

學校名稱	培英國小
作者姓名	陳佩誼
組別	國小中年級組
議題名稱	正向心理健康
作品名稱	情緒探險家-與自己內心對話

單元名稱：《情緒探險家-與自己內心對話》

一、教學設計理念說明：

情緒是人們心理活動的一部分，雖然看不見、摸不著，但它們是內心需求的反映。通過了解情緒，我們可以識別內心的需求，並且運用這些情緒來保護和促進心理健康。然而在現代教養中，許多家長對孩子的身心發展、情緒成長和情緒覺察缺乏察覺，以至於親子之間的衝突，因此若能從小擁有良好的學習對象和學習途徑，並掌握正確的情緒表達方式和技巧，那麼就不必通過壓抑自己或遷怒他人來釋放情緒。這樣不僅有助於促進心理健康，還能建立和諧的人際關係。

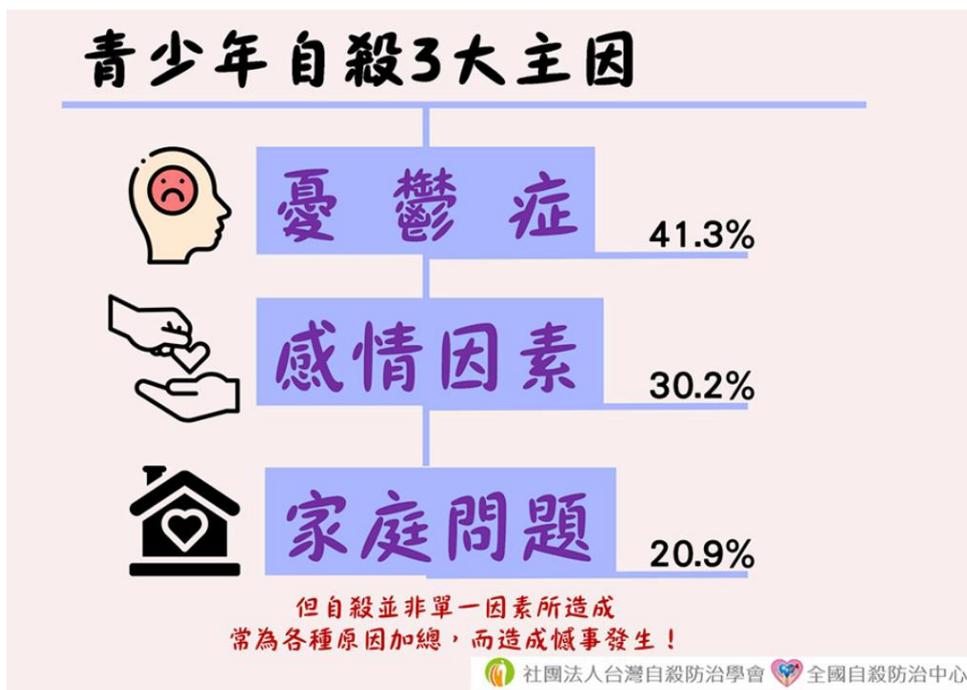
因此，教學者希望通過課程教導學生如何認識自身的情緒以及了解目前情緒背後可能的原因，並讓學生可以掌握找到情緒抒發的窗口，也能提升學生在面對各種情緒挑戰時的應對能力，以建立和諧的人際關係，實現全面的情感發展。

(一)青少年心理健康議題

憂鬱症是一種常見的心理疾病，且在青少年階段的發生率越來越高，對青少年的心理健康造成很大的威脅。憂鬱症狀在青春期階段非常普遍，且青春期的憂鬱症狀會增加成年後罹患其他精神疾病的風險，以及自殺、身體健康不佳和自殺的風險。鑑於青少年憂鬱症和自殺風險日益增長，顯示青少年心理健康問題，已刻不容緩極需思索解決之道。

