

114 年度《人權教育(含轉型正義)教案徵件競賽》徵選

「守」「心」貼手心～一起心電心-兒童心理健康促進

教案之攸關公約：兒童權利公約

得獎作者：國立高雄師範大學 邱珮雯 蘇莞淇 周芷彤 蕭農薰

指導老師：國立高雄師範大學 吳宜蓉 助理教授

作品設計的特色(摘要)

我們的課程主要以《兒童權利公約》為主軸，結合情緒覺察與自殺、自殘防治等生命教育議題，目標是在輕鬆互動中讓學生建立對自身權利的認識，並發展同理心與正向關懷能力。課程的設計貫穿從「認識知識 → 情境體驗 → 情感覺察 → 創意表達 → 實際應用」的五個階段，透過影片欣賞、遊戲推理、藝術創作、角色扮演與小組討論等多元方式，循序漸進地將重要概念內化為可實踐的行為習慣。每一堂課之間都有主題上的延續，讓學生能在連貫的學習過程中逐步累積理解與行動的力量。

一、教案設計特色

第一節課：情緒觀察家	
設計主軸	短片介紹 CRC 四大原則+生活化解讀 → 「海龜湯」推理遊戲 → Plickers 情境選擇互動。
設計特色	<ol style="list-style-type: none">1. 影片與生活化解讀建立基礎認知，降低法律條文的抽象感。2. 推理遊戲引導學生用提問與合作推敲情境，訓練觀察力與情緒覺察。3. 即時互動工具提高參與感，讓學生練習表達與傾聽。
第二節課：情緒大偵探	
設計主軸	看圖猜故事導入 → 案例分組推理 → 學習單整理觀察與建議。
設計特色	<ol style="list-style-type: none">1. 以趣味開場吸引注意力。2. 案例推理讓學生將觀察轉化為可行的安慰或協助行動。3. 學習單幫助系統化思考，從「感覺到異樣」進階到「能判斷並採取行動」。
第三節課：情緒 SOS	
設計主軸	核心設計：壓力討論 → 心情溫度計 → Miro 互動 → 紓壓方式便利貼。
設計特色	<ol style="list-style-type: none">1. 以視覺化與數位互動降低談論敏感議題的壓力。2. 心情溫度計協助學生量化自我情緒，提升覺察能力。3. 強調自殘與自殺的差異及媒體識讀，防止模仿與誤解。
第四節課：情緒精靈瓶	
設計主軸	情緒 36 宮格情境配對 → 情緒精靈瓶創作 → 紙條書寫情緒。
設計特色	<ol style="list-style-type: none">1. 情境配對讓學生練習解讀情緒反應。2. 精靈瓶創作結合藝術與情緒管理，透過動手製作沉淀情緒。3. 加入「課程回顧」元素，將系列學習收穫保存於瓶中，增添儀式感。
第五節課：情緒小劇場	
設計主軸	抽取真實情境題 → 團隊編排小劇場 → 同儕互評與教師回饋。
設計特色	<ol style="list-style-type: none">1. 模擬真實情境訓練即時反應與溝通協作。2. 將知識與技巧整合為行動策略，驗收課程成效。3. 多元觀點回饋幫助學生反思並強化應對能力。

我們著重五堂課的相互銜接，從認知啟蒙到實作應用，逐步引導學生在知識、態度與技能上全面成長。課程特色在於將嚴肅的生命教育議題，以溫暖、互動、創意的方式傳遞，並透過多媒體、遊戲化活動與藝術創作，讓學生在安全的情境中練習關心自己與他人。最終希望學生能將課堂中學到的觀察力、同理心與行動力，帶入生活情境中，成為守護自己也能支持他人的力量。這樣的設計不僅能提升學生的情緒韌性，也有助於培養他們的人際敏感度與解決問題的能力，讓學習成果更能延伸到校園與生活日常。

二、課程設計的教學策略

(一) 多媒體導入策略

利用影片、圖片、簡報等多媒介，將抽象或嚴肅的議題轉化為具體且生活化的內容，幫助學生更容易理解與投入。

(二) 遊戲化學習策略

融入推理遊戲、情境選擇題、角色扮演等活動，提升學習趣味與參與度，並在過程中強化觀察、合作與思辨能力。

(三) 同儕互動策略

採取小組討論、分工合作、同儕互評的方式，讓學生透過彼此分享觀點與回饋，深化學習效果並培養同理心。

(四) 情境模擬策略

透過案例分析與劇場演繹，引導學生在模擬環境中練習如何應對真實生活的挑戰，縮短學習與應用的距離。

(五) 藝術表達策略

運用手作與創作（如精靈瓶），提供學生以象徵性方式表達情緒的機會，增加學習的個人化與情感深度。

(六) 反思與回饋策略

結合便利貼書寫、學習單整理與課程回顧，讓學生在總結中重新檢視自我感受，並將學習成果內化。

教材資源全文

壹、作品主題：「守」「心」貼手心～一起心電心-兒童心理健康促進

本教案以陪伴與實踐為核心，強調學生在日常生活中能運用所學，守護自己的心，也關懷他人的心。課程融入情緒教學，引導孩子覺察、表達與調節情緒，並學會同理他人。透過活動與討論，孩子能培養自我照顧與支持他人的能力，讓心理健康成為一場關於理解與共感的學習旅程。

貳、教學設計的理念&重點

本系列課程以《兒童權利公約》(CRC)為核心依據，融合人權教育與情緒教育，旨在透過循序漸進的教學設計，引導國小高年級學生從理解人權、覺察情緒，到學會傾聽、表達與行動，培養學生自我認識、情緒管理、同理關懷與行動實踐的能力。課程設計上採取由淺入深、由認知到行動的漸進模式，先建立起學生對基本人權與情緒行為的概念，再透過情境體驗、觀察練習與自我表達，逐步引導學生將所學落實到日常互動中。不僅關注學生的認知發展，更重視其情感態度與社會參與能力的養成，從認識自己到看見他人，從情緒辨識到實際行動。整體教學氛圍溫暖而不失嚴謹，既有面對真實議題的嚴肅性，也保有對孩子情緒世界的細膩關照，因為我們期望每位學生都能在尊重與支持的氛圍中成長，成為有能力守護自己與關懷他人的社會公民。

一、課程核心理念

1. 以人權為基礎的價值導向

全程以 CRC 精神為基礎，將禁止歧視、尊重兒少意見、保障生命與發展、免受暴力侵害等條款轉化為生活化的情境，讓學生在具體互動中體驗人權的存在與重要性。教師在設計活動時，特別強調「由生活回到生活」的原則，確保學生在課堂學到的觀念與技能能立即應用於日常情境。

2. 情緒覺察與自我保護雙軌並進

將情緒教育納入人權教育架構中，幫助學生辨識、理解與表達情緒，學會健康的情緒調節方式，同時具備辨識危機訊號與自我保護的能力，並且透過危機訊號辨識與求助資源介紹，幫助學生在面對壓力或困境時，能保護自己並適時尋求協助。

3. 同理心與社會責任的培養

教學過程中，學生透過觀察、推理、情境討論與角色扮演，學會換位思考，體驗不同立場的情感與需求，進而理解自己的言行可能影響他人。課程鼓勵學生以換位思考的方式，理解不同處境下的感受與需求，並將同理轉化為具體支持行動，在自身能承受的範圍中，強化學生「對他人情緒與權益負責」的社會意識。

4. 從理解到行動的漸進式學習

課程由認識基本人權與情緒開始，逐步進入情境觀察、壓力管理、自傷防治、表達與求助策略，再透過角色扮演與創作將所學內化，最終引導學生在生活中主動實踐

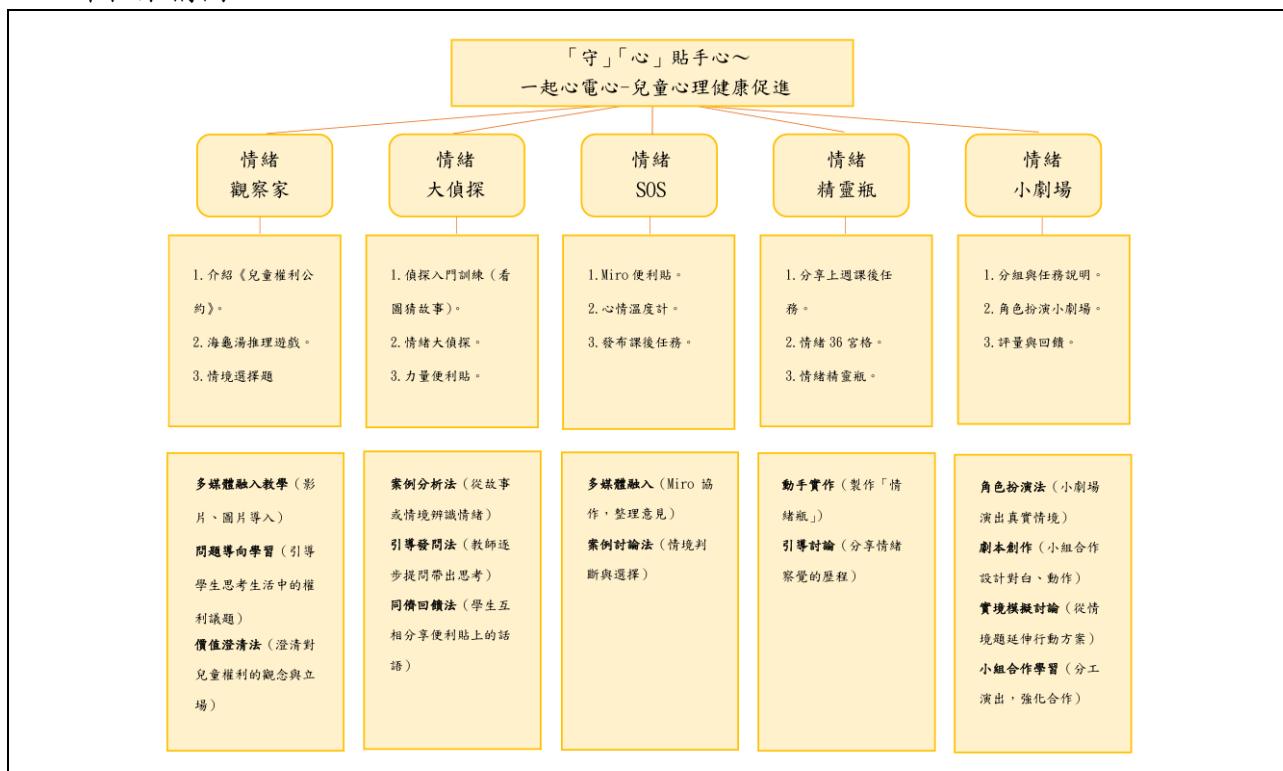
人權精神，此種多元有趣且循序漸進的課程設計，有助於學生在安全支持的環境中逐步內化人權與情緒素養。

二、教學目標三領域之運用

認知	1. 認識《兒童權利公約》及其保障兒童免受暴力侵害、尊重意見、身心健康等相關條款。 2. 了解自殺與自殘的定義、差異及可能的警訊行為，並明白其背後的情緒與壓力來源。 3. 具備辨識負面情緒及壓力來源的能力，理解情緒調適與求助的重要性。
情意	1. 培養同理心，能尊重並理解不同個體的情緒感受與反應差異。 2. 建立正向關懷與尊重態度，願意主動觀察並支持情緒低落或需要幫助的人。 3. 增進對自我價值的肯定，培養願意求助與接納他人關懷的心態。
技能	1. 運用觀察、提問及傾聽技巧，發現他人情緒困擾的警訊並做出適切回應。 2. 能表達自我感受並分享經驗，並透過創作、討論或角色扮演展現解決問題的方式。 3. 熟悉至少一種紓壓與情緒調適的方法，並能在真實情境中靈活應用。

參、教學內容

一、課程架構圖



二、教學評量

(一) 評量方式多元化

- 口頭評量：透過課堂中師生問答，了解學生對課程內容的理解程度。教師可依據學生回答的完整性、正確性、表達性與創意性進行評估，並決定是否需要進一步追問或補充。
- 紙筆測驗-學習單：在課程或綜合活動中，透過文章閱讀與課程內容的總結，完成學習單的填寫。評分重點包括完整性、正確性與表達性，並引導學生針對案例中的兒童權利公約進行探討，連結日常生活。
- 實作評量：學生們以小組合作方式進行情境劇演出，呈現「同學遇到負面情緒 → 他人發現 → 適當協助 → 情緒改善或獲得支持」的歷程。評量重點包括劇情完整性、切題性、表達性、創意性、台風穩健度與團隊合作精神。

