

單元名稱：《情緒不只感性、更有理性》

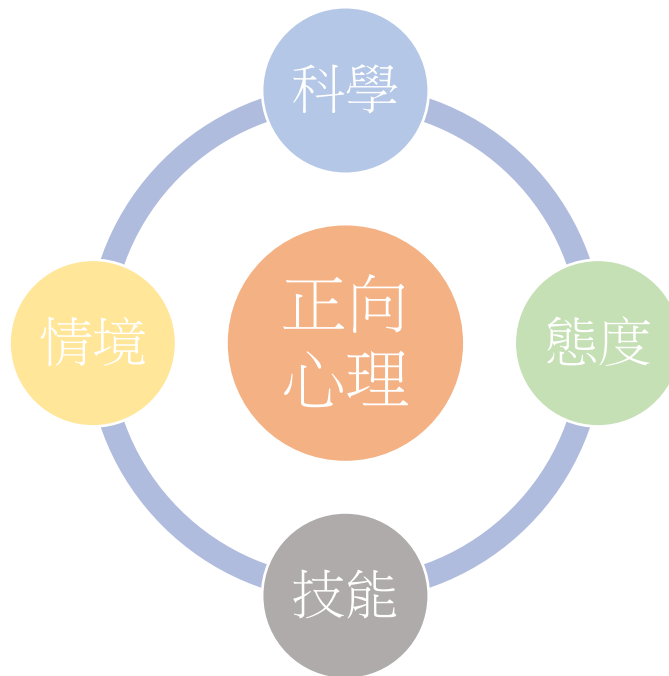
一、教學設計理念說明：

（一）設計理念

長久以來，情緒總是被視為真性情的流露、感性的具體呈現、因外界刺激而有的心理反應。因此，當人們討論到情緒時，多以「經驗」的視角來論述，以科學論點觀之的情況反而少見。此外，國小課程在討論到負向情緒時，對其描述多為非正面，唯恐避之不及。但情緒真的只是單純的人體機制？負向情緒的存在只會有害人體？為釐清這些問題，就必須翻轉對情緒的單一觀點，融入科學的角度，探討引發情緒的起因、重新審視情緒在人體機制的定位，才能引導學生以更廣的視角來看待情緒。

負向情緒雖會帶來不快，卻也是自我保護的一環，察覺負向情緒的起因，明白其是不可避免，但可依人的認知而扭轉，只要正視之，就能夠調整情緒的正負向，促發積極作為，維持身心健全發展。

（二）課程架構



1. 科學：情緒是為求生存的反应、可以調節
2. 態度：積極、正視、不逃避
3. 情境：校園(霸凌)、家庭(暴力)
4. 技能：自我察覺、問題解決、情緒調適

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	田尾國小 朱浚柏
實施年級		高年級		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。		學生透過課程理解情緒的起因，覺知情緒對心理、生理的影響，並能懂得運用合宜的策略解決困境，以落實健體 E A2 處理日常生活健康的問題。	
健康促進九大議題		☐ 視力保健	☐ 口腔衛生	☐ 健康體位	☐ 菸癮防制
		☐ 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		(1)學習表現 1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進健康的行動。			
(2)學習內容 Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。 Fa-Ⅲ-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。		(3)學習目標 (第一節： 1. 認知：認識情緒的類型及其可能帶來的反應 2. 情意：認同情緒是人體為求生存的正常反應 3. 技能：能夠在情緒來臨時，採取緩解作法 第二節： 1. 認知：知道負向情緒的成因 2. 情意：認同自己有改變情緒的能力 3. 技能：能夠在負向情緒來臨時，採取正向作法			
議題融入	【人權教育】 人權與責任 人 E2關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 【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。				

