

## 單元名稱：《腦筋急轉彎：是喜是憂還是樂？》

### 一、教學設計理念說明：

情緒發展是個人成長中重要的一環，隨著生活經驗的累積，學生在情緒覺察、情緒表達以及情緒調節能力上也逐漸成長，唯在教學者實際觀察下發現，多數學生雖能察覺自身情緒，但對於覺察他人的情緒與調節情緒的能力尚顯不足。雖然倡議「態度」的重要性，但在實踐上，臺灣的教育較著重於知識的學習，卻較為忽略社會情緒等態度方面的培育，而使臺灣的學生普遍對學習缺乏興趣與動機，且自我控制及情緒調節的能力稍顯薄弱。這樣的偏頗也導致許多不利於學生發展的現象。例如，衛福部公布2020年國人十大死因，青少年自殺死亡率創24年新高，反映了學習成就的累積背後隱藏學生社會情緒適應上的問題，是故如何提升學生的心理健康已成為重要的教育議題。

因此教學者希望透過課程教導學生如何適當調節負向情緒，並了解情緒是能夠隨著人的認知評價改變而改變的，使學生初步掌握情緒調節的方法，能在過去、現在與未來的正負向經驗中建立能力以提升正向的心理健康。

#### (一) 青少年自殺死亡率上升主要原因

##### 1. 個人因素：

- (1) 焦慮、情緒不穩、反社會行為…等自我價值觀低落。
- (2) 僵化的思考方式、缺乏解決問題的能力。
- (3) 患有精神憂鬱之相關疾病，或其他重大疾病。

