



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

新 北 市 家 庭 教 育 課 程 教 材

人際互動與 親密關係發展

幼兒園

編撰者
張素紋

「情」拿手





1

設計說明





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，造成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，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」！



覺察與辨識

01

02

表達



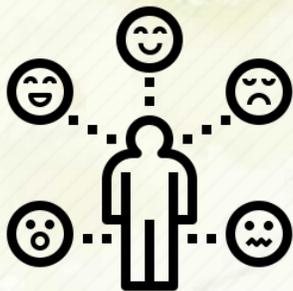
理解

03

04

調節





情緒語彙

01

02

角色扮演



觀察

03

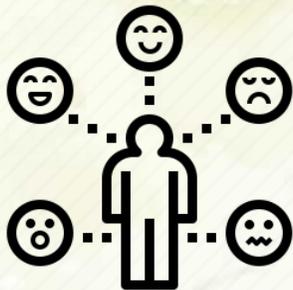
04

尋求





核心素養



覺知辨識

01



推理賞析

03

02

表達溝通



04

關懷合作





活動架構表



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）



單元架構表

活動名稱	活動項次	活動重點
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





活動1

情緒點點名

- 1.歌曲律動：你很高興你就拍拍手
- 2.影片欣賞：欣賞情緒娃娃（嫉妒、難過、生氣、害怕）再討論看到什麼？聽到什麼？
- 3.說出我的情緒
- 4.分享與結語：