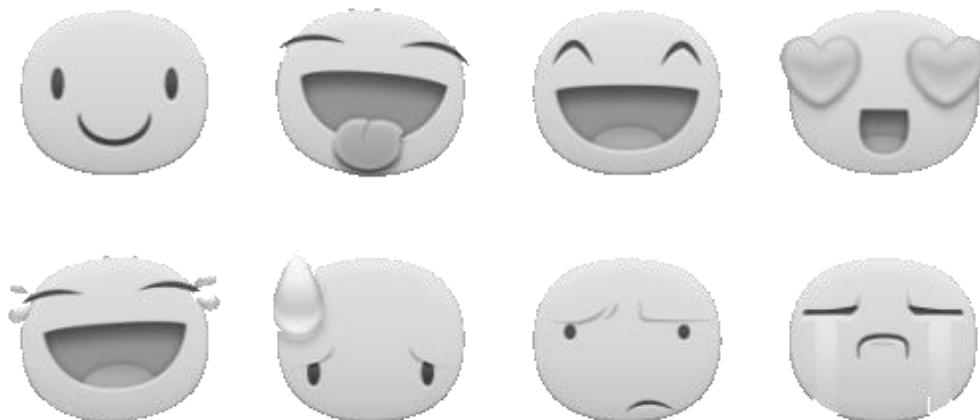
教具設備	第一節： 1. 投影設備 2. 課程學習單 第二節： 1. 投影設備 2. 課程學習單 3. 票選單		
教學活動內容及實施方式		時間	備 註
第一節：情緒腦科學			
一、課前準備 (一)學生：4~6人一組，以分成4~5組為佳。 (二)教師：備妥教學 PPT、影片			
二、引起動機 (一)觀看「情緒怒罵 傷害孩子一輩子」影片 https://www.youtube.com/watch?v=fNa0A2J1RA8 (二)詢問學生哪句話最令你感到難受？聽到時有甚麼樣的情緒反應？		5'	口頭評量
三、主要內容\活動 (一)觀看「只是好玩而已」(至2分鐘處) https://www.youtube.com/watch?v=fC5sFg5J4e0 1. 提問與思考：想像你是劇中的小文，察覺被同學欺負時，你的情緒可能會是難過？害怕？憤怒？不同的情緒反應引發不同的行為： (1)情緒是難過時，可能會是退縮、不再相信同學…….. (2)情緒是害怕時，可能會拒絕上學、不敢一個人獨處…….. (3)情緒是憤怒時，可能會報復反擊、肢體衝突…….. (4)情緒是不在乎時，可能會忽視、默默忍受…….. (5)其他 2. 請與組員進行討論，並口頭發表。 (二)觀看「當情緒升起時，你控制得住嗎？」(配合學習單一) https://www.youtube.com/watch?v=NxhtZmOkWbY 1. 教師提問： (1)你知道的情緒類型有哪些？ (2)情緒有什麼功能？ (3)大腦中的哪一構造會釋放、增強負向情緒的激素？ (4)當焦慮來了，可以試著做哪些事，讓事情往好的方向發展？ 2. 教師引導： (1)劇中的小文應該用什麼樣的情緒去面對被欺負的事情？ (2)他可以怎麼做，來解決目前的困擾？		30'	口頭評量 紙筆評量
四、總結活動/評量 (一)教師導學 情緒是人為了生存而必然有的正常反應，雖然情緒的產生有時會		5'	

讓覺得不舒服，即便想方設法要將負向的情緒壓抑下，但理智早已斷線，做出後悔的決定。若換個角度從科學看情緒，了解情緒的起因、作用，那當情緒來臨時，我們將會有更理性的反應作為。 (二)課後叮嚀 1. 學習單請於下課時繳回。 2. 預告下節課將進行短劇，各組預先擇定演員人選。		
第二節：I Show 一、課前準備 (一)學生：4~6人一組，以分成4~5組為佳。 (二)教師：備妥教學 PPT、影片 二、引起動機 (一)觀看「說說心裡話繪本」影片 https://www.youtube.com/watch?v=y_1yWWK1uGM (二)問題思考： 1. 影片中吳先生的情緒表現有：失望、憤怒、煩悶…… 2. 影片中吳哥哥的情緒表現有：不安、委屈、緊張…… 3. 影片中吳太太的情緒表現有：悲傷、恐懼、無奈…… (三)指導學生完成學習單二 三、主要內容／活動 (一)負向情緒哪裡來？請將你觀察到的原因寫在學習單上。 1. 引發吳先生負向情緒的來源：親戚間的比較、工作不如意…… 2. 引發吳哥哥負向情緒的來源：功課不理想、父親的期待…… 3. 引發吳太太負向情緒的來源：家庭暴力、無力改變…… (二)角色同理與扮演(情境模擬與應變，每組時間約3分鐘) 1. 面對親戚間常比較孩子成績的情形，吳先生可以怎麼因應來化解自己的壓力？ 2. 面對學業成績的不理想，吳哥哥可以嘗試哪些方法來降低學習的挫折感？	5' 32'	口頭評量 紙筆評量 口頭評量 實作評量 紙筆評量

