

版權頁

發 行 單 位：新北市政府

發 行 人：朱立倫

總 編 輯：林奕華

副 總 編 輯：黃靜怡、蔣偉民、歐人豪

編 輯 顧 問：吳郁玟、林家如

行 政 編 審：林玉婷

編 審 委 員：王明玲、呂桂瑛、洪中明

編 輯 委 員：王學華、呂秀瑛、林瑜一、俞琪瑤、徐麗玲、徐儀庭、
張吟慈、張嘉倫、蔡筑鈞（依姓氏筆劃排列）

出 版 機 關：新北市政府教育局

新北市政府家庭教育中心

大愛電視臺

出版機關地址：新北市板橋區僑中一街 1-1 號 4 樓

出版機關電話：(02)2272-4881

網 址：<http://family.ntpc.edu.tw>

出 版 年 月：中華民國 106 年 12 月

版 次：初版一刷

排 版：傳愛家族傳播文化有限公司

給老師的話

心理學家丹尼爾·高曼 Goleman(1995) 在 EQ 一書中指出，兒童時期的情緒智力發展、情緒經驗和情緒管理習慣，都會在腦神經形成恆久的神經連結，形成後的情緒基本架構就不容易改變。情緒教育專家楊俐容老師 (2008) 在《我好，你也好—增進孩子的溝通技巧》一書中也指出青少年的情緒經驗和情緒管理能力，對於成年後的人格及身心影響巨大。因此小學階段讓孩子開始學習接納及辨認自我的情緒，並以適當的方法表達自己的情緒和感受，同時也能覺察及辨認他人情緒，進而同理、體諒他人，如此才能在成長過程中培養出解決衝突和自我肯定的能力，也是奠定健全人格重要的基礎。

這套「當我們童在一起」情緒教育課程係由新北市政府教育局、家庭教育中心及大愛電視臺共同研發初級篇、中級篇、高級篇系列性教材，每篇有七個主題，均依孩子不同發展階段較常面臨到的情境，設定不同情緒教育學習目標及議題，讓孩子學習後能成為生活技能並善用於學校與家庭中。

高級篇的主題，是依據國小五年級及六年級學生（以下簡稱學童）的認知發展、學習能力、教師班級經營及家長親職教養中的生活情境設計出「我的情緒裝備」、「我也可以是人氣王」、「我會勇敢面對」、「爸媽我們有話好好說」、「我會用智慧解決問題」、「我為自己加油」、「我的青春札記」七個主題，指導學童如何透過一些方法來面對情緒、掌握情緒，成為情緒的主人。

每個主題的教學時間預設 40 分鐘，方便老師利用「導師時間或綜合活動課」進行教學，因學童的確需要很多時間體驗、討論與發表，

因此，40分鐘若不能完成該主題的教學活動，請老師自行調整。

本內容撰寫完妥，情商新泰國小試教。發現有些觀念務必釐清說明，特別提出幾項要點供大家參考

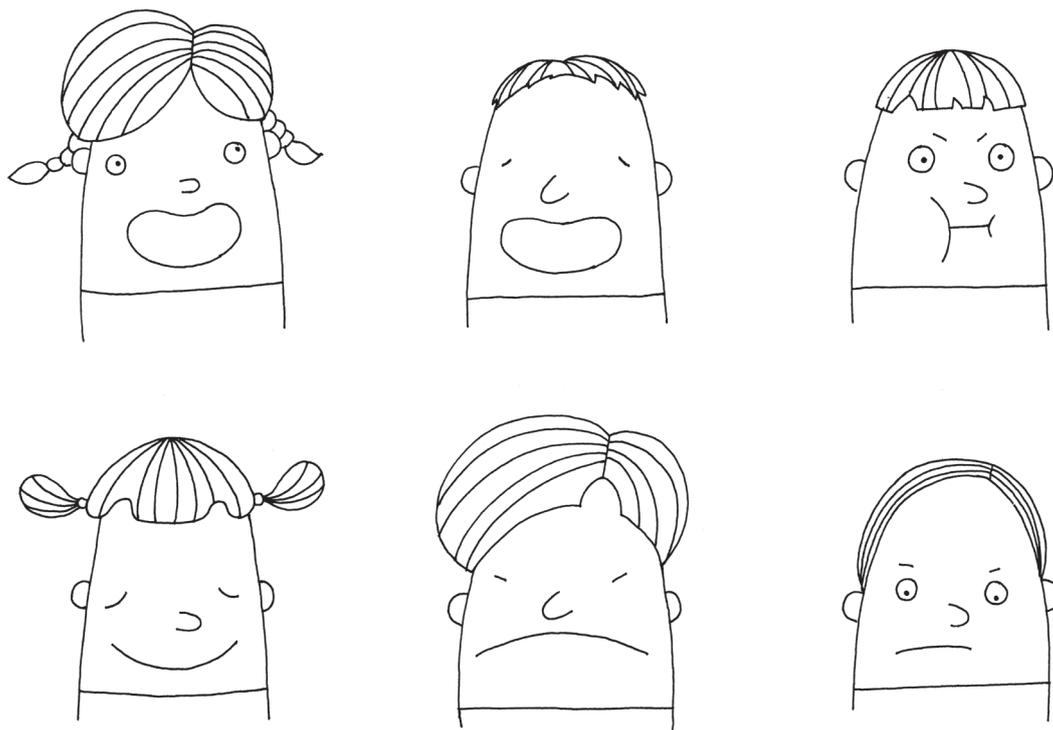
- 1、**情境引導只是參考樣貌**：班級情境多如牛毛，表列僅是其中一種樣貌，班級面臨之案例與教案情境如有雷同之處，可直接使用當下情境做為引起動機或問題討論媒材，共感效果會更佳。
- 2、**多給學童說的機會**：同一情境，應對不同的學童可能有不一樣的感受，這是常態。感受是主觀的，沒有對錯，只有回應適切與否的問題，所以傾聽學童「怎麼說」才是重點，並耐心引導學童建設性的行動和想法。
- 3、**情緒感受沒有標準答案**：學習單同樣也沒有標準答案，尊重學童的感受和選擇，讓學童透過小組討論和分享，自我覺察，同時也敏察他人，建立良好人際關係與焉開啟。

編者期待本教材是拋磚引玉的開始與啟動，讓更多的老師們關注班級經營中，情緒教育的融入與引導，冀望老師應用「情緒臉譜」引導學童透過體驗、觀察、討論、行動等方式，能辨別自己的情緒並正確的表達讓別人理解，同時察覺自己、家人及他人的情緒，以「行動輪盤」學習適當的回應，如此循序漸進，個個必能成為「情緒按鈕操之在我的EQ高手」。

情緒是什麼？

過去所處的社會裡總是將「情緒」視為負向行為，例如說「這個人情緒很多」、「很情緒化」，以至於表現出情緒被視為是一件不好的事情。究竟什麼是情緒？情緒是我們對刺激的一種複雜而連續的反應，透過認知反應去評估，產生主觀感受，到決定採取行動及行為反應。像是放學路上看到一群野狗，你可能會產生緊張或是害怕的心情，進而產生想要逃跑或尖叫的行動；或是早上起床時想到要上學，有的人覺得開心，而有的人覺得厭煩，這就是情緒。

情緒的產生是自然的而然的，跟腦神經的反應有關係，但是我們不能讓不好的情緒一直干擾生活，所以學習面對情緒、調整情緒非常重要！



情緒臉譜

中國「禮記禮韻」：「喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲，七者弗學而能」，說明人的基本情緒分成七種，是不需要經過學習，就能自然反應出的情緒。

西方學者丹尼爾·高曼 Goleman將情緒分為驚訝、快樂、喜愛、憤怒、恐懼、悲傷、厭惡、羞恥八種類別。本情緒教育初級篇之「情緒臉譜」，以其中的七類基本情緒為主，並改為學生較易明白的語詞，如快樂改為「高興」，喜愛改為「得意」，憤怒改為「生氣」，悲傷改為「難過」，恐懼改為「害怕」，厭惡改為「厭煩」，再增加低年級學生較經常遇到的情緒：「輕鬆」、「緊張」與「丟臉」，共計十個基本情緒：驚訝、高興、得意、生氣、害怕、難過、厭煩、輕鬆、緊張、丟臉。

