識的能力，並期望學生除了情緒的辨識的能力外，也能覺察這些情緒的來源為何？</p> <p style="text-align: center;"><b>《第一節 結束》</b></p>	<p>5</p> <p>30</p> <p>5</p>	<p>學習單</p> <p>發表</p> <p>學習單、發表</p> <p>發表</p>
<p><b>活動二：情緒事件簿</b></p> <p><b>一、 引起動機：</b></p> <p>(一) 問題引導與分享：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生活中你常出現的情緒是什麼？</li> <li>2. 這個情緒跟什麼事件有關？</li> </ol> <p><b>二、 主要活動：</b></p> <p>(一) 學習單紀錄：將自己的正負向情緒與相關事件連結記錄在學習單上。</p> <p>(二) 分享與討論：同學主動分享自己的紀錄，並由教師引導歸納同學的分享，正向情緒多能被接受，但負向情緒則是會影響生活及人際互動，請學生</p>	<p>5</p> <p>30</p>	<p>發表</p> <p>學習單</p> <p>發表</p>


<p>想一想自己過去有沒有成功面對的方式可以和同學分享。</p> <p>(三) 歸納整理與紀錄：由學生分享與討論的內容中歸納出幾種類型—轉移目標、情緒發洩、冷靜、正向對抗。與學生討論哪些方法較適合，那些會引起後續的問題後，請學生將自己的方式紀錄在學習單上。</p> <p><b>三、統整與回饋：</b></p> <p>學生對於自我情緒的覺察及事件的聯結，教師給予正向肯定，也請學生想一想在這些情緒事件中是否有想要訴說話語的對象，請給予一句正向或是你內在想表達的話語。</p> <p style="text-align: center;"><b>《第二節 結束》</b></p>	5	學習單  學習單
<p>活動三：面對負向情緒</p> <p>一、引起動機：</p> <p>(一) 繪本分享：生氣王子</p> <div data-bbox="491 1064 829 1384" data-label="Image"> </div> <p>※繪本簡介：</p> <p>艾迪王子不生氣的時候是一隻可愛的小象，只是，他常常生氣。</p> <p>艾迪有點生氣的時候會瞪著眼；艾迪生氣的時候會脹紅臉；</p> <p>艾迪很生氣的時候，會用耳朵蓋住眼睛；</p> <p>艾迪非常生氣的時候，鼻子還會打結；</p> <p>艾迪非常非常生氣的時候，就會大吼大叫。</p> <p>今天是美好的星期六，原本應該會是很棒的一天，沒想到一大早，艾迪就變成了生氣王子！</p> <p>起床、吃早餐、穿衣服，都讓艾迪好生氣，爸爸也好生氣！</p>	10	聆聽

	<p>眼看時間一分一秒的過去，艾迪和爸爸究竟能不能順利完成這趟夢幻之行呢？</p> <p>※本段可先分享至第一次成行失敗即暫停。</p> <p><b>二、 主要活動：</b></p> <p>(一) 小組討論：從故事裡可以知道生氣不只讓情緒狀態不好，還會影響日常生活的運作，請小組討論出面對生氣這個情緒，可以有什麼因應的方式可以讓影響變小，或是有什麼步驟可以順利的轉換情緒？把它紀錄在白板上，並推派一人上臺分享。</p> <p>(二) 小組發表：小組分享討論內容，教師歸納出學生面對負向情緒的方式。</p> <p>3. 方法類型：跟小狗玩、騎腳踏車、跑步、看電視、自我反省……</p> <p>4. 步驟型：離開現場→冷靜→分散注意力→溝通→和好</p> <p>※上述歸納由學生分享資料整理，僅供參考。</p> <p>(三) 繪本結尾分享及「不生氣魔法歌」教唱：老師接續分享未完之故事內容，並引導學生跟唱「不生氣魔法歌」。</p> <p><b>三、 統整與回饋：</b></p> <p>將學生的分享與故事內容、歌曲做統整與歸納，提醒學生面對負向情緒時，有很多的面對方式，透過練習，之後負向情緒來臨時，便可用較適合的方式面對，降低對自己的影響。</p> <p style="text-align: center;"><b>《第三節 結束》</b></p>	25	紀錄
教學省思	<p>中年級學生有些對於自己的行為和情緒覺察不夠深刻，容易因為某些事件情緒高昂而無法控制，透過blob tree為媒介，學生在課堂可以靜下心來觀察並輕鬆地談自己的情緒或是自己與他人的關係。有趣的是當我詢問學生覺得班上常起衝突的兩人可以各用哪一號人來代表時，學生可以用樹上的人物代號來描述，連當事人都忍不住笑了出來，並飛快的反應說那他之後要當幾號人。</p> <p>請他們在樹上標示自己與家人及相關的情緒，也可隱約看出學生家中的人際互動，揭露出老師無法馬上觀察到的學生心事，所以這個課程也可以是一個關心學生內在的媒介，可以透過這些</p>	5	發表  聆聽及跟唱

