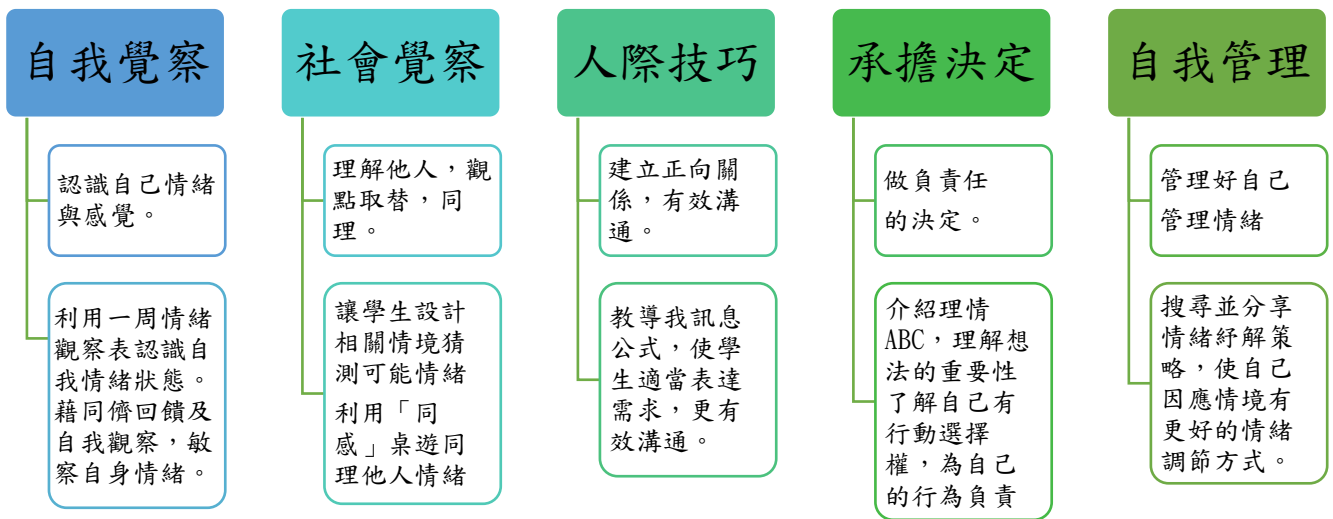


# 桃園市 113 學年度國民中小學教師素養導向優良教學示例評選 課程活動設計

## 壹、課程設計理念

根據教育部公布之「幸福教育、健康臺灣 幸福學校、師生共好：教育部社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫」(114 年至 118 年)，將社會情緒學習列為重要課程，期許打造友善且幸福的校園環境。

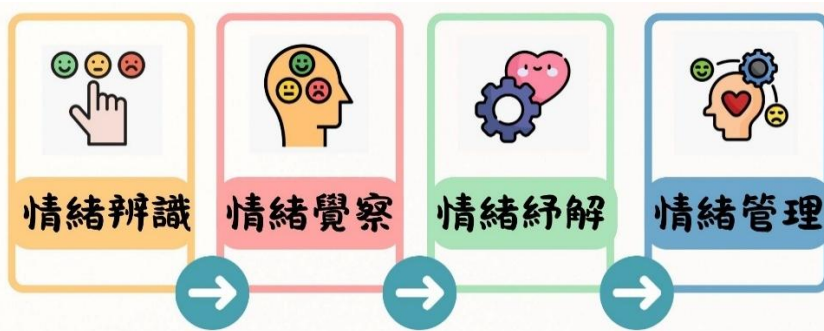
社會情緒學習(Social and Emotional Learning, SEL)包括自我覺察(self-awareness)、自我管理(self-management)、社會覺察(social awareness)、人際關係技巧(relationship skills)、負責任的決定(responsible decision-making)。參考社會情緒學習相關內涵設計一系列情緒課程。



## 貳、課程架構

一、課程主題：情緒 AI(Affective Interaction)

