

旭日教育基金會共學計畫情緒教育方案_執行後

一、設計動機

在校園生活中，學生常會遇到各種情緒情境，例如：考試不理想感到沮喪、和同學發生爭執而生氣，或是上台報告時感到緊張，但往往不知道如何適當表達與調整情緒。因此，本活動以《青春養成記》情緒影片作為引導，讓學生從故事中觀察強烈情緒出現時的反應，並連結自身在校園中的經驗，學習覺察情緒與討論調節方法。接著透過聆聽韋瓦第《四季》協奏曲與「憤怒三部曲」藝術創作，讓學生以音樂與繪畫表達內在情緒。最後以「情緒變身記」戲劇情境，模擬日常生活事件，一起討論讓情緒「變回來」的方法，幫助學生學習更健康地面對與調整情緒。

二、活動設計

實施年級	低、中	設計者	旭日教育基金會教學團隊
跨領域/科目	語文、生活、綜合、藝術	總節數	8次，共16節
教學活動 名稱	情緒變身記		
領域核心素養：			
● 語文			
1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。			
1-II-1 聆聽時能讓對方充分表達意見。			
1-II-4 根據話語情境，分辨內容是否切題，理解主要內容和情感，並與對方互動。			
2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。			
2-III-6 結合科技與資訊，提升表達的效能。			
2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。			
2-V-2 討論過程中，能適切陳述自身立場，歸納他人論點並給予回應，達成友善且平等的溝通。			
2-V-5 運用各類表演藝術的形式，進行文本的再詮釋。			
2-V-6 關懷生活環境的變化，同理他人處境，尊重不同社群文化，做出得體的應對。			
● 生活			
2-I-2 觀察生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。			
4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。			
4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。			
7-I-2 傾聽他人的想法，並嘗試用各種方法理解他人所表達的意見。			
7-I-3 覺知他人的感受，體會他人的立場及學習體諒他人，並尊重和自己不同觀點的意見。			
5-I-3 理解與欣賞美的多元形式與異同			
● 綜合			
1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。			
1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。			
2a-III-1 覺察多元性別互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。			
3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。			

