

你好我也好 (3 年級)

編撰者彭麗琴

一、設計說明

(一) 設計理念

在個人生涯發展的過程中，「人際關係」的經營是不可或缺的能力，擁有良好的人際互動，對個體的適應力會有加分的效果。1990 年代前後，Greenspan (1989) Salovey & Mayer (1990) 提出「情緒智力」(EQ) 的概念，其後相關研究都顯示：高 EQ 的個體較具有同理心，能夠用適切的方式與人互動相處，因此可以建立良好的「人際關係」。

「情緒」是因應外在刺激而來，沒有好壞之分。一般嬰兒出生六周後已經有基本的情緒，隨著年齡增長和生活經驗的擴展，感受與情緒便會日趨多元複雜。孩童的情緒表達，受家庭影響甚鉅；若經由學習，增長情緒理解與表達能力，不但可以幫助個體處理日益複雜的人際互動關係，未來也可以反映在與家庭互動上，增進家庭關係。

本單元由總綱核心素養「C 社會參與」面向之「C2 人際關係與團隊合作」項目，對應總綱核心素養「E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。」的具體內涵。

同時對應家庭教育主題軸三「3/C 人際互動與親密關係發展」第二學習階段中的學習表現「3-II-1 覺察個人的正負向情緒，並適切的因應與調整。」與學習內容「C-II-1 正負向情緒的認識與覺察。」、「C-II-2 正負向情緒的因應與調整。」為學習的重點。

(二) 內容重點

本單元實施對象為 3 年級學生，自律能力不高，管理情緒的能力有待加強。學習方面，學習項目增加，在校時間也增多。在情緒理解部分，了解引發情緒與外在原因與結果的能力進步。與家庭成員的互動關係，也會因應上述原因有所改變，在情緒表現與調整部分，則會變得更多樣且複雜化。

情緒理解能力的基礎，首先就是要能辨識情緒。本單元設計重在能認知引發各種正負情緒的刺激，有效表達自己的情緒、正確的解讀他人的情緒，期許透過學習合宜的表達，對人我的關係提供正向的幫助，達到「你好我也好」的人際關係。

(三) 單元架構表

活動名稱	節次	單元重點
情緒小偵探	第 1 節	了解情緒是被引發的，有不同的類別。
情緒方程式	第 2 節	辨識正負向情緒與帶來的影響。

活動名稱	節次	單元重點
情緒停想做	第 3 節	強化正向情緒，合宜的表達情緒。
我有話要說	第 4 節	覺察並合宜的表達負向情緒。

(四) 單元內容

議題		家庭教育	設計者	彭麗琴
實施年級		3 年級	總節數/	共 4 節
單元名稱		情緒萬花筒		
設計依據				
總綱核心素養	面向	C 社會參與		
	項目	C2 人際關係與團隊合作		
	項目說明	E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		
家庭教育	主題軸	3/C 人際互動與親密關係發展		
	學習重點	學習表現	3-II-1 覺察個人的正負向情緒，並適切的因應與調整。 (家庭教育議題 E4)	
	學習內容	C-II-1 正負向情緒的認識與覺察。 C-II-2 正負向情緒的因應與調整。		
議題融入	學習主題	品德教育-品德發展		
	實質內涵	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。		
與其他領域/ 科目的連結	領域	綜合活動		
	學習表現	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。		
	學習內容	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。		
教材來源		自編教材		
教學設備/資源		便利貼、單槍設備、電腦設備、海報紙、彩色筆。		
學習目標				
1.感知情緒有不同的類別，認識引起正負向情緒的來源。				
2.透過討論，在各項情境中覺察個人的正負向情緒。				
3.練習表達情緒與需求的方式，並在生活中應用。				
學生先備知識：				

