

單元名稱：《情緒急救箱》

一、教學設計理念說明：

(一)設計發想

學校正向心理健康促進工作指引(2021/11 初版)指出：學生的心理狀態和身體問題互有關聯，例如，憂鬱可能使身體活動降低、飲食不正常，進而導致肥胖(Prince et al., 2007)；而不正常的體位也可能造成焦慮等情緒困擾(Musante et al., 1998; Sherwood et al., 1999; Simon et al., 2006)。此外，學生的心理健康狀態與他們的思考、感受、互動、行為和學習方式息息相關(Rossen & Cowan, 2014)，對其專注力、學習力、學業表現與生理健康皆會造成影響，更攸關其健康品質與生活適應。

(二)設計原則

此單元設計配合本學期健康與體育一上(南一版本)第三單元：「我長大了」，藉由《彩色怪獸》、《小青蛙愛靜坐》繪本導讀與靜坐練習，來做為課程的延伸體驗，讓學生與繪本故事主角產生共鳴，學會觀察事件與他人動作及表情，猜測對方的情緒狀態，和能用言語或表情表達自己的感受，以及在表達感受後，也能提出解決方法來改善負面情緒，藉此提升學生的心理健康，並融入品德教育議題，落實「道德實踐與公民意識」的重要內涵；以及融入生命教育議題，讓學生透過理解人學探索、價值思辨，達成具備自我覺察、尊重他人、豐富生命的目標。

二、教學單元設計：

領域/科目		健康與體育	設計者 學校/姓名	竹塘國小/黃惠如
實施年級		一	總節數	共 2 節課
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	
	A1 身心素質與自我精進	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	本課程透過繪本導讀，來引導學生對故事主角產生共鳴，覺察到自我能透過選擇、分析與運用新知，培養良好身體活動與健康生活的習慣，呼應「A1 身心素質與自我精進」。	
	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	利用全班討論的方式，來腦力激盪出選擇喜歡做的事來轉換負向情緒，呼應「A2 系統思考與解決問題」。	

	B1 符號運用與溝通表達 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	交付學生學習任務，讓學生藉由完成《我的情緒紀錄》學習單，知道遇到不同的事情會產生各種情緒，並能分辨別人的心情，呼應「B1 符號運用與溝通表達」。 藉由讓學生探討情緒急救箱的內容，建立生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會，呼應「C1 道德實踐與公民意識」。 在學習活動歷程中，學生能與同儕間分享、討論，展現溝通技巧來一起完成任務，呼應「C2 人際關係與團隊合作」。
健康促進九大議題		☐ 視力保健 ☐ 腔衛生 ☐ 健康體位 ☐ 菸檳防制 ☐ 安全教育與急救 ☐ 全民健保含正確用藥 ☐ 性教育含愛滋病防治 ☐ 慢性病學童健康管理 ☒ 正向心理健康	
生活技能融入		☒ 人際溝通能力 ☐ 做決定 ☒ 自我覺察 ☐ 協商技巧 ☒ 解決問題 ☐ 目標設定 ☐ 拒絕技能 ☐ 批判思考 ☐ 自我監控 ☒ 同理心 ☒ 情緒調適 ☐ 合作與團隊作業倡導能力 ☐ 抗壓能力 ☐ 倡導能力	
(領綱)學習重點		(一)學習表現 認知 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 情意 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 技能 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	

	行為 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。
議題融入	(二)學習內容 Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。
教具設備	參考資料 (一) 書名：彩色怪獸 作者：安娜·耶拿絲 譯者：李家蘭 出版社：三采文化股份有限公司 出版日期：2016/02/19 (二) 書名：小青蛙愛靜坐 作者：嚴吳嬋霞 譯者：李家蘭 繪者：kikiwong 出版社：新雅文化事業有限公司 出版日期：2019/07/16 (三) 像青蛙坐定：給孩童的正念練習 原文作者：Eline Snel 譯者：石世明、黃淑錦 出版社：張老師文化 出版日期：2014/09/30 (四) 學校正向心理健康促進工作指引(2021/11 初版) https://www.ycvs.ntpc.edu.tw/var/file/0/1000/img/22/313608448.pdf (五) 情緒教育低年級(教師本) https://kids.daai.tv/wp-content/uploads/1206t.pdf?fbclid=https://kids.daai.tv/

(六) 情緒教育|和《彩色怪獸》一起玩情緒！

https://www.tc-fun.com/color_monster/

教具

(一)情緒臉譜圖卡



(二)情緒小怪獸桌遊圖卡



簡報

《小青蛙愛靜坐》ORID 焦點討論法 PPT

《小青蛙愛靜坐》---ORID 焦點討論法

客觀事實 (Objective)

