

公視兒少教育資源網-第三波教案徵選 教學實錄分享

一、設計理念

每個人都有不同的身體特質、不同的心理感受、不同的思考模式，因為人人都是獨一無二的，所以認識自己和他人的不同，並進而接納和理解他人的獨特，也是生命成長過程中重要的一環。

在現今的教學環境中，班級內總有些孩子很獨特，卻不易被理解，如特殊兒童。不少自閉症者兒童除了感官知覺異常，還經常有無法從人臉中得到重要情緒線索的問題，使得他們在人際溝通上受阻，甚至被誤會與不被理解，除了自閉症兒童，其他孩子也存在著相同問題。如果能透過課程讓學生學習察覺自我和他人的情緒變化，理解人與人身體和心理面向的不同，在課堂上了解與說出情緒、體驗不同生命個體的種種情緒和學習管理情緒，讓生命與情緒在課堂上能自然的交會，那班級孩子也能透過課程更了解自己，進而建立正面的自我形象，同時也學習接納與尊重他人的個別差異。

二、教學流程

活動一名稱：我的情緒轉盤

以繪本《彩色怪獸》引導認識生活中常見的情緒用詞，再透過角落活動和同學分享，察覺自己生活中常出現的情緒，並透過情緒調適練習和自製情緒調適卡的過程，學習好好的處理情緒。

活動二名稱：情緒百寶袋

在紙袋裡面裝入各種情緒卡，讓學生從紙袋抽情緒卡做出表情讓同學猜，藉此活動讓學生發現情緒線索可能會出現在面部表情、肢體語言、音調及其他非口語的訊號中。透過觀看公視影片：《水果冰淇淋 | 不一樣的娃娃 | 紙袋男孩》，引導思考紙袋男孩可能會出現的情緒，以及看不到紙袋男孩的臉孔情緒線索時，可以怎麼做？並同時了解大家對相同事件的情緒感受都不大相同，然後分組討論為紙袋男孩找出更好的辦法。最後也為紙袋華麗的變身為美麗實用的面紙盒，讓紙袋除了套住頭外，還有其他更美的轉變。

活動三名稱：找尋最真實的臉孔

觀看川劇變臉秀影片，覺察面具上彩繪的情緒和面具內的情緒並不一定相同。再透過繪本《找尋最真實的臉孔》引導思考面對自己和他人的情緒，願意改變不好的情緒處理方法，才能往幸福前進。然後分組討論遇到自己和別人有不好的情緒時，一起找出更好的處理辦法。最後為自己畫一個美麗的面具，拿完成的面具作品上台進行「變臉秀」，為活動畫下句點。

三、教學設計與流程			
領域 / 科目	生活課程	設計者	王淑慧老師
實施年級	低年級	實施學校	臺南市進學國小
課程名稱	最真實的我	教學節次	九節課
設計依據			
核心素養	面向:C 社會參與 項目:C2 人際關係與團隊合作 生活-E-C2 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, 願意共同完成工作任務, 展現尊重、溝通以及合作的技巧。		
學習重點	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。 7-I-3 覺知他人的感受, 體會他人的立場及學習體諒他人, 並尊重和自己不同觀點的意見。	
	學習內容	D-I-2 情緒調整的學習。 E-I-3 自我行為的檢視與調整。	
議題融入	實質內涵	生E2:理解人的身體與心理面向。 生E3:理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 生E7:發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力, 察覺自己從他者接受的各種幫助, 培養感恩之心。	
	所融入之學習重點	人學探索 靈性修養	
教材來源	公視兒少資源網影片、繪本和自編教材		
教學設備/資源	繪本簡報、顏色轉盤(或用電腦上的APP)、萬用情緒卡、紙袋、面具、彩繪工具。		
使用的公視影片	《水果冰淇淋 不一樣的娃娃 紙袋男孩》		
學習目標(至多5項即可)			
1.透過線索覺察自己和他人的情緒。 2.學會有情緒時, 安全和合適的處理方式。 3.理解人在身體與心理面向都有各自的獨特性。 4.了解自己與他人獨特之處, 學習互相尊重, 並接納不同之處。			