(二) 評量方式規準化

- 學習單、口頭回答評分規準

評分規準					
	優良(5分)	良好(4分)	普通(3分)	待加強(2分)	不足(1分)
完整性	回答內容完整，涵蓋題目所有要求，細節充分，無任何明顯缺漏。	回答大部分內容，僅有少部分細節未提及，但不影響整體理解與評估。	回答核心內容，但在細節或部分重點的呈現上有所不足。	回答內容過於簡略，僅觸及題目部分要求，未能完整呈現應有資訊。	未達待加強等級。
正確性	回答完全正確，符合題目要求，無任何事實或概念性錯誤。	回答大部分正確，僅有小部分細節錯誤，但不影響整體正確性。	回答大部分正確，僅有小部分細節錯誤，但不影響整體正確性。	回答有部分正確，但有數個錯誤或觀念不夠完整，影響部分內容的正確性。	回答幾乎全部錯誤或與題目要求完全不符。
表達性	學生能清楚、完整地說出自己的看法，並能提供充分理由或例子，觀點有邏輯性。	學生能清楚說出自己的想法，有部分理由或例子，觀點大致有條理。	學生能表達自己的想法，但內容簡單或不完整，理由或例子有限。	學生嘗試說出想法，但表達不清或不完整，幾乎沒有理由或例子。	未達待加強等級。
創意性 (適用於開放式回答)	回答展現高度創意，想法新穎，能從不同角度思考題目，並結合生活實例或跨領域想法。	回答有創意，能做出一些新的想法或延伸，雖不如滿分多元，但能展現想像力與個人觀點。	回答有基本的延伸或少量新想法，但多數內容仍以題目要求的基本回應為主。	回答僅有少量個人觀點，幾乎沒有延伸或新穎想法。	未達待加強等級。
總分					

(圖 2 學習單、口頭回答評分規準)

(三) 評量者多元

- 教師評量：依據量化標準或質化評分規準，對學生進行評量。
- 同儕互評：提供紙本回饋單，協助學生依據評分規準，進行小組同儕互評。

(四) 課堂評量方式

情緒觀察家	情緒大偵探	情緒 SOS
1. 口語評量 (plickers 參與度)	1. 口語評量(小組討論) 2. 紙筆評量(學習單) 3. 實作評量(力量便利貼)	1. 口語評量(回答問題) 2. 紙筆評量(學習單)
情緒精靈瓶		情緒小劇場
1. 口語評量(回答問題) 2. 紙筆評量(學習單) 3. 實作評量(精靈瓶製作)	1. 紙筆評量(回饋單) 2. 實作評量(小組演出)	

三、教學活動設計

節次	第一節 情緒觀察家		教學對象	國小高年級
總綱 核心素養	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。			
領域/學 習重點	核心素養	綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。		
	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。		
議題	核心素養	生活-E-A2 學習各種探究人、事、物的方法並理解探究後所獲得的道理，增進系統思考與解決問題的能力。		
	學習主題	人學探索		
	實質內涵	生-E2 理解人的身體與心理面向。		
教學目標	1. 理解《兒童權利公約》四大基本原則 2. 學會觀察他人情緒變化，並能提出合適的關心方式。 3. 培養同理心與尊重他人感受的態度，理解陪伴與傾聽的重要性。			

教學流程

課程內容	教學時間	教學資源
第一節課:情緒觀察家 一、簡介兒童權利公約： 老師開場白： 「同學們～你們有沒有想過，當個『小孩』，其實也有很多權利？不只是吃飯睡覺玩耍而已喔！你們知道嗎？全世界有一份	7分鐘	影片連結： https://youtu.be

保護兒童的契約，叫做——《兒童權利公約》！它不是無聊的法條，而是告訴我們：你有受教育的權利、表達想法的權利、被保護的權利…甚至想被傾聽，也是一種權利！今天我們會先看一段簡短影片，來認識這份「全世界小孩都應該知道的公約」。看完影片後，我會請人回答問題，答對有掌聲，答錯也沒關係～我們一起學！」

[/XzDJwCH
-90w](#)

[影片問題]

1. 「你覺得什麼是『禁止歧視』？為什麼每個小朋友都應該被公平對待？」

解答	「禁止歧視是指不管小朋友的膚色、性別、家庭背景，大家都應該得到平等的對待，不能因為不同而被欺負或忽略。」
老師回應	「你說得很好！每個人都應該被公平尊重，這也是我們建立友善社會的重要基礎，謝謝你分享！」

2. 「影片中說『兒童最佳利益』是什麼意思？你覺得大人在做決定時，為什麼要先想到小朋友的利益？」

解答	「兒童最佳利益是指大人在做決定時，要先考慮什麼對小朋友最有幫助、最好的，因為他們還在成長，需要被照顧。」
老師回應	「這個觀念非常重要！因為小朋友的需求和大人不一樣，照顧他們才能幫助他們健康快樂地成長。」

3. 「什麼是『生命、生存及發展權』？你覺得生活中有哪些事情是保障這個權利的？」

解答	「生命、生存及發展權是指小朋友有權利活著、有食物、醫療，還可以學習、玩耍，健康成長。」
老師回應	「答得很好！這些都是我們每天生活中非常重要的權利，沒有這些保障，小朋友就無法安心長大。」

4. 「為什麼影片說要『尊重兒少意見』？你覺得在學校或家裡，小朋友的想法應該被怎麼看待？」

解答	「因為小朋友也有自己的想法和感受，尊重兒少意見就是讓他們說話，讓大人聽，幫助他們參與決定。」
老師回應	「你理解得非常好！讓小朋友參與意見，不只是尊重，也是幫助他們學習負責任，謝謝你的分享。」

活動進入前老師引導語：

「剛剛我們認識了《兒童權利公約》的四大基本原則，像是禁止歧視、尊重兒少意見、保障生命和發展等，這些都是為了確保每個孩子能在安全、公平、快樂的環境中成長。

而說到『安全』，其中一個重要部分就是「免受暴力侵害」。這不只是指身體傷害，也包括讓人心裡受傷的事，比如情緒不開心、被忽視或被欺負。在生活裡，你們是不是也看過有人突然變得沉默、不快樂，和平常不一樣？這些『不同』背後，常藏著需要被關心和理解的心情。所以，接下來的活動，就是要幫助大家觀察這些細微改變，理解別人可能的困難，並用合適的方式表達關心和支持。」

二、活動一推理遊戲：海龜湯「同學發生什麼事？」

老師引導語：

「今天，我要給大家兩個不完整的故事。你們的任務，是透過問問題，一步步找出事情的真相！」這個遊戲名稱是『海龜湯』，我會給你們故事的『結果』（湯面），你們來猜猜發生了什麼事（湯底）！」

規則說明：

- (一) 你們(學生)只能問「是／不是／無關」的問題。
- (二) 我(老師)只會回答：「是」、「不是」、「跟這題沒關係」。

[海龜湯題目]

湯面	湯底
 <p>小明明明有很多朋友，為什麼他最近中午總是自己躲起來吃飯？</p> <ul style="list-style-type: none"> • 為什麼小明自己吃飯？ • 他是不是被朋友呼聲了？ • 他是不是生病了？ • 他是不是怕什麼？ 	 <p>小明習慣戴口罩，不敢被同學看到真實的樣子。中午吃飯必須脫口罩，他會焦慮別人看到自己，覺得自己不好看，所以選擇躲起來吃飯。</p>
 <p>佳佳從體育課回來後，一言不發地坐著。老師卻遞給她一張紙條，結果她哭了。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 佳佳為什麼一言不發？ • 老師為什麼給她紙條？ • 佳佳為什麼因此哭了？ 	 <p>佳佳在體育課被球砸到腳，還強沒說，繼續上課。老師觀察到她走路怪怪的，沒直接問，而是用紙條問她「不舒服的話可以休息，也可以来找我聊聊」，讓佳佳突然忍不住哭了。</p>

海龜湯題
目（簡
報）



三、活動二情境選擇題：「你最希望怎麼被安慰？」

老師引導語：

「以下是三種在生活中常發生的情況，有時候自己心情不好，不知道怎麼跟別人說。有時我們也會不小心忽略身邊的人。今天老師想調查看看，如果是你，你會希望別人怎麼安慰你？也要記得，每個人喜歡的方式不一樣喔！如果不確定別人想怎樣，也可以真誠問一句：『你現在希望我怎麼做呢？我想讓你心情好一點。』」

規則說明：

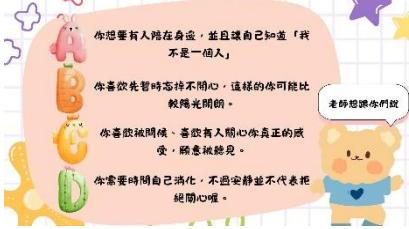
- (一) 老師講述情境（搭配簡報）
 - (二) 學生舉出選項牌「你希望的安慰方式」
 - (三) 統計選項
 - (四) 訪問各選項代表說說看原因

你今天考了一張你很在意的考卷，結果分數讓你很失望。你坐在座位上，有點想哭但又忍住了。」

- A 坐在我旁邊，不說話陪我
 - B 說笑話或轉移話題，讓我笑一笑
 - C 問我：「你還好嗎？要不要聊聊天？」
 - D 讓我安靜一會，不打擾我

(圖 9 情境題一題目)

【情境題二】



(圖 10 情境題一回饋)

「你和最好朋友吵架了，雖然你嘴巴說不在意，但心裡很難過，也不知道怎麼開口和好。」

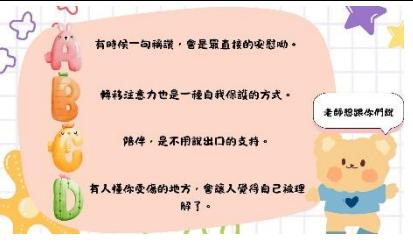
- A 帶我去福利社或操場，讓我先轉移注意力
 - B 幫我傳話：「你們是不是想和好了？」
 - C 坐下來聽我講我有多氣、或多難過
 - D 默默寫一張紙條給我：「我知道你現在一定不好受。」

(圖 11 情境題二題目)



(圖 12 情境題二回饋)

15 分鐘	情境題 (簡報)、 使用 plickers 統計選項、 E. 其他 (說說你 的想法) 用舉手發表
-------	--

<p>【情境題三】</p> <p>「有人不小心說了讓你受傷的話，你表面笑笑，其實心裡很難受。」</p> <p> <input type="checkbox"/> A 直接說：「沒事啦，我覺得你很棒啊！」 <input type="checkbox"/> B 拉著我做別的事，讓我不想要想那件事 <input type="checkbox"/> C 靜靜地陪著我，不說什麼話 <input type="checkbox"/> D 主動問：「那句話是不是讓你不舒服？」 </p> <p>(圖 13 情境題三題目)</p>	 <p>有时候一句稱讚，會是單直接的安慰呦。</p> <p>轉移注意力也是一種自我保護的方式。</p> <p>陪伴，是不用說出口的支持。</p> <p>有人懂你受傷的地方，會讓人覺得自己被理解了。</p> <p>老師想請你們說</p> <p>(圖 14 情境題三回饋)</p>
3分鐘	

四、課程總結與分享

老師總結：

「今天的課，我們一起學會了觀察、理解，也知道一句話或一個小小舉動，其實能成為別人心裡的重要力量。也許下一次，當你發現有人變安靜、或躲在角落時，不妨給他一句關心、一次陪伴，甚至只是靜靜坐在身邊，都是一種溫暖。

最後，老師想請你們想一想：今天的活動裡，有沒有哪一句話或哪個方法，是你覺得以後能用來幫助別人的？或者，曾經有別人怎麼對你，讓你覺得被安慰到呢？等一下可以舉手分享，或老師抽籤來聽聽你們的想法喔。」

學生分享環節(採自願，若無自願則改用抽籤)

節次	第二節 情緒大偵探		教學對象	國小高年級
總綱 核心素養	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。 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。			
領域/學習重點	核心素養 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。 綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。			
學習表現	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。			
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。 Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。			

議題	核心素養	生活-E-A2 學習各種探究人、事、物的方法並理解探究後所獲得的道理，增進系統思考與解決問題的能力。
	學習主題	人際互動與親密關係發展
	實質內涵	家-E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
教學目標	1. 能透過觀察表情、動作與情境，推測他人的情緒與感受。 2. 能辨識「情緒警報行為」，理解其背後的求救訊號。 3. 能練習提出正向、支持性的回應，表達對他人的關心。 4. 能反思自身曾經的負面情緒，並透過文字給自己與他人力量。	

教學流程

課程內容	教學時間	教學資源
第二節課：情緒大偵探 一、準備活動：偵探入門訓練（看圖猜故事） (一)教師引導語： <p>「我們今天要玩『情緒大偵探』這個遊戲！所以需要你們透過觀察人物的表情、動作和周圍的線索，推理出他們的内心正在發生什麼事。我們一起來看看這三張圖片，來檢驗一下你們有沒有做好成為一位偵探的準備，考驗一下你們的觀察力和同理心！」</p> <p>(二)看圖猜故事（學生們舉手搶答即可）</p>  <p>1.</p> <p>（圖片來源：Unsplash）（圖 15 悲傷小男孩）</p> <p>解答：小男孩不開心、他不想寫作業、他在放空</p>  <p>2.</p>	6分鐘	簡報

(圖片來源：Unsplash) (圖 16 聊天女生)

解答：左邊的女生在忌妒她的朋友



3.

