

單元名稱：《情緒偵探隊：心情王國大冒險！》

一、教學設計理念說明：

本教案設計理念根據108課綱核心素養，強調學生「自主行動」、「溝通互動」與「社會參與」三大面向，並結合素養導向學習方式，以情境體驗與互動式活動提升學習成效。課程著重以下三大設計原則：

1. 情境化學習：

透過角色扮演、遊戲闖關與情境模擬，將情緒管理與同理心教學融入生活實例，促使學生將所學應用於真實情境中。

2. 多元互動活動：

提供團體合作、創意手作與戲劇表演等多元活動，提升學生參與度與興趣，並培養問題解決與合作能力。

3. 反思與實踐並重：

透過討論與成果分享，鼓勵學生省思情緒調適與人際互動的成效，並內化學習經驗為可實踐的行為模式。

二、教學單元設計：

領域/科目		健康與體育	設計者 學校/姓名	大榮國小/黃姿瑛
實施年級		高年級	總節數	兩節課
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	
	B1 符號運用與溝通 表達 C2 人際關係與團隊 合作	健體-E-B1： 透過情緒辨識與溝通技巧，培養同理 心與人際互動能力。 健體-E-C2： 強調情緒管理及公平合作精神，促進 心理健康發展。	(一)引導學童了解每個人都會有情 緒，不論情緒是正向或負向，都是 正常的。 (二)從遊戲和情境中分辨情緒，也可 以在日常生活中觀察每個人對情緒 的反應，強化學生同理他人的能力 及合作精神。 (三)鼓勵學生互相支持、尊重與包	

			容，並透過團體討論強化公平競爭與合作。
健康促進九大議題		☐ 視力保健 ☐ 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 ☐ 倡導能力 ☐ 合作與團隊作業倡導能力 ☐ 抗壓能力	
(領綱)學習重點		(1)學習表現 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。 3b-II-2能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 4b-II-1清楚說明個人對促進健康的立場。	
(2)學習內容 (請參照各領綱) Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。		(3)學習目標 ● 教案透過情緒辨識、同理心訓練與溝通技巧，培養學生覺察自我與他人情緒，並促進正向互動。 ● 如「我訊息」溝通練習與角色扮演，幫助學生運用健康溝通方式解決衝突。 ● 課程安排多樣化活動，例如「比手畫腳猜情緒」及「角色扮演」等，強化學生同理他人的能力及合作精神。 ● 鼓勵學生互相支持、尊重與包容，並透過團體討論強化公平競爭與合作。	
議題融入	● 家庭教育 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	播放設備、素養評量單、白板筆、簡單裝飾或道具 (帽子、眼鏡等)、情緒卡片、計時器或碼表、情緒轉盤與指針裝置。		
教學活動內容及實施方式			時間
			備註

第一節：《情緒偵探出任務——探索與表達情緒的奇幻旅程》

一、課前準備

(一)學生：

- 心態準備 - 樂於參與互動活動，準備觀察與表達情緒。
- 筆記工具 - 反思活動記錄與課後作業需求。

(二)教師：

- 情緒卡片 - 含常見情緒及描述或圖片。
- 教具與道具 - 座位標記、白板筆、簡單裝飾或道具 (帽子、眼鏡等)。
- 指令表與流程計畫 - 活動時間分配與語句範例。
- 教學資料 - 情緒名稱、表情圖示海報或投影片。
- 心理準備 - 營造輕鬆氛圍，強調尊重與安全感。

二、引起動機

老師的教學活動：

- 老師誇張地表演一種情緒 (例如：開心、難過或生氣)，讓學生猜測老師的心情。
- 提出問題：「你有沒有遇過朋友今天看起來特別開心或難過？那你是怎麼知道的呢？」
- 說明今天課程的目標：學習如何理解和表達情緒，並用肢體語言或表情來傳達情緒。

10分鐘

學生的學習活動：

- 學生觀察老師的表情和動作，並嘗試猜測老師的情緒。
- 學生回答問題，分享他們如何判斷他人情緒的方式，從而開始思考情緒表達。

三、主要內容 / 活動

➤ 活動一——情緒大風吹

老師的教學活動：

- 解釋遊戲規則，告訴學生將要根據不同的情緒來移動位置。
- 給予指令，讓學生開始移動，並觀察學生如何表達情緒。
- 引導學生模仿情緒表達，並讓他們討論這些表達方式是否準確。

10 分鐘

學生的學習活動：

- 學生根據老師的指令 (例如：「今天很開心的人請交換位置」) 移動座位，並模仿不同情緒的表達。
- 如果沒有換到位置，學生需要用表情或動作來模仿指定的情緒，並讓其他學生猜測。
- 學生在遊戲中學習如何通過肢體語言來表達情緒，並與同學分享自己

