

新北市九份國小 113 學年度中年級家庭教育課程教案

領域/科目：綜合活動

設計者：劉淑惠、邱建榮

實施年級：中年級混齡班

總節數：14 節課

單元名稱：我的喜怒哀樂

一、設計依據

核心素養：

E-C2：能理解自我與他人情緒、發展自我關懷與關心他人之能力。

E-C3：具有良好人際互動與情緒管理素養。

議題融入：

家庭教育：家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。

生命教育：生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力。

二、課程教學活動安排

第一節：引起動機－繪本導讀與情緒連結

1. 教師導入繪本《可以哭，但不要太傷心》，引導學生靜心聆聽與觀察插圖。
2. 運用 4F 提問法進行師生討論：你看到了什麼？你有何感受？有類似經驗嗎？未來會怎麼做？
3. 分組討論並分享「我有過失落的經驗嗎？當時如何面對？」
4. 請學生完成「情緒連結圖」，寫下自己最近一次哭泣的原因及如何自我安慰。

第二～五節：我與他人的情緒

1. 情緒鏡子活動：學生對鏡子練習表情模仿，辨認喜、怒、哀、樂的臉部特徵。
2. 個人心情紀錄：在學習單中記錄近期曾經感受到的情緒及事件。
3. 情緒猜猜看遊戲：每人抽取一張情緒卡，用肢體與表情演出，由組員猜測。
4. 他人情緒故事討論：以生活化情境（如旅行取消、吵架）為引導，學生分享可

能的感受及解方。

5. 小組記錄一則印象深刻的故事，使用 4F 方式填入「心情筆記本」。

第六～九節：一起來調適情緒

1. 小組討論：列出每種情緒（如生氣、難過）常見的好與壞表現，製作海報展示。
2. 情緒情境劇：小組抽兩種情緒創作小短劇，設計場景與對話，全班觀賞並互相回饋。
3. 情緒賓果遊戲：製作九宮格，填入自己最常出現的情緒，完成連線時須說明情緒觸發點與應對方式。
4. 他人情緒辨識與應對：討論「如何知道別人的情緒？」與「我能做什麼？」建立同理與回應策略。

第十～十三節：我會正向思考

1. 小組討論生活中情緒穩定的人：有哪些行為？如何面對挫折？
2. 訪談準備：擬定訪談大綱、角色分工（提問、紀錄、攝影），選擇學校師長訪談對象。
3. 實地訪談活動：師生協助安排，學生實際與校內師長互動，紀錄其情緒處理經驗。
4. 訪談成果發表：小組製作簡報，分享訪談重點與反思，加入情緒處理方式的比較與啟發。
5. 正向思考實例討論：以常見衝突與失敗案例練習「轉念」、「尋找解法」、「正向肯定」。

第十四節：統整與回顧

1. 學生進行情緒與正向思考自我檢視：我的常見情緒？我會怎麼調適？
2. 小組共創「正向語錄牆」：寫下自己想送給同學的一句鼓勵語或情緒轉換小技巧。
3. 分享單元中最大的收穫，並說明未來在生活中如何應用所學。
4. 教師總結並鼓勵學生建立每日自我情緒觀察習慣。