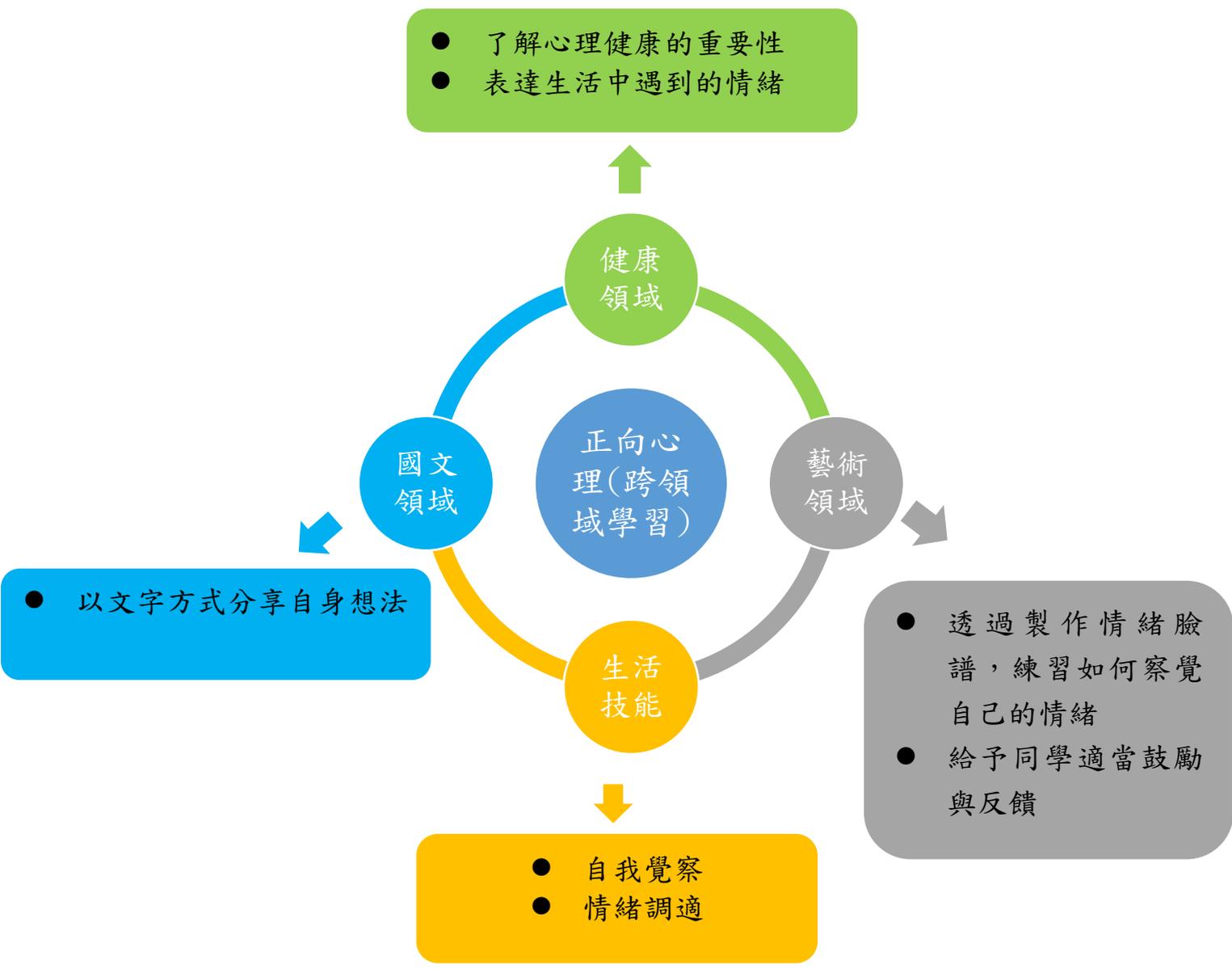
(二)青少年自殺主因

青少年自殺是一個令人關注的嚴重問題，其主要原因往往與多重因素交織，包括情感困擾、學業壓力、人際關係問題及家庭衝突。青少年在面對這些挑戰時，若缺乏有效的情緒調適和支持系統，可能會陷入無助和絕望的情緒中，從而增加自殺風險。



資料來源：台灣自殺防治學會&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：學生個性單純且善良，但在面對自己不喜歡的事情時，往往難以控制情緒，容易衝動並與他人發生衝突。遇到不如意的情況時，他常常感到憤怒，這使得他有時會做出不恰當的行為。

(2)學習環境：現今家庭中子女數量普遍較少，父母往往非常寵愛孩子，對於孩子的要求和不當的情緒表達方式多半選擇包容或妥協，這導致孩子在家中與家人相處時，較難學會如何有效調節和管理自己的情緒。

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。

二、教學單元設計：

領域/科目	健體領域/正向心理健康		設計者 學校/姓名	培英國小/陳佩誼
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並學習如何有效應對情緒波動，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 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 checked="" 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 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> <p>第一節</p> <p>Fa- II -3 情緒的類型與調適方法。</p> <p>Fa- II -2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p> <p>第二節</p> <p>Fb- II -1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p>	<p>(3)學習目標</p> <p>第一節</p> <p>認知：觀察自己的情緒及辨識他人的情緒。</p> <p>技能：覺察自己的生理、心理的反應。</p> <p>情意：能準確地說出自身的感受。</p> <p>第二節</p> <p>認知：了解如何抒發及調適情緒的出口。</p> <p>技能：能夠表達自身感受。</p> <p>情意：面對情緒的產生能表達，並找到抒發情緒的方法。</p>
---	--

