



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

4年級

編撰者  
賴 玉

情緒相伴





1

# 設計理念





## 設計理念

延續情緒議題--四年級學生，在面對自己的情緒時候應該學習精確的掌握。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。」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。」，  
三年級更多認識與覺察，四年級更多因應與調整，期使透過家庭教育學會面對情緒，與情緒和平共處，以具備解決問題的能力。



2

# 單元架構





## 單元架構表

| 活動名稱 | 節次  | 單元重點  |
|------|-----|---|
| 情緒賓果 | 第1節 | 認識正負面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 <u>記憶的項鍊</u> ，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。                         |



3

# 課程分節





## 第一節 情緒賓果

- 透過影片認識情緒語詞
- 辨識正向情緒和負向情緒
- 情緒賓果遊戲、小組分享
- 結語— 情緒是正常的反應，辨識正負向情緒，讓情緒有出口，練習使用適合方法展現情緒。



# 什麼是情緒？

挫折

得意

擔心

羨慕

嫉妒

平靜

高興

焦慮

愧疚

丟臉

緊張

厭煩

難過

無助

驚訝



## • 什麼是正向情緒?

羨慕

平靜

高興

## • 什麼是負向情緒?

得意

擔心

挫折

驚訝

焦慮

難過

嫉妒

厭煩

緊張

愧疚

無助

丟臉



你能夠知道自己的情绪轉變嗎？

你能夠分辨自己的情绪是正向還是負向嗎？

要怎麼告訴別人，自己現在有什麼情緒？

情緒——多種感覺、思想和行為綜合產生的心理和生理狀態。最普遍、通俗的情緒有喜、怒、哀、驚、恐、愛等。



## 第二節 情緒轉盤

➤材料：

廢棄光碟片1張

厚紙板1張

吸管

膠帶

剪刀

彩色筆

參考心情行動轉盤





## 第三節 情緒解讀

羨慕

平靜

高興

得意

驚訝

嫉妒

愧疚

擔心

焦慮

厭煩

無助

挫折

難過

緊張

丟臉



## 第三節 情緒解讀

- 繪本：記憶的項鍊
- 人物：蘿拉、珍妮(繼母)、爸爸
- 解讀他們的情緒

| 人物 | 事件                  | 情緒語詞                  |
|----|---------------------|-----------------------|
| 蘿拉 | 項鍊斷了，扣子掉滿地<br>找齊了扣子 | 難過、愧疚、失望、無助<br>開心、有盼望 |
| 珍妮 | 認真與蘿拉建立情誼<br>與蘿拉和好  | 平靜、著急<br>高興           |
| 爸爸 | 找不到想放棄了             | 緊張、擔心<br>高興           |



## 第三節 情緒解讀

- 大家來體會——有話直說好不好？[影片](#)

### 問題一

- (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？  
怎麼做才可以化解尷尬呢？



## 第四節 情緒紓壓

- 影片 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？

- 重點有--1、離開現場，轉換情緒。

- 2、不說任何話，不做任何決定。

- 3、找個安全的情緒出口。

- 4、情緒是暫時的。(自己沒那麼糟)

※演戲的過程中要包含4個管理情緒的方法



## 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 B

- 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，現在她要走路回家，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，她自己一直想該怎麼辦呢？其實她也不想這樣！



## 狀況劇 C

- 今天爸爸媽媽又吵架了，小馨每一次聽到爸爸媽媽吵架，她就爸把自己關進房間。
- 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？



## 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？



## 結語

面對情緒可以

多多練習緩一緩、慢慢呼吸

找到自己最適合的方法來紓解情緒、調整情緒

記得**不要傷害自己也不要傷害別人**

※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。



## 教學省思

- 1、因為疫情，讓試教的歷程有一些波折。
- 2、學生對於家庭教育的課程展現高度興趣參與。
- 3、班級導師均對於該課程展現肯定的態度，並協助完成學習單。
- 4、課程內容較豐富，可以增加授課時間。
- 5、學生戲劇展現時常反映家中情況，如果更認識學生再來授課會更有感覺，也能夠更加掌握學生的細微情緒。



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

