

國立臺南大學附設實驗國民小學校訂課程設計格式

1060223

一、教學設計理念

(一)總體學習目標。

1. 透過體驗活動，覺察同理心之重要性、自我表達的影響性及練習合宜的溝通互動態度與技巧。
2. 透過分組討論與發表，發展問題解決策略及省思行為後果。

(二)核心素養的展現：情=E-A2、情=E-C2

(三)學習表現：2b-III-1 團體溝通、互動與工作效能提升。

(四)學習內容：

Bb-III-1 團體溝通互動技巧。Bb-III-2 自我工作效能技巧。Bb-III-3 社會技巧自我檢核。

(五)重要教學策略與評量：情緒小書 DIY

二、教學活動

六大主軸	<input type="checkbox"/> 閱讀 <input type="checkbox"/> 思辯 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒 <input type="checkbox"/> 探索 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 國際教育		設計者	曾艾翊
實施年級	六年級上學期		總節數	共_6_節，_240_分鐘
單元名稱	當我們同在一起			
實施方式	<input checked="" type="checkbox"/> 校訂課程彈性學習時間 <input type="checkbox"/> 領域新增單元 <input type="checkbox"/> 融入領域既有單元			
設計依據				
學習重點	學習表現	2b-III-1	核心素養	情=E-A2 情=E-C2
	學習內容	Bb-III-1 Bb-III-2 Bb-III-3		
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點	性別平等教育 家庭教育		
與其他領域/科目的連結	綜合、語文			
教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編			
教學設備/資源	《腦筋急轉彎》(Inside Out) 片段、A3 白紙、電腦多媒體、學習單			
學習目標				
1. 透過體驗活動，覺察同理心之重要性、自我表達的影響性及練習合宜的溝通互動態度與技巧。				
2. 透過分組討論與發表，發展問題解決策略及省思行為後果。				

教學活動設計		
教學流程	教學說明及注意事項	教學設備/資源

【超級變變變~情緒五部曲】

一、引起動機 (20 分鐘)

播放小動畫，來引起動機，並引導學生說出並分辨各種情緒。
五種情緒介紹

<https://www.youtube.com/watch?v=pHKQHkoWNyU>

- 掌管快樂情緒的樂樂 (Joy) Meet Joy
- 掌管憂愁情緒的憂憂 (Sadness) Meet Sadness
- 掌管憤怒的怒怒 (Anger) Meet Anger
- 掌管憎厭的厭厭 (Disgust) Meet Disgust
- 掌管恐懼的驚驚 (Fear) Meet Fear
- 生活中的你最常出現的情緒有哪些?請舉例說明。

二、發展活動(40 分鐘)

1. 每個人都有各式各樣的情緒，請小朋友仔細看動畫中出現的人物，並想一想：

爸爸媽媽的情緒

<https://www.youtube.com/watch?v=scrVxWTZtSo>

<https://www.youtube.com/watch?v=scrVxWTZtSo>

茉莉交男朋友了

<https://www.youtube.com/watch?v=fNZAdiSGQPE>

- 他們出現了哪些情緒？

情緒控制台

<https://www.youtube.com/watch?v=q8VDYE0ZvTk>

<https://www.youtube.com/watch?v=RKQ3hDKfdFs>

- 故事中的五種情緒總是透過感受到外在事物後，操控控制台，才有下一步動作。你認為我們總是先有情緒才影響行動嗎？為什麼？
- 這些情緒的發生與他們身邊的人事物有關嗎？
- 學生說出並分辨各種情緒，並將自身的生活經驗投射其中。

2. 透過「大腦與情緒」簡報，分析上層腦(判斷控制)下層腦(直覺反應)，讓學生了解情緒與上層腦、下層腦之關係。
(附錄一：『大腦與情緒的關係』簡報大綱。)

核心記憶篇

<https://www.youtube.com/watch?v=mukocjkRmVc>

3. 透過課程進行，同儕間的分享討論，讓學生了解有些時候較為負向的情緒是很平常的反應，重要的是自己該如何面對和處理。

三、綜合活動(20 分鐘)

