

# 桃園市107學年度國民中小學教師素養導向課程活動設計

## 壹、課程設計理念

社會充斥許多駭人新聞，在學校與同學相處唇齒相譏拳腳相向、在路上一言不合對人就兵刃相見你死我活，更甚者出現父弑子或子弑母等令人震懾可怕事件。根據天下雜誌報導:107年中超過6萬件親密關係暴力事件，半年20幾件恐怖情殺案件，東方社會最欠缺的情感教育、該怎麼教?由誰來教?

當人們遇到不如意不愉快時，人人像個活動小地雷，常常搞不清楚到底是什麼事情就會爆炸。在人的情緒中，會對他人直接產生影響的就是怒，我們常以最快速最激烈的方式表達及反應情緒，此時容易對別人造成傷害。然而生氣是正常反應，但嚴重時會影響學生的人際互動。

從情緒產生到懂得處理情緒，經歷情緒覺察與辨識、情緒的理解、情緒的表達及情緒的調節等歷程。透過課程規畫讓學生學會感知自身的情緒，理解與判斷他人的情緒，表達自身的情緒，學習懂得運用策略處理這些情緒，所以當我們可以覺察自己的情緒時，更能幫助我們管理情緒。在人際關係的互動中可以提升情感表達、平等溝通與處理情感挫折的能力。

課程進行從覺知自我情緒、理解他人情緒、處理自己及他人的情緒，到能夠適時懂得轉化情緒及能實踐情緒管理的過程，我們在前兩堂課程中將學生男女分組，讓學生透過存在性別差異的覺知理解與行動，是否同時存在因不同性別而出現差異化。若有，則進一步利用課程探討破除情緒性別刻板的印象。在第三節引導學生處理情緒策略時，則採異質分組。

## 貳、課程架構

課程主題	<b>情緒溫度計</b>		
課程目標	<b>首部曲</b> 接納自己情緒	<b>二部曲</b> 改變想法，轉化情緒	<b>最終曲</b> 實踐情緒管理
核心素養	1. 覺知自我情緒 2. 理解他人情緒	1. 處理自己與他人情緒 2. 轉化情緒	1. 降低情緒波動 2. 保持情緒平衡
課程理念	情緒接力棒	情緒溫度計	情緒捕手
課程內涵	怒怒爆炸了(口頭發表) 腦筋急轉彎(小組表演、學習單) 像個女生笑?(口頭發表)	我的情緒溫度計(學習單) 情緒轉個彎—我不是小暴龍 (小組表演、口頭發表)	情緒按個讚(小組表演、口頭發表) 情緒捕手(學習單)
實踐策略			

參、課程內容

領域/科目	性別平等教育議題		設計者	張育旗、彭紫絹、康素雲	
實施年級	中年級		總節數	共三節，120 分鐘	
單元名稱	情緒溫度計				
設計依據					
學習重點	學習主題	語言、文字與符號的性別意涵分析	核心素養	2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜互動與溝通態度和技巧。	
	實質內涵	性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵。使用性平等的語言與文字進行溝通。			
議題融入		<input type="checkbox"/> 性別平等教育議題 <b>主題式</b> 課程 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育議題融入式課程/融入領域 <u>綜合</u>			
教材來源		公播影片:腦筋急轉彎 繪本:怒怒爆炸了 網路影片: 1. 《我不是小暴龍》影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H95ShmXCxQQ">https://www.youtube.com/watch?v=H95ShmXCxQQ</a> 2. 《像個女生笑》影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hqbzKF_OR8k">https://www.youtube.com/watch?v=hqbzKF_OR8k</a> 3. 我會管理情緒不遷怒 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bvAB24KON7k">https://www.youtube.com/watch?v=bvAB24KON7k</a> 4. 我會適當表達情緒 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7FgbD5011QY">https://www.youtube.com/watch?v=7FgbD5011QY</a> 5. 《情緒有沒有好壞》 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NRhSrcMuKv8">https://www.youtube.com/watch?v=NRhSrcMuKv8</a>			
教學設備/資源		電腦，單槍投影機，錄影設備、桌遊好話牌			
課程目標					
1. 可以覺察自己的情緒，學習管理自己的情緒 2. 突破性別角色刻板的限制，瞭解個體發展與性別表現的多樣性，建構尊重差異的互動模式。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	評量
<b>第一節:情緒接力棒</b> 壹、引起動機: 一. 引起動機: 氣球爆炸 每組發下打氣筒及氣球，請將氣球灌氣直到爆炸。 (一)為什麼氣球會爆炸? (二)人會不會爆炸? (三)不是真的爆炸，是情緒爆炸，為何情緒會爆炸?				5	個人口頭發表

