

臺北市109年度國小「生活小小事·談情感」~
性別與情感融入各領域課程與教學活動設計比賽

我的心情顏色表



校名：臺北市立西松國小

教學者、設計者：曾鈺純、蕭素禎、陳淑珠

一、前言

- (一)背景說明
- (二)性平課程設計動機與理念
- (三)案例說明與分析

二、文獻探討

- (一)重要性平概念詮釋
- (二)學習內涵說明
- (三)性平學習理論之論述

二、文獻探討

- (一)重要性平概念詮釋
- 1.情緒教育
- 2.性別刻板印象

二、文獻探討

- (二)學習內涵說明
- 1.情緒智力
- 2.情緒教育的學習內容

二、文獻探討

- (三)性平學習理論之論述

三、預期達成之素養與能力

(一)議題學習主題: 性別權力關係與互動

- **性 E10** 辨識性別刻板的情感表達與人際互動(情感教育)
- **性 E11** 培養性別間合宜表達情感的能力(情感教育)

三、預期達成之素養與能力

- (二)融入領域:國語領域及生活領域
- **國-E-B1** 理解與運用國語文在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。
- **生活-E-A1** 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。
- **生活-E-C2** 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。

四、融入策略及設計理念

- 本課程的教學對象為二年級普通班學生，課程實施融入於國語及生活課程中，因此將國語第八課的「想」以及生活課的第三單元作為課程發想的起點，期盼經由主題式的教學設計，促進學生對於情感的自我了解，使學生產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己。此外，運用生活課的美勞活動引導學生使用塗色及拼貼進行作品創作，藉由作品來表達自己對於情緒的想法，將其與自己的生活經驗連結，並能欣賞及同理其他人的創作想法和表現方式。
- 第一節課程由校內圖資老師以繪本導讀進行基本情緒的初探，接著導師再以第二節的國語課進行與情緒相關的句型教學，以「情緒」加上「我的行為(行動)」和「地點」來指導學生進行長句的練習。最後，再以藝術創意拼貼的方式完成學生個人的情緒創作成果。

四、融入策略及設計理念

► 教學者期待學生課程結束後，能學會以下的學習目標：

1. 能覺察與辨識五大基本情緒：快樂、傷心、生氣、害怕、平靜。
2. 能接納自己的負面情緒轉化成正向積極的念頭。
3. 能和他人分享彼此快樂的事。
4. 能運用色彩的譬喻理解及辨識五大基本情緒。
5. 能運用色彩譬喻進行拼貼藝術創作。

五、課程架構



六、課程與教學活動(教案)設計



說明：「我的阿姨像一朵花」繪本教學-故事導讀與討論

說明：「彩色怪獸」繪本教學-學生進行課堂學習單習寫

六、課程與教學活動(教案)設計



說明：
教師拿出情緒卡進行提問及閃示造句



說明：
各組學生派一名代表抽出情緒卡

六、課程與教學活動(教案)設計



說明：
「我的心情我知道」-學生進行分組討論



說明：學生進行拼貼(撕貼)畫創作

六、課程與教學活動(教案)設計



說明：
國語課-學生繪本學習單

六、課程與教學活動(教案)設計



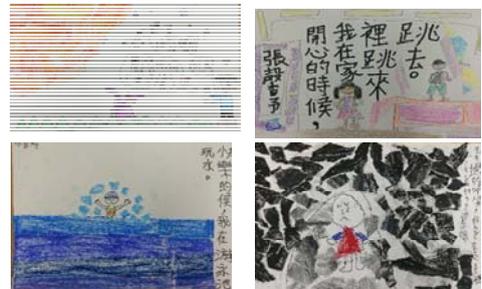
說明：
國語課-學生小組白板報告內容

六、課程與教學活動(教案)設計



說明：
國語課-學生國語習作創作內容

六、課程與教學活動(教案)設計



說明：
生活課-學生個人撕貼畫創作

七、教學省思

(一)教學歷程檢視

1. 情緒教育課程中教師需著重負向情緒的接納與引導
2. 發現學生較於喜愛且接納自己的正向情緒



七、教學省思

- 3. 從課程中找出班級中需要次級輔導的學生
- 教學者在批改學習單時，發現9號學生對於生活情境和情緒的連結與一般學生感受不同，而該生在進行撕貼畫創作時，亦出現將自己的作品黏貼在老師發的回收紙上，事後詢問孩子為何沒有發現自己和別人不一樣?教學者開始進行成因理解與尋求輔導室專業人員協助。在實施教學的過程中，教學者可以蒐集更多學生的資料，作為後續輔導或與家長對話的素材。因此，實施此課程後，能讓教學者更清楚班級中哪些學生是需要注意疏導其負向行為，以及親師溝通時可以提醒家長注意之處。

七、教學省思

- 4. 學生學習心得
- 教學者羅列部分班級學生的學習心得回饋如下：
- 我最喜歡上閱讀課，因為可以去閱讀教室，我也喜歡上閱讀老師曾老師的課，比如像上次的彩色怪獸，我覺得這怪獸很可愛。
- 小男孩的阿姨以前是一個溫柔的阿姨，後來她得了一種病：「躁鬱症」，「躁鬱症」讓她變成別人說幾句話，就會生氣的人，後來阿姨被送進醫院，醫生幫她治好了病，我學到如果家人生病了，就要常常關心他。
- 每個人的情緒表達方式都不一樣，像我不開心會生氣，但我妹妹不開心會哭，像我弟弟不開心會亂丟東西，這些都是相同情緒上的不同表現。