EQ 小書 DIY

- 電影最後茉莉大腦總部中的控制台換新，多了「青春期」的按鈕，記憶球也變得更多彩繽紛了，進入青春期的你生活或心態有哪些轉變?你喜歡青春期的自己嗎?
- 製作步驟 <https://www.youtube.com/watch?v=-3zul6V7SUs>
- 封面『我的 EQ 小書』，封底『班級及姓名』。內容記錄每次上課的重點及心得感想，也可記錄自己發生的情緒事件及處理方法。

第二節課完

電腦多媒體

資料來源：陳幸慈老師

電腦多媒體

A3 白紙

【公說公有理、婆說婆有理~情緒 ABC】

一、引起動機(5 分鐘)

1. 收 EQ 小書(教師閱後立即發回)。
2. 溫故知新，以問答方式複習上一單元的課程內容。

二、發展活動(40 分鐘)

體會認知因素對情緒感受及強度的影響。理解生理因素，例如身體狀態、表情和肢體動作的表達方式對情緒的影響。

1. 瞎子摸象：準備神秘箱(看不見內容物)，只能伸手觸摸並推測。各組發表答案，藉由各組答案的差異性說明每個人的想法會受到主觀經驗影響。

2. 各說各話：

同樣一張圖片，既可以被看做 A，也可以被看做 B，在心理學中稱為「曖昧圖形」。看每個人如何解釋或組合圖畫裡的線條。即使是一模一樣的圖片，每個人看的角度不同，就有不同看法。同樣的，愛日常生活中，因為每個人個性或生活經驗的不同，對同樣的事情就會有不同的想法，才會有各種不同的意見。

3. 誰說的對：(故事內容見附錄三)

藉由「誰說的對」學習單的練習，我們能分辨判斷客觀事實和主觀推論的不同。生活中的推論可以幫助我們解決及處理許多事情，但過度推論或把推論當做事實，就容易引起誤會或糾紛，所以在人際關係上發出衝突時，要記得冷靜，並給對方說明事件經過及表達歉意的機會。

三、綜合活動(25 分鐘)

1. 複習「IDEAL」情緒問題處理方法：

- I: 清楚具體的指出問題。
- D: 清楚具體的界定目標。
- E: 探索所有可能的策略。(不傷害自己和別人)
- A: 行動，決定要採用的策略與使用的先後順序。
- L: 反省結果

2. 藉由「誰說的對」戲劇演出讓學生練習分辨情緒 ABC，理性的想法能帶來正向的情緒表現。

第四節課完

【實戰對策】

一、引起動機(25 分鐘)

1. 收 EQ 小書(教師閱後立即發回)。
2. 溫故知新，以問答方式複習上一單元的課程內容。

3. 複習情緒問題處理方法：「IDEAL」。

4. 「數呼吸」練習。

二、發展活動(40 分鐘)

1. 運用之前所學得的情緒對策去處理問題，

- I: 清楚具體的指出問題。
- D: 清楚具體的界定目標。

資料來源：我是 EQ 高手第 4 單元做個 EQ 高手【友緣基金會社會技能課程】

附錄二：圖片「鴨子與兔子」、「貓與鼠」
<http://tonents.com/>

附錄三：「誰說的對」學習單

分組表演

神秘箱

電腦多媒體

配合「腹式呼吸法」影片

資料來源：情緒教育怎麼教？

電腦多媒體

E: 探索所有可能的策略。(不傷害自己和別人)
A: 行動, 決定要採用的策略與使用的先後順序。
L: 反省結果

2. 小組討論, 戲劇演出。

事件一: 阿福想加入一起玩鬼抓人, 但阿福跑太慢, 同學拒絕阿福一起玩。

事件二: 玩遊戲輸了, 小旭會非常生氣而動手動腳, 無法控制, 社會分組報告, 沒人要和小旭同組。

事件三: 陽陽覺得老師不喜歡他, 對他有偏見。因為老師上課都不點他發言。

事件四: 好朋友要陽陽排擠別人, 陽陽並不想這麼做, 但又怕失去朋友。

三、綜合活動(15分鐘)

