

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，例如考試不理想的沮喪、與同學爭執的生氣，或上台報告時的緊張，卻往往不知如何適當表達與調整。因此，本活動以《腦筋急轉彎2》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，並連結自身生活經驗，透過不同的策略體驗，學習覺察情緒與調節情緒的方法。

二、活動設計

實施年級	低、中年級	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	情緒急救大師		
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。

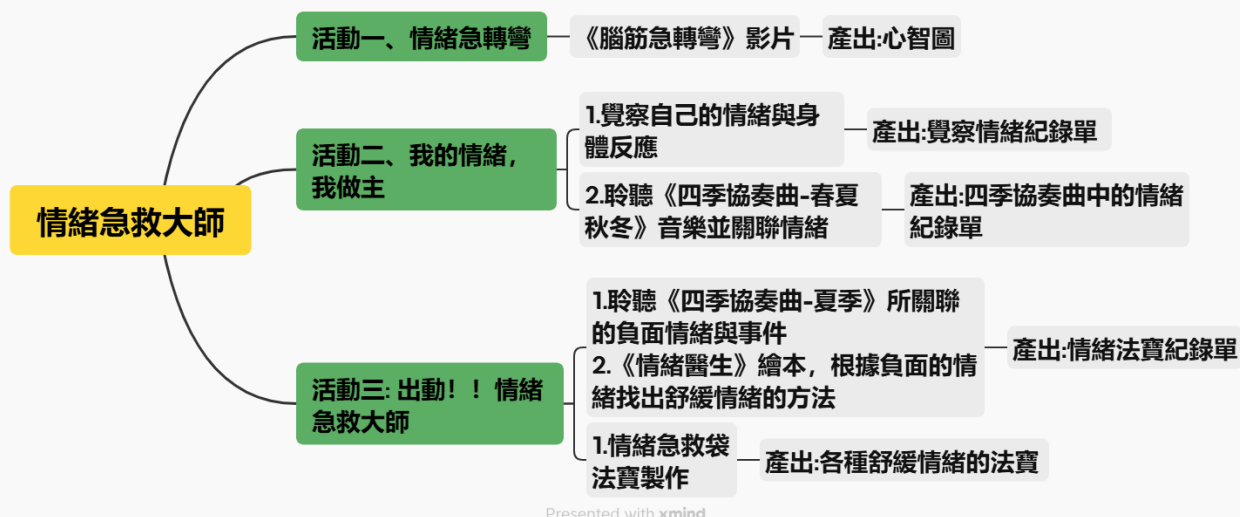
情意

- 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



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=M1QlwmM-0Qk>(彩色怪獸-情緒醫生)

(二)情緒主題影片

<https://gimy.tw/vodplay/274689-1-1.html> (腦筋急轉彎 2)

(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腦筋急轉彎影片欣賞與討論A 一、引起動機 (一) 喜歡的事與我的心情分享 1. 教師自我介紹與分享自己喜愛的事物及心情感受。例如:FIFI老師喜歡跳床，跳跳床會很開心?你們喜歡做什麼事?有什麼情緒感受呢? 2. 透過合作學習方式，學生互相分享自己喜愛的事物和體驗時的情緒感受。 3. 學生分享喜愛的事物與情緒感受，例如:有人因做喜愛的事物而感到開心，也有人對於別人喜愛的事物而有不同的情緒感受。透過分享，學生了解情緒會因每個人的喜好和生活經驗而有所不同。所以接下來將透過欣賞情緒相關影片，引導學生觀察並討論主角的情緒變化。 4. 與學生討論是否曾看過與情緒相關的影片，兩人一組討論自己的觀影經驗，引導者將討論到的影片名稱記錄在黑板上，並透過班級投票的方式，決定觀看《腦筋急轉彎2》作為本次情緒學習的影片。	10分	口語評量 觀察評量	腦筋急轉彎影片
1-2 2-3		30分	觀察評量 口語評量	
2-3	二、發展活動 (一)腦筋急轉彎 2 影片欣賞與討論 A 1. 欣賞腦筋急轉彎2影片並討論劇情內容與意涵。 休息 2. 兩人一組，以合作學習方式互享分享看到的劇情內容與意涵。	30分		
		10分		