3a-III-1 辨識周遭環境的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機。

● 藝術

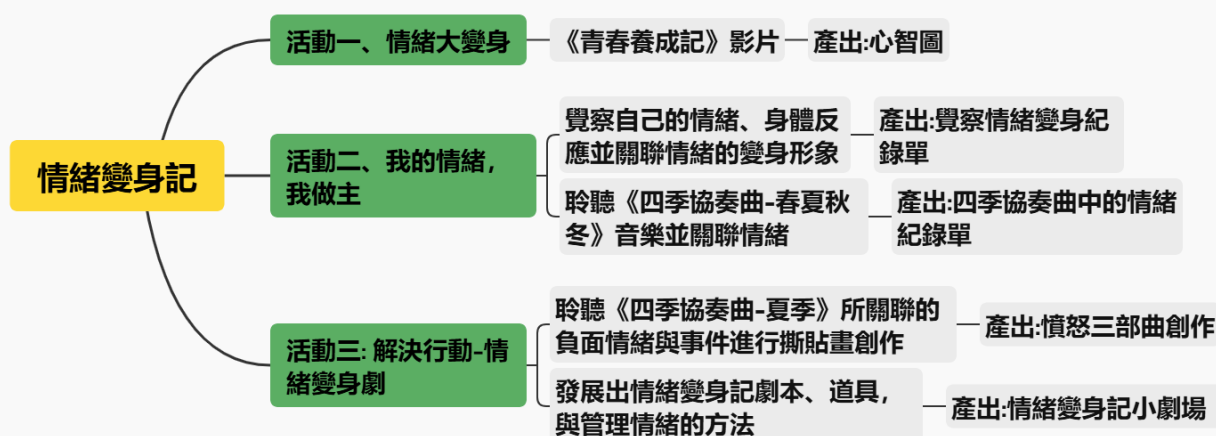
1-II-2 能探索視覺元素，並表達自我感受與想像。

1-II-3 能試探媒材特性與技法，進行創作。

1-III-6 能學習設計思考，進行創意發想和實作

教學目標	認知	1-1能辨識各種情緒，如開心、難過、生氣、害怕等。 1-2能歸納關於情緒繪本、影片的心智圖表。 1-2能理解情緒的成因、表現方式以及對身心健康的影響。 1-2能歸納關於情緒與生理反應的圖表。 1-5能蒐集管理情緒的方法。 1-6能判斷情緒的適當性，以及如何適當表達情緒。
	情意	2-1能表達自己各種情緒，不壓抑或否認情緒的存在。 2-2能理解他人的情緒，並給予適當回應。 2-3能分享學習內容、想法與感受。 2-3能分享創作的想法與感受。 2-5能欣賞音樂中所表達和感受不同的情感，例如快樂、悲傷、憤怒、平靜等。 2-5能調節情緒，在適當的時機表達適當的情緒。
	態度	3-5能運用藝術形式表達多元情緒。 3-5學習建立良好的人際關係，例如尊重他人、關懷他人、合作等。 3-8能運用多元媒材進行個人創作。

概念架構



Presented with xmind

導引問題

1. 我們平常有哪些情緒呢？我們的情緒有好壞之分嗎？這些情緒會讓我們身體有哪些反應呢？哪些是好的情緒和哪些是不好的情緒呢？
2. 除了生活中的事情會讓我們有情緒，其實音樂也會讓我們產生不同的感受。有的音樂聽起來很快樂，有的聽起來很緊張或悲傷。接下來我們要用音樂來找找看情緒。
3. 像是四季的音樂中有許多的高低起伏，聽起來會讓你感受到哪些情緒？透過音樂將情緒感受畫出來，也可以想想看，在日常生活中什麼事情是正向情緒？什麼事情是負面的情緒？
4. 如果有不好的心情，我們應該怎麼做才能讓心情變好？讓心情變好、變平靜的方法有哪些呢？

學習資源

(一)情緒繪本

<https://www.youtube.com/watch?v=eGFfu9bNpaQ>(菲力的 17 種情緒介紹)

<https://www.youtube.com/watch?v=M1Q1wmM-0Qk>(彩色怪獸-情緒醫生)

(二)情緒主題影片

https://tw.xiaoyakankan.com/post/41a9cd7c4b.html?vod=190_30002-0 (青春養成記)

(二)韋瓦第四季音樂

<https://reurl.cc/3MX01M> (春)

<https://reurl.cc/pY3LDQ> (夏 8:18)

<https://reurl.cc/z51Azy> (秋)

<https://tw.psee.ly/7zjgc9> (冬)

學習單元活動設計					
教學目標	學習活動流程	時間	評量方式	教學資源	
1-1 <					

1-1 3-5	三、綜合活動 (一)分享互動經驗 1. 圍圈活動透過音樂傳球分享今日上課的心情感受 -第 3-4 節結束-	10分	實作評量 口語評量 觀察評量	名畫 電子白 板 片
1-2 2-1 2-2 2-3	2-1名畫覺察情緒與憤怒三部曲創作 一、引起動機: (一) 名畫與情緒 1. 透過回顧《青春養成記》主角的情緒與想法，對照名畫人物的情緒表現，引導學生覺察並理解他人的情緒表徵。例如：孟克的吶喊、戴珍珠耳環的少女與魯道夫二世，藉由這些表現主義人物畫風讓學生以合作學習的方式互相討論人物畫的情緒感受。 2. 欣賞畫作後學生主動表演出人物畫的肢體動作與神情，最後分享所感受到人物畫的情緒。 3. 延伸學生以分享憤怒的情緒表徵居多，所以三部曲創作以憤怒情緒為此次活動主題進行探討。	30分	口語評量 觀察評量 實作評量	雲彩紙 蠟筆 A4紙 膠水
2-3	二、發展活動 (一) 憤怒三部曲創作 1. 第一部:讓學生聯想憤怒的事件、聆聽四季中夏季音樂來畫出任意的線條塗鴉並分享塗鴉過程的感受。 2. 第二部:把剛剛畫出來的憤怒塗鴉撕成小塊的紙片並分享撕紙的感受。	10分	觀察評量 實作評量	紀錄單 彩色筆 PPT 電子白 板
2-3	休息	25分	口語評量	五色球

