



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

二年級

編撰者
丁秋燕

轉個彎遇見幸福





單元架構表

活動名稱	節次	單元重點
彩色心情~ 心情氣象台	第1節	<ol style="list-style-type: none">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	<ol style="list-style-type: none">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	<ol style="list-style-type: none">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	<ol style="list-style-type: none">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。



活動一：彩色心情—心情氣象台

一、「心情連連看」

(一) 請分享你所知道的情緒。





活動一：彩色心情—心情氣象台

一、「心情連連看」

(二) 以下事件：如果是你，你會有什麼樣的心情？

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。



活動一：彩色心情—心情氣象台

一、「心情連連看」

(二) 以下事件：如果是你，你會有什麼樣的
心情？

5. 已經晚上十點了，功課還寫不完。

6. 下課時，沒有同學要跟我玩。

7. 跑步比賽時，跑全班第一名。

8. 最喜歡的糖果被妹妹吃掉！



活動一：彩色心情—心情氣象台

一、「心情連連看」

(三)結語：

同樣一個情境，不同的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。



活動一：彩色心情—心情氣象台

二、「彩色心情」童詩賞析

(一)「彩色心情」童詩/作者/蕭波

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。
難過的時侯，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。



活動一：彩色心情—心情氣象台

二、「彩色心情」童詩賞析

(一)「彩色心情」童詩 / 作者 / 蕭波

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。

我用畫畫各種心情。

不同的感受，有不同的顏色，

哇！我的心是彩色的。



活動一：彩色心情—心情氣象台

二、「彩色心情」童詩賞析

(二) 問題討論：

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？



活動一：彩色心情—心情氣象台

二、「彩色心情」童詩賞析

(二)問題討論：

5. 你覺得作者感動的時侯，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？



活動一：彩色心情—心情氣象台

二、「彩色心情」童詩賞析

(三)結語：

每個人都**有情緒**，**了解情緒**就能**了解自己**。**情緒沒有對錯**，**重點在於表達方式**，**無論正向或負向情緒**，**都要因應場合**，**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**。

附件1

「心情氣象台」活動單

親愛的同學：

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，看看自己天天是好心情，或是壞心情，還是晴天時多雲偶陣雨？





附件1

「心情氣象台」活動單

1. 記_レ錄_カ事_ハ件_ヲ或_ハ原_ノ因_ヲ
2. 畫_キ出_シ心_ノ情_ノ臉_ノ譜_ヲ
3. 寫_シ下_シ心_ノ情_ノ指_シ數_ヲ(0-10, 越_シ高_ク分_ハ表_ス示_ハ心_ノ情_ノ越_シ好_ク)

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



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」

<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悶。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，你慢慢吞吞...，這一系列的效果，引出這個關於情緒和人際關係的故事。



活動二：漣漪效應——是蝸牛開始的

(二) 問題討論：

1. 蝸牛遇到豬，說出了他的哪一項缺點呢？
2. 豬如何回答他呢？他有沒有受影響，他又是怎么處理呢？
3. 如果你被別人這麼說，你的心情會如何？



活動二：漣漪效應——是蝸牛開始的

(二) 問題討論：

4. 繞了一圈，蝸牛也聽到別人的批評？他的反應怎樣？
5. 蝸牛怎麼處理自己犯的錯誤呢？結果如何呢？
6. 對於自己的不當行為應該怎麼做才是適當的解決方式？



活動二：漣漪效應——是蝸牛開始的





活動二：漣漪效應——是蝸牛開始的

(三) 實_ル務_ク演_ヲ練_カ

1. 「批_ク評_ク→反_ヲ省_ム→道_ク歉_ク」示_ル範_ヲ

2. 角_シ色_セ扮_ヲ演_ヲ與_ヒ練_カ習_ト：請_ク分_ラ飾_ル故_ク事_ノ裡_ニ

的_カ角_シ色_セ：蝸_ク牛_ノ、豬_メ、兔_メ子_ノ、大_ク狗_メ

蛛_メ蜘_メ、鵝_メ，向_テ被_ル批_ク評_ク者_ニ道_ク歉_ク

「對_ス不_ク起_ル，我_メ不_ク應_ル該_ス_____，其_レ實_ル我_メ

_____。」



活動二：漣漪效應——是蝸牛開始的

(三) 實務演練(參考答案)

