

學校名稱	培英國小
作者姓名	鄔佳真
組別	國小中年級組
議題名稱	正向心理健康
作品名稱	情緒轉圈圈

單元名稱：《 情緒轉圈圈 》

一、教學設計理念說明：

大家對於「健康」的議題關注度越來越高，從以前只注重生理上的健康，到現在對心理上的健康也越發關注，也有越來越多有關心理健康的相關資訊及課程的出現，但大家對於如何察覺自己心理狀況的能力還是需要多多學習的地方。目前在教育階段雖然有納入這方面的學習，不過還是以理論為主，較少培養學生了解自己心理狀況的能力，導致學生面對壓力或不如意的狀況時較難有良好的處理情緒方式，目前衛福部自112年8月1日起至113年7月31日提供15至30歲的年輕族群每人3次的心理諮詢，就是為了讓大家了解「勇敢說出來」並不是一件壞事，而是正視自己的心理健康。

因此，教學者希望透過教導學生認識情緒，以及如何調節情緒，並了解及同理他人面對不同事情時會有不同的情緒反應，使學生能擁有調節情緒的方法，未來面對不同的挑戰時就能以正向的心理健康態度解決各種問題。

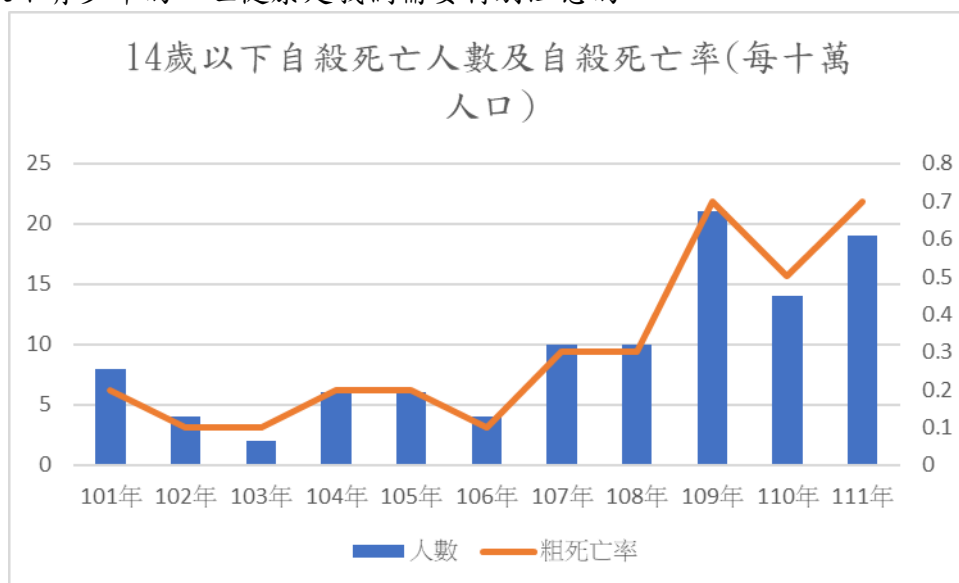
(一)青少年心理健康議題

經過醫學研究發現引發青少年憂鬱症的原因包括生物因素、體質遺傳因素、生活壓力事件與青少年本身的心理因素。而青少年憂鬱症有快速上升的趨勢，許多調查顯示五位青少年裡面就有一位會患上憂鬱症。