故事裡的小青蛙發生了什麼事？

感受反應 (Reflective)

讓你想到自己曾經發生過什麼不開心的、生氣的、傷心的事情？

《小青蛙愛靜坐》---ORID 焦點討論法

詮釋意義 (Interpretive)

從媽媽教小青蛙的方法，你學到了什麼？

做出決定 (Decisional)

下次當你發生不開心的、生氣的、傷心的事情時，可以怎麼做？

學習單

(一)《我的情緒紀錄》學習單



《我的情緒紀錄》

一、年：_____ 班：_____ 號：_____ 姓：_____ 名：_____

日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日 我今天的「情緒」是：_____

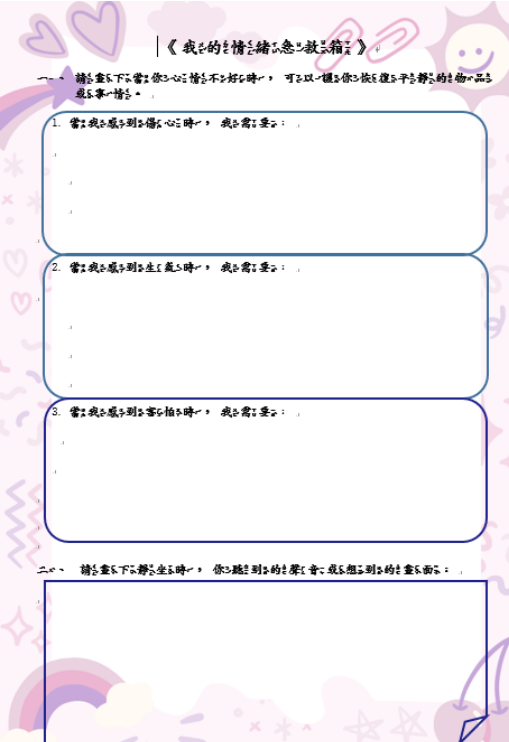
一、請畫出「屬於你」今天的「情緒」怪獸，並幫牠取名字。



怪獸名字：

二、為什麼你會有這種感覺？請畫一幅畫來表達你的感受！

(二)《我的情緒急救箱》學習單


《我的情緒急救箱》

一、請畫出「當你的情緒不好時」，可以「讓你的心裡平靜下來」的物品或事情。

1. 當我感到傷心時，我需：_____
2. 當我感到生氣時，我需：_____
3. 當我感到害怕時，我需：_____

二、請畫出「靜下心時」，你聽到的「聲音」或想到的「畫面」。

教學活動內容及實施方式	時間	備 註
第一節：《我的情緒紀錄》 一、課前準備 教師：情緒臉譜圖卡、《彩色怪獸》繪本、情緒小怪獸桌遊圖卡、《我的情緒紀錄》學習單 二、引起動機 (一)於黑板展示並介紹各種情緒臉譜圖卡 教師提問：「待會一邊聽故事，一邊找找看是黑板上的哪張情緒臉譜卡。」 (二)繪本導讀《彩色怪獸》  三、主要內容／活動 (一)《彩色怪獸》繪本內容深究 教師提問：「彩色怪獸遇到了什麼問題？」 學生回答：「覺得心裡怪怪的、心情一團糟，連他自己也不知道到底發生了什麼事。」 教師提問：「如何解決？」 學生回答：「把情緒一個一個分開，放進屬於它們自己的瓶子裡。」 教師提問：「小女孩幫彩色怪獸整理出哪些情緒？」 學生回答：「黃色是快樂、藍色是傷心、紅色是生氣、黑色是害怕、綠色是平靜。」 教師提問：「當你快樂的時候，會做什麼事？」 學生回答：「當你快樂的時候會笑、會跳，還會手舞足蹈，開心的玩，甚至想要和別人分享你的快樂。」 教師提問：「當你傷心的時候，會做什麼事？」 學生回答：「當你傷心的時候，只想找個地方，自己躲起來，什麼事情都不想做。」	5 分鐘 8 分鐘	仔細觀察、聆聽故事內容。 口語發表。