中級、高級篇除了這十個基本情緒以外，根據教師在班級經營中，較常發生的情境更進階的增加十個情緒，分別為：平靜、羨慕、擔心、無助、嫉妒、幸福、焦慮、愧疚、委屈與挫折。每一個情緒名詞搭配表情繪製成「情緒臉譜」，希望透過表情能讓學生理解每一個情緒。另外，附上一頁「情緒辭典」讓學生可以擴展對於情緒名詞的認識。

◎ 動手掃一掃認識每一個情緒 QRcode



驚訝



害怕



高興



丟臉



輕鬆



難過



得意



厭煩



生氣



緊張



平靜



羨慕



擔心



無助



嫉妒



幸福



焦慮



愧疚



委屈



挫折

情緒辭典

情緒參考八大類：

- (一) 憤怒：生氣、不平、煩躁、敵意、恨意……等。
- (二) 悲傷：憂傷、寂寞、憂鬱、沮喪、絕望……等。
- (三) 恐懼：焦慮、緊張、憂心、疑慮、慌亂、警覺……等。
- (四) 驚訝：震驚、訝異、驚喜、嘆為觀止……等。
- (五) 厭惡：輕視、輕蔑、譏諷、排拒……等。
- (六) 羞恥：愧疚、尷尬、懊悔、恥辱……等。
- (七) 快樂：滿足、幸福、愉悅、驕傲、興奮、狂喜……等。
- (八) 愛：友善、和善、親密、信賴、寵愛、癡戀……等。

行動輪盤

本情緒教育教材配合學童處於具體運思期，設計出一款情緒教育教具「行動輪盤」，將抽象的策略具體化，引導學生練習生活中可行的選擇，以達情緒管理的效果。期望學童能在練習中熟能生巧，懂得利用策略調節自己的情緒。



情緒教育高級篇目錄

主題	主題名稱	時間 / 分	主題目標
壹	我的情緒 裝備	40	<ul style="list-style-type: none"> 一、能正確分辨情緒名詞代表的情緒。 二、能辨識自己的情緒。 三、能體察他人的情緒。 四、能覺察情緒、冷靜思考、選擇適當行動。
貳	我也可以 是人氣王	40	<ul style="list-style-type: none"> 一、認識受歡迎的人際特質。 二、能覺知和欣賞自己的優勢特質。 三、能調整自己弱勢特質。 四、能尊重和欣賞他人的特質。
參	我會勇敢 面對	40	<ul style="list-style-type: none"> 一、能了解尊重他人的重要。 二、能勇敢表達自己的情緒或想法。 三、能知道與應用遇到霸凌的因應方式。
肆	爸媽 我們有話 好好說	40	<ul style="list-style-type: none"> 一、能覺察自己與家人的溝通方式。 二、能在遇到衝突時勇敢面對與和解。 三、能對家人用適當的方式表達自己的想法。

主題	主題名稱	時間 / 分	主題目標
伍	我會用 智慧 解決問題	40	<ul style="list-style-type: none"> 一、能勇敢表達自己的情緒或想法。 二、能體會他人的處境與情緒。
陸	我為自己 加油	40	<ul style="list-style-type: none"> 一、能學習他人成功面對挑戰的態度與方法。 二、能學習樂觀積極正向態度去試著解決問題。 三、能肯定自我的價值。
柒	我的青春 札記	40	<ul style="list-style-type: none"> 一、能覺察自己對青春期身心變化時的情緒。 二、能尊重他人的特質與界線。 三、能學習和應用保護自己界線的方法。

四

我的情緒裝備



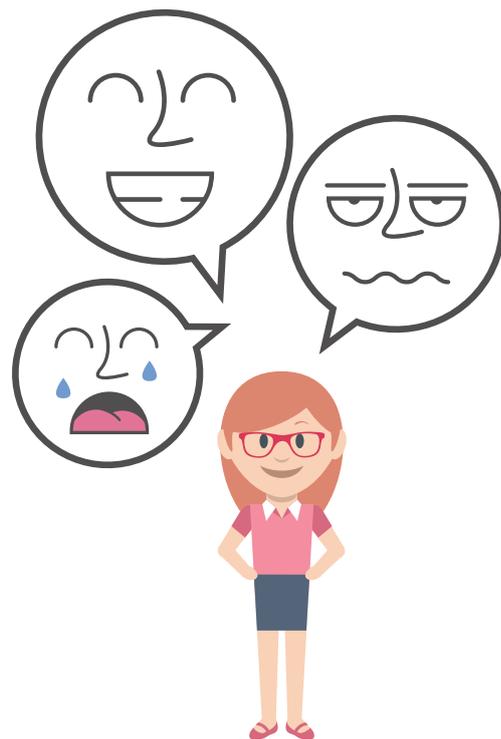
壹、我的情緒裝備

一、主題目標：

- (一) 能正確分辨情緒名詞代表的情緒。
- (二) 能辨識自己的情緒。
- (三) 能體察他人的情緒。
- (四) 能覺察情緒、冷靜思考、選擇適當行動。

二、教學時間：40 分鐘 (含學習單)

三、教學設備：網路電腦、投影機、簡報筆



主題流程	時間 / 分	教材教具
一、情境引導	6	
(一) PPT 的主題呈現與情境引導： 教師提到：「我們每個人在遇到不同的情境下，會有不同的情緒，而這些情緒會影響著我們的感受，同時引發我們作出一些因應行動。 教師問：「大家是否想到過去符合的經驗？」 (舉例：在樹林中遇到蛇，感覺到害怕，選擇趕快逃走的行動。)		PPT、 情緒辭典表、 行動輪盤
二、主題活動	28	
(一) 活動目標 1. 能正確分辨情緒名詞代表的情緒。 2. 能辨識自己的情緒。 3. 能體察他人的情緒。 4. 能覺察情緒、冷靜思考、選擇適當行動。		

主題流程	時間 / 分	教材教具
<p>(二) 教學活動</p> <p>1. 情緒賓果 教師說明『情緒賓果』遊戲： 請同學先將 20 個情緒填入格子中，上課中有回答問題的同学可以優先圈選一個情緒。下課前，誰最多連線，誰就獲勝。</p> <p>2. 記憶大考驗—20 個情緒 複習『20 個情緒』、我們對於生活中的許多事物，都會因著我們的想法，而會產生情緒。另外，我們的想法改變，也會讓我們情緒轉變。我們的想法和情緒會直接影響我們如何去選擇因應行動。</p> <p>3. 觀賞短片：【讚美教戰】part1</p> <p>4. 分享時刻和轉念 PPT 呈現與短片相關的提問，讓學生分組討論與分享。(同時持續『賓果遊戲』，有代表回答的該組別學生都可以說一個情緒。)</p> <p>(1)【分享時刻】教師問： 「如果你是主角，你會有怎樣的心情？」 「如果你是主角，你是怎麼想的？」 「如果你是主角，你會怎麼做？」</p> <p>(2)【轉念 - 換個角度看 . 心情更輕鬆】 「聽完同學們的分享，你有什麼新想法？」 「你有怎麼樣的新的的心情？」 「未來，你會怎麼做？」</p> <p>PPT 呈現【情緒 ABC】和【你怎麼想，就決定你怎麼感受！】統整上述討論。</p>		<p>學習單</p> <p>PPT、情緒臉譜、情緒辭典、行動轉盤</p> <p>短片【讚美教戰】part1</p> <p>PPT</p>