(圖片來源：Unsplash) (圖 17 開車男人)

解答：男人感覺很煩躁

(三)教師回饋：

「大家都超級棒的，來給自己一個大大的掌聲！其實呢，每一個行為或表情背後，都藏著一段故事。今天我們就要嘗試著從觀察中試著理解別人，接下來要來挑戰更深入的任務了，成為真正的情緒偵探——找出隱藏的『警報行為』，幫助需要幫忙的人！」

二、發展活動：情緒大偵探

(一)教師引導語：

「現在！有五位深陷在情緒漩渦的神秘角色，他們正在悄悄發出求救訊號……只有真正懂得傾聽、觀察、同理的人，才能找到他們的『警報行為』並安慰他們受傷脆弱的心，而『警報行為』呢就是指我們人在脆弱、難過的時候，有可能會出現的負面想法或行動，就像情緒在對外發出的求救訊號。」

「你們今天的任務，就是成為情緒大偵探，幫助這五位角色脫離困境！我們會分成五組，每組負責調查一個案件。任務限時 8 分鐘，計時一開始，你們就要立刻展開調查！準備好了嗎？情緒偵探們，行動開始！現在，請每組派出一位代表，到前面來抽取你們這次要偵辦的案件卡。」

[案件一~五內容](附件二)

(二)將學生們隨機分成五組後，選出一位組內代表上台抽取案件，教師走動觀察學生狀況。

Q & A :

1. 大偵探發現了哪些「警報行為」？
2. 你會想告訴他/她哪句話，讓他/她逃離負面情緒？
3. 如果你是（主角名），你會怎樣面對？

1分鐘

學習單、
播放輕柔
背景音樂
(<https://youtu.be/Yrc7gP6xVHw>)

8分鐘

	(三)教師回饋（每組選出一位代表，輪流上台分享負責的案件內容與回答問題，教師再進行回饋與補充）。	15分鐘	簡報
案件一	<p>1. 洋洋過度曲解他人言語、爸爸將自己煩躁的情緒發洩在孩子身上。（教師補充：雖然擁有負面想法的是洋洋，但其實這也跟爸爸冷淡與批評的態度有關！所以我們的一舉一動都有可能會讓身邊的人陷入情緒漩窩喔，大家以後可以多多注意一下，不要將自己的負面情緒發洩在無辜的人身上！）</p> <p>2. 爸爸剛剛只是剛剛心情不好，他把情緒發洩在你身上是他的錯，不是你的！不要看輕自己！你是很厲害的人！</p> <p>3. 我會回房間平復心情，讓彼此都冷靜下來後，再去找爸爸溝通，用溫和的語氣跟他說：「爸爸對不起，剛剛沒有注意到你在忙，我只是想要跟你分享我的開心，也想要你誇獎我而已.....」如果不敢講出口，也可以用便條紙偷偷跟爸爸表達自己的感受喔。</p>		
案件二	<p>1. 芊芊不吃飯躲起來偷偷哭、同學很沒品的隨意嘲笑。（教師補充：案件二跟案件一有一個地方很相像！就是雖然擁有負面想法的是芊芊，可是也有很大一部份是因為同學的嘲笑，可能你覺得你們是好朋友，開一下玩笑也沒關係吧，可是你們換位思考後會不會覺得這句話很刺耳呢？所以老師想跟你們說，不管你的本意是什麼，別人不覺得好笑的玩笑就不是玩笑！而是傷害人的武器喔）</p> <p>2. 我覺得你超級聰明！超級厲害！你只是還沒有找到適合自己的讀書方法而已，下次我們可以一起準備考試！</p> <p>3. 我會分析是不是我現在的讀書方法不太適合自己，開始尋找並嘗試最適合的方法，也會多聽聽其他人的建議，吸收適合自己的想法！</p>		
案件三	<p>1. 偉偉過度解讀他人的行為，在朋友提出合理的解釋後仍固執己見，並封鎖所有朋友，將大家越推越遠，封閉自己的内心。</p> <p>2. 不是每一次的孤單都代表被討厭，大家都很喜歡你！你可以嘗試看看好好地跟他們說出自己在意的點是什麼。</p> <p>3. 我會誠實地與朋友們表達自己的想法，不會情勒！如果對方說就是不想約我的話，那我剛好能趁早離開這</p>		

	段會讓自己內耗的友情！去跟真正在乎並喜愛著自己的人交朋友。		
案 件 四	<p>1. 佩佩被男友背叛卻不願分手，極度貶低自己，認為自己不配擁有更好的人、更好的生活，並且將男友的錯全歸在自己身上。</p> <p>2. 一段讓你受傷的關係，不應該是你唯一的選擇，你值得被尊重，也值得幸福。</p> <p>3. 我會開始深思：這段關係真的讓我快樂嗎？我好像在這段感情中失去了對自己的喜愛，這種感情根本就沒有持續下去的必要！劈腿爛男人不值得我的真心還有付出！我要分手！！！（教師補充：大家如果以後有機會分手的話，記得要盡量用線上的方式喔！或者是約在人很多的地方談這件事，要好好保護自己的安全！小心恐怖情人！）</p>		
案 件 五	<p>1. 翔翔情緒激動摔東西，把挫折轉為對哥哥的憤怒與厭惡；媽媽將兩個小孩做比較，加深兄弟之間的隔閡，並且否定翔翔的努力。（教師補充：有兄弟姊妹的人舉手！你們的家人會一直把你們放在一起比較嗎？不管有沒有都沒關係，老師想跟你們說的是，無論怎樣，每個人都是特別的存在，所以不要看輕自己！也不要瞧不起別人！）</p> <p>2. 你是你，你哥哥是你哥哥，你們都是特別且無法被比較的存在！</p> <p>3. 我會找媽媽表明自己的難過，希望她可以將心比心，或是找可以信任的大人討論一下，抒發情緒的同時，也聽聽他們給我的建議。</p>	1分鐘	便條紙、 播放輕柔 背景音樂 (https:/)

(四)教師結尾：

「大家今天都做得很棒！成功找出了許多情緒的『警報行為』，也給了很多很溫暖、實用的回應。但你們知道嗎？在現實生活中，其實很多人並不會或不敢直接說出自己的難過與痛苦，而是會像今天的角色們一樣，用一些『看起來不太對勁』的行為在偷偷求救。如果我們能夠對周遭的人多一點觀察、多一點關心，也許就能讓他們不再那麼孤單與無助喔～」

三、綜合活動：力量便利貼

(一)教師引導語：

「而大家有沒有曾經有過像故事裡主角的那種情緒呢？或許你會覺得自己不夠好、沒人懂你、很生氣、很孤單……所以，現

<p>在老師想請你們寫下一句話——如果你可以穿越時空回去安慰那時候有點負面情緒的自己，你會說什麼呢？我們一起把這些充滿力量的便條紙貼在布告欄上，大家可以在有空的時候多去看一看！不斷地在心中提醒自己：『你是很有力量、很勇敢的人！』如果有看到喜歡的話也可以記起來喔～在未來成為我們繼續前進的動力。」</p> <p>(二)學生書寫「力量便利貼」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發下彩色便利貼。 2. 學生寫下自己給「過去有情緒困擾的自己」的一句話，可搭配畫圖等方式。 3. 若學生沒有想法可提出以下範例供參： <p>「哭也沒關係，難過不代表你不堅強」、「現在不完美也沒關係，你一直都有在進步」、「愛人前先愛自己」、「我可以好好生氣，也可以溫柔說出我的不開心」。</p> <p>(三)教師結尾：</p> <p>「老師認為這些便利貼上，不只是幾句話而已，而是你們給自己的力量，也是給別人的鼓勵。如果以後有哪一天，你覺得很累、很煩，或是懷疑自己撐不下去的時候，記得可以回來這個布告欄看看，重新找回那個曾經努力安慰自己、相信自己的你！希望這些力量能一直陪伴著你們，變成心中一盞小小的燈，在未來某個黑暗的時刻，照亮自己，也照亮別人。」</p> <p>(四)布告欄張貼</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生自由張貼至布告欄。 2. 教師一邊走動默默閱讀，鼓勵與稱讚學生，並邀請學生一同觀賞。 	<p>5分鐘</p> <p>1分鐘</p> <p>2分鐘</p>	<p>/youtu.be/Yrc7gP6xVHw)</p>
--	----------------------------------	--

節次	第三節 情緒 SOS		教學對象	國小高年級
總綱 核心素養	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。			
領域/學習重點	核心素養	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。		
	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。 Cb-III-1 對周遭人事物的關懷。		
議題	核心素養	生-A1 具備適切的人性觀與自我觀，提升身心健全發展的素質。深化生命意義的探索，確立適切的人生觀及人生信念，		

		發展自我的獨特潛能，進行生涯規劃與發展，培養家庭經營的能力，以臻至善與幸福人生。
	學習主題	人學探索
	實質內涵	生-E2 理解人的身體與心理面向。
教學目標	1. 理解自殘、自殺的定義與差異，並能說出其可能的成因與風險。 2. 能覺察並表達自身負面情緒與壓力程度，並運用合適的方式進行紓壓。 3. 培養關懷與支持他人的態度，認知到尋求幫助是一種權利而非羞恥。	
教學流程		
課程內容	教學時間	教學資源
第三節課:情緒 SOS 一、導入活動: 自殺/自殘理念覺察 導師向同學說明本課的目的：「今天我們要一起認識自殘與自殺，雖然這是比較難開口的話題，但其實很重要。我們會用溫柔的方式聊聊情緒、保護自己的方法，也學習怎麼幫助身邊的人。」 二、發展活動 學習單-認識負面情緒到自殘/自殺引導： 導師向學生提問問題，並讓學生在 Miro 上作答共計三分鐘，作答完畢導師在黑板上向同學展示每位學生的回答。(導師需在課堂前引導學生加入 MIRO 教室) (一) 請大家說出三件令你感受不開心的事情 導師針對學生回答的最大宗(重複回答最多的)詢問其原因並依照原因給予意見和回饋。 學生擬答： <div style="background-color: #ffffcc; padding: 10px;"> 請同學寫下會令你不開心的三件事(左方點選便利貼作答；一個答案用一個便利貼) </div> <div style="background-color: #e0e0ff; padding: 10px; text-align: center;"> <p>被老師罵 穿白鞋踩到爛泥巴 跟不熟的人同一組 睡過頭遲到 忘記帶鉛筆盒 和姐姐吵架 喜歡的食物掉在地上不能吃了 被父母罵 玩具弄丟了 作業寫錯被老師罵 忘記交聯絡簿 最好的朋友跟別人玩</p> </div>	2 分鐘	
		簡報、平板

(圖 18 不開心便利貼)

(二) 導師發下學習單-心情溫度計，請學生回顧 Miro 上便利貼的回答，請你現在設想看看，你最近發生的最令你不開心的事情，寫在學習單上並將此事作為依據，將感受到的壓力程度以繪畫著色的方式填滿心情溫度計。

(導師引導學生：「當你遇到不開心的事，心裡就像揹著石頭：有時輕輕的，很快就能放下；有時卻沉沉的，怎麼甩也甩不掉。想一想，你現在背著的石頭，是輕的？還是重的？這就是你的壓力程度。」導師舉例不開心的事情：跌倒、咬到舌頭、撞到腳小拇指）

學習單、
簡報、
Miro



(圖 19 心情溫度計學習單)

(三) 導師提問：

現在每個人都有不同程度的壓力，如果你的壓力指數已經到了7~10分了，你會有甚麼樣的行為出現？請同學將回答填寫在學習單的第二題上。

(導師引導：當石頭已經大的甩不開時，你會有甚麼樣的反應出現，例如：會大哭、憤怒、生氣、踢桌子等...)

