

目 錄

「情」拿手 幼兒園 5

情緒萬花筒 一年級 25

轉個彎遇見幸福 二年級 35

你好我也好 三年級 47

情緒相伴 四年級 61

原來一家人 五年級 71

成為更好的人 六年級 81



局 長 序

教育是百年樹人之根本，家庭教育更是所有教育活動之源頭。家庭教育是人類第一個啟蒙教育場所，是全人教育的基石，也是造就國家棟樑的磐石。教育部於109年6月23日發布修訂〈家庭教育法施行細則〉，訂定家庭教育之範圍：親職教育、子職教育、性別教育、婚姻教育、失親教育、倫理教育、資源管理教育、多元文化教育、情緒教育及人口教育等十項。

〈高級中等以下學校及幼兒園家庭教育參考大綱〉以「十二年國民基本教育課綱－家庭教育議題」為藍本，更擴展延伸至幼兒園。各教育階段皆包含「家庭的組成、發展與變化」、「家人關係與互動」、「人際互動與親密關係發展」、「家庭資源管理與消費決策」及「家庭活動與社區參與」五項主題軸。本書以十二年國民基本教育之精神為設計發想，採用參考大綱中「人際互動與親密關係發展」為主軸。人際互動是人與人之間相互的交流行為，此交流可以是訊息的傳遞、日常生活互動或是彼此情感間心靈的交會流通，也可能是行為動作的互相往來。

親密關係在人與人互動中，具有相當重要的影響因素，人與生俱來就有歸屬感、依附感和關懷他人的本能及需求，人類能夠獲得這些需求及本能，就會形成親密關係。親密關係為我們在與他人互動中，建立了堅固的情感聯繫，更能維護永續的良好關係。由此可見，自幼兒園、國中小的義務教育及高中階段的基本教育，能夠營造優質人際互動與親密關係發展，必定可以獲得幸福的人生。

本書設計者皆為本市家庭教育輔導團中資深優秀的教師、主任及校長們，藉繪本、短文或短片等多元補充教材，引發學生深度思考，透過循序漸進、加深加廣、有系統螺旋式的教學方式，以「引導」討論替代「教條」、以「遊戲」活動來體驗「人際智慧」，進而帶動學生能自我省思，展現應有的核心素養（如整合知識、情意、能力，學習歷程與方法、學習情境與脈絡、實踐力行的表現），統合「跨學習階段（K-12）」課程與活動，進而達到人際互動與親密關係發展，亦即學校與家庭教育無縫接軌。

本書教案規劃設計後，進行嚴謹的公開觀課及修訂，最後彙編成冊。期望莘莘學子們，學習此多元化及多樣性的家庭教育課程，在優質的家庭教育環境中，與他人良性溝通；建立合宜的人際互動；建構正向的親密關係；營造健全的家庭氛圍；提升個人與家庭之福祉，以建立祥和社會。

局長 **張明文**

序

良好人際關係是親密關係的基礎

每個人從出生開始，就與其他人產生互動，從與他人的互動中建立人際關係。影響良好的人際互動關係建立的因素很多，情緒管理是重要因素之一，在108年修正公布的家庭教育法施行細則，亦將情緒教育納入家庭教育的範圍，可見其重要性。

「人際互動與親密關係發展」是十二年國民基本教育「家庭教育」議題的五項學習主題之一，此主題主要是從建立良好人際互動關係出發，進而以經營高品質的親密關係為目標。

正向情緒管理，是良好的人際關係的關鍵因素，學習「覺察、表達與管理」個人情緒，讓身心靈都更健康，成為快樂、充滿希望的人，也才能發展出健康的親密關係。因此，本手冊從幼兒園至高中的系列教學活動設計，從學習認識自己的情緒開始，依序加深至表達情緒、管理情緒、情緒對人際互動的影響、正負向情緒的調整與因應、不同文化的人際互動、人際交往、親密關係與婚姻家庭的發展、伴侶的選擇、家庭願景的建立等，為發展為正向情緒的個人、逐步離開原生家庭、建立屬於自己幸福的家庭而預備。

手冊的研發過程，研發成員經過辛辛苦苦的蒐集資料、專心投入的閱讀與分析、千頭萬緒的梳理與建構、許許多多的討論與修正、方案試教與再修正、排版後的細心校稿，雖經歷新冠疫情嚴峻的挑戰，但成員運用現代科技克服萬難，展現家庭教育工作者力求真善美的精神，令人衷心感動與佩服。

近2年來的新冠疫情帶來許多衝擊與壓力，更影響著人際互動、親密關係與家庭生活，期許透過家庭教育的深耕，帶來後疫情時代的正向人際互動與親密關係發展，人人都能建構屬於自己期許的家庭願景。

國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系
副教授兼系主任

周麗端

2021年10月

人際互動與親密關係發展



情拿手

幼 兒 園

編撰者：張素紋

一、設計說明

(一) 設計理念

情緒領域是幼兒園教保活動課程大綱的六大領域之一，涵蓋覺察與辨識、表達、理解、調節等四個學習面向的領域能力。幼兒常因為情緒語彙貧乏，造成情緒理解有限、溝通能力有限、處理能力有限，產生很多有苦說不出的情緒困擾，進而影響友伴關係與親子關係。本課程以家庭教育參考大綱—「3/C 人際互動與親密關係發展」為主題軸，從認識幼兒常見的負面情緒語彙（難過、生氣、害怕、嫉妒）出發，學習透過口語或非口語（表情、動作）的方式來覺察並且辨識自己的情緒，對應家庭教育「3-0-1 覺察與識別自己和他人的情緒」，接著，藉由角色扮演來學習正向、合宜的情緒表達，並透過觀察來理解人有表面情緒跟真實感受，進一步學習情緒調節的方式，連結綜合領域家政科「6-1-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為」，最終，希望培養同理心，達成議題融入品德教育的內涵「品 E3 溝通合作與和諧人際關係」！

每個情緒教學活動設計約 40 分鐘，老師可以視學習對象調整合宜的授課時間，幼幼班、小班老師可以把一個活動拆解成多個活動進行，並參考新課綱的學習指標來進行教學。此外，提供豐富的情緒教學相關資源給老師們參考，老師們可以視需要延伸教學活動或融入學習區活動當中。最後，希望發揮父母在幼兒情緒發展的教練角色，因此本課程每個活動都搭配親子情緒學習單，讓幼兒回家之後，可以延伸情緒學習活動跟家長互動，期盼透過親子共學情緒，共創更親密的親子關係！

(二) 內容重點

幼兒對於情緒一知半解，透過情緒娃娃的影片，讓幼兒認識情緒有聲音、表情、動作等不同樣貌，接著結合自己的生活經驗，學習以正向、合宜的方式來表達自己的情緒，並且利用角色扮演的的方式來設身處地了解情緒背後的原因，學習透過協商來解決衝突，傾聽同儕的情緒經驗分享來學習情緒調解，最後會關心別人的情緒，使用禮貌用語來營造更和諧的人際關係。

人際互動與親密關係發展

(三) 單元架構表

活動名稱	活動項次	活動重點
情緒點點名	活動一	覺察與辨識情緒的樣貌～聲音、表情、動作
情緒誰人知	活動二	正向的情緒表達（描述情境，表達感受）
情緒好好說	活動三	以合宜的方式表達情緒（協商解決衝突）
情緒動動腦	活動四	理解人有表面情緒跟真實感受（觀察並確認）
情緒轉轉彎	活動五	尋求情緒調節的方式（分享解決情緒問題的方法）
禮貌人人愛	活動六	關懷別人情緒（同理心），會說禮貌用語

(四) 單元內容

議題	家庭教育	設計者	張素紋
實施年級	幼兒園	總節數	240 分
單元名稱	情緒點點名		
設計依據			
教保活動課程 大綱核心素養	<p>覺知辨識：運用感官，知覺自己及生活環境的訊息，並理解訊息及其間的關係。</p> <p>表達溝通：運用各種符號表達個人的感受，並傾聽和分享不同的見解與訊息。</p> <p>關懷合作：願意關心與接納自己、他人、環境和文化，並願意與他人協商，建立共識，解決問題。</p> <p>推理賞析：運用舊經驗和既有知識，分析、整合及預測訊息，並以喜愛的心情欣賞自己和他人的表現。</p> <p>想像創造：以創新的精神和多樣的方式表達對生活環境中人事物的感受。</p> <p>自我管理：根據規範覺察與調整自己的行動。</p>		
家庭教育	主題軸	3/C 人際互動與親密關係發展	
	學習表現	3-0-1 覺察與識別自己和他人的情緒	
	學習內容	C-0-1 常見臉部表情與動作呈現的基本情緒 C-0-2 人我情緒差異的辨識	
議題融入	學習主題	品德教育議題－品德發展層面	
	實質內涵	品 E3 溝通合作與和諧人際關係	
與綜合領域/ 家政科的連結	領域	生活課程	
	學習表現	6-1-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為	
	學習內容	D-1-2 情緒調整的學習	
教材來源		自編教材	
教學設備 / 資源		影片（情緒影片、動畫）、情緒圖卡、積木、學習單	

學習目標

一、覺察與識別自己和他人的情緒	幼	小	中	大
(一) 認識情緒語彙：難過、生氣、害怕、嫉妒	情 -1-2-1		情 -1-2-1	
(二) 用五感辨識情緒線索：看表情、肢體、聽語調	語 -1-1-1			
(三) 覺察自己和他人有不同的想法、感受、需求			社 -1-2-1	
(四) 了解人有表面情緒跟真實感受			社 -1-2-1	
二、合宜的表達自己的需求與情緒	幼	小	中	大
(一) 運用動作、表情、語言表達自己的情緒	情 -2-1-2		情 -2-1-1	情 -2-1-2
(二) 調整自己的想法去行動				
1. 面對衝突會來回折衝協商			社 -2-1-3	社 -2-1-3
2. 想出解決情緒問題的方法			社 -2-1-3	社 -2-1-3
三、展現生活禮儀	幼	小	中	大
合宜使用禮貌用語	社 -2-3-1		社 -2-3-1	
	語 -2-2-1			

學生先備知識：覺察喜、怒、哀、樂等情緒。

活動設計

活動內容及實施方式	時間	學習評量
<p>活動一：情緒點點名</p> <p>一、歌曲律動：你很高興你就拍拍手</p> <p>(一) 討論：高興一定要拍拍手嗎？還有什麼表示的方式？(替換動作)</p> <p>(二) 喚起舊經驗：你還知道什麼情緒？我們來幫它們設計動作！(例如：「生氣」你就跺腳、「害怕」你就發發抖、「難過」你就哭哭臉，如果設計不出來，可以直接看情緒娃娃影片)</p> <p>(三) 增加新經驗：什麼是「嫉妒」？我們來看一下影片，認識一下「嫉妒」，再幫它設計動作。</p> <p>二、影片欣賞：欣賞情緒娃娃(嫉妒、難過、生氣、害怕)再討論</p> <p>(一) 我感覺、我看：</p> <p>每看一種情緒，就邀請幼兒依照指示出來示範動作，並且配對情緒圖卡。</p> <p>1. 「心裡刺刺的、希望它壞掉或消失不見」是什麼情緒？(嫉妒)誰可以來做出動作？看起來像哪一張情緒圖卡？大家一起來做做看。大家來改編歌詞，如果嫉妒你就怎麼樣？(壞掉變不見)，一起唱：「如果嫉妒希望壞掉變不見」。</p> <p>2. 「眉毛皺起來、嘴角會下垂、心很痛、很想哭」是什麼情緒？(難過)誰可以來做出表情？看起來像哪一張情緒圖卡？大家一起來做做看，一起唱：「如果難過你就皺眉垂嘴角」。</p> <p>3. 「雙手不自覺握拳、眼睛瞪大、咬牙切齒、身體越來越熱、感覺快要冒火了」是什麼情緒？(生氣)誰可以來做出動作和表情？看起來像哪一張情緒圖卡？大家一起來做做看。大家來改</p>	<p>5'</p> <p>15'</p>	<p>實作評量： 能找出情緒表情、動作所對應的情緒圖卡</p>

人際互動與親密關係發展

編歌詞，如果生氣你就怎麼樣？（握拳瞪大眼），一起唱：「如果生氣你就握拳瞪大眼」。

4. 「身體緊繃、手腳發冷、心跳加快、快要沒辦法呼吸」是什麼情緒？（害怕）誰可以來做出動作和表情？看起來像哪一張情緒圖卡？大家一起來做做看。大家來改編歌詞，如果害怕你就怎麼樣？（緊繃心跳快），一起唱：「如果害怕你就緊繃心跳快」。

5. 請幼兒將四張情緒圖卡調換順序，再唱一次。

（二）我聽：

剛剛看到四種情緒的表情與動作，現在只用聽的，你也可以分辨什麼情緒嗎？

1. 老師示範：

「希望同學的玩具可以趕快壞掉，或消失不見。」是什麼情緒？嫉妒還可能說什麼話呢？請用嫉妒的情緒說一句話。

例如：沒有人問我要不要小妹妹（如果想不出來，也可以說出情緒影片中的話）

2. 說一句話表達其他情緒：難過（大隊接力比賽，我們班竟然輸了……）、生氣（排隊時，居然有人插隊！）、害怕（有野狗……、看牙醫……、打預防針……）。

三、說出我的情緒：

（一）老師示範：選擇一張最能代表現在感受的圖卡，說出：「我覺得很……（情緒），因為……（事件）」

（二）分組遊戲：分組輪流說出我的情緒。

四、分享與結語：

我們會因為發生某一件事而產生情緒，今天我們認識了難過、生氣、害怕、嫉妒的情緒，情緒人人都有，沒有對與錯。

五、情緒教育融入家庭教育：親子情緒學習單～「話情緒畫情緒」（附件一）

活動二：情緒誰人知？

一、角色扮演：全部都是我的

（一）徵求自願演哥哥、妹妹、媽媽的演員，老師擔任旁白

（二）即興劇：

哥哥在客廳用積木疊大城堡，妹妹跑過來，撞倒哥哥的城堡，所有的積木都散開了。妹妹拿起積木，哥哥很生氣把積木搶回來，對她大叫：「全部都是我的，不要拿！」結果妹妹哭了。媽媽走過來把妹妹抱起來問：「妹妹怎麼哭了？」沒有關心哥哥的城堡，哥哥好生氣，大叫：「妹妹弄壞城堡！」「全部都是我的啦！」

二、團體討論：

（一）想演哥哥的請舉手，這件事你的感覺是什麼？有話想對誰說？說什麼？

5'

實作評量：
能找出情緒聲音所對應的情緒圖卡

10'

實作評量：
能完成附件一學習單

5'

5'

20'

實作評量：
能選擇1個角

<p>(二) 想演妹妹的請舉手，這件事你的感覺是什麼？有話想對誰說？說什麼？</p> <p>(三) 想演媽媽的請舉手，這件事你的感覺是什麼？有話想對誰說？說什麼？</p> <p>(四) 我們來聽聽故事中的媽媽怎麼說？ 媽媽對哥哥說：「城堡被弄壞了，所以你很生氣、很難過，對不對？」「你也擔心玩具被弄壞，所以不想借給妹妹玩，對不對？」 媽媽跟哥哥討論解決辦法，決定給哥哥一個「寶貝箱」，把怕被弄壞的玩具放在裡面，可以自己一個人玩。其他放不進去的寶貝，拿出來跟妹妹一起分享，妹妹有玩具可以玩，哥哥發現：一起玩比自己一個人玩更好玩！</p> <p>(五) 有發生類似事情的請舉手，請分享發生什麼事情？你的感覺是什麼？後來怎麼解決的？</p> <p>三、結論： 遇到讓你有情緒的事情，要試著說出發生什麼事情，你的感覺是什麼，可以幫助別人了解你，一起想出解決的辦法。</p> <p>四、情緒教育融入家庭教育：親子情緒學習單～我的情緒小書（附件二）</p>	<p>10'</p> <p>5'</p>	<p>色來描述情境、表達感受</p> <p>實作評量： 能完成附件二學習單</p>
<p>活動三：情緒好好說</p> <p>一、角色扮演：</p> <p>(一) 徵求三個人分別演出弟弟、哥哥、媽媽</p> <p>(二) 老師旁白： 哥哥正在辛苦的蓋出 101 大樓，弟弟走過來，不小心把哥哥的 101 大樓撞倒了，哥哥很生氣對弟弟丟積木，跑去告訴媽媽，媽媽請哥哥用說的，哥哥說不出來……，誰可以幫他說出來？（積木被撞倒了，我覺得很生氣）</p> <p>二、分組討論出可以解決的方法</p> <p>三、分享演出解決的方法： 方法 1. 媽媽說：「握握手好朋友？」 方法 2. 媽媽說：「弟弟小不懂事，不是故意的，請弟弟幫忙把積木堆回去？」 方法 3. 媽媽問：「你希望怎麼解決？」</p> <p>四、老師示範演出解決的方法： 哥對弟：這是我辛苦蓋的積木，你把它弄倒了我很生氣，我希望你送我 3 張恐龍卡。 弟對哥：不行，我只有 3 張，很珍貴，我不要給你。 媽對弟：可是你把哥哥的積木撞倒了，你要怎麼負責？ 弟：5 張昆蟲卡都給你。 哥：不行，8 張 弟：不行，6 張 哥：7 張</p>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>實作評量： 能討論出解決衝突的方法</p>

<p>弟：好！</p> <p>媽：很好，你們會自己解決問題了！</p> <p>五、結語：遇到衝突問題，可以自己先練習解決，跟對方討論看看用什麼方法你覺得好，對方也可以接受。</p> <p>六、情緒教育融入家庭教育：親子情緒學習單～情緒解壓縮（附件三）</p>	5'	實作評量： 能完成附件三學習單
<p>活動四：情緒動動腦</p> <p>一、影片欣賞：</p> <p>看到一個人臭臉，你猜他是什麼原因？等一下仔細觀察一下影片，有很多臭臉的人，每個人的原因都不一樣喔！我們來看一下～《小兒子》動畫－臭臉 / 人與人之間理解的力量</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=KQfV7sI3S7E&t=77s</p> <p>二、團體討論：</p> <p>（一）影片討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 爸爸看到計程車司機臭臉，他猜測是什麼原因？（不高興載到短程）結果他猜對了嗎？（沒有） 2. 計程車司機臭臉的原因是什麼？（小孩出事，心裡很煩） 3. 計程車司機看到拖救車司機臭臉，他猜測是什麼原因？（不想拖短程）結果他猜對了嗎？（猜錯） 4. 拖救車司機臭臉的原因是什麼？（家裡的事情） 5. 計程車司機第二次臭臉的原因是什麼？（車子沒油要被拖救，乘客下車忘了給車錢） <p>（二）生活討論：</p> <p>踢足球時，小勳笑了，你猜他為什麼笑了？可能的原因是什麼？（得分開心？笑對手輸了？）</p> <p>答案揭曉：小勳是因為得分很開心，結果對手小軒誤會了，以為小勳在笑他們這一隊輸了，結果就哭了……。所以猜情緒不一定會對，可以問問看對方的真實情緒。</p> <p>三、情緒猜一猜：猜出他人的感覺</p> <p>（一）示範玩法：老師觀察右邊人，猜他的情緒，說出理由，被猜的人要再確認（猜對了？錯了？）</p> <p>（二）分組活動：分組圍坐一圈，猜右邊人的情緒，說出理由，被猜的人要再確認（猜對了？錯了？）</p> <p>四、分享活動：</p> <p>（一）誰最好猜？誰最難猜？為什麼？</p> <p>（二）團體討論：猜猜你的家人最常有什麼情緒？為什麼？</p> <p>例如：每天快要睡覺前，媽媽很容易生氣，因為她工作一天已經很累了，可能沒辦法控制好自己的情緒；家裡的弟弟、妹妹哭鬧，可能因為想睡覺……。</p>	5' 10' 5' 10'	實作評量： 能觀察他人並猜出他的情緒
<p>五、結語：</p> <p>（一）同一件事情，不同的人會有不同的感受。</p>	5'	實作評量：