1. 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。」

2. 豬對兔子說：

「對不起，我不應該說你是膽小鬼，其實我就是喜歡你蹦蹦跳跳的，如果你不小心被狐狸吃掉，那我就少了一個朋友了。」



活動二：漣漪效應——是蝸牛開始的

(三) 實務演練(參考答案)

3. 小兔子對大狗說：

「對不起，我不應該說你很懶，其實我就是喜歡你可以每天過得很舒服，不用像我一樣擔心被抓到。」

4. 大狗對蜘蛛說：

「對不起，我不應該說你很醜，其實我很羨慕你有八隻腳，可以爬上爬下的。」



活動二：漣漪效應——是蝸牛開始的

(三) 實務×演練(參考答案)

5. 蜘蛛對白鵝說：

「對不起，我不應該說你是呆頭鵝，其實我很擔心你會被丟進鍋子裡，這樣我就少了一個朋友了。」

6. 白鵝對蝸牛說：

「對不起，我不應該說你慢吞吞，其實我很羨慕你可以慢慢走、慢慢欣賞風景。」



活動二：漣漪效應——是蝸牛開始的

(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：「胖才是豬正當的樣子。」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。



活動二：漣漪效應——是蝸牛開始的

二、轉_レ個_レ心_レ換_レ個_レ情_レ

(一) 規_レ則_レ說_レ明_レ：

1. 隨_レ機_レ抽_レ取_レ牌_レ卡_レ。
2. 試_レ著_レ以_レ正_レ向_レ的_レ態_レ度_レ、言_レ語_レ或_レ行_レ為_レ，回_レ應_レ所_レ抽_レ取_レ的_レ牌_レ卡_レ內_レ容_レ。



活動二：漣漪效應——是蝸牛開始的

二、轉_{ㄉㄨㄥˋ}個_{ㄍㄨㄥˋ}心_{ㄒㄩㄥˋ}換_{ㄏㄨㄢˋ}個_{ㄍㄨㄥˋ}情_{ㄑㄩㄥˋ}

(一)規_{ㄍㄨㄟ}則_{ㄉㄨㄥˋ}說_{ㄕㄨㄞˋ}明_{ㄇㄩㄥˋ}：

- 3.示_{ㄕㄨㄞˋ}範_{ㄉㄨㄥˋ}：行_{ㄒㄩㄥˋ}為_{ㄨㄛˊ}描_{ㄇㄨㄛˊ}述_{ㄕㄨˊ}符_{ㄈㄨˊ}合_{ㄍㄨㄟ}，虛_{ㄒㄩˊ}心_{ㄒㄩㄥˋ}改_{ㄍㄞˊ}善_{ㄕㄨㄢˋ}。行_{ㄒㄩㄥˋ}為_{ㄨㄛˊ}描_{ㄇㄨㄛˊ}述_{ㄕㄨˊ}不_{ㄨㄛˊ}符_{ㄈㄨˊ}合_{ㄍㄨㄟ}，能_{ㄋㄨㄥˊ}以_{ㄩˊ}正_{ㄓㄨㄥˋ}向_{ㄒㄩㄥˋ}、適_{ㄕㄨˊ}當_{ㄉㄨㄥˋ}的_{ㄉㄨㄥˋ}方_{ㄈㄨㄥˋ}式_{ㄕㄨˊ}表_{ㄅㄞˊ}達_{ㄉㄞˊ}，學_{ㄒㄩㄥˋ}習_{ㄒㄩㄥˋ}讓_{ㄌㄞˊ}心_{ㄒㄩㄥˋ}情_{ㄑㄩㄥˋ}不_{ㄨㄛˊ}受_{ㄕㄨㄟ}影_{ㄩㄥˋ}響_{ㄒㄩㄥˋ}。(例_{ㄌㄞˊ}如_{ㄕㄨˊ}：媽_{ㄇㄞˊ}媽_{ㄇㄞˊ}說_{ㄕㄨㄞˋ}我_{ㄨㄛˊ}寫_{ㄒㄩㄥˋ}字_{ㄘㄨˊ}不_{ㄨㄛˊ}工_{ㄍㄨㄥˋ}整_{ㄓㄨㄥˋ}。可_{ㄎㄨㄛˊ}以_{ㄩˊ}回_{ㄕㄨㄟ}應_{ㄩㄥˋ}：好_{ㄒㄩㄥˋ}的_{ㄉㄨㄥˋ}，我_{ㄨㄛˊ}會_{ㄕㄨㄟ}改_{ㄍㄞˊ}進_{ㄐㄩㄥˋ}，認_{ㄋㄨㄥˊ}真_{ㄓㄨㄥˋ}寫_{ㄒㄩㄥˋ}字_{ㄘㄨˊ}。)