二、活動架構



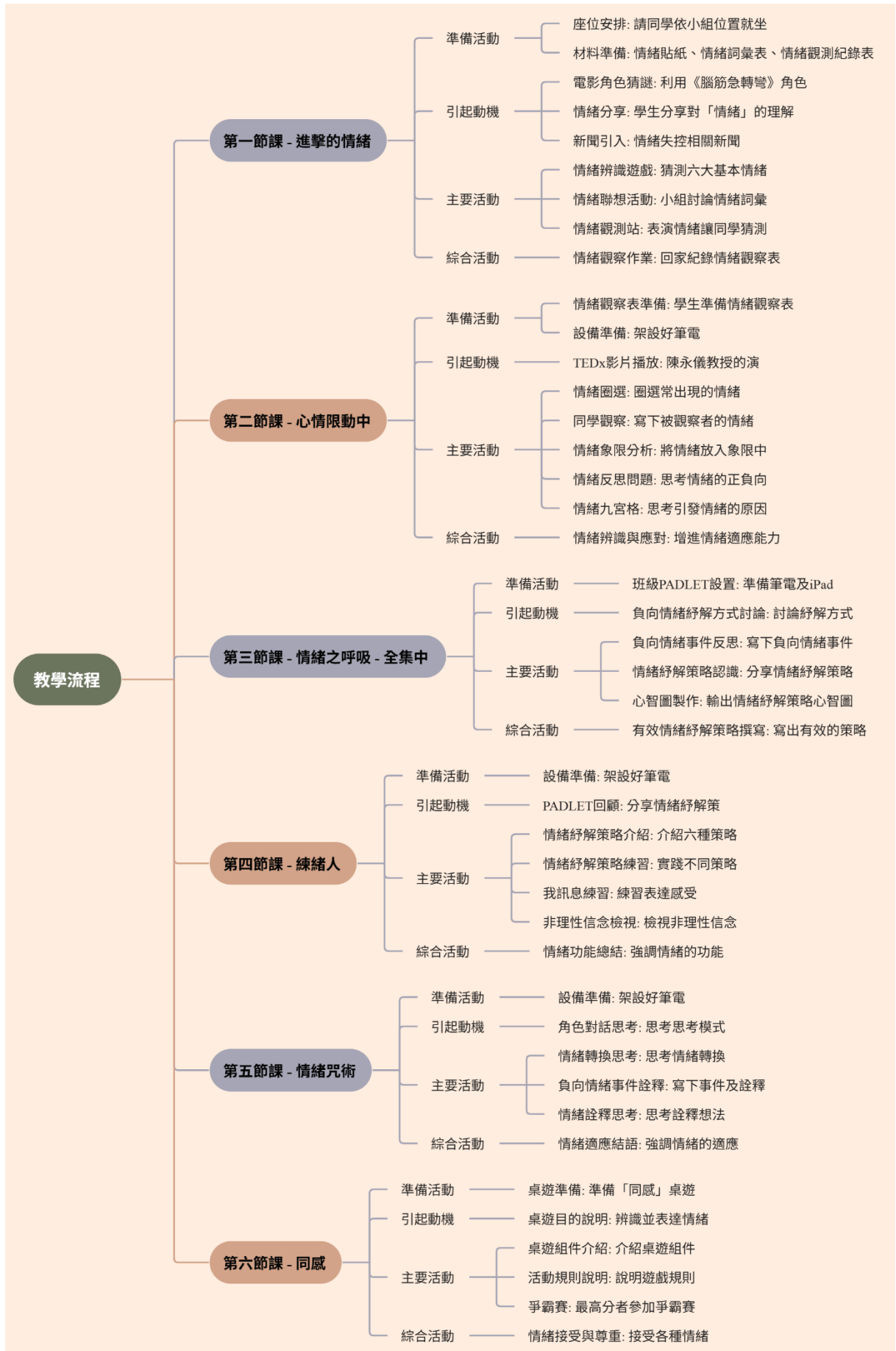
## 三、課程目標

- (一) 情緒覺察：認識更多情緒詞彙，觀察自我平時常見情緒，能更細緻地描述自己的情緒狀態，進而辨識情緒的成因與影響。
- (二) 情緒管理：檢視自己平時情緒紓解方式，藉著資訊蒐集及分享，認識更多元策略，並且能夠在各種情境下選擇合適策略幫助自己調適情緒。
- (三) 思維彈性：理解想法是決定情緒的關鍵，練習對事情用更多角度詮釋，保持思考彈性提升情緒適應力。