<p>(二)同一個人，會有表面情緒跟真實感受。 六、情緒教育融入家庭教育：親子情緒學習單～情緒猜一猜（附件四）</p>		<p>能完成附件四學習單</p>
<p>活動五：情緒轉轉彎</p> <p>一、團體遊戲：說出最……的情緒經驗 抽號碼，再抽一張情緒圖卡，根據情緒圖卡，說出最……（難過、害怕、生氣、嫉妒）的經驗，聽的人聽完要問問題：「你當時這麼（難過、害怕、生氣、嫉妒），後來你是怎麼不（難過、害怕、生氣、嫉妒）的」？</p> <p>二、團體討論： 當你難過、生氣、害怕、嫉妒時，怎麼做會覺得好一點？（當幼兒回答不出來，可以提供以下的因應策略，記錄需要的物品）</p> <p>（一）難過：哭出來、告訴別人我很難過、希望有人陪我、安慰我。 （二）生氣：想說難聽的話、大叫、打人、離開讓我生氣的人、可以把怒氣統統吐掉（用力吸氣再大口吐出來）、冷靜下來（跑步、騎腳踏車、做我喜歡的事、休息、哭一哭）、希望別人仔細聽我說，幫我搞清楚為什麼生氣。 （三）害怕：哭、想跑開、躲起來、想要有人抱抱我、告訴別人我很害怕、請媽媽抱抱我，告訴她讓我害怕的事、抱自己的小毛毯或小布偶、別人幫我（抱抱我）。 （四）嫉妒：想跟人分享嫉妒的感覺、告訴別人我的需要（請陪陪我）、等待時做點別的事、只想自己有什麼、會做什麼（高興別人也得到很棒的東西）。</p> <p>三、布置「情緒區」：針對以上分享中記錄下來的物品，討論在教室布置「情緒區」該準備什麼東西，一起選擇地點分工布置。</p> <p>四、結語： 每個人對於情緒的處理方法不同，找出適合你的方法，如果需要冷靜一下，可以到情緒區。</p> <p>五、情緒教育融入家庭教育：親子情緒學習單～真心話大冒險（附件五）</p>	<p>10'</p> <p>15'</p> <p>10'</p> <p>5'</p>	<p>口頭評量： 能分享自己的情緒因應策略</p> <p>實作評量： 能完成附件五學習單</p>
<p>活動六：禮貌人人愛</p> <p>一、團體討論： （一）什麼是「禮貌」？怎麼樣會讓人家覺得有禮貌？ （二）禮貌跟情緒有什麼關係？</p> <p>二、角色扮演並發表感覺： （一）「請」的比較：來演借玩具，一個有說「請」，另一個沒有說「請」，誰可以來演演看？（A、B） A：「喂！把玩具借我玩！」沒說「請」，讓人感覺怎麼樣？ B：「請把玩具借我玩！」有說「請」，讓人感覺怎麼樣？ 你想把玩具借給A還是B？為什麼？</p>	<p>5'</p> <p>20'</p>	<p>口語評量： 能比較出有沒有禮貌用語的差異</p>

人際互動與親密關係發展

(二)「謝謝」的比較：來演要歸還借來的玩具，一個有說「謝謝」，另一個沒有說「謝謝」，誰可以來演演看？(C、D、E)

C：「喂！玩具還你！」沒說「謝謝」，讓人感覺怎麼樣？再加一個人來提醒他歸還的禮貌，要怎麼說？

D：「你要謝謝他借你玩具，兩手還給他！」

結果C說：「要你管！」沒說「謝謝你的提醒」，讓人感覺怎麼樣？

E：「謝謝你把玩具借我玩！」有說「謝謝」，讓人感覺怎麼樣？你下次想把玩具借給C還是E？為什麼？

(三)「對不起」的比較：來演把借來的玩具玩壞了，一個有說「對不起」，另一個沒有說「對不起」，誰可以來演演看？(F、G)

F：「玩具壞了，還你！」沒說「對不起」，讓人感覺怎麼樣？

G：「對不起，我把你的玩具玩壞了，請問你希望我怎麼負責？」有說「對不起」，讓人感覺怎麼樣？

你下次想把玩具借給F還是G？為什麼？

有人跟你說「對不起」，你要怎麼回答他？

三、影片欣賞：感恩小學－同理心

<https://www.youtube.com/watch?v=IArQbd5gshI>

(一)故事的主角做錯了什麼事而道歉？要怎麼說對不起呢？誰可以出來演一下？

(二)誰可以出來示範看看「對不起、請、謝謝」的動作？

四、結語：

可以互相提醒禮貌用語，面對別人的提醒，要說：「謝謝你的提醒」，而不是「要你管！」；面對別人站好鞠躬誠懇說：「對不起」，可以說「沒關係！」而不是很兇的說：「不原諒！」。自己不喜歡聽到的話，也不要對別人說喔！

五、情緒教育融入家庭教育：親子情緒學習單～我想說對不起(附件六)

20'

5'

實作評量：
能完成學習單
附件六



二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式（工具）
活動一 情緒點點名	1. 能透過口語線索（聲音）來辨識情緒。 2. 能透過非口語線索（表情、動作）來辨識情緒。	實作評量： 1. 情緒圖卡 2. 附件一「話情緒畫情緒」學習單
活動二 我的情緒小書	1. 能描述情境、表達感受 2. 能完成自己的情緒小書	實作評量： 附件二「我的情緒小書」學習單
活動三 情緒好好說	能討論出解決衝突的方法	實作評量： 附件三「情緒解壓縮」學習單
活動四 情緒動動腦	能察言觀色，猜出他人的情緒	實作評量： 1. 《小兒子》動畫－臭臉 / 人與人之間理解的力量 2. 附件四「情緒猜一猜」學習單
活動五 情緒轉轉彎	從傾聽情緒的因應策略中，找到適合自己的方法	1. 口語評量： 說出下次遇到什麼情緒狀況，怎麼處理會覺得好一點 2. 實作評量： 附件五「真心話大冒險」學習單
活動六 禮貌人人愛	1. 能感同身受比較出禮貌用語的重要 2. 能搭配肢體動作使用禮貌用語	1. 口語評量： 能比較出有沒有禮貌用語的差異 2. 實作評量： 附件六「我想說對不起」學習單



人際互動與親密關係發展

三、附件

附件一

親子情緒學習單：話情緒、畫情緒

今天我們們認識了難過、生氣、害怕、嫉妒四種情緒，想想看你什麼時候會有這些情緒呢？或者你看過什麼故事有這些情緒呢？請把它畫下來。

難過



- 我的經驗： _____
- 我看過的故事： _____

生氣



- 我的經驗： _____
- 我看過的故事： _____

害怕



- 我的經驗： _____
- 我看過的故事： _____

嫉妒



- 我的經驗： _____
- 我看過的故事： _____

給家長的話～

如果寶貝的情緒經驗不足，可以陪伴他上兒童文化館網站欣賞情緒繪本動畫

	推薦童書	兒童文化館連結
難過	愛哭公主（親子天下）	https://children.moc.gov.tw/book/219259
生氣	真是太過份了（親子天下）	https://children.moc.gov.tw/book/215011
害怕	恐怖紅蘿蔔（維京國際）	https://children.moc.gov.tw/book/219417
嫉妒	別再親來親去（青林國際）	https://children.moc.gov.tw/book/214844

家長簽名：

附件二

親子情緒學習單：我的情緒小書

想一想，畫一畫

1 有什麼情緒？（請選一項在 中打 ）

難過 生氣 害怕 嫉妒

2 為什麼我會有一些情緒？

3 我做了什麼事，讓別人知道我的情緒？

4 下次怎麼做得更好？

給家長的話～

請幫助孩子運用情緒語彙來表達他的感受，發生情緒事件時，示範先描述情境，再表達感受。破解孩子情緒密碼三步驟（節錄自「爸媽如何當好情緒教練」）

1. 理解、接納孩子的情緒
2. 協助孩子覺察、表達情緒並釐清原因
3. 引導孩子調整認知，思考解決方案

家長簽名：

人際互動與親密關係發展

附件三

親子情緒學習單：情緒解壓縮

想想看，有沒有什麼事情你覺得沒有跟同學或家人解決好？請把它畫下來，並且說出你希望的解決方式。

沒解決好的事是 _____

想要解決的方法 _____

給家長的話～

不要怕孩子吵架，要教孩子怎麼吵（許雅寧）

1. 每個人輪流講自己的看法，在這階段除了說話的人可以發表想法，其他人只能聽，不能開口。
2. 說話時，要把自己的感覺說出來。
3. 開始協商。
4. 協商不只是解決當天的爭執，還必須商量以後遇到類似情況的解決之道。
5. 誰也不准讓誰，要是沒有達成共識，架不算吵完，繼續吵。
6. 吵完後，一起來跟爸爸或媽媽報告結果。

家長簽名：

附件四

親子情緒學習單：情緒猜一猜

選一位家人來觀察，猜他的情緒，說出理由，跟被猜的人要再確認（猜對了嗎？錯了嗎？）。我觀察： （請家人寫下對象）

我猜他的情緒是...	理由	結果他的情緒是...	猜對 <input type="radio"/> 猜錯 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>  難過		<input type="checkbox"/>  難過	
<input type="checkbox"/>  生氣		<input type="checkbox"/>  生氣	
<input type="checkbox"/>  害怕		<input type="checkbox"/>  害怕	
<input type="checkbox"/>  嫉妒		<input type="checkbox"/>  嫉妒	

給家長的話～

認識自己的「10 點鐘狀態」

「10 點鐘媽媽」，是指家長累積了一整天的疲勞壓力，終於在晚上 10 點鐘情緒失控，然後不自覺的發洩在孩子身上。每個家長都有自己的抓狂時間，不一定都在 10 點鐘爆發；甚至不只爸爸媽媽，小孩也有自己的「10 點鐘」。我們可以將「10 點鐘」作為家庭溝通代號，情緒低落時，主動告訴家人，自己正處於「10 點鐘」狀態。其他成員也應該尊重彼此的「爆炸時刻」，父母帶動孩子共同建立健康的家庭互動模式，才是正確的教養方式。

家長簽名：

人際互動與親密關係發展

附件五

親子情緒學習單：真心話大冒險

畫出最... (難過、害怕、生氣、嫉妒) 的經驗，聽的人聽完要問問題並且寫下來。

問：當初你這麼... (難過、害怕、生氣、嫉妒)，後來你是怎麼不... (難過、害怕、生氣、嫉妒)？

我最_____的經驗是_____

後來解決的方法_____

給家長的話～

親子溝通可以使用非暴力溝通 4 步驟：（情緒自癒力，賴佩霞）
觀察（我看到你們在爭吵）→感受（讓我心情很差）→需要（我現在很需要安靜一下）
→提出請求（你們願意給我一段安靜的時間與安靜的空間嗎？）

班上規畫了一個情緒區，建議您也可以在家裡規劃一個「積極暫停區」，當孩子或大人有情緒時，可以到那裡休息，並讓內心恢復平靜的地方。（改寫自《羅寶鴻的安定教養學》）

1. 找一個適當的時間向孩子說明。
2. 開場引言：「有時候我們會生氣，這個時候，我們需要時間、空間冷靜，心情才會恢復。」
3. 切入主題：「我們需要一個舒服的地方可以在那邊冷靜。所以要在家裡設一個『積極暫停區』。」
4. 解釋功能：「這不是一個處罰的地方，而是能幫助我們冷靜下來、讓心情恢復的地方。」
5. 說明目的：「我們因為很愛對方，不希望自己情緒會傷害到別人，所以才會到這個地方休息。」
6. 補充細節：「如果有人『積極暫停區』冷靜的時候，我們都不可以過去打擾他。」
7. 告訴孩子，你的「積極暫停區」在哪裡，那邊放了些什麼；如果你生氣時，會在那裡做什麼？
8. 以有限制的選擇問孩子：「你喜歡把你的『積極暫停區』放在自己房間還是客廳？」
9. 討論孩子喜歡的東西：「你喜歡在那裡放什麼東西，是能幫助你冷靜的？」
10. 陪孩子發想能做的事：「當你不高興的時候，可以在這地方做什麼，讓自己感覺好一點呢？」
11. 與孩子一起命名：「叫『積極暫停區』好像怪怪的，要不要取一個你喜歡的名字？」

家長簽名：

人際互動與親密關係發展

附件六

親子情緒學習單：我想說「對不起」

你最想跟誰說「對不起」？請畫下你想說對不起的事情。



給家長的話～

「對不起」是很多人難以啟齒的話，建議親子共讀《大吼大叫的企鵝媽媽》、《我不想說對不起》，修復親子間的感情。

家長簽名：

附件七

學習區的建議

如果要以「情緒」為主題來探討，建議學習區的規劃如下：

一、扮演區：

- (一) 幫情緒表情設計肢體動作。
- (二) 播放情緒類有聲故事，可加上肢體動作來演出。
- (三) 提供「表情先生／小姐」掛圖，讓幼兒可以去模仿各種情緒表情。

二、語文區：

- (一) 閱讀《菲力的十七種情緒》，找出更多情緒～開心、嫉妒、難過、好奇、得意、生氣、失望、害羞、無聊、害怕……，以及其他跟情緒相關的圖書。

基本情緒

1. 快樂：快樂的滋味（愛智）
2. 滿足：第一百個客人（格林文化）
3. 傷心：愛哭公主（親子天下）
4. 自信：《你的心情好嗎？》（維京）
5. 害怕：
 - ① Go away , big green monster
 - ② 就只有這麼痛而已（親子天下）
 - ③ 帕拉帕拉山的妖怪（親子天下）
 - ④ 我要來捉你啦！（格林文化）
6. 驚訝：《小鏡頭外的大世界》（青林）
7. 生氣：
 - ① 《大吼大叫的企鵝媽媽》（親子天下）
 - ② 《我變成一隻噴火龍了！》（親子天下）
 - ③ 《生氣王子》（親子天下）
 - ④ 《生氣湯》（上誼）
 - ⑤ 《菲菲生氣了——非常、非常的生氣》（三之三）
 - ⑥ 《貝蒂好想好想吃香蕉》
 - ⑦ 愛生氣的火神娘娘（收音機劇場世界妙妙妙 1～親子天下）
 - ⑧ 火雞，發火了（字的童話～親子天下）
 - ⑨ 《家有生氣小恐龍》（大穎）
 - ⑩ 【瀨名惠子經典繪本】——《愛生氣的貓》、《哇哇大哭！》、《不要！》（臺灣麥克）
8. 憎恨：《沒人問我要不要小妹妹》（上誼）

情緒觀察與辨識

- 《菲力的 17 種情緒》（認識情緒）
- 【我的感覺系列】（理解並處理情緒）
- 《貝蒂好想好想吃香蕉》（面對情緒）
- 《你的心情好嗎？》（維京）
- 《彩色怪獸》（三采）
- 《我們都是人》（練習同理心）

情緒表達

- 《菲菲生氣了》（經歷情緒）
- 《敵人派》（戰勝人際挫折）
- 《我和小凱絕交了》（戰勝人際挫折）

情緒理解

- 《毛毛兔的情緒成長繪本 I》（親子關係）
- 《派弟是個大披薩》（父母協助）
- 《魔法親親》（父母協助）
- 《Go Away , Big Green Monster!》（克服恐懼）
- 《大吼大叫的企鵝媽媽》（修復情緒）
- 《愛哭公主》（處理情緒）
- 《害羞的小白兔》（克服害羞）
- 《我可以很平靜》（練習正念靜心）
- 《短耳兔》（懂得喜歡自己）（懂得喜歡自己）
- 《我喜歡我自己》（懂得喜歡自己）
- 《沒有人喜歡我》（懂得喜歡自己）
- 《大象艾瑪》（懂得喜歡自己）
- 《為什麼他和我不一樣》（懂得喜歡自己）

人際互動與親密關係發展

(二) 玩比手畫腳猜情緒遊戲(難過、生氣、害怕、嫉妒)。

三、美勞區：擺放《彩色怪獸》

(一) 製作情緒手環：

1. 閱讀《彩色怪獸》，討論書中的情緒顏色～快樂(黃色)、傷心(藍色)、生氣(紅色)、害怕(黑色)、平靜(綠色)，決定情緒手環的顏色。
2. 將串珠分成暖色系與冷色系兩盒，一半串珠使用暖色系，另一半是冷色系串珠，若覺察到已有生氣的情緒，可以轉動手環讓暖色系向上，表達自己的情緒讓其他人知道。

(二) 自製情緒圖卡

四、情緒區：

(一) 身體覺察活動：練習瑜珈貓式，覺察身體的緊張與放鬆。

(二) 平靜練習：

1. 從 1 到 10 慢慢數數呼吸。
2. 說出自己心理和身體的感受。
3. 跟自己說：「沒關係，我能改變！」
4. 跟對自己友善的人說：「謝謝你！」
5. 回想快樂的事情，把它存起來。
6. 想像煩惱像氣球一樣飄走、變小、消失。
7. 準備雪花水晶球，看雪花慢慢飄落。
8. 準備靜心音樂，閉上眼睛，聽一段讓自己平靜的旋律。
9. 準備玩偶或抱枕，擁抱身邊讓自己感到安全、舒服的人或東西。