導師總結：當每個人壓力大的時候，都會做出一些反應，這些反應可能會表現在我們的行為、情緒或身體上。有的人會變得比較容易生氣、想哭，也有人會睡不好、沒胃口，甚至不想跟別人說話。這些都是我們身體在提醒自己：「我真的很累了～」

(四) 導師銜接自殺/自殘概念：

講解簡報：

1. 介紹自殘的定義以及自殺和自殘的不同，讓學生了解到有些人在壓力很大的時候，會忍不住用比較危險的方式來處理，他們不是想讓自己死掉，而是找不到其他方法讓自己好過一點。
2. 並且講解最近興起的自殘流行跟風事件，有許多青少年會因為網路上有人跟風而自殘，覺得這是一個能獲取歸屬感的一件事，導師須向說明跟風自殘的嚴重性。

導師前導語及銜接報導：

「同學們，你們有沒有在抖音、IG 或 YouTube 上，看到一些很奇怪的挑戰？像是有人會挑戰在超商裡做一些惡作劇，或者拍一些危險的動作，雖然很吸引人，但其實對身體和安全都不好。最近，有些影片甚至會出現小朋友或青少年拍自己受傷的樣子，好像覺得這樣很酷，可以得到很多關注。但你們覺得，這樣真的「可以得到支持和關注」嗎？我們先來看看一個報導！」

3. 導師帶學生導讀報導：

獨家》校園疑見自殘歪風 膾書竟有社團分享

新北教育局：積極關心相關同學及個案

新北市教育局長張明文指出，學校對於自傷、自殺傾向的學生都有列管追蹤，會積極關心相關同學及個案，同時持續透過生命教育課程及小團輔，提升學生情緒管理、問題解決能力、自助與助人的技巧。張明文強調，會立即向臉書檢舉這些社團，不傳閱不良溫室。

且會請教師及輔導老師透過生命教育課程及小團輔，提升學生情緒管理、問題解決能力、自助與助人的技巧。張明文強調，會立即向臉書檢舉這些社團，不傳閱不良溫室。

一張面露憂色皮疹的照片，血跡斑斑，看得讓人驚心；發現事態嚴重的老師說，初時發現孩子身上有異狀，透過孩子身邊的同學進一步了解，才知道臉書有自殘的相關社團，否則同學帳號會人號，發送一張張驚心的照片；老師說，以前自殘怕別人知道，現在卻可以透過這樣的方式互相取締、感覺到被支持。

還有一名國小6年級的學生家長，接到老師通知，才發現成績一向名列前茅，樂觀的孩子，竟在同儕的刺激下出現自殘行為。家長推近面譜，不知所措，這名家長說，現在除了學校上課時間，其他時間她都緊盯著，生怕一疏忽，發生什麼壞事。

[記者何玉華／新北報導] 日前有家長反映，即將從國小畢業的孩子班級，出現7、8名同學出現自殘的行為，近來又有校園發現，學生在臉書社團分享自殘方法、照片，輔導老師透過同學的帳號登入才發現，擔心這股自殘歪風正在校園肆虐欲動，向臉書檢舉，貼文雖然刪除了，社團仍然存在。

8分鐘

(圖 20 新聞報導內容)

<p>4. 導師結尾：</p> <p>「同學們，有時候在社群上會看到有人拍自己受傷，好像因此得到關注。這可能讓人誤會：「是不是這樣才酷？」但其實一點也不酷。自殘會傷身、讓關心你的人難過，問題也不會解決。真正勇敢的是用健康的方式表達自己：創作、運動、聊天、和朋友一起笑。記得，社群上的畫面不一定正確，多半只想吸引眼球，卻沒告訴你後果。照顧自己、保護自己，才是最帥、最有力量的事。」</p> <p>三、綜合活動-紓壓方式大解密：</p> <p>導師講解簡報：</p> <p>「向同學說明人類在自殺/自殘前都是有預兆的，我們可以觀察行為或情緒上的變化，運用自身的力量去幫助他們走出陰霾。」</p> <p>導師在 Miro 上發下一張便利貼，讓同學寫下一項可以降低壓力的方法或活動，請同學寫完貼到隔壁白板，由老師講解同學的回答並分類。</p> <p>學生擬答：</p> <p>請同學寫下一項可以降低壓力的方法或活動 (點選左側便利貼作答)</p> <p>(圖 21 紓壓便利貼)</p> <p>導師總結:原來我們有相當多種的方式可以提供給別人紓壓，那當我們在生活當中遇到情緒低迷或是陷入低潮的人，我們可以給予些幫助呢？</p> <p>(請同學們參考 Miro 白板上的回答撰寫學習單第三題)</p> <p>導師講解簡報：</p> <p>(一) 向學生說明當同學心情低落或是壓力大時，可以向導師及學校的輔導室/輔導中心尋求晤談及幫助。關懷不只是 一種口號而已，更是身為兒童的他們一種權利的體現</p>	10 分鐘	學習單、簡報、便利貼 Miro
--	-------	-----------------

(二) 從學校幫助學生等向學生說明保障兒少身心健康也屬於兒童權利公約的一大面向，並向學生提問是屬於何者面向（口頭提問）。 學生擬答：免受暴力侵害	
(三) 課後任務：請同學在下週上課前，記錄這一週內曾讓自己產生情緒的一件小事（無論是開心或難過都可以），並簡單說明當時的情緒以及產生這種情緒的原因。	
附件：MIRO 連結 https://reurl.cc/kok50x	

節次	第四節 情緒精靈瓶		教學對象	國小高年級
總綱 核心素養	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。			
領域/學 習重點	核心素養	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。		
	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。 Cb-III-1 對周遭人事物的關懷。		
議題	核心素養	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。		
	學習主題	人學探索		
	實質內涵	生-E2 理解人的身體與心理面向。		
教學目標	1. 能理解情緒的多樣性，知道每個人的感受都值得被尊重。 2. 能透過「情緒 36 宮格」與「情緒精靈瓶」練習表達與整理自己的情緒。 3. 願意傾聽他人感受，尊重差異，並能在需要時尋求協助。			

教學流程

課程內容	教學時間	教學資源
第四節課：情緒精靈瓶 一、導入活動-學生自我情緒覺察 (一) 教師開場白：「你們還記得我們上一週留下的小任務嗎？老師有請大家記錄一件讓你有情緒的小事，不管是開心的、傷心的、緊張的或生氣的都可以。現在，老師想聽聽你們的故事。」 (二) 抽籤請幾位同學分享「這週一個特別有情緒的時刻」，並練習用心情感受詞。老師可以舉例：「像是『我覺	5 分鐘	

<p>得被朋友誤會很委屈』，或『考試時很緊張，心一直跳』。不用擔心說不好，只要分享真實的感受就好。」教師過渡語：「聽到大家的分享，老師發現每個人都有屬於自己的感受，而且都很珍貴。接下來，我們來玩個圈圈看遊戲，看看如果是你遇到這些情境，你的情緒是什麼？」</p> <p>(三) 發下「情緒 36 宮格」與三則生活化情境的學習單，請學生用三種顏色的筆畫出對應情緒，引導學生思考：「為什麼會產生這樣的感覺呢？」、「如果換成別人，他的感覺可能一樣嗎？」</p> <p>[學習單]</p>  <h2>打怪大作戰：情緒BOSS我不怕</h2> <p>班級: 座號: 姓名:</p> <p>一、請你依照下方每一個情境的感受，在下方36宮格中劃記你出現的情緒。你可以選擇多個情緒，也可以在同一格畫多種顏色，表示混合情緒！</p> <p>情境一 用紅筆圈出你在以下情境會產生的情緒 Q:你這次考試的分數沒有很好，回家後，爸爸媽媽看了成績單後，語氣變得很重，說：「怎麼又是這種分數？你有沒有好好讀書？」</p> <p>情境二 用藍筆圈出你在以下情境會產生的情緒 Q:你曾經跟一位好朋友說過一件只想讓他知道的事情。後來，你聽到班上其他人也在講這件事，還開玩笑地說出來。</p> <p>情境三 用黃筆圈出你在以下情境會產生的情緒 Q:你在學校的成果發表會上表演，表現得不錯，台下的同學和老師都拍手叫好，還有人說你超厲害。但你卻想到自己剛才有一個小地方做錯了，覺得沒表現好，心裡有點難過，也不太敢接受大家的稱讚。</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>難過</td> <td>委屈</td> <td>自卑</td> <td>討厭</td> <td>忽略</td> <td>煩躁</td> </tr> <tr> <td>生氣</td> <td>想哭</td> <td>無力</td> <td>沉默</td> <td>好累</td> <td>不懂我</td> </tr> <tr> <td>無助</td> <td>誤會</td> <td>孤單</td> <td>自責</td> <td>恐懼</td> <td>焦慮</td> </tr> <tr> <td>沒信心</td> <td>想消失</td> <td>空虛</td> <td>沒用</td> <td>沮喪</td> <td>失望</td> </tr> <tr> <td>怕出錯</td> <td>絕望</td> <td>不想活</td> <td>逃避</td> <td>心痛</td> <td>不被愛</td> </tr> <tr> <td>被困住</td> <td>放空</td> <td>被排擠</td> <td>羞恥</td> <td>寂寞</td> <td>壓力大</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">(圖 22 情緒 36 宮格學習單)</p>	難過	委屈	自卑	討厭	忽略	煩躁	生氣	想哭	無力	沉默	好累	不懂我	無助	誤會	孤單	自責	恐懼	焦慮	沒信心	想消失	空虛	沒用	沮喪	失望	怕出錯	絕望	不想活	逃避	心痛	不被愛	被困住	放空	被排擠	羞恥	寂寞	壓力大	10 分鐘 簡報、學習單
難過	委屈	自卑	討厭	忽略	煩躁																																
生氣	想哭	無力	沉默	好累	不懂我																																
無助	誤會	孤單	自責	恐懼	焦慮																																
沒信心	想消失	空虛	沒用	沮喪	失望																																
怕出錯	絕望	不想活	逃避	心痛	不被愛																																
被困住	放空	被排擠	羞恥	寂寞	壓力大																																

老師小結引導語：

「謝謝你們願意分享，也認真傾聽。老師想告訴你們：每個人的感受都不同，這很正常。能覺察並理解自己的情緒，其實是一種很棒的能力。從今天起，希望你們能尊重自己的感受，也試著去理解別人的情緒，好嗎？」

二、發展活動-創作情緒精靈瓶

教師引導語：

「你們有沒有想過，情緒就像一隻住在我們心裡的小精靈。有時候它會跳上跳下、有時候躲在角落，有時候又突然大哭大叫。現在，我們就來幫這位『情緒小精靈』打造一個家——就是你們的情緒精靈瓶！」

