

活動回饋單

活動名稱	113學年度【當我們童在一起】情緒教育班級推廣	校 名	三重區碧華國小
活動班級	一年6班	補助單位	新北市政府家庭教育中心
		補助金額	新台幣壹仟元整
活動時數	14節課	辦理日期	113年10~114年5月
參與人次	男 16 人、女 14 人，合計 30 人		

情緒班級推廣實施前、後之差異性及運用策略：(推廣教師)

1. 透過初級篇的EQ情緒教育，讓學生了解10個情緒臉譜，進而藉由方法來面對、掌握情緒。除了更能辨識自己，也能體察別人的情緒，增進更和諧的互動。
2. 借助「行動輪盤」的練習，引導學生嘗試生活中可行的選擇，將負面情緒調節釋放。
3. 藉由7個學習主題、學習單及心情日記的書寫反思後，能讓學生自我覺察，學習適當的回應及解決方式。

活動效益(學生、家長)：

1. 學生很喜歡臉譜動畫及各個學習主題，也會在心情日記裡偷偷跟老師說祕密，拉近了師生距離。
2. 家長可以從孩子日記及學習單裡的各種心情反應及行動方案，發現更深層、未明顯表現出的情緒或事件，適度介入引導，讓親子關係更為密切。

承辦人：教師兼社教組長 **林淑貞** 承辦單位主管：

教師兼輔導主任 **蔡坤陵**

活動照片



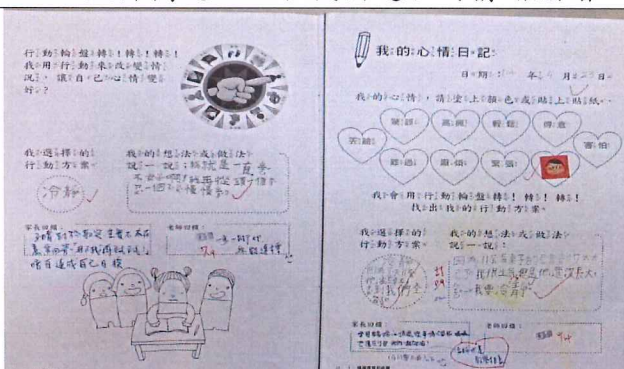
照片簡述：主題課程的學習



照片簡述：上台找出適合的情緒臉譜



照片簡述：情境題，自我覺察時的情緒臉譜



照片簡述：心情日記省思及家長的回饋。

活動回饋單

註：已核定之學校，請提供一份活動回饋單。

活動名稱	113學年度【當我們童在一起】情緒教育班級推廣	校 名	三重區碧華國小
活動班級	510	補助單位	新北市政府家庭教育中心
		補助金額	新台幣壹仟元整
活動時數	14節課	辦理日期	113年10~114年5月
參與人次	男__15__人、女__12__人，合計__27__人		

情緒班級推廣實施前、後之差異性及運用策略：(推廣教師)

課程之前，班上部分孩子在情緒表達和察覺能力較弱，容易因為無法調節自身情緒，而與同儕發生糾紛，在課程實施後，孩子對於自身、對方的情緒察覺能力有進步，在與同儕溝通中，也會互相提醒、更願意傾聽、理解對方，減少許多口語及肢體上的正面衝突。