七、教學省思

- (二)教學成效評估
- 1. 教師自製「心情拼貼創作集」封面與封底



七、教學省思

- 2. 班級家長回饋
- 班級家長在看到學生帶回的班級共同創作紀念冊後，十分感謝老師的用心，給予孩子如此特別的臨別禮物。在班級群組中，家長們回饋了：非常感謝老師和繪者的用心、感謝OO爸爸協助製作如此有質感的創作本、讓人非常感動.....由此可知，班級家長對於情感教育的支持與協助，能順利產出繪本創作集亦是教師班級經營與親師共同合作的最佳寫照。

八、參考資料/教學補給站

- (一)學習單



(二) 參考資料

- 安娜·耶拿絲著 李家蘭譯(2016)。彩色怪獸繪本·三采文化。
- 安娜·耶拿絲著 李家蘭譯(2016)。彩色怪獸情緒著色本·三采文化。
- 皮姆·凡赫斯特著 艾莉絲·奧比特圖 謝靜雯譯(2018)。請你告訴我情緒是什麼·大福文化。
- 奧斯卡·柏尼菲·沙基·布勒奇著柯佩華譯(2007)。構成·是什麼呢?·米奇巴克。
- 安·斯沃茨著謝維玲譯(2020)。我的阿姨像一朵花·陪伴孩子認識躁鬱症·水滸文化。
- 108翰林國語課本第四冊(2019)。臺南市:翰林出版。
- 108唐軒生活課本第四冊(2019)。臺北市:唐軒出版。
- 圖書教師輔導團資源站(2020.6.30)。
- <https://sites.google.com/site/dresource99/home/home-tu-shu-tz-shiun-hi-yong-jiao-yu-jiao-shiue-gang-yau>
- 吳英琦(2001)。情緒教育的理論與內涵。學生輔導, 75, 66-79。
- 李詠嫻、方毅全(2017)。論國小情緒教育之紮根。臺灣教育評論月刊, 2017, 6(6), 頁185-188。
- 林志成(2004)。國小學童情緒智力對成就動機之影響—性別與家長期望的干擾效果。元智大學管理研究所碩士論文, 未出版。
- 邱秀燕(1999)。青少年家庭系統分化、心理分離、個體化、自我發展及情緒適應之相關研究。臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文, 未出版。
- 張敏芝(2010)。提昇兒童社會情緒能力之學習: 美國 SEL 教育方案經驗之啟示。幼兒教保研究期刊, 5, 99-116。
- 潘慧玲、林昱貞(2000)。性別平等教育的概念與落實。未出版手稿, 國立臺灣師範大學教育學系, 台北。
- 劉淑雲(1995)。溶解刻板印象: 兩性角色課程對國小學生性別刻板印象的影響。國立臺北教育大學國民教育研究所碩士論文, 未出版。

謝謝大家!

臺北市 109 年度國小「生活小小事，談情感」~
性別與情感融入各領域課程與教學活動設計比賽

我的心情顏色表

校 名：臺北市立西松國小

教學者、設計者：曾鈺純、蕭素禎、陳淑珠



一、前言

人的一生無法與情緒切割，情緒管理是一輩子的課題，學校進行情緒教育，受益的不僅是學生，在教學過程中，教師也同樣可以學得情緒管理技巧。其實情緒智商是需要從小培養的，讓學生在學習過程中自然地內化，並培養出同理心，如此可協助國小階段學生提升同儕關係與問題解決能力，以營造快樂的學校生活。

(一)背景說明

隨著台灣目前少子化的趨勢及二十一世紀全球化世界大環境的劇烈變動，教育現場出現愈來愈多情緒失控的孩子，而這些孩子的背後，常有一個共通點，就是智力聰明，但卻比上一代有更多的情緒問題。童年是養成一生情緒特性的重要時期，情緒的學習必須從底層奠基，需要長時間的培養與累積，因此國小階段正是發展良好情緒智力的關鍵時期，如果能透過系統進行有效的學習，讓兒童能從自我中心慢慢轉化到擁有同理心與社交技巧的能力，兒童才能順利的完成此階段的發展任務，發展出穩定與健全的人格(李詠緹、方敏全，2017)。由此可知國小學生的情緒教育將能有助於學生的整體學習及人際關係趨於穩定，同時降低校園霸凌及未來兩性交往上的問題出現。

(二)性平課程設計動機與理念

「覺察與辨識」是情緒教育的第一步，低年級階段的學生經常在學校生活中遇到許多挫折，因為不知道自己真正的情緒狀態如何標定，經常衍生出各式各樣的「告狀」和「哭泣」等待教師處理。因此唯有指導學生學習區辨不同的正負向情緒後，才能談及因情緒而衍生出的如何管理情緒以及如何處理自身的負向情緒。

本教學設計透過繪本引導意圖讓孩子理解五大基本情緒及情緒沒有對錯，利用相近色系的拼貼設計活動來提升學生對於情緒的覺察，同時也具有宣洩情緒的療癒效果。另外，運用短詩創作及繪本學習單來引導學生辨識自身的情緒及恰當的情緒表達方式。

(三)案例說明與分析

1. 案例說明

小家平時是個熱心助人、善良活潑的小男生，但是經常無法處理在學校的挫折事件，引發嚴重的情緒行為問題。如：因為害怕打預防針，在全班排隊前往健康中心時就開始哭泣，老師讓他先到一旁休息時，小家哭到蜷曲在牆角發抖、抽噎，最後需要老師抱著坐在老師的大腿上完成施打工作。下課時間，小家因為想和小豪等人玩紙牌遊戲，同學認為他不會玩，因此拒絕小家加入，小家遭受拒絕後，就將全身塞入(躲進)小豪的椅子底下，在下面喃喃自語，欲引起同學師長的注意。小家平時勇於發表，但是一次生活課進行作品發表時，小家在預備區突然蹲地哭泣，無法上台進行作品介紹，經過老師安撫和同學鼓勵後，願意將作品拿上台，交由同學代為報告。事後詢問小家當時怎麼了？小家完全說不出口，亦無法解釋當時自己的心