(一) 製作情緒精靈瓶

老師引導：「請想像一下你今天的心情是什麼顏色？是平靜的藍色、快樂的黃色，還是有點難過的灰色呢？選一個你覺得最像現在自己的精靈主題吧！」

1. 學生選擇代表自己當下心情的精靈主題（如：悲傷藍精靈、生氣紅精靈、平靜綠精靈等）。

老師引導：「你可以幫情緒精靈畫上眼睛、翅膀、帽子，甚至一張嘴巴來大聲說出心情。」

2. 使用材料裝飾瓶子，創作個人化情緒精靈。

老師引導語（動手中）：「這瓶子是你心情的小小秘密基地，你可以加亮粉，代表你的夢想；也可以放毛球，象徵你溫暖的心。每一種裝飾都有你的故事在裡面～」

3. 完成精靈瓶的裝飾並命名

教師過渡語：「我們每一個人完成的情緒精靈瓶，都像是一段屬於自己的情緒小旅程。現在，我們來做一個小儀式，把這幾次課堂中的感受放進瓶子裡吧！」

(二) 回顧系列課程所學

學生將以下三個問題的答案寫在三張便條紙上，摺好放進自己的情緒精靈瓶中：

1. 「我印象最深刻的一堂課是？為什麼？」
2. 「我學會了怎麼看懂自己的情緒，請舉一個例子。」
3. 「如果我未來遇到情緒困擾，我可以怎麼做？可以找誰幫忙？」

三、綜合活動-分享與總結

- (一) 開放學生自願分享自己的情緒精靈瓶及瓶中便條紙中的想法。若無人主動，老師可抽籤邀請一至兩位學生分享。

15 分鐘

簡報、剪刀、雙面膠、綵帶、色紙、毛根、亮粉、眼睛貼紙、保持瓶

5 分鐘

便條紙

5 分鐘

<p>教師引導：</p> <p>「我們來聽聽有沒有同學願意分享瓶中的故事，如果不好意思，可以只說一張便條紙的內容。老師會先抽兩位，但也歡迎大家勇敢舉手或點頭表示想分享。謝謝願意分享的同學，你們真的很棒，也不容易，老師自己也有過類似的經驗。」</p> <p>(二) 教師總結：</p> <p>「你們的情緒精靈瓶都很特別，代表你願意理解和照顧自己。每個人都會有難過或挫折，這不是錯誤，而是情緒的提醒。記得，你有權利尋求幫助，不必獨自承受，可以找老師、家人、輔導老師，或撥打安心專線——你不是孤單的！」</p>		
--	--	--

節次	第五節 情緒小劇場		教學對象	國小高年級
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。			
領域/學 習重點	核心素養	綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。		
	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-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。		
議題	核心素養	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。		
	學習主題	人學探索		
	實質內涵	生-E2 理解人的身體與心理面向。		
教學目標	1. 學生能運用前四堂課所學，透過角色扮演展現關懷與支持他人的方法。 2. 學生能辨識情境中角色的情緒與需要，並提出適切的回應方式。 3. 學生能以小組合作方式完成短劇，培養傾聽、表達與合作能力。 4. 學生能在回饋中展現觀察力，並給予正向建議。			

教學流程

課程內容	教學時間	教學資源
第五節課：情緒小劇場 一、導入活動-分組 老師開場白：「同學們，今天是這個單元的最後一堂課！前面我們學了《兒童權利公約》、情緒覺察，以及如何用適當方式	5分鐘	分組名單

關心別人。今天要進行『角色扮演小劇場』，老師會把全班分成三組，每組抽一個與自殺防治或情緒覺察有關的情境，用創意延伸成短劇，最後上台演出。」

活動步驟：

- (一) 學生分成三大組（每組約十人）。
- (二) 說明今天要進行角色扮演小劇場活動。
- (三) 發放情境題，並提醒要運用前四堂課所學的內容進行延伸設計。

二、發展活動-角色扮演

老師引導語：

「等一下，每組會抽到一個和自殺、自殘防治及情緒覺察有關的情境題，並自由發揮。討論時可以想：

- 如果你是角色，會有什麼感覺？
- 如果你是旁觀者，可以怎麼行動？
- 怎樣能讓故事中的人感到被支持？

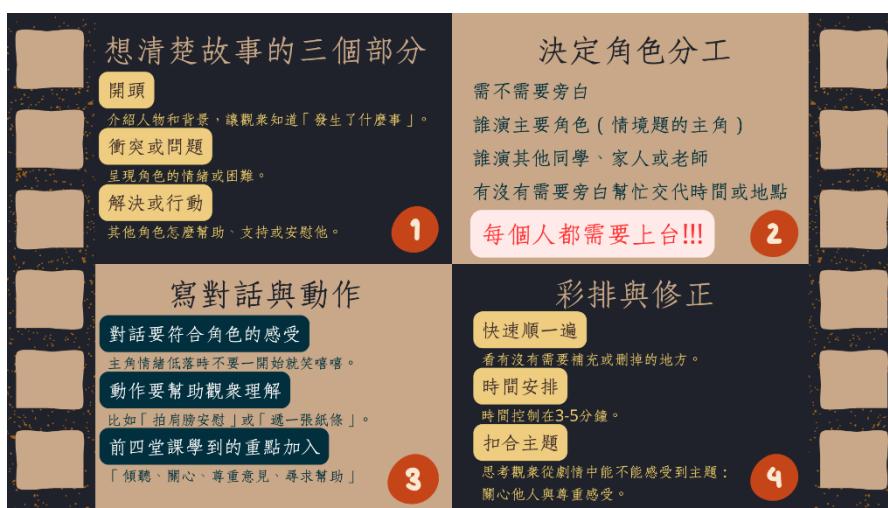
最後要把成果變成3~5分鐘的小劇場。老師會先留時間讓大家分工、寫對話或動作，再輪流上台演出。為了讓故事更清楚，老師會先教大家怎麼寫簡單的劇本。」

[示範題]

小偉最近常常請病假，來學校時也沒什麼精神。

有一次下課，他一個人坐在教室後面，手上一直反覆抓著手腕，似乎在遮掩什麼。

同學們發現後，該怎麼做才能真正幫助他？



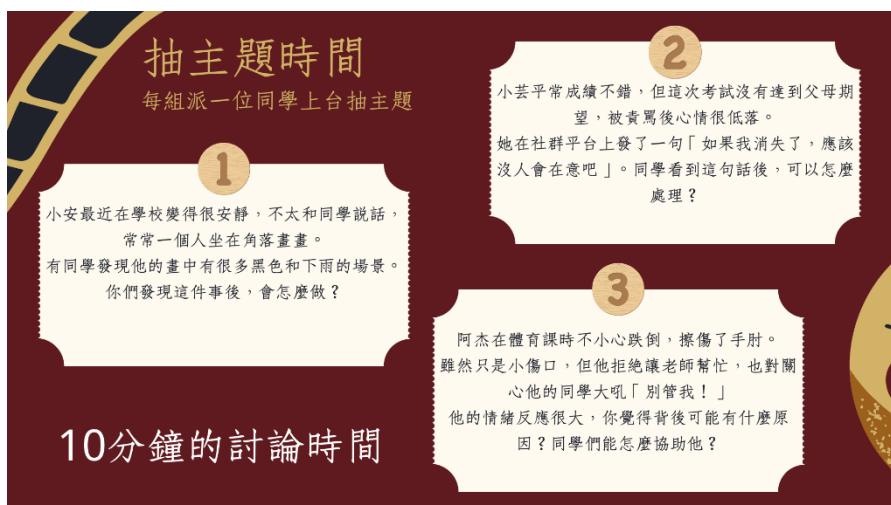
(圖 23 劇本設計四步驟)

老師鼓勵語：

「不用擔心要演得很專業，最重要的是把你們想表達的意思清楚呈現出來。」

5分鐘 簡報

想像自己真的在面對這件事，你會怎麼做，就把它演給大家看！」



(圖 24 情境題一~三)

活動步驟：

- (一) 老師準備三題情境題給學生抽。
- (二) 各組學生閱讀情境題並進行討論。
- (三) 分工設計劇情、對白與表演方式。
- (四) 各組輪流上台演出（每組 3-5 分鐘）。

老師巡視引導時可提問：

- 「故事中有沒有人表現出需要幫助的訊號？」
 「你們要怎麼安排，才能讓觀眾看得出誰在關心、誰在被支持？」

三、綜合活動-評量與回饋

老師引導語：

剛才每一組都很用心地把情境演了出來，接下來我們要進行小小的評量活動。等一下我會發給你們每人一張回饋單，請你們寫下對其他兩組演出的評價，包括：

- 這組在情緒表達上做得好的地方
- 讓人感到溫暖或印象深刻的情節
- 你覺得可以改進的地方

活動步驟：

- (一) 老師發回饋單給全班（每人評另外兩組）。
- (二) 學生書寫對其他組的觀察與評價。
- (三) 每組派出一位同學分享對其他兩組的回饋。
- (四) 老師依序針對各組的演出做簡短講評，肯定優點並指出可以加強的部分。

10 分鐘討論	情境一~三題的籤
15 分鐘演出	

5 分鐘

小劇場回饋單

角色扮演小劇場回饋單

年 班 姓名： 座號： 組別：

第 組	第 組
這組在情緒表達上做得好的地方：	這組在情緒表達上做得好的地方：
讓人感到溫暖或印象深刻的情節：	讓人感到溫暖或印象深刻的情節：
你覺得可以改進的地方：	你覺得可以改進的地方：

(圖 25 小劇場回饋單)

老師總結：

「同學們，今天的角色扮演活動，看到你們把觀察力、同理心和行動力放進故事裡，老師很感動。這幾堂課我們一起學了：認識自己的權利、理解他人情緒、用適當方式表達關心、尊重差異並應用在生活中。請記得：關心自己和別人一樣重要，一個眼神、一句話或小小的行動，都能改變別人的心情。希望你們在生活中，也能成為帶來溫暖和安全感的人。」

四、教學省思與建議

(一) 自殘議題與學生生活的距離感

「兒少身心健康」對國小高年級學生仍陌生，常誤將負面情緒與自殘劃上等號。教師需清楚說明自殘的意涵及其與壓力、情緒的關聯，並透過安全生活案例引導學生，在保障心理安全下正確認識此議題。

課程老師回饋(試教：第三堂課)：

(二) 學生雖具備自殘的基礎認知，但仍難以理解其與壓力的關係。當提出「是否所有壓力大的人都會自殘」等疑問時，教師可引導學生思考：傷害身體是否真的能舒緩情緒？並探索更健康的紓壓方式，藉此培養自我保護與心理健康觀念。使用平板教學的應對本堂課採用平板作為數位教學工具，但在實際應用中需留意以下幾個可能狀況：

1. 設備更新與相容性

在課前必須確認學校平板與所需的數位軟體是否相容。在第三堂課試教時，就曾遇到平板系統過於老舊而無法掃描 Slido 代碼的情況，導致互動活動無法如預期進行。若遇到此類突發狀況（如系統版本過低、硬體效能不足），導師需事先規劃替代方案，例如將互動問題改為口頭發言或紙本作答，以確保課程順利進行。

2. 教師對數位教材的熟悉度

本課程使用多種數位工具，教師必須在課前熟練操作，確保能在課堂上流暢應用，避免因操作不熟導致課程節奏延誤。

3. 前置作業與課堂秩序

對國小生而言，平板易引發好奇與分心，故課前需建立使用規範，並隨時檢查設備，必要時準備備用平板，以確保課程順利進行。

課程老師回饋（第一堂課、第三堂課）：

建議課前先讓學生熟悉數位教材，否則操作教學會拖延進度，如 Plickers、Slido 初次使用即耗費大量時間。同時教師也需熟練操作並預想問題，以便即時引導。充分準備可節省時間，讓學生專注於學習內容而非工具操作。

(三) 採用異質化分組模式的挑戰

本教案透過小組合作促進交流，但試教時因高程度學生集中同組，加上競賽設計，導致進度差距過大，引發不滿。建議教師分組前先了解學生能力，均衡分配，並加入多元評量（如合作氛圍、創意、表達），以兼顧公平與學習成效。

課程老師回饋：(第二堂課)：

本課因採抽籤混齡分組，導致程度落差大，有組別進度過快而分心干擾，影響秩序與效率。建議教師課前先了解學生程度，並平均分配至各組，以促進互助學習並提升整體成效。

五、參考資料

兒童權利公約四大原則報你知(影片)

