

十二年國民基本教育素養導向教學活動設計

單元名稱：認清情緒、學會溝通，人生沒煩惱！

設計者：廖怡婷、游鴻池

一、內容說明

(一) 設計理念：

1. 透過十二年國教總綱核心素養與領綱核心素養具體內涵、學習重點(學習表現及學習內容)的結合，期望達到「自發」、「互動」與「共好」的課程理念。與九年一貫課綱單獨羅列重大議題之不同，十二年國教將重大議題以融入課程實施為原則，僅有少數獨立的議題保留，但議題通常難以從單一科目全面理解與解決，需要從跨領域的角度去深入，因此本主題統整「綜合領域」及「健康與體育領域」，並融入家庭教育議題，以素養導向教學設計為基礎，希望學生藉此培養良好的情緒管理的生活習慣，並以同理心應用在生活與家人溝通的素養。
2. 「情緒」是每個人從小到大都要面對的問題，但它是一個抽象的概念，對小學生更是如此，本活動藉由情境教學、小組討論及實作教學等策略，希望能讓學生了解「情緒」為何，辨識正面及負面情緒，而當負面情緒產生時，如何去面對它、處理它的適當工具；以及在情緒過後，跟家人之間如何運用適當的技巧與態度與家人溝通，降低彼此衝突，促進家庭和諧。
3. 除了課堂上的教學互動，本活動也期望學生於回家後，能將所學實踐在生活中，例如：與家人一起製作課堂中教的料理，以增加家人間的情感，培養良好的關係。

單元課程架構表：

活動名稱	節次	教學重點
情緒黑白配	第 1 節	使學生能夠認識情緒的意義，並透過遊戲分辨「正面情緒」及「負面情緒」的差異。
我不是故意有那樣的反應	第 2 節	使學生透過影片思考哪些表現屬於「負面情緒」，並透過自省，覺察自己處於「負面情緒」時有什麼反應。
我要讓自己變好！	第 2 節	透過「事件-感受-需要」的情緒處理公式，讓學生從情境範例中，練習情緒處理公式。
學會互動，讓生活更美好	第 3 節	引導學生以上一節課的情境案例，及情緒處理公式的結果，學會後續與家人如何互動的技巧，以避免類似的情境發生時，又產生負面情緒。
開心過生活！	第 3 節	讓學生列舉在日常生活中，能與家人產生正向情的互動技巧。
想不到吧！	第 4 節	指導學生完成「涼拌小黃瓜」的料理，並要求學生回家與家人分享學習成果；鼓勵學生在家與家人一起下廚，藉此增進與家人之間的良好互動。

(二) 單元內容：

領域/科目		綜合領域	設計者	游鴻池、廖怡婷
實施年級		四年級	總節數	共 4 節
單元名稱		認清情緒、學會溝通，人生沒煩惱！		
設計依據				
總綱核心素養		<p>E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。</p> <p>E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。</p>		
綜合活動 領域	核心素養	<p>綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。</p> <p>綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。</p>		
	主題軸	<p>1. 自我與生涯發展。</p> <p>2. 生活經營與創新。</p>		
	主題項目	<p>1a 自我探索與成長。</p> <p>2a 人際互動與經營。</p>		
學習 重點	學習表現	<p>1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。</p> <p>2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。</p>		
	學習內容	<p>Ad-II-1 情緒的辨識與調適。</p> <p>Ba-II-1 自我表達的適切性。</p> <p>Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。</p>		
家庭教育 議題融入	學習表現	2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。		
	學習內容	Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。		
與其他領域/ 科目的連結		<p>健康與體育領域</p> <p><u>學習表現</u></p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p><u>學習內容</u></p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>		
教材來源		自編教材		
教學設備/資源		單槍、音源線、麥克風		
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 透過遊戲使學生能分辨正面及負面情緒，並學會用處理情緒的公式覺察及調適情緒，以培養正向思考的態度。 學生在情境的引導下，習得基本的人際溝通互動技能，及如何增加家庭正面氛圍，進而降低彼此衝突，促進家庭和諧。 透過實作練習，使學生未來能將所學實踐在生活中，並鼓勵學生回家與家人分享學習成果，與家人一起下廚，藉此增進與家人之間的良好互動。 				
		綜合領域	綜合領域	健康與體育領域

