

公視兒少教育資源網

「改變教室的風景」教案徵選活動

一、設計理念：

情緒如四季般自然發生，一旦情緒產生波動時，個人會表現愉快、氣憤、悲傷、焦慮、或失望等各種不同的內在感受，假如負面情緒常出現而且持續不斷，就會對個人產生負面的影響，如影響身心健康、人際關係或日常生活等。公共電視短片「雲朵女孩」以雲朵的表徵傳達情緒感受，本教案以「情緒飢渴雲」作為主題，分為五個教學活動設計，盼透過影片的視覺引導到情緒感受與辨識，以及能夠有適當的情緒調節，讓心中的雲朵能夠視環境自在變化如飢渴雲，盡其在我也顧全他人，讓情緒能夠輕易覺察且管理的適時適所，對適當對象恰如其分表達，是一件非常重要的事情。

二、教學流程：

活動一名稱：情緒調色盤

時間：80 分鐘

情緒感覺是日積月累的。曾經，一個個、小小的、沒有處理完整的情緒感受，會連結成一個牢固、難以改變的感受，並形成對自己的觀感，及對相似情境的解釋。透過觀賞《水果冰淇淋 | 雲朵女孩》影片，覺察影片感受，並藉由色彩視覺與心理感受的對應，對情緒有更明確的理解。

活動二名稱：我的情緒雲

時間：80 分鐘

負面情緒和正面情緒，都是環境與孩子們個體互動之後回饋給自己的訊息，為了要告訴我們互動的狀態如何？或者我們是否需要調整什麼？增強什麼？維持什麼？也有著被理解或被聆聽的需要。孩子們需要了解各種情緒可能顯現於外，可能隱藏在心裡，快樂、狂喜、憤怒、悲傷、無助與脆弱，都是人生裡必然經驗的情緒歷程，也會有不同的感受強度。

活動三名稱：情緒老實說

時間：80 分鐘

暢銷科普作家曼羅迪諾說過「沒有情緒，我們無法做出任何決定。」情緒能讓我們理解自己，促進人際互動，「情緒老實說」透過周哈里窗的思維，延續色彩強度的視覺辨別，雲朵女孩的影片感受連結，讓孩子從自我省思及觀察他人

的探索過程中拼湊出自己的情緒模樣，提升自我的情緒覺察，進而理解情緒的覺察與調節，對於生活是具有影響的。

活動四名稱：情緒「美」來「演」去

時間：80 分鐘

以真實生活中的情緒事件作為主題，透過劇本的編寫與 6WH 的討論，讓孩子以心理情況劇的形式是來述說自我的生命故事，讓平常來不及發現的情緒能找到出口，從演出中認識不同面向的自己，以及覺察每個人遭遇事件的情緒差異與調節方式。

活動五名稱：情緒筋斗雲

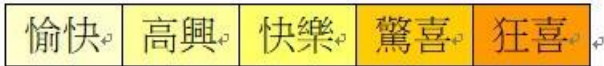
時間：80 分鐘

透過日記記錄自我情緒，能夠更客觀、數據化的觀察自己情緒的起伏狀態，又透過全班的討論，在不同的事件中如何正向面對、客觀處理情緒，避免陷入負面情緒的心理陷阱，選擇正確的調解情緒方式解決問題，如筋斗雲一般輕鬆，是此教學活動的最終目標。

三、教學設計與流程			
領域/科目	綜合活動	設計者	蔡沛芩、楊璧綺
實施年級	國小 3 年級	教學節次	10 節
課程名稱	情緒舂斗雲		
教案實施情形	■1.本教案已實際教學實施 (1)實施時間：_111.11.1_-111.11.28 (2)實施課程名稱：情緒調色盤、我的情緒雲、情緒老實說、情緒美來演去、情緒舂斗雲 □2.本教案尚未實際教學實施，預計實施日期：_____		
設計依據			
核心素養	總綱核心素養	A：自主行動 A1 身心素質與自我精進	
	領域核心素養具體內涵	綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。 綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	
學習重點	學習表現	1-D-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 情緒的思辨與調適 Ad-II-2 正向思考的策略	
議題融入	實質內涵	生命教育 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。	
	學習主題	人學探索、哲學思考	
教材來源		自編教材	
教學設備/資源		投影機、學習單（情緒老實說、情緒雲朵日記、情緒雲大發現）	
使用的公視影片		《水果冰淇淋 雲朵女孩》	