<p>心，都是正常的。</p> <p>2. 情緒有正負之分，正向的情緒會帶來正向的情緒，如快樂時，和家人在一起時會更開心。負向的情緒會讓人心情更不好，如，生氣時和兄弟姐妹說話，可能會說出不好聽的話，讓彼此都不開心情緒沒有對錯，但是表達方式卻有適當或不適當。</p> <p>3. 經過練習，適當的表達情緒，會讓別人更理解自己。</p>		
<p>活動二：情緒方程式 (第 2 節)</p> <p>一、繪本影片賞析：我變成一隻噴火龍了！（內容參見附件 3-1） https://children.moc.gov.tw/book/214782</p> <p>二、討論與分享（將討論結果紀錄於海報紙上）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 影片中阿古力為什麼會變成噴火龍？和他的個性有甚麼關係？ 2. 阿古力的「噴火」行為，是哪種情緒？如果你是阿古力的家人，面對阿古力的行為，會有什麼情緒反應？ 3. 阿古力的噴火行為和哭泣帶來了哪些後果？想一想，生活中有什麼類似的經驗，說出來和大家分享。 4. 情緒會對生活造成什麼好的影響和壞的影響？遇到事件要怎麼樣的情緒回應會比較好呢？ <p>三、影片賞析：《手足之爭》 （內容參見附件 3-1，建議播放到 3 分 36 秒）</p> <p>四、情緒停想做</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 遇到讓自己不愉快不舒服的事情時，如果沒有適當的反應情緒，有時會讓自己更不舒服。遇到會讓自己激動的事件，無論是正向或是負向情緒，一樣需要正確抒發。 2. 「停」，發現情緒：遇到事情時，觀察自己內心的想法，感覺自己的情緒。 3. 「想」，調整情緒：表達感受時，要怎麼做才不會傷害自己或是別人。 4. 「做」，表達情緒：用適當的行動回應他人或自己的情緒。 <p>五、我是預言家</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根據影片中的情境，找出爸爸、媽媽、哥哥和妹妹的情緒停想做，分組演出。 2. 想一想：遇到這些情境，用負向情緒的方式可能會導致的問題。 3. 再想一想：還有沒有其他比較合適的回應。 4. 小組討論分享。 5. 回家和家人討論，一起完成「我是預言家」學習單（附件 3-3）。 <p>五、結語：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 人的情緒常常是因為對事件的感覺而引發，不過就算是同一件事，每一個人表現的情緒也不一定相同。 	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>5'</p> <p>10'</p> <p>5'</p>	<p>實作評量：表達影片賞析後小組的心得與感想</p> <p>狀況劇：分組演出情境劇。</p> <p>實作評量：完成「我是預言家」學習單</p>

<p>2.情緒也會因為他人的反應而引發，如聽到老師說「謝謝你把玻璃擦得這麼乾淨。」或是聽到家長說「你是哥哥（姐姐）要讓弟弟妹妹。」</p> <p>3.我們可以透過觀察自己與別人的情緒，練習如何運用適當的情緒和行為來表達對事件的感受，會有助於增進和他人互動的關係呵！</p>		
<p>活動三、歡樂好時光 (第3節)</p> <p>一、新聞評析：好吵！民宿遊客夜唱卡拉OK 鄰居怒報警 (內容參見附件 3-1)</p> <p>二、討論與分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 報導中遊客以歡唱慶生本來是開心快樂的事，為什麼會導致鄰居的不開心？ 2. 如果自己是報導中的遊客，正高興唱歌時被警察上門勸告，會是什麼情緒反應？ 3. 生活中有哪些為了自己開心導致他人不舒服的情形或事件？把自己知道或想到的說出來和大家分享。 4. 有句話說：「不要把自己的快樂建築在他人的痛苦之上。」如果是自己，會怎麼展露自己的正向情緒？請說出來給報導中的遊客參考。 <p>三、繪本欣賞：沒關係，沒關係 (內容參見附件 3-1)</p> <p>四、培養正向情緒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.人，每天都會經歷不同的情緒，沒有好壞，都是正常的。 2.正向情緒可以幫助自己或陪伴別人面對負向情緒，就像故事中的爺爺幫助孫子。 3.以下的情緒中除了「快樂」還有哪些是「正向情緒」？生活中什麼時候會有這種感受？ <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; margin: 5px;">歡樂</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; margin: 5px;">憤怒</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; margin: 5px;">喜悅</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; margin: 5px;">罪惡感</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; margin: 5px;">快樂</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; margin: 5px;">恐懼</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; margin: 5px;">厭惡</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; margin: 5px;">滿足</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; margin: 5px;">哀傷</div> </div> <ol style="list-style-type: none"> 3.看到什麼、聽到什麼、聞到什麼或是做了什麼，會感覺到「歡樂」或「喜悅」呢？ 4.看到什麼、聽到什麼、聞到什麼或是做了什麼，會感覺到「滿 	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>5'</p> <p>15'</p>	<p>口頭評量： 覺察任何事件都會引起情緒，分享自己的情緒反應。</p>