1. 不同的想法會引發不同的情緒感受。

舉例: 「期中考成績很差」

(擔心害怕的情緒): 完蛋了! 回去會被爸媽打。

(懊悔內疚的情緒): 我最近貪玩電腦遊戲, 所以沒有好好複習。

(積極改變的情緒): 這次考不好, 我下次要更努力。

2. 情緒感受沒有對錯, 但如果經常處在過度強烈的負面情緒, 就容易給自己帶來困擾。而強烈的負面情緒通常來自於內心非理性的想法。常常使用「每次、總是、永遠」, 容易變成過度主觀。

3. 「說絨絨的話」, 現在很多孩子說話直接, 講話都「刺刺的」, 造成衝突。讓孩子學習說出讚美, 引導孩子看到別人的優點, 肯定別人的用心, 及表達自己的抱歉, 學習說「絨絨」的話: 『學冷靜、學發洩、學表達』。

4. 完成 EQ 小書。

第六節課完

分組表演

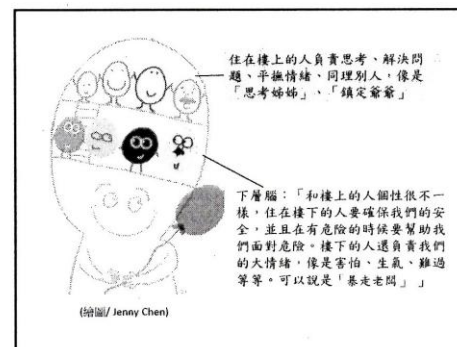
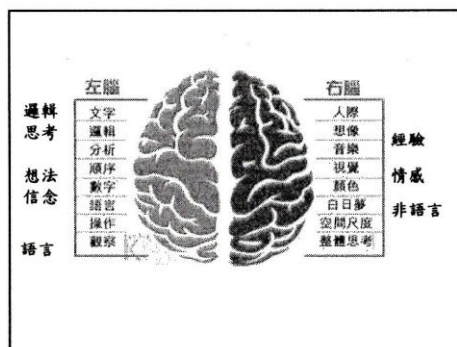
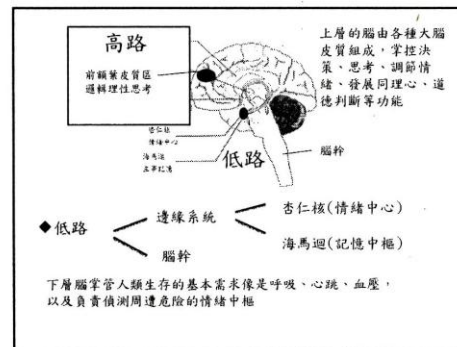
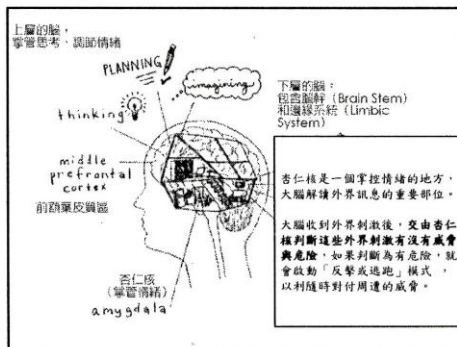
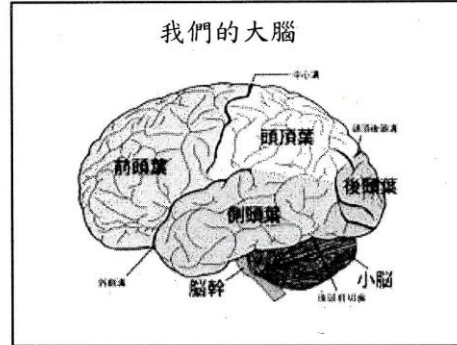
教學評量: EQ 小書、學習單、分組討論

試教成果:

1. 觀看影片腦筋急轉彎, 老師先看過並擷取重要片段, 分段解釋的方式教學說明。

2. 利用 YOUTUBE 關於大腦分析的相關影片, 讓孩子理解『腦袋發生了甚麼事』, 再利用幸慈老師提供的簡報『大腦與情緒的關係』解釋上層腦(判斷控制)下層腦(直覺反應)。