活動效益(學生、家長)：

家長反饋：原本會擔憂孩子升上高年級後，在校表現與適應，在實施情緒課期間，透過「我的心情日記簿」中的心情日記，更了解孩子內心想法，也反應孩子情緒日漸穩定、較正向。

承辦人：

教師兼
社教組長 林淑貞

承辦單位主管：

活動照片

教師兼
輔導主任 蔡坤陵



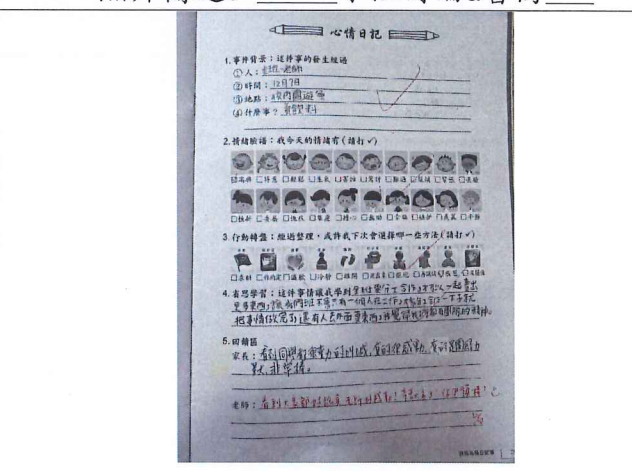
照片簡述：____影片欣賞____



照片簡述：____小組討論&書寫____



照片簡述：____學生作品____



照片簡述：____學生作品____

活動回饋單

活動名稱	113學年度【當我們童在一起】情緒教育班級推廣	校 名	三重區碧華國小
活動班級	碧小-文玉琳老師 二年11班	補助單位	新北市政府家庭教育中心
		補助金額	新台幣壹仟元整
活動時數	14節課	辦理日期	113年10~114年5月
參與人次	男16人、女17人，合計33人		
情緒班級推廣實施前、後之差異性及運用策略：(推廣教師) 1. 小朋友上完情緒 EQ 課程後，會練習覺察自己的情緒變化，和家人同學相處的互動也開始有了更多的選擇模式，體驗不同的行動方案。 2. 日常生活中，同學之間意見不同時，老師會建議他們先看看自己的感受，讓他們理性的討論出一個雙方都能接受的結果。			
活動效益(學生、家長)： 1. 學生在情緒方面有較敏銳的覺察，也會將所學應用在校園和家庭生活中。 2. 家長陪同孩子一起學習，也會提供孩子在家中和手足之間起衝突時，孩子會應用所學，改變行為模式。			

承辦人：

教師兼
社教組長 林淑貞

承辦單位主管：

教師兼
輔導主任 蔡坤陵

活動照片



照片簡述：覺察情緒和身體反應的關係。



照片簡述：學習理解各種不同的情緒。



照片簡述：觀看情緒相關影片，完成情緒 EQ 本內容。



照片簡述：觀看不同情緒影片。



照片簡述:覺察不同情緒的反應。

我的心情日記

日期: 113年11月8日

我的心情, 請塗上顏色或貼上貼紙。

丟臉 高興 輕鬆 得意 害怕 難過 厭煩 緊張 生氣

我會用什麼行動輪盤轉轉! 轉轉! 轉轉!
找出我的行動方案

我選擇的行動方案: 說出來

我的想法或做法: 說一說: 我很不安因為我原以為我考試會很簡單結果我91分, 我很想說出來。

一分努力, 一分收穫

家長回饋: 哈哈! 很棒! 媽媽也粉驚訝, 但我知道妳粉努力! 11/8

老師回饋: 又

我的心情日記簿 21

照片簡述:書寫心情日記。

行動輪盤轉轉! 轉轉! 轉轉!
我用行動來改變心情
況, 讓自己的心情變好?

我選擇的行動方案: 說出來

我的想法或做法: 說一說: 我會開到房間

家長回饋: 我這女兒真乖, 一直說她, 她是不想不乖, 乖又一直說, 我會開房間, 不再理她了。

老師回饋: 河道中觀察她的情緒, 很棒! 變化有時又, 適應調整自然模式, 又使自己很委屈。

16 情緒教育與發展

照片簡述:練習用不同行動改變心情。

3. 小墨是我的朋友, 可是我不喜歡他, 他沒有問我就拿我的鉛筆去寫字, 我可以怎麼做呢?

☐ 求助 ☐ 做約定 ☐ 道歉
☒ 冷靜 ☐ 離開 ☒ 說出來
☒ 拒絕 ☐ 再試試 ☐ 感恩
☐ 其他 ☐ 沒關係

這個主題活動讓我學會了
請畫一畫或貼一貼

我第一天遇到她時我的心情是害怕, 現在的我比以前還要勇敢。

家長回饋: 佩芬 189
學會了面對害怕, 勇敢挑戰自己。

老師回饋: 真是太棒了! 又

我的心情日記簿 11

照片簡述:從主題活動中,練習面對自己的情緒。

活動回饋單

活動名稱	113學年度【當我們童在一起】情緒教育班級推廣	校 名	三重區碧華國小
活動班級	六年七班	補助單位	新北市政府家庭教育中心
		補助金額	新台幣壹仟元整
活動時數	14節課	辦理日期	113年10~114年5月
參與人次	男__14__人、女__14__人，合計__28__人		

情緒班級推廣實施前、後之差異性及運用策略：(推廣教師)