主題流程	時間 / 分	教材教具
<p>5. 觀賞短片：【讚美教戰】part2</p> <p>6. 問題討論：</p> <p>教師問：「誰能試著說出<u>宣宣</u>的『情緒 ABC』？」</p> <p>教師問：「誰能試著說出<u>宣宣</u>媽媽的『情緒 ABC』？」</p> <p>(三) 提問與省思</p> <p>PPT 呈現【情緒紅綠燈—轉念法】來調整情緒法：</p> <p>當我們發現我們的情緒進入到紅燈情緒時，我們如何需要做哪些想法的調整來到達黃燈？（教師作以下提問）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「你覺得對你來說那些情境是紅燈？為什麼？你是怎麼想的？」 2. 「你會如何提醒自己先走到黃燈冷靜？你曾成功過嗎？」 3. 「你會如何思考或選擇適當行動？你曾經如何做出這樣的選擇的？你是怎麼想的？」 4. 『情緒賓果』遊戲：宣布最多連線者，可予以獎勵或點數。 		<p>短片【讚美教戰】part2</p> <p>PPT</p>
<p>三、歸納與結語</p>	<p>6</p>	
<p>不論是小孩或是大人，我們每個人對於一個情境會有著自己的想法，而產生自己的情緒。若能調整想法，就可以產生新情緒。善用『情緒紅綠燈』，當情緒狀態已經亮紅燈時，要注意先轉換到黃燈去理性思考，最後才能走到綠燈做出適當行動。</p> <p>未來可增加自我覺察自己的『紅燈時刻』狀態，若有覺察之後，再調整出新想法，就可獲得新的情緒。</p> <p>【心語】：想法一改變！心情就改變！</p>		<p>PPT</p>



1-1

我可以學到

- (一)能正確的分辨情緒名詞代表的情緒。
- (二)能辨識自己的情緒。
- (三)能體察他人的情緒。
- (四)能覺察自己情緒、冷靜思考、選擇適當行動。

1-2

情境引導

舉例

在樹林遇到蛇 **事件A** (activating event)

這是危險的狀況 **想法B** (belief)

感覺害怕、逃走 獲得安全結果 **情緒行為結果C** (consequence)

1-3

情境引導

Q：你是否曾有過符合上面描述的經驗？

1-4

情境引導

我們每個人對於發生的 **事件A**

會有不同的 **想法B**

因而會有不同情緒感受、以及因應行動。而這些因應行動都會造成反應 **結果C**

1-5

賓果遊戲

- 1.請同學先將20個情緒填入格子中。
- 2.上課中有回答問題的同学可以優先圈選一個情緒。
- 3.下課前，誰連線最多，誰就是獲勝者。

情	緒	教	育	讚

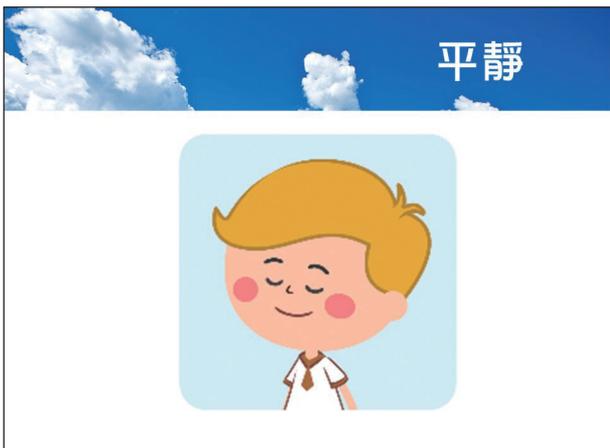
1-6



1-7



1-8



1-9



1-10



1-11



1-12



委屈

1-13



無助

1-14



挫折

1-15



擔心

1-16



焦慮

1-17



愧疚

1-18

情緒辭典

情緒參考八大類

- 1 憤怒** 生氣、不平、煩躁、敵意、恨意…等。
- 2 悲傷** 憂傷、寂寞、憂鬱、沮喪、絕望…等。
- 3 恐懼** 焦慮、緊張、憂心、疑慮、慌亂、警覺…等。
- 4 驚訝** 震驚、訝異、驚喜、嘆為觀止…等。

1-19

情緒辭典

- 5 厭惡** 輕視、輕蔑、譏諷、排拒…等。
- 6 羞恥** 愧疚、尷尬、懊悔、恥辱…等。
- 7 快樂** 滿足、幸福、愉悅、驕傲、興奮、狂喜…等。
- 8 愛** 友善、和善、親密、信賴、寵愛、癡戀…等。

1-20

觀賞短片

【讚美教戰】part1 情緒裝備篇



1-21

分享時刻

如果你是主角

你有怎樣的心情？

是怎麼想的？

會怎麼做？

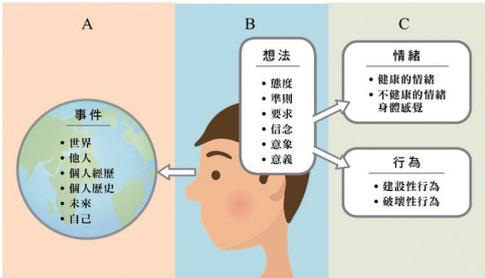
1-22

轉念-換個角度看 心情更輕鬆

聽完同學們分享，
你有什麼新想法？新心情？
會怎麼做？

1-23

情緒ABC



【你怎麼想，就決定你怎麼感受！】

1-24

情緒ABC

A 事件	B 想法	C 情緒
放學等媽媽很久 打電話未接	媽媽又遲到了	生氣
	不知道 發生什麼事	擔心
	收訊不良	平靜

選擇適當的行動(請大人幫忙)

1-25

情緒ABC

A 事件	B 想法	C 情緒
打完球回家口渴 只剩半杯水	弟弟喝光的	生氣
	至少還有水 可以解渴	開心

換個新想法，
我們可以有新心情！

1-26

問題討論

1. 試著說出宣宣的『情緒ABC』？

1-27

問題討論

2. 試著說出宣宣媽媽的『情緒ABC』？

1-28

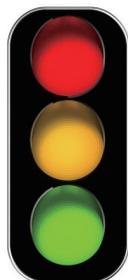
觀賞短片

【讚美教戰】part2 情緒裝備篇



1-29

情緒紅綠燈



- 停！(冷靜)
- 想！(思考)
- 行！(行動)

1-30

提問與省思

1.你覺得對你來說那些情境是紅燈？
為什麼？你是怎麼想的？

1-31

提問與省思

2.你會如何提醒自己先走到黃燈冷靜？
你曾經成功過嗎？

1-32

提問與省思

3.你會如何思考或選擇適當行動？
你當時如何做出這樣的選擇的？
你是怎麼想的？

1-33

心語

想法一改變！
心情就改變！



1-34



我的情緒裝備——情緒賓果遊戲

請同學先將 20 個情緒填入格子中，上課中有回答問題的同學可以優先圈選一個情緒。下課前，誰最多連線，誰就獲勝。

情	緒	教	育	讚



貳

我也可以是 人氣王

貳、我也可以是人氣王

一、主題目標：

- (一) 認識受歡迎的人際特質。
- (二) 能覺知和欣賞自己的優勢特質。
- (三) 能調整自己弱勢特質。
- (四) 能尊重和欣賞他人的特質。

二、教學時間：40 分鐘（含學習單）

三、教學設備：網路電腦、投影機、簡報筆



主題流程	時間 / 分	教材教具
一、情境引導	6	
(一) PPT 的主題呈現與情境引導： 教師問：「如果有一天我們訪問你的好朋友，請他形容你這個人，你覺得他會用那些形容詞？」 教師問：「你覺得你的好朋友或其他同學眼中的你有哪些特質？」 教師說：「接下來我們將進行一個活動，讓你了解他人眼中的你。」		PPT
二、主題活動	28	
(一) 活動目標 1. 認識受歡迎的人際特質。 2. 能覺知和欣賞自己的優勢特質。 3. 能調整自己弱勢特質。 4. 能尊重和欣賞他人的特質。		

主題流程	時間 / 分	教材教具
<p>(2)【轉念 - 換個角度看 . 心情更輕鬆】</p> <p>「聽完同學們的分享，你有什麼新想法？」</p> <p>「你有怎麼樣的新的心情？」</p> <p>「未來，你會怎麼做？」</p> <p>6. 觀賞短片：【我不想說對不起】part2</p> <p>(三) 提問與省思</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你覺得自己哪些特質是受歡迎的？ 2. 你會擔心自己不受歡迎嗎？當這個困擾產生時，你有怎樣的情緒？ 3. 你曾試著用哪些方法解決這個困擾？ 4. 聽了許多討論，你有新的想法或感受嗎？或是你有想到新行動嗎？ 		<p>短片【我不想說對不起】part2</p> <p>PPT</p>
<p>三、歸納與結語</p>	<p>6</p>	
<p>我們相信每個人都有自己獨特的特質，都有值得他人學習或欣賞的特質。我們可以透過欣賞自己和他人的特質，去學習讓自己與同學相處更自在。</p> <p>心語：了解多一點、心情就會開闊一點！</p>		<p>PPT</p>