四、學習對象：八年級學生

五、評量方式：高層次紙筆測驗(分析)、口語評量、小組表現。

## 六、課程心智圖



參、課程內容

主題/單元名稱		情緒 AI (Affective Interaction)	設計者	陳亭羽
實施年級		八年級	節數	共 6 節， 270 分鐘
總綱核心素養		B. 溝通互動-B1 符號運用與溝通表達 J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。		
領域學習重點	核心素養	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。	議題	核心素養 品德發展層面 品德實踐能力與行動
	學習表現	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。		學習主題 品德教育
	學習內容	輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。		實質內涵 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
學習目標		<p>一、情緒覺察：認識更多情緒詞彙，觀察自我平時常見情緒，能更細緻地描述自己的情緒狀態，進而辨識情緒的成因與影響。</p> <p>二、情緒管理：檢視平時情緒紓解方式，藉著資訊蒐集分享，認識更多元策略，並能夠在不同情境下選擇合適策略幫助自己調適情緒。</p> <p>三、思維彈性：理解想法是決定情緒的關鍵，練習對事情用更多角度詮釋，保持思考彈性提升情緒適應力。</p>		
教學策略		<p>一、分組合作學習：透過小組討論、同學回饋，認識更多情緒詞彙以及認識自我情緒狀態。</p> <p>二、自主學習四學模式：學生先自行上網搜尋情緒紓解策略，接著讓學生間彼此瀏覽學習，最後教師導學，分享六大不同情緒紓解策略。</p> <p>三、資訊融入：利用資訊軟體(PADLET)讓學生可以即時留言分享並彼此回饋，進一步應用 AI(FELO)生成情緒紓解策略心智圖，讓學生即時看到策略分類，拓展自我情緒適應方式。</p>		
教材來源		康軒課本、自編教材		
教學設備/資源 (包含視聽設備、教具、延伸教材、網站、影音資源等)		<ol style="list-style-type: none"> <li>PADLET</li> <li>FELO</li> <li>TED 演講影片沒有「負面能量」是好事嗎？需要重新認識的「情緒反應」Acknowledge and Embrace Your Negative Emotions   陳永儀 May Chen   TEDxTaipei</li> <li>點點心理學情緒輪</li> <li>桌遊「做我的情緒偵探」</li> <li>桌遊「同感」</li> </ol>		

	<p>7. 電影「腦筋急轉彎」</p> <p>8. 這群人 TGOP 影片「情緒顛倒的世界 A World of Opposite Emotions」</p> <p>9. Magic School</p>	
<p>教學活動設計(活動進行步驟)</p>		
教學內容及實施方式	時間	評量
<p>第一節課-進擊的情緒</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一)、請同學於課前依小組位置就坐。</p> <p>(二)、準備情緒貼紙、情緒詞彙表、情緒觀測紀錄。</p> <p>二、引起動機</p> <p>(一)、利用電影腦筋急轉彎角色激發好奇心讓學生猜測課程主題。</p> <p>(二)、請學生分享自己對於情緒的了解，鼓勵他們表達個人觀點。</p> <p>(三)、利用情緒失控相關新聞帶出情緒控制對於每個人的重要性，討論情緒控制與生活的關聯，意識到情緒管理的必要性。</p> <p>三、主要活動</p> <p>(一)、教師利用臉部表情圖片，讓學生猜測六大基本情緒（快樂、悲傷、憤怒、驚訝、厭惡、恐懼）以及情緒出現相對應的行為反應，增進情緒識別能力。</p> <p>(二)、情緒聯想：請小組於時間內寫下自己所能想到的情緒詞彙，數量與特殊性兼顧，最後挑選出一個覺得最細膩或特別的情緒詞彙，若他組沒能想到便可額外加分。</p> <p>(三)、情緒觀測站</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組推派一位成員依照抽到的情緒題目進行表演，表演過程中不可拆字或說情緒同義字詞，只能透過肢體語言表演情緒狀態或者敘說情境讓同學猜測。</li> <li>2. 請學生思考剛剛的過程中是如何辨識情緒，可能答案：肢體動作、臉部表情、說話內容、聲音語調。</li> </ol> <p>四、綜合活動</p> <p>從辨識他人情緒進展到辨識自身情緒，請同學回家紀錄「情緒觀察表」，發生甚麼事情引起自身情緒。可利用情緒貼紙或自己繪製表情，並利用情緒詞彙表更精準且多元地描述自身情緒狀態，促進自我反思與情緒識別覺察力。</p>	<p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>25 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>紙筆評量</p> <p>小組活動表現</p>
<p>第二節課-心情限動中</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一)、請學生準備好自己的情緒觀察表</p> <p>(二)、架設好筆電</p> <p>二、引起動機</p> <p>播放陳永儀教授於 TEDxTaipei 宣講影片「沒有『負面能量』是好事嗎？需要重新認識的『情緒反應』Acknowledge and Embrace Your Negative Emotions」，引導出辨識自我情緒的重要性。</p> <p>三、主要活動</p> <p>(一)、根據對自身的情緒觀察，圈選六種以上自己常出現的情緒。</p>	<p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	