活動二：漣漪效應——是蝸牛開始的

二、轉^{ㄉㄨㄥˋ}個^{ㄅㄛˊ}心^{ㄒㄩㄥ}換^{ㄉㄨㄥˋ}個^{ㄅㄛˊ}情^{ㄑㄩㄥ}

(二)實^{ㄕㄨㄚˋ}作^{ㄉㄨㄥˋ}： 依^ㄧ上^ㄕ述^ㄨ規^ㄍ則^ㄉ實^ㄕ作^ㄉ。
○

(三)回^ㄕ饋^ㄨ： 分^ㄉ享^ㄨ活^ㄕ動^ㄨ後^ㄨ的^ㄨ感^ㄕ受^ㄨ與^ㄨ收^ㄕ穫^ㄨ。
○



活動二：漣漪效應——是蝸牛開始的

三、總結

要擁有好的人際關係，可以一試一試這麼做：
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，
就能為自己贏得好的人際關係。



附件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。
同學說我玩遊戲時 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。
老師說我的數學需要 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。



活動三：溝通藝術—溝好通，好溝通

一、影片欣賞與討論。

(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>



活動三：溝通藝術—溝好通，好溝通

一、影片欣賞與討論。

(二) 問題討論：

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？



活動三：溝通藝術—溝好通，好溝通

一、影片欣賞與討論。

(二) 問題討論：

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？



活動三：溝通藝術—溝好通，好溝通

一、影片欣賞與討論。

(三) 結語：

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。



活動三：溝通藝術—溝好通，好溝通

二、溝好通，好溝通

(一) 溝通案例分享

(情境：星期日，女兒和爸爸在飯桌上吃晚餐...)

女：爸爸，吃完晚餐我可以約同學到我們家樓下中庭玩嗎？

父：晚上還要約？不好吧？明天還要上課，早上你起得來嗎？



活動三：溝通藝術—溝好通，好溝通

二、溝好通，好溝通

(一) 溝通案例分享

女₃：我₃起₃得₃來₃啦₃！我₃們₃好₃久₃沒₃有₃一₃起₃在₃中₃庭₃玩₃，爸₃，拜₃託₃啦₃！

父₃：已₃一₃經₃晚₃上₃了₃，不₃可₃以₃一₃約₃。每₃次₃早₃上₃叫₃你₃，你₃都₃賴₃床₃，起₃不₃來₃！

女₃：（心₃中₃有₃怒₃氣₃並₃OS：我₃哪₃有₃每₃次₃都₃賴₃床₃！）我₃只₃跟₃同₃學₃玩₃一₃個₃小₃時₃就₃好₃，然₃後₃我₃會₃趕₃快₃回₃家₃洗₃澡₃，上₃床₃睡₃覺₃，早₃上₃我₃不₃會₃賴₃床₃，我₃會₃準₃時₃起₃床₃！



活動三：溝通藝術—溝好通，好溝通

二、溝好通，好溝通

(一) 溝通案例分享

父：不行！今天要早點睡覺。

女：為什麼每次我的要求，你都不能答應！

父：（心中大怒並OS：我哪有什麼每次都不答應）你這什麼態度？

女：我不吃了！（留下餐桌上的爸爸，生氣地躲進書房…）



活動三：溝通藝術—溝好通，好溝通

二、溝好通，好溝通

(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。



活動三：溝通藝術—溝好通，好溝通

二、溝好通，好溝通

(三) 「我希望」溝通三部曲

1. 「我希望」溝通模式示範

(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^{...}」

(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...