推廣前有些同學很容易因為一些小事而起衝突

推廣後全班情緒比較穩定成熟

我會利用真實的社會新聞提醒孩子好脾氣的重要性（雲云科技董事長殺死執行長的新聞事件）。

活動效益(學生、家長)：

☆家長回饋

曜安媽媽說曜安1-4年級一路跌跌撞撞，

曾經因為別人瞪他一眼，就抓泥沙潑撒對方

到現在已經可以合理的管理自己的情緒

其實孩子的進步，最主要是親師生的合作

當我們童在一起是很值得推廣的活動。

承辦人

教師兼
社教組長 林淑貞

承辦單位主管：

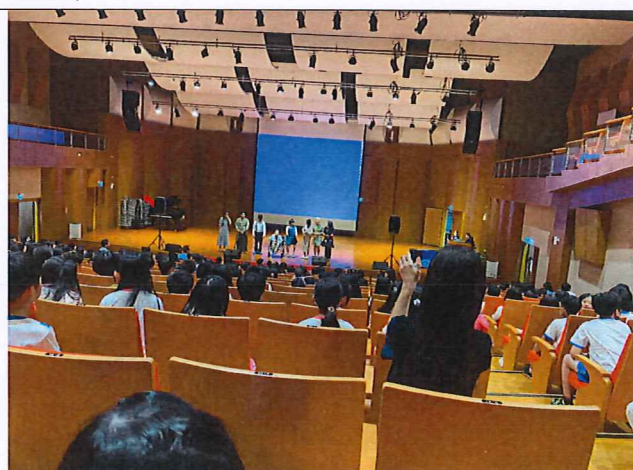
教師兼
輔導主任 蔡坤陵

活動照片



◇照片簡述：2025/4/8

配合輔導室送給畢業生的禮物，如何快快樂樂的銜接國中生活。



◇照片簡述：2025/3/27

帶領全班欣賞混障綜藝團的表演，學會如何在遭遇挫折時愈挫愈勇。



◇照片簡述：2025/3/10
陪伴全班看魏德聖拍攝的電影
BIG，了解生命的喜怒哀樂，
以及人與人之間如何互助互勉。



◇照片簡述：2024/11/19
發給每位同學一本我的心情日記
簿，認識情緒了解自己。

活動回饋單

活動名稱	113學年度【當我們童在一起】情緒教育班級推廣	校 名	三重區碧華國小
活動班級：5年6班		補助單位	新北市政府家庭教育中心
		補助金額	新台幣壹仟元整
活動時數	14節課	辦理日期	113年10~114年5月
參與人次	男__14__人、女__13__人，合計__27__人		
情緒班級推廣實施前、後之差異性及運用策略：(推廣教師) 1.在情緒教育實施前，學生不懂且羞於表達自己的情緒，但透過心情日記的書寫，學生較願意表達日常中的各種情緒，尤其是在平日不敢開口的私密話題。 2.在實施情緒教育前，學生若在下課時見老師忙碌便不會過來跟老師暢聊心事，但透過心情日記的書寫，搭配當天課程主題，也會引起他們回想自己類似的經驗，在日記中跟老師分享，老師更能掌握他們的心中困擾。			
活動效益(學生、家長)： 1.情緒教育對學生來說增強了認識自己情緒的能力，較能透過適當方式表達感情，也認識各種調節情緒的方法，可以增進社交技巧。 2.對家長來說，透過閱讀孩子書寫的心情日記並回饋，是另一種了解孩子內心的機會，有助於增進親子之間的溝通。			

承辦人： 教師兼社教組長 林淑貞
 承辦單位主管：

教師兼輔導主任 蔡坤陵

活動照片



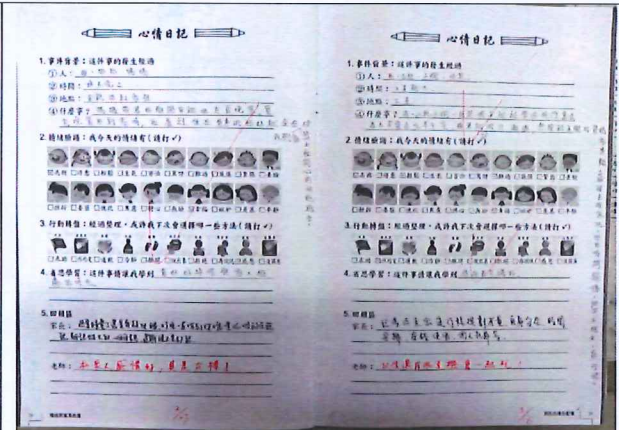
照片簡述：課堂教學



照片簡述：學生舉手爭取發言



照片簡述：觀看教學影片



照片簡述：學生的心情日記書寫和家長與老師的回饋

黃雅琳老師

代辦處

活動回饋單

活動名稱	113年度「當我們童在一起」 情緒教育班級推廣	校 名	新北市三重區碧華國民小學
活動班級	四年7班	補助單位	新北市政府家庭教育中心
		補助金額	新台幣壹仟元
教師姓名	張雁雲	辦理日期	113年10月 ~ 114年5月
活動時數	14節課		
參與人次	男 <u>13</u> 人、女 <u>12</u> 人，合計 <u>25</u> 人		