1-1 3-5	三、綜合活動 (一)分享互動經驗 1. 運用圍圈引導學生沉澱心情，並回顧今日課程。 2. 以音樂傳球的遊戲方式邀請學生說出感受。		口語評量	球
1-1 2-1 2-3	—第 1-2 節結束—	10分	實作評量	平板
1-1 2-3	1-1腦筋急轉彎影片欣賞與討論B 一、引起動機： (一) kahoot數位作答遊戲(回顧前一堂觀看過的劇情) 1. 兩人一組，以合作學習方式進行數位作答遊戲。 2. 學生們參與回顧上次觀看「腦筋急轉彎2」的內容並於kahoot線上作答。 二、發展活動 (一) 腦筋急轉彎影片欣賞與討論B 1. 教師與學生們一同欣賞腦筋急轉彎影片。 2. 兩人一組，以合作學習方式互相分享討論其劇情、展現的情緒與背後含意。 休息 (二)繪製心智圖 1. 教師介紹與引導如何繪製心智圖。 2. 學生以心智圖的方式統整與繪製，主角萊莉所展現的	30分	觀察評量 口語評量	PPT 腦筋急轉彎影片
2-3		35分	觀察評量 實作評量	紙 馬克筆

	情緒有哪些?	5分		
1-1 3-5	產出:心智圖			
	三、綜合活動			
	(一)分享互動經驗			
	1. 透過圍圈活動，邀請學生說說看自己今天的心情與哪一個腦筋急轉彎的情緒相呼應，並說說看原因。			
1-2 2-1 2-2 2-3	-第 3-4 節結束-	10分	實作評量	平板
	1-1腦筋急轉彎影片欣賞與討論C			
	一、引起動機:			
	(一) kahoot數位作答遊戲(回顧前一堂觀看過的劇情)	30分	口語評量	腦筋急轉彎影片
	1. 兩人一組，以合作學習方式進行數位作答遊戲。		觀察評量	
	2. 學生參與回顧上次觀看「腦筋急轉彎2」的內容並於kahoot線上作答。			
	二、發展活動			
	(一) 腦筋急轉彎影片欣賞與討論C			
	1. 教師擷取影片重點與介紹劇情前後的來龍去脈與學生們一同欣賞腦筋急轉彎影片。	35分	口語評量	
2-3	2. 以合作學習方式互相分享討論其劇情、展現的情緒與背後含意。		觀察評量	紙張 彩色筆 PPT
	休息		實作評量	電子白板
	(二)心智圖延伸			
	1. 教師引導學生將原本繪製完成的心智圖內容，加入重			

2-3	要事件(劇情脈絡)。 2. 學生們於完成的心智圖上，再次統整與繪製出主角萊莉所展現的情緒角色與重要劇情脈絡。 產出:心智圖	5分	口語評量	
1-2 2-1 2-2	三、綜合活動 (一)分享互動經驗 1. 學生們兩兩分享今日心情與腦筋急轉彎的哪位情緒角色相呼應。			
	-第 5-6 節結束-	5分	口語評量	心智圖
2-1	2-1常見的情緒 一、引起動機: (一)回顧心智圖 1. 以合作學習模式兩兩分享心智圖內容及最喜愛的情緒角色人物有哪些?	30分	口語評量 觀察評量	紙張 彩色筆 PPT 電子白板
2-2 2-3	二、發展活動 (一)討論常見的情緒 1. 引導學生討論常見的情緒、場景和生理反應，學生們以合作學習模式互相表演情緒所展現的動作反應。 (二)覺察情緒 1. 學生們覺察出自己最常見的情緒，並繪製與記錄下來最常見的情緒所發生的場景與生理反應有哪些。 休息 (三)情緒醫生繪本共讀與討論 1. 學生兩人一組，使用平板共讀「情緒醫生」繪本。	35分	口語評量 觀察評量 實作評量	PPT 電子白板 平板

	2. 接續討論情緒醫生繪本相關問題。	5分	口語評量	
1-1	產出:覺察情緒紀錄單			
1-2	三、綜合活動			
2-5	(一)分享互動經驗			
	1. 學生們兩兩分享自己最喜歡情緒急救箱裡的哪一個法寶呢?並說說看原因?			
1-1				
1-2	-第 7-8 節結束-			
2-5				
3-5		15分	口語評量	四季音樂
	2-2聚焦情緒		觀察評量	
	一、引起動機:		實作評量	
	(一) 四季協奏曲中的情緒			
	1. 回顧與討論上次學生提出喜愛平復情緒的方法，例如：運動、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。	25分	觀察評量	紀錄單 色鉛筆
2-2			實作評量	
2-3	二、發展活動			
	(一) 四季協奏曲的情緒感受			
	1. 透過四季協奏曲的音樂，讓學生進行音樂中情緒感受的探索，並以線條繪畫表達情緒感受記錄下來。			
	2. 接續引導學生兩兩分享音樂帶來的感受和所聯想的情緒事件(記錄下來)。		口語評量	
	3. 音樂的感受大不相同，有可能像暴風雨一樣，也有可			