<p>(二)、找三位同學，請他們根據平日對自己的觀察，寫下被觀察者最常出現的三種情緒，促進同儕之間的理解與反思。</p>	15 分鐘	高層次紙筆測驗
<p>(三)、綜合自己及他人的結果，選出自己常出現的六個情緒，並依自己對情緒正/負向、強/弱的判斷製作情緒象限圖，幫助學生視覺化情緒狀態。</p>	5 分鐘	
<p>(四)、根據自己的情緒象限思考以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我較常出現 正向/負向 的情緒</li> <li>2. 同學給自己的回饋中，感到意外之外的回饋。</li> <li>3. 我常讓哪個情緒站在主控台上</li> <li>4. 我 喜歡/不喜歡 這樣的自己</li> </ol>	10 分鐘	
<p>(五)、情緒九宮格</p> <p>請同學依據自己最常見的情緒進行聯想，聯想可能原因、當下狀態與觸發條件。給予下列思考方向：顏色、時、事、人、身體狀態、常說的話、想法、指數、行動。</p>	5 分鐘	
<p>四、綜合活動</p> <p>透過多方面觀察自己能讓我們更正確辨識情緒，進而更了解自己、有更適切的因應方式，有更佳的情緒適應能力。</p>	5 分鐘	
<p>第三節課-情緒之呼吸-全集中</p>		
<p>一、準備活動</p> <p>設置好班級 PADLET 介面，準備筆電、iPad。</p>		
<p>二、引起動機</p> <p>藉由梗圖和學生討論平時有負向情緒時可能的紓解方式。</p>	5 分鐘	
<p>三、主要活動</p> <p>(一) 請學生思考一件曾帶給自己負向情緒事件(提醒學生要是與人相關的事件)，並寫出所引發的情緒感受，參考之前所發的情緒對照表，描繪出更細膩的情緒。</p>	5 分鐘	
<p>(二) 認識情緒紓解策略</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師分享當自己有負向情緒時常用的三種情緒紓解策略，以及上網搜尋到覺得可嘗試的三種情緒紓解策略。</li> </ol>	5 分鐘	
<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 請學生進入班級 PADLET 介面，在自己的區塊下方留言，寫下三種自己曾經用過的情緒紓解策略，並且上網搜尋三種未嘗試過的情緒紓解策略。</li> </ol>	15 分鐘	高層次紙筆測驗
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 請學生互相瀏覽彼此的策略，並在喜歡的情緒紓解策略下方為同學按讚。</li> </ol>	5 分鐘	
<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 情緒策略分類與分析：將學生的情緒紓解策略利用 FELO 輸出成至少有六大項度的心智圖，請學生依據心智圖結果挑選至少四種不同向度的情緒紓解策略，將這四種策略依照安全性及有效性放到象限位置中。</li> </ol>	5 分鐘	
<p>四、綜合活動</p> <p>請學生寫出一項有效又安全的情緒紓解策略。當有負向情緒時可以幫助自己與情緒共處的方式有很多，在有效且不傷害自己的前提下利用多元的方式幫助自己紓解情緒，提升情緒管理能力。</p>	5 分鐘	