的理解。 ➤ 活動二——情緒傳聲筒 老師的教學活動： ● 解釋「情緒傳聲筒」遊戲規則。將學生分成兩排，第一位學生抽取情緒卡片，並以肢體語言和表情將情緒傳遞給下一位學生，直到最後一位學生猜出情緒。 ● 引導學生討論傳遞過程中的誤差，並讓他們反思如何清楚地表達情緒。 學生的學習活動： ● 學生依序根據情緒卡片進行情緒傳遞，從一位學生傳遞到下一位，直到最後的學生猜出正確情緒。 ● 學生在遊戲後與同學討論傳遞過程中的感受，並反思為何有時候情緒會被誤解。 ● 學生學會如何在傳遞情緒時使用更清晰的表達方式。	10 分鐘	
四、總結活動/評量(活動後反思與討論) 老師的教學活動： ● 結束遊戲後，老師引導全班進行討論，讓學生分享他們在遊戲過程中的觀察和感受。 ● 老師提問：「你覺得情緒表達最困難的是什麼？為什麼？」「你是怎麼理解他人的情緒的？」 ● 根據學生的反應，進行總結，幫助學生整理學到的情緒識別和表達技巧。 學生的學習活動： ● 學生分享自己在活動中的經驗，討論表達和理解情緒時的挑戰。 ● 學生提出自己學到的情緒識別技巧，並與同學分享自己的情緒表達方式。	10 分鐘	

第二節：《EQ 闖關大挑戰！》

一、課前準備

- 短片或卡通片段影片檔案與播放設備。
- 賓果卡與情緒表情圖案 (可印製或手繪)。
- 情境卡片 (列印多種可能情境)。
- 情緒轉盤與指針裝置。
- 筆記紙與筆，用於故事接龍活動。
- 小獎品或鼓勵貼紙作為獎勵。
- 計時器或碼表，用於控制時間。

二、引起動機

- 老師播放有趣的短片或卡通片段，讓學生觀察角色情緒變化。
- 提問：「你覺得主角剛剛的表情是什麼感覺？你會怎麼幫助他？」
- 激發學生好奇心：「等一下我們要進入 EQ 闖關冒險，看看誰能成功解鎖所有情緒難題！」

三、主要內容 / 活動

➤ 闖關說明：打開情緒寶藏箱！

- 老師簡介活動目標與流程，強調團隊合作與互相支持的重要性。
- 說明各關卡挑戰規則與評分方式。

➤ 關卡1：情緒配對賓果——感覺大偵探！

老師的教學活動：

- 發放賓果卡給每組學生。
- 說明遊戲規則：根據老師描述的情緒情境，學生需快速找到對應的情緒名稱與表情圖案進行配對。
- 提供提示與指導，幫助學生辨識情緒。

學生的學習活動：

- 小組內討論並觀察賓果卡內容。
- 完成配對並喊出「賓果！」，由老師檢查答案正確性。

➤ 關卡2：情緒劇場大師——戲劇情緒秀！

老師的教學活動：

- 準備情境卡片並分發給各組。
- 解釋遊戲規則：每組抽取一張卡片並即興表演情境。
- 提示學生觀察表演者的表情和語氣，並鼓勵觀眾發言猜測情緒與解決方法。

學生的學習活動：

- 小組抽取卡片並準備表演。
- 演出情境，讓其他組猜測主角的情緒與應對方法。
- 討論如何改善該情境的情緒問題。

10分鐘

15分鐘

1. 情緒大挑戰：模仿秀！

快來展示你的情緒模仿大技能！選擇下面的情緒，運用你的最佳表情和動作來模仿！然後在空白處描述你怎麼表達或畫出來吧！想像自己是大明星，給大家一場精彩的情緒演出！

情緒	我的明星演技（將表情/動作描述寫下來或者畫出來）
開心	例如：我笑得像個快樂的小太陽！ 哇！我笑得超燦爛，眼睛閃閃發光！
生氣	例如：我的眉毛超皺，氣得快爆炸了！ “哇！我要爆炸了！”我眉毛全皺在一起！
傷心	例如：我眼淚都快掉下來了，眉毛低低的。 “我的心碎了…”我眼睛都紅了！
害怕	例如：像小兔子一樣，想要縮成一團！ “啊！”我縮成一團，雙手捂住臉！
驚訝	例如：哇！眼睛瞪大，嘴巴張開！