<p>足」或「平靜」呢？</p> <p>5. 怎麼在生活中增加正向情緒呢？以「吃東西」這件事練習</p> <p>(1)嘗試不說話，專心用你的眼睛，仔細察看眼前所看到的一切</p> <p>(2)閉上雙眼，專注地聆聽四周環境的聲音</p> <p>(3)嘗試控制自己的呼吸，深深的吸氣、感受週遭的氣味，心裡默數 5-10 秒，再呼氣</p> <p>(4)運用觸覺，我們可以張開雙手、或是握著目前你遇見的美好事物，感受當中的溫度、質感、大小</p> <p>(5)慢慢的、一口一口的咀嚼，感受當中的味道和感覺</p> <p>6. 分享這麼做之後的感受。</p> <p>五、結語：</p> <p>1. 情緒也是一種感受，我們可以透過用不同的感官盡情享受當下的時刻，累積正向情緒。</p> <p>2. 正向情緒可以讓自己的身心靈得到健康的發展，也會讓人我之間的互動更好。</p> <p>3. 無論正負情緒，都要因應定點或場合，適當的表達，才不會造成他人的困擾。</p>	5'	實作評量：練習運用不同感官強化對事物的感受。
<p>活動四、我有話要說（第 4 節）</p> <p>一、影片賞析：青少年愛家教育課程四部曲（內容參見附件 3-1） https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/docDetail.aspx?uid=4729&pid=3149&docid=41048</p> <p>二、討論與分享：</p> <p>1. 影片中媽媽說了什麼讓阿倫感到不舒服（生氣）？對阿倫來說，這代表什麼意思？</p> <p>2. 阿倫不喜歡被媽媽拿來和同學比較，為什麼也說出拿媽媽和別人比較的話呢？</p> <p>3. 很多情緒都是因為與人互動而引起的，影片中阿倫會對哪些事或哪些話產生正向情緒？（如：開心、感動）為什麼？媽媽呢？會因為哪些話或事感受到正向情緒嗎？小組討論後記錄下來。</p> <p>4. 每組推派代表進行分享。</p> <p>三、實作練習：我的心聲</p> <p>1.欣賞影片【唐朝小栗子】口氣與脾氣（內容參見附件 3-1）</p> <p>2.影片中湯包聽到阿福說自家的包子有問題，除了生氣外，還可能有什麼負向情緒？為什麼？</p> <p>3.阿福說自己是為了湯包好，才會提醒他家的包子有問題，他的情緒可能是什麼？是否還有別種表達的時間或方式？</p> <p>4.運用上部影片中介紹的三步驟「事件→感受→需求」為影片中的湯包和阿福表達負向情緒，紀錄在便利貼上。</p> <p>5.與小組夥伴互相分享或徵求自願者上台分享自己的說法。</p>	5' 10' 20'	實作評量：釐清引起情緒的事件。 實作評量：用表達情緒三部曲表達負向情緒。

<p>四、結語：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 生活總是有不同的情緒，我們可以從事件情境、自己的行為反應，練習誠實面對自己真正的情緒感受。 2. 如果情緒是因為別人而來，我們要選擇合適的時機適當表達。 3. 描述事件和感受時，要將事情整理成清楚的一段描述，明白的說出自己的想法，對方才容易了解。 4. 把事情說出來，不代表對方一定要接受，但對覺察自己的感受和需求很有幫助。 	5'	
---	----	--