(三) 玩桌遊，解情緒：建議可以選用坊間的情緒桌遊。

1. 扣扣小樂園：認識情緒不同樣貌、學習覺察情緒、預演社交情境、示範正向表達。
2. 勇闖EQ神秘島：演練心中小劇場學習控制情緒、透過團隊合作學習問題解決。
3. 正念靜心卡：以「問題卡」定錨情緒、「方法卡」直接操作和「目標卡」設定情緒目標，一起練習
「正念靜心」的方法，來覺察自己的情緒，並學習將注意力回到自己身上。
4. 幫幫遊樂園：從遊戲中學習關鍵人際技巧，懂得觀察別人，激發同理心，積極助人，並培養孩子的情緒智商～傾聽→關心→幫助→分享。

家長簽名：

四、參考資料

一、網路資源

- (一) 新北市政府家庭教育中心 「當我們童在一起」EQ 情緒教育教材
<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/docList.aspx?uid=4732&pid=3392&rn=1134>
- (二) 影片：
 大愛人文講堂：高 EQ，從小學起（楊俐容主講）
<https://www.youtube.com/watch?v=yj2BvNyieA0>
 《小兒子》動畫－臭臉 / 人與人之間理解的力量
<https://www.youtube.com/watch?v=KQfV7s13S7E&t=77s>
- (三) 文章報導：
 楊俐容主講，葉嘉雯整理（2020）。別讓情緒控制你！認識自己的「10 點鐘狀態」【電子版】。獨立評論 @ 天下
<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/466/article/9357>
- (四) 線上課程：周育如主講（2020）。10 堂課教出孩子的好情緒。親子天下線上學校

二、圖書資源

- (一) 雜誌：
 陳念怡（2009）。父母如何當好情緒教練。親子天下，5（教出好情緒），198。
 黃惠如（2011）。情緒教養，康健雜誌，149，164-165。
 李佩璇（2021）。家有小火山父母 4 步驟忍住批判衝動，親子天下，118（為孩子打造情緒自癒力），94。
 廖笙光（2016）。全部都是我的。小行星幼兒誌，3，16-21。
 廖笙光（2021）。我的感覺。小行星幼兒誌，63，18-27。
 賓靜蓀、陳珮雯、黃瑞瑛、黃欣妏、呂俐安、邱紹雯、張淑瓊等人（2015）。繪本讀出好情緒。親子天下 baby，夏，100-131
- (二) 書籍：
 羅寶鴻（2020）。羅寶鴻的安定教養學。台北市：親子天下。



情緒萬花筒

一年級

編撰者：林秀桃

一、設計說明

(一) 設計理念

情緒是發自內心的感受，正向的情緒會帶來快樂，但當負向的情緒產生時，我們應該適時的察覺，並找出適當的出口，以排解不良的情緒。

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。」的具體內涵出發。

基於上述的課程理念，本單元對應家庭教育主題軸「3/C 人際互動與親密關係發展」，參考低年級的學習表現「3-I-1 覺察自己的情緒可能對他人產生的影響，並展現合宜的人際禮儀。」，以及其具體的學習內容「C-I-1 情緒對他人的影響。」和「C-II-2 合宜的人際互動禮儀與技巧。」，並連結生活領域的學習表現「6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。」，設計合宜處理情緒的課程，以發展合宜的人際互動禮儀與技巧。

(二) 內容重點

本課程實施對象為國小一年級學生，剛從幼兒園進入國小校園的他們，除了快樂無憂的學習，對於自己的情緒表達，以及與他人互動之禮儀，尚未有較深入的學習，在這國小學習階段的起始點，正是學習正確處理情緒的好時機。

因此，希望藉由情緒課程的實施，豐富小朋友的情緒知識與詞彙，讓他們能覺察及分辨自己的情緒，且以學到的情緒語言，適當的表達情緒，並練習調整情緒的正確方式。

在第一節的課程中，首先以動畫《當我們童在一起》介紹 5 種基礎的情緒用語；接著，於第二節的課程中，以繪本《壞心情》，讓孩子感受壞心情對他人可能帶來的負面影響；然後，在第三節的課程裡，透過繪本《小刺蝟愛生氣》中小刺蝟的故事，讓學生學習情緒調節的方法；最後，以情緒小劇場，學習情緒發生時，合宜的與人互動之方式。

人際互動與親密關係發展

(三) 單元架構表

活動名稱	節次	單元重點
情緒變色龍	第 1 節	認識 5 種不同情境下的基本情緒用語。
情緒亮紅燈	第 2 節	了解自己的情緒對他人產生的影響。
情緒綠燈行	第 3 節	學習正確處理情緒的可行方法。
情緒魔法棒	第 4 節	學習合宜的人際互動禮儀與技巧。

(四) 單元內容

議題	家庭教育	設計者	林秀桃
實施年級	1 年級	總節數	共 4 節， 合計 160 分鐘
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	具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。	
家庭教育	主題軸	人際互動與親密關係發展	
	學習重點	學習表現	3-I-1 覺察自己的情緒可能對他人產生的影響，並展現合宜的人際禮儀。
	學習內容	C-I-1 情緒對他人的影響。 C-II-2 合宜的人際互動禮儀與技巧。	
議題融入	學習主題	品德教育議題－品德發展層面	
	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	生活課程	
	學習表現	6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。	
	學習內容	D-I-2 情緒調整的學習。	
教材來源	自編教材		
教學設備 / 資源	兒歌影片、動畫、繪本、學習單、海報紙、便利貼		
學習目標			
一、學習情緒的基礎分類，並認識情緒對他人產生的影響。			
二、學習正確處理情緒的方式，並以合宜的禮儀與人互動。			
學生先備知識：具備情緒展現與人際互動的相關經驗。			

活動設計

活動內容及實施方式	時間	學習評量
<p>活動一：情緒變色龍（第 1 節）</p> <p>一、繪本欣賞：《彩色怪獸》</p> <p>內容簡介：</p> <p>《彩色怪獸》是一本結合情緒與藝術教育的精彩作品。作者以其為藝術治療創作插畫的豐厚底蘊，不著痕跡地將情緒教育融入繪本裡，用豐富的創作方式表現單純的情緒元素，不重說教卻讓孩子在遊戲的氛圍中，學會了如何和自己的情緒好好相處。</p> <p>（一）觀賞《彩色怪獸》繪本影片（2 分 41 秒）。（文化部兒童文化館 https://www.youtube.com/watch?v=uwpW5JpfEgQ）</p> <p>（二）討論與分享：</p> <ol style="list-style-type: none"> 書中有提到幾種心情？ 書中如何形容快樂的心情？是什麼顏色呢？ 快樂時會有什麼表現？會做什麼事？ 書中如何形容傷心的心情？是什麼顏色呢？ 傷心時會有什麼表現？會做什麼事？ 除了傷心和快樂，我們還會有哪些情緒？ 	<p>8'</p>	<p>□語評量：</p> <p>說出繪本欣賞後認識的心情與代表顏色。</p>
<p>二、認識情緒：</p> <p>（一）觀賞動畫《當我們童在一起》情緒娃娃初級篇（5 個短片，共 3 分 37 秒）。</p> <p>（大愛 https://www.youtube.com/watch?v=5A85wPViDKE&list=PLIQSCVjb9tDmPSGQx7we4kIHHkEwe8c54）</p> <p>※ 情緒娃娃初級篇共有 10 種，本節課只介紹 5 種，其他 5 種可依時間狀況，彈性補充運用。</p> <p>（二）討論與分享：</p> <p>介紹 5 種常見的情緒用語——生氣、高興、難過、得意、害怕。</p> <ol style="list-style-type: none"> 在什麼情況下會有「生氣」的心情？身體會有什麼反應呢？ 在什麼情況下會有「高興」的心情？身體會有什麼反應呢？ 在什麼情況下會有「難過」的心情？身體會有什麼反應呢？ 在什麼情況下會有「得意」的心情？身體會有什麼反應呢？ 在什麼情況下會有「害怕」的心情？身體會有什麼反應呢？ 除了上面 5 種情緒，你還知道哪些情緒的用詞？身體會有什麼反應呢？ 	<p>15'</p>	<p>□語評量：</p> <p>說出動畫欣賞認識的 5 種情緒用語。</p>
<p>三、我的情緒臉譜：</p> <p>（一）發下「我的情緒臉譜」學習單（附件 1-1），並說明學習單內容。</p> <p>（二）依學習單內指定的情緒項目進行創作。</p> <p>（三）分享學習單的寫作內容。</p>	<p>14'</p>	<p>實作評量：</p> <p>分辨不同的情緒，並完成「我的情緒臉譜」學習單。</p>
<p>四、結語：</p> <p>在不同的情境下，我們會因為心情的變化，而有不同的情緒反應，只要仔細觀察，就可以了解他人的情緒。</p>	<p>3'</p>	<p>（附件 1-1）</p>

人際互動與親密關係發展

活動二：情緒亮紅燈（第 2 節）

一、兒歌欣賞：《心情》

開心開心

傷心傷心

生氣生氣

驚訝驚訝

—開心就大笑 哈哈

—傷心就哭泣 嗚嗚嗚

—生氣就氣呼呼 哼哼哼

—驚訝就跳起來

哎呀 哎呀呀呀

（一）觀賞《心情》兒歌影片（1 分 8 秒）。（影片來源：碰碰狐
<https://www.youtube.com/watch?v=SawSzZN6oHo>）

（二）討論與分享：

1. 兒歌裡出現哪幾種情緒？
2. 兒歌裡的情緒發生時，會做出什麼動作？
3. 如果你發生了兒歌裡的情緒，通常會怎麼做？

二、繪本欣賞：《壞心情》

內容簡介：

壞心情是什麼？如果我們問不同的人，可能有不同的答案。不同的人隨著事情的大小，壞心情的強度及持續時間也會不同。可是不論什麼年齡，都會有壞心情的時候，重要的是怎麼調整及處理。

故事中的獾，在自家花園開始工作以後，壞心情神奇地憑空消失了。獾的朋友們被壞心情感染以後，每個人都產生了壞心情。書中的獾在轉換心情以後，和朋友畫眉一起思考，並且真誠地面對他的無心之過，才完美解決與朋友之間的不愉快。

（一）觀賞《壞心情》繪本。

（二）討論與分享：

1. 獾用了什麼方法讓大家知道他壞心情？
2. 獾的壞心情在何時消失的？
3. 獾的壞心情消失後，他的心情有什麼變化？
4. 動物們為什麼粗魯的對待獾？
5. 誰陪伴獾解決難題？
6. 獾的壞心情對大家帶來什麼影響？

三、延伸討論與分享：

（一）和同學相處時，你曾經出現哪一種壞情緒？對大家帶來什麼影響？

（二）和家人相處時，你曾經出現哪一種壞情緒？對大家帶來什麼影響？

四、結語：

每個人都可能因為不開心的事而出現壞情緒，但是當壞情緒出現時，要試著找出合適的方法來解決，以免傷害家人或朋友的心情。

7'

20'

10'

3'

□語評量：
說出兒歌欣賞後找到的情緒與對應的動作反應。

□語評量：
表達繪本欣賞後的心得與感想。

□語評量：
說出自己與同學及家人相處時，因壞情緒而帶來的後果。

活動三：情緒綠燈行（第3節）

一、動畫欣賞：《美味泡芙》

內容簡介：

生活中遇到不開心的事，許多人當下反應就是生氣，但是發脾氣並不會讓結果變好啊！只要我們轉個念頭，換個心態，把生氣的情緒停下來，想想看這件事情好的一面，再心平氣和的去處理，反而能把結果變得更好喔！

（一）觀賞《美味泡芙》動畫（5分9秒）。（影片來源：法鼓山網路電視台 <https://www.youtube.com/watch?v=YDiHdd60P0o>）

（二）分享與討論：

1. 丁丁為什麼把別人的泡芙吃掉了？
2. 珍珍的泡芙被哥哥偷吃了，她為什麼不生氣？
3. 珍珍用什麼方法讓自己不生氣？
4. 如果你也遇到讓珍珍生氣的事，你會如何處理？

二、繪本欣賞：《小刺蝟愛生氣》

內容簡介：

小刺蝟愛生氣，一生氣，身上的刺就會站起來，連玩遊戲輸了，他也愛生氣變成刺刺的球，甚至還刺傷了其他小動物們，漸漸地大家都不喜歡跟小刺蝟玩……

有一天小刺蝟暴衝滾到森林裡，被困住了，動物們原本很猶豫要不要去救他，但大家還是忍著會被小刺蝟的刺扎到的痛，把他慢慢救出來！

小刺蝟跟大家道歉，也很謝謝動物們的幫助，他告訴自己：「可以生氣，只要不傷害自己，也不傷害別人就好。」身上的刺也慢慢收起來了！這是一本很好引導孩子情緒管理的小故事喔～

（一）觀賞《小刺蝟愛生氣》繪本。

（二）分享與討論：

1. 小刺蝟會因為哪些事情而變成小刺球？
2. 小刺蝟停止生氣後，身體為什麼動不了？
3. 動物們為什麼不想管小刺蝟了？
4. 小兔子用什麼方法讓小刺蝟不再生氣？
5. 在什麼情況下小刺蝟的刺會縮回來？
6. 小刺蝟用什麼方法讓自己生氣時不再刺傷別人？

三、我的情緒會轉彎：

（一）發下每生一張便利貼，寫下自己和同學或家人相處時，曾經出現的壞情緒。

（二）發下每生第二張便利貼，寫下自己改變心情的方式。

（三）徵求自願者上台說出和同學或家人相處時，曾經出現的壞情緒，以及改變壞心情的做法。

四、情緒調整有妙方：

（一）在黑板貼上「壞心情」和「改變心情的方式」二張海報，將先

8'

15'

3'

12'

□語評量：
表達動畫欣賞後的心得與感想。

□語評量：
表達繪本欣賞後的心得與感想。

□語評量：
寫出自己和同學或家人相處時，調整情緒的方式。

人際互動與親密關係發展

<p>前寫的便利貼，分別貼在「壞心情」和「改變心情的方式」二張海報上。</p> <p>(二) 檢視與整理便利貼上「改變心情的方式」。</p> <p>(三) 說明及示範情緒調整的方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 深呼吸 10 秒鐘。(在心中默數 1 ~ 10) 2. 找人聊一聊心情。(家人、老師、同學……等) 3. 做安全且開心的事。(例如：洗臉、唱歌、散步……等) <p>(四) 分組練習情緒調整的方法。</p> <p>五、結語：</p> <p>當我們出現壞情緒時，要找出調整情緒的可行方法，好讓自己的心情恢復平靜，並避免因為自己的壞情緒而傷害了別人。</p>	<p>2'</p>	<p>實作評量： 做出可以調整情緒的行為。</p>
<p>活動四：情緒魔法棒（第 4 節）</p> <p>一、兒歌欣賞：《沒關係》</p> <p>他弄斷了你的筆 沒關係 只要送進削鉛筆機 轉幾圈 去些皮 就會回復原狀如新筆</p> <p>他撞到了你的手臂 沒關係 只要他不是故意 爸媽說 原諒別人就是寬待你自己</p> <p>(一) 觀賞《沒關係》兒歌影片（1 分 7 秒）。（影片來源：文化部兒童文化館 https://children.moc.gov.tw/song/291）</p> <p>(二) 討論與分享：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兒歌裡小朋友的鉛筆斷了，他的心情如何？ 2. 兒歌裡的小朋友被別人撞到，他的心情如何？ 3. 如果你是兒歌裡被人弄斷鉛筆的小朋友，你的心情如何？你會怎麼做？ 4. 如果你是兒歌裡被人撞到的小朋友，你的心情如何？你會怎麼做？ <p>二、繪本欣賞：《愛哭公主》</p> <p>內容簡介：</p> <p>愛哭公主的哭點低，動不動就會哇哇大哭回家找媽媽。這一天，愛哭公主又一路哭著回家，皇后媽媽像往常一樣抱著她溫柔的說：「寶貝別哭，再過幾天就是你的生日了，我們來辦一個粉紅色派對吧！」</p> <p>然而，就在派對當天，會場中間出現了一顆黃色氣球。愛哭公主大哭起來，哭了二小時又二十八分鐘，朋友們紛紛落荒而逃。</p>	<p>6'</p> <p>14'</p>	<p>口語評量： 表達兒歌欣賞後的心得與感想。</p>

好好的一個生日派對就這樣被自己毀了，她好自責，好希望可以再辦一次派對，可是，她有辦法控制自己的情緒嗎？

(一) 觀賞《愛哭公主》繪本影片(6分7秒)。(影片來源：文化部兒童館 <https://children.moc.gov.tw/book/219259>)

(二) 討論與分享：

1. 愛哭公主會為了什麼事情而哭？
2. 每當愛哭公主哭了，皇后媽媽會怎樣安慰她？
3. 在粉紅色生日派對中，愛哭公主為什麼又哭了？
4. 你喜歡愛哭公主用哭解決事情的行為嗎？為什麼？
5. 說一說，你想請愛哭公主用什麼方法來調整情緒？

三、情緒小劇場：

(一) 在黑板揭示「情緒小劇場」的情境內容，分組討論及演出相對應的情緒和合宜的互動行為。

1. 小智在家寫功課時，弟弟拿著果汁跑過來，果汁弄髒了小智的作業簿。

→小智的心情如何？小智和弟弟各自怎麼做比較適當？

2. 上音樂課時，小美說小麗唱歌很難聽。

→小麗的心情如何？小美和小麗各自怎麼做比較適當？

(二) 針對情境內容及所需的角色進行說明。

(三) 分組依選定的情境，進行討論及排練演出的內容。

(四) 各組輪流上台演出指定的狀況劇。

(五) 課後作業：

發下「情緒魔法棒」學習單(附件 1-1)，並說明學習單內容，於課後完成。

四、結語：

和他人互動時發生的事情會影響我們的情緒，當壞情緒出現時，雙方要找到合宜的模式互動，才不會破壞彼此的關係。

口語評量：
表達繪本欣賞後的心得與感想。

15'

2'

3'

實作評量：
演出指定情境的情緒和合宜的互動方式。
實作評量：
完成「情緒魔法棒」學習單(附件 1-2)

二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式(工具)
活動一 情緒變色龍	分辨 5 種不同的情緒。	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 「我的情緒臉譜」學習單
活動二 情緒亮紅燈	知道自己的情緒對他人產生的影響。	1. 口語評量 2. 實作評量
活動三 情緒綠燈行	說出正確處理情緒的方法。	1. 口語評量 2. 實作評量
活動四 情緒魔法棒	了解合宜的人際互動禮儀與技巧。	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 「情緒魔法棒」學習單