情及為何突然怯場。老師發現小家只能覺察並標定自己的正向情緒:開心、快樂,對於負向情緒的辨識及傳達有所困難,導致每每發生挫折事件時,總是以哭鬧或怪異退縮的行為(躲在教室角落、桌椅下方的空間)來表現自己,讓老師事後需要花費許多時間進行分析及標定小家的情緒,也需要花費許多時間注意及處理小家的行為。

2. 案例分析

小家只能覺察並標定自己的正向情緒:開心、快樂,對於負向情緒的辨識及傳達有所困難,每每發生挫折事件時,會以哭鬧或怪異退縮的行為(躲在教室角落、桌椅下方的空間)來表現自己。

二、文獻探討

(一) 重要性平概念詮釋

1. 情緒教育

吳英璋(2001)認為:「情緒教育」是協助兒童對於當下的情緒能敏感與覺察,協助他們了解有此情緒的原因,讓兒童在自己所處環境中能隨時感覺、覺察與體驗。情緒教育不僅是啟蒙兒童非常重要的第一步,更是培養其未來能否具有問題解決能力與擁有健全人格的關鍵時期。「情緒」本身是沒有好壞差別的,而是其表現方式是否恰當,「情緒」與「情緒表達」亦是兩不同的事,能否能適切的表達自我情緒,是能力問題,這就是這就是情緒教育所要培養的能力,而開始的第一個步驟則始於情緒的自我覺察(李詠緹、方敏全,2017)。由此可知情緒的自我覺察不僅是啟蒙兒童情感表達非常重要的第一步,更是培養其未來能否具有問題解決能力及擁有健全人格的關鍵。

2. 性別刻板印象

不同性別間是否有差異存在?根據潘慧玲和林昱貞(2000)整理發表的文章中指出雖然性別差異的理論有先天和後天之說,但是根據國內外研究文獻爬梳後,首先釐清性別差異的產生原因多半是後天社會建構而來。因此,劉淑雯(1995)研究中發現現在國小學生具有傳統性別刻板印象,其內涵包括:人格特質、家務分工、休閒活動、職業志向、角色取向、生理差異及外在形貌,但是藉由兩性角色課程實施,可以改變學生性別刻板印象的認知,且改變的認知經過一個寒假仍舊持續,亦即說明性平課程實施具立即與長期改變之效果。

(二) 學習內涵說明

1. 情緒智力

情緒(emotion)是一種複雜的型態,包括生理反應、感覺、認知和行為反應等四歷程。國外學者Mayer與Salovey(1997)將情緒能力視為一個由下而上的連續量,從最底層的基本心理功能到更複雜的功能逐步發展,分別是「正確的覺察自己

與他人的情緒狀態」、「利用情緒促進思考」、「了解情緒、情緒語言以及情緒傳達出來的訊號」以及「管理情緒以達到特定的目標」。此一模式中最基本的技巧是能夠「正確覺察自己與他人的情緒」，若缺乏此一基本的辨識與覺察能力，則無法發展出上層諸如了解情緒與管理情緒等能力(引自 孫敏芝，2010)。而根據林志成(2004)研究國小高年級學生其情緒智力對於成就動機之影響，其研究結果發現國小學童的情緒智力與成就動機之間有顯著正相關存在，在五、六年級的國小學童，其情緒智力沒有顯著差異，但是在不同性別的國小學童間，其情緒智力有顯著差異存在，顯示國小高年級學生在不同性別間於情緒智力方面是有顯著差異存在的。由此可知，增強國小學童的情緒智力，未來將有助於學生之學習成就動機。

2. 情緒教育的學習內容

CASEL(2003)認為從幼稚園至高中學生的社會情緒學習有五個核心情緒能力，(1)自我覺察：知道自己當下的感受，務實地評估自己的能力以及建立堅實的自信心；(2)社會覺察：了解他人感受與觀點，能欣賞並積極與不同團體互動；(3)自我管理：掌握自己的情緒，以促進當前的工作，而非干擾工作；能謹慎行事，為達成目標延緩滿足，堅強面對困境與挫折；(4)人際關係技巧：在人際關係中有效掌握情緒、以合作為基礎保持健全與互惠的關係、抗拒不當的社會壓力、協調解決衝突的方法以及尋求協助；(5)做有責任的決定：正確考量相關因素以及採其他行動之可能後果，做出正確決定、尊重他人、決定後能負責；此一內涵為社會情緒學習教育方案的內容設計提供許多靈感(引自 孫敏芝，2010)。而情緒教育課程的設計，就是讓學生了解情緒、表達情緒、同理他人、同理他人，進而管理負面情緒，並適時運用合宜的情緒於做人處事上。

(三) 性平學習理論之論述

邱秀燕(1999)研究青少年個人發展及情緒適應，其對象為國中八年級學生，其研究結果發現不同性別的青少年在情緒適應之「情緒覺察」、「情緒界限」、「情緒表達」分量表及情緒適應全量表的得分有顯著差異，而在「情緒處理」分量表的得分則無性別上的差異。其結果顯示於青少年階段不同性別的學生在情緒覺察方面有差異存在。李詠緹和方敏全(2017)於研究中指出：情緒教育的教導，必須有別於一般上課方式，教導只佔少數時間，重要的是需在良好的氣氛下進行學習與討論，可以運用的方式有繪本閱讀、書法學習、角色扮演、電影欣賞、桌上遊戲等，透過活潑、生活化及分享的氛圍讓學生將情緒管理內化於生活中。孫敏芝(2010)研究整理發現目前國內許多學者致力於兒童情緒教育之研究與教學，例如，在國小階段以主題式的隱喻故事和個人軼事的隱喻故事為主體，透過實際經驗作為兒童思考的起點，並經由討論、分享、反省建立價值觀等體驗活動來進行情緒教育課程；或是利用繪本、圖卡來教導兒童辨識情緒。

