

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		我快樂，所以你快樂？	
實施年級		一	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		1. 本教案設定在一上3節課，未教學的表現以雙刪除線標記。 2. 一年級剛入學的學生，面臨師生比1:13變成1:29的環境，與同學互動增加，展現情緒狀況也隨之增加。此時宜學習覺察情緒對他人產生影響，也學習如何應對，以避免衝突。 3. 2-5歲是培養同理心的關鍵期，但很多6歲孩子還停留在「自我」裡。期望運用圖片和繪本引導孩子察覺別人的表情、行為，解讀背後的情緒，引導產生同理的行為表現。以「自己快樂」為起點，引導學生察覺影響後，能說清楚道歉或在意的原因，並調整情緒與行為。之後再學習較複雜的情緒，逐步引導孩子理解自己、同理家人和他人的情緒行為。	
學習重點	學習表現	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。	
	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。	
其他領域連結		◎國語學習表現： 1-I-1養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 1-I-3能理解話語、詩歌、故事的訊息，有適切的表情跟肢體語言。 ◎生活學習表現： 6-I-1覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。	
教學資源		1. 圖片：運用「Free for commercial use.No attribution required.」之圖庫。 2. 凱文·漢克斯(2001)。《莉莉的紫色小皮包》。和英。 3. 溫美玉、賴馬、楊俐容(2016)。《情緒寶盒》。親子天下。	
學習目標		1. 覺察自己的正向情緒行為可能對他人產生負向的影響。 2. 影響別人時，除了道歉，還能了解原因、表達想法和調整。 3. 被別人的行為影響時，能調整情緒，跟對方說清楚。	

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p style="text-align: center;">- - - 第一節：「快樂」的樣子 - - -</p> <p>【上課約定】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 聆聽方法：眼睛睜大看、耳朵打開聽。 2. 說話時機：說話要舉手、點到才開口。 3. 音量格線：說給一人聽 - 1格音量（對方聽得到）； 說給小組聽 - 2格音量（小組聽得到）； 說給全班聽 - 3~4格音量（大家聽得到）。 <p>一、準備活動：評估情緒辨識起點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師呈現5種表情符號和5種情緒語詞，請學生配對連連看。 <div data-bbox="204 750 1069 974" data-label="Image"> </div> <ol style="list-style-type: none"> 2. 老師再呈現5種表情照片和5種情緒語詞，請學生配對連連看。 <div data-bbox="204 1086 1069 1332" data-label="Image"> </div> <p>二、發展活動：</p> <p>(一)律動歌唱〈當我們同在一起〉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師帶全班聽〈當我們同在一起〉旋律 2. 老師帶全班跳〈當我們同在一起〉律動 3. 老師呈現〈當我們同在一起〉歌詞，帶全班齊讀。 4. 擷取訊息 <ol style="list-style-type: none"> (1)歌詞裡提到哪一種情緒？ (2)歌詞裡提到「快樂」時，我對著你做什麼表情？ 5. 比較評估 <ol style="list-style-type: none"> (1)提問：每個人快樂的表情和行為會一樣嗎？ (2)老師將全班學生兩兩分組，指定1號和2號，請1號先跟2號分享自己快樂的事，快樂時會怎麼樣？有什麼表情或動作？並表現給2號看。 	<p>5'</p> <p>30'</p>	<p>能否識別情緒表情</p> <p>專心聆聽 參與活動 尊重發言</p>

- (3)隨機抽點，請2號告訴全班剛剛自己的夥伴說什麼。
 (4)引導歸納：**每個人快樂的表情、行為表現不太一樣。**

(二)猜猜誰很快樂？

1. 準備下列相關圖片或班上實例類似圖片，一式2份：

- (1)一人分享餅乾，拿到餅乾的人對分享者說謝謝。
- (2)一人分享餅乾，拿的人開心的只看餅乾。
- (3)一人分享餅乾，拿的人問可不可以換別的。
- (4)在公園摘花和爬樹。
- (5)要上課了，同學一起把玩具丟在教室的玩具角。
- (6)兩個人一邊玩，一邊尖叫，其他人捂住耳朵。
- (7)上課安靜寫作業時，同學說有人在唱歌。