	<p>紀錄與學生討論。</p> <p>進行到第二節課程活動時，學生對於情緒與事件的聯結很多是生活中簡單的小事件，但是可以發現很多負向情緒都提到生氣，因此原本想讓他們演出情境因應短劇的課程馬上調整成生氣王子繪本的分享與問題引導，實際教學後，覺得自己選了一個很適合的媒介，透過故事分享的中斷，讓學生去回想自己過去曾經的因應方式，裡面或許夾雜了一些第二節課的教學分享，但是我後來在整理相關紀錄時發現其實學生使用的方式跟繪本後半段分享的方式有異曲同工之妙，或許他們在生活中或多或少都學習到一些方式，但透過這樣的整理，讓他們的印象更為深刻。</p> <p>這個課程設計是透過觀察學生生活中的細節而產生，上課時其實很常處理學生們的紛爭，也會影響到教學進度，但透過課程的教學，對這些學生產生了微妙的變化，昨天還在吵架的兩人，今天突然又變話多的朋友。我常和學生說要彼此尊重，適度禮讓，透過故事的呈現，有了完美的總結。課程的結束是另一個開始，學生還有許多需要學習的，希望這個課程能在他們心中埋下種子，讓改變成長茁壯。</p>
<p>參考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生氣王子繪本影音： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hrME7UvuLgc">https://www.youtube.com/watch?v=hrME7UvuLgc</a></li> <li>2. 不生氣魔法歌：<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Yi_GIjl_og">https://www.youtube.com/watch?v=-Yi_GIjl_og</a></li> <li>3. 賴馬(2015)。生氣王子。台北：親子天下。</li> <li>4. Blob tree： <a href="https://www.blobtree.com/collections/slideshow-collection/products/blob-tree">https://www.blobtree.com/collections/slideshow-collection/products/blob-tree</a></li> </ol>

# 附件一：教學紀錄


一、小朋友，請將樹上最符合你目前狀態的人偶用色筆標示出來。



二、請從下方選擇一個情緒來代表這個人偶的狀態：

情緒	
正向	快樂組：愉快、高興、快樂、驚喜、痛快、狂喜、怡然自得、自得其所 舒服組：放鬆、解脫、安心、舒服、感動、得意、平靜、滿足、幸福期待 充實、感激、自豪
負向	難過組：失望、疲憊、委屈、難過、孤單、焦慮、悲傷、沮喪、絕望 害怕組：不安、緊張、擔心、害怕、驚慌、震驚、恐懼 憂鬱、煩躁、嫉妒、嫉妒、自卑、憤怒、抗拒

一、小朋友，請將樹上最符合你目前狀態的人偶用色筆標示出來。




二、請從下方選擇一個情緒來代表這個人偶的狀態：(高興)

情緒	
正向	快樂組：愉快、高興、快樂、驚喜、痛快、狂喜、怡然自得、自得其所 舒服組：放鬆、解脫、安心、舒服、感動、得意、平靜、滿足、幸福期待 充實、感激、自豪
負向	難過組：失望、疲憊、委屈、難過、孤單、焦慮、悲傷、沮喪、絕望 害怕組：不安、緊張、擔心、害怕、驚慌、震驚、恐懼 憂鬱、煩躁、嫉妒、嫉妒、自卑、憤怒、抗拒

情緒樹

一、小朋友，請將樹上最符合你目前狀態的人偶用色筆標示出來。



二、請從下方選擇一個情緒來代表這個人偶的狀態：(高興)