2-1

我可以學到

- (一) 認識受歡迎的人際特質。
- (二) 能覺知和欣賞自己的優勢特質。
- (三) 能調整自己弱勢特質。
- (四) 能尊重和欣賞他人的特質。

2-2

情境引導

1. 如果有一天我們訪問你的好朋友，請他形容你這個人，你覺得 he 會用哪些形容詞？

2-3

情境引導

2. 你覺得你的好朋友或其他同學眼中的你有哪些特質？

2-4

情境引導

*接下來將進行一個活動，讓你了解他人眼中的你。

2-5

我的特質大蒐集

- 1. 至少找2位同學用不同色筆選出他們眼中你的特質，並在花瓣旁邊簽名。
- 2. 請圈出你認為的特質有哪些？

2-6

分享討論

朋友眼中的你，
哪些特質讓你很驚訝？
你認同嗎？

2-7

分享討論

1. 請統計，朋友眼中的你前三名特質是：
_____、_____、_____。
2. 你自己認為你最重要的三個特質是：
_____、_____、_____。
3. 你希望自己未來能培養哪些特質？
_____。

2-8

分享討論

我們都希望能受到他人肯定或欣賞



2-9

受歡迎特質

行為特質	個性	群性
笑臉迎人	不亂講八卦	有同情心
樂於助人	外表乾淨衛生	開朗樂觀
樂於讚美	有自信	有幽默感
對人有禮貌	謙虛	有耐心
		其他

2-10

人氣王特徵

行為特質

容易用行動表現出來的特質
像是**樂於助人**

2-11

人氣王特徵

群性

跟團體在一起時
展現出的特質
比如說
願意與人分享

2-12

人氣王特徵

個性

不易察覺的個人特質
像是
有同情心

2-13

觀賞短片

【我不想說對不起】Part1 **朋友相處篇**



2-14

分享時刻
如果你是主角

你有怎樣的心情？
是怎麼想的？
會怎麼做？

2-15

轉念 換個角度看
心情更輕鬆

聽完同學們分享，你有什麼…
新想法？新心情？會怎麼做？

2-16

觀賞短片

【我不想說對不起】Part2 **朋友相處篇**



2-17

提問與省思

1. 你覺得自己哪些特質受歡迎？

笑臉迎人	不亂講八卦	有同情心	願意與人分享
樂於助人	外表乾淨衛生	開朗樂觀	喜歡與人合作
樂於讚美	有自信	有幽默感	善於與人溝通
對人有禮貌	謙虛	有耐心	其他

2-18

提問與省思

2. 你會擔心自己不受歡迎嗎？
當這個困擾產生時，你有怎樣的情緒？



2-19

提問與省思

3. 你曾試著用哪些方法
解決這個困擾？



2-20

提問與省思

聽了許多討論，你有新的想法或感受嗎？
或是你有想到新的因應方法或行動嗎？

2-21

讓這些受歡迎的特質變成行動

<input type="checkbox"/> 尊重朋友想法	<input type="checkbox"/> 培養共同興趣
<input type="checkbox"/> 提供幫助	<input type="checkbox"/> 逗朋友開心
<input type="checkbox"/> 陪伴、包容	<input type="checkbox"/> 一起玩耍
<input type="checkbox"/> 主動關心	<input type="checkbox"/> 分享事物
<input type="checkbox"/> 安慰支持	<input type="checkbox"/> 謙虛有禮貌
<input type="checkbox"/> 守信用	<input type="checkbox"/> 傾聽心事
<input type="checkbox"/> 保守秘密	<input type="checkbox"/> 讚美朋友
<input type="checkbox"/> 真誠不欺騙	<input type="checkbox"/> 鼓勵朋友

2-22

心語

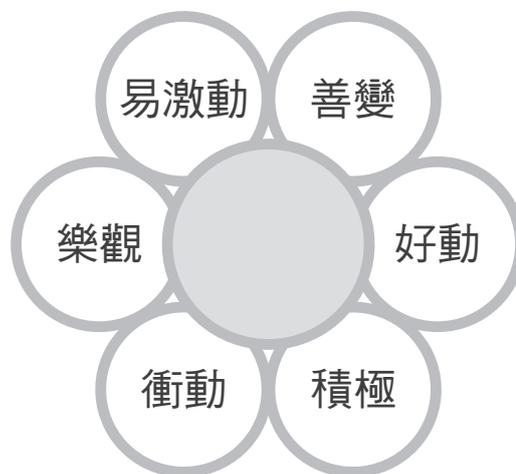
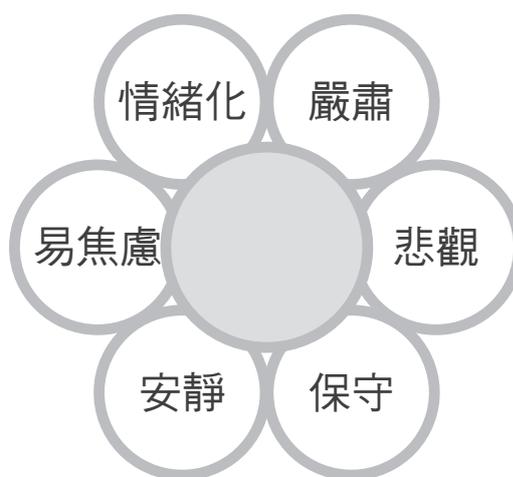
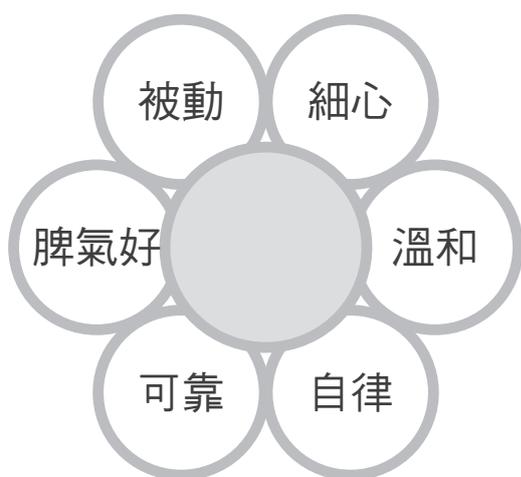
了解多一點、
心情就會開闊一點！！



2-23

我也可以是人氣王——我的人氣特質大蒐集

1. 請至少 2 位同學用不同色筆選出他們眼中你的特質，並在花瓣旁簽名。
2. 請你自己圈出你自認為的特質有哪些。



1. 統計下來，朋友眼中的你前三名特質是：_____、_____、_____。
2. 你自己認為你最重要的三個特質是：_____、_____、_____。
3. 你希望自己未來能培養哪些特質？_____。



參

我會勇敢面對

參、我會勇敢面對

一、主題目標：

- (一) 了解尊重他人的重要。
- (二) 能勇敢表達自己的情緒或想法。
- (三) 能知道與應用遇到霸凌的因應方式。

二、教學時間：40 分鐘 (含學習單)

三、教學設備：網路電腦、投影機、簡報筆



主題流程	時間 / 分	教材教具
一、情境引導	6	
<p>PPT 的主題呈現與情境引導：</p> <p>教師問：「你或你朋友有被欺負的經驗嗎？」</p> <p>教師問：「當這種情況發生時，你有怎麼樣的情緒？」</p> <p>教師問：「你曾經或是你會如何去因應這個狀況？」</p>		PPT
二、主題活動	28	
<p>(一) 活動目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解尊重他人的重要。 2. 能勇敢表達自己的情緒或想法。 3. 能知道與應用遇到霸凌的因應方式。 <p>(二) 教學活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀賞短片：【6:36 的抉擇】part1 2. 分享時刻和轉念 <p>PPT 呈現與短片相關的提問，讓學生分組討論與分享。</p> <p>(1) 【分享時刻】</p> <p>如果你是主角，你會有怎樣的情緒？</p> <p>如果你是主角，你是怎麼想的？</p> <p>如果你是主角，你會怎麼做？</p>		<p>短片【6:36 的抉擇】part1</p> <p>PPT、情緒辭典、行動轉盤</p>