<https://www.youtube.com/watch?v=XzDJwCH-90w>

新聞報導

<https://news.1tn.com.tw/news/Taipei/breakingnews/3187283>

六、附件

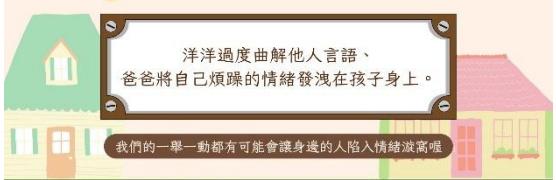
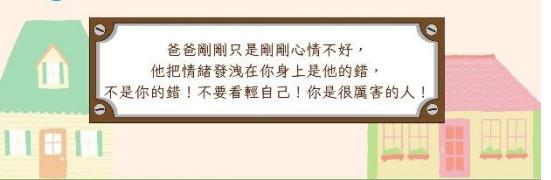
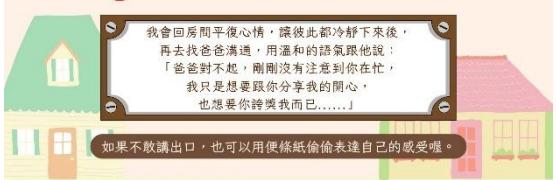
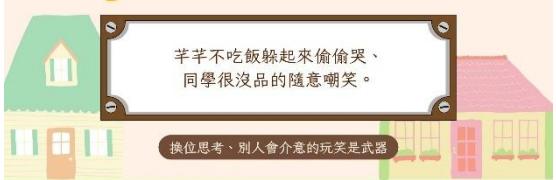
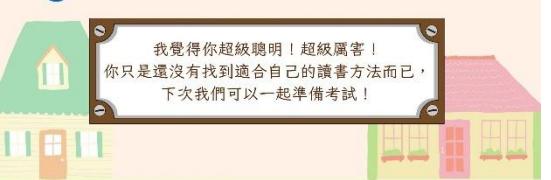
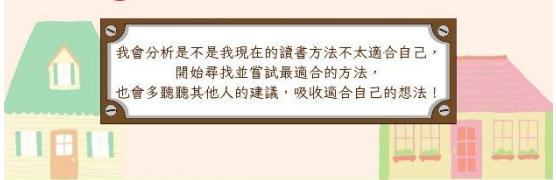
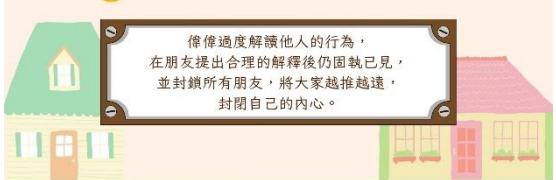
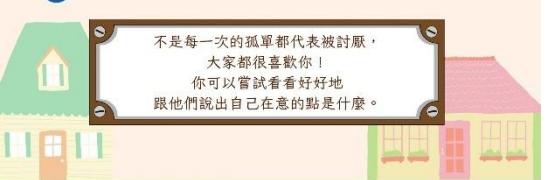
附件一、教學簡報

第一 節 課		
--------------	---	--

	<p>問題一</p>  <p>「你覺得什麼是『禁止歧視』？為什麼每個小朋友都應該被公平對待？」</p> <p>說說你的想法</p>	<p>問題一</p>  <p>「禁止歧視是指不管小朋友的膚色、性別、家庭背景，大家都應該得到平等的對待，不能因為不同而被欺負或忽略。」</p>
	<p>問題二</p>  <p>「影片中說『兒童最佳利益』是什麼意思？你覺得大人在做決定時，為什麼要先想到小朋友的利益？」</p> <p>說說你的想法</p>	<p>問題二</p>  <p>「兒童最佳利益是指大人在做決定時，要先考慮什麼對小朋友最有幫助、最好的，因為他們還在成長，需要被照顧。」</p>
	<p>問題三</p>  <p>「什麼是『生命、生存及發展權』？你覺得生活中有哪些事情是保障這個權利的？」</p> <p>說說你的想法</p>	<p>問題三</p>  <p>「生命、生存及發展權是指小朋友有權利活著、有食物、醫療，還可以學習、玩耍，健康成長。」</p>
	<p>問題四</p>  <p>「為什麼影片說要『尊重兒少意見』？你覺得在學校或家裡，小朋友的想法應該被怎麼看待？」</p> <p>說說你的想法</p>	<p>問題四</p>  <p>「因為小朋友也有自己的想法和感受，尊重兒少意見就是讓他們說話，讓大人聽，幫助他們參與決定。」</p>
	<p>海龜湯</p> <p>同學發生什麼事？</p> <p>規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你們(學生)只能問「是／不是／無關」的問題。 2. 我(老師)只會回答：「是」、「不是」、「跟這題沒關係」。 <p>大家可以一起討論與合作喔！</p>	<p>題目一</p>  <p>「小明明明有很多朋友，為什麼他最近中午總是自己躲起來吃饭？」</p> <ul style="list-style-type: none"> • 為什麼小明會自己吃饭？ • 他是不是跟朋友吵架了？ • 他是不是生病了？ • 他是不是怕什麼？

 <p style="text-align: center;">題目一</p> <p>小明習慣戴口罩，不敢被同學看到真實的樣子。中午吃飯必須脫口罩，他會焦慮別人看到自己，覺得自己不好看，所以選擇躲起來吃飯。</p>	 <p style="text-align: center;">題目二</p> <p>「佳佳從體育課回來後，一言不發地坐著。老師卻遞給她一張紙條，結果她哭了。」</p> <ul style="list-style-type: none"> • 佳佳為什麼一言不發？ • 老師為什麼給她紙條？ • 佳佳為什麼因此哭了？
 <p style="text-align: center;">題目二</p> <p>佳佳在體育課被球砸到腳，還強沒說，繼續上課。老師觀察到她走路怪怪的，沒直接問，而是用紙條問她「不舒服的話可以休息，也可以來找我聊聊」，讓佳佳突然忍不住哭了。</p>	 <p style="text-align: center;">題目三</p> <p>「阿文平常跟班上同學很好，卻突然在群組裡退出了。」</p> <ul style="list-style-type: none"> • 他是不是跟同學吵架了？ • 有人對他不好嗎？ • 他看到什麼讓他不開心？
 <p style="text-align: center;">題目三</p> <p>阿文在群組裡看到有人開玩笑，他以為大家討厭他，很難過地退出群組。其實那只是朋友無心的玩笑。</p>	<p style="text-align: center;">情境選擇題</p> <p>你最希望怎麼被安慰？</p> <p>規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師會講述情境 2. 學生選擇「你希望的安慰方式」 3. 統計選項 4. 訪問各選項代表說說看原因
<p style="text-align: center;">1</p> <p>「你今天考了一張你很在意的考卷，結果分數讓你很失望。你坐在座位上，有點想哭但又忍住了。」</p>	<p>你想要有人陪在身邊，並且讓自己知道「我不是一個人」</p> <p>你喜歡先暫時忘掉不開心，這樣的你可能比較陽光開朗。</p> <p>老師想跟你們說</p> <p>你需要時間自己消化，不過安靜並不代表拒絕開心喔。</p>
<p style="text-align: center;">2</p> <p>「你和最好朋友吵架了，雖然你嘴上說不在意，但心裡很難過，也不知道怎麼開口和好。」</p>	<p>你是行動派ㄟ！先動一動，讓心情緩和下來。</p> <p>你有點害羞，想和好卻不知道怎麼開口，需要有人幫忙。</p> <p>老師想跟你們說</p> <p>你心裡有很多話想說，希望有人能耐心聽你抱怨。</p> <p>默默的溫暖最能安慰你，不需要太多話，但你知道有人懂你。</p>

	<p>「有人不小心說了讓你受傷的話，你表面笑笑，其實心裡很難受。」</p> <p>3</p> <p>有時候一句稱讚，會是最直接的安慰呦。</p> <p>轉移注意力也是一種自我保護的方式。</p> <p>陪伴，是不用說出口的支持。</p> <p>老師想跟你們說 有人懂你受傷的地方，會讓人覺得自己被理解了。</p>	
	<p>學生分享環節</p> <p>今天的活動裡，有沒有哪一句話或哪個方法，是你覺得以後可以用來幫助別人的？或者，曾經有別人怎麼對你，讓你覺得有被安慰到呢？等一下可以舉手分享，或老師抽籤來聽聽你們的想法喔。</p>	
第二節課	<p>「守」「心」貼手心，一起心電心</p> <p>第二節</p> <p>情緒大偵探</p> <p>Start Now!</p>	<p>偵探入門訓練</p> <p>猜猜他在想什麼呢</p>
	<p>偵探入門訓練</p> <p>猜猜最左邊的女生在想什麼呢</p>	<p>偵探入門訓練</p> <p>猜猜他在想什麼呢</p>
	<p>限時3分鐘</p> <p>一組負責一個案件！</p> <p>情緒大偵探</p> <p>找出警報行為並回答問題</p> <p>一起幫助他們脫離困境吧</p>	<p>案件一</p> <p>警察：爸爸我回來了！</p> <p>警察：你失去自信，現在很忙。(煩躁)</p> <p>警察：跟你分享！老師今天教我們聰明應</p> <p>警察：你明天自然有把握嗎？不要又考很差。</p> <p>警察：爸爸你車就不要我這樣要生下我...這世上不會有人要我</p>

<h2 style="text-align: center;">案件一</h2> <p>① 大偵探發現了哪些「警報行為」？</p>  <p>洋洋過度曲解他人言語、 爸爸將自己煩躁的情緒發洩在孩子身上。</p> <p>我們的一舉一動都有可能會讓身邊的人陷入情緒漩渦喔</p>	<h2 style="text-align: center;">案件一</h2> <p>② 你會想告訴他哪句話，讓他逃離負面情緒？</p>  <p>爸爸剛剛只是剛剛心情不好， 他把情緒發洩在你身上是他的錯， 不是你的錯！不要看輕自己！你是很厲害的人！</p>
<h2 style="text-align: center;">案件一</h2> <p>③ 如果你是洋洋，你會怎樣面對？</p>  <p>我會回房間平復心情，讓彼此都冷靜下來後， 再去找爸爸溝通，用溫和的語氣跟他說： 「爸爸對不起，剛剛沒有注意到你在忙， 我只是想要跟你分享我的開心， 也想要你誇獎我而已.....」</p> <p>如果不敃講出口，也可以用便條紙偷偷表達自己的感受喔。</p>	<h2 style="text-align: center;">案件二</h2>  <p>(放學後，芊芊默默把考卷藏起來， 回家也不吃飯，躲在線被中偷偷哭)</p> <p>我真的好壞..... 每一件事都做不好， 不想再去上學了。</p> <p>這次期中考成績下來了，記得努力些。 我只考了57分.... 那個課很難聽了， 還是要再聽一遍。</p> <p>哇哈哈哈哈 芊芊你好壞 乾脆不要讀書了。</p>
<h2 style="text-align: center;">案件二</h2> <p>① 大偵探發現了哪些「警報行為」？</p>  <p>芊芊不吃飯躲起來偷偷哭， 同學很沒品的隨意嘲笑。</p> <p>換位思考、別人會介意的玩笑是武器</p>	<h2 style="text-align: center;">案件二</h2> <p>② 你會想告訴他哪句話，讓他逃離負面情緒？</p>  <p>我覺得你超級聰明！超級厲害！ 你只是還沒有找到適合自己的讀書方法而已， 下次我們可以一起準備考試！</p>
<h2 style="text-align: center;">案件二</h2> <p>③ 如果你是芊芊，你會怎樣面對？</p>  <p>我會分析是不是我現在的讀書方法不太適合自己， 開始尋找並嘗試最適合的方法， 也會多聽聽其他人的建議，吸收適合自己的想法！</p>	<h2 style="text-align: center;">案件三</h2>  <p>他們出去玩回來都不會撒獎..... 不要想太多啦！ 可能在他們知道你 生日要補習的時候 才不喜歡！他們 就是不喜歡你!!!</p> <p>隨便你怎樣想...</p> <p>偉偉回家後打開IG， 封鎖了所有朋友， 包括今天安慰他的朋友， 他覺得大家都不是 真心想跟他當朋友的.....</p>
<h2 style="text-align: center;">案件三</h2> <p>① 大偵探發現了哪些「警報行為」？</p>  <p>偉偉過度解釋他人的行為，在朋友提出合理的解釋後仍固執己見，並封鎖所有朋友，將大家越推越遠，封閉自己的内心。</p>	<h2 style="text-align: center;">案件三</h2> <p>② 你會想告訴他哪句話，讓他逃離負面情緒？</p>  <p>不是每一次的孤單都代表被討厭，大家都很喜歡你！ 你可以嘗試看看好好地跟他們說出自己在意的點是什麼。</p>