情緒	
正向	快樂組：愉快、高興、快樂、驚喜、痛快、狂喜、怡然自得、自得其所 舒服組：放鬆、解脫、安心、舒服、感動、得意、平靜、滿足、幸福期待 充實、感激、自豪
負向	難過組：失望、疲憊、委屈、難過、孤單、焦慮、悲傷、沮喪、絕望 害怕組：不安、緊張、擔心、害怕、驚慌、震驚、恐懼 憂鬱、煩躁、嫉妒、嫉妒、自卑、憤怒、抗拒

## 情緒樹學習單

情緒事件簿


小朋友，你在學校或家中常出現的情緒有哪些呢？試著想想這些情緒跟那些事件有關，並把它記錄下來：

正向情緒	事件
1. 快樂	和同學一起跳繩、覺得很快樂。
2. 驚喜	媽媽給我一些好吃的糖果，覺得很驚喜。

負向情緒	事件
1. 生氣	哥哥弄壞了我的玩具。
2. 害怕	不要靠近獅子叫聲，我會很害怕。

面對這些負向情緒，你曾經有過什麼成功的面對方式？或是你曾經試過什麼方法？結果發生了什麼？請把它寫或畫下來：

害怕      生氣



我想對 爸爸 說：不要會怪我不理我，我會很害怕。

家長回饋與簽名：\_\_\_\_\_

情緒事件簿


小朋友，你在學校或家中常出現的情緒有哪些呢？試著想想這些情緒跟那些事件有關，並把它記錄下來：

正向情緒	事件
1. 高興	媽媽會帶我出去玩，我很高興。
2. 快樂	可以和同學一起玩。

負向情緒	事件
1. 抓狂	媽媽罵我平加入正氣。
2. 難過	和爸爸意見不同。

面對這些負向情緒，你曾經有過什麼成功的面對方式？或是你曾經試過什麼方法？結果發生了什麼？請把它寫或畫下來：

1. 轉移目標  
2. 冷靜  
3. 情緒發洩



我想對 媽媽 說：我不會讓你生氣，我們兩個一起冷靜。

家長回饋與簽名：\_\_\_\_\_

情緒事件簿

小朋友，你在學校或家中常出現的情緒有哪些呢？試著想想這些情緒跟那些事件有關，並把它記錄下來：

正向情緒	事件
1. 高興	媽媽會帶我出去玩，我很高興。
2. 快樂	可以和同學一起玩。

負向情緒	事件