議題融入	<p>〈家庭教育〉</p> <p>人際互動與親密關係發展</p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p>
------	--

教具設備	<p>第一節</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 前測學習單 2. 後測學習單 3. 康軒綜合活動 3 上課本內繪本-彩色怪獸 <p>第二節</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 製作情緒臉譜。 2. 畫圖紙。 3. 多張圓形圖紙。 4. 膠水、剪刀 5. 如何處理情緒。 6. 【情緒的 37.5°C】 <p>https://www.youtube.com/watch?v=qflj2FZXPCA</p>
------	---

教學活動內容及實施方式	生活技能	時間	備註
<p style="text-align: center;">第一節：《情緒探險家》</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：填寫認識情緒學習單。</p> <p>(二)教師：準備教學 PPT。</p> <p>二、引起動機</p> <p>在生活中，我們會和很多人互動、相處，過程中會產生許多不同的感受，情緒不單純的只區分為「好」或「不好」兩種，又可細分成多種感受，我們要一起來觀察自己的情緒及他人的情緒，也會告訴大家該如何調適自身的情緒。</p>	自我察覺	5min	紙筆評量

<p>三、主要內容／活動</p> <p>(一) 了解及認識情緒</p> <p>1. 教師詢問學生情緒會有哪些?請學生發表所寫的情緒是否對應正確並發表是否還有其他情緒。</p> <p>2. 播放影片:【彩色怪獸】,並請學生看完影片後思考看看什麼顏色代表哪種情緒,像是藍色代表憂傷,最後教師統整學生所回答的答案。</p> <p>(二) 辨識情緒</p> <p>教師詢問學生該如何判斷他人的情緒?請學生舉手發表,最後教師統整學生所回答的答案。</p> <p>(三) 情緒表達</p> <p>給同學幾個情境,請同學以小組討論的方式,在組內討論並發表遇到下列情況時,可能會出現的情緒和反應。</p> <p>(1)預防接種時。</p> <p>(2)看電視看到好笑的片段時。</p> <p>(3)考試時。</p> <p>(4)被同學惡作劇時。</p> <p>四、總結活動/評量</p> <p>每天我們都會碰到大大小小的事情,產生許多情緒,透過這堂課程能夠更認識自身的情緒並去接納所產生的情緒,適時地做出調適,讓自己可以做情緒的主人,而不是被情緒掌控。</p> <p>1. 老師提醒,學生完成前測與後測學習單並繳回。</p>	自我察覺	10 min	專心聆聽
	自我察覺	15 min	口頭分享
	自我察覺	5min	紙筆評量

第二節：《與內心對話》

一、課前準備

- (一)學生：學生入座。
- (二)教師：準備教學 PPT。

二、引起動機

- (一) 複習上一節課學習內容：

- 1.了解及認識情緒
- 2.辨識情緒
- 3.情緒表達

三、主要內容／活動

- (一) 製作情緒臉譜

- 1.教師說明情緒臉譜製作方法與注意事項

- (1)每位同學會拿到 2 張圖畫紙。
- (2)將另一張圖畫紙裁切成 4 張圓形的紙。
- (3)畫完正面及負面情緒臉譜後，將圓形圖紙貼上圖畫紙，在圖畫紙畫上喜、怒、哀和樂並分別塗上情緒所對應的顏色。

- (4)教師請學生分享自己所製作的臉譜。

- (二) 調適情緒的方法

1. 學生分組討論出有什麼正向的情緒和負面的情緒。
2. 學生分組討論當遇到負面情緒來襲，該如何自我調適，並請學生分組回答分享。
- 3.播放影片：【情緒的 37.5°C】說明該如何調適自身情緒。
- 4.教師統整學生答案及影片中所提之紓解方法。

