

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。

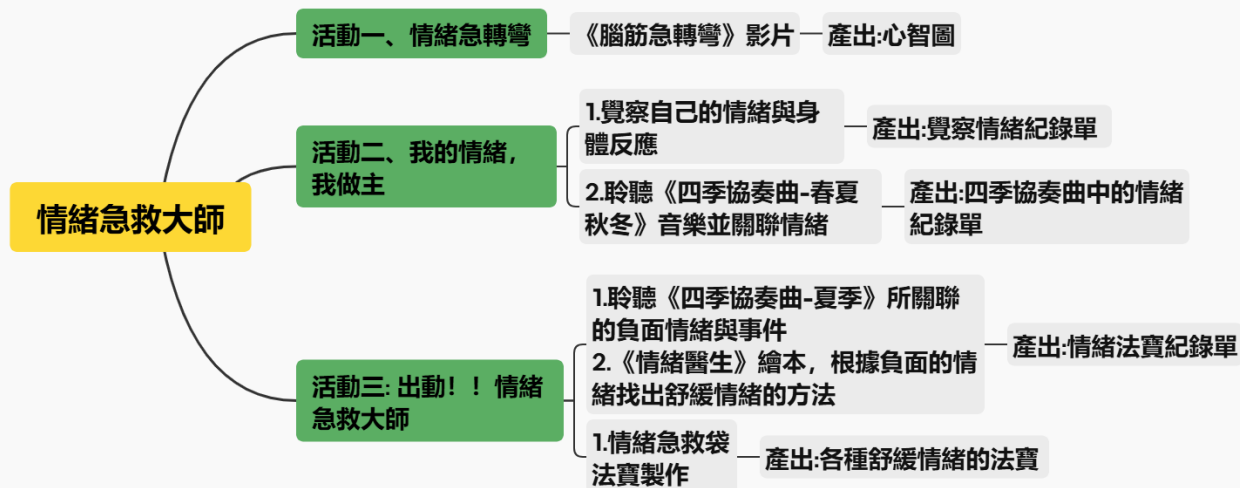
二、活動設計

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	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。 1-2能辨識名畫裡人物的情緒。 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能運用黏土捏塑等多元媒彩進行個人創作。 3-8能編輯情緒人物與解決情緒方法的故事脈絡。 3-8能運用Cava進行數位學習情緒作品創作。

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，其實我們每天吃的水果，也可能帶給我們不同的感受。想一想：看到或吃到不同的水果時，你會有什麼感覺呢？
3. 四季都有不同的水果，這些水果的顏色、味道和外型，都可能代表不同的情緒。例如：春天的水果（如草莓）可能是什麼情緒？夏天的水果（如西瓜）帶給你什麼感覺？
4. 在日常生活中，什麼事情會讓你有像這個水果一樣的「開心／難過／生氣」情緒？
5. 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)情緒影片

《腦筋急轉彎 2》<https://www.disneyplus.com/zh-tw>

(二)情緒繪本

《彩色怪獸-情緒醫生》<https://www.youtube.com/watch?v=M1QlwmM-0Qk>

(三)音樂

韋瓦第四季：

1. <https://reurl.cc/3MX01M> (春)
2. <https://reurl.cc/pY3LDQ> (夏)
3. <https://reurl.cc/z51Azy> (秋)
4. <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 1-2 2-1 2-2 2-3	9/22第一堂課 一、引起動機 1. 引導者自我介紹，以識別上之照片，向學生分享興趣是看棒球。邀請學生以合作學習方式分享自己喜愛或感興趣的球隊，而這種情緒感受又是如何？如：支持自己喜歡的球隊，比賽贏了，會感到很興奮。透過分享，學生了解情緒會因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。 2. 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。	30分	口語評量 觀察評量	前測卷 投影 電子白板
	二、發展活動 1. 觀賞《腦筋急轉彎2》影片。 2. 依照影片當前內容，進行合作學習及全班共同討論方式，討論當下劇情。 3. 邀請學生共同討論影片中主角所發生的情緒，並繪製個人九宮格心智圖。	80分	觀察評量 實作評量 口語評量	影片 A4紙 彩色筆
	三、綜合活動 1. 以圍圈及音樂傳球方式，分享今日所觀看的影片之五感體驗或心情。如：聽到 <u>怒怒</u> 大聲的叫、看到 <u>萊莉</u> 情緒崩潰的樣子。	10分	口語評量	音樂 遊戲球 五感卡
	10/13 第二堂課 一、引起動機： 1. 持續欣賞腦筋急轉彎2電影，並進行觀後心得討論。	40分	口語評量 觀察評量 實作評量 口語評量	影片 電子白板 彩色筆 A4紙
	二、發展活動：	60分	口語評量	

2-1	1. 進行情緒、表情猜一猜遊戲，引導學生反思自己最常出現的情緒前三名，可用繪製或文字方式記錄。	20分	口語評量	醫藥箱學習單
2-2	三、綜合活動：		觀察評量	
2-3	1. 執行獎勵機制，最高分組別選擇想欣賞的情緒繪本。		實作評量	
	10/27第三堂課	20分		
	一、引起動機			
	1. 展示醫藥箱，引導學生說出醫藥箱內藥物或備品之功能，介紹這些物品是身體受傷時可使用；而心理受傷或情緒不好時，可以如何平復？以共同討論方式，邀請學生回答平復情緒的方法。		口語評量	平板
	二、發展活動		觀察評量	彩色筆
	1. 以每人一台平板電腦方式，掃描QR code並閱讀《情緒醫生》繪本。		實作評量	電子繪本
1-1		60分		電子白板
2-1	2. 完成覺察情緒學習單，記錄自己曾在什麼情形下會產生何種情緒？最後又是如何解決的？			學習單
	三、綜合活動		口語評量	音樂遊戲球
	1. 以音樂傳球及圍圈方式，請學生分享今日學習單內容。如：哥哥打我的時候我很生氣，叫他不要打我他都不聽，最後解決方法是跟媽媽說。	20分		
	11/10 第四堂課		口語評量	平板電腦
1-1	一、引起動機：			學習單
1-2	1. 回顧情緒學習單，請學生以合作學習方式分享自己平復情緒的方法。		口語評量	學習單
2-3			觀察評量	
2-5	二、發展活動：	25分	實作評量	
	1. 搜尋資料，將平復情緒方法具體化，例如：生氣或緊張時可以深呼吸或吐氣，具體方式可以用吹動紙風車來體現。		口語評量	音樂玩偶
	2. 完成舒緩情緒的創作學習單(草稿圖、製作材料及步	80分		