1. 無聊	沒有出去玩。
2. 生氣	跟同學吵架。

面對這些負向情緒，你曾經有過什麼成功的面對方式？或是你曾經試過什麼方法？結果發生了什麼？請把它寫或畫下來：

跟媽媽媽媽說：今天看電視，吃點心心情就比愉快了。

我想對 爸爸 說：謝謝您陪伴我長大。

家長回饋與簽名：\_\_\_\_\_

## 情緒事件簿學習單

先離離開現場冷靜

2. 出去走走 散散心

3. 先跟他溝通

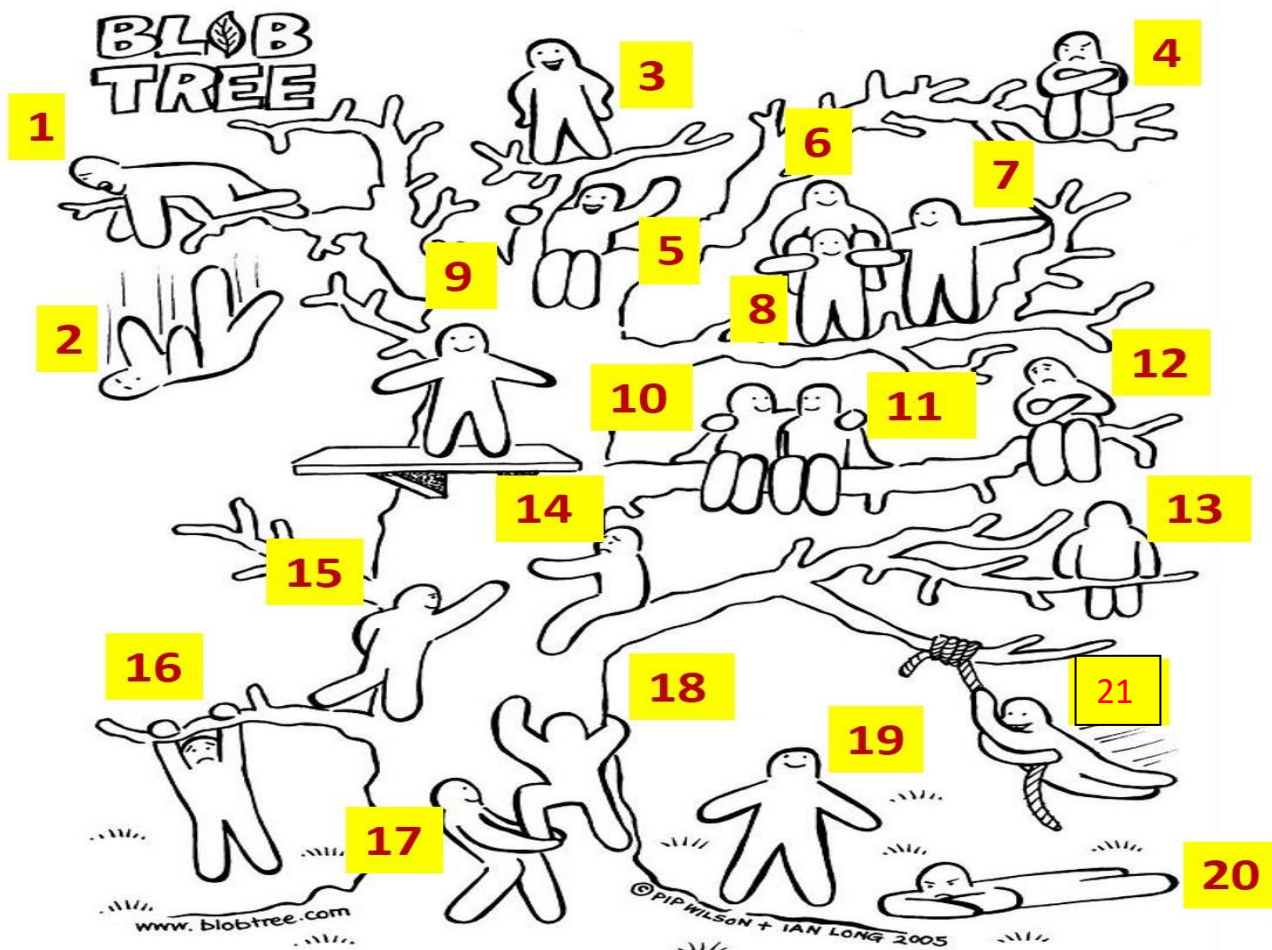
大	白	只	跳	看	跑	騎	跟
叫	我	跑	雷	步	腳	小	
反			視		踏	狗	
T					車	玩	

## 小組討論紀錄

# 情緒樹

姓名：\_\_\_\_\_

一、小朋友，請將樹上最符合你目前狀態的人偶用色筆標示出來。



二、請從下方選擇一個情緒來代表這個人偶的狀態：\_\_\_\_\_

情緒	
正向	快樂組：愉快、高興、快樂、驚喜、痛快、狂喜、怡然自得、自得其樂 舒服組：放鬆、解脫、安心、舒服、感動、得意、平靜、滿足、幸福期待、充實、感激、自豪
負向	難過組：失望、疲憊、委屈、難過、孤單、焦慮、悲傷、沮喪、絕望 害怕組：不安、緊張、擔心、害怕、驚慌、震驚、恐懼 生氣組：煩悶、挫折、嫉妒、生氣、憤怒、抓狂 其他組：無聊、尷尬、驚訝、討厭、後悔、愧疚、矛盾、空虛、羨慕、丟臉、懷疑、無奈

三、請將其他同住家人稱謂寫在你覺得符合的人偶上方並標示情緒。

# 情緒事件簿

姓名：

小朋友，你在學校或家中常出現的情緒有哪些呢？試著想想看這些情緒跟那些事件有關，並把它紀錄下來：

正向情緒	事件
1.	
2.	

負向情緒	事件
1.	
2.	

面對這些負向情緒，你曾經有過什麼成功的面對方式？或是你曾經試過什麼方法？結果發生了什麼？請把它寫或畫下來：

我想對 \_\_\_\_\_ 說： \_\_\_\_\_

家長回饋與簽名： \_\_\_\_\_