學習表現 學習內容	1d-II-1 覺察情緒的變化,培養正向思考的態度。	2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式,展現合宜的互動與溝通態度和技巧。	3b-II-2 能於引導下,表現基本的人際溝通互動技能。
綜合領域 Ad-II-1 情緒的辨識與調適。	1. 透過遊戲使學生能分辨正面及負面情緒,並學會用處理情緒的公式覺察及調適情緒,以培養正向思考的態度。		
綜合領域 Ba-II-1 自我表達的適切性。			
綜合領域 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。		2. 學生在情境的引導下,習得基本的人際溝通互動技能,及如何增加家庭正面氛圍,進而降低彼此衝突,促進家庭和諧。 3. 透過實作練習,使學生未來能將所學實踐在生活中,並鼓勵學生回家與家人分享學習成果,與家人一起下廚,藉此增進與家人之間的良好互動。	
健康與體育領域 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。			

活動設計

活動內容及實施方式	時間	學習評量
<p> 第一節</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一)教師準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 情緒種類 ppt。 2. 黑卡白卡。 <p>(二)學生準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將桌椅移至左右兩邊,上課時請大家坐在中間地板。 <p>(三)引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹情緒 有時候我們碰到一些事情,心裡就會有一些感覺,那個感覺我們可以叫它「情緒」,通常我們可以將情緒分成「正面情緒」跟「負面情緒」,有沒有同學可以說說看,你覺得「正面情緒」有哪些?「負面情緒」又有哪些呢? →各組搶答 2. 教師介紹「正面情緒」、「負面情緒」 「正面情緒」有很多種,但總的來說,它是讓你感受到正向的一種感覺,例如:當你幫助人了, 	15'	<p>口語評量</p> <p>請學生分享想法。</p>

你會覺得很快樂；「負面情緒」則相反，是一種可能會讓你覺得不太舒服的感覺，像是：當你被媽媽罵，你會很生氣。

二、發展活動

(一)活動一：情緒黑白配

1. 教師說明遊戲規則

每個人手上都有黑白 2 張卡，黑色代表負面、白色代表正面，遊戲開始時，老師會用 ppt 顯示出情緒的單字，請依照那個情緒帶給你的感覺，舉起白卡或黑卡。

※情緒種類：開心、難過、生氣、害怕、害羞、愧疚、煩躁、委屈、興奮、驚訝、厭惡

2. 遊戲進行時，每問完一個情緒，教師就將結果統計在黑板上，例如：開心 Bx20、Wx0

3. 遊戲結束後，教師根據統計結果，與同學進行討論，若時間不足，可從統計數量較平均的情緒開始討論。

→我們先來看(情緒)，有沒有選白的同學可以說說看，為什麼對他來說這是正面情緒？有沒有選黑的同學可以說說看，為什麼對他來說這是負面情緒？

三、綜合活動

1. 教師對活動做統整

相信經過這個活動，大家可以辨認出一些情緒了，從今天的結果看，我們可以發現有些情緒很明顯，就是讓人感受到正面、負面的感覺，但有些情緒對於不同的人來說，感覺就不同了。

2. 請大家回家思考看看，雖然情緒有分「正面」跟「負面」，但他們有分好壞嗎？

15'

口語評量

請學生分享想法。

10'

第二節

一、準備活動

(一)教師準備

1. 引起動機的影片

(1)阿貴動畫_家庭糾紛

<https://youtu.be/IXC9wTsA-QI>

(2)親子衝突

<https://youtu.be/TfSpYgS4oNk?t=54>

2. 課堂上需要用到的學習單
3. 活動二要用到的「事件-感受-需要」的圖卡
4. 6件事件的字卡
5. 6件事件的籤

(二)學生準備

2. 分6組坐好
3. 文具

(三)引起動機

1. 複習「正面情緒」及「負面情緒」種類
「正面情緒」是讓你感受到正向的一種感覺，
例如：快樂、開心、興奮；「負面情緒」是一種
可能會讓你覺得不太舒服的感覺，像是：難過、
生氣。
2. 請大家回答：情緒是否有分好壞？
→沒有，情緒是一種抒發內心感覺的管道，但
通常在家裡會造成家人間的不愉快，大部分都是
因為「負面情緒」造成，間接導致你的內心
不平衡，然後心裡就會充滿著各種情緒準備爆
發，這時候，我們該怎麼辦呢？讓我們來看看
吧！