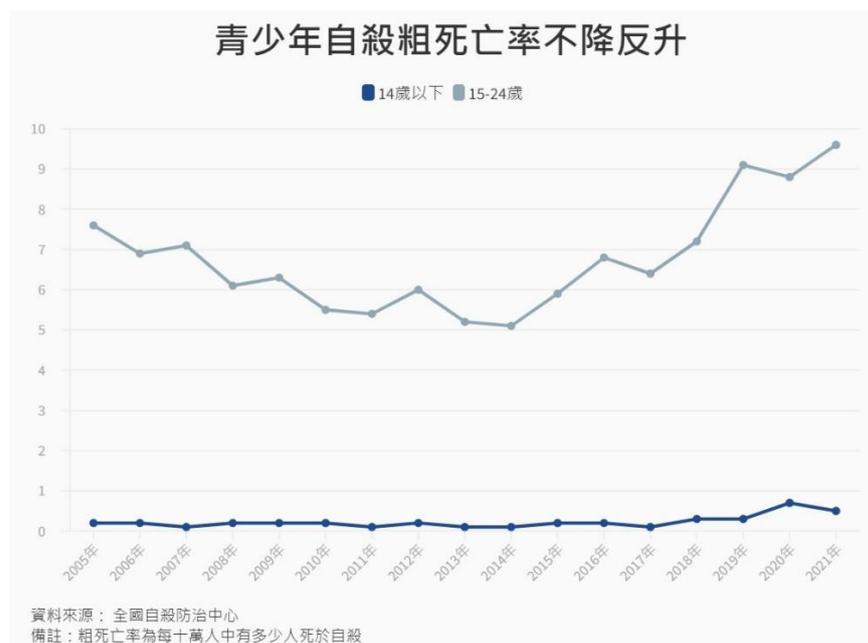
##### 2. 家庭因素：

家庭成員中溝通不良、疏於照顧或在生活環境中充斥著排斥、忽視的負向情緒。

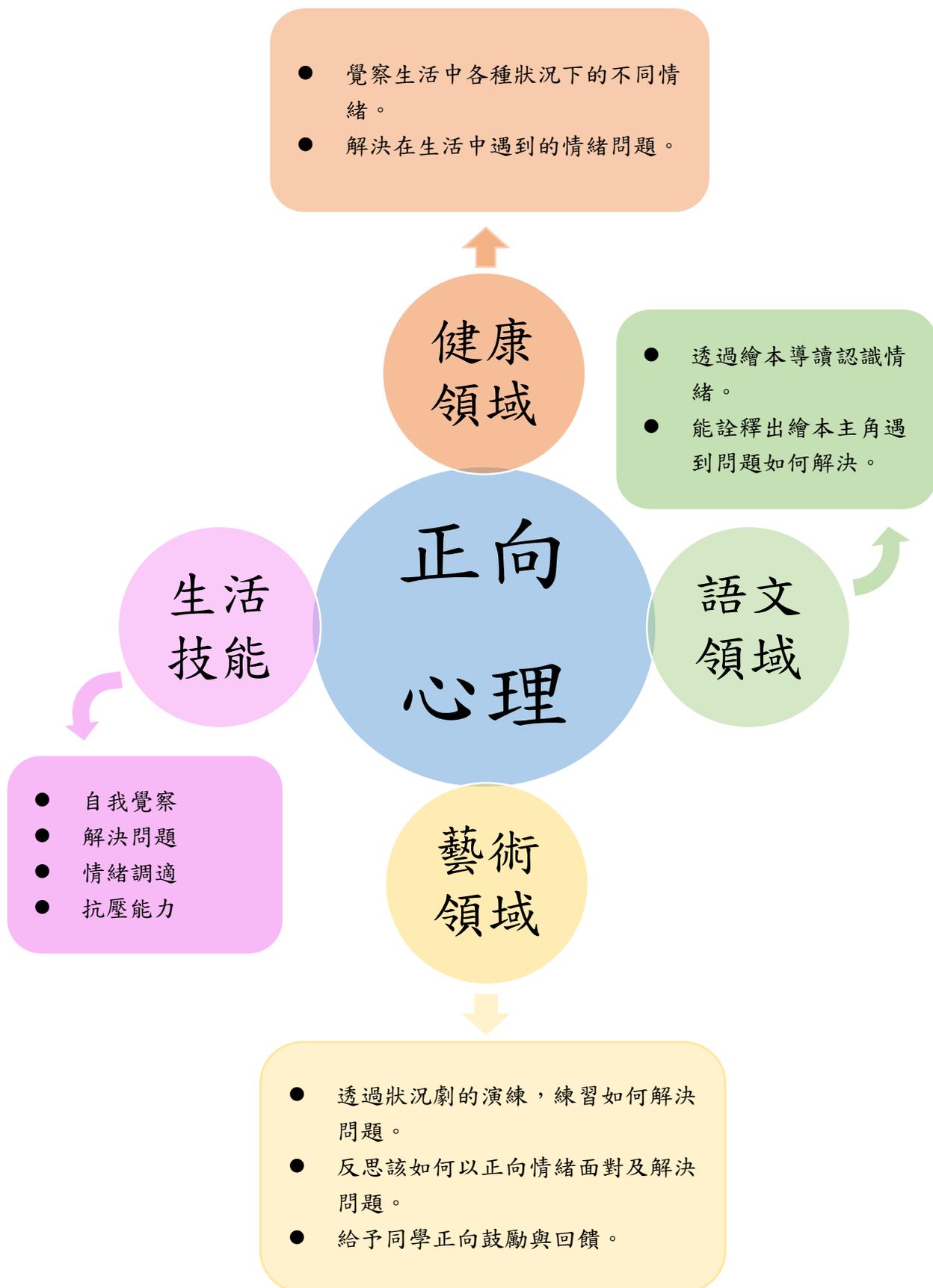
##### 3. 社會因素：

- (1) 媒體對自殺過多的負向報導，導致產生不良的觀察模仿。
- (2) 同儕相處不融洽、學校課業壓力及教育制度下的升學壓力。

#### (二) 臺灣青少年自殺死亡率



### (三) 課程設計架構



#### (四) 教學背景分析

##### 1. 學生背景分析：

(1) 教學對象：中年級學生。

學生個性單純、直率，但普遍無法適當調節個人情緒，遇事時常衝動、易怒，無法冷靜思考其行為後果，以致常有衝突發生。

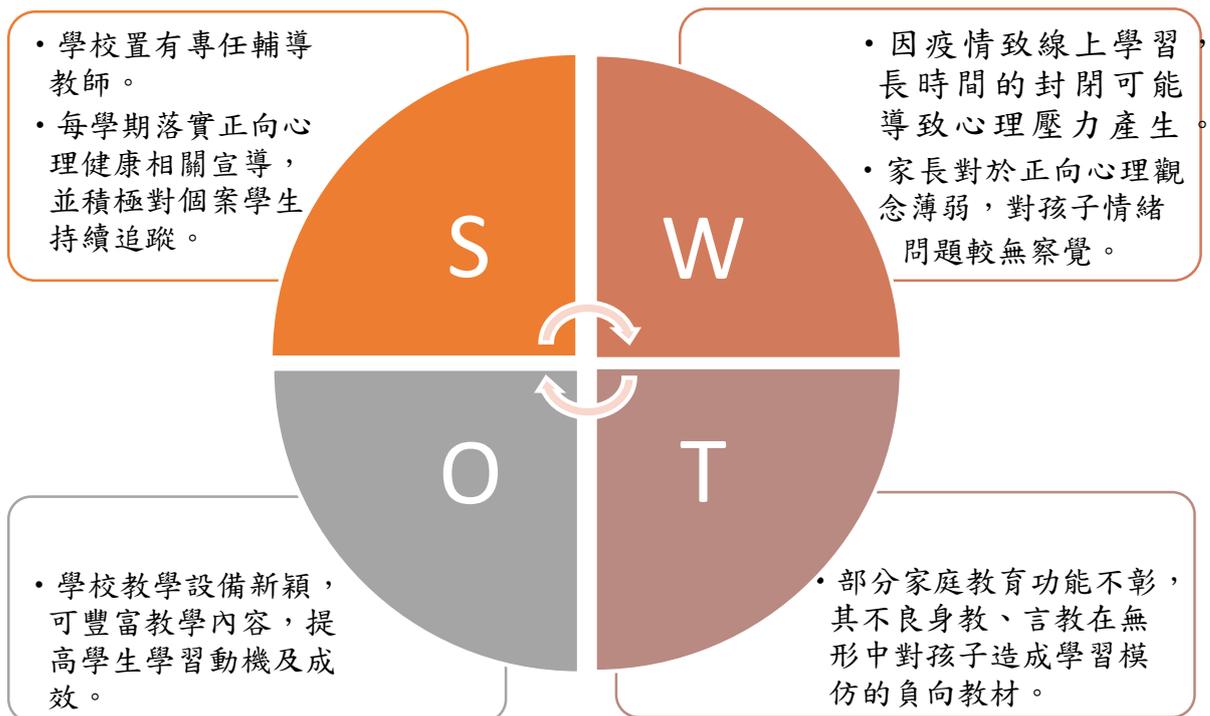
(2) 學習環境：現今家庭子女數普遍不多，父母多數疼愛孩子，對於孩子的要求、不當的情緒抒發方式多為通融，使之在家中與家人相處時較無法學習如何調節個人情緒。

##### 2. 教學環境：

(1) 學校有專業的輔導教師，能針對全校師生的心理健康狀況，提供相關專業的協助。

(2) 結合學生需求與健康促進議題，將課程融入相關領域，並透過生活化的方式培養學生解決問題的能力。

#### (五) SWOT分析



二、教學單元設計：

領域/科目		健體領域/正向心理健康		設計者	王歆勻
實施年級		中年級		總節數	2
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養		呼應核心素養之教學重點	
	A2 系統思考與解決問題	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		學生透過課程覺察自己在面對問題時的情緒及對身體的影響，並指導正確、適宜的解決方式，以落實 <b>健體-E-A2</b> 處理日常生活中運動與健康的問題，以促進身心健全發展為主要內容。	
健康促進九大議題		<input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 菸檳防制 <input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input checked="" type="checkbox"/> 正向心理健康 <input type="checkbox"/> 全民健保含正確用藥 <input type="checkbox"/> 性教育含愛滋病防治 <input type="checkbox"/> 慢性病學童健康管理			
生活技能融入		<input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 協商技巧 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力 <input checked="" type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力			
(領綱)學習重點		(1)學習表現 ● 第一節： 1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 ● 第二節： 3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。			
(2)學習內容		(3)學習目標			
● 第一節： Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。 ● 第二節： Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。		● 第一節： 認知：認識情緒對身心健康的影響。 情意：懂得自我表達、具有同理心並養成主動關懷他人的生活態度。 技能：學生能覺察出繪本主角之情緒，並能說出自我感受。 ● 第二節： 認知：認識情緒表達與處理方式。 情意：懂得自我表達、具有同理心並養成主動關懷他人的生活態度。 技能：面對問題能適當表達個人感受，並適時尋求協助。			
議題融入	結合閱讀素養教育，透過閱讀繪本來認識情緒及學習故事中主角如何處理問題之方法；融入品德教育，以劇場的方式讓孩子模擬出面對問題的真實情境與處理方式。				