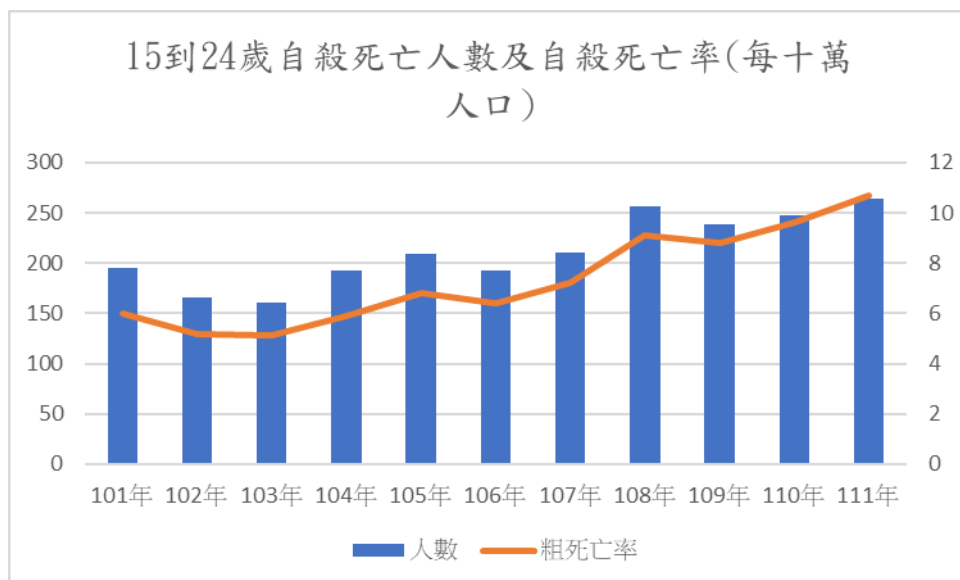
特別是千禧年後出生Z世代(也有人稱他們「厭世代」)。他們出生就在網路、手機與各種社群之中。不缺物質，但也在變化劇烈的年代中，徬徨、不安、苦悶、掙扎。