三、總結活動/評量

老師總結：每個人對同一件事的反應可能截然不同，可能會有不同的情緒甚至是不同的處理方式。我們可以透過觀察自身與他們的行

情緒
調適

3min

口頭
發表

情緒
調適

35min

實作
評量

小組
討論
口頭
發表

情緒
調適

2 min

專心
聆聽

<p>為與反應來了解他們的情緒。因此，我們應該學習不同的情緒管理技巧，以便在面對困難時能夠從容地應對。透過這些方法，我們可以更好地處理日常生活中的各種挑戰，並且增進人際關係。</p>			
<p>評 量</p>	<p>(一) 口頭評量：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能分享出如何判斷情緒。 2. 學生能說出該如何表達情緒與處理情緒。 3. 能夠客觀的給予同學回饋。 <p>(二) 紙筆評量：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生完成學習單。 <p>(三) 實作評量：</p> <p>學生能準確地完成情緒臉譜並完整呈現。</p> <p>(課堂參與 35%、正向情緒處理 20%、學習態度 20%、小組合作 10%、學習單 5%、同儕回饋 5%、工作分配 5%)</p>		

三、教學資源：學習單

情緒探險家(國小 3-4 年級)

班級：__年__班 座號：__ 姓名：__

每個人都有各種各樣的情緒，小朋友，你認識的情緒有哪些呢？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



後測學習單(國小 3-4 年級)

班級: ___年___班 座號: ___ 姓名: _____

在日常生活中，每個人都能透過肢體動作、聲音和表情等方式來表達各種情緒。請根據以下不同的情境，思考可能會產生哪些情緒，將答案連接起來。同時，考慮如何做出恰當的回應，並將答案填寫在空格中。

主角遭遇情況

老師發下此次段考考卷，但小美考得不理想，怕回家被罵。

主角心情

主角該如何做出適當回應

高興

驚驚不小心打破了媽媽最愛的花瓶。

憤怒

小明最心愛的玩具被弟弟玩壞了。

悲傷

比賽即將開始，阿瀚不停地在原地來回踱步。

害怕

小乖此次段考考了3科100分。

緊張

四、 教學過程及記錄

(一)《情緒探險家》教學過程及記錄



學生進行前測



觀看【彩色怪獸】



學生分享自己的想法



學生進行小組討論



說明調適負向情緒的方法



學生進行後測

(二) 《與內心對話》教學過程及記錄

1. 臉譜製作過程與成品展示



學生製作情緒臉譜



學生成品展示

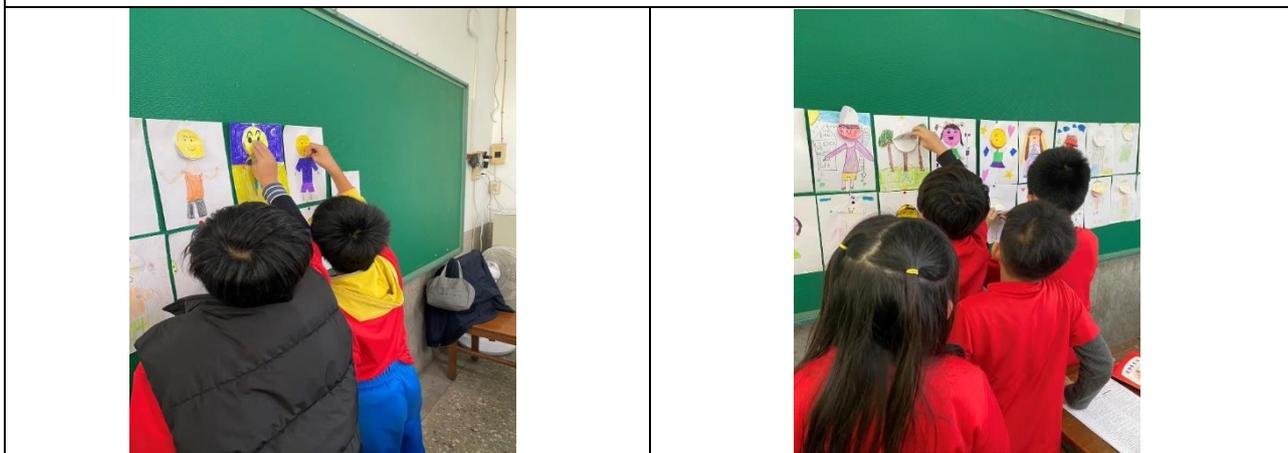
2. 情緒臉譜應用:(1)班級布告欄布置

(2)學生翻情緒臉譜；班級老師可了解班級學生情緒狀況

透過臉譜成果展示，不僅可以美化教室的環境，還能讓老師和同學們更好地了解班上每位小朋友當天的心情。臉譜，作為一種具象化的情緒表達方式，能夠讓孩子們輕鬆地展示自己的心情狀態，每位孩子可以通過不同顏色來表達自己的心情，例如快樂、難過、生氣或興奮等，這不僅能增加班級的互動性讓班級氛圍更加和諧，這樣的展示不僅能幫助老師更好地了解每位孩子的心理狀況，進而提供個別化的支持和關懷，還能促進孩子們情緒管理的能力。