<p>教具 設備</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 第一節：             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前測學習單。</li> <li>2. 後測學習單。</li> <li>3. 繪本《山姆和瓦森：我是情緒的主人》、《菲力的17種情緒》。</li> <li>4. 心情紀錄單</li> </ol> </li> <li>● 第二節：             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 狀況劇情境。</li> </ol> </li> </ul>			
<p>教學活動內容及實施方式</p>		<p>生活 技能</p>	<p>時間</p>	<p>備註</p>
<p>第一節：《情緒知多少》</p>				
<p>一、課前準備</p> <p>(一) 學生：填寫認識情緒學習單(前測)。</p> <p>(二) 教師：PPT 介紹情緒對身心的影響。</p>			<p>5min</p>	<p>紙筆評量</p>
<p>二、引起動機</p> <p>一天之中，我們會遇到許多事情，它可能會讓人快樂、悲傷甚至是憤怒。小朋友們，你們知道情緒也會影響到我們的身心健康嗎？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師簡單介紹情緒是如何產生？</li> <li>2. 介紹情緒對我們的影響。</li> <li>3. 引導學生培養正向情緒，成為情緒的主人。</li> </ol>			<p>5min</p>	<p>專心聆聽</p>
<p>三、主要內容／活動</p> <p>(一) 繪本欣賞</p> <p>全班共讀《菲力的17種情緒》引導孩子認識內心的不同情緒感受，幫助孩子了解擁有正向與負向情緒是一件很正常的事，透過對話引導孩子建立表達情緒的自信，希望讓孩子學會「自我情緒察覺」的能力，並能夠以「同理心」的能力因應人際。</p>		<p>自我 覺察</p>	<p>25min</p>	<p>專心閱讀</p>
				
<p>(二) 處理情緒的方法</p> <p>依據繪本《山姆和瓦森：我是情緒的主人》的故事內容，讓學生以同理的心態分組反思如何做出適當回應。(學生分享其討論結果)</p>		<p>情緒 調適</p>		<p>小組討論 口頭發表</p>



(三) 教師引導學生逆向思考，培養其樂觀心態

1. 理解問題的因果關係
2. 學習從不同角度看待
3. 多以「欣賞」的角度
4. 學習「失去」的藝術

(學生分享如何落實正向之處理方式)

#### 四、總結活動/評量

在生活中我們常會遭遇許多事，希望這堂課後你能多聽聽自己的聲音，在難過、憤怒之前先覺察當下感受(What)，思考原因(Why)，及如何處理(How)，學習管理自己的情緒，讓自己過得更加健康。

1. 將學生分組，五至六人為一組。
2. 教師提醒，下課前完成後測學習單並繳回。
3. 回家作業：完成一週的心情日記，覺察自己每日的心情為何。

#### 第二節：《腦筋急轉彎》

##### 一、課前準備

- (一) 學生：分組別。
- (二) 教師：擬定狀況劇情境。

##### 二、引起動機

- (一) 複習上一節課學習內容：
  1. 情緒對身心健康的影響。
  2. 情緒管理 3W。
- (二) 教師說明活動注意事項及規則：
  1. 各組抽籤決定情境。
  2. 討論、排演十五分鐘，各組需演出三至五分鐘的小短劇。