1-2 2-1 2-2	3. 任務三:把這些撕下來的小紙片拼貼成一幅新的畫並在創作過程中理解學生們的想法。 (二)青春養成記-心情變身術紀錄單： 1. 引導學生回想主角使用什麼方法讓自己的心平靜下來並能從紅貓熊變回人形，記錄下這些方法並畫出紅貓熊或主角。 產出：憤怒三部曲拼貼創作、心情變身術紀錄單 三、綜合活動 (一)分享互動經驗 圍圈活動透過音樂傳球分享表達情緒創作的心情感受。 -第 5-6 節結束- 2-2我的強烈情緒與變身 一、引起動機： (一) 四季協奏曲與情緒 1. 回顧與討論學生提出平復情緒的方法，例如：靜坐、畫畫、聽音樂等方法…，學生對聽音樂的方法有興趣所以透過聆聽韋瓦第-四季協奏曲，分別感受春、夏、秋、冬所帶來的情緒感受，並把它紀錄下來，最後以合作學習模式兩兩分享最喜愛的四季協奏曲中哪個季節音樂。	5分 20分 20分 35分	口語評量 觀察評量 口語評量 觀察評量 實作評量 實作評量 口語評量	四季音樂 PPT 電子白板 紙張 蠟筆 PPT 電子白板 平板 紀錄單 筆 五色球
----------------------------------	---	--	---	--

	二、發展活動 (一) 憤怒三部曲撕貼創作分享 1-1 1. 邀請學生欣賞憤怒三部曲撕貼曲創作並請有意願的學生 1-2 分享創作歷程心得(畫線時聯想到什麼憤怒的事件、改 2-5 變憤怒事件的方法與介紹拼貼的由來)。 休息 (二)我的變身記： 1-1 1. 引導學生紀錄讓自己心情起伏大的事件、畫下自己的 1-2 變身與紀錄使用什麼方法讓自己的心平靜下來進而變 2-5 回人形。 3-5 產出:我的變身記記錄單 三、綜合活動 (一)分享互動經驗 1. 圍圈活動透過音樂傳球分享表達變身成什麼?為什麼? -第 7-8 節結束- 2-2 3-1情緒變身劇-寫劇本 2-3 一、引起動機: (一) 情緒骰子 1. 回顧學生的變身紀錄單內容,討論多種平復情緒的方法。 2. 透過擲情緒骰子的遊戲促進學生實際操作平復情緒的方法(做出情緒骰子的指定動作),並以合作學習模式討論情緒骰子上的動作有什麼功能? 二、發展活動 (一)回顧我的情緒變身紀錄單 1. 回顧班上學生們讓心情起伏的事件、變身的角色和心	5分 10分 30分 35分	觀察評量 實作評量 觀察評量 口語評量 實作評量 口語評量 口語評量	情緒骰子 電子白板 PPT 紀錄單 色鉛筆 鉛筆 劇本紀錄單 五色球
--	--	--	---	--

2-3	情平靜的方法，並討論更多元與適合的平靜方法。			
3-5	(二)情緒變身記劇本：			
	1. 學生對於「情緒變身記」中的變身情節十分感興趣，並主動提出希望能將情緒變身過程表演出來，也希望全班能一起演出。			
	2. 因此引導學生分成兩大組，每組討論變身記劇本(場景、角色、劇本的脈絡)，以心情起伏的事件、變身的角色和心情平靜的方法為劇本引導脈絡讓學生記錄下來。	5分	口語評量 觀察評量	PPT 電子白板
1-5				
3-5				
3-8	休息			
2-3				
2-5	(三)撰寫劇本和工作分配			平板 紀錄單
	1. 引導學生分成兩大組，每組討論變身記劇本(場景、角色、劇本的脈絡)，以心情起伏的事件、變身的角色和心情平靜的方法為劇本引導脈絡讓學生記錄下來。		觀察評量 實作評量	
	2. 引導學生以變身記的演出來進行工作分配，例如：演戲組、道具組..	10分	口語評量	紙箱 膠水 雙面膠 白膠 黏土 皺紋紙 剪刀 壁報紙 紙張
	產出：情緒變身記劇本	30分	觀察評量 實作評量 口語評量	彩色筆 繪圖筆
2-3	三、綜合活動			
	(一)分享互動經驗			
	1. 透過音樂傳球邀請學生分享分工合作所發生的事。			
	-第 9-10 節結束-			
	3-2情緒變身劇-製作道具		口語評量	