二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式 (工具)
活動一 情緒方程式	能幫情緒做分類，分辨正負向情緒。	實作評量： 情緒便利貼
活動二 情緒小偵探	理解正負向情緒可能帶來的影響	實作評量： 「我是預言家」學習單
活動三 歡樂好時光	強化正向情緒	實作評量： 不同感官對事物的感受
活動四 我有話要說	覺察事件與理性表達情緒	實作評量： 「事件→感受→需求」 表達情緒三部曲

三、附件

附件 3-1 繪本影片內容簡介

繪本：我變成一隻噴火龍了！

波泰是一隻會傳染噴火病的蚊子，最喜歡吸壞脾氣人的血。當愛生氣的阿古力被波泰叮了一口，竟然開始不停的噴火。四處噴火的結果讓阿古力生活變得非常不方便：不能接近食物、不能接近人.....，要怎麼才能把火熄滅呢？情緒焦躁的阿古力一直找不到方法，直到又急又餓又到處闖禍的阿古力大哭一場才化解了這個困擾。

影片：手足之爭

今天是哥哥的生日，他開心的在客廳組裝模型；爸爸下班繞到麵包店買蛋糕，還沒回到家；媽媽特地提早回家，在廚房忙碌準備大餐；妹妹在客廳畫著要送給哥哥的生日卡片。本來兄妹倆在客廳安靜的各做各的事，互動良好，卻在妹妹完成卡片，興奮的

想把生日賀卡送給哥哥時，不小心把哥哥好不容易組裝完成的模型弄掉了一塊，哥哥一時生氣，罵了妹妹，妹妹委屈地跑到媽媽的懷裡哭，媽媽以為哥哥欺負妹妹，正在教訓哥哥。拎著蛋糕，滿頭大汗趕回家的爸爸，被一屋子的怒罵哭鬧聲刺激，也覺得不舒服了起來.....，爸爸該怎麼辦才好呢？

新聞：好吵！民宿遊客夜唱卡拉 OK 鄰居怒報警

遊客包下民宿歡唱慶生，從八點半唱到晚上一點，吵得鄰居無法入睡，憤而報警，沒想到警察勸告過一走，遊客又繼續大聲唱下去.....遊客包下民宿歡唱慶生，從八點半唱到晚上一點，吵得鄰居無法入睡，憤而報警，沒想到警察勸告過一走，遊客又繼續大聲唱下去.....

繪本：沒關係 沒關係

生命中總有充滿不安與焦慮的時刻，小孫子也有自己的擔心與憂慮，害怕被狗咬，擔心同伴不喜歡自己，被欺負了不知道該怎麼辦，甚至怕天上的飛機掉下來砸到自己.....每當遇到困難、害怕、憂慮的時刻，爺爺並不要求孫子一定要堅強、勇敢，只是溫柔的說：「沒關係，沒關係」。他們一起做許多的事：觀察螞蟻、貓咪、樹木、石頭，也一起經歷孩子間的打鬧、甚至外在環境的許多危險處境。爺爺把孫子的不安當作很重要的一件事，「沒關係，沒關係」代表著爺爺充滿智慧的理解與陪伴。這種安心的後盾，是成長中最珍貴的力量，讓孩子在面對生命中每個艱困時刻，有了愛的依靠，並從中獲得前進的力量。