1-5	驟)。			
1-6	二、綜合活動：			
2-3	1. 以音樂傳球及圍圈方式，分享下次活動欲創作物品之想法。	15分	口語評量	學習單
2-5				
	11/24第五堂課			
	一、引起動機：		口語評量	平板電腦
	1. 回顧學習單中舒緩情緒的創作品(如扇子、風車、黏土等)。	15分	觀察評量	創作所需材料
	2. 依照不同作品進行分組。		實作評量	
	二、發展活動			
2-1	1. 創作舒緩情緒作品，依學生學習狀況，提供平板電腦		口語評量	五感卡
2-2	讓學生查詢製作方法及步驟。		觀察評量	遊戲球
2-3	2. 邀請學生分享自己的創作品。	90分		音樂
	3. 帶領學生結合自己的創作品至操場活動，如：以跑步方式讓風車轉動，將注意力移轉到風車上，試圖讓風車轉動，轉移注意力。			
	三、綜合活動：	15分	口語評量	香蕉 葡萄 橘子 奇異果
	1. 在戶外圍圈，以音樂傳球結合五感卡，分享在創作時的感受。如：看到風車轉動，心情很好；聽到同學說話的聲音，覺得很吵。			
	12/8第六堂課	20分	觀察評量	雲彩紙 彩色筆 紀錄單
	一、引起動機：		實作評量	
	1. 「上一次我們做了很多讓自己心情變好的方法（風車、扇子…），那你們有沒有發現(1) 心情其實會像天氣一樣改變？有時候很平靜，有時候像風一樣，有	80分	口語評量	
1-2	時候甚至像暴風雨。（2）那如果情緒像四季一樣變化，會是什麼樣子呢？		口語評量	音樂 遊戲球
2-2				

1-2 2-2 2-2 2-3	二、發展活動： 1. 接下來我們將用不同的體驗來感受如同四季的變化，與我們的情緒有什麼聯結與感受呢！ 2. 體驗1:聆聽四季樂曲，並將感受以蠟筆繪製呈現。 3. 將繪製的線條或不規則圖形進行撕貼，創作出另一幅撕貼畫。 4. 體驗2:引導學生聯想聆聽四季音樂後，會連想到哪些四季水果？以分組及交替方式進行水果(香蕉、橘子、葡萄、奇異果)的五感體驗。 5. 引導學生完成五感體驗紀錄單。如：水果吃起的味道、摸起來的感覺、聞起來有無香味？ 6. 三、綜合活動： 1. 以音樂傳球及圍圈方式，邀請學生分享今日聆聽樂曲繪圖時，相對應的顏色、線條或圖案，代表什麼意思及有何感受？ 12/22第七堂課 一、引起動機 1. 與學生回溯上次活動中，藉由五感體驗了哪些水果及帶來什麼感受及情緒？結合簡報，介紹以情緒水果人黏土作品，供學生創作發想。 二、發展活動 1. 學生創作歷程小書，可選擇以黏土捏塑、彩色筆繪圖或照片黏貼方式製作封面。 2. 以影片方式回顧該校113-2成果展內容，並分成1、2年級兩組，討論下次成果展關卡。 3. 學生製作成果展邀請卡。 三、綜合活動 1. 以音樂傳球結合圍圈方式，請學生分享今日活動的心情及原因。	20分 20分 80分 20分 15分 90分	口語評量 口語評量 觀察評量 實作評量 口語評量 觀察評量 口語評量 口語評量 觀察評量 實作評量	投影簡報 雲彩紙 雙面膠 涼感巾 吸管 固定扣環 海報紙 題目 彩色筆 氣球 打氣筒 棉繩 後測卷
---	--	---	--	---

	1/5第八堂課 一、引起動機 1. 以投影簡報方式，與學生回顧前7次活動的學習歷程。 2. 成果展活動關卡、進行方式及流程回顧。 二、發展活動 1. 進行第一關：「作品展出與動手做」，依照學生有興趣的項目：「風車、扇子、涼感巾」進行製作或體驗。請原先製作該項目的學生在旁指導，或觀看影片自行製作。 2. 進行第二關：「九宮格連線遊戲」，關卡分為三組、每組分兩隊進行，依照速度或一問一答方式(依學生自由選擇或發想新玩法)，凡答對題目便可進行「佔領」九宮格某區域，優先連線即為贏家。 3. 進行第三關：「感恩活動」，請學生寫下想感恩的人事物，再黏貼至板子上；學生依打氣筒或吹氣方式，完成一顆氣球。帶領學生至教職員辦公室，將以上感恩板子懸掛於辦公室外的鐵欄杆上；每位學生依自己意願將氣球送給老師，完成此關。 三、綜合活動 1. 以音樂傳球結合圍圈方式，邀請學生說出今日心情及原因。	15分	口語評量	音樂 遊戲球 貼紙
--	--	-----	------	-----------------