三、附件

附件 1-1

「我的情緒臉譜」學習單

我的情緒臉譜

一 年 班 號 姓 名

想一想，寫出正確的情緒名稱，並把發生這些情緒時的表情畫出來。



生氣

當我的布丁被吃掉時，
我會覺得生氣。

當得到禮物時，我會
覺得_____。

當家裡的小狗不見時，
我會覺得_____。

當地震發生時，我會
覺得_____。

附件 1-2

「情緒魔法棒」學習單

情緒魔法棒

一年 班 號 姓名

想一想，依照事件的内容，寫出我「可能有的」的情緒，並勾選出合宜的回應。

事件	情緒	合宜的回應
我不小心把小花的作品弄壞了，她罵我動作太粗魯。	生氣	<input type="checkbox"/> 大聲的罵小花。 <input type="checkbox"/> 深呼吸 10 秒鐘。 <input type="checkbox"/> 其他：_____
小樂叫我跟他一起去公園摘花，不知道我們會不會被處罰。		<input type="checkbox"/> 拒絕他的邀請。 <input type="checkbox"/> 陪著他去摘花。 <input type="checkbox"/> 其他：_____
下課時都沒有人要跟我玩遊戲。		<input type="checkbox"/> 坐在教室裡哭。 <input type="checkbox"/> 主動去找玩伴。 <input type="checkbox"/> 其他：_____
我參加跑步比賽得到第一名。		<input type="checkbox"/> 和全家分享榮耀。 <input type="checkbox"/> 跟爸爸要禮物。 <input type="checkbox"/> 其他：_____
小佳邀請我一起上台說故事，但是我我不敢。		<input type="checkbox"/> 勇敢的試一試。 <input type="checkbox"/> 假裝沒有聽到。 <input type="checkbox"/> 其他：_____

四、參考資料

文化部兒童文化館(2005年8月10日)。沒關係。2021年4月21日取自

<https://children.moc.gov.tw/song/291>

安娜·耶拿絲、李家蘭譯(2019)。彩色怪獸。台北市：三采文化。

法鼓山網路電視台(2018年7月26日)。心靈環保兒童生活教育動畫(四) 05 美味泡芙。

2021年4月21日取自 <https://www.youtube.com/watch?v=YDihdd60P0o>

莫里茲·培茲、沙永玲譯(2017)。壞心情。台北市：小魯文化。

張輝誠(2018)。小刺蝟愛生氣。台北市：親子天下。

新北市政府家庭教育中心(2015)。「當我們童在一起」EQ情緒教育教材初級篇。新北市。

2021年4月21日取自於網址

<https://www.youtube.com/watch?v=5A85wPViDKE&list=PLIQSCVjb9tDmPSGQx7we4kIHHkEwe8c54>

碰碰狐(2016年12月15日)。心情。2021年4月21日取自

<https://www.youtube.com/watch?v=SawSzZN6oHo>

楊俐容(2020)。我是心情魔法師。台北市：社團法人臺灣芯福里情緒教育推廣協會。賴馬

(2014)。愛哭公主。台北市：親子天下。



轉個彎遇見幸福

二年級

編撰者：丁秋燕

一、設計說明

(一) 設計理念

良好人際關係的基礎，在於了解自我的情緒以及辨識他人的情緒，而明確且合宜的表達自己的情緒與需求，能讓他人更了解自己，建立彼此互信尊重的關係。楊俐容（2008）指出兒童的情緒管理能力，對於成年後的人格及身心影響巨大。而好的情緒管理能力帶出好的人際關係，人際關係愈趨於成熟，愈有正向情意表現，愈能提昇對人的關懷，對於幸福感的增進也能有所助益。

本課程的設計對應國小家庭教育主題軸「4/C 人際互動與親密關係發展」中的學習表現「3-I-1 覺察自己的情緒可能對他人產生的影響，並展現合宜的人際禮儀。」與學習內容「C-I-1 情緒對他人的影響。」、「C-I-2 合宜的人際互動禮儀與技巧。」為主，輔以生活領域「6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。」學習內容則選擇「D-I-2 情緒調整的學習。」發展「轉個彎遇見幸福」課程，期望透過本課程內容，讓孩子們學習「覺察自我情緒」和「正向人際互動」。

(二) 內容重點

本課程設計重點為「覺察自我情緒」和「合宜的人際互動」，透過影片及繪本引導討論，透過實作和演練，學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標，呼應「B1 符號運用與溝通表達」。能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，呼應「C2 人際關係與團隊合作」。

了解情緒就能了解自己，當情緒來時，能用適當的方式抒發情緒。與人相處時，能多觀察對方的優點，用讚美代替批評；犯錯時，勇於認錯並改過；以正向的思維面對他人的批評，虛心接受和改進，並透過良好的溝通方式，彼此了解，拉近關係，為自己贏得好人緣。期望學生透過四堂「轉個彎遇見幸福」的課程，成為「情緒管理」和「人際互動」高手，讓自己因學會管理情緒、轉換心情及與人互動，而擁有美好又幸福的人際關係。

人際互動與親密關係發展

(三) 單元架構表

活動名稱	次	單元重點
彩色心情— 心情氣象台	第 1 節	1. 「心情連連看」體驗活動，引起學生學習動機。 2. 「彩色心情」童詩賞析、討論與分享。 3. 「心情氣象台」活動單實作。
漣漪效應— 是蝸牛開始的	第 2 節	1. 「是蝸牛開始的」繪本導讀、討論與分享。 2. 轉個心換個情。
溝通藝術— 溝好通，好溝通	第 3 節	1. 「溝通的遊戲」影片欣賞與討論。 2. 「溝好通，好溝通」溝通實務演練。
友情之橋— 看見你的好	第 4 節	1. 「敵人派」繪本導讀、討論與分享。 2. 「看見你的好」活動。 3. 回顧與省思。

(四) 單元內容

議題	家庭教育	設計者	丁秋燕
實施年級	二年級	總節數	共 4 節
單元名稱	轉個彎遇見幸福		
設計依據			
總綱核心	面向	C 社會參與	
	素養項目	C2 人際關係與團隊合作	
	項目說明	E-C2 與他人互動時，能適切運用語文能力表達個人想法，理解與包容不同意見，樂於參與學校及社區活動，體會團隊合作的重要性。	
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-I-1 覺察自己的情緒可能對他人產生的影響，並展現合宜的人際禮儀。
		學習內容	C-I-1 情緒對他人的影響。 C-II-2 合宜的人際互動。
議題融入	學習主題	品德發展層面	
	實質內涵	品德教育議題一品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
與生活領域 / 國小生活 科目的連結	領域	生活課程	
	學習表現	6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。	
	學習內容	D-I-2 情緒調整的學習。	
教材來源		自編教材	
教學設備 / 資源		單槍設備、電腦設備、海報紙、彩色筆。	
學習目標			

- 一、覺察自己會有不同的情緒和感受，並瞭解情緒對他人產生的影響。
- 二、學習合宜的人際互動技巧，並能經營美好的人際關係。

學生先備知識：具備覺察自己的情緒與行為表現可能會影響他人和環境的能力。

活動設計

活動內容及實施方式	時間	學習評量
<p>活動一：彩色心情—心情氣象台</p> <p>一、「心情連連看」</p> <p>(一)發表自己知道的心情(情緒)。</p> <p>(二)思考以下事件：如果是你，你會有什麼樣的心情？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.生日時，媽媽送給我最喜歡的禮物。 2.花了很多時間組裝好的樂高機器人，被弟弟弄壞了。 3.養了好久的小魚死掉了！ 4.同學讚美我畫畫很漂亮。 5.已經晚上10點了，功課還寫不完。 6.下課時，沒有同學要跟我玩。 7.比賽跑步時，跑全班第一名。 8.最喜歡的糖果被妹妹吃掉了！ <p>(三)結語：</p> <p>同樣一個情境，不同人可能會有不同的感受。了解情緒就能了解自己，給自己帶來正能量，讓自己更好、更快樂。</p>	<p>10'</p>	
<p>二、「彩色心情」童詩賞析</p> <p>(一)「彩色心情」童詩 / 作者 / 蕭波</p> <p>開心的時候，我想畫出翠綠的山坡， 在山坡上溜滑梯，把笑聲傳到遠方。 難過的時候，我想畫出深藍的大海， 在大海裡游泳，把眼淚藏在水裡。 生氣的時候，我想畫出火紅的太陽， 在陽光中奔跑，把怒氣拋向四方。 感動的時候，我想畫出潔白的雲朵， 在雲上跳舞，把幸福送給大家。 我用畫畫畫各種心情。 不同的感受，有不同的顏色， 哇！我的心情是彩色的。</p>	<p>3'</p>	
<p>(二)問題討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.作者用什麼方式表達心情？ 2.你覺得作者開心的時候，為什麼要畫翠綠的山坡？ 3.你覺得作者難過的時候，用什麼方式表達情緒？ 4.你覺得作者生氣的時候，用什麼方式表達情緒？ 5.你覺得作者感動的時候，為什麼要畫潔白的雲朵？ 6.如果是你，你會用什麼顏色表達這些心情？ 7.如果是你，你會用什麼方式表達情緒？ 	<p>10'</p>	<p>口語評量： 問題討論發表 想法。</p>
<p>(三)結語：</p> <p>每個人都有情緒，了解情緒就能了解自己。情緒沒有對錯，</p>	<p>2'</p>	

重點在於表達方式，無論正向情緒或負向情緒，都要用適當的方式表達，才不會造成他人困擾，也為自己帶來正能量，擁有好心情。

三、「心情氣象台」活動單

- (一)「心情氣象台」活動單書寫說明。
- (二)完成「心情氣象台」活動單。
- (三)分享與回饋。

15'

實作評量：
完成「心情氣象台」活動單
(附件 2-1)

活動二：漣漪效應—是蝸牛開始的

一、繪本導讀與討論

(一)「是蝸牛開始的」故事簡介：

<https://www.youtube.com/watch?v=OnVi3SqM4dY>

一隻小蝸牛，看見一隻無憂無慮的豬，無心的對豬說：「天啊！你好肥！」，起先，豬不以為意事後卻感到心情很煩。豬帶著煩悶的心情遇到兔子時就批評兔子「膽小鬼」，兔子馬上反駁。兔子離開後也受到豬的影響，接著是大狗，兔子批評狗很「懶」只會睡，狗繼續做他的白日夢，夢醒後心情糟透了，差點就撞到蜘蛛網，看到蜘蛛馬上罵他「腿細又醜」，蜘蛛被罵後心情很不好，一見鵝就說，你這隻「呆頭鵝馬上被下鍋煮」，鵝不快樂的走開，來到蝸牛的地方，馬上把氣出在蝸牛身上，你慢吞吞……，這一系列的效應，引出這個關於情緒和人際關係的故事。

10'

(二)問題討論：

1. 蝸牛遇到豬，說出了他的哪一項缺點呢？
2. 你覺得蝸牛為什麼會說這樣的話？
3. 豬如何回答他呢？他有沒有受影響，他又是怎麼處理呢？
4. 如果你被人這麼說，你的心情會如何？
5. 繞了一圈，蝸牛也聽到別人的批評？他的反應怎樣？
6. 蝸牛怎麼處理自己犯的錯誤呢？結果如何呢？
7. 對於自己的不當行為應該怎麼做才是適當的解決方式？

8'

口語評量：
表達繪本賞析後的心得與感想。

(三)實務演練：

- 1.「批評→反省→道歉」示範
2. 角色扮演與練習：請分飾故事裡的角色：蝸牛、豬、兔子、大狗、蜘蛛、鵝，向被批評者道歉。
「對不起，我不應該_____，其實我_____。」
3. 範例：蝸牛對豬說：「對不起，我不應該說你肥，其實我喜歡你，就是因為你胖胖的，很可愛。」

8'

實作評量：
角色扮演練習道歉

(四)結語：

人與人相處時，如果因為無心對他人造成傷害，應勇於認錯、反省和道歉，就像故事中蝸牛後來說：「胖才是豬正常的樣子。」與人相處時，應多說正向、鼓勵的話，以減少不必要的紛爭和傷害。

2'

<p>二、轉個心換個情</p> <p>(一) 依班上學生的行為表現，製作「行為描述卡」(附件 2-2)。</p> <p>(二) 規則說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 隨機抽取牌卡。 2. 試著以正向的態度、言語或行為，回應所抽取的牌卡內容。 3. 示範：行為描述符合，虛心改善。行為描述不符合，能以正向、適當的方式表達，學習讓心情不受影響。 <p>(三) 實作：依上述規則實作。</p> <p>(四) 回饋：分享活動後的感受與收穫。</p> <p>三、總結</p> <p>正向與人相處互動方式——少批評、多讚美；犯錯時，勇於認錯，並改過；以正向的思維面對他人的評價，虛心接受和改進，並能以正向、適當的方式表達情緒，為自己贏得好的人際關係。</p>	<p>10'</p> <p>2'</p>	<p>實作評量： 正向回應「行為描述卡」 (附件 2-2)</p>
<p>活動三：溝通藝術—溝好通，好溝通</p> <p>一、影片欣賞與討論。</p> <p>(一) 觀賞「溝通的遊戲」影片(6分30秒)。(影片來源：法鼓山網路電視台 https://www.youtube.com/watch?v=ijp17QTIoT0)</p> <p>(二) 問題討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 婉兒和小雯約好星期六去溜冰場玩，為什麼星期六時，只有小雯到溜冰場？ 2. 婉兒和小雯的溝通哪裡出了問題？可以怎麼改善？ 3. 小強為什麼會認為婉兒喜歡那個棕色小包包？ 4. 小強和婉兒的溝通哪裡出了問題？可以怎麼改善？ 5. 佩芳在挑選髮飾時，婉兒可以怎麼說比較恰當？ 6. 看完影片，你認為良好的溝通要注意什麼？ <p>(三) 結語：</p> <p>溝通是需要雙方一起用心合作的遊戲，只要好好練習，就可以減少誤會，要有良好的溝通，只要說的一方把話講得清楚一點。聽的一方，如有不清楚的話，應該詢問，再確認對方的意思，不論說話或聽話的人，都需要用心，才能有良好的溝通效果。</p> <p>二、溝好通，好溝通</p> <p>(一) 溝通案例分享</p> <p>(情境：星期日，女兒和爸爸在飯桌上吃晚餐……)</p> <p>女：爸爸，吃完晚餐我可以約同學到我們家樓下中庭玩嗎？</p> <p>父：晚上還要約？不好吧？明天還要上課，早上你起得來嗎？</p> <p>女：我起得來啦！我們好久沒有一起在中庭玩，爸，拜託啦！</p> <p>父：已經晚上了，不可以約。每次早上叫你，你都賴床，起不來！</p> <p>女：(心中有怒氣並 OS：我哪有每次都賴床！)</p> <p>我只跟同學玩一個小時就好，然後我會趕快回家洗澡，</p>	<p>7'</p> <p>7'</p> <p>2'</p> <p>5'</p>	<p>口語評量： 表達影片賞析後的心得與感想。</p>

人際互動與親密關係發展

<p>上床睡覺，早上我不會賴床，我會準時起床！</p> <p>父：不行！今天要早點睡覺。</p> <p>女：為什麼每次我的要求，你都不能答應！</p> <p>父：（心中有怒氣並 OS：我哪有每次都不答應）你這什麼態度？</p> <p>女：我不吃了！（丟下餐桌上的爸爸，生氣地躲進書房……）</p> <p>（二）活動引導：當我們心情不好時，常常表達出來的並不是我們的真心話，所以讓彼此聽了更受傷，讓我們來學習如何用「我希望」溝通法說真心話，更多了解彼此的需要。</p> <p>（三）「我希望」溝通三部曲</p> <p>1. 「我希望」溝通模式示範</p> <p>（1）首部曲：具體描述使你不滿意的「事件」（不做任何論斷） 「我不喜歡爸爸說我每次都賴床……」</p> <p>（2）二部曲：敘述不滿意的行為帶給你的「感受」 「我感覺不被爸爸信任…」</p> <p>（3）三部曲：表達你的「期望」 「我希望爸爸信任我，我只跟同學玩一個小時，然後我會趕快回家洗澡，上床睡覺，早上準時起床。」</p> <p>2. 「我希望」溝通模式練習</p> <p>（1）「你」開頭的表達：「你要我寫功課，自己卻玩手機。」 「我」開頭的表達：（學生練習）</p> <p>（2）「你」開頭的訊息：「你不遵守遊戲規則，誰想跟你玩。」 「我」開頭的訊息：（學生練習）</p> <p>（3）「你」開頭的訊息：「你那麼愛生氣，誰想跟你當朋友。」 「我」開頭的訊息：（學生練習）</p> <p>三、總結溝通</p> <p>溝通很不簡單，需要多學習、多練習，透過「我希望」溝通法說出真心話，能減少誤會，彼此瞭解，拉近彼此的關係。</p>	<p>2'</p> <p>15'</p> <p>2'</p>	<p>實作評量： 「溝通實務演練」</p>
<p>活動四：友情之橋—看見你的好</p> <p>一、繪本分享與討論</p> <p>（一）「敵人派」故事簡介：</p> <p>作者正在放暑假，本來應該很完美，直到小傑搬到附近。作者因為被取笑和派對沒有被邀請，就認為小傑是頭號敵人。爸爸知道事情後，做了消滅敵人的法寶——「敵人派」。但是可怕悲慘的是——和敵人相處一天竟然是唯一讓敵人派發揮作用的方法。原本作者收集了一些噁心的東西要作派，後來他們一起騎腳踏車、丟回力棒、爬進樹屋玩，他們玩了很多遊戲，不知不覺中，作者消滅了心中的敵意，也使敵人變朋友了。因為不再是敵人，吃了「敵人派」也不會不幸，反而因為這個派搭了友情之橋。</p>	<p>8'</p>	

(二) 問題討論：

1. 故事中的小男孩為什麼討厭小傑？
2. 爸爸告訴小男孩消滅敵人的方法是什麼？
3. 吃敵人派前，小男孩必須先做什麼事，才能發揮敵人派的神奇功效？
4. 小男孩和小傑一起做了哪些事？
5. 小男孩最後消滅敵人了嗎？敵人跑到哪裡去了？
6. 想一想？什麼原因讓敵人不見了？
7. 你想請班上哪一位同學吃敵人派呢？為什麼？他有什麼不好嗎？

7'

口語評量：
表達繪本賞析後的心得與感想。

二、「看見你的好」活動

2'

(一) 我手寫我想：

1. 你想請班上哪一位同學吃敵人派呢？為什麼？他有什麼不好嗎？
請寫在紙的左邊，不要被別人看到。

6'

(二) 觀賞「看見你的好」影片（5分35秒）。（影片來源：法鼓山網路電視台 <https://www.youtube.com/watch?v=kWcapWzFWtc>）

10'