(二)台灣青少年自殺死亡人數及死亡率

衛生福利部經過統計，台灣14歲以下以及15到24歲的青少年死亡人數及自殺死亡率是逐漸上升的，表示青少年的心理健康是我們需要特別注意的。

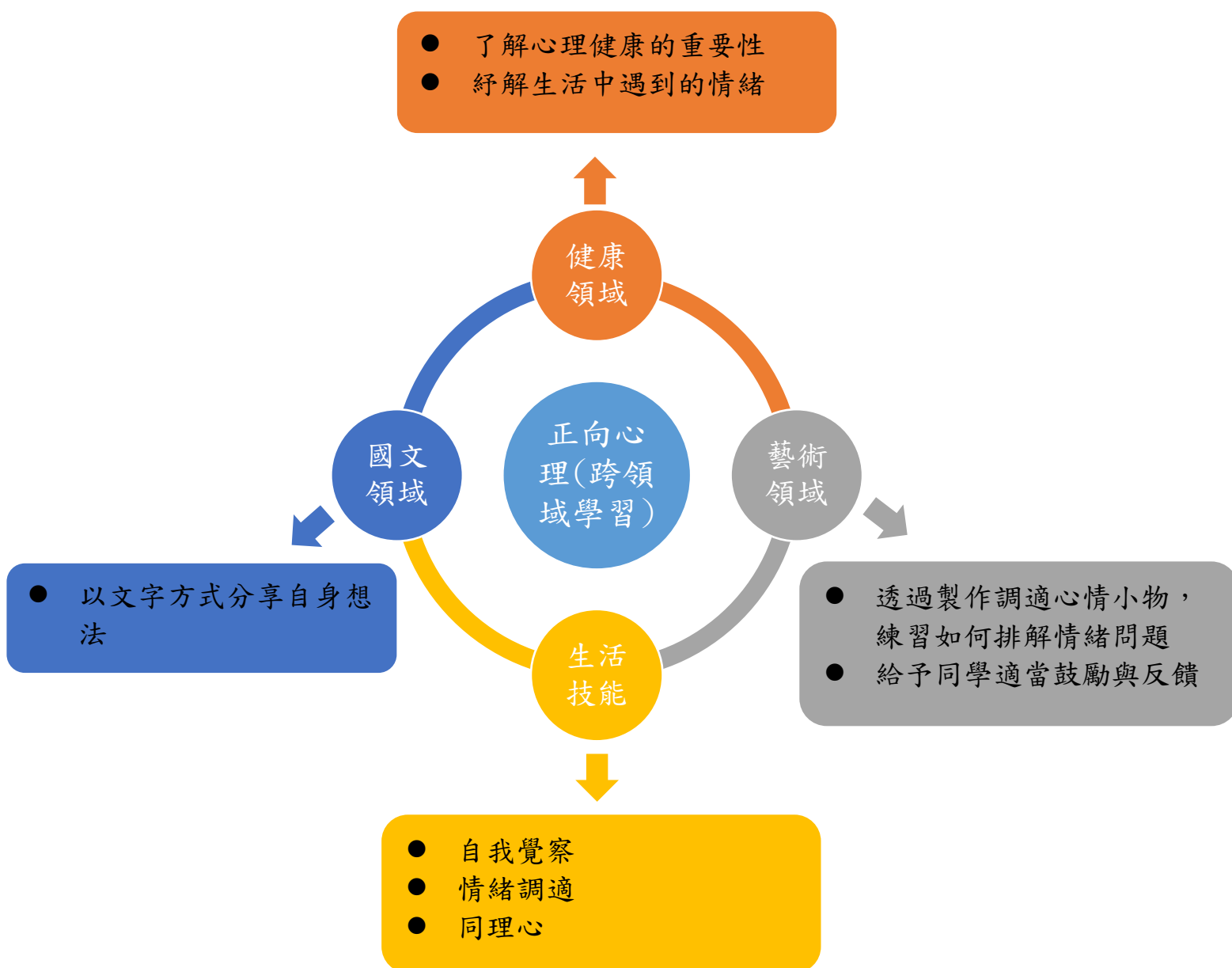


資料來源：全國自殺防治中心



資料來源：全國自殺防治中心

(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：學生個性單純、善良，但遇到厭惡的事情時常無法控制自己的情緒，也很容易衝動、起衝突，面對不如意的事情常常會感到憤怒導致做出不合適的舉動。

(2)學習環境：現在的學生大多來自小家庭，很多家長因此非常疼愛自己的孩子，對於孩子的要求與情緒非常包容，導致學生容易以自我為中心，在學校面對不如意的事情時，就無法調節自己的情緒。

2. 教學環境：學校裡有專業的輔導老師，以及強而有力的行政支持，能及時發現師生的心理健康狀況，提供相關協助。

3. 教學內容：有些學生在課程中不敢發表自己的意見，為了讓學生能夠勇於發表自己的意見，上課過程中使用平板讓學生匿名作答，同時課程內容重點集中在教導學生憤怒及厭惡的情緒認識及調適方式，使學生能學會控制及紓解自己的情緒。

二、教學單元設計：

領域/科目	健體領域/正向心理健康		設計者	鄔佳真
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。	透過課程讓學生能認識情緒以及面對負面情緒有適當的調適方式，以落實 健體-E-A2 處理日常生活中運動與健康的問題，促進學生的正向心理進康。	
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"/> 菸癮防制 <input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <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 <input checked="" type="checkbox"/> 正向心理健康		
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 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 checked="" 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 type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力		
跨領域課程學習		<input type="checkbox"/> 數學領域 <input type="checkbox"/> 生活領域 <input type="checkbox"/> 綜合領域 <input checked="" type="checkbox"/> 國文領域 <input checked="" type="checkbox"/> 藝術領域 <input type="checkbox"/> 自然領域 <input type="checkbox"/> 健體領域 <input type="checkbox"/> 社會領域 <input type="checkbox"/> 英文領域		
(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。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 ● 第二節 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。		

<p>(2)學習內容</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 第一節 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。 ● 第二節 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 	<p>(3)學習目標</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 第一節 認知：認識負向情緒及表達情緒的方法。 技能：能表達自身情緒，並同理他人感受。 情意：能察覺自身情緒，並說出自我感受。 ● 第二節 認知：認識調適負向情緒的方式。 技能：製作調適心情小物。 情意：面對不同情緒問題能表達自我感受，並尋求解決方法。
<p>議題融入</p>	<p>〈家庭教育〉 人際互動與親密關係發展 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p>
<p>教具設備</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 第一節 <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習單 2. 【認識情緒】六種基本情緒以及五種紓解方法 https://www.youtube.com/watch?v=0b-NnFKB6v8 3. 平板 ● 第二節 <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習單 2. 平板 3. 氣球 4. 麵粉 5. 奇異筆 6. 寶特瓶 7. 【認識情緒】六種基本情緒以及五種紓解方法 https://www.youtube.com/watch?v=0b-NnFKB6v8