(四)那情緒爆炸了，又會怎樣？

10

貳、繪本探究—《怒怒爆炸了》

Q1:星期六不用上課卻一早被叫起來，如果是你會如何？

Q2:故事中萊莉心情又是如何？請學生看圖分享



個人口  
頭發表

Q3:萊莉做了蛋糕要和朋友出門玩，媽媽希望她幫忙照顧戴文，如果是你，會怎麼做？

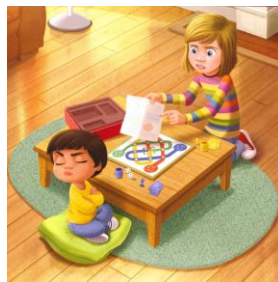
Q4:結果萊莉怎麼做呢？

學生發表完，放入萊莉的照片(發現:她並沒有任何不高興的表情)



個人口  
頭發表

Q5:戴文不斷生氣搗亂，跳沙發、不遵守遊戲規則、堅持要吃蛋糕……如果是你會怎麼做?(請各組討論 1 分鐘，並派員發表)



小組討  
論

Q6:故事中萊莉，怎麼做?(發現:她跟媽媽說需要上樓一下)



Q7:你們猜猜為何萊莉要上樓？

(發現:她將頭埋進枕頭)



Q8: 為何萊莉將頭埋進枕頭?(學生各自發表)

故事結局:

面對戴文, 萊莉想起自己憤怒、挫折時的感受, 以及恢復平靜的困難, 於是……萊莉用手指說故事吸引戴文注意力, 也開心起來



參、影片探究-介紹《腦筋急轉彎》中五主角: 樂樂、怒怒、驚驚、憂憂及厭厭



20

Q1: 顯示大圖卡, 請問學生最喜歡哪種情緒? 為什麼? (學生各自發表)

Q2: 哪一種情緒會造成自己及他人不開心, 甚至有時會受傷?

Q3: 各組分別寫出喜與怒兩種情緒是發生在什麼樣的事件中會產生的?

Q4: 請各組針對所寫的事件分別表演出喜與怒兩種情緒。

Q5: 請各組討論四組在喜與怒兩種情緒的表達上有無不同?

試著看看是否出現性別刻板的情緒差異, 播放影片

Q6: 播放《像個女生笑》影片, 因為喜而展現的笑容有性別差異嗎?

討論總結: 想怎麼笑是個人特質、個人喜好與習慣, 與性別無關喔!