由這些研究資訊可知國內教學研究者對於兒童情緒教育之用心與重視，亦可得知教師可透過情緒相關課程的教導，成為學生情緒的支持者，表現出對學生情緒的尊重、接納與關懷，在這樣的陪伴過程與接納情緒的環境下，建立起師生共同擁有的正向情緒經驗，有助於師生情感連結與增進學生情緒表達及處理問題的動力。

三、預期達成之素養與能力

本教學活動設計共有四節課，期盼透過完整的教學活動後，學生將能達成以下的素養及能力。

(一) 議題學習主題：性別權力關係與互動

- 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動(情感教育)
- 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力(情感教育)

(二) 融入領域：國語領域及生活領域

國-E-B1 理解與運用國語文在日常生活中心學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。

生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。

生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。

四、融入策略及設計理念

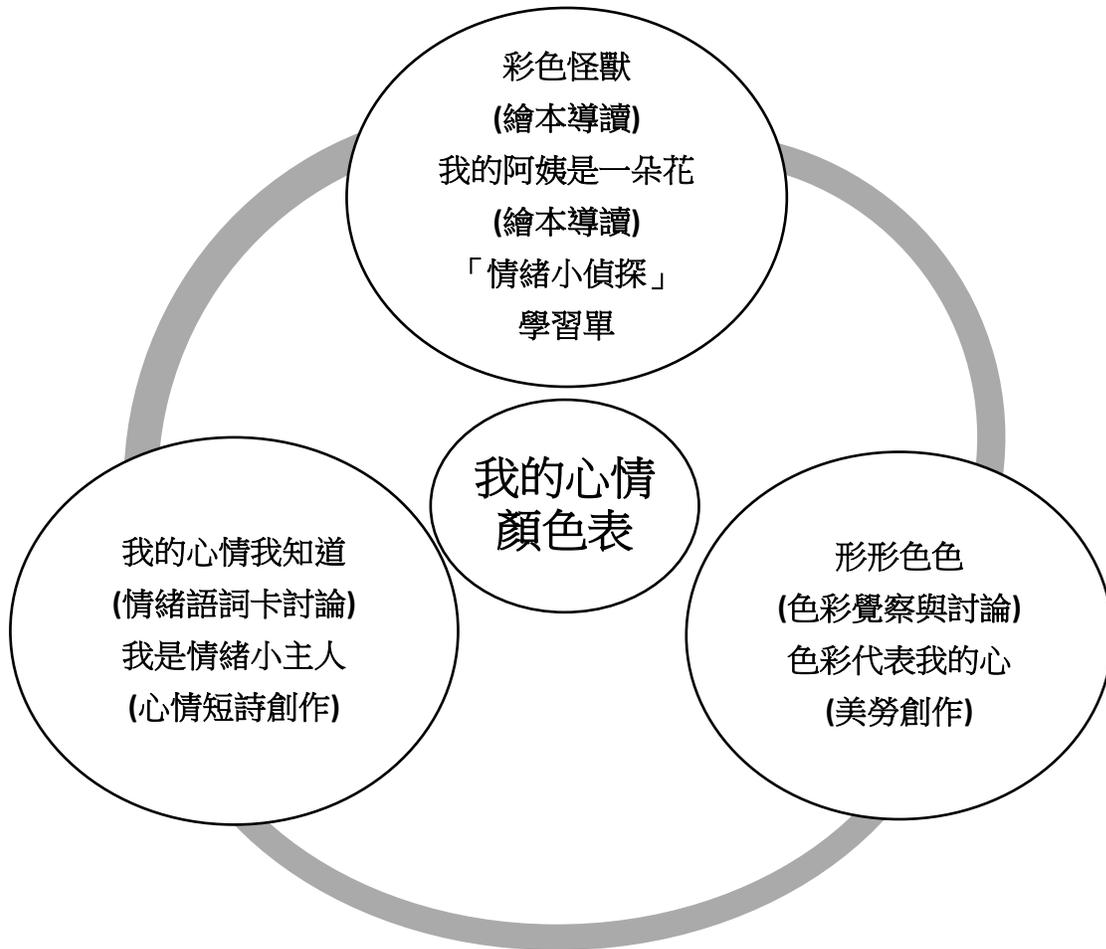
本課程的教學對象為二年級普通班學生，課程實施融入於國語及生活課程中，因此將國語第八課的「想」以及生活課的第三單元作為課程發想的起點，期盼經由主題式的教學設計，促進學生對於情感的了解，使學生產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己。此外，運用生活課的美勞活動引導學生使用塗色及拼貼進行作品創作，藉由作品來表達自己對於情緒的想法，將其與自己的生活經驗連結，並能欣賞及同理其他人的創作想法和表現方式。

第一節課程由校內圖資老師以繪本導讀進行基本情緒的初探，接著導師再以第二節的國語課進行與情緒相關的句型教學，以「情緒」加上「我的行為(行動)」和「地點」來指導學生進行長句的練習。最後，再以藝術創意拼貼的方式完成學生個人的情緒創作成果。教學者期待學生課程結束後，能學會以下的學習目標：