2. 老師隨機發下圖片給小組學生，兩兩討論圖片中的人物誰很快樂？誰可能不快樂？請2號跟1號分享自己的想法，1號聽完可以運用下列句型表達想法。

- (1)謝謝你，我的想法跟你一樣。
- (2)謝謝你，我的想法跟你有點不一樣，我認為……

3. 隨機抽點，請1號跟全班分享自己和夥伴的想法。

4. 老師詢問其他拿到同圖片的組別有沒有不同的想法。

5. 引導覺察：**自己快樂，有時周遭的人也開心。但是不適當的表達，自己的快樂也可能讓別人不舒服。**

6. 舉例：今天課堂上，學生若有違反約定、影響同學的情況，老師也能在此時平靜說明，表達困擾。

三、綜合活動

1. 問學生：今天學到什麼？

- (1)引導：每個人快樂的樣子……
- (2)引導：自己快樂的時候，可能讓別人……

2. 今天學到的事情，怎麼跟家人互動分享？

3. 唱跳〈當我們同在一起〉

— — — 第一節結束 — — —

專心聆聽
 尊重發言

覺察調整

5'

專心聆聽
 尊重發言
 參與活動

—— 第二節：「快樂」的影響 ——

【課前準備】

教師：《莉莉的紫色小皮包》、情緒心電圖學習單、
情緒卡

學生：彩虹筆、色鉛筆或旋轉蠟筆

一、準備活動：

(一)閱讀：老師帶學生閱讀《莉莉的紫色小皮包》，只讀到莉莉上課中忍不住打開小皮包炫耀，因此小皮包被沒收，其他先保留不說。

(二)引導問答：

1. 人物：故事裡有提到哪些人？
2. 背景：故事的主角是誰？主角喜歡什麼？
3. 問題：主角怎麼了？接著發生什麼事？

二、發展活動

(一)主角的心情有哪些變化呢？我們一起來討論看看。

1. 學生可能只會說開心、快樂，老師帶學生畫「情緒心電圖」，呈現快樂的程度。

2. 發下學習單，拿出紫色的畫筆代表莉莉。

3. 以下每一件事，你認為莉莉的心情有多快樂或多不快樂？請在格子裡畫●，最後再把●連起來。

(1)莉莉好喜歡讓粉筆和靴子發出聲音。

(2)莉莉最喜歡上蘇老師的課。

(3)莉莉買了會唱歌的紫色小皮包。

(4)莉莉在上課時把小皮包拿給大家看。

(5)小皮包被蘇老師沒收了。

4. 完成的人放下筆，雙手放桌上，安靜等待。

5. 兩兩分組，和同學分享彼此認為莉莉快樂的程度哪裡一樣，哪裡不一樣，自己的想法是什麼。

6. 搭配情緒卡，幫快樂或不快樂的程度命名。



5'

專心聆聽
回應內容

30'

專心聆聽
參與活動
尊重發言
理解訊息

6. 提問思考：莉莉很開心的把小皮包給大家看，為什麼蘇老師不高興了？

(二)其他角色的心情有哪些變化呢？

1. 拿出畫筆，幫故事裡的其他人挑選另1種顏色。
2. 對於莉莉做的每一件事，從故事圖文判斷，你認為其他人的心情有多快樂或多不快樂？請在格子裡畫●，最後再把●連起來。
3. 比較莉莉和其他角色的心情。(以下為示例)



