

單元名稱：《我的情緒小夥伴》

一、教學設計理念說明：

教案以電影《腦筋急轉彎》為主題，引導學生認識與辨識各種情緒，課程大致分為三階段，觀察、自我覺察、接納與調適。

首先，藉由組內共學的方式，讓學生結合平板操作，用心智圖的方式整理出電影主角在不同情緒下會有的表現方式，激發學生的思考與創造能力，接著進行組間互學，讓不同小組之間進行分享。透過交流，學生不僅能夠輕鬆理解情緒的多樣性外，還能學習如何表達與處理不同的情緒反應。

教學過程中有學習單的幫助，讓學生自我覺察出情緒與行為之間的連結，理解情緒如何影響學生的行為與反應，透過小組討論和角色扮演的的方式，學生能夠從同儕的觀點中學習不同的情緒應對策略，並學會正向調適情緒的技巧。

希望能藉由課堂中的師生問答、同儕間分享，將所學應用於日常生活中，提升學生的情緒智慧，讓學生在輕鬆的氛圍中學習情緒管理，達到正向心理康的目標。

二、教學單元設計：

領域/科目		健體領域/正向心理健康		設計者	東芳國小/楊孟涵
實施年級		四年級		學校/姓名	
				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。		學生能透過電影中的角色來反思自身情緒的表現方式。 能透過生活情境演繹當時的情緒，學會和情緒當朋友，並找到健康的方式來表達和管理情緒。	
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 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 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	<p>(1)學習表現</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 第一節： <ul style="list-style-type: none"> 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。 ◆ 第二節： <ul style="list-style-type: none"> 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	<p>(3)學習目標</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 第一節： <ul style="list-style-type: none"> 認知：能透過觀察電影主角來辨認不同情緒會有的表現方式。 技能：能辨認自身的不同情緒及情緒帶來的表現方式。 情意：能夠理解不同情緒對我們日常生活的影響及情緒背後的原因，並學會正確地表達。 ◆ 第二節： <ul style="list-style-type: none"> 認知：能依據不同情況辨認自己的情緒。 技能：能學會接納不同的情緒並調適。 情意：接受自己的情緒，學會和情緒相處，找到健康的方式來表達和管理情緒。 		
議題融入	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。 學生使用 Loilonote 操作課堂中老師交代之任務，使用觸控筆，將想法用心智圖的方式簡單畫出。 		
教具設備	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 第一節： <ol style="list-style-type: none"> 1. 很高興認識你學習單 2. 學生平板 3. 課程簡報 ◆ 第二節： <ol style="list-style-type: none"> 1. 當個朋友吧學習單 2. 角色名牌 3. 課程簡報 		
教學活動內容及實施方式		時間	備註

第一節：《很高興認識你》

一、課前準備

- (一)學生：準備上課用品。
- (二)教師：
1. 課前學生欣賞完《腦筋急轉彎》
 2. 教學活動設計教材、PPT
 3. 課後學習單
 4. 各組一至兩台平板，事先登入
 4. 安排組內工作分配

5

1、引起動機

- (1) 教師提問讓學生回想影片內容：
1. 我們欣賞完《腦筋急轉彎》，你觀察到哪些影響萊莉心情的夥伴，他們是誰？
(學生舉手回答：樂樂、憂憂、怒怒、厭厭、驚驚……)
 2. 萊莉的哪一個情緒夥伴讓你最印象深刻？為什麼？
(學生舉手回答)

5

口頭評量

三、主要內容／活動

任務 1：觀察電影中不同情緒的表現方式

- (1) 教師講解任務內容：
1. 請各組回想萊莉的情緒夥伴都有哪些特徵及表現方式？
 2. 現在請各組長打開平板。
 3. 給各組 5 分鐘，將情緒夥伴的特徵用心智圖的方式畫出來。
 4. 各組完成後，請各組的小助手將心智圖交到繳交區。
 5. 最後老師會請各組別上台進行分享。
- (2) 組內共學，學生討論、操作完成任務：
1. 計時 5 分鐘，學生完成心智圖。
 2. 教師巡堂各組討論、使用平板狀況。

20

小組討論
實作評量

- (3) 組間互學，學生上台分享：
1. 教師抽點組別上台分享，開啟各組心智圖進行分享。
 2. 學生分享情緒夥伴角色特徵：
 - (1)樂樂：開心、跳舞、轉圈……
 - (2)憂憂：傷心、躲起來、愛哭……
 - (3)怒怒：大叫、爆炸、火炬……
 - (4)厭厭：討厭、噁心、翻白眼……
 - (5)驚驚：害怕、膽小、咬指甲……

小組分享
專心聆聽
給予回饋

任務 2：覺察自己面對不同情緒的表現方式

- (1) 教師利用學習單引導學生思考：
1. 請各組組長幫忙發下學習單。
 2. 今天每位小朋友都更加認識了這五位情緒夥伴，我們回想自己的生活中，這些情緒夥伴都是因為發生什麼事情才會出現，那你會出現什麼反應及表現方式呢？