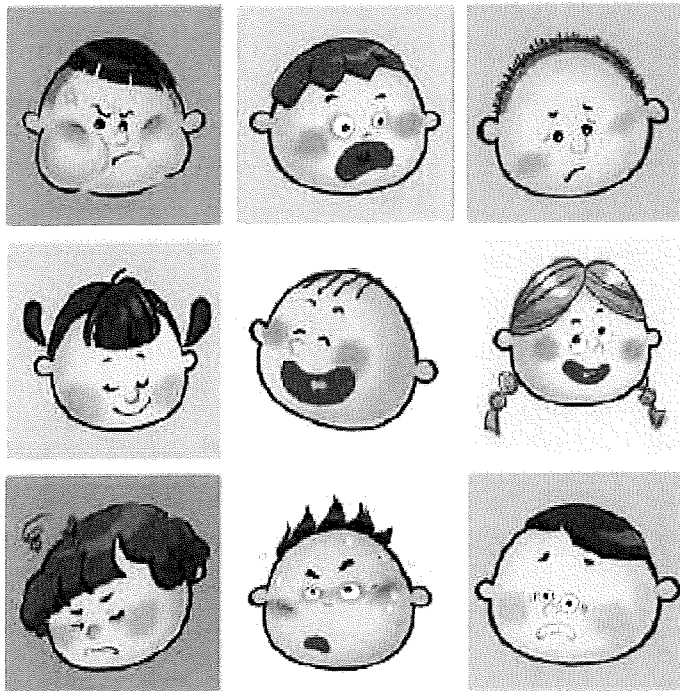
影片：青少年愛家教育課程四部曲

阿倫在期考前想和同學大千去看電影，媽媽擔心阿倫準備不足而不肯答應。母子彼此都對於被拿來和他人比較而各自生氣，不歡而散，阿倫該怎麼做才好呢？

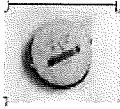
影片：口氣與脾氣

湯包大方的請大家吃自家開發的新口味栗子包，沒想到阿福因為拉肚子，當面懷疑湯包家做的栗子包有問題，湯包生氣的調頭離去，還揚言要把栗子包拿去丟掉.....

請你猜一猜這九種臉部表情 所代表的情緒語詞？



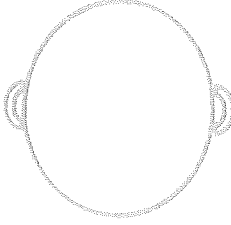
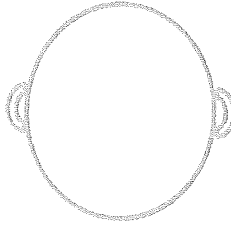
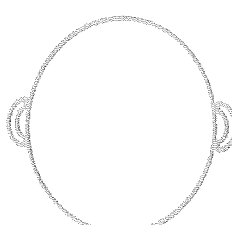
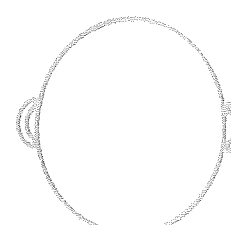
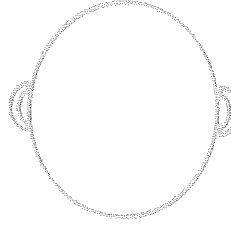
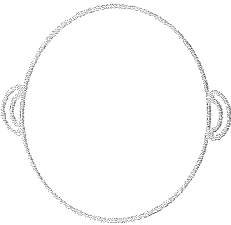
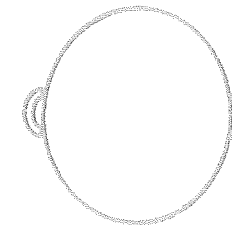
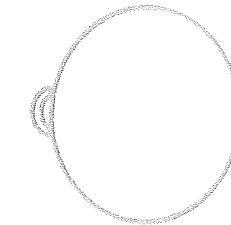
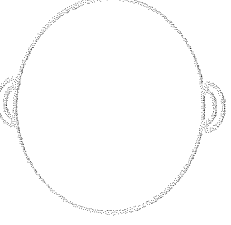
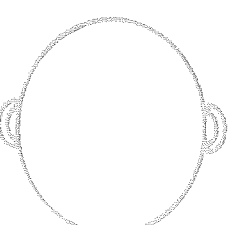
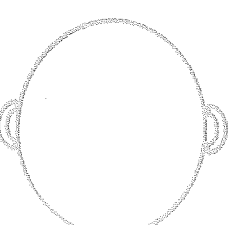
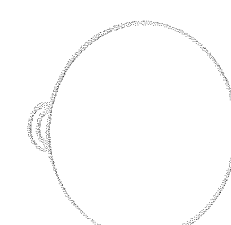
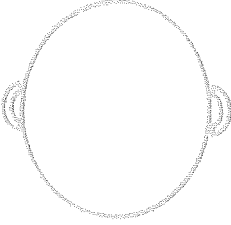