情緒班級推廣實施前、後之差異性及運用策略：(推廣教師)

雖然學生已到中年級，但是對情緒的描述，還是很表象很簡單，〈情緒家族大團圓〉課程結合五卡可以讓學生增加對情緒的語彙，也能更加瞭解不同層面與層次的情緒，例如生氣、憤怒甚至抓狂等雖然都是「生氣」，但是程度有天大不同，另外有些情緒是他們很少提及的，所以利用影片與情境，讓學生現身說法，進而清楚明確的說明自己的情緒，透過課程的引導，他們不再似是而非，也不再錯用情緒形容詞。

但他們終究只是小學生，個性很單純，表達很直接~我很快樂!孩子到了中年級漸漸的也會與同儕比較，慢慢的產生學習壓力，也會有人嘲笑學習較低落的同學，〈我會聰明面對嘲笑〉，清楚明確的五步驟，協助孩子遠離嘲笑，甚至在高年級或是升上國中可以用這個實用的方法，避免自己成為被霸凌的對象，也避免自己去嘲笑他人，讓別人產生不好的情緒而影響同儕感情與關係。

這個班級是五教過情緒最容易波動的班級，班上有幾個孩子會為了一些同儕糾紛憤怒不安或是不滿，曾經有幾個學生在體育課時有糾紛，回到教室後情緒依然高漲，即使釐清事實真相，做錯事的學生因為愛面子依然不認為自己有錯，甚至還因此發脾氣，請他利用情緒轉輪盤轉念(當然是事後)，他終於了解自己的問題，也願意向對方道歉。

活動效益(學生、家長)：

有學生家長看到這本教材，很高興的與老師聯繫，媽媽表示自己的孩子從小就脾氣不好，出現矛盾時老是認為是對方的錯誤，低年級時每天回家都會抱怨，但是又說的不清不楚，她只好先接納孩子的情緒，之後再引導孩子慢慢說出心裡的想法。升上中年級後，他希望孩子能記錄自己的心情，也幾次試圖引導，但是孩子不樂意，直到最近發下這本手冊，後面有提供學生記錄心情的空白頁，他發現孩子居然主動寫下，讓他覺得很驚訝。我跟這位家長說，其實我希望他們在學校紀錄，但孩子跟我生他想帶回家寫，我說很好，還多給他一本，他也樂意接受，可見他已經可以面對自己的情緒，也接納自己的情緒，所以願意記錄下來。所以這本手冊這個課程不僅可以協助孩子，還可以幫家長的忙，穩定與增進親子關係。

承辦人：

教師兼
社教組長 林淑貞

承辦單位主管：

教師兼
輔導主任 蔡坤陵

活動照片



配合溫老師的五卡，讓學生了解更多的情緒名詞，希望他們平時可以更精確的表達自己的情緒，也更能細心的觀察與了解別人的情緒。



學生發表如何正確表達自己的情緒，讓他人了解自己當下的狀況，不要只是發洩自己的情緒而引發不可收拾的後果。



練習撥動情緒轉輪盤，學生終於明白，原來自己的情緒也可以朝正向轉換，結果也會有所不同。



情緒教學手冊是很好的教材，學生都很喜歡。

負起特責

活動回饋單

活動名稱	113學年度【當我們童在一起】情緒教育班級推廣	校 名	三重區碧華國小
活動班級	<u>4年8班</u>	補助單位	新北市政府家庭教育中心
		補助金額	新台幣壹仟元整
活動時數	14節課	辦理日期	113年10~114年5月
參與人次	男 <u>15</u> 人、女 <u>11</u> 人，合計 <u>26</u> 人		

情緒班級推廣實施前、後之差異性及運用策略：(推廣教師)