3. 「情緒 ABC」此部份說明時間不夠, 修正為四下情緒問題處理方法: 「IDEAL」。






住在上層腦和下層腦的人都很重要，更重要的是，樓上的人和樓下的人要一起合作。

我們什麼時候需要樓上的人？
什麼時候需要住在樓下的人呢？

很多時候我們需要「樓下的人」來偵測周邊有沒有危險，這樣當有危險時才能立刻反應。
當我們碰到問題需要解決時，住在「樓上的人」就要發揮思考的能力，幫助你想辦法解決問題。

(繪圖/ Jenny Chen)

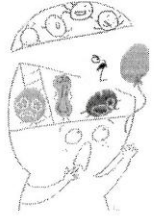
樓上的人和樓下的人要一起合作



大腦房子兩層樓間有一個樓梯，這個樓梯的功能就是幫助樓上和樓下的人互相傳遞訊息、互相溝通，才能好好合作。


例如：玩具被同學搶走了
-住在「樓下」的『憤怒』會氣得跳來跳去
-住在樓上的人知道訊息後，就會開始幫助『憤怒』安撫情緒，也會開始想辦法，可以做幾次深呼吸，然後去請老師幫忙。

當大腦房子掀起來時----



有些時候，我們實在是太生氣了，氣到大腦房子被掀起來了！
當大腦房子被掀起來時，住在樓上的人無法和樓下的人溝通，不知道發生了什麼事情。
這時候，房子裡只剩下樓下的人，樓上的人們大喊：「房子被樓下的人們佔領了！」

當大腦房子掀起來時----



有些時候碰到緊急危險的時候，我們只需要樓下的人們，讓我們趕快心跳加速、血壓上升、釋放壓力賀爾蒙，幫助讓我們逃離危險。

其他時候，當大腦房子掀起來時，我們只剩下層腦的人們做決定，我們可能會做出一些衝動的行為，像是打人、推人、吼罵人，或是在地上大哭大鬧。因為這時候大腦被下層樓的人佔領了，上層腦的人無法發揮功能，我們沒有辦法好好的思考或是平撫自己的情緒。

(繪圖/ Jenny Chen)

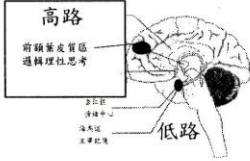
把房子蓋回來，讓樓上的人回來幫忙！



有些時候碰到緊急危險的時候，我們只需要樓下的人們，讓我們趕快心跳加速、血壓上升、釋放壓力賀爾蒙，幫助讓我們逃離危險。

其他時候，當大腦房子掀起來時，我們只剩下層腦的人們做決定，我們可能會做出一些衝動的行為，像是打人、推人、吼罵人，或是在地上大哭大鬧。因為這時候大腦被下層樓的人佔領了，上層腦的人無法發揮功能，我們沒有辦法好好的思考或是平撫自己的情緒。

(繪圖/ Jenny Chen)




高路
前額葉皮質區
邏輯理性思考

低路
杏仁核
情緒反應

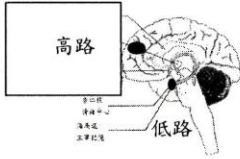
- ◆幼小孩子透過感官了解父母，閱讀成人的非語言(臉部表情、眼神、聲調、肢體動作、態度、語氣強度、回應時機)，然後透過非語言跟成人互動
- ◆當右腦接收到太多負面的非語言訊息時，會激發孩子的低路，啟動「攻、逃、呆」的反應

低路 VS 高路

- 不經思考，本能地直覺反應 VS 暫停一下、彈性的反應
- 當疲憊、飢餓、沮喪、失望或憤怒，我們會無法深入思考，同時大腦降低行為控制力，過度沉溺在自己的情緒中，思緒不清，這時我們很難理性思考，往往反應過度。