主題流程	時間 / 分	教材教具
<p>(2) 【轉念 - 換個角度看 . 心情更輕鬆】</p> <p>聽完同學們的分享，你會有什麼新想法？</p> <p>你有怎麼樣的新的情緒？</p> <p>你會怎麼做？</p> <p>3. 認識『校園霸凌』：透過 PPT 的介紹，了解可能出現的霸凌類型方式，以及如何因應霸凌行為，並且說明可以如何向導師、家長求助。</p> <p>4. 觀賞短片：【6:36 的抉擇】part2</p> <p>5. 『你值得被尊重』學習單活動：討論與完成。</p> <p>(三) 提問與省思</p> <p>* 聽了許多討論，你有新的想法或感受嗎？或是你有想到新方法或行動嗎？</p>		<p>短片【6:36 的抉擇】part2 學習單</p> <p>PPT、情緒辭典表、行動轉盤</p>
<p>三、歸納與結語</p>	<p>6</p>	
<p>每個人都應該值得被好好的對待，若是我們遇到被欺負的事情，應該勇敢面對，同時應該告訴我們身邊的大人，如導師、家長、朋友…等，一起陪我們面對和處理問題。</p> <p>心語：遇到困境，勇敢求助！你值得被尊重！</p>		<p>PPT</p>





3-1

我可以學到

- (一) 了解尊重他人的重要。
- (二) 能勇敢表達自己的情緒或想法。
- (三) 能知道與應用遇到霸凌的因應方式。

3-2

情境引導

1. 你或你的朋友有被欺負過的經驗嗎？

3-3

情境引導

2. 當這種情況發生時，你有怎麼樣的情緒？

3-4

情境引導

3. 你曾經或是你會如何去因應這個狀況？

3-5

情境引導

不管身處在什麼時代和地方
校園中總是會發生學生被欺負的事情

***更重要的是：你選擇如何面對和解決！**

3-6

觀賞短片

【6：36的抉擇】Part1 霸凌預防篇



3-7

分享時刻

如果你是主角

你有怎樣的心情？
是怎麼想的？
會怎麼做？

3-8

轉念 換個角度看

心情更輕鬆

聽完同學們分享，你有什麼...
新想法？新心情？會怎麼做？

3-9

校園霸凌

有哪些類型？

類型	具體行為
言語霸凌	出言恐嚇、嘲笑污辱、.....
肢體霸凌	毆打身體、搶奪財物、.....
關係霸凌	排擠孤立、操弄人際、.....
網路霸凌	散布謠言或不雅照片、.....
反擊霸凌	受凌反擊、「魚吃蝦米」.....
性霸凌	校園性侵害或性騷擾

3-10

如果你或朋友

被欺負、被霸凌 你的心情會怎麼樣？



3-11

遇到霸凌

該怎麼辦？

- 離開
- 求助
- 說出來...



3-12

我被霸凌了 該怎麼辦？

- 向導師、家長反映
- 向教育部24小時專線投訴 (0800-200-885)
- 向你住的地方縣市反霸凌專線投訴
- 向你的學校反霸凌專線投訴
- 向學校投訴信箱投訴
- 其他 (警察、好同學、好朋友)

3-13

我還可以怎麼做？

◆反霸凌學生Yes-No守則

Yes-被嘲笑或欺負時，要溫和但堅定的拒絕對方
Yes-知道有人被嘲笑、排擠或欺負時，要告訴師長
Yes-可以打反霸凌求助電話
No-不要任意嘲笑或欺負別人
No-不要因為其他人都這麼做，就只好跟著做
No-不要因為一次的求助失敗就放棄

3-14

觀賞短片

【6：36的抉擇】Part2 **霸凌預防篇**



3-15

反霸凌學習單

你值得被尊重

1. 你或你朋友有被欺負的經驗嗎？
有 沒有

(1) 若有，你是哪一種狀況？
被取笑 被捉弄 被罵難聽的話
排擠 被打 其他_____

(2) 你後來怎麼處理或幫忙他的？

3-16

反霸凌學習單

2. 你覺得下面哪些行為算是霸凌？

取笑 捉弄(藏東西)
侮辱(罵人) 排擠
打人、踢人 其他_____

3-17

反霸凌學習單

3. 如果你看到有同學被欺負了，你可以怎麼幫忙？(可複選)

告訴老師或家長
當作沒看到，以免自己也被欺負
不關我的事
打求援電話
安慰被欺負的同學
在一旁看好戲

3-18

反霸凌學習單

4. 關於霸凌你還想到?

**遇到困境，勇敢求助行動！
你值得被尊重！**

補充知識：
霸凌不只是肢體上的欺負、言語威脅、排擠孤立、散播不實謠言、性騷擾等都是霸凌，霸凌的行為其實都觸犯了許多刑法，像是：傷害罪、剝奪他人行動自由、強制罪、侮辱罪、誹謗罪等。

3-19

提問與省思

聽了許多討論，你有新的想法或感受嗎？

或是你有想到新的因應方法或行動嗎？

3-20

心語

**遇到困境，要能勇敢求助！
你是值得被尊重的！**



3-21



我會勇敢面對——你值得被尊重

1. 你或你朋友有被欺負的經驗嗎？有 沒有

(1) 若有，是哪一種狀況？（若都沒有被欺負經驗，不用填答）

被取笑 被捉弄 被罵難聽的話 排擠 被打

其他_____

(2) 你對於自己或朋友被欺負的經驗，你的情緒有哪些？（可複選）

生氣 厭煩 難過 丟臉 無助 挫折 焦慮

擔心 委屈 驚訝 緊張 害怕

(3) 你後來怎麼處理或幫忙他的？（若都沒有被欺負經驗，不用填答）

2. 你覺得下面哪些行為算是霸凌？（可複選）

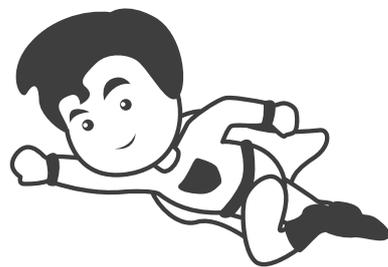
取笑 捉弄（藏東西） 侮辱（罵人） 排擠 打人、踢人

3. 如果你看到有同學被欺負了，你可以怎麼幫忙？（可複選）

告訴老師或家長 當作沒看到，以免自己也被欺負 不關我的事

打求援電話 安慰被欺負的同學 在一旁看好戲

4. 關於霸凌你還想到：



遇到困境，勇敢求助！你值得被尊重！

補充知識：

霸凌不只是肢體上的欺負、言語威脅、排擠孤立、散播不實謠言、性騷擾等都算是霸凌，霸凌的行為其實觸犯了許多刑法，像是：傷害罪、剝奪他人行動自由、強制罪、恐嚇罪、侮辱罪、誹謗罪等。

肆

爸媽我們有話 好好說

肆、爸媽我們有話好好說

一、主題目標：

- (一) 能覺察自己與家人的溝通方式。
- (二) 能在遇到衝突時勇敢面對與和解。
- (三) 能對家人用適當的方式表達自己的想法。

二、教學時間：20 分鐘

三、教學設備：網路電腦、投影機、簡報筆



主題流程	時間 / 分	教材教具
一、情境引導	6	
PPT 的主題呈現與情境引導： 教師問：「你覺得跟父母溝通最大的困擾是什麼？」 教師問：「當這個困擾產生時，你通常有什麼情緒？」 教師問：「你曾試著用哪些方法解決這個困擾？」		PPT
二、主題活動	28	
(一) 活動目標 1. 能覺察自己與家人的溝通方式。 2. 能在遇到衝突時勇敢面對與和解。 3. 能對家人用適當的方式表達自己的想法。 (二) 教學活動 1. 觀賞短片：【一首歌的時間】part1		短片【一首歌的時間】part1