活動三：溝通藝術—溝好通，好溝通

二、溝好通，好溝通

(三) 「我希望」溝通三部曲

1. 「我希望」溝通模式示範

(3) 三部曲：表達你的「期望」

「我希望爸爸爸爸信任我，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。」



活動三：溝通藝術—溝好通，好溝通

二、溝好通，好溝通

(三) 「我希望」溝通三部曲

2. 「我希望」溝通模式練習

(1) 「你」開頭的表達：「你要我寫功課，自己卻玩手机。」

「我」開頭的表達：（學生練習）



活動三：溝通藝術—溝好通，好溝通

二、溝好通，好溝通

(三) 「我希望」溝通三部曲

2. 「我希望」溝通模式練習

(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)



活動三：溝通藝術—溝好通，好溝通

二、溝好通，好溝通

(三) 「我希望」溝通三部曲

2. 「我希望」溝通模式練習

(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）



活動三：溝通藝術—溝好通，好溝通

三、總結

溝通很不容易，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。



活動四：友情之橋——看見你的好

一、繪本分享與討論

(一) 「敵人派對」故事簡介：

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——「敵人派對」。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方法。原本作者收集了一些噁心的東西要作派對，後來他們一起騎腳踏車、丟回力棒、爬進樹屋玩，他們玩了許多遊戲，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「敵人派對」也不會消滅敵人，反而因為這個派對搭了友情之橋。



活動四：友情之橋——看見你的好

一、繪本分享與討論

(二) 問題討論：

1. 故事故事中的小男男孩為什麼討厭小傑？
2. 爸爸告訴小男男孩消滅敵人的方法是什麼？
3. 吃敵人的派前，小男男孩必須先做什麼事，才能發揮敵人的神奇功效？
4. 小男男孩和小傑一起做了哪些事？



活動四：友情之橋——看見你的好

一、繪本分享與討論

(二) 問題討論：

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？



活動四：友情之橋——看見你的好

二、「看見你的好」活動

(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？他有什么不好嗎？

請寫在紙的左邊，不要被别人看到。

(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>



活動四：友情之橋——看見你的好

二、「看見你的好」活動

(三)「看見你的好」活動說明：

1. 二人一組，進行「看見你的好」活動PK賽。
2. 每人發下一張海報，寫出對方的優點，寫越多越好。
3. PK賽計時五分鐘，在時間內寫出最多對方優點的人獲得「好眼光獎」。
4. 拿出敵人派紙條，右邊寫出他的好，寫得出來可以獲得「好吃派」獎。



活動四：友情之橋——看見你的好

二、「看見你的好」活動

(四)頒獎與回饋：

- 1.頒發「好眼光獎」。





活動四：友情之橋——看見你的好

二、「看見你的好」活動

(四)頒獎與回饋：

2.頒發「好吃派獎」。(想出敵人的好)





活動四：友情之橋——看見你的好

二、「看見你的好」活動

(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。



活動四：友情之橋——看見你的好

三、回顧與反省

(一) 書寫回饋單(附件2-3)，回顧與反省這些

課堂的學習。

(二) 彼此分享自己的學習與收穫。



附件3

「轉個彎遇見幸福」回顧與省思

親愛的同學~~

上完四堂課的「轉個彎遇見幸福」情緒管理和人際關係課程，相信你一定有很多的學習和收穫，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？為什麼？



附件3

「轉個彎遇見幸福」回顧與省思

2. 當聽到別人對你的讚美，你的感受是如何？
3. 上完課程，你學到了什麼良好的人際互動方式？
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？



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