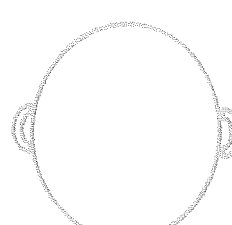
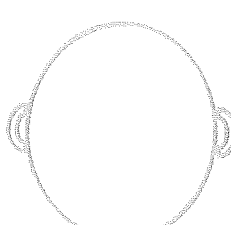
附件 3-2 我的情緒臉譜

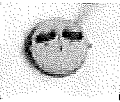


下列這些情緒語詞分別代表什麼意思？

用色筆在格子中的臉蛋上畫出相對應的表情。



生氣 	得意 	緊張 	滿足 
高興 	害怕 	幸福 	難過 
驚訝 	平靜 	委屈 	輕鬆 
快樂 	擔心 	挫折 	無助 



看到_____情緒語詞，會讓我想到的家人是_____，

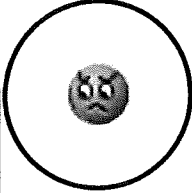
因為他總是_____。

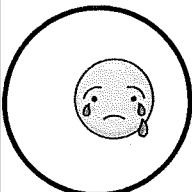


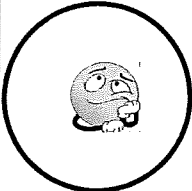
我希望別人想到我，是用哪些情緒語詞形容我？_____

面臨同樣一件事，不同人表現的情緒不一定相同；請從下面的情境中，推測主角的情緒和行為可能會導致哪些問題？並寫出自己覺得比較適當的回應建議。

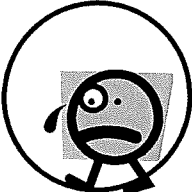
剛學走路的弟弟在雨果放在桌上的作業本亂畫

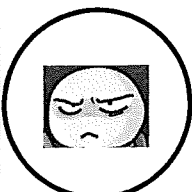
 ..生氣太罵，可能會產生的不好後果是.....
.....
.....

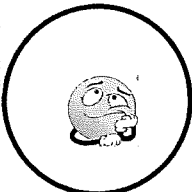
 ..擔心哭泣，可能會產生的不好後果是.....
.....
.....

 ..我覺得比較適當的回應是.....
.....
.....

同學常常幫小碧亂取綽號捉弄他

 ..難過不上學，可能會產生的不好後果是.....
.....
.....

 ..厭煩罵回去，可能會產生的不好後果是.....
.....
.....

 ..我覺得比較適當的回應是.....
.....
.....

生活中有沒有遇到類似的情況？如果自己一個人無法想到好方法，會找誰商量呢？

四、參考資料

Kathy Stinson 著·林真美 譯 (1999 年 2 月 5 日)。爸爸媽媽不住在一起了。台北市，遠流。

TVBS NEWS (2017 年 6 月 18 日)。好吵！民宿遊客夜唱卡拉 OK 鄰居怒報警。【影音資料】·2021 年 4 月 4 日取自 <https://www.youtube.com/watch?v=TLlhT1hjB8I>

大愛電視台 (2018 年 5 月 7 日)。小主播看天下 WOW！【心情微電影】手足之爭。

2021 年 4 月 4 日取自 <https://www.youtube.com/watch?v=kao6oohhTs>

大愛電視台 (2011 年 10 月 16 日)。【唐朝小栗子】脾氣和口氣。2021 年 4 月 4 日取自 <https://www.youtube.com/watch?v=LOHSb21XUnY>

王學華等 (2017 年 12 月)。當我們童在一起 EQ 情緒教育中級篇。新北市，新北市政府家庭教育中心。

伊東寬 (2020 年 7 月 30 日)。沒關係，沒關係。台北市，親子天下。

周麗端、唐先梅 (2020 年 8 月)。高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 III 主題軸三：人際互動與親密發展。臺北市，教育部。

新北市政府家庭教育中心 (2018 年 8 月 22 日)。青少年愛家教育課程四部曲。2021 年 4 月 4 日取自

<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/docDetail.aspx?uid=4729&pid=3149&docid=41048>

賴馬 (2016 年 1 月 26 日)。我變成一隻噴火龍了。台北市，親子天下。