教師提問：「當你生氣的時候，會做什麼事？」 學生回答：「當你生氣的時候，會覺得什麼事情都很不公平，而且想要把怒氣發洩在別人身上。」 教師提問：「當你害怕的時候，會做什麼事？」 學生回答：「當你害怕的時候，會覺得自己好渺小，好沒有價值，甚至會覺得自己什麼事都做不好。」 教師提問：「當你平靜的時候，會有什麼感覺？」 學生回答：「當你平靜的時候，你的呼吸會逐漸變得緩慢、深沉，也會覺得更加的心平氣和。」 教師提問：「最後結果怎麼樣？」 學生回答：「把情緒整理好，就不會亂成一團了。」 教師提問：「最後彩色怪獸變成了粉紅色，是代表什麼心情？」 學生回答：「喜歡、害羞、……。」 教師提問：「你從哪裡觀察到？」 學生回答：「出現粉紅色愛心圖案。」 (二) 情緒小怪獸桌遊 由學生抽情緒小怪獸圖卡，並依抽到的情緒回答問題。 教師提問：「最近讓你感到快樂/傷心/生氣/害怕/平靜的事情？」 學生從六個白色罐子中，任選一個心情罐子，將抽中的圖卡放入，然後由教師翻到另一面公布答案，確認學生找到的是不是抽中圖卡的心情罐子，其他的情緒以此類推。遊戲進行直到找出五個顏色為止。 若翻到彩色心情的罐子時，必須抽中小女孩的圖卡，才能再翻回去。 教師提問：「當你覺得心情不好的時候，你身邊有沒有像小女孩這樣的人，在旁邊陪你整理心情？」 例一 學生回答：「爸爸、媽媽、同學、……。」 教師提問：「他們會陪伴你做什麼事情？」	15 分鐘	口語發表。
--	--------------	--------------

例二

學生回答：「沒有。」

教師提問：「你會做些什麼事情，讓心情可以變好？」

學生回答：「畫畫、打球、跑步、……。」



四、總結活動/評量

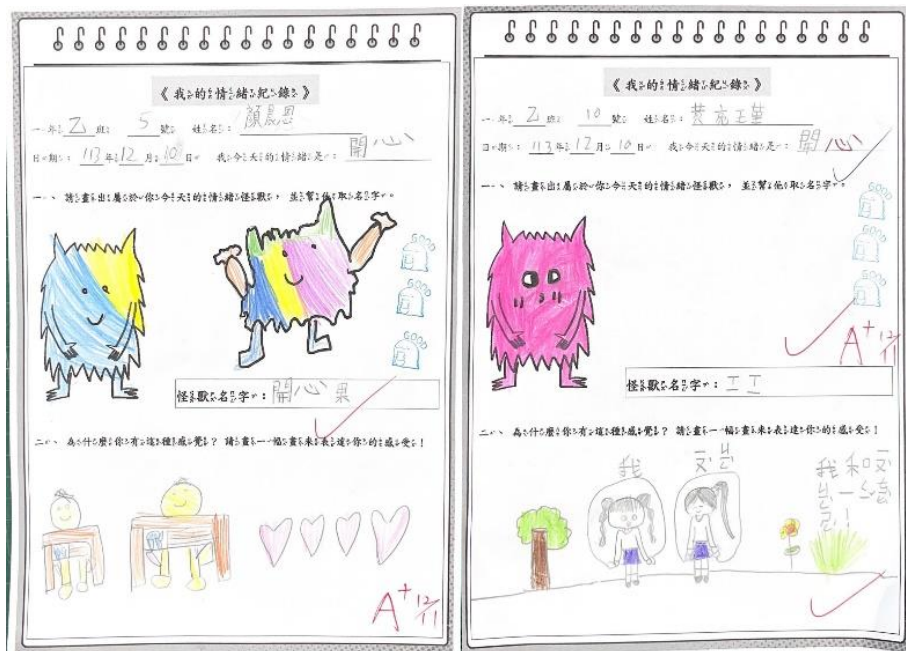
(一)每生完成《我的情緒紀錄》學習單。

(二)學生上台分享《我的情緒紀錄》學習單。

(三)教師總結、歸納。

12 分鐘

實作評量。



第二節：《我的情緒急救箱》

一、 課前準備

教師：《小青蛙愛靜坐》繪本、《小青蛙愛靜坐》ORID 焦點討論法 PPT、《我的情緒急救箱》學習單

二、 引起動機

繪本導讀《小青蛙愛靜坐》

5 分鐘

仔細聆聽故事內容。

三、 主要內容／活動

(一) 呈現《小青蛙愛靜坐》ORID 焦點討論法 PPT

客觀事實 (Objective)

教師提問：「故事裡的小青蛙發生了什麼事？」

學生回答：「一隻蟲子也沒捉到，而且肚子也越來越餓了，讓他感到不開心。小青蛙跳進池塘裡，想抓小魚吃，魚兒看見小青蛙都躲起來，結果他一條小魚也沒抓到。最後，小青蛙覺得自己笨，捉不到小蟲子，也抓不到小魚兒，傷心地大聲哭起來。」