	一、引起動機：	35分		
	(一)回顧上週課程的工作任務			
2-2	1. 學生確認工作任務：變身記劇本撰寫進度、工作分			PPT
2-3	配、製作道具清單進度，引導者陪伴未寫完劇本的組			電子白
	別繼續完成。			板
	二、發展活動			
1-5	(一)製作道具			紀錄單
3-5	1. 引導者介紹所有的素材並讓學生根據素材的特性製作		觀察評量	
3-8	出劇本角色需要的道具。		口語評量	
	(二)分工合作	5分		
	1. 引導學生確實分工合作，討論變身記劇本中場景、角		觀察評量	
	色所需要的道具，像是變身的黑馬與恐龍為重要的道		實作評量	
	具，其引導由組長指派工作進行分工合作。(上)			
	休息	5分	口語評量	
	2. 引導學生確實分工合作討論變身記劇本中場景、角色		實作評量	打洞器
3-5	所需要的道具，像是變身的黑馬與恐龍為重要的道			扣環
3-8	具，其引導由組長指派工作進行分工合作。(下)	55分		繪圖筆
	產出:情緒變身劇道具			亮片膠
				緞帶
				皺紋紙
				剪刀
				膠水
				剪刀
				紙類
				彩色筆
	三、綜合活動		實作評量	
	(一)分享互動經驗			
	1. 邀請學生分享分工合作所發生的事與確實收拾場佈。			
	第 11-12 節結束—	35分		
	情緒變身劇排演、成果展討論與製作學習歷程檔案		口語評量	

	一、引起動機：			
2-2	1. 回顧上週課程的工作任務：製作道具與展示學生製作			
2-3	道具的成果並邀請學生以合作學習方式分享與人合作			
	的心得感受，引導者給予學生分工合作的肯定與鼓勵。			
2-2	二、發展活動			
2-3	(一)情緒變身劇成果展討論與戲劇排演	5分	觀察評量	PPT
	1. 引導者與學生們討論及說明成果展活動與流程，其後		口語評量	電子白板
	並引導學生結合道具確實分工合作與排演情緒變身日			戲劇道具
	記。		實作評量	
2-2	(二)製作學習歷程小書		觀察評量	學習歷程小書
2-3	1. 教師引導學生使用打洞器打洞與扣環裝訂學習歷程小		口語評量	PPT
2-5	書，引導學生運用多元素材製作情緒變身日記學習歷			電子白板
3-5	程檔案。	5分		音樂
	休息		口語評量	
	2. 分組製作成果展邀請卡。	20分	實作評量	PPT
				電子白板
	產出:成果展邀請卡、學習歷程小書	15分		音樂
2-2				
2-3	三、綜合活動			
	(一)分享互動經驗			
	1. 學生們兩兩分享自己製作學習歷程小書歷程和心情感			
	受。			
	-第 13-14 節結束-			
	成果展執行	20分	口語評量	五色球
	一、引起動機			

2-2 2-3	1. 情緒變身記成果展開場:學生回顧成果展流程。 二、發展活動 (一)情緒變身記戲劇演出 1. 學生們分成兩大組分別演出情緒變身記。 (二)展覽會闖關 1. 根據情緒變身記所有活動紀錄展出歷程小書與憤怒三部曲的撕貼創作，並結合闖關活動分成上半場與下半場，每場次為 10-15 分，參與闖關活動的參觀者只要通過 5 個闖關(每關問一個問題)就可以獲得一張情緒貼紙以資鼓勵。(上半場) 休息 2. 根據情緒變身記所有活動紀錄展出歷程小書與憤怒三部曲的撕貼創作，並結合闖關活動分成上半場與下半場，每場次為 10-15 分，參與闖關活動的參觀者只要通過 5 個闖關(每關問一個問題)就可以獲得一張情緒貼紙以資鼓勵。(下半場) 產出：闖關卡 三、綜合活動 (一)分享互動經驗 1. 透過音樂傳球分享整學期參與情緒變身記課程心得感受、參與成果展心情感受與想要感謝的人、事、物。 -第 15-16 節結束-	20分		
-----------------------	---	------------	--	--