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>活動一：我的情緒轉盤</p> <p>一、轉動情緒轉盤：</p> <p>(一)轉動顏色轉盤，當轉盤停留在某個顏色時，說出顏色聯想。</p> <p>(二)思考除了顏色的各種聯想外，顏色也能用來代表情緒。</p> <p>二、繪本欣賞：《彩色怪獸》</p> <p>(一)透過繪本欣賞，認識書中「快樂、傷心、生氣、害怕、平靜」等情緒，思考並回答：</p> <p>1.書中如何形容「快樂」的心情？是什麼顏色呢？</p> <p>2.你快樂時會有什麼表現？會做什麼事？身體會有什麼反應？</p> <p>3.書中如何形容「生氣」的心情？是什麼顏色呢？</p> <p>4.你生氣時會有什麼表現？會做什麼事？身體會有什麼反應？</p> <p>(二)分享除了書中提到的情緒，你還知道有哪些情緒用詞？何時會用到這些情緒用詞？</p> <p>三、角落移動：</p> <p>(一)教室的四個角落貼上四種情緒的牌卡(快樂、傷心、生氣、害怕)，教室正中間地上(或桌上)貼上「平靜」的情緒牌卡。</p> <p>(二)思考「在家」最常出現的情緒(快樂、傷心、生氣、害怕、平靜)為何？然後移動到該情緒的位置，移動完成後，分享為何會選擇這個情緒？在家何時、何事會出現這種情緒？</p> <p>(三)思考「在校」最常出現的情緒(快樂、傷心、生氣、害怕、平靜)為何？然後移動到該情緒的位置，移動完成後，分享為何會選擇這個情緒？在家何時、何事會出現這種情緒？</p> <p>四、情緒練功房：</p> <p>(一)歸納出生活中常出現的情緒，並理解生活中本來就會有各種情緒的產生，面對情緒時，更需要練習好好的處理情緒。</p> <p>(二)欣賞萬用情緒卡和自製情緒調適大卡(附件一)，進行情緒調適練習：</p> <p>1.覺察自己現在的情緒。</p> <p>2.停止或暫停目前的工作。</p>	<p>5分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>20分鐘</p>	<p>口語評量：了解自己和他人的情緒詞彙和用法</p>

<p>3.做能讓自己平靜放鬆且安全的事，例如：深呼吸10秒鐘、找同學聊一聊心情、捏軟球、捏氣泡紙、喝水、數顏色、聽音樂、跑步、散步……)</p> <p>(三)寫出並說出自己的情緒調適方法，並思考哪些事適合在哪種情境下做。</p> <p>(四)完成【學習單：我的情緒調適卡】(附件二)。</p> <p>1.學習單上已畫好插圖的部分，可直接塗色。</p> <p>2.學習單空格處，自行填入可調適情緒的方法，並畫上插圖。</p> <p>3.完成的學習單，剪成4張小卡並護貝，隨時可以拿出來練習情緒調適。</p>	<p>10分鐘 30分鐘</p>	<p>口語和實作評量：覺察並寫出和說出自己調適情緒的方法</p>
<p>活動二：情緒百寶袋</p> <p>一、情緒大考驗：</p> <p>(一)紙袋裡面裝入各種情緒卡，上台從紙袋抽情緒卡做出表情讓同學猜。</p> <p>(二)發覺要猜測他人情緒，可以透過各種線索尋找。</p> <p>二、找尋情緒線索：</p> <p>(一)小組討論，找出情緒的線索。思考並回答：</p> <p>1.可能是身體的哪一部分透露出情緒線索(臉部表情或其他肢體動作等)？</p> <p>2.每個人有情緒時，出現的線索都相同嗎？</p> <p>3.是否有人會完全找不到他人或看不懂他人的情緒線索呢？</p> <p>4.當你發現他人的情緒線索時，你會做什麼？</p> <p>(二)小組上台進行報告分享。</p> <p>(三)透過活動，發現情緒線索可能會出現在面部表情、肢體語言、音調及其他非口語的訊號中。</p> <p>三、看影片說故事：《水果冰淇淋 不一樣的娃娃 紙袋男孩》</p> <p>(一)觀賞完影片，試著說說看「看到了什麼？」</p> <p>(二)思考並回答：</p> <p>1.紙袋男孩阿奇為何要在臉上套紙袋？</p> <p>2.看不到紙袋男孩的臉孔情緒線索時，你會怎麼做？</p> <p>3.面對大家的指指點點，紙袋男孩可能會產生什麼情緒？</p> <p>4.獅子女孩和紙袋男孩的共通點是什麼？</p> <p>5.每個人都能找到別人的情緒線索嗎？</p> <p>6.每個人對同一件事的情緒感受都相同嗎？</p> <p>7.紙袋男孩同學做的事，你覺得如何？</p> <p>(三)找出好辦法：小組分組討論並上台報告。</p> <p>1.如果你是紙袋男孩的同學，你想對紙袋男孩說什麼？</p>	<p>5分鐘 10分鐘 25分鐘 15分鐘 25分鐘</p>	<p>口語評量：覺察並說出情緒的線索有哪些</p> <p>口語評量：覺察他人情緒時</p>