(1)班級公佈欄臉譜佈置，美化教室



(2)學生翻情緒臉譜；表達當天心情；老師可適時了解班級學生情緒並予以輔導

(三) 《情緒探險家》學習單成果

情緒探險(國小3-4年級)

班級:三年甲班 座號:19 姓名:王馨瑩

每個人都有各種各樣的情緒,小朋友,你認識的情緒有哪些呢?請你依照情緒插圖將適當的情緒語詞填入空格中。

高興、憤怒、悲傷、害怕、緊張

憤怒

高興

害怕

悲傷

緊張

情緒探險(國小3-4年級)

班級:三年甲班 座號:9 姓名:沈奕晨

每個人都有各種各樣的情緒,小朋友,你認識的情緒有哪些呢?請你依照情緒插圖將適當的情緒語詞填入空格中。

高興、憤怒、悲傷、害怕、緊張

憤怒

高興

害怕

悲傷

緊張

《情緒探險家》前測學習單

後測學習單(國小3-4年級)

班級:三年甲班 座號:19 姓名:沈奕晨

在日常生活中,每個人都能透過肢體動作、聲音和表情等方式來表達各種情緒。請根據以下不同的情境,思考可能會產生哪些情緒,將答案連接起來。同時,考慮如何做出恰當的回應,並將答案填寫在空格中。

主角遭遇情況 主角心情 主角該如何做出適當回應

老師發下此次段考考卷,但小美考得不好,怕回家被罵。

高興 開心的回家跟家人說。

驚慌不小心打破了媽媽最愛的花瓶。

憤怒 跟他說這會的原因他

小明最心爱的玩具被弟弟玩壞了。

悲傷 用心寫不交心一定 會苦女子的不用怕

比賽即將開始,阿強不停地在原地來回踱步。

害怕 跟媽媽馬言說這會的原因

小雅此次段考考了3科100分。

緊張 不用怕專心交是 比賽是女子

後測學習單(國小3-4年級)

班級:三年甲班 座號:8 姓名:林翰山

在日常生活中,每個人都能透過肢體動作、聲音和表情等方式來表達各種情緒。請根據以下不同的情境,思考可能會產生哪些情緒,將答案連接起來。同時,考慮如何做出恰當的回應,並將答案填寫在空格中。

主角遭遇情況 主角心情 主角該如何做出適當回應

老師發下此次段考考卷,但小美考得不好,怕回家被罵。

高興 媽媽我這次考了 三科一百分!

驚慌不小心打破了媽媽最愛的花瓶。

憤怒 弟弟我這次原諒 你!

小明最心爱的玩具被弟弟玩壞了。

悲傷 媽媽你最愛的玩具 被我打破了,真是 對不起。

比賽即將開始,阿強不停地在原地來回踱步。

害怕 媽媽非常害怕起。 我一定会認真讀書的!

小雅此次段考考了3科100分。

緊張 我靠一下就不比賽 到會不會拿出練習時 的好處?

《情緒探險家》後測學習單

五、教學省思與建議

課程一開始，透過前測學習單發現大多數學生只熟悉日常生活中常見的情緒詞彙，如快樂、悲傷、憤怒、害怕等，對於較少使用的情緒詞彙則難以理解，這導致孩子缺乏「自我情緒覺察」的能力。因此，將繪本融入課程，透過故事情節和角色的情感表現，幫助孩子更全面地了解情緒及其可能引發的行為反應，使孩子能在面對不同情緒時，採取更適當的應對方式。

在課程中會發現孩子面對不同的情緒可能會有不同的看法，課堂中，透過孩子的分享，鼓勵他們從多元角度看待問題，並思考如何以正向方式處理情緒，這是課程的核心部分。

有些孩子在面對某些情境時，由於缺乏類似經驗，可能感到無所適從。然而，透過小組討論和同儕回饋，學生能集思廣益，共同找到合適的處理方式。這不僅能幫助他們未來更勇敢且有技巧地應對負面情緒，還有助於促進心理健康及改善與他人的互動關係。

五、參考資料

1. 台灣憂鬱症防治協會

<https://www.depression.org.tw/communication/info.asp?/135.html>

2. 社團法人台灣自殺防治學會

<https://www.tsos.org.tw/media/4931>

3. 如何認識情緒？引導大人小孩認識情緒作法、原因、動畫推薦

<https://www.parenting.com.tw/search/?keyword=%E6%83%85%E7%B7%92>

4. 【情緒的 37.5°C】

<https://www.youtube.com/watch?v=qflj2FZXPCA>