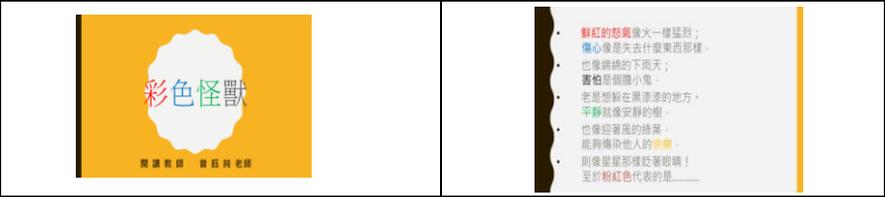
1. 能覺察與辨識五大基本情緒：快樂、傷心、生氣、害怕、平靜。
2. 能接納自己的負面情緒轉化成正向積極的念頭。
3. 能与他人分享彼此快樂的事。
4. 能運用色彩的譬喻理解及辨識五大基本情緒。
5. 能運用色彩譬喻進行拼貼藝術創作。

五、課程架構

「我的心情顏色表」整體課程設計架構如下圖所示，第一節課為繪本導讀，第二節為國語課句型教學與短詩創作，第三、四節課為美術創作。



六、課程與教學活動(教案)設計

學習活動	時間分配	評量	備註
<p>◆ 以下為第一節 (共 40 分鐘)</p> <p>融入議題課程(國語)-彩色怪獸繪本、我的阿姨是一朵花繪本 (共一節)</p> <p>一、引起動機： 教師利用投影片講述「彩色怪獸」的繪本，指導學生分辨不同心情的語詞(難過、快樂、生氣、平靜、害怕)。</p> <p>二、發展活動： 【活動一】繪本導讀：彩色怪獸</p>  <ul style="list-style-type: none"> ● 教師事先準備「彩色怪獸」的，與學生討論可以用什麼顏色代表不同的心情。 ● 教師引導學生說出更和以上心情相關的顏色(藍色、黃色、紅色、綠色、黑色…) ● 接著教師提問如下： <ol style="list-style-type: none"> 1. 什麼時候，你們會出現這些情緒。 2. 當這個情緒出現時，你會想用什麼顏色代表？ 3. 有沒有可能會有兩種顏色同時出現？ 	<p>5 分鐘</p> <p>15 分鐘</p>	<p>口頭發表</p> <p>專注聆聽</p> <p>口頭發表</p> <p>發表與分享</p>	<p>彩色怪獸繪本 PPT</p> <p>繪本投影片</p> <p>圖書教師輔導團資源站</p>

<p>【活動二】繪本導讀：我的阿姨是一朵花</p> <p>教師告知學生情緒可以分為正向的和負向的，有時我們會想要快速避開討厭的情緒，而轉向其他快樂的事情，但如果沒有注意到自己怎麼了，可能會使事情更糟。</p> <p>教師利用繪本 ppt，講述一個人的心情起伏如何影響自己的生活，甚至影響別人的生活，然後與孩子討論這位阿姨的心情顏色表的順序，然後再進入下一個活動。</p>	10 分鐘	專心聆聽	繪本 投影片
<p>三、總結活動：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師發下「情緒小偵探」學習單，說明學習單上的情境，可能會導致哪種情緒。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 今天期末考考卷發下來了，我考了 100 分。 2. 我最心愛的小熊玩偶弄丟了，找也找不到。 3. 同學故意撞我，害我跌傷了。 4. 在池塘旁，我看著水池的魚自由自在的游來游去。 5. 下課時，我在走廊上不小心打破老師種的盆栽。 ● 面對你的情緒，你會如何處理它： <ul style="list-style-type: none"> ☆當我快樂時，我會…………… ☆當我傷心時，我會…………… ☆當我()時，我會…………… ☆當我()時，我會…………… ☆當我()時，我會…………… ● 創作你的情緒貼圖 <p>◆ 第一節 完</p> <p>◆ 以下為第二節（共 40 分鐘）</p>	10 分鐘	紙筆評量	情緒小偵探學習單
<p>議題融入國語課程-指導心情短詩創作(共一節)</p> <p>一、引起動機：</p> <p>教師指導學生熟讀與心情有關的語詞(難過、快樂、生氣、煩惱、害怕)，引導學生說出更多和心情相關的語詞(興奮、悲傷、平靜、期待…)。</p>	5 分鐘	口頭發表	國語課本

<p>二、發展活動：</p> <p>【活動一】我的心情我知道</p> <p>教師事先準備數張情緒語詞卡，請各組學生派一位同學至講台前 方，抽出一張情緒紙卡，進行三分鐘討論活動。</p> <p>討論前教師提問如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請寫出在日常生活中，在什麼地方或發生什麼事的時候， 你們會出現過這種情緒。 2. 當這個情緒出現時，你會有什麼行為或反應？ 3. 請各組學生把討論內容重點以簡單句寫在白板上。 <p>各組派一位同學進行上台進行發表，每位同學發表後，全 班同學給予分數回饋(最低1分最高3分，由教師目視占比最多者給予 小組得分)。待六組學生發表完畢之後，教師進行整理歸納。</p> <p style="text-align: center;">(教具：情緒語詞卡)</p>  <p>【活動二】我是情緒小主人</p> <p>教師告知學生情緒可以分為正向的和負向的，並說明較為適宜處 理負向情緒的方式。</p> <p>以課本 P. 77 加長句子的句型為例，由教師指定不同的心情，讓學 生練習在長句中加入「我的行為(行動)」和「地點」。</p> <p>如：教師指定情緒-「開心」，學生則練習造出長句-開心的時候，我在 教室裡輕快的唱歌。</p> <p>教師利用心情語詞卡閃示，由學生自由舉手發表口述造句，並進 行個人加分。確認大部分學生皆能流暢完成造句後，進入下一個活 動。</p>	<p>5 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>口頭 發表</p> <p>同儕 互評</p> <p>專注 聆聽</p> <p>口頭 發表</p>	<p>心 情 紙 卡</p> <p>A3 磁 性 白 板</p> <p>白 板 筆</p> <p>國 語 課 本</p>
--	---------------------------------------	---	--