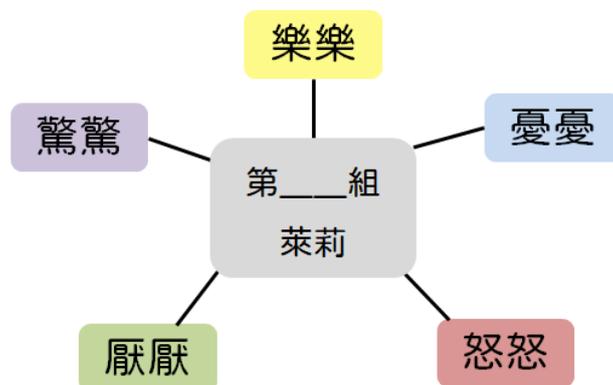
自我覺察
學習單

<p>四、總結活動/評量</p> <p>(1) 教師總結： 在《腦筋急轉彎》中，萊莉有五個代表不同情緒的夥伴，每一個夥伴都代表她生活中的每一種情緒。同樣的，這些情緒也都會出現在我們每天的生活中。 透過電影，我們看到萊莉如何辨識自己的情緒，並且理解這些情緒背後的原因。當我們能夠辨認出當下的情緒是哪位夥伴在掌控時，就能夠更好的面對及處理它。</p> <p>(2) 課後作業： 1. 我們今天認識了萊莉的情緒夥伴，了解到這些夥伴也存在我們的生活中，但不會只有樂樂、怒怒、憂憂、厭厭、驚驚這五種情緒表示方式。 2. 畫出我們腦中其他情緒小夥伴的模樣，你可以自由創作，幫這位新夥伴取一個名字，畫出他的特徵，以及跟老師分享，這位新夥伴在什麼情況下會掌控你的控制台。</p>	10	<p>專心聆聽</p> <p>課後作業</p>
第二節：《當個朋友吧》		
<p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：準備上課用品、學習單。 (二)教師： 1. 教學活動設計教材、PPT 2. 課後學習單、角色分配卡 3. 安排組內工作分配</p>		
<p>二、引起動機</p> <p>(一)請學生分享《很高興認識你》學習單創作內容： 1. 分享情緒小夥伴的模樣 2. 欣賞其他同學的情緒夥伴</p> <p>(二)教師說明課程活動規則： 1. 組別中每人分別代表一種情緒 2. 全班轉盤決定情境及掌管控制台的情緒 3. 討論 7 分鐘，各組需要上台分享成果 4. 可以新增自己的情緒夥伴及劇情延伸</p>	8	<p>創作分享 專心聆聽</p> <p>規則說明</p>
<p>三、主要內容/活動</p> <p>(一)結合運動會情境，小組任務： 1. 小紫要進場表演要跳舞給來賓看，他很「緊張、害怕」…… 2. 中午吃炒麵的時候，小綠看到綠色豆子，覺得「噁心」…… 3. 跑大隊接力的時候，小藍跌倒了，在跑道上「大哭」…… 4. 上台領錦旗的時候，小黃很「開心」很有成就感……</p>	30	<p>小組討論</p>

	<p>(二)教師說明活動注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 開始前要將你代表的情緒牌子貼在身上 2. 請安靜且尊重台上的表演者 3. 思考當你遇到類似的事情時，你會如何正向的面對？ <p>(三)組間互相討論、回饋：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如果我感到害怕，樂樂會跑出來跟我說…… 2. 我上台領獎時除了很開心之外，努努跟我說…… <p>四、總結活動/評量</p> <p>(1) 教師總結：</p> <p>課堂中我們了解，情緒會影響我們的行為和決策，認識到情緒與行為之間的聯繫後，我們就能學會如何冷靜應對。</p> <p>在《腦筋急轉彎》的結尾，萊莉學會了接受自己的情緒，並理解每一種情緒對她的幫助。</p> <p>這也提醒我們，情緒不必害怕或忽視，我們可以學會和情緒夥伴當朋友，找到健康的方式來表達和管理情緒。</p> <p>(2) 課後作業：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 寫下一件你發生過的事情，回想這件事情發生時，你腦中的情緒夥伴是如何分工的，並寫下你的感受。 2. 每件事情的發生並不會只有一種情緒的反應，若是主導整個控制台的情緒夥伴，就將全部的圓圈塗滿。 3. 事情發生後，有了其他情緒夥伴的幫助，寫下或畫出你可以如何正向調整。 	2	<p>情境演繹</p> <p>小組回饋</p> <p>專心聆聽</p> <p>課後作業</p>
評 量	<p>(1) 口頭評量：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出經過自我覺察後的不同情緒表現 2. 能給予同儕回饋 <p>(2) 書寫評量：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習單完成 <p>(3) 實作評量：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 完成心智圖 2. 配合情境將情緒的表現方式呈現出來 <p>(4) 課堂參與度評量：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 積極參與課堂問答 2. 小組討論參與度 3. 專注聆聽同儕分享 		

三、教學資源：

1. 心智圖



2. 學習單

很高興認識你

班級_____座號_____

我是_____

★認識我的情緒夥伴

情緒夥伴	發生的事件	表現方式(我會……)
樂樂		
憂憂		
怒怒		
厭厭		
驚驚		

★畫出我其他情緒小夥伴的模樣

角色			
特色			
出現場景			

當個朋友吧

班級_____座號_____

我是_____

★寫下一件你發生過的事情，回想這件事情發生時，你腦中的情緒夥伴是如何分工的？寫下你的感受？

發生的事件	
-------	--

角色	比例(塗色)	我的感受及反應
	○○○○○	
	○○○○○	
	○○○○○	
	○○○○○	
	○○○○○	
	○○○○○	

寫下/畫出經過其他情緒夥伴的幫助後，我可以如何正向調整……