2. 情緒大解密

- 當你模仿情緒的時候，有沒有覺得哪個情緒特別難演？為什麼？告訴我們你的挑戰！
答：

- 你最喜歡模仿哪一種情緒？為什麼？
答：

3. 情緒超能力

- 這次活動中，你學到哪些讓你成為情緒小專家的技巧？有沒有發現一些新秘密？
答：

- 如果你能用超能力來表達情緒，你會用什麼神奇的方法？比如：瞬間變身、讀心術…
想像一下！
答：

情緒傳聲筒學習單

姓名：_____ 日期：_____

1. 情緒接力賽

想像自己是一個情緒快遞員！你拿到了情緒包裹，快把它傳遞給下一位同學吧！寫下你收到的情緒，並描述你是怎麼超級認真地傳遞這個情緒的，像個小超人一樣！

- 我收到的情緒包裹是：

答：

- 我是怎麼傳遞的？我用的超能力是：

答：

2. 情緒小誤會大冒險

噓～在情緒的世界裡，有時候會出現情緒誤會的「小怪物」！快來分享一下，這次遊戲中有沒有哪個情緒被誤解了？那是怎麼發生的呢？

- 我遇到的情緒誤解事件是：

答：

- 為什麼會誤會呢？是因為我的表情太有創意嗎？還是動作像演戲？

答：

3. 情緒大改造

- 如果你可以用魔法來重新表達那個誤解的情緒，你會怎麼做？寫下你的魔法計劃！

答：

- 清楚的情緒表達超重要！想像你是一位情緒大師，你認為學會清楚表達情緒對生活有什麼好處？

答：

4. 我的情緒超級進化

- 今天的活動中，你覺得自己最厲害的部分是什麼？（比如：表演超級生動，理解別人的情緒特別快…）

答：

- 想想看，有沒有地方你下次可以再提升自己，變得更厲害？

答：

打開情緒寶藏箱！——情緒探險隊大冒險

探險家姓名：_____ 日期：_____

任務目標：

成為情緒寶藏守護者！穿越4大關卡，解鎖神秘情緒寶藏！每通過一關都能獲得一枚寶藏印章！集滿印章，獲得「情緒大師」稱號！🔑

 關卡 1：情緒配對賓果——感覺大偵探！🔍

 任務挑戰：找出正確的情緒搭檔，破解情緒密碼！

探險任務：

在你的賓果卡中，找到與老師描述的情緒情境相對應的表情！

搶先完成一條賓果線並大喊：「BINGO！」即可解鎖寶藏！

 探險記錄：

最難找到的情緒搭檔是：_____ 

我們破解的關鍵線索是：_____ 

 小組心得：

我們的偵探技巧評分：☆☆☆☆☆ / 5 ☆

我們學到的情緒暗號是：_____ 

 成功闖關印章！

 關卡 2：情緒劇場大師——戲劇情緒秀！

 任務挑戰：化身情緒演員，演出驚天動地的情緒大戲！

 戲劇任務：

抽取一張情境卡，想出最具戲劇效果的演技！

演出角色情緒，讓觀眾猜出你的感受！

 劇場紀錄：

我們演出的劇名是：《_____》

主角的情緒是：_____

觀眾的爆笑猜測：_____

 討論結果：

如果我是主角，我會：_____ 😊

我們的小組表演分數：☆☆☆☆☆ / 5 ✨

💎 成功闖關印章！🔑

🎯 關卡 3：情緒轉盤挑戰——心情旋轉樂！🎯

🎲 任務挑戰：轉動情緒轉盤，展示你驚人的情緒處理魔法！

🌀 旋轉紀錄：

我轉到的情緒是：_____

我的處理魔法是：

☐ 深呼吸 🧘 ☐ 開心舞蹈 🕺 ☐ 大聲吶喊 🗣️

☐ 其他奇幻魔法：_____ ✨

💡 冒險小筆記：

我覺得這種情緒處理法的效果是：_____

其他小組的魔法技能讓我印象最深的是：_____

💎 成功闖關印章！🔑

📖 關卡 4：同理心接龍——情境故事工坊！📖

🎲 任務挑戰：建立故事情節，幫助角色解決問題！

🗺️ 故事探險路線：

故事開頭：

「小天今天弄丟了他最喜歡的玩具，他好傷心…… 😞」

我們補充的劇情發展是：_____

解決問題的魔法方案是：_____ 🧙

💡 小組觀察報告：

我們最佩服的同學是：_____

因為他的想法是：_____ ✨

 成功闖關印章！

 總結任務：收穫情緒寶藏！

 探險反思日記：

哪一關是你最喜歡的？為什麼？

答：

今天我學到的情緒超能力是：

☐ 溝通更清楚 

☐ 了解別人的感受 

☐ 創造解決問題的辦法 

☐ 表演超級有戲 

如果我是「情緒大師」，我會對遇到情緒困難的朋友說：

 探險隊成績單：

團隊合作評分：☐☆☆☆☆☆

情緒解讀能力：☐☆☆☆☆☆

魔法創意技巧：☐☆☆☆☆☆

 稱號解鎖：情緒寶藏守護者！