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

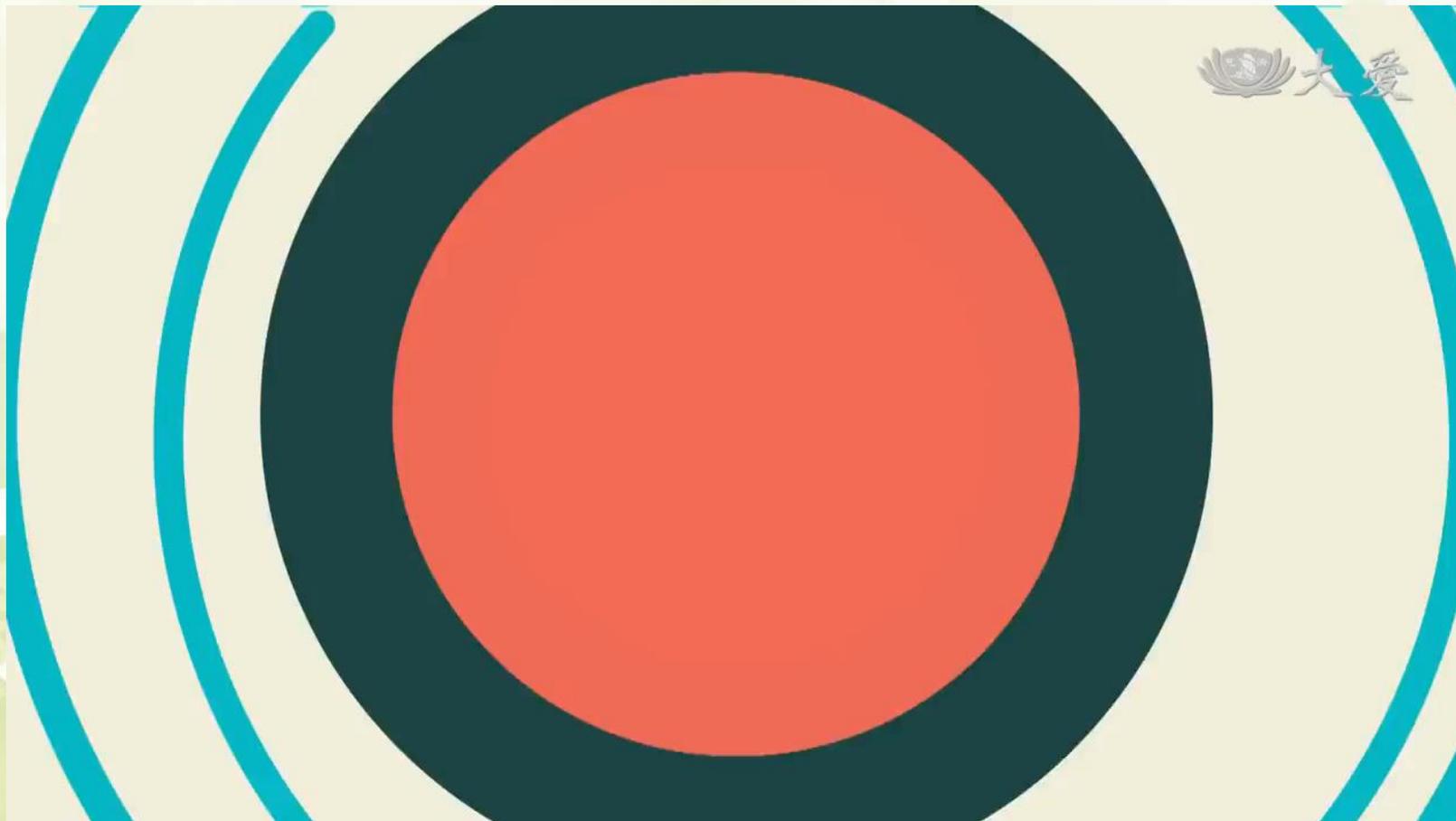


新北市家庭教育網 「當我們童在一起」EQ情緒教育教材



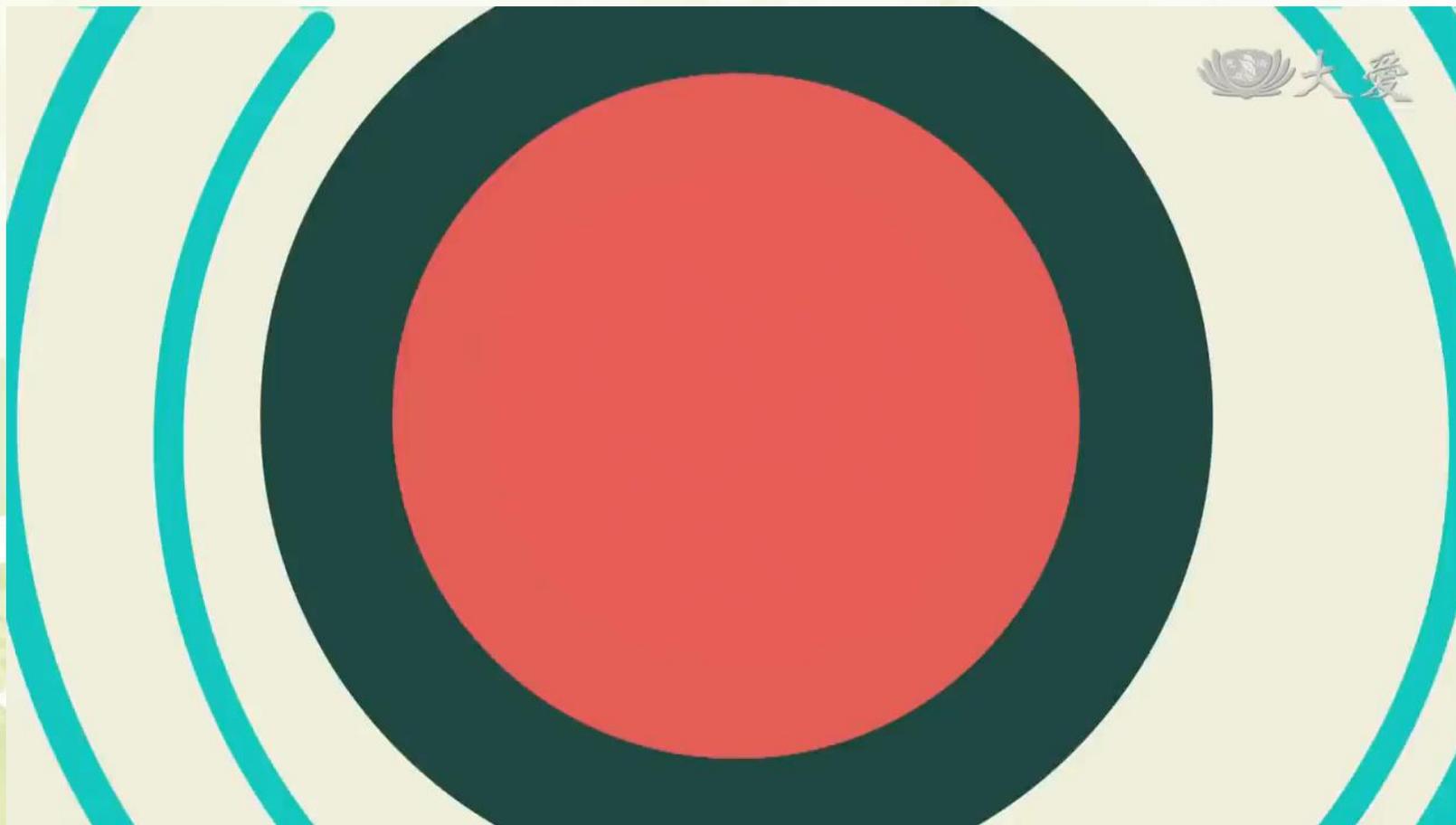


難過



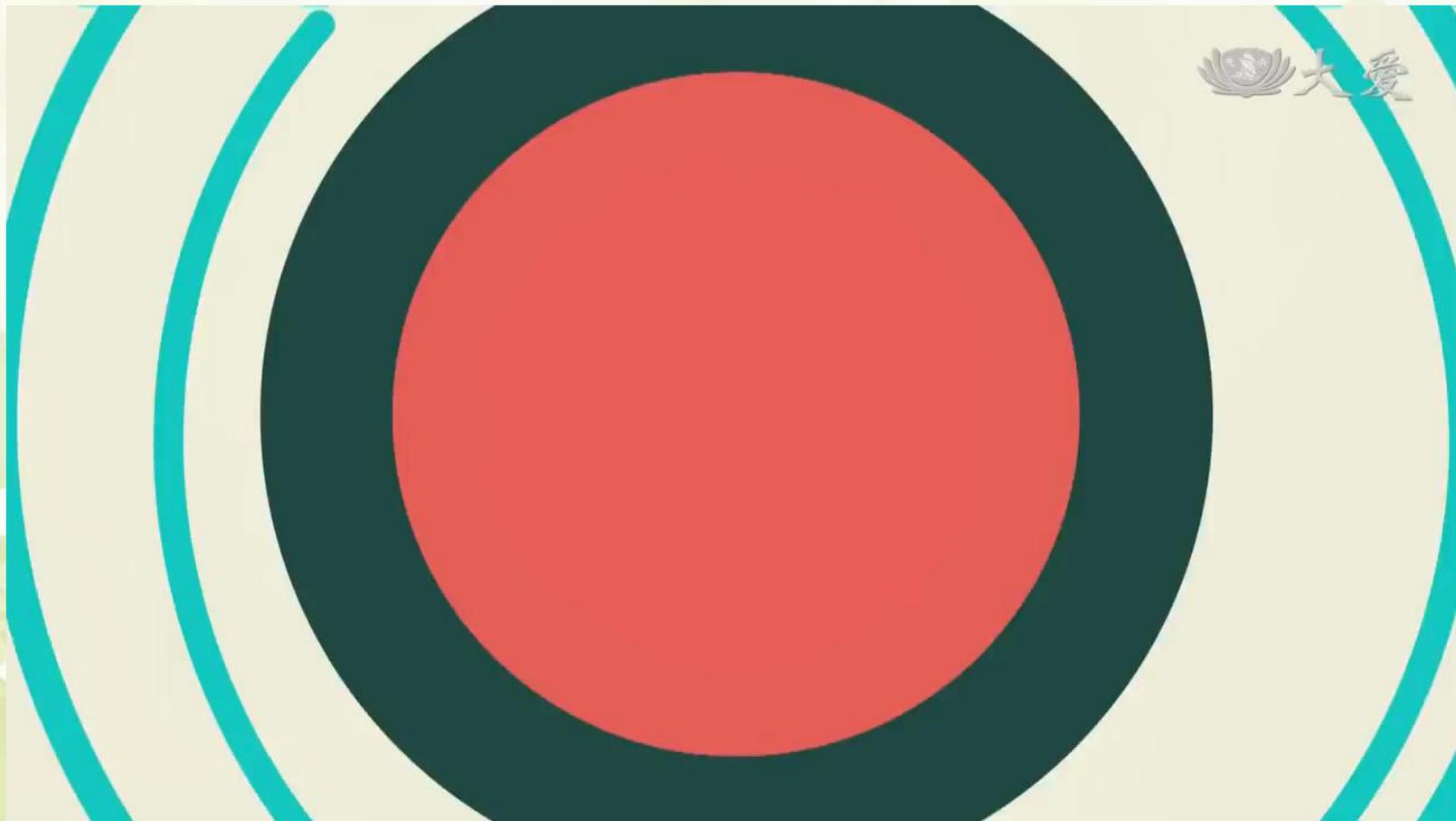


生氣





害怕





嫉妒

大愛



情緒簽到表





附件 1

話情緒畫情緒

新 北 市 家 庭 教 育 中 心 推 薦 課 程

人際互動與親密關係

三、附件

附件 1

親子情緒學習單：話情緒、畫情緒

今天我們認識了「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



生氣



我的經驗： _____
 我看過的故事故： _____

我的經驗： _____
 我看過的故事故： _____

害怕



嫉妒



我的經驗： _____
 我看過的故事故： _____

我的經驗： _____
 我看過的故事故： _____

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

	推薦圖書	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： _____



活動 2

情緒誰人知？

1. 角色扮演：「全部都是我的」即興劇
2. 團體討論：哥哥、妹妹、媽媽的感覺？想說什麼？
3. 類似經驗分享：
4. 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。



附件 2

我的情緒小書

幼兒園及國小篇

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？ (難過？生氣？害怕？嫉妒？)	2 為什麼我會有這些情緒？
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：



情緒劇場:樂樂輸球了!

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





4



喜劇+



5



喜劇+



6



喜劇+



7



喜劇+



活動3

情緒好好說

1. 角色扮演：老師旁白，幼兒演出弟弟、哥哥、媽媽
2. 分組討論出可以解決的方法
3. 分享演出解決的方法
4. 老師示範演出解決的方法
5. 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。



附件3

情緒解壓縮

新 北 市 家 庭 教 育 中 心 教 材

人際互動與親密關係

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的？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_____

想要解決的方法是_____

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，要是三個人沒有達成共識，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：_____