情緒  
調適

抗壓  
能力

自我  
覺察

情緒  
調適

專心聆聽  
口頭發表

紙筆測驗

口頭發表

專心聆聽

5min

8min

<p>3. 內容請依照情境做延伸，須含有事情發生原因、經過與如何處理。</p> <p>4. 各組須給予他組回饋，如：三項鼓勵與一項建議。</p> <p><b>三、主要內容／活動</b></p> <p>(一) 小組討論、排演</p> <p>◎ 情境一：胖虎因為愛生氣，在學校都沒有同學願意和他一起玩，他很「難過」，他該怎麼融入大家？</p> <p>◎ 情境二：<u>大雄</u>這次考試很認真準備，但他還是退步了，而感到很「失落」，他該如何鼓勵自己？</p> <p>◎ 情境三：<u>小夫</u>威脅其他同學不要和我做朋友，還常常捉弄我讓我感到很「害怕」，我應該怎麼辦？</p> <p>◎ 情境四：妹妹搶走我最心愛的玩具，還把我辛苦完成的作業撕破了，我很「生氣」，我可以怎麼做呢？</p> <p>(二) 小組 show time</p> <p>T：當同學在表演時，你可以思考你在日常生活中遇到類似的問題時，什麼樣的情緒回應會比較好呢？</p> <p>(三) 同儕回饋</p> <p>◎ 我覺得他們這組表演的很好，有用正向的方式表達自己的情緒。</p> <p>◎ 我們認為如果可以……應該會更好。 (學生自由回饋)</p> <p><b>四、總結活動/評量</b></p> <p>教師總結：人的情緒往往會因為事件的感覺而引發，不過，即使面對同一件事，每個人表現的情緒也會不同。我們可以先觀察自己和他人的情緒，思考如何以適當的方式來表達，才有助於正向的心理健康及增進與他人的互動關係。</p>	<p>情緒調適</p> <p>解決問題</p> <p>解決問題</p>	<p>30min</p> <p>2min</p>	<p>小組討論 實作評量 口頭發表</p> <p>專心聆聽</p>
<p>評 量</p>	<p>(一)口頭評量：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能分享個人處理情緒的方法。</li> <li>2. 學生能說出情緒對身心之影響。</li> <li>3. 客觀給予同儕回饋。</li> </ol> <p>(二)紙筆評量：</p> <p>學生完成課前、課後學習單。</p> <p>(三)實作評量：</p> <p>學生能以正向態度將狀況劇完整呈現。 (課堂參與 30%、正向情緒處理 20%、學習態度 20%、小組合作 10%、學習單 10%、同儕回饋 5%、工作分配 5%)</p>		

### 三、教學資源~學習單

## 彰化縣培英國小 認識情緒 前測學習單(國小 3-4 年級)

班級: \_\_\_年\_\_\_班 座號: \_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_

小朋友，你認識多少情緒呢？請你依照情緒臉譜將適當的情緒語詞填入空格中。

高興、憤怒、悲傷、害怕、緊張、驚嚇



彰化縣培英國小 認識情緒  
後測學習單(國小 3-4 年級)

班級：\_\_年\_\_班 座號：\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

在生活中，每個人都可以藉由肢體、聲音、表情……等，表達出各種情緒。請你從下面的不同情境中，想一想應該會產生哪些情緒並將答案連起來，而你又該如何做出適當的回應呢？請將答案寫在空格中。

主角遭遇情況

主角心情

主角該如何做出適當回應

已經天黑了，正男不敢一個人走路回家。

憤怒

風間不小心打破了媽媽最愛的花瓶。

緊張

新之助最寶貴的玩具被妹妹玩壞了。

擔心

比賽即將開始，阿志汗流浹背地來回踱步。

害怕

老師稱讚小艾的上課態度認真，大家應該向她學習。

高興

## 彰化縣培英國小 認識情緒

### 一週心情紀錄單

紀錄自己一週中的情緒及反應，看看平時情緒的表現方式會造成什麼樣的影響？  
又該如何改進及調整呢？

我的心情紀錄			
記錄人：_____			
日期	事件	情緒	反應
範例： 12/18	今天下午和弟弟玩積木，他破壞了我好不容易完成的城堡。	憤怒	大聲地責罵弟弟
星期一			
星期二			
星期三			
星期四			
星期五			
星期六			
星期日			