案件三

③如果你是偉偉，你會怎樣面對？

我會誠實地與朋友們表達自己的想法，不會情勒！
如果對方說就是不想約我的話，
那我剛好能趁早離開這段會讓自己內耗的友情！
去跟真正在乎並喜愛著自己的人交朋友。

案件四

①大偵探發現了哪些「警報行為」？

佩佩被男友背叛卻不願分手，極度貶低自己，
認為自己不配擁有更好的人、更好的生活，
並且將男友的錯全歸在自己身上。



案件四

②你會想告訴他哪句話，讓他逃離負面情緒？

一段讓你受傷的關係，
不應該是你唯一的選擇，
你值得被尊重，也值得幸福。

案件四

③如果你是佩佩，你會怎樣面對？

我會開始深思：這段關係真的讓我快樂嗎？
我好像在這段感情中失去了對自己的喜愛，
這種感情根本就沒有持續下去的必要！
劈腿爛男人不值得我的真心還有付出！我要分手！

分手盡量線上聯絡或在人多的地方溝通，小心恐怖情人！

案件五

(翔翔氣憤又委屈地回到房間，
將桌上的書本與擺飾都摔到地上)

又退步了！你看你哥
每次都是第一名，
阿你啊！
我已經很努力了...
你們只在乎哥哥!!!
不要再找藉口了！
你讓我很失望！

我永遠都比不過
哥哥...這個家根本不
需要我！我討厭哥哥！

案件五

①大偵探發現了哪些「警報行為」？

翔翔情緒激動摔東西，
把挫折轉為對哥哥的憤怒與厭惡：
媽媽將兩個小孩做比較，
加深兄弟之間的隔閡，並且否定翔翔的努力。

有兄弟姊妹的人舉手！

案件五

②你會想告訴他哪句話，讓他逃離負面情緒？

你是你，你哥哥是你哥哥，
你們都是特別且無法被比較的存在！

案件五

③如果你是翔翔，你會怎樣面對？

我會找媽媽表明自己的難過，
希望她可以將心比心，
或是找可以信任的大人討論一下，
抒發情緒的同時，也聽聽他們給我的建議。

寫下自己給「過去有情緒困擾的自己」的一句話

力量便利貼

可以畫圖！

第三節課

<p>請各位同學拿出平板用Miro作答</p> <p>請回答下列會令你不開心的一件微不足道的小事(請勿寫真名): 調皮惡作劇、在老師那</p>	<p>心情溫度計</p> <p>當你面對不開心的事情時 你的壓力指數有多高</p> <p>請同學以繪畫著色的方式填滿溫度計</p>					
<p>大哭大鬧 大吼大叫 垂頭喪氣 火冒三丈</p> <p>請你現在設想看看，如果你的 壓力指數已經到了7~10分了， 你會有甚麼樣的行為出現？</p> <p>請同學將回答寫在學習單第二題</p>	<p>但其實有些人在壓力很大的時候，會忍不住用比較危險的方式來處理情緒</p> <p>抓傷 割傷 扯頭髮 燒傷</p> <p>這種故意傷害自己身體的非自殺性自我傷害，通常簡稱為自殘。他們不是想讓自己死掉，而是找不到其他方法讓自己好過一點。</p>					
<p>可同時也會有些人會自殘的原因僅僅只是因為「想要得到支持與肯定」</p> <p>撰文：校園疑兒自殘泛滥，拍攝者黃社團分享</p>	<p>【記者何玉華／新北報導】日前有家長反映，即將從國小畢業的孩子班級，出現7、8名同學集體自殘的行為。近來又有校園發現，學生在臉書社團分享自殘方法、照片，輔導老師透過同學的帳號登入才發現，擔心這股自殘歪風正在校園蠢蠢欲動，向臉書檢舉，貼文雖然刪除了，社團仍然存在。</p>					
<p>新北市教育局：積極關心相關同學及個案</p> <p>新北市教育局長葉慈萍說明指出，協助學生自信、自信健康的學生活力列舉來說，帶他接觸心理諮詢師及輔導；同時鼓勵將生活中的煩惱說給小朋友，提升學生情绪管理；培养解决问题能力；鼓励同龄人的技巧；武装文武课，齊立国际服尸枪击事件；戒菸运动，以及杜绝校园霸凌、进在校园上街游行、甘地精神地雷要打造、生前遗愿、医生行医事。</p> <p>首先，是心理师专业的陪伴，咨询师跟小朋友建立信任感，获得聆听尊重的倾听。若发现孩子身上有迹象，建议找了解情况的同事进一步了解，才能帮助自己做好照护工作。同时让学校社工队、导师、班主任关心学生；戒菸运动，以及杜绝校园霸凌、进在校园上街游行、甘地精神地雷要打造、生前遗愿、医生行医事。</p>	<p>大多數人在自殺或自殘前，都會出現行為、情緒或語言上的改變。這些改變被稱為「警訊行為」</p> <ul style="list-style-type: none"> • 情緒變化：變得憂鬱、易怒、暴躁或退縮。 • 行為變化：原本喜歡的事突然不做了、睡不好。 • 語言表達：說出負面的話語。 <p>這些訊號就像是在求救，我們需要學會「聽見」這些沉默中的聲音。</p>					
<p>請各位同學拿出平板用Miro作答</p> <p>請回答了一件令你最難過的小事(請勿寫真名):</p> <table border="1"> <tr> <td>難堪被取笑</td> <td>被禁止運動</td> <td>沒被選上</td> <td>升級跳級</td> <td>其他</td> </tr> </table>	難堪被取笑	被禁止運動	沒被選上	升級跳級	其他	<p>請同學寫學習單第三題</p> <p>當我們在生活當中遇到情緒低迷或是陷入低潮的人，我們可以給予些幫助呢？</p> <p>(請同學們參考黑板上的答案寫三個回答)</p>
難堪被取笑	被禁止運動	沒被選上	升級跳級	其他		

	<p>學校給予的關懷</p>  <p>導師</p> <ul style="list-style-type: none"> 傾聽你的煩惱。 改善與同學的相處。 陪你想一想怎麼解決眼前的困難。 <p>關懷不只是一種口號而已，更是身為兒童的他們一種權利的體現。</p>  <p>輔導室/老師</p> <ul style="list-style-type: none"> 經過專業訓練。 懂得如何傾聽。 引導你說出心裡的話。 	<p>課後作業</p> <p>請同學在下週上課前，記錄這一週內曾讓自己產生情緒的一件小事（無論是開心或難過都可以），並簡單說明當時的情緒以及產生這種情緒的原因。</p> 																																			
第四節課	<h2>情緒精靈瓶</h2>  <p>一、情緒36宮格</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="5">情緒36宮格</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>難過</td><td>委屈</td><td>自卑</td><td>討厭</td><td>忽略</td></tr> <tr> <td>生氣</td><td>想哭</td><td>無力</td><td>沉默</td><td>忘記</td></tr> <tr> <td>期勉</td><td>機會</td><td>自責</td><td>逃避</td><td>羞愧</td></tr> <tr> <td>沒信心</td><td>想消失</td><td>空虛</td><td>沒用</td><td>沮喪</td></tr> <tr> <td>怕出錯</td><td>絕望</td><td>不耐煩</td><td>逃避</td><td>不被愛</td></tr> <tr> <td>被困住</td><td>抗拒</td><td>被拆散</td><td>羞恥</td><td>壓力大</td></tr> </tbody> </table> <p>請你依照下方每一個情境的感受，在下方36宮格中劃記你出現的情緒。 你可以選擇多個情緒，也能在同一格畫很多不一樣的顏色，表示混合情緒！</p>	情緒36宮格					難過	委屈	自卑	討厭	忽略	生氣	想哭	無力	沉默	忘記	期勉	機會	自責	逃避	羞愧	沒信心	想消失	空虛	沒用	沮喪	怕出錯	絕望	不耐煩	逃避	不被愛	被困住	抗拒	被拆散	羞恥	壓力大	<p>課前小任務</p> <p>這週一個特別有情緒的時刻???</p> <p>我覺得被朋友誤會我拿他的橡皮擦，很委屈</p> <p>沒有買到喜歡吃的蛋糕口味，好難過</p> <p>我在考試的當下很緊張，心臟一直跳躍跳跳</p> <p>被老師誇獎，很高興</p> 
情緒36宮格																																					
難過	委屈	自卑	討厭	忽略																																	
生氣	想哭	無力	沉默	忘記																																	
期勉	機會	自責	逃避	羞愧																																	
沒信心	想消失	空虛	沒用	沮喪																																	
怕出錯	絕望	不耐煩	逃避	不被愛																																	
被困住	抗拒	被拆散	羞恥	壓力大																																	
	<p>情境一</p> <p>你這次考試的分數沒有很好，回家後，爸爸媽媽看了成績單後，語氣變得很重，說：「怎麼又是這種分數？你有沒有好好讀書？」</p> <p>用紅筆在36宮格內圈出你會產生什麼情緒(可複選)</p> <p>委屈 沮喪 難過 自責 生氣</p>	<p>情境二</p> <p>你曾經跟一位好朋友說過一件只想讓他知道的事情。後來，你聽到班上其他人也在講這件事，還開玩笑地說出來。</p> <p>用藍筆在36宮格內圈出你會產生什麼情緒(可複選)</p> <p>討厭 心痛 想哭 無助 羞恥</p>	<p>情境三</p> <p>你在學校的成果發表會上表演，表現得不錯，台下的同學和老師都拍手叫好，還有人說你超厲害。但你卻想到自己剛才有一個小地方做錯了，覺得沒表現好，心裡有點難過，也不敢接受大家的稱讚。</p> <p>用黃筆在36宮格內圈出你會產生什麼情緒(可複選)</p> <p>沒信心 難過 沉默 自責 失望</p>																																		
	<p>看看自己畫了多少吧！</p> <p>每個人的感受都不一樣，而且這是完全正常的。有時候，我們會覺得自己的情緒很混亂，甚至覺得自己是不是太敏感了。但其實，能夠察覺到自己的情緒，並試著了解它，這是一種很棒的能力喔!!!</p> <p>學會尊重自己的感受，也試著理解別人的情緒</p>	<p>打造屬於自己的情緒精靈瓶</p> <p>請想像一下你今天的心情是什麼顏色？是平靜的藍色、快樂的黃色，還是有點難過的灰色呢？選一個你覺得最像現在自己的精靈主題吧！</p> 																																			