主題流程	時間 / 分	教材教具
<p>2. 分享時刻和轉念</p> <p>PPT 呈現與短片相關的提問，讓學生分組討論與分享。</p> <p>(1)【分享時刻】教師問：</p> <p>「如果你是主角，你會有怎樣的心情？」</p> <p>「如果你是主角，你是怎麼想的？」</p> <p>「如果你是主角，你會怎麼做？」</p> <p>(2)【轉念 - 換個角度看 . 心情更輕鬆】</p> <p>「聽完同學們的分享，你有什麼新想法？」</p> <p>「你有怎麼樣的新的的心情？」</p> <p>「未來，你會怎麼做？」</p> <p>3. 觀賞短片：【一首歌的時間】part2</p> <p>4. 『和好三步驟』</p> <p>透過 PPT 和舉例介紹『和好三步驟』</p> <p>(1) 道歉</p> <p>(2) 同理對方感受</p> <p>(3) 彼此改進行動</p> <p>5. 『三明治溝通法』</p> <p>透過 PPT 和舉例介紹『三明治溝通法』</p> <p>(1) 認同點 (給欣賞)</p> <p>(2) 不同點 (給建議)</p> <p>(3) 支持點 (給鼓勵)</p> <p>6. 「爸媽我們有話好好說」</p> <p>學習單討論與完成。</p> <p>(三) 提問與省思</p> <p>聽了許多討論，你有新的想法或感受嗎？或是你有想到新方法嗎？</p>		<p>PPT、情緒辭典、行動轉盤</p> <p>短片【一首歌的時間】part2</p> <p>學習單</p> <p>PPT、情緒辭典表、行動轉盤</p>

主題流程	時間 / 分	教材教具
三、歸納與結語	6	
<p>家是我們避風港灣，如何與家人有良好的相處，需要有溝通的勇氣與行動。認識『三明治溝通法』是以用一種正向溫和的態度試著表達自己想法，以及表達出期待對方可以調整的部分。另外，若關係發生衝突時，也可試著用『和好三步驟』來和解。勇敢與家人溝通互動，比較不會加深彼此之間的誤解，學習設身處地思考家人的感受，以和善的態度與家人相處和溝通，有機會促使更多幸福相處的時刻。</p> <p>心語：遇到吵架衝突，善用【和好三步驟】，感情長久沒問題！</p>	PPT	





4-1

我可以學到

- (一)能覺察自己與家人的溝通方式。
- (二)能在遇到衝突時勇敢面對與和解。
- (三)能對家人用適當的方式表達自己的想法。

4-2

情境引導

1. 你覺得跟父母溝通最大的困擾是什麼？

4-3

情境引導

2. 當這個困擾產生時，你通常有什麼情緒？

4-4

情境引導

3. 你曾試著用哪些方法解決這個困擾？

4-5

觀賞短片

【一首歌的時間】Part1 家人相處篇

4-6

分享時刻
如果你是主角

你有怎樣的心情？
是怎麼想的？
會怎麼做？

4-7

轉念-換個角度看
心情更輕鬆

聽完同學們分享，你有什麼...
新想法？新心情？會怎麼做？

4-8

觀賞短片

【一首歌的時間】part2 **家人相處篇**



4-9

和好三步驟

- 1 承認錯誤 **道歉！**
- 2 體會對方的感覺 **同理！**
- 3 改進行動 **改進！**

4-10

三明治溝通法



- 1 上層
認同點
(給欣賞)
- 2 中層
不同點
(給建議)
- 3 下層
支持點
(給鼓勵)

4-11

學習單

爸媽我們有話好好說

我們有時會跟家人意見不同，有些時候因為沒有溝通，容易產生衝突，我們都會希望可以和爸媽或主要照顧我們的人可以溝通順利。一起來試試看：

一、如果你是主角，有一些期望，若還沒發生衝突前，你會怎麼和媽媽溝通這件事？

4-12

學習單

爸媽我們有話好好說

二、若是不小心衝突了，你會如何用「和好三步驟」？

1. 道歉：
2. 同理：
3. 改進行動：

三、你有沒有什麼事情想要和爸媽溝通？
你打算怎麼說比較好？

4-13

提問與省思

聽了許多討論，你有新的想法或感受嗎？
或是你有想到新的因應方法或行動嗎？

4-14



4-15

心語

遇到吵架衝突，善用【和好三步驟】，
感情長久沒問題！

4-16



爸媽我們有話好好說——真心話大冒險

我們有時會跟家人意見不同，有些時候因為沒有溝通，容易產生衝突。我們都會希望可以跟爸媽或主要照顧我們的人可以溝通順利。一起來試試看：

一、如果你是主角，你有一些期望，若還沒發生衝突前，你會怎麼和媽媽溝通這件事？

二、若是不小心衝突了，你會如何用『和好三步驟』？

1. 道歉：
2. 同理：
3. 改進行動：

三、你有沒有什麼事情想要和爸媽溝通？你打算怎麼說比較好？

伍

我會用智慧 解決問題

伍、我會用智慧解決問題

一、主題目標：

- (一) 能勇敢表達自己的情緒或想法。
- (二) 能體會他人的處境與情緒。

二、教學時間：40 分鐘

三、教學設備：單槍投影機



主題流程	時間 / 分	教材教具
一、情境引導	6	
PPT 的主題呈現與情境引導： 我們每一個人都不希望被誤會，當他人誤解我們的狀況時，我們會因為我們的想法不同而有不同的情緒。如何讓對方知道我們的狀況，透過語言表達、文字卡片的傳遞、加上行動表現給對方了解，經常是個很重要又有幫助的方法。複習『三明治溝通法』、『和好三步驟』兩個方法去化解誤會與衝突。(教師問以下問題) 1. 你曾經遇到被老師或同學誤會的困擾嗎？ 2. 當這個困擾產生時，你通常有怎麼樣的情緒？ 3. 你曾試著告訴老師或其他人嗎？或用哪些方法解決這個困擾？		PPT
二、主題活動	28	
(一) 活動目標 1. 能勇敢表達自己的情緒或想法。 2. 能體會他人的處境與情緒。		PPT、 情緒臉譜

主題流程	時間 / 分	教材教具
<p>(二) 教學活動</p> <p>1. 觀賞短片：【小孩，不乖】part1</p> <p>2. 分享時刻和轉念</p> <p>PPT 呈現與短片相關的提問，讓學生分組討論與分享。</p> <p>(1) 【分享時刻】教師問：</p> <p>「如果你是主角，你會有怎樣的心情？」</p> <p>「如果你是主角，你是怎麼想的？」</p> <p>「如果你是主角，你會怎麼做？」</p> <p>(2) 【轉念 - 換個角度看 . 心情更輕鬆】</p> <p>「聽完同學們的分享，你有什麼新想法？」</p> <p>「你有怎麼樣的新的心情？」</p> <p>「未來，你會怎麼做？」</p> <p>3. 觀賞短片：【小孩，不乖】part2</p> <p>4. 我的心情臉譜</p> <p>透過『我的心情臉譜』學習單的討論，讓孩子分享委屈的情緒，並討論出如何避免誤會或讓誤會解除。</p> <p>5. 我想對你說</p> <p>透過『我想對你說』學習單的討論，讓孩子分享若有機會解除誤會，可以如何跟老師說出心裡的話。</p> <p>(三) 提問與省思</p> <p>聽了許多討論，你有新的想法或感受嗎？或是你有想到新方法嗎？</p>		<p>短片【小孩，不乖】part1</p> <p>PPT、情緒辭典、行動轉盤</p> <p>短片【小孩，不乖】part2</p> <p>學習單</p> <p>PPT、情緒辭典表、行動轉盤</p>



主題流程	時間 / 分	教材教具
三、歸納與結語	6	
<p>我們在學校與老師和同學相處時，難免會遇到被誤會的情況，我們可能會有許多情緒。當我們遇到被誤會的情況時，我們如何思考，或是我們如何選擇方法去面對，對於解決這個困擾是很重要的。若能讓大家更能了解我們的狀況，通常我們會減少我們被誤會的困擾。試著用智慧、加上勇氣把我們的狀況或想法說出來，可以讓我們減少很多困擾。</p> <p>心語：勇敢把問題說出，用智慧解決問題！</p>		PPT