二、發展活動

(一)活動二：我不是故意有那樣的反應

1. 教師先給學生看兩個家庭衝突的影片。
(1)阿貴動畫_家庭糾紛(0:0-0:30)(被誤會)
<https://youtu.be/IXC9wTsA-QI>
(2)親子衝突(0:54-1:56)(被要求做不喜歡的事)
<https://youtu.be/TfSpYgS4oNk?t=54>
2. 教師詢問學生：大家可以歸類看看，這兩個影片
中，讓小孩不開心、生氣的原因是什麼？
→被誤會、被要求做不喜歡的事。
3. 除了片中的這兩個狀況，你們還遇過哪些情況，
讓你產生「負面情緒」？產生出來的又是哪種「負
面情緒」呢？請將答案寫在學習單上。

5'

口語評量

請學生分享想法。

15'

紙筆評量

讓學生將實際經驗紀錄
於學習單上。

口語評量

請學生分享自身的想法。

4. 我們也可以發現，影片中的小孩在「負面情緒」下，對家人的反應都不是很好，請你用剛剛寫下的事件想想看，當時你對家人的反應是什麼？(大聲回話、不理人、發脾氣...等)請將答案寫在學習單上。
5. 請學生上台分享自己的經驗。
6. 教師做統整。
我們都會有「負面情緒」，導致我們在面對他人的時候會語氣不好，甚至是傷害到對方。那我們要怎麼去處理這些情緒呢？這就是我們要去思考的地方了。

(二)活動三：我要讓自己變好！

1. 教師播放影片：親子衝突(2:02-3:04)
<https://youtu.be/TfSpYgS4oNk?t=54>
2. 影片中有提到「事件-感受-需要」的情緒處理方法，教師將這三類做成圖卡，貼在，黑板上，並預設幾個事件情境貼在黑板上。
3. 教師將班上分組(以 6 組舉例)
4. 老師將事件做成籤，請各組抽籤
5. 由老師當作事件中「家人」的角色，請每組派一個人上台跟老師一起演出事件。
6. 每當一組演完，教師詢問協助演出的同學，他當下的感受是什麼？當下他希望家人可以為它做什麼事，或有麼反應？
7. 詢問其他同學是否有其他想法。
8. 教師做整理
在「負面情緒」霸佔你的腦袋的時候，我們可以利用「事件-感受-需要」這個公式幫助自己冷靜下來，思考自己不舒服的原因是什麼，接下來才可以好好的想想，我們可以用什麼方法好好地跟家人溝通呢？

※事件類別

1. 家人一直拿你跟別人做比較。
2. 明明垃圾不是你丟的，但是卻被家人誤會，並被責罵。
3. 你在打電動，而且正在打大魔王，這時候家人突然要你出門幫忙買東西。
4. 你在看電視，而且看到精采處，這時家人一直叫

15'

口語評量

請學生上台演示討論後的結果。

<p>你去整理房間。</p> <p>5. 某一天，家人突然要你跟他們一起去親戚，但你已經排好別的事情，沒辦法前往，可是家人卻一定要你出現。</p> <p>6. 你在寫作業，但是家人一直跑進你的房間跟你說話。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一)教師統整發展活動並做結論</p> <p>→當發生爭執時，不一定是單方面的問題，但並不代表可以理直氣壯的去與對方爭執，我們要善用處理情緒的公式先冷靜下來，接下來才可以找到適合的方法與對方溝通，並將問題解決。</p> <p>(二)請學生將處理情緒的公式填在學習單上。</p>	5'	<p>紙筆評量</p> <p>請學生將情緒的處理方法寫在學習單上。</p>
<p>第三節</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一)教師準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「事件-感受-需要」的圖卡 2. 6件事件的字卡 <p>(二)學生準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分6組坐好 2. 文具 3. 學習單 <p>(三)引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習處理情緒的公式：事件→感受→需要 2. 學會了怎麼去處理自己的情緒、學會了怎麼讓對方知道自己的感受及需要，接下來我們要開始思考，要怎麼跟對方互動，才能繼續維持良好的關係呢？ <p>二、發展活動</p> <p>(一)活動四：學會互動，讓生活更美好</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將上節課的6個事件貼在黑板上 <ol style="list-style-type: none"> (1) 家人一直拿你跟別人做比較。 (2) 明明垃圾不是你丟的，但是卻被家人誤會，並被責罵。 	5'	<p>5'</p> <p>口語評量</p> <p>請學生分組討論，並分享答案。</p> <p>紙筆評量</p> <p>請學生將事件的處理方</p>