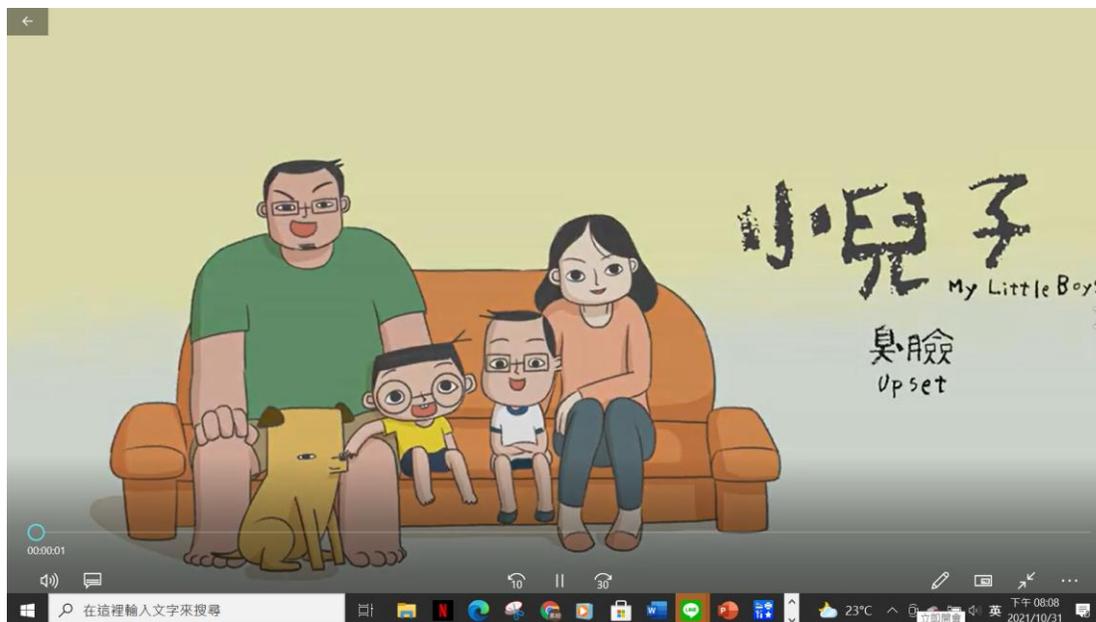


活動4

情緒動動腦

1. 影片欣賞：《小兒子》動畫-臭臉/人與人之間理解的力量

<https://www.youtube.com/watch?v=KQfV7sI3S7E&t=77s>





活動4

情緒動動腦

2.團體討論：影片討論、生活討論

3.情緒猜一猜：猜出他人的感覺

4.分享活動

5.結語：

(1)同一件事情，不同的人會有不同的感受。

(2)同一個人，會有表面情緒跟真實感受。



附件4

情緒猜一猜

幼兒園及國小篇

附件4

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？錯了？）我觀察（請家人寫下來）

我猜他的情緒是……	理由	結果他的情緒是……	猜對○ 猜錯×
<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，然後不自覺地發洩在孩子身上。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」做為家庭溝通代號，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：



活動5

情緒好好說

1. 角色扮演：老師旁白，幼兒演出弟弟、哥哥、媽媽
2. 分組討論出可以解決的方法
3. 分享演出解決的方法
4. 老師示範演出解決的方法
5. 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。



附件5

真心話大冒險

親子情緒學習單

人際互動與親密關係

附件5

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：是_____

幼兒園及國小篇

幼兒園

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, 顛覆震)
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，建議您可以在家裡規畫一個「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，所以才到這個地方休息。」
6. 補充細節：「如果有人在那『積極暫停區』冷靜的時候，我們不可以過去打擾他。」
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：



活動6

禮貌人人愛

1. 團體討論：

2. 角色扮演並發表感覺：

3. 影片欣賞:感恩小學-同理心 <https://www.youtube.com/watch?v=IArQbd5gshI>

4. 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！



附件6

我想說「對不起」

新 北 市 家 庭 教 育 中 心 教 材

人際互動與親密關係

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的？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_____

想要解決的方法是_____

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，要是三個人沒有達成共識，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：_____



學習區的建議

幼兒圖及國小篇

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：

- 幫情緒表情設計肢體動作。
- 播放情緒類有聲故事，可加上肢體動作來演出。
- 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：

- 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）	情緒	《菲力的17種情緒》（認識情緒）
	2. 滿足：第一百個客人（格林文化）	情緒	《我的感覺系列》（理解並處理情緒）
	3. 傷心：愛哭公主（親子天下）	情緒	《貝蒂好想想吃香蕉》（面對情緒）
	4. 自信：《你的心情好嗎？》（維京）	察與辨	《你的心情好嗎？》（維京）
	5. 害怕：	與辨	《彩色怪獸》（三采）
	① Go away, big green monster	與辨	《我們都是人》（練習同理心）
	② 就只有這惡搞而已（親子天下）	察與辨	
	③ 帕拉帕拉山的妖怪（親子天下）	察與辨	
	④ 我要來捉你啦！（格林文化）	察與辨	
	6. 驚訝：《小鏡頭外的大世界》（青林）	察與辨	
	7. 生氣：	察與辨	
	① 《大眼大叫的企鵝媽媽》（親子天下）	察與辨	
	② 《我變成一隻噴火龍了！》（親子天下）	察與辨	
	③ 《生氣王子》（親子天下）	察與辨	
	④ 《生氣潮》（上誼）	察與辨	
	⑤ 《菲菲生氣了——非常、非常的生氣》（三之三）	察與辨	
	⑥ 《貝蒂好想想吃香蕉》	察與辨	
	⑦ 愛生氣的火神娘娘（收音機劇場世界妙妙妙！～親子天下）	察與辨	
	⑧ 火龍，發火了！字的話～親子天下	察與辨	
	⑨ 《家有生氣小恐龍》（大霸）	察與辨	
	⑩ 《潮名惠子經典繪本》——《愛生氣的貓》、《哇哇大哭！》、《不要！》（臺灣麥克）	察與辨	
	8. 憎恨：《沒人問我要不要小妹妹》（上誼）	察與辨	
		察與辨	

21

人際互動與親密關係

（二）玩比手畫腳猜情緒遊戲（難過、生氣、害怕、嫉妒）。

三、美術區：擺放《彩色怪獸》

（一）製作情緒手環：

- 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。
- 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：