情緒能力是學生發展中不可或缺的一環，良好的情緒管理有助於提升學習效能、人際關係及整體適應力。

實施情緒班級推廣教育前，班級學生在情緒認知方面，對自身及他人情緒的辨識能力較弱，可能難以準確說出情緒名稱或理解情緒產生的原因。有些學生可能會較常使用不適當的方式表達負面情緒，如哭鬧、發脾氣、攻擊行為等。面對壓力或挫折時，較難以有效地調整自身情緒，容易陷入負面情緒中。

下運用策略：運用情緒日記本當中系統化課程融入，情緒相關的主題課程、情境演練、繪本與故事分享、融入各領域教學或多元化活動體驗。

實施後之預期差異性

實施情緒班級推廣教育後：

情緒認知方面能更準確地辨識自己和他人不同的情緒，並理解情緒的名稱和意義，能更深入地理解情緒的複雜性，認識到每種情緒都有其存在的價值。能更恰當地表達自己的情緒，減少不適當的行為，能更自在地表達正向情緒，並學習使用多元的情緒表達詞彙。面對壓力或挫折時，能更有效地運用積極的策略來調整情緒，如深呼吸、尋求支持、轉移注意力等，也能更好地控制衝動行為，減少因情緒失控而造成的負面影響。

活動效益(學生、家長)：

提升學生個人情緒能力，增進情緒覺察與辨識能力，促進情緒理解與接納，學生能更深入地理解情緒產生的原因、功能以及對行為的影響，學習接納各種情緒，不再將負面情緒視為洪水猛獸。發展多元情緒表達技巧，習得有效情緒調節策略，學生能掌握並運用多種情緒調節技巧，如深呼吸、放鬆練習、認知調整、問題解決等，提升面對壓力與挫折的應對能力。

也改善師生互動與班級氛圍，透過共同參與情緒教育活動，師生之間能有更多情感交流的機會，建立更信任、支持的師生關係。提升教師情緒引導能力。

總而言之，情緒班級推廣教育活動的效益是多層次且深遠的，不僅能提升學生的個人情緒能力，改善師生互動與班級氛圍，更能為學生的長遠發展奠定重要的基礎。這是一項值得投入與持續推動的教育工作。

承辦人

教師兼
社教組長 林淑貞

承辦單位主管：

教師兼
輔導主任 蔡坤陵

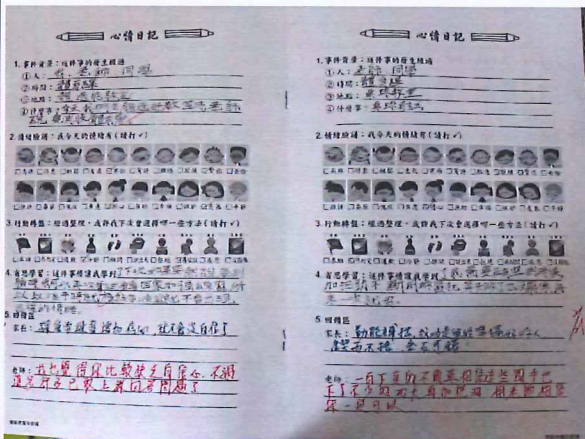
活動照片



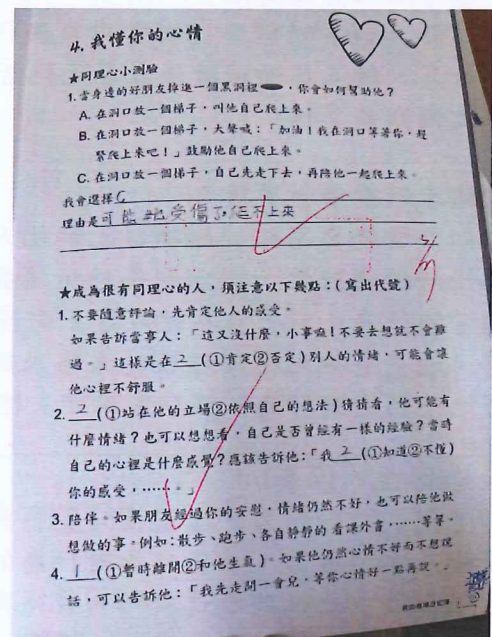
照片簡述：學生認識各種情緒



照片簡述：
學生透過情緒輪盤，學習表達情緒



照片簡述：
學生的心情日記



照片簡述：
學生上完課後完成心情記日作業

活動回饋單

註：已核定之學校，請提供一份活動回饋單。

活動名稱	113學年度【當我們童在一起】情緒教育班級推廣	校 名	三重區碧華國小
活動班級	二年三班	補助單位	新北市政府家庭教育中心
		補助金額	新台幣壹仟元整
活動時數	14節課	辦理日期	113年10~114年5月
參與人次	男 17 人、女 17 人，合計 34 人		