☆ 希望完成紀錄表的你能回想一下，有哪些地方是可以調整或改進的呢？

---

## 四、教學過程及記錄

### (一)《腦筋急轉彎：是喜是憂還是樂？》教學過程及記錄



認識情緒對身體的影響



繪本《菲力的17種情緒》共讀



學生分享：  
在不同情緒時會做出哪些行為？



認識情緒可能產生之反應



課堂前測



課堂後測

(二) 《腦筋急轉彎：是喜是憂還是樂？》教學過程及記錄



小組討論-工作分配



小組實作-狀況劇演出



小組實作-狀況劇演出

(三) 《腦筋急轉彎：是喜是憂還是樂？》學習單成果

三、教學資源-學習單  
彰化縣培英國小 認識情緒  
前測學習單(國小3-4年級)  
班級: 三年甲班 座號: 17 姓名: 許軒銘

小朋友,你認識多少情緒呢?請你依照情緒臉牌將適當的情緒標詞填入空格中。

高興、憤怒、悲傷、害怕、緊張、驚嚇

三、教學資源-學習單  
彰化縣培英國小 認識情緒  
前測學習單(國小3-4年級)  
班級: 三年甲班 座號: 22 姓名: 劉以賢

小朋友,你認識多少情緒呢?請你依照情緒臉牌將適當的情緒標詞填入空格中。

高興、憤怒、悲傷、害怕、緊張、驚嚇

前測學習單

彰化縣培英國小 認識情緒  
後測學習單(國小3-4年級)  
班級: 三年甲班 座號: 17 姓名: 陳明蓉

在生活中,每個人都可以藉由肢體、聲音、表情……等,表達出各種情緒。請你從下面的不同情境中,想一想應該會產生哪些情緒並將答案連起來,而你又該如何做出適當的回應呢?請將答案寫在空格中。

主角遭遇情況	主角心情	主角該如何做出適當回應
已經天黑了,正男不敢一個人走路回家。	憤怒	可以先靜下來。
風間不小心打碎了媽媽最愛的花瓶。	緊張	可以跟媽媽說對不起。
新送的最寶貴的玩具被妹妹玩壞了。	擔心	深呼吸。
比賽即將開始,亞亞汗流浹背地來回踱步。	害怕	可以請朋友跟他一起回家。
老師稱讚小艾的上課態度認真,大家應該向她學習。	高興	可以說謝謝老師。

彰化縣培英國小 認識情緒  
後測學習單(國小3-4年級)  
班級: 三年甲班 座號: 18 姓名: 林軒宇

在生活中,每個人都可以藉由肢體、聲音、表情……等,表達出各種情緒。請你從下面的不同情境中,想一想應該會產生哪些情緒並將答案連起來,而你又該如何做出適當的回應呢?請將答案寫在空格中。

主角遭遇情況	主角心情	主角該如何做出適當回應
已經天黑了,正男不敢一個人走路回家。	憤怒	跟妹妹說下次不要拿他的玩具。
風間不小心打碎了媽媽最愛的花瓶。	緊張	他可以想一想關心的事情。
新送的最寶貴的玩具被妹妹玩壞了。	擔心	他可以跟媽媽說他是故意的。
比賽即將開始,亞亞汗流浹背地來回踱步。	害怕	他可以請一個同學跟他一起回家。
老師稱讚小艾的上課態度認真,大家應該向她學習。	高興	也可以跟老師說謝謝。

後測學習單

(三)《腦筋急轉彎：是喜是憂還是樂？》學習單成果

我的心情紀錄

記錄人：許軒銘

日期	事件	情緒	反應
範例： 12/18	今天下午和弟弟玩積木，他破壞了我好不容易完成的城堡。	憤怒	大聲地責罵弟弟
星期一 12/19	今天下午我和同學玩紅綠筆，我把他弄壞了，他還說沒有。	生氣	不跟他玩
星期二 12/20	今天放學爸爸送我一個禮物，牛奶送給我。	開心	迫不及待的想打開禮物
星期三 12/21	今天妹妹弄壞了我的玩具，弄壞了！	難過	告訴爸爸媽媽
星期四 12/22	今天妹妹弄壞了我的玩具，那是不容易完成的玩具。	生氣	告訴爸爸請爸爸處理
星期五 12/23	今天我媽媽給我一個小小的禮物，我好喜歡。	開心	好想打開禮物
星期六 12/24	今天妹妹在玩積木時我不小心破壞了妹妹的積木。	難過	跟妹妹道歉
星期日 12/25	今天弟弟偷走我的東西，難怪我的東西不見了。	生氣	跟媽媽報告