- 從1到10慢慢數數呼吸。
- 說出自己心理和身體的感受。
- 跟自己說：「沒關係，我能改變！」
- 跟對自己友善的人說：「謝謝你！」
- 回想快樂的事情，把它存起來。
- 想像煩惱像氣球一樣飄走、變小、消失。
- 準備雪花水晶球，看雪花慢慢飄落。
- 準備靜心音樂，閉上眼睛，聽一段讓自己平靜的旋律。
- 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。

- 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。
- 勇闖EQ神秘島：練習中小劇場學習控制情緒、透過團隊合作學習問題解決。
- 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。
- 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：

22

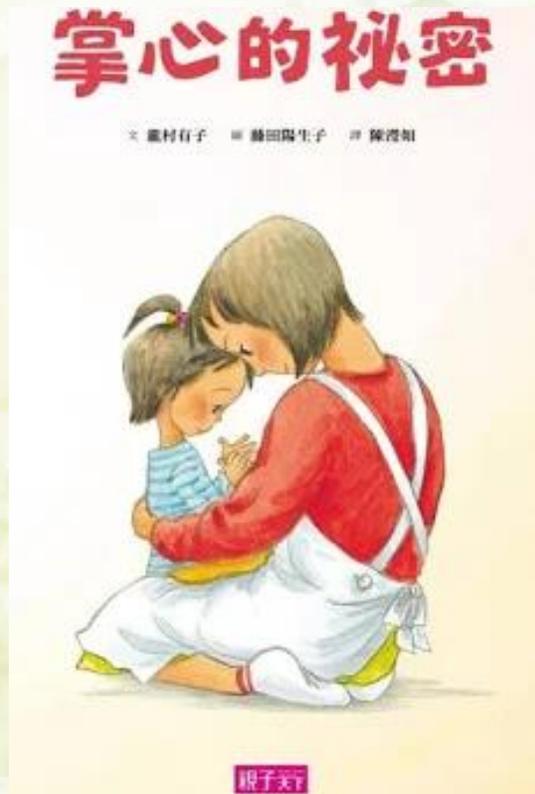


語文區



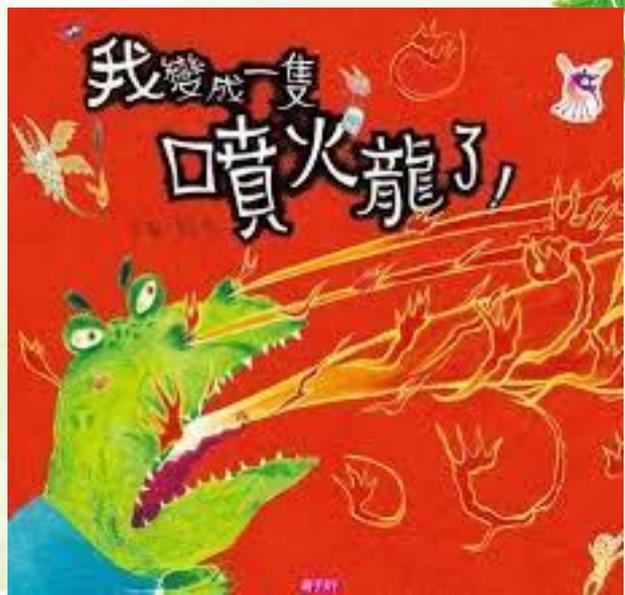


6	悲傷 + - !		玩玩具	
5	孤單 + - !			
4	難過 + - !			
3	委屈 + - !			
2	疲憊 + - !			
1	失望 + - !			





6	<p>抓狂</p> <p>抓狂</p>	<p>聽音樂</p>	<p>吸</p> <p>23450</p> <p>78910</p>
5	<p>憤怒</p> <p>憤怒</p>	<p>看書</p>	
4	<p>生氣</p> <p>生氣</p>		
3	<p>嫉妒</p> <p>嫉妒</p>		
2	<p>挫折</p> <p>挫折</p>		
1	<p>煩悶</p> <p>煩悶</p>		





勇敢~帶著害怕前進



6	恐懼 + - [Progress bar]		 勇敢咒語 1 2 3 4 5 6 7, 慢慢呼吸別慌張, 巨人騎士鐵金剛, 我是不怕小勇士!
5	驚慌 + - [Progress bar]		
4	害怕 + - [Progress bar]		
3	擔心 + - [Progress bar]		
2	緊張 + - [Progress bar]		
1	不安 + - [Progress bar]		





新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

感謝您的聆聽，敬請指教