<p>2.幫影片故事主角阿奇想想其他辦法？除了用紙袋套住頭遮住缺牙，還有哪些好辦法呢？</p> <p>3.如果你遇到讓你覺得不好意思，而不想讓人家知道你的祕密時，你會怎麼做？</p> <p>(四)小結：了解大家對相同事件的情緒感受都不大相同，面對他人有情緒時，尊重他人，能多給點時間和空間讓對方冷靜，並思考出哪種應變方式會更好。</p> <p>四、紙袋大變身：</p> <p>(一)事先準備材料：紙袋、剪刀、麻繩、打洞器、色紙、雙面膠、彩繪工具。</p> <p>(二)思考並說說看：紙袋除了像紙袋男孩阿奇套在頭上遮住缺牙，還能有其他改變嗎？</p> <p>(三)觀看紙袋改造DIY教學影片。 https://www.youtube.com/watch?v=Tj-m0qW0l2Q</p> <p>(三)將廢紙袋改造成美觀實用的面紙盒。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.將紙袋提把部分先剪下。(若無提把不用剪) 2.置入一包大包抽取式衛生紙量測高度，在適合的高度摺出折痕(高出衛生紙的高度)。 3.將紙袋往內折倒折痕處，增加厚度。 4.依衛生紙抽出的寬度，在紙袋上打出四個洞。 5.將一段麻繩穿過四個洞後打上蝴蝶結。 6.用色紙或色筆在紙袋上裝飾，即完成美麗的面紙盒。 <p>(四)展出自己改造成的面紙盒並說出創作想法。</p> <p>(五)小結：理解廢棄不用的紙袋，除了像紙袋男孩套在頭上，如果願意改變，也能有許多不同與更好的變化。</p>	<p>5分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>10分鐘</p>	<p>，能以同理的角度進行協助</p> <p>口語和作品評量：發揮創意改造紙袋，做成實用的面紙袋，並說出創作想法。</p>
<p>活動三：找尋最真實的臉孔</p> <p>一、不同的臉孔：</p> <p>(一)觀看川劇變臉秀影片部分片段。 https://www.youtube.com/watch?v=Uu-sl4Dqlh4</p> <p>(二)分享看完影片心得，並覺察面具上彩繪的情緒和面具內的情緒並不一定相同。</p> <p>二、繪本欣賞：《找尋最真實的臉孔》</p> <p>(一)繪本欣賞後，思考並回答：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.繪本中的三位主角有什麼共通點？ 2.箱子叔叔說：「如果想變得幸福，就必須找回被奪走的臉孔」，所以三個主角決定怎麼做？ 3.面具男孩如何找到自己最真實的臉孔？ 4.空罐頭公主如何擺脫身上的空罐頭？ 5.箱子叔叔為何會拆掉頭上的箱子？ 	<p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p>	