	3. 面對吳先生的暴力行為，吳太太可以採用哪些方式來阻止這樣的情形再次發生？ 4. 各組就上述三種情境，擇一演示出組員們討論的可用的策略。 (三)組間回饋 1. 討論哪組採用的方式較為正向、提供不一樣的解決策略。(配合學習單二) 2. 票選最佳演員。 四、總結活動/評量 (一)教師導學 負向情緒常伴隨生活上的困境、他人的不友善對待而起，會給人帶來很不舒服的感覺，甚至影響日常作息。但凡事都有起因，唯有正視引起負向情緒的來源，理性思考解決的方式、求助能提供協助的機構，保持正向的情緒，才有助於維持心理健康，改善生活品質。 (二)介紹相關資源 1. 學校輔導室 2. 彰化縣社區心理衛生中心 3. 衛福部「年輕族群心理健康支持方案」 4. 1995生命線 (三)學習單請於下課時繳回。	3'													
評 量	1. 透過口頭評量、紙筆評量、實作評量、觀察評量等,檢視學生的學習狀況，調整授課內容。 2. 設定評量準則，進行總體評量。 <table border="1" data-bbox="379 1182 1181 1771"> <tr> <th>等級 向度</th><th>優</th><th>良</th><th>可</th></tr> <tr> <td>能知道情緒的起因，並願意正視之。</td><td>能知道情緒的起因，並願意正視之。</td><td>能在教師指導或同儕協助下知道情緒的起因，並願意正視之。</td><td>能在教師指導或同儕協助下僅知道情緒的起因。</td></tr> <tr> <td>能知道調節情緒的方法，且願意實踐之。</td><td>能知道調節情緒的方法，且願意實踐之。</td><td>能在教師指導或同儕協助下知道調節情緒的方法，且願意實踐之。</td><td>能在教師指導或同儕協助下僅知道調節情緒的方法。</td></tr> </table>	等級 向度	優	良	可	能知道情緒的起因，並願意正視之。	能知道情緒的起因，並願意正視之。	能在教師指導或同儕協助下知道情緒的起因，並願意正視之。	能在教師指導或同儕協助下僅知道情緒的起因。	能知道調節情緒的方法，且願意實踐之。	能知道調節情緒的方法，且願意實踐之。	能在教師指導或同儕協助下知道調節情緒的方法，且願意實踐之。	能在教師指導或同儕協助下僅知道調節情緒的方法。		
等級 向度	優	良	可												
能知道情緒的起因，並願意正視之。	能知道情緒的起因，並願意正視之。	能在教師指導或同儕協助下知道情緒的起因，並願意正視之。	能在教師指導或同儕協助下僅知道情緒的起因。												
能知道調節情緒的方法，且願意實踐之。	能知道調節情緒的方法，且願意實踐之。	能在教師指導或同儕協助下知道調節情緒的方法，且願意實踐之。	能在教師指導或同儕協助下僅知道調節情緒的方法。												

情緒腦科學

組別：第（___）組 組員：（_____）、（_____）、（_____）、（_____）



一、請寫出組員們所知道的情緒類型？

二、情緒有什麼功能？

三、大腦中的哪一構造會釋放、增強負向情緒的激素？

四、當焦慮來了，可以試著做哪些事，讓事情往好的方向發展？



插圖取自：蔡詩芸愛塗鴉臉書

三、教學資源-學習單二

I Show

組別：第（___）組 組員：（_____）、（_____）、（_____）、（_____）

一、請將填入組員們所觀察到影片中人物的負向情緒。

（填代號即可，可以填入多個）

A. 愚蠢 B. 懦弱 C. 懶散 D. 冷酷 E. 邪惡 F. 衝動 G. 粗魯 H. 畏縮
I. 嚴厲 J. 自私 K. 悲觀 L. 依賴 M. 自卑 N. 草率 O. 冷漠 P. 任性
Q. 驕傲 R. 保守 S. 貪心 T. 浮躁

二、他們的負向情緒是如何產生的？請將組員們觀察到的原因寫在學習單上。

三、看完其他組別的表演後，組員們認為哪一組採用的策略最正向？

第（_____）組

簡述理由：

參考資料

1. 網頁：學生健康體位網(<https://pace.cybers.tw/index2.htm>)
2. 網頁：台灣癌症基金會(<https://www.canceraway.org.tw/>)
3. 網頁：衛生福利部國民健康署-健康五蔬果
(<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=543&pid=715>)
4. 網頁：董氏基金會-提升兒童食育力
(<https://foodeducation.jtf.org.tw/index/index.html>)
5. 網頁：台灣健康促進學校(<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/>)
6. 影片：蔬果彩虹579 蔬果要怎麼吃才能防癌？
(<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=BUphuLxF3s8>)
7. 影片：【全聯福利中心】2022福利熊與水果探險隊 MV
(<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=iwKzBj8Xgis>)
8. 影片：EP1. 飲食教育動畫-早餐健康吃 六大類食物均衡飲食 6分39秒
<https://www.youtube.com/watch?v=t-N89R2ivIE>
9. 影片：【飲食教育】06 飲食紅綠燈1分42秒
<https://www.youtube.com/watch?v=MPltCXuviVk>
10. 影片：大愛新聞-食物紅綠燈？避開地雷區看這 1分29秒
<https://www.youtube.com/watch?v=8dku11KXCkE>
11. 出版品：蔬果彩虹579系列宣導活動-福利熊與彩虹童話屋-水果探險隊
指導單位：教育部
發行單位：財團法人台灣癌症基金會
出版：111年8月