<p>三、總結活動：</p> <p>教師請學生拿出國語習作，進行習作 P.56 短詩創作習寫活動。此時教師進行教室行間巡視，隨機指導習寫遇到困難的學生，或是口語念出優良作品供其他學生觀摩。</p>	5 分鐘	紙筆評量	國語習作
<p>◆ 第二節 完</p> <p>*****</p> <p>◆ 以下為第三、四節 (共 80 分鐘)</p>			
<p>融入生活課程~~美勞創作(共二節)</p>			
<p>一、引起動機：</p> <p>教師準備 36 色粉蠟筆或色相環、色彩圖片展示給學生看</p> <p>參考網址:https://reurl.cc/L3ovz9</p> 	2 分鐘	欣賞	電子書
<p>二、發展活動：</p> <p>【活動一】形形色色</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學童觀察周邊景物是哪些顏色？ 2. 同一種顏色，你有發現有深淺的不同嗎？ 3. 這些物品的顏色都一直一樣嗎？會不會改變？ 4. 有哪些物品有特定的顏色？代表什麼意思呢？ 5. 你喜歡什麼顏色，為什麼？ 	8 分鐘	觀察 發表與分享	
<p>【活動二】色彩代表我的心</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身邊有著多采多姿的色彩。就如同你有著多變情緒。你有沒有辦法感受觀察自己的情緒？是亂七八糟的？(混色?)是清楚分明的？(色彩獨特?是深?是淺?) 2. 你周遭曾經發生過哪些特別的事件，當時是什麼情緒？你會用什麼色彩來代表當時的心情？ 	10 分鐘	發表與分享	電子書

<p>3. 老師示範說明並選用特定的粉蠟筆(代表想表現的心境)在素描紙上隨意刷色。</p>	<p>5 分鐘</p>	<p>專心 聆聽</p>	
<p>(刷色示範如右所示)</p>			
<p>三、總結活動:</p>			
<p>1. 請學生決定美勞作品想表現的心情狀態及當時想做或想像的活動。</p>	<p>50 分鐘</p>	<p>創作</p>	<p>16 開 素 描 紙</p>
<p>2. 靜下心思考，選定作品的色調(想表現的情緒)、適合的圖像。</p>			
<p>3. 學生在素描紙上用粉蠟筆隨意刷色。</p>			
<p>4. 撕貼創作。</p>			<p>粉 蠟 筆</p>
<p>◆ 第三、四節 完</p>			



七、教學省思

教學者在實施「我的心情顏色表」課程後，兩位主要教學的教師於教學後各自進行自己的教學省思，之後再進行課後討論活動，在教學討論活動中邀請另一位校內資深低年級教師作為教學過程之觀課者，三位教師針對此次課程學生的反應、課堂教學流暢度等進行教學檢視與討論。

(一) 教學歷程檢視

孩子學會認識、辨別自己的情緒，是自我成長的重要一步，覺察到自己會感到生氣、傷心、悶悶不樂、開心、失望……等，都是十分正常的，也就更能同理他人的情緒，接納自己也可以陪伴他人。

當對自我情緒不熟悉時，可能產生困惑與矛盾，無法精確地表達出自己的感受，甚至是只以「生氣」來表達，自己也說不出複雜的情緒轉折。希望透過本教案幫助孩子認識、表達自己的情緒，認識自己，也能更設身處地體會別人的感受，達到包容互助的班級氛圍。而經由班級實施的過程裡，教學者試圖整理出幾項教學後的發現：

1. 情緒教育課程中教師需著重負向情緒的接納與引導

在課程進行時，可以發現學生不喜愛負向的情緒，如：「害怕」，教學者必須告訴學生負向情緒有其正向的功能存在，如：「害怕」的情緒可以保護我們遠離危險。教學者應向學生強調情緒是自然出現的，沒有對錯的問題。例如：難過時如果哭一下可以讓你平復情緒，那也是一個處理難過的方

式。此外，藉由課後學生學習單的批改與內容分析，可以發現班上大部分的學生已經習得處理情緒的正確知識，但仍有少數學生會選擇較不恰當的方式處理情緒，如：生氣時會想罵人、大叫、說髒話、比中指、打人、丟東西。教學者應在事後提供學生較為恰當的行為範例，如：躺在床上冷靜、去玩自己喜歡的玩具或遊戲、坐在自己的座位上冷靜或畫圖…，引導學生覺察出現負向情緒後，以較為合宜的方式來處理情緒，並在課程中討論不恰當行為可能會造成的後果。

教學者藉由繪本故事導讀與討論活動中，帶入情緒是動態的概念，我們每個人也都在經歷情緒的波動，只是有人起伏大，有人較平穩。透過我的阿姨像一朵花這本書，讓孩子知道情緒可能也會生病的例子，甚至幫助孩子去理解，有時候情緒會需要醫生幫忙治療，這個觀念和感冒需要看醫生一樣。在進行歸納總結時，告訴學生人類就像彩色怪獸一樣，有各種顏色(情緒)在身上，只要整理得宜，就不會讓自己變得一團糟。

教學經驗告訴我，現在的孩子壓力大，卻無處宣洩，有時家庭也得不到慰藉，甚至父母本身情緒控管就不佳，孩子可能也學不到好的處理情緒的模式，教學者在課堂的教學，便也相對重要！