	能像烏雲密布..等高低起伏的情緒感受，那這樣的時 候，我們會需要什麼幫助呢？ 產出：四季協奏曲中的情緒單	25分		
2-3				
3-5	(二)雨過天晴，情緒需求(情緒急救箱) 1. 引導學生兩兩討論，當情緒像「狂風暴雨」、「烏雲密布」時，可以用哪些方法讓自己慢慢平靜。			
1-5	休息			
3-5	(三)探索自己的情緒急救箱		口語評量	
3-8	1. 依據自己紀錄的情緒事件，找出可以緩和與平靜心情			
2-3	的情緒急救法寶並進行探究。			
2-5				
	三、綜合活動 (一)分享互動經驗 1. 學生們兩兩分享自己情緒波動起伏大的事件和解決方	5分		
	法(舒緩情緒的情緒急救法寶)。			
	—第 9-10 節結束—		口語評量	PPT 電子白 板
			觀察評量	
2-3	3-1情緒急救袋法寶 一、引起動機： (一)四季協奏曲中的情緒 1. 欣賞學生們聆聽韋瓦第-夏季協奏曲所帶來的情緒感	10分	觀察評量	平板 紀錄單
	受紀錄單，兩兩分享繪製線條的心情感受。 二、發展活動 (一)設計與紀錄情緒急救箱法寶 1. 引導學生根據自己想要製作的情緒急救法寶，運用平	30分	實作評量	

2-2 2-3	板查出相關資料及製作方法。 2. 引導學生把查詢的資料記錄下來，例如：材料及製作步驟(文字或畫圖方式呈現)。		觀察評量 實作評量	亮片粉 亮粉 瓶子 膠水 彈力繩 髮圈 氣球 打氣筒 不織布 剪刀 針線 熱熔槍 紙張 彩色筆 繪圖筆
15 3-5 3-8	休息 (二) 製作情緒急救箱法寶 1. 引導學生彙整出情緒急救袋法寶：靜心瓶、安撫娃娃、曼陀羅、畫畫、彈力球 DIY。 2. 引導學生運用所需素材動手製作出自己的情緒急救法寶。 產出：情緒法寶紀錄單、情緒急救法寶	35分		
	三、綜合活動 (一) 分享互動經驗 1. 學生們兩兩分享自己製作情緒急救法寶心得和心情感受。	5分	觀察評量 口語評量	PPT 電子白板
3-5 3-8	-第 11-12 節結束- 成果展討論與製作學習歷程檔案			
3-8	一、引起動機： 1. 回顧情緒急救大師的學習歷程、活動照片並以合作學習方式兩人一組分享感受。 二、發展活動 (一) 討論情緒急救袋法寶介紹詞	5分	觀察評量 實作評量 口語評量	紀錄單
	1. 教師引導學生分組為靜心瓶組、曼陀羅與繪畫組、彈力球組、安撫娃娃組，依照組別在成果展當天輪流介	25分		

2-2	紹情緒急救袋法寶的想法。			
2-3	2. 教師引導學生根據組別分別討論情緒急救袋法寶的介紹講稿紀錄單，學生們討論下列問題：1. 材料 2. 製作流程 3. 為什麼使用情緒急救袋法寶會使其心情變好原因.. 等問題。			打洞器 扣環
2-2	3. 在討論過程中，教師引導學生討論並適時予以提示與協助。			
2-3	(二)製作學習歷程小書			
	1. 教師引導學生使用打洞器具與扣環等素材裝訂學習歷程小書。	10分	口語評量	繪圖筆 亮片膠 緞帶
2-2			實作評量	皺紋紙
2-3	休息		觀察評量	剪刀 膠水
2-5				不織布
3-5	2. 教師引導學生運用多媒材製作與情緒歷程主題相符的小書封面。	35分		剪刀 針線 熱熔槍
	3. 教師協助學生製作上次未完成的安撫娃娃，與學生討論出以熱熔槍代替針線縫紉完成。(使用安全提醒:學生使用熱熔槍燙手情況並建議戴手套。)			
	產出：情緒法寶講稿紀錄單、學習歷程小書		口語評量	
	三、綜合活動			
	(一)分享互動經驗		觀察評量	PPT
	1. 學生們兩兩分享自己製作學習歷程小書心得和心情感受。	5分	口語評量	電子白板
	-第 13-14 節結束-			
	成果展執行			
	一、引起動機：		口語評量	靜心瓶 畫畫作品
2-2	1. 教師引導學生回顧學習歷程與成果展流程。	5分	實作評量	曼陀羅 安撫娃娃
2-3	二、發展活動			