感受反應 (Reflective)

教師提問：「讓你想到自己曾經發生過什麼不開心、生氣、傷心的事情？」

學生回答：「和同學吵架感到生氣、考試考差感到傷心、……。」

詮釋意義 (Interpretive)

教師提問：「從媽媽教小青蛙的方法，你學到了什麼？」

學生回答：「練習靜坐，可以聽到以前聽不到的聲音，看見以前看不見的東西，做到以前做不到的事情，慢慢就會聰明起來。」

做出決定 (Decisional)

教師提問：「下次當你發生不開心、生氣、傷心的事情時，可以怎麼做？」

學生回答：「靜坐、抱抱玩偶、做運動、畫畫、……。」

10 分鐘

口語發表。

(二) 靜坐練習

教師提問：「我們跟著小青蛙一起學靜坐，先來做深呼吸練習，吸氣時數到 3，想像肚子像氣球一樣慢慢鼓起來；呼氣時數到 3，想像氣球慢慢縮回去，重複 5 次。在安靜的時候，仔細聽周圍的聲音，說說看你聽到了什

5 分鐘

實作評量。

麼？」

學生回答：「鳥叫聲、風聲、呼吸聲、……。」

教師提問：「我們將身體坐直，手放在膝蓋上，閉上眼睛，想像天空上開始出現很多星星，待會老師說睜開眼後，請回答你數到幾顆星星？」

學生回答：「我數到＊顆星星。」

教師提問：「說一說剛剛靜坐時，你的感覺？」

學生回答：「平靜、開心、……。」

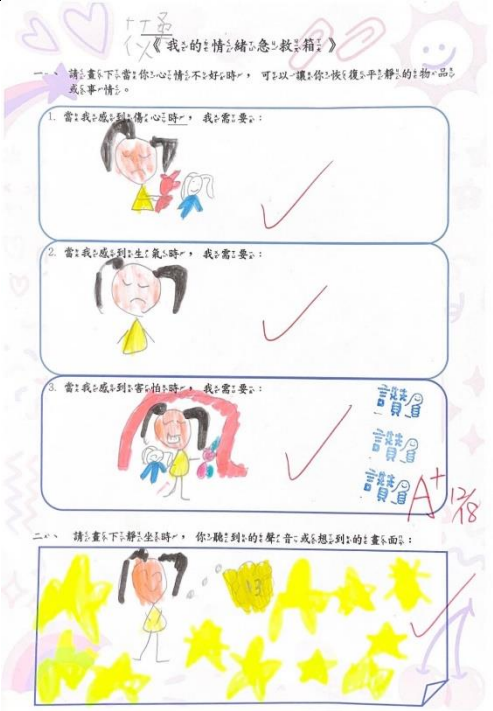


四、總結活動/評量

- (一) 每生完成《我的情緒急救箱》學習單。
- (二) 學生上台分享《我的情緒急救箱》學習單。
- (三) 教師總結、歸納。

20 分鐘

實作評
量。

			
評 量	在形成性評量方面，以口語評量、口語發表、聆聽等方式，了解學生的學習狀態。 而在總結性評量方面，透過全班討論、個人完成《我的情緒紀錄》、《我的情緒急救箱》學習單、靜坐練習等實作評量活動，學生必須整合對於正向心理所應具備的認知、情意、技能，再以口語、肢體、紀錄的表達方式，展現其學習成效。		



《 我_の的_の情_の緒_の紀_の録_の 》

一、年_の _____ 班_の _____ 號_の 姓_の 名_の _____ :

日_の 期_の _____ : _____ 年_の _____ 月_の _____ 日_の 我_の 今_の 天_の 的_の 情_の 緒_の 是_の _____ :

一、請_の 畫_の 出_の 屬_の 於_の 你_の 今_の 天_の 的_の 情_の 緒_の 怪_の 獸_の , 並_の 幫_の 他_の 取_の 名_の 字_の 。



怪_の 獸_の 名_の 字_の _____ :

二、為_の 什_の 麼_の 你_の 有_の 這_の 種_の 感_の 覺_の ? 請_の 畫_の 一_の 幅_の 畫_の 來_の 表_の 達_の 你_の 的_の 感_の 受_の !

姓名：

《 我 的 情 緒 急 救 箱 》

一、 請畫下當你心情不好時，可以讓妳恢復平靜的事物或事情。

1. 當我感到傷心時，我需_要：

2. 當我感到生氣時，我需_要：

3. 當我感到害怕時，我需_要：

二、 請畫下靜坐時，你聽到_的聲音或想到_的畫面：