實作評量：
「看見你的好」活動表現

(三) 「看見你的好」活動說明：

1. 全班分六組，二組一輪，進行「看見你的好」活動PK賽。
2. 每組發下一張海報，組員共同討論並寫下另一組成員的優點，每個成員都要被寫出優點，而且越多越好。
3. 每一輪PK賽計時三分鐘，在時間內寫出最多優點的組別獲得「好眼光獎」。
4. 拿出剛剛寫的敵人派紙條，右邊寫出他的好，寫得出來可以獲得「好吃派」獎

2'

(四) 頒獎與回饋：

1. 頒發「好眼光獎」。
2. 頒發「好吃派獎」。（想出敵人的好）

(五) 結語：

每個人都有優點、也有缺點，我們要盡量放大別人的優點，縮小缺點，便能在過程中接納他人跟自己的不同。當「欣賞」和「接納」多了，人際間的衝突自然會減少。我們只要多想別人的優點、好處，就可以少一個敵人，多一個朋友。

5'

學習單：
書寫回饋單
（附件 2-3）

三、回顧與省思

- (一) 書寫回饋單（附件 2-3），回顧與省思這四堂課的學習。
- (二) 彼此分享自己的學習與收穫。

二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式	評量工具 / 學習紀錄
活動一 彩色心情— 心情氣象台	覺察同一件事，自己與他人會有不同的情緒和感受。	□語評量	1. 問題討論發表想法。
		實作評量	1. 「心情氣象台」活動單
活動二 漣漪效應— 是蝸牛開始的	覺察自己的情緒對他人產生的影響。	□語評量	1. 表達繪本賞析後的心得與感想。
		實作評量	1. 角色扮演：練習道歉 2. 正向回應「行為描述卡」
活動三 溝通藝術— 溝好通，好溝通	展現合宜的人際溝通技巧。	□語評量	1. 表達影片賞析後的心得與感想。
		實作評量	1. 溝通實務演練
活動四 友情之橋— 看見你的好	多看別人的優點、多讚美別人，經營好的人際關係。	□語評量	1. 表達繪本賞析後的心得與感想。
		實作評量	1. 「看見你的好」活動表現 2. 「回顧與省思」學習單

三、附件

附件 2-1

心情氣象台



班級： _____ 座號： _____ 姓名： _____

親愛的同學：

「觀察天色有助於掌握天氣，覺察心情有助於瞭解自己」。你今天快樂嗎？難過嗎？請記錄自己一週的生活，觀察自己心情的變化情形，看看自己是好心情，或是壞心情，還是晴天多雲偶陣雨？

1 記錄事件或原因

2 畫出心情臉譜

3 寫下0~10，越高分表示心情越好



生氣



高興



放鬆



得意



害怕



驚訝



難過



厭煩



緊張

日期	事件 (原因)	心情臉譜	心情指數
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

常常喜樂，喜樂的心乃是良藥！

附件 2-2

行為描述卡

同學說我脾氣不好，動不動就生氣。

媽媽說我寫字不工整。

同學說我抽屜很髒亂。

同學說我玩遊戲不遵守規則。

老師說我上課愛跟同學講話。

老師說我上課不專心。

爸爸說我常常忘東忘西。

老師說我寫作業不用心。

弟弟說我很小氣，玩具不分享給他。

老師說我的數學需加強練習。

我愛欺負同學。

我愛說不雅的話。

我很會跑步。

我喜歡幫助別人。

老師說的話我會遵守。

媽媽說我很挑食。

我很會畫畫。

我會欺負討厭的人。

附件 2-3

「轉彎遇見幸福」回顧與省思

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

親愛的同學～

上完四堂課的「轉彎遇見幸福」情緒管理和人際關係課程，相信你一定有非常多的學習和收穫，請你根據以下問題回答，再次回顧與省思這四堂課帶給你的學習喔！

- 1 這四堂課裡，哪個單元或哪個活動讓你印象最深刻？為什麼？（彩色心情、漣漪效應、溝通藝術、友情之橋？）

- 2 當聽到別對你的讚美，你的感受是如如何？

- 3 上完課程後，你學到了良好的「人際互動」方式是什麼？

- 4 在課程中，你學到了「我希望」溝通法，你會如何應用在你的生活中？

- 5 給老師的話或建議：

謝謝你用心的上完這四堂課，祝福你～心情轉彎，遇見幸福！！

四、參考資料

法鼓山網路電視台（2018年5月22日）。心靈環保兒童生活教育動畫（五）21 溝通的遊戲。

2021年2月17日取自

<https://www.youtube.com/watch?v=ijpl7QTioT0>

法鼓山網路電視台（2014年8月27日）。心靈環保兒童生活教育動畫 2-11 看見你的好。

2021年2月19日取自

<https://www.youtube.com/watch?v=kWcapWzFWtc>

Derek Munson 德瑞克·莫森（2003）。譯者：劉清彥。繪者：泰拉·葛拉罕·金恩。敵人派。道聲出版社。

Katja Reider 卡特雅·雷德爾（2000）。譯者：方素珍。繪者：安格拉·馮·羅爾。是蝸牛開始的！三之三。

吳宜家（2011）國小高年級學童人際關係與幸福感之研究—以嘉義市為例。國立臺東大學教育學系諮商心理碩士在職專班碩士論文，未出版，台東。

楊俐容（2008）你好，我也好—增進孩子的溝通技巧。



你好我也好

三年級

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，沒有對錯之分。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」便會日趨多元且複雜。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」項目而來，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，管理情緒的能力有進步的空間。學習方面，學習項目增加，在校時間也增多。在情緒理解部分的能力進步，更能了解引發情緒的外在原因和結果；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。

人際互動與親密關係發展

(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。
歡樂好時光	第 3 節	強化正向情緒，合宜的表達情緒。
我有話要說	第 4 節	覺察引起負向情緒的事件並合宜表達需求。

(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	你好我也好		
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			

- 一、感知情緒有不同的類別，認識引起正負向情緒的來源。
- 二、透過討論，在各項情境中覺察個人的正負向情緒。
- 三、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：具備覺察和辨識情緒的基本知能。

活動設計

活動內容及實施方式	時間	學習評量
<p>活動一：情緒小偵探（第 1 節）</p> <p>一、情緒的秘密</p> <p>（一）欣賞影片《我是情緒小偵探》11' 00 ~ 14' 21 https://www.youtube.com/watch?v=2FaYmemP0Ek</p> <p>（二）根據影片中的提問，當有不同的情緒時，會有什麼樣的行為表現，以雙手比○或打×作答。</p> <p>（三）活動後學生自由發表，生活中的自己，在相同的情緒中會有其他什麼樣的行為表現。</p> <p>二、情緒家族大團圓</p> <p>（一）猜猜九種臉譜所代表的情緒（附件 3-2）。</p> <p>（二）想一想以下這些情緒語詞代表什麼意思？ 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，在學習單上用色筆畫出相對應的臉部表情（附件 3-3）。</p> <p>（三）在便利貼上寫出自己知道的情緒，並舉例說明什麼事件會產生這些情緒，一張便利貼寫一種情緒和事件。 如：開心～我在聽寫考試進步的時候會開心。 生氣～同學誤會我的時候我會生氣。 也可以小組合作完成，寫越多越好。</p> <p>（四）想一想這些情緒會讓自己想到哪個家人或朋友，為什麼？</p> <p>（五）當別人想到自己，希望是用哪些情緒語詞形容自己？為什麼？ （以上徵求學生意願，自由發表）</p> <p>三、討論與分享</p> <p>（一）每個小組一張分類表，用便利貼將上述的情緒語詞，貼在小組分類表上。</p> <p>（二）小組分類表完成後，拿到黑板上張貼，觀察自己組別的分類和其他組有什麼異同？</p> <p>（三）什麼時候會有……這樣的情緒出現？（例：什麼時候會有難過的情緒出現？）同樣的事件會引發同樣的情緒嗎？為什麼？</p> <p>（四）情緒是怎麼來的？生活中有什麼人事物會讓自己產生情緒？哪些情緒在感受好的時候會出現？感受不好的時候可能會有哪些情緒？</p> <p>（五）分類：哪些情緒屬於正向情緒，哪些屬於負向情緒。</p> <p>（六）面臨相同的事件，因當下的心情不同，會有相同的感受嗎？事件接下來可能會有什麼不同的發展？（例：考試 100 分，爸媽叫我去做家事 VS 正想看電視，爸媽叫我去做家事）</p> <p>四、結語：</p> <p>（一）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。負向的情緒會讓人我心情更不好，如，生氣時和兄弟姐妹說話，可能會說出不好聽的話，讓彼此</p>	<p>5'</p> <p>15'</p> <p>15'</p> <p>5'</p>	<p>口語評量： 分享自己的情緒反應</p> <p>實作評量： 完成附件 3-3 「我的情緒臉譜」學習單 寫出事件會引發的情緒</p> <p>實作評量： 能幫情緒做分類，分享小組心得與感想</p>

都不開心。

- (二) 每個人都會有情緒，情緒沒有對錯，就像失去心愛的東西會難過，贏得比賽會開心，都是正常的。
- (三) 情緒沒有對錯，但是表達方式卻有適當或不適當。經過練習，適當的表達情緒，會讓別人更理解自己。

活動二：情緒方程式（第 2 節）

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>

二、討論與分享（將討論結果紀錄於海報紙上）

- (一) 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？
- (二) 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？
- (三) 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。
- (四) 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？

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）

四、情緒【停、想、做】

- (一) 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。
- (二) 「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。
- (三) 「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。
- (四) 「做」，表達情緒：用適當的行動回應他人或自己的情緒。

五、我是預言家

- (一) 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。
- (二) 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。
- (三) 再想一想：還有沒有其他比較合適的回應。
- (四) 小組討論分享。
- (五) 回家和家人討論，一起完成「我是預言家」學習單（附件 3-4）。

六、結語：

- (一) 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。
- (二) 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。」感覺被肯定，會有正向的情緒。聽到家長說「你是哥哥（姐姐）要讓弟弟妹妹。」感覺不被了解，可能會有負向的情緒，所以感受到情緒時，可以思考是因為人還是

5'

10'

5'

10'

5'

實作評量：
表達影片賞析後小組的心得與感想

實作評量：
分組參與演出狀況劇。

實作評量：
完成附件 3-4「我是預言家」學習單

因為事而產生。

- (三) 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！

活動三：歡樂好時光（第 3 節）

- 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)

二、討論與分享

- (一) 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？
(二) 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？
(三) 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。
(四) 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。

- 三、繪本欣賞：沒關係，沒關係
(內容參見附件 3-1)

四、培養正向情緒

- (一) 人，每天都會經歷不同的情緒，沒有好壞，都是正常的。
(二) 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。
(三) 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？



- (四) 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？

5'

10'

5'

15'

口語評量：
覺察任何事件都會引起情緒，分享自己的情緒反應。

實作評量：
練習運用不同感官強化對事物的感受。

人際互動與親密關係發展

- (五) 看到什麼、聽到什麼、聞到什麼或是做了什麼，會感覺到「滿足」或「平靜」呢？
- (六) 怎麼在生活中增加正向情緒呢？以「吃東西」這件事練習
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。
 2. 閉上雙眼，專注聆聽四周環境的聲音。
 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。
 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。
 5. 慢慢的、一口一口的咀嚼，感受當中的味道和感覺。
- (七) 分享這麼做之後的感受。

五、結語：

- (一) 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。
- (二) 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。
- (三) 無論正負情緒，都要因應地點或場合，適當的表達，才不會造成他人的困擾。

5'

活動四：我有話要說（第 4 節）

- 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>
- 二、討論與分享：
 - (一) 影片中的媽媽說了什麼，讓阿倫感到不舒服（生氣）？對阿倫來說，這代表什麼意思？
 - (二) 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？
 - (三) 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。
 - (四) 每組推派代表進行分享。
- 三、實作練習：我的心聲
 - (一) 欣賞影片【唐朝小栗子】口氣與脾氣（內容參見附件 3-1）
 - (二) 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？
 - (三) 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？
 - (四) 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，紀錄在學習單（附件 3-5）上。
 - (五) 與小組夥伴互相分享或徵求自願者上台分享自己的說法。

5'

10'

20'

實作評量：
說出引發情緒的原因。

實作評量：
用表達情緒三部曲表達負向情緒，並記錄在附件 3-5「情緒表達三部曲」學習單。

四、結語：

- (一) 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。
- (二) 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。
- (三) 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。
- (四) 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 情緒小偵探	能幫情緒做分類，分辨正負向情緒。	1. 口語評量 2. 實作評量：情緒便利貼。 3. 「我的情緒臉譜」學習單。
活動二 情緒方程式	理解正負向情緒可能帶來的影響。	1. 實作評量。 2. 「我是預言家」學習單。
活動三 歡樂好時光	強化正向情緒。	1. 口語評量。 2. 實作評量：不同感官對事物的感受。
活動四 我有話要說	覺察事件與情緒的關聯，理性表達情緒。	1. 實作評量：「事件→感受→需求」表達情緒三部曲。 2. 「情緒表達三部曲」學習單。

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，也一起經歷孩子之間的打鬧、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的每個艱困時刻，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……

附件 3-2

情緒猜一猜



請你猜一猜這九種臉部表情所代表的情緒語詞？



人際互動與親密關係發展

附件 3-3

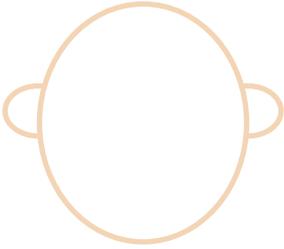
我的情緒臉譜

三年 _____ 班 _____ 號 姓名： _____

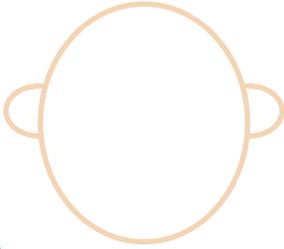
下列這些情緒語詞分別代表什麼意思？

用色筆在格子中的臉蛋上畫出相對應的表情。

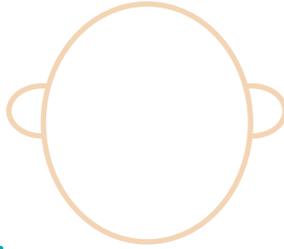
生氣



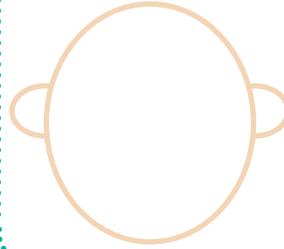
得意



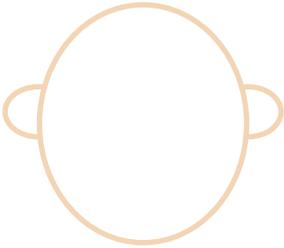
緊張



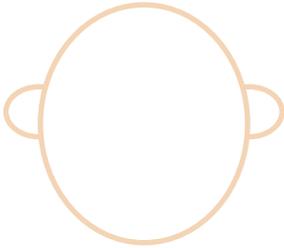
滿足



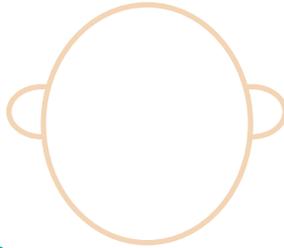
高興



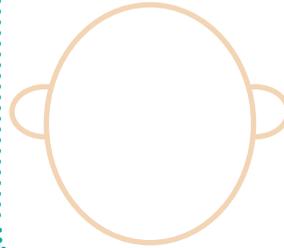
害怕



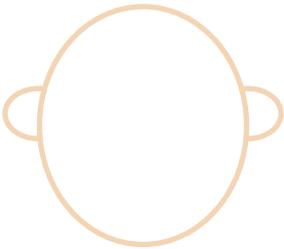
幸福



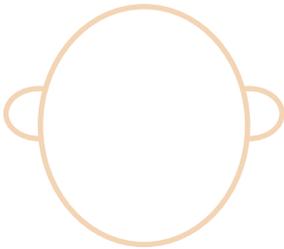
難過



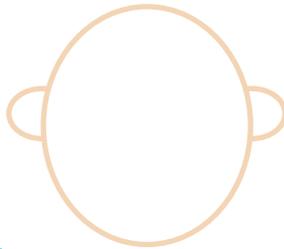
驚訝



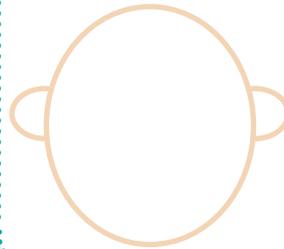
平靜



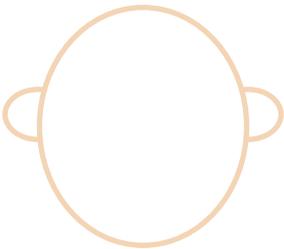
委屈



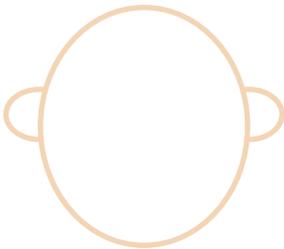
輕鬆



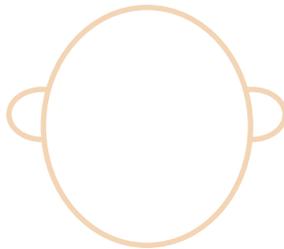
快樂



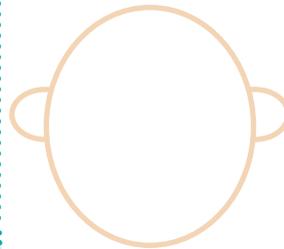
擔心



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？ _____

附件 3-4

我是預言家

三年_____班_____號 姓名：_____

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。

一、雨果把作業放在桌上，
剛學走路的弟弟在作業本上亂畫。



可能反應一：生氣大罵，後果是

.....

.....

.....



可能反應二：擔心哭泣，後果是

.....

.....

.....



我覺得比較適當的回應是

.....

.....

.....

二、同學常幫小碧亂取綽號
小碧覺得被捉弄了！



可能反應一：難過不上學，產生的後果是

.....

.....

.....



可能反應二、厭煩罵回去，產生的後果是

.....

.....

.....



我覺得比較適當的回應是

.....

.....

.....