我會用智慧解決問題

5-1



我可以學到

- (一)能勇敢表達自己的情緒或想法。
- (二)能體會他人的處境與情緒。

5-2



情境引導

1. 你曾經遇到被老師或同學誤會的困擾嗎？



5-3



情境引導

2. 當這個困擾產生時，你通常有怎麼樣的情緒？



5-4



情境引導

3. 你曾試著告訴老師或其他人嗎？
或用哪些方法解決這個困擾？



5-5



三明治溝通法

1 上層
認同點
(給欣賞)

2 中層
不同點
(給建議)

3 下層
支持點
(給鼓勵)

5-6

和好三步驟

- 1 承認錯誤 **道歉!**
- 2 體會對方的感覺 **同理!**
- 3 改進行動 **改進!**

5-7

觀賞短片

【小孩，不乖】 Part1 **老師相處篇**



5-8

分享時刻

如果你是主角

你有怎樣的心情?
是怎麼想的?
會怎麼做?

5-9

轉念 換個角度看

心情更輕鬆

聽完同學們分享，你有什麼...
新想法? 新心情? 會怎麼做?

5-10

觀賞短片

【小孩，不乖】 Part2 **老師相處篇**



5-11

學習單

我的心情臉譜

從小到大，我們可能會有覺得委屈、不被瞭解的經驗，這時候如果能說出來、被理解，心情會變得比較舒暢，現在就試著思考，在遇到下列狀況時，我的心情如何？我可以怎麼做？

畫出我不被瞭解時或被誤會時的心情臉譜	想想看，我可以怎麼做？
--------------------	-------------

5-12

學習單

我的心情臉譜

從小到大，我們可能有覺得委屈、不被瞭解的經驗，這時候如果能說出來、被理解，心情會變得比較舒暢，現在就試著思考，在遇到下列狀況時，我的心情如何？我可以怎麼做？

<p>畫出如果老師、同學能了解我的狀況，我的情緒臉譜：</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div>	<p>想想看，你希望老師在你被誤會時，可以怎麼幫忙你？</p>
---	---------------------------------

5-13

學習單

我想對你說

你是否曾有不被老師瞭解的經驗想要分享呢？請寫出你的經驗，並把你想說的寫下來。

我的經驗是：

我想對老師說：

5-14

提問與省思

聽了許多討論，你有新的想法或感受嗎？

或是你有想到新的因應方法或行動嗎？

5-15

心語

**勇敢把問題說出，
用智慧解決問題！**



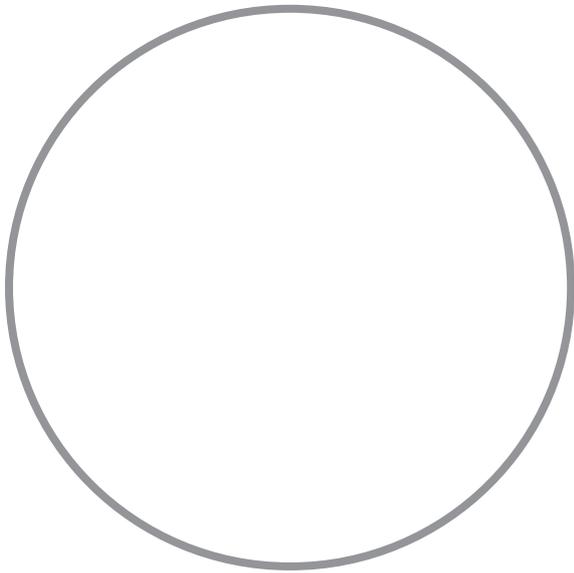
5-16



我會用智慧解決問題——我的心情臉譜

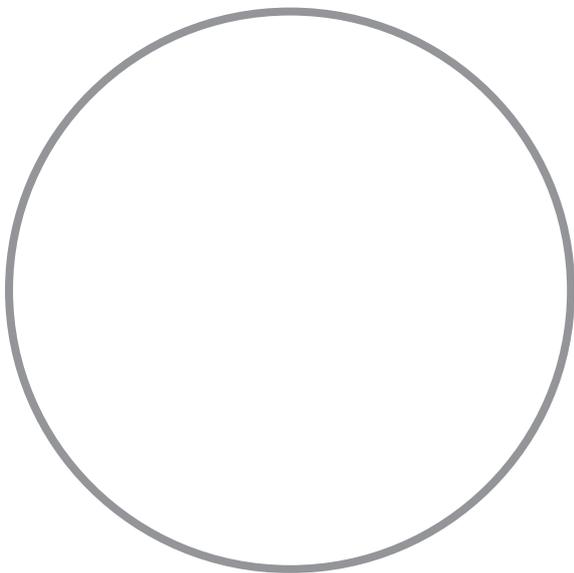
從小到大，我們可能會有覺得委屈、不被瞭解的經驗，這時候如果能說出來，被理解，心情會變得比較舒暢，現在就試著思考，在遇到下列狀況時，我的心情如何？我可以怎麼做？

◎ 畫出我不被瞭解時或被誤會時的心情臉譜：



◎ 想想看，我可以怎麼做？

◎ 畫出如果老師、同學能了解我的狀況，我的情緒臉譜：



◎ 想想看，你希望老師在你被誤會時，可以怎麼幫忙你？

我會用智慧解決問題——我想對你說

你是否曾有覺得不被老師瞭解的經驗想要分享呢？請寫出你的經驗，並把你想說的話寫下來。



我的經驗是：



我想對老師說：



陸

我為自己加油

陸、我為自己加油

一、主題目標：

- (一) 能學習他人成功面對挑戰的態度與方法。
- (二) 能學習樂觀積極正向態度去試著解決問題。
- (三) 能肯定自我的價值。

二、教學時間：40 分鐘

三、教學設備：網路電腦、投影機、簡報筆



主題流程	時間 / 分	教材教具
一、情境引導	6	
<p>PPT 的主題呈現與情境引導：學習是我們成長過程中，很重要的一部分。當我們學習遇到困難時，難免會覺得沮喪或是挫折，若能相信我們有一天學得會，或許我們需要多一點時間、多一點引導或方法，我們就可以突破困境。(教師作以下提問)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你覺得自己學習方面比較大的困擾是什麼？ 2. 當這個困擾產生時，你通常有怎麼樣的情緒？ 3. 你曾試著用哪些方法解決這個困擾？ 		PPT
二、主題活動	28	
<p>(一) 活動目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能學習他人成功面對挑戰的態度與方法。 2. 能學習樂觀積極正向態度去試著解決問題。 3. 能肯定自我的價值。 <p>(二) 教學活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀賞短片：【54 分的重量】part1 2. 分享時刻和轉念 		短片【54 分的重量】part1

主題流程	時間 / 分	教材教具
<p>PPT 呈現與短片相關的提問，讓學生分組討論與分享。</p> <p>(1) 【分享時刻】教師問：</p> <p>「如果你是主角，你會有怎樣的心情？」</p> <p>「如果你是主角，你是怎麼想的？」</p> <p>「如果你是主角，你會怎麼做？」</p> <p>(2) 【轉念 - 換個角度看 . 心情更輕鬆】</p> <p>「聽完同學們的分享，你有什麼新想法？」</p> <p>「你有怎麼樣的新的心情？」</p> <p>「未來，你會怎麼做？」</p> <p>3. 觀賞短片：【54 分的重量】part2</p> <p>4. 『為自己加油』</p> <p>透過『為自己加油』學習單的討論，讓孩子分享和討論在學習的過程中，分享自己有過的成功經驗、得意經驗或挫折經驗。</p> <p>(三) 提問與省思</p> <p>聽了許多討論，你有新的想法或感受嗎？或是你有想到新方法嗎？</p>		<p>PPT、情緒辭典、行動轉盤</p> <p>短片【54 分的重量】part2 學習單</p> <p>PPT、情緒辭典表、行動轉盤</p>
三、歸納與結語	6	
<p>每個人在生命中都會遇到挫折與困難，若是我們停頓在挫折之中，事情不易好轉。若能覺察自己因為在乎而難過，但也能試著從他人成功解決問題的經驗，也試著去積極面對，選擇適當的方式去解決問題，那麼我們即將有機會脫困、獲得進展。</p> <p>心語：自己的人生自己把握，為自己加油！</p>		<p>PPT</p>