肆. 結論

情緒是很自然會出現的感覺, 每個人在生活中都會因為不同的事情而產生各種



5

## 不同的情緒！

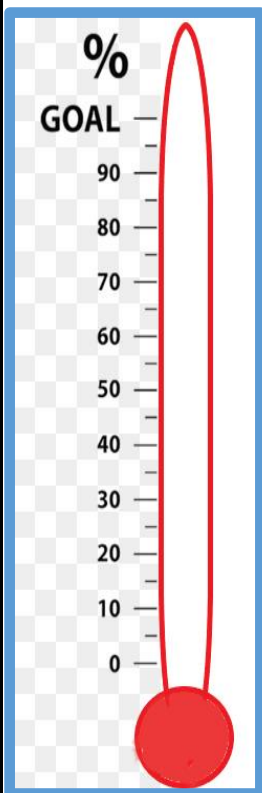
請學生回家完成一情緒調查大搜查記錄表，詳細記錄

### 第二節：情緒溫度計

壹、引起動機：

在上節課的學習單中，你記錄自己的情緒，發現何時何事會讓自己生氣？在腦筋急轉彎片中的怒怒是甚麼顏色？為何用紅色的？如何觀察或測量到對方有多麼生氣呢？（請學生分享）

貳、情緒溫度計：現在來測量自己的情緒溫度計指數，用紅色彩筆在刻度上畫滿



一、情境布題，讓各組學生畫出溫度計指數來表達情緒的高低起伏

1. 有人把你的課本或物品丟地板？
2. 有人打掃時間沒打掃卻在玩？
3. 有人故意碰或撞你的身體？
4. 有人到處說你的壞話？

二、觀察男生組與女生組的差異

（一）教師統計各組溫度計指數，針對每一題差異分享同與異

1. 無差異：每個人對於別人不禮貌的行為都有相似的情緒
2. 有差異：男女組別的討論，相同的行為針對不同性別，生氣指數不同，要學會相互尊重。

（二）請問在你的生活經驗中有哪些事情是會讓你像怒怒一樣怒髮衝冠滿臉通紅？當別人如何對我時，我會火山爆發？

分別統計四組的狀況並加以討論差異分享同與異

老師小節：生氣本身不一定會構成困擾，表達生氣的方式、時機、頻率及強度才是問題所在。過於強烈的生氣反應，常有不好後果。

參：情緒轉個彎：影片探究—《我不是暴龍》

一、如果是你被誤會了，你會怎樣？

二、小禽龍哭著跟爸爸說，猜猜看爸爸如何處理？

（接受小禽龍的情緒，而且鼓勵正向積極面對）

三、禽龍勇敢站上台、為自己說明與解釋，問題就解決了？

請問如果你被誤會時，會像禽龍一樣勇敢表達自己的看法？

老師小節：有時候並非可以完全解決，但勇敢說出值得鼓勵

四、請各組寫下印象最深刻的一幕？並說出原因？

5

10

10

10

5

#### 肆、結論

教孩子了解自身情緒及如何控制

情緒有程度的差異，對生活造成的影響也不同，比較強烈的情緒，可能對生活造成比較大的影響；比較弱的情緒表示情緒平穩，對生活的影響較小，所以我們可以覺察自己的情緒，學習管理自己的情緒。

5

#### 第三節：情緒捕手

壹、引起動機：洩氣的氣球，發下每組 2 種小氣球

- 一、將一種氣球快速打氣，並爆炸，另一種氣球打氣後放掉，發出氣笛聲
- 二、請學生分享哪種比較好玩?哪種可以重複玩?

15

貳、情緒按個讚：教孩子與情緒做朋友

- 一、影片探究—《情緒有沒有好壞》

在老山羊最後那句當我們解讀完情緒後，如何與情緒相處?

二、情緒比一比

(一)請各組寫下發表的同學內容，由老師抽出上台學生戴上口罩並表演出該組：自己、何種情緒、如何相處或表達

例如：小明(人)難過(情緒)時會大哭(表達)

(二)由其他組猜出，各進行加分，將答案公布在黑板

(三)老師將所有答案檢視，討論男女性別與情緒相處方式有無差異?

(四)在許多情緒的過程中，我們男兒有淚不輕彈這句話，大家有何看法?

15

參、情緒捕手：他人情緒接收與處理

桌遊時間《好話牌》：發自內心的溫暖話語，如同手中握有一手好牌。面對他人的情緒，如果能轉換心中的念頭，也許能有不一樣的情況唷!讓我們來練習練習吧~~

黑桃系列牌卡提供「了解、尊重主題、深層的認識」好話句型。

紅桃系列牌卡提供「理解包容、給支持與疼惜的愛」好話句型。

方塊系列牌卡提供「累積智慧、蓄積力量、包容差異」好話句型。

梅花系列牌卡提供「溝通、協調、合作、生命力」好話句型。

共 54 句生活中常見用語，每句話用語皆提供 NG 版與好話版，讓學生在與人互動時，面對他人情緒能學習心轉個念、口說好話。

一、老師說明好話牌內容。

二、請兩位學生一位 NG 版與另一位好話版示範，請學生分享喜歡聽到哪一位學生的話語。

三、每組每人拿一張牌，依序由每組第一位說 NG 版，其人組員則一起說好話版。

四、好話牌收回，老師要隨堂測試，由老師說 NG 版，組員則一起說好話版，答對則得一分。

5

五、請學生分享練習說好話會很困難嗎?如果遇到自己或他人的情緒反應時，願意試著轉個念說好話?

#### 肆、結論

我們常常在新聞、電視及生活上聽到酸言酸語，而導致情緒被影響，也有很多情緒失控而發生的衝突，也是因為言語不當而產生。現在就從我們自己做起，讓我們學會控制自己的情緒，更學會轉個心、換個念，讓自己心情更舒服。

#### 參考資料：

《情緒教育怎麼教?》《親子天下好好談性從情感教育開始》《天下雜誌失控的愛》《教孩子跟情緒做朋友》等書籍