家長簽名與意見：

家長簽名：_____

人際互動與親密關係發展

附件 3-5

情緒表達三部曲

三年 _____ 班 _____ 號 姓名： _____

當遇到讓自己不舒服的事件時，如果能覺察自己的感受和需求，並且合宜的表達，不但會讓自己的心情得到紓解，也能讓其他人更了解如何與自己相處。現在，阿福和湯包都面臨這樣的情況，讓我們用「事件→感受→需求」情緒表達三部曲，來幫他們整理該怎麼表達吧！

我是湯包，昨天阿福拉肚子，懷疑是我請的栗子包有問題。

事件

我好心請大家吃栗子包，沒想到阿福竟然說我家做的栗子包可能有問題，害他拉肚子。

感受

我真是非常難過又生氣，難過的是生氣的是

需求

我希望阿福以後

我是阿福，好心提醒湯包要注意栗子包，沒想到他竟然生氣走了。

事件

這次

感受

我的感受是

需求

我希望

想想看：生活中有沒有遇到類似的情況？練習用情緒表達三部曲表達。

四、參考資料

- 爸爸媽媽不住在一起了。Kathy Stinson 著，林真美 譯（1999 年 2 月 5 日）。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】，
取自 <https://www.youtube.com/watch?v=TL1hT1hjB8I>
- 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。取自
https://www.youtube.com/watch?v=ka060ohh_Ts
- 大愛電視台（2011 年 10 月 16 日）。【唐朝小栗子】脾氣和口氣。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=LOHSb21XUnY>
- 新北市政府家庭教育中心。當我們童在一起 EQ 情緒教育中級篇。王學華等（2017 年 12 月）。
沒關係，沒關係。伊東寬（2020 年 7 月 30 日）。台北市，親子天下。
- 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。
周麗端、唐先梅（2020 年 8 月）。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>
- 我變成一隻噴火龍了。賴馬（2016 年 1 月 26 日）。台北市，親子天下。



人際互動與親密關係發展

Handwriting practice area with 15 horizontal dotted lines.



情緒相伴

四年級

編撰者：賴玉

一、設計說明

(一) 設計理念

本課程實施對象為四年級學生，在面對自己的情緒時候應該更精確的掌握。這個學習階段配合十二年國民基本教育之課程發展基於全人教育的精神，以「自主行動」、「溝通互動」及「社會參與」為理念，對應國小家庭教育參考大綱—主題軸「3/D 人際互動與親密關係發展」，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。」，還有學習內容「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。」，期透過學校的家庭教育課程學會面對情緒，與情緒和平共處，以具備解決問題的能力。

(二) 內容重點

情緒是人的本能，會因事情或環境而有不同的反應，在家庭中不但影響家人的互動，更明顯能影響家庭氛圍。正向情緒可以理性解決問題，負向情緒可能帶來永久的傷害，學習理解並正視自己的情緒是重要的。透過各種教學策略和活動式的體驗來幫助學生理解、辨識和表達不同的情緒，學習分辨正負向情緒，並適時轉換負面情緒，以理性態度面對，讓家人關係與人際問題都能獲得有效紓解。

(三) 單元架構表

活動名稱	次	單元重點
情緒實果	第 1 節	認識正負向情緒並辨識情緒語詞。
情緒轉盤	第 2 節	手工製作屬於自己的情緒轉盤，適時表達自己精準的情緒。
情緒解讀	第 3 節	讀繪本記憶的項鍊，從故事中找到每個人的情緒用詞，並且找出他們面對情緒的處理方法。
情緒紓壓	第 4 節	在不同的狀況中同理角色的情緒並學習好方法面對情緒。

(四) 單元內容

議題	家庭教育	設計者	賴 玉
實施年級	4 年級	總節數	共 4 節
單元名稱	情緒相伴		
設計依據			
總綱核心素養	面向	A 自主行動	
	項目	A2 系統思考與解決問題	
	項目說明	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。	
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。
		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	人權教育－人權與生活實踐	
	實質內涵	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	
與其他領域 / 科目的連結	領域	綜合活動領域 d. 尊重與珍惜生命 健康與體育領域 a. 健康覺察	
	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 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	
	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。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	
教材來源	自編教材		
教學設備 / 資源	單槍設備、電腦設備、學習單、繪本（記憶的項鍊）、情緒轉盤材料（厚紙板、光碟片、雙腳釘）		
學習目標			

- 一、能理解情緒用語的不同，並使用正確的情緒用語。
- 二、能用情緒轉盤適當表達自己的心情。
- 三、能同理家人的情緒感受，並提供關愛及陪伴。
- 四、理解正負向情緒用詞並能適時轉化負面情緒。

學生先備知識：具備人際關係先備知識與知能。

活動設計

活動內容及實施方式	時間	學習評量
活動一：情緒實果 一、透過影片介紹情緒當我們童在一起 https://www.youtube.com/watch?v=K6Ca45oEdH0 介紹情緒—丟臉、難過、厭煩、緊張、高興、得意、驚訝、平靜、	12'	

委屈、焦慮、嫉妒、愧疚、羨慕、擔心、無助、挫折。

～情緒語詞較抽象，可以從影片中理解並連結生活經驗。

二、正向情緒 v.s 負向情緒分類

從小組討論中分類出正負向情緒，並在兩邊情緒中各自找到一個例子（關於家庭），與大家分享。

舉例～

A 晚上我在寫功課，媽媽突然肚子很痛，後來爸爸陪媽媽去掛急診，只有我和哥哥在家，我覺得很_____

B 這次考試我的數學考了全班最高分，我覺得我很_____

三、情緒賓果遊戲

（一）每一位同學將上述的情緒字卡，隨機寫在學習單附件 4-1 賓果遊戲的格子裡面。

（二）請同學抽出情緒字卡，用表演或是說例子的方式讓大家猜猜看，只要猜對就可以圈起來。

（三）最先連成兩條直線，可以獲勝。

四、小組分享

（一）從影片分享的內容中，想一想有沒有其他不能理解的情緒字詞？

（二）我們來看看這些情緒是因為什麼事件造成的結果？

（三）請學生覺察自己是否有過這樣的情緒，提出分享。

五、結語

（一）讓學生知道情緒是正常的反應，不能一直被壓抑，但必須用好的方法展現情緒。

（二）透過介紹情緒，能讓學生更了解及分辨正負向情緒。

六、下次課程預告：請小朋友回家準備情緒轉盤的材料。

活動二：情緒轉盤

還記得前一堂課，我們認識了很多情緒的字詞，也認識了事情會引發的情緒問題，更知道了正向情緒和負向情緒的分別，那我們可以知道現在此時此刻自己的情緒是什麼呢？其實透過日常生活的觀察學習，可以了解情緒、擁抱情緒、面對情緒，並學習跟自己的情緒和睦共處。

一、想一想

如果有些話不敢跟爸媽說，可以怎麼辦？

一起觀看小短片 <https://www.youtube.com/watch?v=d1dtOKSpCOg>

二、請大家一起分享－你們可以給影片中的主角想想辦法嗎？應該怎麼做比較好呢？是否你也有跟他一樣的心情呢？

三、動手做一個情緒轉盤 DIY，讓學生可以從當中學習適當表達自己的情緒給身邊的家人知道。

製作情緒轉盤——材料：廢棄光碟片、厚紙板、雙腳釘、膠帶、剪刀、彩色筆。

作法：

步驟一：將厚紙板剪出一個光碟片大小的圓形、一個長約 5 公分的箭頭，以及一個小紙片（直徑約 2 公分）

10'

實作評量：
可以分類出正向及負向情緒。

10'

實作評量：
完成附件 4-1 學習單

8'

10'

口語評量：
參與小組討論

25'

人際互動與親密關係發展

<p>步驟二：拿出光碟片大小的厚紙板畫出十個情緒語詞，並黏貼在光碟片上</p> <p>步驟三：在圓形厚紙板正中間，和箭頭尾端，用剪刀剪出小十字洞口</p> <p>步驟四：將雙腳釘穿過箭頭及光碟片，並將雙腳釘兩端開口黏貼在光碟片背部</p> <p>步驟五：將小紙片固定在雙腳釘頂端即完成</p> <p>四、情緒轉盤分享時間</p> <p>請同學分享自己製作的情緒轉盤，為什麼挑選這些語詞。想一想，情緒轉盤可以怎麼使用？討論與分享（如：放在房間的門口，可以適當提醒別人我的情緒）。</p> <p>五、結語</p> <p>（一）情緒是本能反應，先有接納才有管理。</p> <p>（二）強烈情緒無法思考，冷靜下來再談。</p> <p>（三）討論親子雙方能接受的情緒表達方式</p> <p>六、下次課程預告：繪本閱讀—記憶的項鍊。</p>	<p>5'</p>	<p>實作評量： 完成情緒轉盤並能正確使用。</p>
<p>活動三：情緒解讀</p> <p>一、記憶的項鍊繪本閱讀</p> <p>記憶的項鍊故事簡介</p> <p>小女孩蘿拉藉由一串母親生前留下有紀念價值的鈕釦—「記憶的項鍊」，來懷念已過世的母親，但「新媽媽」的出現，讓她充滿著起伏的情緒。新媽媽要如何給予智慧包容和溫暖體諒，才能夠讓蘿拉撫平失去至親的傷痛？一段感人至深、發人深省的故事，探討「死亡」議題的圖畫書，當孩子在面臨失去親人，如何讓悲傷找到出口，如何陪著孩子共度生命的難關，是作者想要表達的議題。</p> <p>二、大家一起閱讀繪本故事。</p> <p>三、小組討論分享</p> <p>（一）這條項鍊對蘿拉的意義是什麼？當她擁有這條項鍊的時候，她的感受是什麼？從哪些行為可以看出來？</p> <p>（二）她的家裡的家人和你我有不一樣嗎？</p> <p>（三）她對於新的家人的感受是怎麼樣？從哪裡看出來？</p> <p>（四）當她的項鍊斷掉的時候，她的感受是什麼？從哪些行為可以看出來？</p> <p>（五）還沒找齊這條記憶的項鍊時，她的感受是什麼？從哪些行為可以看出來？</p> <p>（六）後來蘿拉知道誰幫她找到最後一顆嗎？她的感受是什麼？從哪些地方可以看出來？</p> <p>（七）請問你有找到蘿拉的情緒嗎？找出三個不同的情緒，並且找到改變情緒的方法是什麼？</p> <p>（八）找到故事中主角的情緒有哪些？情緒的背後是什麼事件？情緒被改變的原因是什麼？</p>	<p>15'</p> <p>10'</p>	<p>觀察評量： 同學專注聆聽</p> <p>口語評量： 參與討論並回答問題</p>

四、大家來體會——有話直說好不好？

兒童生活教育動畫五國語版 22 不喜歡，怎麼辦

<https://www.youtube.com/watch?v=uCOLSjQoiXs>

故事大綱：

小光的表姐不能接受與自己不同的生活習慣和喜好，所以當看到她不喜歡的習慣就會直接批評，完全不知道這樣是不尊重他人的行為，直到小光點醒了表姐，表姐才意識到自己原來不夠包容，下定決心改進……

五、影片的討論與分享

(一) 如果你是小光，你該怎麼辦？

(二) 如果你是表姐，當別人告訴你做錯了，你會怎麼改進呢？

(三) 當你覺得尷尬的時候，你通常會做什麼事？怎麼才可以化解尷尬呢？

六、結語

透過繪本和影片，讓學生學習每個人都會遇到一些讓我們意想不到的情境，可能我們會有情緒的產生，能夠知道自己和別人都可能有情緒，適當了解與家人和同學相處會有各種情緒，多使用包容和同理心换位思考，就能夠讓人與人相處少一些誤解。

活動四：情緒紓壓

一、影片分享：觀看影片——4 個管理情緒的方法

<https://www.youtube.com/watch?v=h6VTHdzcZPU>

討論與分享

(一) 請分享影片中情緒管理的方法。

(二) 想想看你會使用什麼方法來管理情緒呢？

二、狀況劇動動腦

分組抽籤狀況劇—給預備時間

演戲的過程中要包含 4 個管理情緒的方法

(一) 離開現場，轉換情緒。

(二) 不說任何話，不做任何決定。

(三) 找個安全的情緒出口。

(四) 情緒是暫時的。(自己沒那麼糟)

狀況劇 A

哥哥和弟弟吵架搶玩具

媽媽在廚房煮菜，忽然弟弟哭了起來，媽媽匆匆走到客廳，說了一句「哥哥，你就讓弟弟呀！」

請問現在這時候媽媽、哥哥、弟弟分別是什麼情緒？該怎麼辦？請小朋友分別扮演角色(可以自己發揮)

狀況劇 A

今天發下數學考卷，小香只有考 25 分，她在安親班就已經被老師罵了，現在走路回家，不知道該怎麼面對媽媽，媽媽常常跟她說，辛苦賺錢就是要讓她好好讀書，她自己越想越難過，其實她也不想這樣！

5'

10'

10'

25'

實作評量：
參與討論及完成附件 4-2 學習單

實作評量：
參與演出、踴躍發表

人際互動與親密關係發展

狀況劇 C

爸爸媽媽又吵架了，小馨每一次聽到爸爸媽媽吵架，她就很心煩，本來今天媽媽答應和她一起做點心，現在媽媽心情這麼不好，小馨該怎麼辦呢？

三、大家來演戲

(一) 演戲時間

每一組準備一段時間，上台演出。

(二) 討論與分享

1. 各組所使用的情緒管理方法是什麼？
2. 哪一個方法做適合自己呢？
3. 還想要練習哪一種方法來面對自己的情緒？
4. 當你像主角一樣有負面情緒的時候，有沒有其他什麼方法可以幫助自己呢？

四、影片分享——情緒沒有好壞

<https://www.youtube.com/watch?v=NRhSrcMuKv8>

(一) 你學到什麼呢？

(二) 應該怎麼看待這些情緒呢？

五、結語

面對情緒可以多多練習緩一緩、慢慢呼吸，這也沒有標準答案，每個學生都會有不同反應，在教學過程中只要學生找到自己的方法來調整即可。情緒為正常反應，就像是地震的釋放能量，學習安全的發洩方式，讓情緒有適當的出口，這才是與情緒相作伴的好方法。

5'

二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式（工具）
活動一 情緒賓果	能參與並辨識正負面情緒語詞。	實作評量： 附件 4-1 賓果遊戲卡
活動二 情緒轉盤	能使用情緒轉盤，適時表達自己的情緒。	實作評量： 「情緒轉盤」作品
活動三 情緒解讀	能閱讀故事中，每個角色的心情，並找到每個人的情緒處理方法。	實作評量： 附件 4-2 「情緒分析」學習單
活動四 情緒紓壓	學到轉化負面情緒的好方法。	實作評量： 附件 4-3 「我會做到」學習單

三、附件

附件 4-1

「賓果遊戲」學習單

四
年
級

四年_____班_____號 姓名：_____

寫出最難懂得的負面情緒三個：_____、_____、_____。

寫出一個例子來表達出一種負面情緒

人際互動與親密關係發展

附件 4-2

「情緒分析」學習單

四年 _____ 班 _____ 號 姓名： _____

故事人物

發生情況

情緒語詞

如何化解情緒



● 從上面的故事你學習到用什麼方法表達正向情緒？

● 從上面的故事你學習到用什麼方法呈現負向情緒？

● 還有別的方法嗎？

附件 4-3

「我會做到」學習單

四年 _____ 班 _____ 號 姓名： _____

家庭狀況劇

我的角色

我的方法

方法有效嗎？



這 4 節課的收穫？



四、參考資料

伊芙·邦婷、劉清彥譯（2002）。記憶的項鍊。台北市：三之三出版社。

新北市政府家庭教育中心（2015）。「當我們童在一起」EQ情緒教育教材。新北市。取自
於網址

<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/docList.aspx?uid=4732&pid=3149&rn=-13257>

國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系（編撰）（2020）。高級中等以下學校及幼兒家教育
議題教師手冊 III —主題軸三：人際互動與親密關係發展。臺北市：教育部。

情緒調節—那些難以言說的心情（2020）。情緒調整影片。採自

<https://www.youtube.com/watch?v=dldtOKSpCOg>

第一堂情緒管理的課——當情緒來了怎麼辦？（2020）。4個情緒管理方法。採自

<https://www.youtube.com/watch?v=h6VTHdzcZPU>

第一堂情緒管理的課——情緒有沒有好壞（2020）。採自

<https://www.youtube.com/watch?v=NRhSrcMuKv8>



原來一家人

五年級

編撰者：謝坤達

一、設計說明

(一) 設計理念

十二年國民基本教育課程發展本於全人教育的精神，以「自主行動」、「溝通互動」及「社會參與」為理念，強調學生是自發主動的學習者，引導學生開展各種互動能力，協助學生應用並實踐所學，共同謀求互惠與共好。

本單元配合總綱核心素養，結合社會領域及綜合領域概念進行設計，同時對應家庭教育議題主題軸「3/C 人際互動與親密關係發展」中的學習表現「3- III -1 了解不同文化的人際互動禮儀，並展現正向人際互動」與學習內容「C- III -1 不同文化的人際互動禮儀，尊重與同理」、「C- III -2 正向人際互動關係的建立」為學習重點。

課程設計理念來自於現代社會的變遷迅速，求學過程中難免接觸到班上有新轉學生，甚至自己就是轉學生的角色，不同的人、事、物可能因為彼此文化養成背景的不同而有一陣子的磨合期，如何創發出新環境同儕間的和諧共處，是這門課的最終目標。

(二) 內容重點

本課程實施對象為5年級學生，邁入第三學習階段，開始建構起族群融合的初步概念，期許透過系列主題「歡迎新鮮人」、「認識你真好」、「人氣搜查線」及「人際饗宴」體會不同文化間的人際互動禮儀、民情與習俗可能有所差異，逐步形塑多元族群與文化的尊重及和平共處，促進和諧人際關係的良好對話。

首先，讓孩子分組以來自臺灣本土不同文化族群的新同學去設計歡迎儀式，先營造出一個溫馨的學習情境，讓新環境的友善不讓新同學卻步；接著在團康活動中覺察自己與他人，幫助新同學快速掌握每個人的習性，進而融入群體；再來應用班級的團體動力學，探討不同的人際特質，可能有不同的相處模式，但無關優劣，期許孩子欣賞與接納每種特質好的一面，帶領班級進入正向思考的階段；最後透過班級小紙條的引爆點當作機會教育，練習用不同的方式陳述自己的主觀感受，創造雙贏局面，希望在「原來一家人」一系列的課程引導下來，孩子們能深刻體會人際和諧的重要性，並懂得如何提升人我關係相處的能力，進而促進家庭的幸福。

人際互動與親密關係發展

(三) 單元架構表

活動名稱	節次	教學重點
歡迎新鮮人	第 1 節	不同群體間相處的包容與關愛
認識你真好	第 2 節	正向聚焦覺察認識自己，並加速融入群體之中
人氣搜查線	第 3 節	了解獲得受歡迎人際特質之具體表現
人際饗宴	第 4 節	學習表達自己內心真實感受，創造雙贏溝通