教學活動內容及實施方式	生活技能	時間(分)	學習評量
<p style="text-align: center;">第一節：《情緒觀察家》</p> <p>一、課前準備 (一)學生：分組入座並使用平板輸入 Kahoot! 用戶名稱進行前測。 (二)教師：準備教學 PPT、學習單、平板。</p> <p>二、引起動機 我們每天都會因為遇到不同的事情導致有不同的情緒，有正向的情緒，也有負向的情緒，你們知道負向情緒有哪些呢？我們要一起來認識負向情緒，也會告訴大家不同負向情緒的表現方式，以及調適負向情緒的方式喔！</p> <p>三、主要內容／活動 (一)了解情緒 1. 教師詢問學生情緒有哪些？請學生將知道的負向情緒使用 Slido 將想法輸入並即時投影到投影幕上。 (二)認識負向情緒 1. 教師詢問學生負向情緒有哪些？請學生將知道的負向情緒使用 Slido 將想法輸入並即時投影到投影幕上。 2. 播放影片：【認識情緒】六種基本情緒以及五種紓解方法(0：00-3：11)，說明負向情緒。 (三)情緒表達方式 1. 請學生使用 Slido 將負向情緒(憤怒、厭惡)可能會有的表達方式(表情、動作等)輸入並即時投影到投影幕上。 2. 教師統整學生面對負向情緒可能會有的表達情緒方式，並請學生思考這些表達情緒方式是否會因此傷害自己或傷害他人，並思考有沒有其他較為合適的表達情緒方式。</p> <p>四、總結活動／評量 日常生活中會遇到許多事情，這些事情會讓你有不同的心情，在這堂課結束之後可以多關心自己的情緒，並適時調適，讓自己成為「心靈美人」。 1. 使用 Kahoot! 進行後測。 2. 學生完成學習單並繳回。</p>	<p>自我覺察</p> <p>自我覺察</p> <p>自我覺察</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>25</p> <p>5</p>	<p>口語評量</p> <p>口語評量</p> <p>紙筆評量</p>
<p style="text-align: center;">第二節：《情緒梳理佳》</p> <p>一、課前準備 1. 學生：依照組別分組入座。 2. 教師：準備教學 PPT、學習單、平板。</p> <p>二、引起動機 (一)複習上一節課內容 1. 負向情緒有哪些。 2. 情緒的表達方式。</p> <p>三、主要內容／活動 (一)調適情緒的方法 1. 學生分組討論如何調適負向情緒(憤怒、厭惡)的方法，使用 Slido 讓學生將想法輸入並即時投影到投影幕上。 2. 詢問學生是否有使用過提出的調適情緒方法，以及有沒有用，將有用的方式記錄下來。 3. 播放影片：【認識情緒】六種基本情緒以及五種紓解方法(3：11-5：</p>	<p>自我覺察</p> <p>情緒調適</p> <p>同理心</p>	<p>5</p> <p>30</p>	<p>口語評量</p> <p>口語評量</p>