希望完成紀錄表的你能回想一下，有哪些地方是可以調整或改進的呢？

我的心情紀錄

記錄人：許軒銘

日期	事件	情緒	反應
範例： 12/18	今天下午和弟弟玩積木，他破壞了我好不容易完成的城堡。	憤怒	大聲地責罵弟弟
星期一 12/19	今天晚上我和哥哥一起看，我們最喜歡看的影片。	開心	開心的大笑
星期二 12/20	今天沒有看到我想看的影片。	難過	難過的哭
星期三 12/21	今天哥哥一直不跟我玩。	生氣	跟媽媽告狀
星期四 12/22	今天哥哥不給我玩遊戲。	生氣	跟爸爸說
星期五 12/23	今天我玩不到我最喜歡的玩具。	難過	難過的哭
星期六 12/24	今天能和哥哥一起玩玩具。	開心	開心的跳起來
星期日 12/25	今天大家一起吃火鍋。	開心	開心的笑

希望完成紀錄表的你能回想一下，有哪些地方是可以調整或改進的呢？  
不要太愛生氣，生氣時要深呼吸。

我的心情紀錄

記錄人：黃敬喬

日期	事件	情緒	反應
範例： 12/18	今天下午和弟弟玩積木，他破壞了我好不容易完成的城堡。	憤怒	大聲地責罵弟弟
星期一 12/19	今天晚上爸爸帶我們一起去家鄉玩。	開心	我非常興奮
星期二 12/20	今天妹妹把我的玩具搶走了。	生氣	大聲地責罵妹妹
星期三 12/21	今天下午跟媽媽去買衣服。	開心	非常感謝媽媽
星期四 12/22	今天晚上媽媽爸爸出門只有我和姐姐妹妹在家裡。	難過	我非常難過
星期五 12/23	今天下雨我失倒了。	難過	難過的在地上打滾
星期六 12/24	今天晚上媽媽爸爸帶我們一起去夜市。	開心	開心的手舞足蹈
星期日 12/25	今天中午姐姐拿走我的餅乾。	生氣	告訴姐姐告她餅乾

希望完成紀錄表的你能回想一下，有哪些地方是可以調整或改進的呢？

我的心情紀錄

記錄人：王以恆

日期	事件	情緒	反應
範例： 12/18	今天下午和弟弟玩積木，他破壞了我好不容易完成的城堡。	憤怒	大聲地責罵弟弟
星期一 12/19	今天下午我媽媽去朋友家我看到一隻可愛的小貓摸起來很軟。	開心	摸牠
星期二 12/20	今天中午吃飯的時候老師說吃太慢要到後面站著。	緊張	馬上吃光
星期三 12/21	今天下午園藝班是做黏土。	開心	細心的做
星期四 12/22	下午玩秋幹的時候，挑圓形黏土太快了。	生氣	告訴她放慢一點
星期五 12/23	今天下午課後班我把作業寫完了。	開心	馬上收書包
星期六 12/24	今天晚上我打開禮物，裡面是我喜愛的東西。	開心	馬上大叫
星期日 12/25	今天下午跟弟弟玩。	開心	玩鬼抓人

希望完成紀錄表的你能回想一下，有哪些地方是可以調整或改進的呢？

一週心情紀錄單

#### 四、教學省思與建議

課程一開始，發現大部分學生只能了解在日常生活中常用的情緒用詞，如：快樂、悲傷、憤怒、害怕……等，而對於其他較少見的情緒用詞無法意會，則會造成學生缺乏「自我情緒覺察」的能力，因此，將繪本加入課程中，加深加廣學生對情緒的認識及可能產生之行為反應，幫助學生面對不同情緒時能使用較適當的方式應對。

在引導的過程中，會發現每個學生面對同一個事件可能產生的情緒都不盡相同，透過課程讓學生分享，學習從不同角度看待事情，並思考該如何以正向的處理方式解決問題是課堂中的核心。

有些孩子在面對情境時可能會因為沒有類似的經驗而毫無頭緒，但藉由小組討論的方式以及同儕的回饋之下，能共同集思廣益會集出適宜的處理方式，讓學生在未來遭遇負向的情緒時，能更加有勇氣且有技巧地去面對，才有助於正向的心理健康及增進與他人的互動關係。

## 五、參考資料

- <https://hps.hphe.ntnu.edu.tw> 臺灣健康促進學校
- <https://www.tsos.org.tw/web/page/suicidedata> 社團法人臺灣自殺防治學會
- <https://hps.hphe.ntnu.edu.tw>  
學校正向心理健康促進-工作指引(國立臺灣師範大學 教育部國民及學前教育委辦健康促進學校輔導計畫)