<p>6.黑影巫婆奪走的是他們三人最真實的臉孔嗎？</p> <p>7.三位主角後來是如何找到幸福的？</p> <p>(二)找出好辦法:小組分組討論並上台報告。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.你有過不想讓別人知道自己目前情緒狀態的經驗嗎？後來你怎麼做？ 2.隱瞞情緒的感覺如何？ 3.如果你遇到自己和別人有不好的情緒時,你會怎麼做？ 4.你是否願意改變不好的情緒處理方法?可以怎麼做？ <p>(三)小結:有勇氣面對自己和他人的情緒,願意改變不好的情緒處理方法,才能追求到幸福。</p>	25分鐘	口語評量:覺察自己和他人有情緒時,能以同理的角度看待
<p>三、面具彩繪:</p> <p>(一)事先準備材料:白色面具、水彩或壓克力顏料、水彩筆、裝飾品(亮片、水鑽、羽毛.....)、白膠或保麗龍膠、亮光漆、彈性繩。</p> <p>(二)進行面具彩繪與創作。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.先用鉛筆在白色面具上打稿後再上色。 2.提示在水彩乾掉之後,還是可以在原來的地方上其他顏色。 3.彩繪好面具後,等水彩都乾了,可黏上裝飾品。 4.完成的作品可在課後噴上亮光漆,以利保存。 5.等亮光漆乾了之後,再綁上彈性繩,即完成作品。 <p>(三)展示自己彩繪的面具成品並說出創作想法。</p>	60分鐘	口語和作品評量:發揮創意彩繪面具,並說出創作想法。
<p>四、活動總結:</p> <p>(一)拿完成的面具作品上台進行「變臉秀」。先戴上面具,然後拿掉面具露出一明顯或誇張的表情。</p> <p>(二)總結:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.生活中常會出現各種的情緒,面對情緒時,更需要練習好好的處理情緒。 2.每個人覺察情緒線索的能力不同,有情緒時出現的線索也不同,尊重與接納彼此的不同與差異。 3.大家對相同事件的情緒感受都不大相同,面對他人有情緒時,尊重他人,能多給點時間和空間讓對方冷靜。 4.接受自己真實的情緒,並且有勇氣去改變不好的情緒處理方法,才能追求到幸福。 	20分鐘	
教學實踐情形與成果:		

以往的社會，對於個人情緒的要求，總是希望大家盡量隱藏不顯現出來，以至於後來發現，很多孩子在面對自己和他人有情緒時，常常不知道如何適當的調適與處理。透過這個課程，我自然的和孩子在課堂上談情緒，讓學生能認識情緒、辨識情緒，學習表達情緒和處理情緒，我發現很多孩子都能找到很適當的調適情緒方法，同時對於班上特殊兒童有情緒時，班上的孩子也能有更多同理與接納，因為透過課程中的討論和分享，他們更懂得每個人身體和心理都不大相同，需要彼此尊重與同理。

教學心得省思：

當初課程的發想是因為班上有一位自閉症的孩子，他對於辨識他人情緒有困難，也無法自我表達情緒狀態，因此在班上常常出現很火爆的場面，所以設計了這個課程，所以本課程除了普通班可進行，亦可使用在特教宣導，讓學生更了解自閉症和其他有臉盲症的學生可能遇上的困難。同時在練習調適情緒的該節課(情緒練功房)，有讓學生找出屬於自己的情緒調適方法，此處須加強說明：哪些事適合在哪種情境下做，也可將調適的方法區分為適合在學校做或在家做等，讓學生更清楚了解不同情境可能需有不同的調適方法，以免學生在課堂上使用了較不適當的情緒調適方法。

其他參考資料：

(一)書籍

1. 安娜. 耶拿絲 (2016)。《彩色怪獸》。三采出版社。
2. 文/趙龍、圖/蠶山 (2021)。《找尋最真實的臉孔》。尖端出版社。
3. 馬克. 布雷克特(2022)。《讓感受自由》。天下雜誌。

(二)網站

1. 公視兒少資源網影片：《水果冰淇淋 | 不一樣的娃娃 EP01: 紙袋男孩》
2. 紙袋改造參考影片：<https://www.youtube.com/watch?v=Tj-m0qW0l2Q>
3. 變臉秀參考影片：<https://www.youtube.com/watch?v=Uu-sl4DqIh4>