我為自己加油



6-1

我可以學到

- (一)能學習他人成功面對挑戰的態度與方法。
- (二)能學習樂觀積極正向的態度，試著去解決問題。
- (三)能肯定自我的價值。

6-2

情境引導

你覺得自己學習方面
比較大的困擾是什麼？



6-3

情境引導

當這困擾產生時，
你通常有怎麼樣的情緒？



6-4

情境引導

你曾試用哪些方法解決這個困擾？



6-5

突破困境



6-6

觀賞影片

【54分的重量】Part1 學習挑戰篇



6-7

分享時刻
如果你是主角

你有怎樣的心情？
是怎麼想的？
會怎麼做？

6-8

轉念 換個角度看
心情更輕鬆

聽完同學們分享，你有什麼…
新想法？新心情？會怎麼做？

6-9

觀賞影片

【54分的重量】Part2 學習挑戰篇



6-10

學習單

為自己加油

我們在學習的過程中，難免會經驗到自己比較有成就的部分，以及會遇到自己比較挫折辛苦的部分。想想看你自己的狀況是…

- 你在課業學習方面，你覺得自己比較有成就的部分是…？
- 你有這樣的表現，是因為你做了什麼努力…？

6-11

學習單

為自己加油

我們在學習的過程中，難免會經驗到自己比較有成就的部分，以及比較挫折辛苦的部分。想想看你自己的狀況是…

- 你在課業學習方面，你覺得自己比較挫折辛苦的部分是…？
- 你覺得可以怎麼鼓勵自己？或是未來你想為自己做些甚麼努力？

6-12

提問與省思

聽了許多討論，你有新的想法或感受嗎？
或是你有想到新的因應方法或行動嗎？

6-13

心語

自己的人生自己把握，
為自己加油！



6-14



我為自己加油——為自己加油

我們在學習的過程中，難免會經驗到自己比較有成就的部分，和比較挫折辛苦的部分，想想看你自己的狀況是…

◎ 你在課業學習方面，你覺得自己比較有成就感的部分是…？

◎ 你有這樣的表現，是因為你做了什麼努力…？

◎ 你在課業學習方面，你覺得自己比較挫折辛苦的部分是…？

◎ 你覺得可以怎麼鼓勵自己？

或是未來你想為自己做些什麼努力？





柒

我的青春日記

柒、我的青春日記

一、主題目標：

- (一) 能覺察自己對青春期身心變化時的情緒。
- (二) 能尊重他人的特質與界線。
- (三) 能學習和應用保護自己界線的方法。

二、教學時間：40 分鐘

三、教學設備：網路電腦、投影機、簡報筆



主題流程	時間 / 分	教材教具
一、情境引導	6	
<p>PPT 的主題呈現與情境引導：人的一生中，有二個重要的快速發展時期：一個是在出生後六個月內；另一個便是 12~18 歲的青少年期。青少年期由於受到中樞神經系統與內分泌系統的聯合作用，開始會在身體外型上出現明顯的改變，並且在生理上產生變化：開始長高、體重增加、身體比例改變…。面臨青春期，你有什麼困擾或情緒感受嗎？（教師作以下提問）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進入青春期後，面臨身心變化，你在這方面有困擾嗎？像是擔心長不高？或是有長青春痘的困擾嗎？ 2. 你會希望在家裡有被尊重的獨立空間嗎？像是安靜閱讀或是從事一些有興趣的活動？ 3. 當上述這個困擾產生時，你有怎樣的情緒？ 4. 你曾試著用哪些方法解決這個困擾？ 		PPT
二、主題活動：	28	
<p>(一) 活動目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能覺察自己對青春期身心變化時的情緒。 2. 能尊重他人的特質與界線。 3. 能學習和應用保護自己界線的方法。 		

主題流程	時間 / 分	教材教具
<p>(二) 教學活動</p> <p>1. 觀賞短片：【紫色少年】part1</p> <p>2. 分享時刻和轉念</p> <p>PPT 呈現與短片相關的提問，讓學生分組討論與分享。</p> <p>(1) 【分享時刻】教師問：</p> <p>「如果你是主角，你會有怎樣的心情？」</p> <p>「如果你是主角，你是怎麼想的？」</p> <p>「如果你是主角，你會怎麼做？」</p> <p>(2) 【轉念 - 換個角度看 . 心情更輕鬆】</p> <p>「聽完同學們的分享，你有什麼新想法？」</p> <p>「你有怎麼樣的新的的心情？」</p> <p>「未來，你會怎麼做？」</p> <p>3. 觀賞短片：【紫色少年】part2</p> <p>4. 『愛己真愛宣言』</p> <p>透過『愛己真愛宣言』學習單的討論和分享，讓孩子分享了解自己的發展與變化，並學習做自己的主人。</p> <p>(三) 提問與省思</p> <p>聽了許多討論，你有新的想法或感受嗎？或是你有想到新行動？</p>		<p>短片【紫色少年】part1</p> <p>PPT、情緒辭典、行動轉盤</p> <p>短片【紫色少年】part2</p>
<p>二、主題活動：</p>	<p>6</p>	
<p>能覺察到身體變化所帶給自己的情緒為何，如何透過適當行動來協助自己面對困擾也是很重要的課題。進入青春期後，面對人際之間的身體界線，應彼此尊重，就有機會達到自在愉快的人際互動關係。</p> <p>心語：每一個人都不同，彼此尊重，自在愉快！</p>		<p>PPT</p>



7-1



7-2

我可以學到

- (一) 能覺察自己對**青春期身心變化**時的**情緒**。
- (二) 能尊重他人**特質與界限**。
- (三) 能**學習和應用**保護自己界限的方法。

7-3

情境引導

1. 進入**青春期**後，面臨**身心變化**，你在這方面有**困擾**嗎？
像是擔心長不高？
或是有長**青春痘**的困擾嗎？



7-4

情境引導

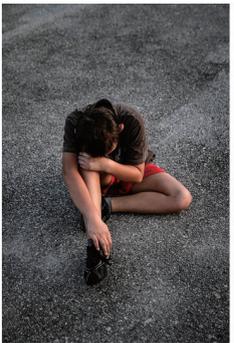
2. 你會希望在家裡有被尊重的**獨立空間**嗎？
像是安靜閱讀或是從事一些有**興趣**的活動？



7-5

情境引導

3. 當上述這個**困擾**產生時，
你有怎樣的**情緒**？



7-6

情境引導

4. 你曾試著用哪些方法解決這個困擾？



7-7

短片欣賞

【紫色少年】part1 青春成長篇



7-8

分享時刻
如果你是主角

你有怎樣的心情？
是怎麼想的？
會怎麼做？

7-9

轉念-換個角度看
心情更輕鬆

聽完同學們分享，你有什麼...
新想法？新心情？會怎麼做？

7-10

觀賞短片

【紫色少年】part2 青春成長篇



7-11

愛己真愛宣言 活動

愛己真愛宣言

我慶幸自己正邁向長大與成熟的路
身體正在變化與發展
情緒有時變化無常

我仍會好好愛自己 呵護自己心靈
學會管理自己情緒 照顧自己身體

我是獨一無二的
我會真愛自己！

承諾人(簽名)：_____

7-12

提問與省思

聽了許多討論，你有新的想法或感受嗎？
或是你有想到新的因應方法或行動嗎？

7-13

心語

每一個人都不相同，
彼此尊重，自在愉快！



7-14

愛己真愛宣言

我慶幸自己正邁向長大與成熟的路
身體正在變化與發展
情緒有時變化無常

我仍會好好愛自己 照顧自己身體
學會管理自己情緒 呵護自己心靈

我是獨一無二的
我會真愛自己！

承諾人(簽名): _____