	<p>製作情緒精靈瓶的材料</p>	<p>開始製作情緒精靈瓶</p> <p>你可以幫情緒精靈貼上眼睛、做一對翅膀、戴上帝國，甚至畫一張嘴巴來大聲說出心情。</p> <p>完成後要幫它取個名字喔~</p> <p>陽光(小太陽)精靈 黃色常讓人们聯想到太陽、光明與活力，象徵希望與快樂。</p> <p>示意圖</p>
	<p>情緒精靈瓶 - 瓶中信息</p> <p>將以下三個問題的答案寫在三張便條紙上，摺好放进自己的情緒精靈瓶中：</p> <p>我印象最深刻的一堂課是？為什麼？</p> <p>例如：「在你最喜歡的那堂二堂課的時候裡討論，因為那是我第一次發現原來不是只有我一個人有不一樣的感覺，也讓我們理解到朋友的感受。」</p> <p>我學會了怎麼看懂自己的情緒，請舉一個例子。</p> <p>例如：「我常常會因為自己的一點點細微的變化，而覺得自己很糟糕，這讓我的家人感到了很大的煩惱，我學會了跟『情绪』這個好朋友說『你只是情緒而已』，這樣我就不會因為自己的情緒而煩惱了。」</p> <p>如果我未來遇到情緒困擾，我可以怎麼做？可以找誰幫忙？</p> <p>例如：「如果我心情不好，我可以先深呼吸，或是寫在記憶，真的太難過的時候，我想我會去找導師或輔導老師講一講。」</p>	<p>分享與老師總結</p> <p>每個人的情緒精靈瓶都是獨一無二的，也代表你願意理解照顧自己的心。</p> <p>其實，我們每個人都會難過、挫折，這些感覺是情緒給我們的提醒，不是錯誤。</p> <p>遇到低潮的時候，請記得你有權利尋求幫助，而不是一個人默默承受。</p> <p>你們可以找老師、家人、輔導老師，也可以撥打安心專線——記住你不是孤單的！</p>
第五節課	<p>情緒小劇場 Emotional Theater</p>	<p>主題介紹</p> <p>自殺與自殘防治</p> <p>自我情緒察覺</p> <p>學習了有關《兒童權利公約》、情緒覺察、以及如何用適當的方式關心別人的方法。今天，我們要來進行一個「角色扮演小劇場」的活動，讓你們把學到的東西用在真實的情境中。</p>
	<p>分組時間</p> <p>第一組 第二組 第三組</p>	<p>演出設定</p> <p>等一下抽完主題後討論的成果要變成一段3到5分鐘的小劇場。</p> <p>老師會先留時間讓大家分工：寫簡單的對話或動作，然後每組輪流上台演出。</p> <p>為了讓你們的故事清楚、有層次，老師先教你們怎麼寫一個簡單的劇本。</p> <p>不用擔心要演得很專業，最重要的是把你們想表達的意思清楚呈現出來。</p> <p>想像自己真的在面對這件事，你會怎麼做，就把它演給大家看！</p> <p>Show Time</p>
	<p>劇本設計教學</p> <p>示範題</p> <p>小偉最近常常請病假，來學校時也沒什麼精神。 有一次下課，他一個人坐在教室後面，手上一直反覆抓著手腕，似乎在遮掩什麼。 同學們發現後，該怎麼做才能真正幫助他？</p>	<p>想清楚故事的三個部分</p> <p>開頭 介入他者有難，讓觀眾知道「發生了什麼事」。</p> <p>衝突或問題 呈現角色的矛盾或困難。</p> <p>解決或行動 角色如何應應付，又帶來轉折。</p> <p>決定角色分工</p> <p>需不需要旁白 誰演主要角色（情境題的主角） 誰演其他同學、家人或老師 有沒有需要旁白幫忙交代時間或地點 每個人都需要上台!!!</p> <p>寫對話與動作</p> <p>對話要符合角色的感受 之間對話清晰，不要一言堂或堆砌。 動作要幫助觀眾理解 比如「他們要安慰」可用「感一感所難」。 前四堂課學到的重點加入 「你真、開心、並盡意見、再次幫助」</p> <p>彩排與修正</p> <p>快速讀一遍 看來沒有滿意的說辭的地方。 時間安排 時間控制在3-5分鐘。 扣合主題 幫觀眾從劇中不能感受到主體； 用心他人與思考感受。</p>

抽主題時間
每組派一位同學上台抽主題

1
小安最近在學校變得很安靜，不太和同學說話，常常一個人站在角落裏。有同學發現他的畫中有許多黑色和下雨的場景。你們發現這件事後，會怎麼辦？

2
小芸平常成績不錯，但這次考試沒有達到父母期望，被責罵後心情很低落。她在社群平台上發了一句「如果我消失了，應該沒人會在意吧！」同學看到這句話後，可以怎麼處理？

3
阿杰在體育課時不小心跌倒、擦傷了手肘。雖然只是小傷口，但他都把老師幫忙，也對著心他的同學大吼：「別管我！」他的情緒反應很大，你覺得事後又該有什麼舉措？同學們能怎麼協助他？

10分鐘的討論時間

演出時間

回饋時間
每組派一位同學分享他對其他兩組演出的回饋

角色扮演小劇場回饋單
序號 姓名 番號 級別：

第 一	宋 桃	1	七
第二	劉 希	2	七
第三	王 威	3	七

1. 這組在情緒表達上做得好的地方
2. 讓人感到溫暖或印象深刻的場景
3. 你覺得可以改進的地方

老師講評

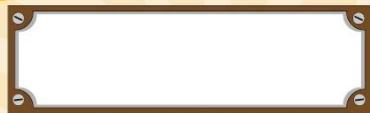
關心自己和關心別人一樣重要！照顧好自己的同時，也別忘了給別人一個眼神、一句話或一個小小的行動，這些都可能改變你一天的心情喔。

附件二、課程附件	
第二節課 <p>洋洋：「爸爸我回來了！」 爸爸：「你先去寫功課，我現在很忙（煩躁）」 洋洋：「跟你分享！老師今天誇我很聰明喔！」 爸爸：「那你明天自然有把握嗎？不要又考很差。」 洋洋：「爸爸根本就不愛我還硬要生下先我.....這世上不會有人愛我！」 (案件一)</p> <p>偉偉：「他們出去玩從來都不會揪我.....」 朋友：「不要想太多啦～可能是他們知道你假日都要補習啊」 偉偉：「才不是勒！他們就是不喜歡我！！！」 朋友：「隨便你怎樣想.....」 (偉偉回家後打開IG，封鎖了所有朋友，包括今天安慰他的朋友，他覺得大家都不是真心想跟他當朋友的.....) (案件三)</p>	<p>老師：「這次期中考成績都發下來了，記得簽名。」 芊芊：「我只考了57分.....明明就很認真讀了，結果還是最後一名.....」 同學：「哇哈哈哈哈芊芊你好笨喔，乾脆不要讀算了！」 (放學後，芊芊默默把考卷藏起來，回家也不吃飯，躲在棉被中偷偷哭) 芊芊：「我真的好笨.....每一件事都做不好，不想再去上學了.....」 (案件二)</p> <p>佩佩：「我昨天看到我男友跟一個女生一起牽手逛街.....」 朋友：「趕快跟他分手啊！這種渣男我們不要！」 佩佩：「我不行跟他分手！！！我再也找不到更好的人了，他是我唯一的选择.....」 佩佩：「一定有方法可以挽回他的.....你快點幫我想一想！都是我不好他才會出軌！」 (案件四)</p>

	<p>媽媽：「又退步了你看你哥每次都考第一名，阿你勒！」</p> <p>翔翔：「我已經很努力了……你們只在乎哥哥！！！」</p> <p>媽媽：「不要再找藉口了！你讓我很失望！」</p> <p>(翔翔氣憤又委屈地回到房間，將桌上的書本與擺飾都摔到地上)</p> <p>翔翔：「我永遠都比不過哥哥……這個家根本不需要我！我討厭哥哥！」(案件五)</p>
第二節 課學習單	

Q & A

1 大偵探發現了哪些「警報行為」？



2 你會想告訴他哪句話，讓他逃離負面情緒？



3 如果你是洋洋，你會怎樣面對？



情緒大偵探：案件二



這次期中考成績都發下來了，記得簽名。

老師

我只考了57分.....
明明就很認真讀了，結果還是最後一名....



哇哈哈哈哈
芊芊你好笨喔
乾脆不要讀算了

同學

(放學後，芊芊默默把考卷藏起來，回家也不吃飯，躲在棉被中偷偷哭)

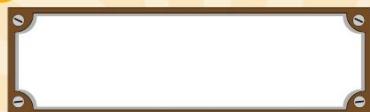
我真的好笨.....
每一件事都做不好，
不想再去上學了...

芊芊

芊芊

Q & A

1 大偵探發現了哪些「警報行為」？



2 你會想告訴她哪句話，讓她逃離負面情緒？



3 如果你是芊芊，你會怎樣面對？



情緒大偵探：案件三



他們出去玩從來都不會揪我.....

偉偉

不要想太多啦~
可能是他們知道你假日都要補習啊



才不是勒!他們就是不喜歡我!!!

偉偉

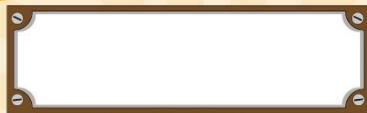
隨便你怎樣想...



偉偉回家後打開IG，
封鎖了所有朋友，
包括今天安慰他的朋友，
他覺得大家都不是
真心想跟他當朋友的.....

Q & A

1 大偵探發現了哪些「警報行為」？



2 你會想告訴他哪句話，讓他逃離負面情緒？



3 如果你是偉偉，你會怎樣面對？



情結大偵探：案件四



我昨天看到我男友
跟一個女生一起
牽手逛街.....

趕快跟他分手啊！
這種渣男我們不要！



我不行跟他分手!!!
我再也找不到更好的人了，
他是我唯一的选择...



一定有方法可以挽回他
的...你快點幫我想一想！
都是我不好他才會出軌

Q & A

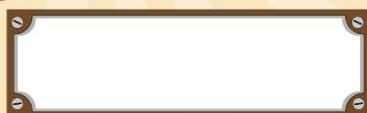
1 大偵探發現了哪些「警報行為」？



2 你會想告訴她哪句話，讓她逃離負面情緒？



3 如果你是佩佩，你會怎樣面對？



情結大偵探：案件五



又退步了！你看你哥
每次都考第一名，
阿你勒！

我已經很努力了...
你們只在乎哥哥!!!



不要再找藉口了！
你讓我很失望！

(翔翔氣憤又委屈地回到房間，
將桌上的書本與擺飾都摔到地上)

我永遠都比不過
哥哥...這個家根本不
需要我！我討厭哥哥

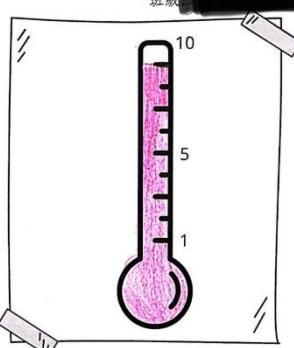




附件三、教學活動紀錄



心情溫度計



1. 請想想看，假如你面對不開心的事情，你內心的壓力會有多高？請寫下最近你遇到最令你不開心的一件事，再依據這件事判斷內心的壓力程度。

(請以著色方式畫在心情溫度計上；1分最低、10分最高)
跟姐姐吵架打我的時候。

2. 想一想，當你覺得壓力很大，可能是指數到達7~10分的時候，你會有什麼感受或行為呢？請試著寫下來

大哭大鬧、大吼大叫、垂頭喪氣。

3. 身邊有人情緒低落時，你會做什麼幫助他呢？
安慰他、鼓勵他、幫助他。

◆ 情緒大偵探：案件一



爸爸我回來了！

洋洋

你先去寫功課，
我現在很忙。(煩躁)



爸爸

洋洋

跟你分享！老師今
天誇我很聰明喔！

洋洋

那你明天自然有
把握嗎？不要又考
很差。



爸爸

洋洋

爸爸根本就不愛我
還硬要生下我...
這世上不會有人愛我！

Q & A

1 大偵探發現了哪些「警報行為」？

○ 爸爸因公作忙錄，不聽洋洋在
學校發生什麼事。

2 你會想告訴他哪句話， 讓他逃離負面情緒？

○ 爸爸不是不愛他而是因為現在爸爸
情緒比較煩躁，可以等爸爸情緒
好轉在和他分享。

3 如果你是洋洋，你會怎樣面對？

○ 回房間平復心情，讓彼此冷靜下來，
再跟爸爸分享。

✿ 情緒大偵探：案件三



偉偉回家後打開IG,
封鎖了所有朋友，
包括今天安慰他的朋友，
他覺得大家都不是真心想跟他當朋友的.....

Q & A

1 大偵探發現了哪些「警報行為」？

朋友的話引起到他的情緒。

2 你會想告訴他哪句話，讓他逃離負面情緒？

不要對自己不自信，要有信心！

3 如果你是偉偉，你會怎樣面對？

直接和他斷絕朋友關係、跟家長說。

✿ 情緒大偵探：案件五



(翔翔氣憤又委屈地回到房間，將桌上的書本與擺飾都摔到地上)

我永遠都比不過
哥哥... 這個家根本不
需要我! 我討厭哥哥!

翔翔

Q & A

1 大偵探發現了哪些「警報行為」？

媽媽只在乎哥哥，都不在乎弟弟

2 你會想告訴他哪句話，讓他逃離負面情緒？

等媽媽情緒穩定之後再跟媽媽聊聊天

3 如果你是翔翔，你會怎樣面對？

自己爭一爭，在跟媽媽聊聊天，如果真的很錯在打下去。