- (3) 你在打電動，而且正在打大魔王，這時候家人突然要你出門幫忙買東西。
- (4) 你在看電視，而且看到精采處，這時家人一直叫你去整理房間。
- (5) 某一天，家人突然要你跟他們一起去親戚，但你已經排好別的事情，沒辦法前往，可是家人卻一定要你出現。
- (6) 你在寫作業，但是家人一直跑進你的房間跟你說話。

- 2. 教師帶領學生了解，發生第一個到第四個事件的時候，我們可以怎麼跟家人說話。
- 3. 教師請一到三組的同學想想看，若是發生第五個事件，可以怎麼跟家人對話？請四到六組的同學想想看，若是發生第六個事件，可以怎麼跟家人對話？討論出答案後，將自己組別的答案寫在學習單上。
- 4. 請各組派人分享。
- 5. 教師做總整理
在「負面情緒」的影響下，處理完自己的情緒，就是要思考如何跟對方互動，才能夠繼續維持良好的關係。

(二)活動五：開心過生活！

上一節課我們有說過，情緒除了負面，也有正面，除了學會處理自己的「負面情緒」，學會如何跟對方溝通，我們也要去思考，要怎麼做，才會讓家裡減少「負面情緒」，增加「正面情緒」呢？

- 1. 教師提問
根據剛剛說的複習，大家說說看，你覺得在那些時刻，家裡會有「正向情緒」的產生呢？教師隨機點人，若是答案不足，可以由老師講情境，請學生回答是/不是。
→聊天、做菜、出門踏青、給家人驚喜、主動幫家人做事……等。
- 2. 教師做整理
當你主動去做某件事，或是家人一起開心做某件事，家庭就會產生「正面情緒」，有了「正面情緒」，就會有正面的氛圍，換句話說，多跟家人互動，主動關心家人，甚至是準備驚喜，都是增加正面氛圍的好辦法。

法寫在學習單上。

15'

口語評量

請學生分享自己的想法。

<p>三、綜合活動</p> <p>(一)教師將上述活動做結論 「負面情緒」或「正面情緒」看似抽象，卻可以由我們來控制它們要不要發生。有「負面情緒」的時候，處理好自己的情緒，好好思考如何跟對方互動，才能夠繼續維持良好的關係；想要產生「正面情緒」的氛圍時，主動去參與家庭事務、多多關心家人，都是很好的辦法。</p> <p>(二)告知學生，下一節課有手作活動，並提醒他們要記得帶工具 →為了帮助大家增加家中的正面氛圍，老師下節課要教大家做一道菜，學會了就可以回家跟家人一起做，增加你們快樂的回憶！</p>	5'	
<p>第四節</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一)教師準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 食材圖卡 2. 步驟說明書 3. 食材 小黃瓜、鹽巴、白醋、薑末、蒜末、塑膠袋、盆子 <p>(二)學生準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 環保餐具 2. 文具 <p>(三)引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習上一節課上的東西 (1) 增加「正面情緒」氛圍的方法 <p>二、發展活動</p> <p>(一)活動六：想不到吧！</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 涼拌小黃瓜 (1) 跟著說明書的步驟，利用食材卡將順序示意給學生看，並請學生記下來 	5'	<p>紙筆評量 請學生將步驟填至說明書上。</p> <p>實作評量</p>

<p>(2) 將已經先做好的成品，呈現給學生看，並分給大家品嚐</p> <p>(3) 將準備好的食材發給各組，並請各組按照步驟做調味。</p> <p>※教師先準備 泡小黃瓜</p> <p>※學生完成 將小黃瓜切成適合入口的大小→放入盆子並加入鹽巴抓醃→放一下，等多餘的水滲出來→將水倒掉，並用冷開水沖一下→將小黃瓜用乾並放入塑膠袋→加入白醋、薑末、蒜末、鹽巴，味道依照個人需求做調整→將所有東西混勻，放在冰箱至少 1 小時</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一)待學生整理完後，請大家回家寫下家人吃到東西後的反應，並嘗試與家人一起完成課堂中教的，或是其他料理，拍照貼在步驟書說明書上。</p> <p>(二)步驟書說明書收回來後可以複印，並貼在布告欄，變成班級佈置</p>	5'	<p>讓學生動手操作，增加印象。</p> <p>紙筆評量 請學生將家人的反應及做菜的照片記錄下來，完成步驟書。</p>
--	----	--