情緒班級推廣實施前、後之差異性及運用策略：(推廣教師)

實施前：原任班導和科任教師皆表示班級中有許多學生情緒容易失控且好動，無法跟著團體進行活動，以致影響課程進行。

運用策略：

1. 跨域學習：結合國語課程二下第一單元「心情溫度計」，運用閱讀理解策略和思考策略，從課文深究中認識情緒、面對情緒、表達情緒，並學習控制情緒和合宜表達情緒。

2. 社會情緒學習：每節上課前，運用 See Learning 活動，提升學生的注意力和自我覺知。

3. 我的心情日記簿：透過《當我們童在一起》心情日記簿，省思讓自己印象深刻的人事時地物，整理記錄，保持好心情，也創造生活中的美好經驗。

實施後：學生能分辨多種情緒，團體活動時較快進入學習狀態，並練習思考尋求解決問題的方法，尤其科任教師給予「變化很大、穩定很多」等正向回饋。

活動效益(學生、家長)：

1. 學生能在所處的環境察覺並體驗情緒，以及了解有這種情緒的原因。

2. 部分課程親子共學，促進親子分享，強化家庭教育。

3. 配合專任輔導老師入班宣導，學習情緒表達。

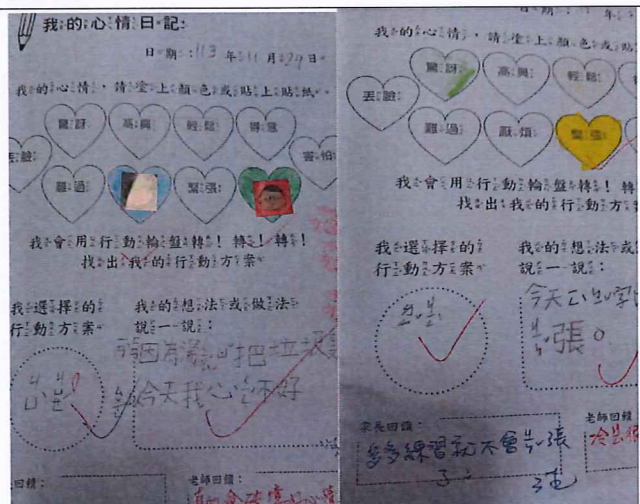
承辦人

教師兼
社教組長 林淑貞

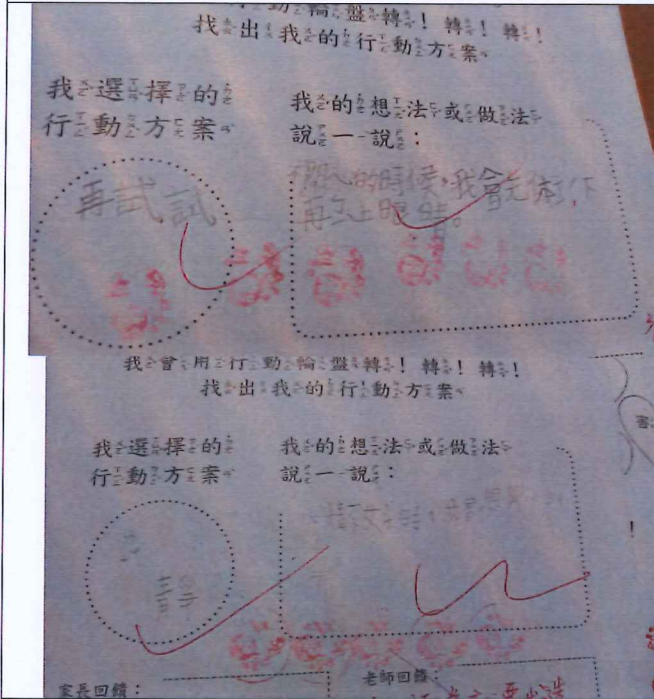
承辦單位主管：

教師兼
輔導主任 蔡坤陵

活動照片



照片簡述：專輔老師入班進行情緒教育宣導



照片簡述：參考行動輪盤，用策略調節情緒

照片簡述：心情日記簿紀錄心情，表達情緒



照片簡述：邀請家長參與，給孩子正向回饋。