三、教學資源：學習單

情緒觀察家 學習單

年級：4年級

姓名：_____

※ PART 1

你知道生活中會遇到那些負向情緒嗎？請試著畫下來，越多越好！



※ PART 2

生活中，每個人都會使用不同的方式表達負向情緒，當你遇到憤怒、厭惡情緒時會做出什麼樣的反應呢？請寫下來或使用畫圖表達

	肢體動作	表情
憤怒		
厭惡		

情緒梳理佳 學習單

年級：4年級

姓名：_____

在生活中，遇到負向情緒是很正常的事情，但如何好好紓解負向情緒呢？請你寫出遇到憤怒、厭惡情緒時如何調適情緒，每項請列三點以上。

憤怒



厭惡



四、教學過程及記錄

(一)《情緒轉圈圈》教學過程及記錄



課前小測驗



學生進行前測



學生利用Slido分享自己的想法



學生觀看其他人的想法



介紹負向情緒



說明調適負向情緒的方法

(二) 《情緒轉圈圈》教學過程及記錄



說明如何製作調適心情小物



學生合力製作調適心情小物



製作調適心情小物



學生成品展示

(三) 《情緒轉圈圈》學習單成果

情緒觀察家 學習單

年級：4年級 姓名：黃亦喬

◎ PART 1

你知道生活中會遇到那些負面情緒嗎？請試著畫下來，越多越好！

◎ PART 2

生活中，每個人都會使用不同的方式表達負面情緒，當你遇到憤怒、厭惡情緒時會做出什麼樣的反應呢？請寫下來或使用畫圖表達

	肢體動作	表情
憤怒	打人 	
厭惡	丟掉 	

情緒觀察家 學習單

年級：4年級 姓名：葉羽芹

◎ PART 1

你知道生活中會遇到那些負面情緒嗎？請試著畫下來，越多越好！

◎ PART 2

生活中，每個人都會使用不同的方式表達負面情緒，當你遇到憤怒、厭惡情緒時會做出什麼樣的反應呢？請寫下來或使用畫圖表達

	肢體動作	表情
憤怒	打人 揍人 	
厭惡	嘔吐 	

《情緒觀察家》學習單

情緒梳理佳 學習單

年級：4年級 姓名：陸佳佳

在生活中，遇到負面情緒是很正常的事情，但如何好好解負面情緒呢？請你寫出遇到憤怒、厭惡情緒時如何調適情緒，每項請列三點以上。

憤怒

1. 做自己喜歡的事情
2. 跟好朋友一起玩
3. 聽音樂

厭惡

1. 吃自己喜歡的食物
2. 不理他
3. 紓壓

情緒梳理佳 學習單

年級：4年級 姓名：王景軒

在生活中，遇到負面情緒是很正常的事情，但如何好好解負面情緒呢？請你寫出遇到憤怒、厭惡情緒時如何調適情緒，每項請列三點以上。

憤怒

1. 做自己喜歡的事 跟朋友玩
2. 跟朋友聊天

厭惡

1. 吃喜歡的食物 吃餅乾
2. 打球

《情緒梳理佳》學習單

五、教學省思與建議

課程一開始藉由前測可以了解學生對於情緒的理解大致上是生活中的常用詞，如：開心、生氣、害怕等，不太清楚這些情緒區分為正向情緒與負向情緒，因此利用影片說明，加深加廣學生對於情緒的理解，同時讓學生思考面對常見的情緒(憤怒、厭惡)會有什麼樣的表達方式(肢體、表情等)。

在課程中會發現學生面對不同的情緒可能會有不同的看法，透過讓每位學生利用Slido匿名方式進行作答，學生可以暢所欲言，同時學習用不同角度看待事情，同時思考自己及其他人的做法是否適當，又或者有沒有更合適的方法，引導學生以正向的方式紓解情緒是課程的核心。

許多學生面對負向情緒常常會因為一時的衝動做出不合適的舉動，導致傷害自己甚至是傷害他人，透過課程讓大家腦力激盪，一起思考出合適的情緒表達和如何紓解負面情緒的方式，提供學生未來遇到負向情緒時，能有效及有技巧的面對，能更增進學生的人際關係及正向心理健康。

六、參考資料

1. 衛福部推「年輕的心，有我傾聽」 「年輕族群心理健康支持方案」8月1日上路！<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-75401-1.html>
2. 自殺死亡及自殺通報統計<https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/fp-4904-8883-107.html>
3. 【認識情緒】六種基本情緒以及五種紓解方法
<https://www.youtube.com/watch?v=0b-NnFKB6v8>
4. 董氏基金會-華文心理健康網
<https://www.etmh.org/Depression/detail?id=ee2a4871afcb4b13a023f75e36604668>