高路



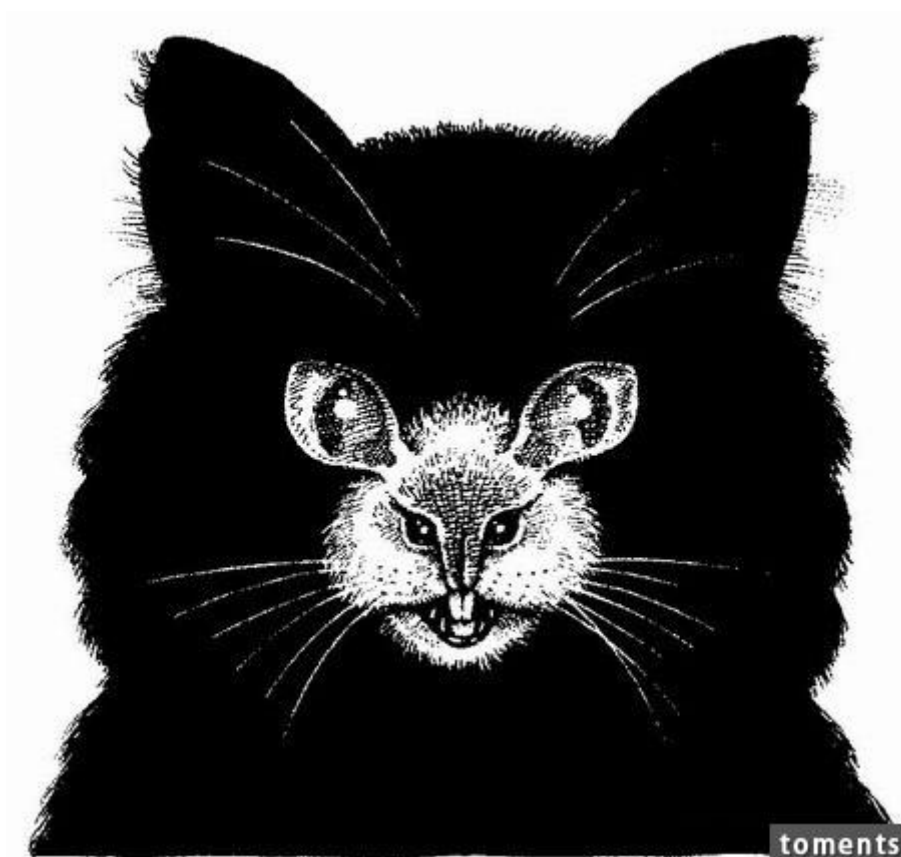
◆高路：自我覺察——自我照顧——做出不同的選擇
 看見別人的需要 ↗ (彈性)

◆教育小孩用太多左腦，會僵化而沒有彈性
 用太多右腦，則會產生混亂

附錄二-1



附錄二-2



《誰說的對》

姓名：_____ 日期：_____年_____月_____日

有一天陽陽帶了一個最新型的電動玩具到學校來，一下課有許多人好奇的圍上前，阿福也想湊過去一起玩。這時陽陽說：「人太多了，午休的時候再借給你啦！」。

好不容易等到午休，下課鐘一響，阿福趕緊跑去找陽陽，沒想到陽陽自己在玩電動，座位旁又圍了一堆人。阿福急得對陽陽說：「你不是說好要借我嗎？」陽陽還沒開口，和他坐在一起的小旭就搶著說：「你答應要先借我的！」阿福又說：「陽陽答應午休要借我，應該是我先。」阿福說完低下頭看陽陽手中的電玩，小旭突然站起來，頭就撞上了阿福的下巴，阿福的牙齒和嘴唇鮮血直流。

問題單

如果你認為測驗題目的描述是真的、對的，請在答案欄裡寫○；認為是假的、錯的寫×；無法判定的寫？

- () 1. 陽陽的電動很好玩。
- () 2. 陽陽因為不喜歡阿福，所以藉口人太多，不把電動借給他。
- () 3. 陽陽答應午休時要把電動借給阿福。
- () 4. 阿福很喜歡玩電動。
- () 5. 阿福和陽陽是好朋友。
- () 6. 陽陽答應午休時要把電動借給小旭。
- () 7. 阿福牙齒和嘴唇被撞得鮮血直流。
- () 8. 小旭是故意站起來撞阿福的。

(改編自：心靈工坊文化出版(民96)。我是EQ高手：加強孩子的情緒管理。楊俐容)