2. 發現學生較於喜愛且接納自己的正向情緒

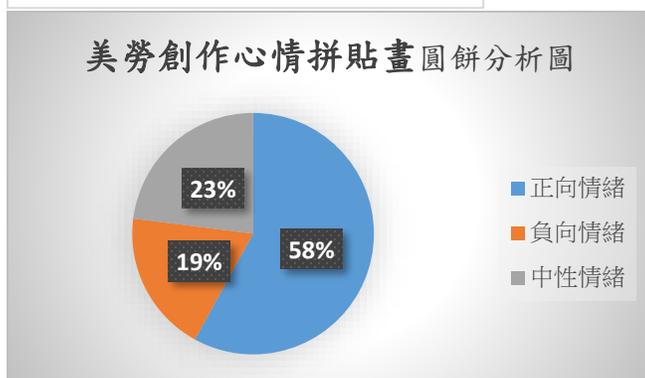
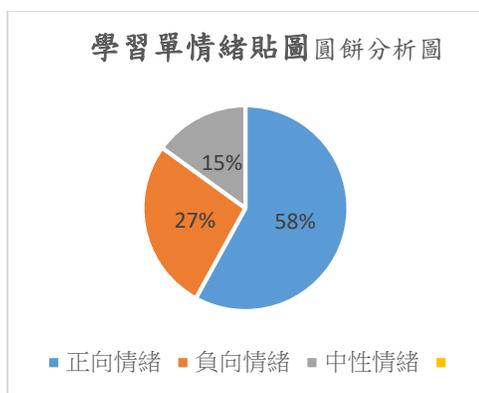
教學者從學生學習單的創作情緒貼圖以及美勞的心情拼貼畫創作中進行情緒類別的分析，發現正向情緒的創作較受學生歡迎。在「情緒貼圖」創作選擇正向情緒(包含開心和快樂)的人占全班的58%，選擇負向情緒(包含難過、傷心、害怕)的人占全班的27%，選擇中性情緒(平靜)的人占全班的15%；在心情拼貼畫創作中學生選擇正向情緒(包含開心、喜悅和快樂)的人占全班的58%，選擇負向情緒(包含難過和傷心)的人占全班的19%，選擇中性情緒(平靜)的人占全班的23%。在拼貼畫創作時，教學者努力引導學生不要只聚焦在開心、快樂來進行創作，希望學生對於情緒的感受可以更多元一些，但是從結果看來，低年級學生仍是傾向選擇正向情緒進行創作活動，對於負向情緒的覺察，教學者未來在教學時需要更多的引導和著墨。此外，教學者分別列出男女生創作心情拼貼化的情緒類型，在男女生性別差異上進行分析，發現不同性別間並未有明顯差異存在。此結果對比之前文獻探討中研究對象為青少年階段其不同性別與情緒覺察能力間有顯著差異存在是不同的。

※學習單情緒貼圖創作統計表(第一節課)

情緒名稱	開心	快樂	平靜	難過	傷心	害怕	不平靜
創作人數	11	4	2	3	2	1	1

※美勞創作心情撕貼畫創作統計表(第四節課)

情緒名稱	開心	快樂	平靜	難過	傷心	喜悅
創作人數	12	2	6	4	1	1



※美勞創作心情撕貼畫創作分析表(第四節課)

性別	男生			女生		
	正向	中性	負向	正向	中性	負向
創作人數	7	3	2	8	3	3

3. 從課程中找出班級中需要次級輔導的學生

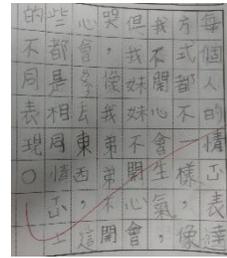
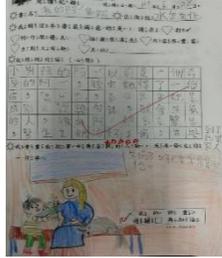
教學者在批改學習單時，發現 9 號學生對於生活情境和情緒的連結與一般學生感受不同，而該生在進行撕貼畫創作時，亦出現將自己的作品黏貼在老師發的回收紙上，事後詢問孩子為何沒有發現自己和別人不一樣？教學者開始進行成因理解與尋求輔導室專業人員協助。在實施教學的過程中，教學者可以蒐集更多學生的資料，作為後續輔導或與家長對談時的素材。因此，實施此課程後，能讓教學者更清楚班級中哪些學生是需要注意疏導其負向行為，以及親師溝通時可以提醒家長注意之處。

4. 學生學習心得

教學者羅列部分班級學生的學習心得回饋如下：

- (1) 我最喜歡上閱讀課，因為可以去閱讀教室，我也喜歡上閱讀老師曾老師的課，比如像上次的彩色怪獸，我覺得這怪獸很可愛。
- (2) 小男孩的阿姨以前是一個溫柔的阿姨，後來她得了一種病：「躁鬱症」，「躁鬱症」讓她變成別人說幾句話，就會生氣的人，後來阿姨被送進醫院，醫生幫她治好了病，我學到如果家人生病了，就要常常關心他。

(3)每個人的情緒表達方式都不一樣，像我不開心會生氣，但我妹妹不開心會哭，像我弟弟不開心會亂丟東西，這些都是相同情緒上的不同表現。



(二) 教學成效評估

本教學設計結束後，授課教師於學期末播放電影「腦筋急轉彎」給全班學生共賞，並進行影片導讀，以再次強化學生們練習對於自己生活中的情緒覺察，此外，為了使教學效果具有遞延作用，教師運用班費將學生的心情拼貼創作集結成冊，作為二年級分班前的畢業紀念冊，期待教導學生的情緒覺察能力將能讓他們日後能「帶著走」，而此舉亦獲得班級家長們的認同與讚賞。