<p>第四節課-練緒人</p> <p>一、準備活動 架設好筆電</p> <p>二、引起動機 (一) 回顧 PADLET 留言板，分享有效又安全的情緒紓解策略。</p> <p>三、主要活動 (一)、教師介紹六種情緒紓解策略</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 情緒澄清：分析因素結果、了解感受原因情緒。</li> <li>2. 口語表達：情緒內容口語化向他人表達，陳述感覺、討論自身情緒。</li> <li>3. 情緒抑制：減少表達，隱藏不表現、壓抑。</li> <li>4. 情緒宣洩：不受理性控制釋放情緒，如叫喊、摔東西、罵人、唱反調。</li> <li>5. 情緒接受：接受所經驗到的情緒及事件。坦然接受情緒，和情緒和平共處。</li> <li>6. 情緒轉換：讓情緒回歸平靜。例如：想有趣放鬆之事、改變想法、思考解決計畫。</li> </ol> <p>(二)、請學生練習不同的情緒紓解策略</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 情緒澄清策略：寫下當時事件發生時有此情緒內在想法。</li> <li>2. 寫下當時自己使用的情緒紓解策略</li> <li>3. 請學生思考一個未曾使用過的情緒紓解策略</li> <li>4. 依不同情境狀態思考當下可用的情緒紓解策略，包含無法自主行動時、只有十分鐘下課時、有一小時以及有半天時等不同狀態，依據不同情境選擇適當情緒紓解策略。</li> </ol> <p>(三)、我訊息溝通練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放這群人影片「情緒顛倒的世界」引導出正確表達情緒的重要性。</li> <li>2. 讓學生依照下列句子練習表達出自己的感受需求。 我看到/聽到(事件)+我覺得(感受)+我希望(正向期望)</li> </ol> <p>(四)、介紹非理性信念 讓學生檢視自己有那些非理性信念，並且挑出一句最常有的非理性信念進行改寫。</p> <p>四、綜合活動 總結負向情緒的功能及重要，情緒沒有對錯，只要正確與合適表達情緒，情緒可以使生活更豐富，提升學生的情緒智力。</p> <p>第五節課-情緒咒術</p> <p>一、準備活動 架設好筆電</p> <p>二、引起動機 利用吉依卡哇角色對話，讓學生思考自己平時思考模式，並且理解相同情境下每個人的反應皆可能不同，進而引導出在相同情境下我們自己也可有不同反應。</p> <p>三、主要活動 (一)利用腦筋急轉彎電影片段，主角面對搬家時的情緒轉換抉擇而有不同的行動，讓學生思考決定情緒的關鍵是「想法」。</p>	<p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>高層 次紙 筆測 驗</p>
---	---	-------------------------------

<p>(二)請學生寫下一項帶有負向情緒的事件，並邀請兩位同學寫下對該事件的不同想法詮釋，依照想法自己寫出可能產生相應的情緒、行為以及該行為所導致的結果。</p>	20 分鐘	高層 次紙 筆測 驗
<p>(三)思考若想要法展成自己想要的結果，需要怎樣的詮釋想法，才能產生相應的情緒及行為。</p>	10 分鐘	
<p>四、綜合活動</p> <p>結語：過去我們習慣的情緒行為反應會被大腦記憶，未來遇到其他情境時我們便容易有類似的反應。理解自己面對情境的想法是可以多元且具彈性時，便可以有更好的情緒適應，學習重塑思考模式，強化情緒與行為的彈性與責任感，並且做出負責任的決定。</p>	5 分鐘	
<p>第六節課-同感</p>		
<p>一、準備活動</p>		
<p>「同感」桌遊*6，請學生按照分組座位就坐。</p>		
<p>二、引起動機</p>		
<p>(一) 說明桌遊目的：辨識並表達自己的情緒。同理他人的情緒，彼此了解和尊重。</p>	5 分鐘	
<p>三、主要活動</p>		
<p>(一) 介紹桌遊組件及擺放原則。</p>	5 分鐘	
<p>(二) 介紹活動規則：情緒大師抽取一張題目牌並朗誦出來，其他玩家就所聽到的狀況，猜測情緒大師會有的情緒，並將自己顏色牌卡放在相對應的情緒卡上。情緒大師公布答案並說明自己的情緒及想法，猜對之玩家便可加分。過程中每位學生皆須練習表達與傾聽他人的情緒。</p>	25 分鐘	口語 評量
<p>(三) 各組最高者代表組別參加爭霸賽，猜測老師在不同情境下可能有的情緒，最高分者可為全組獲得獎勵。</p>	5 分鐘	
<p>四、綜合活動</p>		
<p>結語：情緒是個人的，每個人的情緒皆有其合理性，不應受質疑或批判，我們應持開放的態度，接受各種相異相同的情緒及想法，促進情緒的理解與共鳴。</p>	5 分鐘	