4. 引導覺察：**有些事莉莉很快樂，但讓別人不快樂。**

(三)思考討論

1. 為什麼同樣的事情，莉莉快樂，其他人卻不快樂呢？請1號先跟2號說自己的想法。
2. 隨機抽點，請2號告訴全班剛剛自己的夥伴說什麼。
3. 引導覺察：蘇老師有提醒莉莉「我們要為其他人著想。」但是莉莉不想為其他人著想；莉莉喜歡發出聲音，但不是每個人能接受，或每個時間、地點都能發出聲音。這就是上一節課提到：**自己快樂，但是不適當的表達，可能讓別人不舒服。**
4. 猜一猜小皮包被沒收後，莉莉可能會怎麼做？蘇老師可能會怎麼做？請2號跟1號說自己的預測。
5. 隨機抽點，請1號告訴全班剛剛自己的夥伴說什麼。

三、綜合活動

1. 剛剛大家有猜小皮包被沒收後，莉莉和蘇老師可能會怎麼做，老師在學習單裡也有提示，大家可以到班級圖書角或圖書館借這本書，看看他們真正的做法，再把學習單完成，下次上課大家可以一起討論。
2. 問學生今天學到什麼？寫在學習單裡。
 - (1)我看到：同樣一件事，莉莉…，別人…。
 - (2)我學到：自己快樂的時候，可能讓別人……

— — — 第二節結束 — — —

專心聆聽
理解訊息

專心聆聽
尊重發言

5'

專心聆聽
理解訊息
完成學習單

--- 第三節：合宜的互動 ---

一、準備活動：

(一)前情摘要：《莉莉的紫色小皮包》故事中，莉莉上課中忍不住打開小皮包炫耀，小皮包被蘇老師沒收，後來怎麼了？有人可以告訴大家嗎？

(二)提問：莉莉的心情從生氣、後悔又變成好快樂，是什麼神奇方法讓她變快樂的呢？

二、發展活動

(一)引導未閱讀的小朋友完成情緒心電圖：

1. 小皮包被沒收之後，莉莉和其他人的心情有多快樂或多不快樂？請在格子裡畫●，最後再把●連起來。

(1)莉莉看到蘇老師的紙條。

(2)莉莉向蘇老師道歉。

(3)莉莉在分享時間和大家分享會唱歌的紫色小皮包。

2. 大家覺得是什麼事讓莉莉又變快樂？

(1)蘇老師的紙條和點心。

(2)莉莉覺得自己非常對不起大家，決定向蘇老師道歉。

(3)莉莉可以在分享時間介紹小皮包，還跳舞給大家看。

3. 學生用手勢比出1、2、3作答

4. 揭示：這一題沒有標準答案，不過蘇老師雖然不高興了，卻寫紙條安慰莉莉；莉莉覺得對不起大家，後來她有道歉，上課時也沒有吵到半個人。莉莉終於知道而且做到蘇老師說的「**我們要為其他人著想。**」這句話了。

5. 現在要請大家練習：「我們要為其他人著想。」

(二)為其他人著想

1. 老師再次發下第一節「猜猜誰很快樂」的圖片，請大家討論，圖片裡快樂或不快樂的人可以怎麼說、怎麼做，才算是「為其他人著想」呢？

(1)一人分享餅乾，拿到餅乾的人對分享者說謝謝。

(2)一人分享餅乾，拿的人開心的只看餅乾。

(3)一人分享餅乾，拿的人問可不可以換別的。

(4)在公園摘花和爬樹。

(5)要上課了，同學一起把玩具丟在教室的玩具角。

(6)兩個人一邊玩，一邊尖叫，其他人捂住耳朵。

(7)上課安靜寫作業時，同學說有人在唱歌。

2. 小組兩個人可以角色扮演，輪流說。

5'

專心聆聽
尊重發言

30'

專心聆聽
參與活動
理解訊息

專心聆聽
參與活動
尊重發言
理解訊息



3. 已經討論好的學生，2個人一起比「OK」提示老師。
4. 討論結束，老師請一起比「OK」的組別跟全班分享怎麼說或怎麼做。
5. 老師詢問其他拿到同圖片的組別有沒有不同的想法。可以運用下列句型表達：
 - (1) 我們的想法跟他們一樣。
 - (2) 我們的想法有點不一樣，……
6. 引導歸納：大家的想法都很好，做起來也不會太難。
 - (1) 提醒自己：快樂時，也要為別人著想。
 - (2) 察覺自己可能真的讓別人不快樂時：
 - ① 立刻說「不好意思」或「對不起」。
 - ② 提醒自己要想到別人，不要再做同樣的事。
 - ③ 有人讓自己不高興了，可以學蘇老師，好好的提醒他。