(四) 單元內容

議題	家庭教育	設計者	謝坤達
實施年級	5 年級	總節數	共 4 節
單元名稱	原來一家人		
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 C3 多元文化與國際理解	
	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。 E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。	
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-III-1 了解不同文化的人際互動禮儀，並展現正向人際互動。
		學習內容	C-III-1 不同文化的人際互動禮儀，尊重與同理。 C-III-2 正向人際互動關係的建立。
議題融入	學習主題	多元文化教育－跨文化的能力	
	實質內涵	多 E5 願意與不同文化背景的人相處，並發展群際關係。 原 E6 了解並尊重不同族群的歷史文化經驗。	
與綜合領域的連結	學習表現	3c-III-1 尊重與關懷不同的族群，理解並欣賞多元文化。	
	學習內容	Cc-III-2 與不同族群相處的態度和禮儀。 Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立。	
與社會領域的連結	學習表現	2b-III-1 體認人們對社會事物與環境有不同的認知、感受、意見與表現方式，並加以尊重。	
	學習內容	Bc-III-1 族群或地區的文化特色，各有其產生的背景因素，因而形塑臺灣多元豐富的文化內涵。	
教材來源	自編教材		
教學設備 / 資源	單槍、電腦、學習單、名片卡、珍珠板		

學習目標

- 一、養成尊重差異與追求實質平等的跨文化素養。
- 二、覺察與反思正向的人際互動關係。
- 三、學習自處以及與他人相處的應對方法。

活動設計

活動內容及實施方式	時間	學習評量
<p>活動一：歡迎新鮮人（第 1 節）</p> <p>現代社會中，人們遷徙的速度較往常加快許多，「搬遷」已是很平常的事。然而，搬遷之後，學童轉換了新的學習環境，學校生活的適應問題會是人際關係的重要考驗。</p> <p>一、校園情境劇：</p> <p>老師預告：</p> <p>班上即將轉入一位新同學，由於不確定轉學生的背景，故請學生依原住民族群、客家族群、閩南族群、外省族群、漢人族群……分組規劃一個適用於該本土族群文化的歡迎儀式，以模擬情境的方式分組上台進行演出。</p> <p>二、討論與分享：</p> <p>（一）剛剛演出時，你是擔任新轉學生角色的同學，能否與大家分享抵達新環境時，內心的感受為何？</p> <p>（二）身為主編戲劇的同學，為何想要編排這樣的歡迎儀式？</p> <p>（三）從不同組別呈現的歡迎儀式中，你有發現什麼族群的特色？</p> <p>（四）你自己屬於哪個族群呢？在飲食、服裝、風土民情…等文化中有沒有什麼特別的地方可以跟大家分享？</p> <p>（五）在自己的家中，是否曾有過新成員加入的經驗？這與同學朋友間的相處模式，有什麼不同的地方呢？</p> <p>註：討論時候請老師留意每一組提出來的族群差異，並適時引導面對差異時的應對方式。</p> <p>三、關心牆：</p> <p>（一）老師發下小卡片給每位同學。</p> <p>（二）學生寫下自己想要給新同學的歡迎小語。</p> <p>（三）班級討論要將小卡拼貼成何種文字（如：愛、融……）或形狀（如：實心愛心、虛線愛心……）。</p> <p>（四）將決定好的形式張貼於珍珠板上變成「關心牆」，準備下週致贈給新同學。</p> <p>四、原住民的歡呼：（以原住民為例）</p> <p>（一）練習贈送關心牆時的歡迎口呼。</p> <p>（二）口號：原住民的歡呼</p> <p>（三）動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 拍三下，雙手握拳在腰間，大聲喊「餓」 2. 拍三下，雙手握拳在胸前，大聲喊「鵝」 3. 拍三下，雙手比射箭狀在胸前，大聲喊「依呀～唔」 	<p>15'</p> <p>8'</p> <p>10'</p> <p>5'</p> <p>2'</p>	<p>實作評量： 參與討論和演出</p> <p>口語評量： 說出戲劇編排理念與演出感受</p> <p>紙筆評量： 寫出心裡真實感受與祝福</p> <p>實作評量： 投入呼喊並展現熱情於肢體動作中</p>

人際互動與親密關係發展

五、結語：

社會支持具有減緩壓力的效果，能給予因應策略援助和促進個體生活適應，並提供個體所需要的協助，因此個體如果具有良好的社會支持，可導致良好的生活適應，進而拉近人際互動的良性關係。

活動二：認識你真好（第 2 節）

一、歡迎新鮮人：（以原住民為例）

- (一) 全班利用原住民的歡呼歡迎新同學。
- (二) 事先擇定上週歡迎儀式戲劇優異小組，代表班級來熱烈歡迎新同學。
- (三) 由班長代表致贈關心牆。
- (四) 請新同學發表第一次的見面感言。
- (五) 安排新同學於全班公認人緣最佳同學旁就座。

二、認識你真好：

- (一) 老師發給每位同學一張名片卡。
- (二) 學生完成「我的名片」，內容須包含姓名以及一項個人興趣，以及一項個人優點。
- (三) 完成後，全班圍成一圈，從新轉學生開始說：「○○○（姓名），來報到！」全班齊喊：「認識你真好！」，然後將「我的名片」傳給下一位同學，順時鐘依序完成一輪。
- (四) 於此同時，新同學盡可能努力記得大家的名字與長相。

三、友誼 Tempo：

(一) 節拍動作

1. 第一拍：雙收拍大腿
2. 第二拍：雙手拍手
3. 第三拍：右手比讚
4. 第四拍：左手比讚

(二) 節拍口令

1. 第一句四拍：全班喊一給我 Tempo Ready Go
2. 第二句四拍：全班喊一請你跟我這樣說
3. 第三句四拍：新同學喊一我的名字○○○
4. 第四句四拍：新同學喊一我想認識○○○

- (三) 在每一棒被提及的人，則需要在下一棒依樣喊出第三第四句並指出該同學。
- (四) 如果活動中沒喊出下一位同學的名字或叫錯，或者叫成前一位同學，則需要站到圓圈中心，拿著手中的「我的名片」，介紹一下身旁的這位同學個人特徵。
- (五) 依序進行幾回合後進到討論分享。

註：老師紀錄下被喊之人名，以利統計圖表後製。

四、討論與分享：

- (一) 在自己眾多的優點中，你是如何決定其中一項寫入「我的名片」中？

8'

態度評量：
展現正向接納的態度歡迎新同學

12'

紙筆評量：
經由反思覺察寫出自己的優點

10'

實作評量：
透過肢體操作模仿，並跟上節拍進行活動

8'

口語評量：
思考問題並組織表達意見

<p>(二) 在你看到別人的介紹時，心中是否浮現該同學優點行為的畫面？如果有，可否具體描述一下情境？</p> <p>(三) 在大家面前介紹自己與介紹別人的心情有什麼不一樣？</p> <p>(四) 遊戲當中，你希望自己被喊到名字嗎？為什麼？</p> <p>(五) 你覺得這樣的活動是否有幫助到新同學更認識班級夥伴？</p> <p>(六) 那麼對你是否也有更加深認識同學們呢？</p> <p>五、結語： 親近或疏離，取決於自己的一念之間，切入的角度不同，思維也會有所調整，那麼所呈現的結果或許會有令人意想不到的驚喜，反而拉近彼此的距離。</p>	<p>2'</p>	
<p>活動三：人氣搜查線（第3節）</p> <p>一、討論與分享：</p> <p>(一) 教師秀出統計圖表，問學生問題：在上禮拜的「友誼 Tempo」活動中，所有回合統計下來，被叫到名字的前三名分別是○○○、×××、□□□，可能的原因是什麼？</p> <p>(二) 你自己也有叫到這些人名的請舉手。</p> <p>二、人氣搜查線：</p> <p>(一) 教師說：上星期「我的名片」活動讓大家體驗到自己覺察的優點和別人眼中的自己，可能會有些許不同。</p> <p>(二) 教師請同學們發揮小偵探的精神，把本班公認最受歡迎的人氣特質找出來。</p> <p>(三) 教師將事先蒐集到的「我的名片」優點歸納彙整成人氣調查表，將其展示並貼在黑板。請每位學生考慮一分鐘，想一想自己心目中最喜歡的人氣特質為哪三項，之後可拿著筆在海報上投下神聖的三票。</p> <p>(四) 統計票數，選出本班最受歡迎的前五項人氣特質。</p>	<p>5'</p> <p>13'</p>	<p>實作評量： 覺察自己喜愛的人格特質</p>
<p>三、討論與分享：</p> <p>(一) 你自己是否擁有上述五項人氣特質中的任何一項呢？</p> <p>(二) 如果有，對於你在與同學或家人相處上，會有怎樣的幫助？</p> <p>(三) 如果沒有，那你覺得自己具備哪些特質對於自己在與同學或家人相處上可以建立起良好關係？</p>	<p>5'</p>	<p>口語評量： 說出人格特質對自己帶來的影響</p>
<p>四、畫說朋友：</p> <p>(一) 教師先準備每人兩張上欄為空白，下欄為有格線之學習單（附件 3-1）。</p> <p>(二) 發下不具名學習單，一張為指定好的人選，於上欄畫出該同學好表現，下欄寫出作圖原因，須包含人名、特質、具體事件、以及自己的感受；另一張則請學生自選，於上欄畫出自己最喜歡的同學，下欄寫出原因，須包含人名、特質、具體事件、以及自己的感受。</p>	<p>15'</p>	<p>實作評量： 畫出並寫出內心真實感受</p>
<p>五、結語： 受歡迎的人物，幾乎都會有共同的特質，容易與同儕打成一片，</p>	<p>2'</p>	

並維持良好的人際關係，掌握這些優勢去努力，在保有自己的獨特格調中慢慢改善不盡完美之處，將來自己也可以是校園人氣王。

活動四：人際饗宴（第 4 節）

一、討論與分享：

- (一) 教師事先將上禮拜「畫說朋友」活動中大家完成的學習單放到被寫的學生桌上。
- (二) 教師請有拿到學習單的同學發表自己的內心感受。
- (三) 教師同時分享上週課程結束在地上撿到的兩張小紙條：「新同學才來幾天，你為什麼寫他卻沒有寫我？」，「〇〇〇都在背後說人家壞話，×××竟然還寫他！」

二、口耳相傳：

- (一) 教師說：團體裡面，每個人扮演的角色不同，對於同一件事情也會有不同的想法或需求。看到這樣的紙條有點令人擔心，我們來進行一個小活動吧！
- (二) 遊戲規則：
 1. 每一組會拿到一張印好一串包含人、事、時、地、物不同句子的紙條。
 2. 第一位同學看完紙條後，走向第二位同學耳邊說出句子。
 3. 依此類推到每組的最後一個同學聽到後，到黑板寫出聽到的句子。
 4. 同學們依序幫忙唸出黑板上的句子，每組的第一個人再依序唸出紙條上的句子，全班核對。
 5. 第二輪則將各組合併成兩大組，再次以不同紙條句子試驗，完成上述流程。

三、討論與分享：

- (一) 有人可以分享看看老師為什麼要進行這個活動嗎？
- (二) 在這個活動中，對人際溝通的好處是什麼？
- (三) 日常生活中是否有因為口語傳話而造成的溝通誤解？
- (四) 我們總共進行了兩輪遊戲，有沒有發現當口耳相傳的人愈來愈多時，句子內容產生了什麼變化？

四、為什麼不是我：

表達自己的開心與不愉快都同等重要，老師很重視你們的感受，但在陳述的過程中，有一些步驟是需要練習的。

- (一) 陳述自己的需求。如：我現在必須使用這台電腦。
- (二) 陳述自己的感受。如：我感到很挫折。
- (三) 陳述自己的需求和感受的原因。如：你已經用這台電腦一個鐘頭了，如果不能換我使用這台電腦，我將無法如期完成我的作業。我等了這麼久還不能用到電腦，我感到很挫折。
- (四) 總結你對對方需求、感覺、以及內含原因的了解性。如：我知道你是……。

5'

口語評量：
具體說出內心感受

15'

實作評量：
聽說仿讀陳述
句子內容

5'

口語評量：
思考說出傳話
帶來的影響

13'

實作評量：
練習自我陳述
並寫出符應的
語句

現在，有了這樣的練習與「口耳相傳」的活動後，老師想請你們再回過頭去思考，如果你是紙條的主人，請在空白紙中寫出要如何表達自己的想法才是更成熟的作為。

五、結語：

日常生活中的小衝突往往在不知不覺中演變成重大的衝突事件，透過自我陳述的訓練是將學生在校園中處於被動的角色轉變為主動的角色，而成為一個有能力處理人際衝突的主動者。

2'

二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式（工具）
活動一 歡迎新鮮人	尊重並接納不同文化的特質	紙筆評量：關心牆
活動二 認識你真好	覺察與反思正向的人際互動關係	實作評量：友誼 Tempo
活動三 人氣搜查線	列舉良好人際關係的人格特質，建立正向互動	紙筆評量：畫說朋友學習單
活動四 人際饗宴	學習化解人際間衝突的方法，創造雙贏溝通	實作評量：口耳相傳活動

三、附件

附件 3-1

畫說朋友

A large blank drawing area with a dotted line border at the top and four horizontal dotted lines at the bottom. A red crayon is on the left edge and a yellow crayon is on the top right edge.



四、參考資料

- 林裕欽（2015年06月29日）。人際溝通與技巧。【書籍資料】。雙葉書廊。
- 陳慧婷（2011年12月02日）。尊重，建立正向的人我關係。【書籍資料】。天下雜誌486期。
- 鄭曉楓（2011年11月）。國小高年級兒童人際關係困擾與正向心理學取向親子諮商歷程研究。【書籍資料】。博碩士論文行動網。
- 台灣心理諮商資訊網（2007年05月23日）。哼！我不要跟你好了。【部落格影音資料】。取自 <http://guidance.heart.net.tw/prm269.shtml>。
- 團體輔導工作資訊網（2007年05月23日）。人際溝通技巧—三撇步，秀秀看。【部落格影音資料】。取自 <http://guidance.heart.net.tw/prm59.shtml>。



成為更好的人

六年級

編撰者：林作逸

一、設計說明

(一) 設計理念

本單元由總綱核心素養「C 社會參與」面向之「C3 多元文化與國際理解」項目，對應總綱核心素養「E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性」的具體內涵。

亦同時對應國小家庭教育主題軸三「3/C 人際互動與親密關係發展」中的學習表現「3-III-1 了解不同文化的人際互動禮儀，並展現正向人際互動」與學習內容「C-III-1 不同文化的人際互動禮儀、尊重與同理」、「C-III-2 正向人際互動關係的建立」為學習的重點。

(二) 內容重點

本課程實施對象為6年級學生，學生已到第三學習階段後期，在家庭的組成、發展與變化已學習到如何因應與調適，方能發展建立具有韌性的健康家庭；並能覺察與反思家庭中的角色互動及家人互動對個人的影響，進而由探究人際互動與親密關係發展，使學生更學習了解家人的角色與責任、主動關懷家庭成員、參與家庭活動、營造「學習型家庭」的家庭文化，讓家庭成員都具備展現溫暖、關懷、安全、相聚、包容及接納的愛家責任與行動。綜上，本單元旨在引導學生認識不同文化有其不同的人際互動禮儀，例如因應場合的穿著、用餐禮儀，並能尊重與同理；學習與人相處時能表現和諧、誠實、寬容，並多聽各方意見，不以自我為中心，這樣的態度與行為是建立正向人際互動的基礎。



人際互動與親密關係發展

(三) 單元架構表

活動名稱	節次	單元重點
哈囉！世界	第 1 節	不同文化的人際互動禮儀
不一樣的生活	第 2 節	不同文化的尊重與理解
世界的拼圖	第 3 節	認識世界的小朋友與他們的生活
從互動找感動	第 4 節	正向人際互動關係的建立

(四) 單元內容

議題	家庭教育	設計者	林作逸
實施年級	6 年級	總節數	共 4 節
單元名稱	成為更好的人 (Let's Be Better People)		
設計依據			
總綱核心素養	面向	C 社會參與	
	項目	C3 多元文化與國際理解	
	項目說明	E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。	
家庭教育	主題軸	3/C 人際互動與親密關係發展	
	學習表現	3-III-1 了解不同文化的人際互動禮儀，並展現正向人際互動	
	學習內容	C-III-1 不同文化的人際互動禮儀、尊重與同理 C-III-2 正向人際互動關係的建立	
議題融入	學習主題	多元文化教育－跨文化的能力	
	實質內涵	多 E5 願意與不同文化背景的人相處，並發展群際關係	
與綜合領域的連結	領域	綜合領域	
	學習表現	綜合 3c-III-1 尊重與關懷不同的族群，理解並欣賞多元文化	
	學習內容	綜合 Cc-III-2 與不同族群相處的態度和禮儀 綜合 Cc-III-4 對不同族群的尊重、欣賞與關懷 綜合 Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立	
教材來源	自編教材		
教學設備 / 資源	單槍設備、電腦設備、海報紙、彩色筆。		
學習目標			

- 一、認識不同文化的人際互動禮儀、穿著與用餐禮儀……等。
- 二、學習尊重與同理不同文化的表現與內涵。
- 三、認識全世界的小朋友生活方式並意識他們的感受。
- 四、培養了解正向人際互動的基礎：與人相處時和諧、誠實、寬容，並多聽各方意見，不以自我為中心。

學生先備知識：具備情緒辨識與覺察、合宜情緒表達先備知識與知能。

活動設計		
活動內容及實施方式	時間	學習評量
<p>活動一：哈囉！世界（第 1 節）</p> <p>一、影片賞析：</p> <p>【特別收錄－毛利人碰鼻打招呼 HONGI】（1 分 23 秒） https://www.youtube.com/watch?v=kcub6bZj7o4&list=PLD6LtFGU6ih-OC_3xQaomr6bydjp-Lzms&index=1 世界各地打招呼方式（1 分 28 秒） https://www.youtube.com/watch?v=qYovk2dtoeQ 微笑 20 分不停 亞運禮儀小姐爆紅（1 分 15 秒） https://www.youtube.com/watch?v=glJo_P2eVn8</p> <p>二、文化小學堂：日常生活禮儀面面觀 日常生活中常見、並且需要注意的禮節 https://children.moc.gov.tw/calture_read/26（看一看）</p> <p>三、小組討論與分享（請每組推派代表上台分享，並將討論結果紀錄於海報紙上）</p> <p>（一）影片中介紹了不同國家朋友之間打招呼方式，請你比較一下各個國家打招呼的方法？</p> <p>（二）那些國家的打招呼方式是你覺得很棒的？</p> <p>（三）哪些國家的打招呼方式是你覺得怪怪的？</p> <p>（四）打招呼方式的不同是因為什麼樣的文化背景？我們怎麼理解和包容？</p> <p>（五）下次遇到有人這樣打招呼方式我們可以怎麼反應比較有禮貌？</p> <p>打招呼也是一種情緒的表達，也會影響人際間的互動，更會傳遞彼此之間的感受。微笑更是最佳的互動禮儀，可以迅速化解人們之間的距離，增加彼此的好感，對人際之間的互動與溝通有很大的幫助。</p> <p>四、影片賞析：</p> <p>【味全 TV】世界各國餐桌文化 https://www.youtube.com/watch?v=2n9hDC0auc0（1 分 43 秒） 營養 5 餐－從餐桌看世界篇（2 分 32 秒） https://www.youtube.com/watch?v=brBQT78xjSM</p> <p>五、全班影片討論與分享：（請自願者分享）</p> <p>（一）除了各國餐桌上的文化不同之外，你還知道哪些各種文化中不同的餐桌飲食禮儀嗎？</p> <p>（二）在餐桌上用餐會使用不同餐具，不同國家文化飲食會使用不同的餐具，你知道有哪些不同的餐具嗎？這些餐具的使用方式及時機？</p> <p>（三）餐具的正確使用也是一種禮貌嗎？為什麼？</p> <p>除合宜的飲食禮儀可以食得優雅外，更應尊重他國飲食文化與習慣。</p>	<p>5'</p> <p>6'</p> <p>15'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	<p>實作評量： 表達影片賞析後小組的心得與感想 完成 6-1「哈囉！世界」學習單</p> <p>口頭評量： 小組分享不同文化餐桌禮儀，餐桌禮儀對人際溝通的影響</p>