二、單元評量建議表：

活動名稱	評量目標	評量方式	評量工具/學習紀錄
活動一 情緒黑白配	1. 學生能表達自己的想法和感受。	口語評量	記分板
活動二 我不是故意有那樣的反應	1. 學生能記錄自己的想法和感受。 2. 學生能表達自己的想法和感受。	紙筆評量 口語評量	學習單
活動三 我要讓自己變好！	1. 學生能表達自己的想法和感受。 2. 學生能將教師要求的東西寫在指定處。	紙筆評量 口語評量	學習單
活動四 學會互動，讓生活更美好	1. 學生的解答能符合題目所需要 2. 學生能與同儕討論、分享結果	紙筆評量 口語評量	學習單 記分板
活動五 開心過生活！	1. 學生的解答能符合題目所需要。	口語評量	記分板
活動六 想不到吧！	1. 學生能完成步驟書、學習單。 2. 學生能與同儕合作互動。	紙筆評量 實作評量	步驟說明書

三、附件：包含學習單、評量工具.....

(一) 學習單

認清情緒、學會溝通，人生沒煩惱！

班級： 座號： 姓名： 組別：

活動一：通常在家裡會造成家人間的不愉快，大部分都是因為「負面情緒」造成，你有沒有發生過什麼讓你產生「負面情緒」的事情呢？

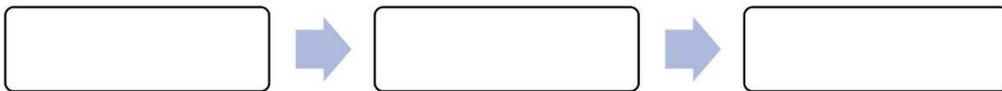
✚ 我曾經_____

✚ 當下我的情緒是_____

✚ 當下我對家人的反應是_____

活動二：在「負面情緒」霸佔你的腦袋的時候，我們可以怎麼去處理自己的情緒呢？

✚ 處理情緒的神奇公式



活動三：學會怎麼去處理自己的情緒，那要怎麼跟對方互動，才能繼續維持良好的關係呢？

✚ 某一天，家人突然要你跟他們一起去親戚，但你已經排好別的事情，沒辦法前往，可是家人卻一定要你出現。我想對家人說……

✚ 你在寫作業，但是家人一直跑進你的房間跟你說話。我想對家人說……

(二) 「事件-感受-需要」圖卡



(三) 事件字卡

1. 家人一直拿你跟別人做比較。
2. 明明垃圾不是你丟的，但是卻被家人誤會，並被責罵。
3. 你在打電動，而且正在打大魔王，這時候家人突然要你出門幫忙買東西。
4. 你在看電視，而且看到精采處，這時家人一直叫你去整理房間。
5. 某一天，家人突然要你跟他們一起去親戚，但你已經排好別的事情，沒辦法前往，可是家人卻一定要你出現。
6. 你在寫作業，但是家人一直跑進你的房間跟你說話。

(四) 步驟說明書

<p>涼拌小黃瓜 步驟說明書</p>  <p>班級： 座號： 姓名：</p>		<p>準備食材、工具</p> <ol style="list-style-type: none">1.小黃瓜2.鹽巴3.白醋4.薑末5.蒜末6.塑膠袋7.剪刀/刀子								
<p>步驟說明</p> <table border="1"><tr><td>1.</td><td>5.</td></tr><tr><td>2.</td><td>6.</td></tr><tr><td>3.</td><td>7.</td></tr><tr><td>4.</td><td>8.</td></tr></table> <p>↓</p> <p>!!! 完成啦 !!!</p>	1.	5.	2.	6.	3.	7.	4.	8.	<p>家人吃到的反應是……</p>  <p>我跟_____一起做_____!</p>  <p>做菜日： 時間： 做菜人：</p> 	<p>圖片引用處：</p> <ol style="list-style-type: none">1.封面小黃瓜圖 Icons made by Freepik from www.flaticon.com2.食材背景圖 Icons made by Freepik from www.flaticon.com3.步驟背景圖 Icons made by Freepik from www.flaticon.com4.愛心圖 Icons made by iconixar from www.flaticon.com5.小孩吃東西圖 Icons made by Eucalyp from www.flaticon.com
1.	5.									
2.	6.									
3.	7.									
4.	8.									

四、補充資料

五、參考書目 (含參考網頁)

1. 十二年國民基本教育課程綱要-總綱
2. 十二年國民基本教育課程綱要-綜合活動領域課程手冊
3. 十二年國民基本教育課程綱要-議題融入說明手冊
4. 十二年國民基本教育課程綱要-健康與體育領域課程手冊