評量規準 第三節課-情緒之呼吸-全集中

評量 面向	A	B	C	D	E
自我情 緒紓解 策略描 述	清楚且具體描述 三種自己曾用過 的情緒紓解策 略，內容詳盡。	描述三種自己 曾用過的情緒 紓解策略，內 容具體。	描述三種策 略，但內容 簡略	只描述兩種 或策略描述 含糊，不明 確。	未描述或只 描述一種策 略，內容不 清楚。
未嘗試 策略蒐 集	搜尋並完整列出 三種未嘗試過的 情緒紓解策略， 資訊豐富且具多 元性。	搜尋並列出三 種未嘗試的策 略，資訊較完 整且具一定多 元性。	搜尋未嘗試 策略，但資 訊不完整或 僅有部分多 元性。	搜尋策略不 足兩種，資 訊簡略或缺 乏多元性。	未蒐集或僅 蒐集一種未 嘗試策略， 資訊不明或 錯誤。

參考資料

1. 教育部全球資訊網
2. 點點心理學

<https://www.esenmedical.com/profile/bitsofpsychology-zh>

	<p>3. 親子天下網 <a href="https://premium.parenting.com.tw/article/5093530">https://premium.parenting.com.tw/article/5093530</a></p> <p>4. 「輔導課哪有那麼涼」粉絲專頁</p> <p>5. 李燕菁講師社會情緒學習講座簡報</p>
<p>實施歷程</p>	<p>第一節課-進擊的情緒</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用電影角色與新聞引起動機。</li> <li>2. 透過小組活動辨識情緒詞彙與情緒表現。</li> <li>3. 布置回家作業，讓學生記錄自身情緒觀察表。</li> </ol> <p>第二節課-心情限動中</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放 TED 演講影片引導學生認識情緒的重要性。</li> <li>2. 透過自我與他人觀察，繪製情緒象限圖，分析情緒特性。</li> </ol> <p>第三節課-情緒之呼吸-全集中</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 討論負向情緒事件，探索情緒紓解策略。</li> <li>2. 使用 PADLET 分享與瀏覽情緒紓解方法，並生成心智圖。</li> </ol> <p>第四節課-練緒人</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習六種情緒紓解策略（如情緒澄清、情緒接受等）。</li> <li>2. 練習在不同情境下選擇適當的情緒紓解方式。</li> </ol> <p>第五節課-情緒咒術</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過電影片段與角色對話，探討情緒與想法的關聯。</li> <li>2. 引導學生思考非理性信念，學習多元彈性思考方式。</li> </ol> <p>第六節課-同感</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用桌遊「同感」讓學生理解面對相同情境大家可能有不同情緒感受，並試著同理他人想法感受。</li> </ol>
<p>實施省思</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對於 FELO 網站的使用還不是很熟稔，導致第一次及第二次的班級心智圖生成繁體中文版，後來調整生成的語言設定，才順利產生繁體中文版。應課前更熟悉工具操作，避免技術問題干擾教學。</li> <li>2. 於情緒紓解策略心智圖分析中，可以發現學生常用的情緒紓解策略大多是娛樂及逃避類型，包括聽音樂、睡覺、運動和玩電子遊戲，而所搜尋到的策略則更能注重身心平衡健康，如冥想、深呼吸和按摩等。這些方法共同構成了豐富的情緒管理工具箱，可供學生在不同情境下選擇適合自己的紓解方式。</li> <li>3. 評量以高層次紙筆評量為主，缺乏實作，可進一步進行身心平衡技巧（如冥想、深呼吸）的實踐，再強化長效與內化的調適方法。</li> <li>4. 使用 PADLET 與 FELO 促進即時互動與資料視覺化，能引起學生學習動機又能及時統整學生資料。</li> </ol>