三、綜合活動

1. 問學生：我們從莉莉的故事和這些圖片中學到什麼？
 - (1) 提醒自己：快樂或開心時，也要想到別人。
 - (2) 察覺自己可能真的讓別人不開心時，要看著對方：
 - ① 了解自己影響別人的原因，跟對方說明或道歉。
 - ② 不要只說「對不起」和「沒關係」，要真的提醒彼此不要再做同樣的事。
 - ③ 有人讓自己不高興了，也可以好好的提醒他。
2. 老師叮嚀：當同學提醒你時，是為你好，希望大家能仔細聽。
 - (1) 和同學有不愉快的事，請先跟對方說清楚。
 - (2) 提醒對方後，同學不理你，可以告訴老師。
3. 這三節課學到的事情，可以怎麼跟家人互動和分享？
4. 唱跳〈當我們同在一起〉

— — — 第三節結束 — — —

5'

專心聆聽
理解訊息
日常實踐

<p>教學省思</p>	<p>一年級孩子雖可以辨識基本的情緒，但也常只看到表象，沒有覺察背後的影響。例如教案中提到的事件：「上課安靜寫作業時，同學說有人在唱歌。」此為真實案例，唱歌的人還糾正同學：「我沒有唱歌，我只是在哼聲音而已。」完全沒察覺自己放鬆的行為已影響別人。也有孩子看到走廊上有球，高興的踢起來，不慎把球踢撞在別人臉上時，快速的說了一聲「對不起」，接著繼續踢。更多覺得自己沒做錯、認為說「對不起」自己就輸了、說「對不起」就沒事了案例不勝枚舉。</p> <p>這幾年來，學校專輔老師協助成立情感教育社群，具體引導老師認識孩子們腦部和情緒的認知發展，我們也提醒自己平靜的跟孩子對話，讓孩子察覺自己的「好玩」會造成對方的不舒服，接著才道歉，然後說出自己要怎麼改進。引導幾次後，有時候孩子來「告狀」時，我們會先問：「你跟對方說清楚了嗎？」孩子聽完意會過來後，去跟對方說，兩個人的不愉快就化解了，「告狀」的情況也隨之減少。除非已經提醒對方，對方仍置之不理的行為，老師才介入輔導。</p> <p>班上有個孩子因為好玩而笑同學，卻被同學吐口水，在對話時，聽到同學先說自己是因為不喜歡被笑才吐口水，接著道歉，這孩子的回答不是「沒關係」，而是：「我接受你的道歉，我也不應該笑你，我也跟你說對不起，但是我希望你以後能用說的，不要再用這種方式。」後來這個孩子又無緣無故被高年級學生因為「好玩」而吐口水，當對方來道歉時，她也能說清楚，讓陪同的老師非常訝異一年級學生竟有這樣的行為表現！</p> <p>藉由提問、對話，真的可以讓大部分孩子覺察、考思自己的情緒和行為對別人造成的影響，減少再犯的情況。我們把這樣的經驗和家長分享，讓家長也適時和家人與孩子對話，避免大人間的玩笑話（例：「我可能會忘記去學校接小孩呵！」「你媽媽錯了，去笑你媽媽。」）影響孩子的心情和行為，也讓彼此同頻、減少誤解。</p>
<p>參考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 洪詠善等人(2019)。《十二年國教課程綱要國民中小學暨普通型高中議題融入說明手冊》。國家教育研究院。 2. 周麗端(2019)。《高級中等以下學校及幼兒園家庭教育參考大綱研究成果》。教育部委託臺灣師範大學辦理。

附件

《莉莉的紫色小包》角色情緒心電圖(示例)