1. 教師自製「心情拼貼創作集」封面與封底

因為教學結束後再過一個月就到學期末即將面臨分班，班級師生們第一次面臨分離，生活課程裡希望學生能對未來的生活充滿期待並面對分離時的不捨情緒，因此老師決定將孩子們的創作集結，並在創作冊內寫下對於這些孩子們的期待，做為班級經營的一個句點。教師於封底寫下送給學生的話語為：「親愛的孩子們，恭喜你升上三年級！未來的日子裡，一定會有許多挑戰等著你，老師希望當你想念大家、心情不好，或是遇上困難需要平靜的時候，翻翻這本畫冊，可以讓你找回平靜，重溫我們過往的美好，然後，你能充滿能量，繼續你的學習旅程。」班級學生在拿到屬於班上一份子而擁有的紀念冊，每個孩子的反應如獲至寶，興奮地互相簽名，留下家中電話……在完成紀念冊後，亦再次強化學生們對於此教學的記憶與學習結果。



(二) 參考資料

- 安娜·耶拿絲著 李家蘭譯(2016)。彩色怪獸繪本。三采文化。
- 安娜·耶拿絲著 李家蘭譯(2016)。彩色怪獸情緒著色本。三采文化。
- 皮姆·凡赫斯特著 艾莉絲·康比特圖 謝靜雯譯(2018)。請你告訴我情緒是什麼。大穎文化。
- 奧斯卡·柏尼菲、沙基·布勒奇著柯倩華譯(2007)。情感，是什麼呢？。米奇巴克。
- 安·斯沃茨著謝維玲譯(2020)。我的阿姨像一朵花:陪伴孩子認識躁鬱症。水滴文化。
- 108 翰林國語課本第四冊 (2019)。臺南市：翰林出版。
- 108 康軒生活課本第四冊 (2019)。臺北市：康軒出版。
- 圖書教師輔導團資源站(2020. 6. 30)。
<https://sites.google.com/site/tlresource99/home/home-tu-shu-tz-shiun-li-yong-jiao-yu-jiao-shiue-gang-yau>
- 吳英璋 (2001)。情緒教育的理論與內涵。學生輔導，75，66-79。
- 李詠緹、方敏全(2017)。論國小情緒教育之紮根。臺灣教育評論月刊，2017，6 (6)，頁185-188。
- 林志成(2004)。國小學童情緒智力對成就動機之影響—性別與家長期望的干擾效果。元智大學管理研究所碩士論文，未出版。
- 邱秀燕(1999)。青少年家庭系統分化、心理分離- 個體化、自我發展及情緒適應之相關研究。臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版。
- 孫敏芝(2010)。提昇兒童社會情緒能力之學習：美國 SEL 教育方案經驗之啟示。幼兒教保研究期刊，5，99-116。
- 潘慧玲、林昱貞 (2000)。性別平等教育的概念與落實。未出版手稿，國立臺灣師範大學教育學系，台北。
- 劉淑雯(1995)。溶解刻板印象：兩性角色課程對國小學生性別刻板印象的影響。國立臺北教育大學國民教育研究所碩士論文，未出版。

(三) 佐證資料：教學過程照片及教學成果照片

教學過程照片：



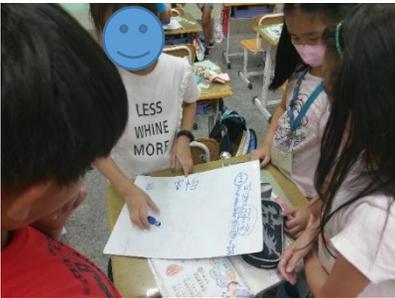
說明：
教師拿出情緒卡進行提問及閃示造句

教學過程照片：



說明：
各組學生派一名代表抽出情緒卡

教學過程照片：



說明：
「我的心情我知道」-學生進行分組討論

教學過程照片：



說明：「我的阿姨像一朵花」繪本教學-故事導讀與討論

教學過程照片：



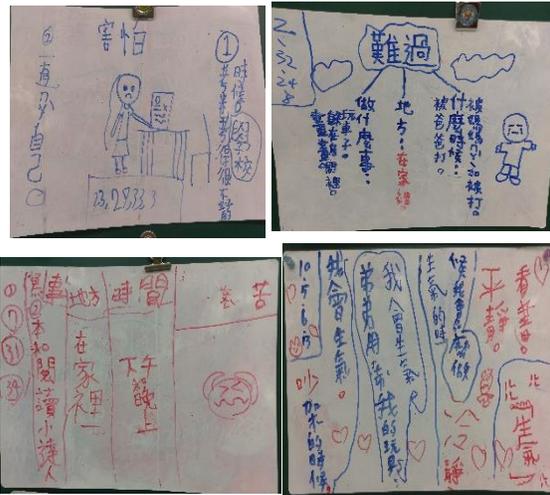
說明：「彩色怪獸」繪本教學-
學生進行課堂學習單習寫

教學過程照片：



說明：學生進行拼貼(撕貼)畫創作

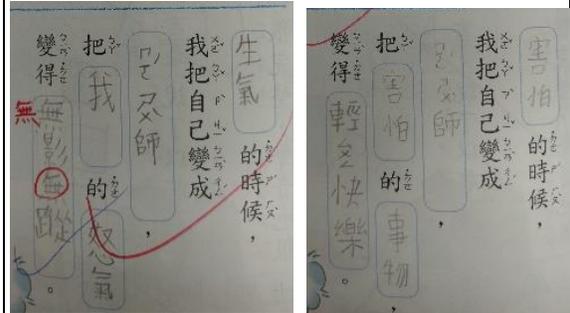
教學成果照片：



說明：

國語課-學生小組白板報告內容

教學成果照片：



說明：

國語課-學生國語習作創作內容

教學成果照片：



說明：

國語課-學生繪本學習單

教學成果照片：



說明：

生活課-學生個人撕貼畫創作