六、結語：

- (一) 各國的打招呼方式不盡相同，可以更了解文化不同之下的差異。
- (二) 打招呼是友善表達，但是互相明白跟理解就不會產生誤會，也可以適當表達自己的想法。
- (三) 人際互動禮儀會因場合不同而有所變化，每個文化都有其特殊的情緒表達規則，在特定的情境下，什麼樣的情緒反應才是「適當的」是因文化而異的。
- (四) 面對不同文化的互動禮儀，懂得同理與尊重，更能展現正向的互動關係。禮儀會左右個人形象或對話意願，友善有禮的待人、接受和包容不同文化、民情與習俗，並予以尊重，運用得宜將有機會開啟合作關係或擁有美好的友誼。

4'

活動二：不一樣的生活（第 2 節）

一、影片賞析：

世界的孩子，不一樣的生活（1 分 30 秒）

<https://www.youtube.com/watch?v=WdsA756dlcA>

大人也可以聽一小天下總編輯說故事《世界的孩子，不一樣的生活》（2 分 22 秒）

<https://www.youtube.com/watch?v=HYmB05IPe4U>

5'

二、《世界的孩子不一樣的生活》繪本導讀

【你最喜歡的遊戲是什麼呢？】

日本的小京和朋友喜歡玩「冰鬼」（類似台灣的紅綠燈遊戲）；烏干達的姐布希奈放學後和同學一起玩跳繩。7 個孩子愛玩的遊戲各不相同，但是他們一天的作息其實大同小異。

【一天大不同，如果你要和不同的人一起生活】

一天生活可以從吃早餐、上學、放學、玩樂、晚上和家人聚餐、上床睡覺來看看。

透過看見不同國家文化小朋友特別的體驗分享，我們認識異文化，更映照出我們共通和不同的經驗。

我們用不同的方式度過相同的一天，每一種不同都是我們生命的一部分，因為我們，世界如此不同。

10'

三、文化小學堂：東西文化大不同

體會不同文化的風采

<https://children.moc.gov.tw/calture/28>（看一看）

10'

四、討論與分享：（各組討論，請各組推派代表分享）

- (一) 故事中小朋友他們的一天生活和你有何異同？如果有一天你和他們一起玩遊戲，要注意哪些事？
- (二) 7 個國家中你最想去哪一個國家？（可追問如下）
 1. 為什麼大家的答案不一樣？引導大家觀察每個人都有差異，每個國家的人也有差異，要怎麼做才是尊重的表現？
 2. 我們看到他們的生活和我們不一樣時，我們的感覺是什麼？（從中也許更能了解學生的想法是什麼，有可能學生是羨慕，又或者是嫌棄）

10'

實作評量：

分享各組的心得與感想，認識不同文化表現、尊重包容多元文化。學習在不同文化差異下如何做溝通和人際互動

完成 6-2「不一樣的生活」

<p>3. 怎麼做、怎麼說才是理解包容中的表現？</p> <p>(三) 如果要介紹你的一天生活？你會怎麼介紹？</p> <p>(四) 各國的早、午、晚三餐中，令你印象最深刻的是哪一國家的餐食？為什麼？</p> <p>(五) 你覺得不同國家（文化）的人會和你有哪些不一樣？你覺得在和他們溝通互動時應該注意哪些？</p> <p>四、結語：</p> <p>(一) 用不同國家的人們一天生活能認識他們的文化中食衣住行育樂各個生活層面。</p> <p>(二) 從各國的不同文化生活面貌，可以分析歸納出文化的相同（例如：都注重學習和家人相處）與相異（例如：食衣住行育樂各種方面）之處。</p> <p>(三) 不同文化中，「家」和「家人」之間的情感表達、情緒互動都是相同的人際關係培養建立。</p> <p>(四) 入境隨俗，尊重各國的風土民情之外，也希望多元文化的包容性能成為每個人心中友好的世界觀。</p>	<p>5'</p>	<p>學習單</p>
<p>活動三：世界的拼圖（第3節）</p> <p>一、影片賞析：</p> <p>各國有趣民俗節慶（2分08秒）</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=NXaAD04CJ0U</p> <p>【味全 TV】世界各地的中秋習俗</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=0G1R82gruEU&list=RDCMU4qWQjo87xwqOnXiDFKNEg&index=22（1分43秒）</p> <p>二、《孩子，你就是世界的一片拼圖》繪本導讀</p> <p>【不同的特別日子】</p> <p>有些節慶對不同地區或文化的人有不同意義，有些節慶甚至是全世界性的。你喜歡哪些節日？在這些節日中會怎麼樣慶祝？你會和哪些人一起慶祝？你會向新朋友、不同文化的朋友用哪些方式介紹喜愛的節日？會用什麼方式表達節日心中的情緒？</p> <p>【我們都有喜怒哀樂的時刻】</p> <p>人的感受就像天氣，有很多變化。每個人難免都有覺得好奇、覺得蠢，或覺得害怕的時候。</p> <p>有很多方式可以表達你對別人的關心，像是說些貼心的話、提供幫助，或只是陪伴。</p> <p>其實我們都可以付出愛，想想你該如何對朋友、對不同國家文化的人正確表達情緒感受呢？</p> <p>如果說每個生命都是一則故事，當你知道別人的故事，是不是就比較容易了解他們？你覺得正確認識別人，和別人溝通互動的正向方法有哪些？</p> <p>三、文化小學堂：飲食及服裝禮儀指南</p> <p>對文化領域進一步的學習</p> <p>https://children.moc.gov.tw/calture_read/25（看一看）</p>	<p>5'</p> <p>15'</p> <p>3'</p>	

人際互動與親密關係發展

在影片中告訴你哪些宴客禮儀？這些禮儀會讓你有何感受？

四、討論與分享：（各組討論，請各組推派代表分享）

- （一）世界上不同地區、文化中有不同的家，你最喜歡哪一種？為什麼？
- （二）書中不同國家中的小朋友有不同的興趣，你印象最深刻的是哪一個？為什麼？
- （三）你認識書中所提到在不同文化中的宗教嗎？印象最深刻的是哪一個？為什麼？
- （四）如果你有機會和不同國家小朋友見面，你會用哪些溝通方式和他們互動、交朋友？為什麼？
- （五）你會選擇用哪些方式和不同國家、文化的人溝通，以及表達關心？

12'

實作評量：
分享各組的心得與感想。
完成 6-3「世界的拼圖」學習單

五、結語：

- （一）世界上的小朋友的生活有些相同、有些不同，每個人對相同的事可能會有不同的感受。
- （二）有方法可以表達你對別人的關心，比如說在學校裡，看到同學忘了帶課本或文具，我們可以借給他或和他一起看課本；觀察同學的心情不好，可以私下問他怎麼了等，這些都是我們都可以付出愛和關心的表現。
- （三）每個生命都是一則故事，當孩子知道別人的故事，願意開始去了解身邊的人，這樣就比較容易了解他們。雖然知道到理解再到包容仍有一段路要走，但老師可以不用急，因為透過教學活動，可以讓學生學會使用正確的方法。
- （四）「飲食」除了意味食物來源、開發及製造食品與食器、消費購買食物的方式及過程、功能之外，也包含如何以透過飲食行為而發展出一系列不同的文化、哲學、思考與習俗。因此，透過認識飲食文化及飲食時的服裝相關禮儀，可以見微知著的認識在我們日常生活中，經常使用並深深影響每個人一言一行的禮儀思索及實踐。

5'

活動四：從互動找感動（第 4 節）

一、影片賞析：

世界各地的人都吃什麼？紀錄 27 個家庭「一週伙食量」發現驚人差距（3 分 50 秒）

<https://www.youtube.com/watch?v=mFHlRkX4ZQQ>

二、文化小學堂：交通運輸與禮儀文化

交通和生活之間的關聯性

https://children.moc.gov.tw/calture_read/24（看一看）

三、討論與分享：（請每組將討論紀錄於海報紙上，且推派一名分享）

- （一）影片中的每週花最多錢購買食物的家庭是哪一個國家？花了多少錢？
- （二）從影片中可以看出哪一個國家的家庭最為貧窮嗎？為什麼？

4'

3'

10'

實作評量：
分享各組的心得與感想。

- (三) 影片中不同國家和文化所呈現的富裕和貧窮象徵和你原來所了解的有差別嗎？為什麼？
- (四) 不同文化之間存在差異，應該如何正確互動以減少破壞正向人際互動關係。

四、影片賞析：

很感人的影片～學會尊重他人真的很重要～（4分17秒）

<https://www.youtube.com/watch?v=42OV23NzAJc>

微電影《多一點互動，找回更多感動》—雷霆戰機（5分03秒）

<https://www.youtube.com/watch?v=7y6dv30A0dQ>

10'

五、討論與分享：

- (一) 在第一段影片中，來自菲律賓的 Lisa 被 Serene 之間的關係如何？你在影片中看到發生哪些事情？
- (二) 你有看見影片中他們之間的關係轉變嗎？為什麼 Serene 對 Lisa 的態度會轉變？
- (三) Serene 和 Lisa 問他們對彼此做了哪些事情讓他們的關係有改變嗎？
- (四) 第二段影片中，一開始兒子對父親的態度是什麼情形？
- (五) 影片中兒子和父親彼此做了哪些事情？做了這樣的轉變他們的關係有變好嗎？為什麼這樣做可以改變它們之間的關係？
- (六) 如果你想和家人或同學改變之間的關係，你會做哪些改變？你會練習去做嗎？

10''

四、結語：

- (一) 從前面文化小學堂：交通運輸與禮儀文化影片中，我們可以知道，搭乘不同的交通工具，是我們在生活中最常經驗及接觸的運輸經驗，也是一般小朋友除了家庭、學校之外最容易接觸到人群的場合。在這些場合中，除了大人們耳提面命，禮貌性的「請、謝謝、對不起」之外，每項不同的交通工具，其實都有對應著不同搭乘情境及脈絡下的禮儀須知，也是每個人都太習以為常而不自覺忽略的部分。
- (二) 正向的人際關係是能從他人角度去感受別人立場及同理別人。當同學忘了帶作業到學校交給老師，你知道他一定很難過，除了安慰他還可以幫忙他向老師說他是忘記帶，讓同學的心情好過一些。
- (三) 自信、知足、同理、感恩的正向情緒，是樂觀的面對問題，進而促進人際互動關係。當每個人都喜歡被人肯定與鼓勵，當同學有很好的表現時，你可以告訴他，他的表現很棒，讓他有被肯定和鼓勵的感覺，自然當自己也有好表現時，朋友們當然也會鼓勵和肯定你。
- (四) 提升人際互動技巧，包含建立能培養關係的環境、培養同理和正面解讀能力、學習融入人群的互動技巧。我們可以在先從觀察同學開始，主動問候並關心，這樣久了就可以培養正向良好的關係，練習正確的人際互動技巧。

3'

完成 6-4 「從互動找感動」學習單

□頭評量：
分享影片賞析後之心得與感想、分享自己對正向人際互動關係的看法。

人際互動與親密關係發展

- (五) 禮儀讓人際互動更加分。學習在不同場合穿著不同服裝，練習表現合宜的舉止和說得體的話。
- (六) 老師可以注意引導學生注意在所提供的影片中，都是其中的人物角色願意先改變自我，並修正表達互動禮儀的方式與態度，最後才能改變人際之間的關係。老師也能再鼓勵孩子在以往的經驗中，發掘人際互動的良好模式並願意嘗試練習去改變以建立正向的人際互動關係與禮儀。

二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式（工具）
活動一 哈囉！世界	認識不同文化的人際互動禮儀	口語評量 實作評量： 海報紙 6-1「哈囉！世界」學習單
活動二 不一樣的生活	學習不同文化的尊重與理解	實作評量： 海報紙 6-2「不一樣的生活」學習單
活動三 世界的拼圖	認識世界的小朋友與他們的生活	實作評量： 海報紙 6-3「世界的拼圖」學習單
活動四 從互動找感動	了解正向人際互動關係的建立	口語評量 實作評量： 海報紙 6-4「從互動找感動」學習單



三、附件

附件 6-1

「哈囉！世界」學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

以網路搜尋方式，了解各國禮儀內容有哪些。

國家

打招呼方式

節日

節日慶祝方式

特別飲食

飲食禮儀

宗教信仰

你覺得這樣的禮儀內容表達，可以建立哪些人際互動關係？（如：信賴、鼓勵、讚美……等）

人際互動與親密關係發展

附件 6-2

「不一樣的生活」學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

以網路搜尋方式，比較各國文化習俗內容有哪些。

主題	國家	日期	慶祝內容
國慶			
鬼			
過年			



附件 6-3

「世界的拼圖」學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

- 1 生活中總會有碰到開心、難過、生氣或是不如意的時刻，有沒有想過，如果周遭的同學或是家人遇到這些情緒時，你會如何去表達關心和互動呢？

情緒	喜	怒
表達方式 (可以用文字 或是圖畫表示)		
情緒	哀	樂
表達方式 (可以用文字 或是圖畫表示)		

- 2 如果今天換成是你自己遇到開心、難過、生氣或是不如意的時刻，你會希望別人用什麼樣的方式來關心你和你互動呢？

情緒	喜	怒
表達方式 (可以用文字 或是圖畫表示)		
情緒	哀	樂
表達方式 (可以用文字 或是圖畫表示)		

人際互動與親密關係發展

附件 6-3

「從互動找感動」學習單

從觀察家人的飲食內容，可以對家人有更多的互動與了解，建立良善的關心後更是正向人際關係的基礎。

請以某一週的時間紀錄你家的飲食內容及數量。

日期	星期	人口數	飲食內容	內容
	一			
	二			
	三			
	四			
	五			
	六			
	日			

記錄你和家人或同學的互動方式、內容

互動姓名	互動方式	內容	感動的話

四、參考資料

- 文化部 (2016)。日常生活禮儀面面觀。【部落格影音資料】。取自 <https://reurl.cc/R0N0b9>
- Tai Wan (無日期)。世界各地打招呼方式。【部落格影音資料】。取自 <https://reurl.cc/83kyQ7>
- 文化部 (2016)。東西文化大不同。【部落格影音資料】。取自 <https://reurl.cc/rgeggy>
- 文化部 (2016)。飲食及服裝禮儀指南。【部落格影音資料】。取自 <https://reurl.cc/j8A81y>
- 文化部 (2016)。交通運輸與禮儀文化。【部落格影音資料】。取自 <https://reurl.cc/a9391G>
- 中時新聞網 (2010年11月15日)。微笑20分不停 亞運禮儀小姐爆紅。【部落格影音資料】。取自 <https://reurl.cc/xGRgzV>
- 新奇世界 Amazing World (2013年6月17日)。各國有趣民俗節慶。【部落格影音資料】。取自 <https://reurl.cc/2rnroX>
- TV味全 (2013年8月1日)。味全TV 世界各國餐桌文化。【部落格影音資料】。取自 <https://reurl.cc/1Y9Yjm>
- TV味全 (2014年9月3日)。味全TV 世界各地的中秋習俗。【部落格影音資料】。取自 <https://reurl.cc/eErE67>
- Garena Games (2015年4月24日)。微電影《多一點互動，找回更多感動》—雷霆戰機。【部落格影音資料】。取自 <https://reurl.cc/Y0x0eo>
- Yu- Miao (2016年2月4日)。特別收錄—毛利人碰鼻打招呼 HONGI。【部落格影音資料】。取自 <https://reurl.cc/kZ6Vxr>
- 江炳輝 (2017年3月19日)。很感人的影片～學會尊重他人真的很重要～。【部落格影音資料】。取自 <https://reurl.cc/VE9EL6>
- 未來親子學習平台 (2018年1月29日)。世界的孩子，不一樣的生活。【部落格影音資料】。取自 <https://reurl.cc/1Y9Yx8>
- 未來親子學習平台 (2018年3月27日)。大人也可以聽—小天下總編輯說故事《世界的孩子，不一樣的生活》。【部落格影音資料】。取自 <https://reurl.cc/9r1rXV>
- 禮食公益飲食文化教育基金會 (2020年4月7日)。營養5餐—從餐桌看世界篇。【部落格影音資料】。取自 <https://reurl.cc/2rnr46>
- 奇聞趣事報你知 (2020年11月30日)。世界各地的人都吃什麼？紀錄27個家庭「一週伙食量」發現驚人差距。【部落格影音資料】。取自 <https://reurl.cc/ZGmG1V>

人際互動與親密關係發展

Handwriting practice area with 18 horizontal dotted lines.



Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.

人際互動與 親密關係發展

幼兒園及國小篇

- 發行單位** 新北市政府
發行人 侯友宜
總編輯 張明文
副總編輯 劉明超、歐人豪
編輯顧問 周麗端
行政編輯 王瑞邦
編審委員 鍾雲英、楊麗華、施青珍、李瑩映、蕭惠文
編輯委員 丁秋燕、吳瑋琳、林玉明、林作逸、林秀桃、
陳玟君、張素紋、彭麗琴、楊麗華、賴玉、
錢雅婷、謝坤達、鐘紫云（依姓氏筆畫排序）
- 執行編輯** 吳明修、卓惠玲
出版機關 新北市政府家庭教育中心
地 址 新北市板橋區僑中一街 1-1 號 4 樓
電 話 (02) 2272-4881
出版年月 中華民國 110 年 11 月
版 次 初版一刷
網 址 <https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/>
排 版 睿澐視覺設計有限公司
印 刷 睿澐視覺設計有限公司

本單位保有所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，
須徵求本單位同意或書面授權。