學習目標

1. 覺察生活中自我與他人情緒反應，分享自己的感受
2. 辨識在學校生活中產生的正向與負面情緒，思考如何改善自我情緒
3. 理解他人情緒及人際關係的處理，思考如何與人相處
4. 實踐正向思考策略處理生活中面臨的各項問題

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
1、 <u>情緒調色盤</u> 1. 全班共同觀看「雲朵女孩」影片。 2. 教師以 4F 法提問： (1) 事實：影片中看到什麼？ 有哪些人物？雲朵有什麼顏色？ (2) 感受：看完影片有什麼感覺呢？有曾經和艾咪一樣的經驗或感受嗎？那是什麼樣的感覺？ (3) 發現：你發現了什麼？ 影片中頭上的雲代表什麼？怎麼形容這些感覺？影片中的雲朵顏色代表艾咪的情緒嗎？雲朵還有什麼特徵代表艾咪的情緒？艾咪的雲朵怎麼變化的？ (4) 未來：如果你是艾咪，怎麼讓自己的雲朵變美麗呢？ 3. 情緒雲大發現 (1) 影片示例與討論：討論情緒雲顏色的表達，例如：黃色-快樂、藍色-傷心、紅色-生氣、咖啡色-討厭、橘色-平靜等；討論情緒雲的形狀或顏色深淺可能代表情緒的象徵。  (2) 每個情緒表現可能有不同的表現強度，試著用情緒卡排列看看，如黃色的快樂感受：  (3) 運用學習單紀錄這一週中印象最深刻的情緒雲。	80	口語評量 口語評量 紙筆評量
2、 <u>我的情緒雲</u> 1. 分享與討論：全班分享這週記錄的情緒雲，說明發生的事情，觀察到自己或當事人的情緒是什麼？感覺到他的雲朵是什麼樣子的？ 2. 小結： (1) 情緒雲朵是看不見的感受，每個人遇見不同的事情，可能有不同的反應與感受，有不同的雲朵。	80	

(2) 情緒雲朵或許不容易察覺，但我們可以從表情或動作去感受。 3. 每組運用平板拍攝自己的情緒表情，讓大家猜測是表達哪種情緒雲朵？ 4. 小結： (1) 這些情緒表情可能是面對什麼事件發生的？ (2) 當出現這樣的情緒表情時，接下來可能會發生什麼事情？周遭的人可能會怎麼反應？ (3) 如果常常發生這樣的情緒表情對生活會產生什麼樣的影響？哪些情緒會有好的影響及互動，哪些則會有更多不好的結果產生？		口語評量			
3、<u>情緒老實說</u> 1. 小組討論與分享：老師發下情緒卡與學習單，小組共同對於組員常有的情緒表現給予回饋。 2. 情緒老實說 (1) 每位同學對自己最常表現的情緒寫在學習單上。 (2) 小組同學挑選最符合自己最常平常情緒表現的牌卡。 (3) 小組同學輪流猜自己情緒的認知，最快完成者即獲勝。 (4) 紀錄小組同學對自己的情緒發現 <table border="1"><tr><td>大家最常看見我的情緒。</td><td>別人發現我自己不知道的情緒。</td></tr><tr><td>我心裡最常出現的情緒。</td><td>我和同學從來沒發現的情緒。</td></tr></table>			大家最常看見我的情緒。	別人發現我自己不知道的情緒。	我心裡最常出現的情緒。
大家最常看見我的情緒。	別人發現我自己不知道的情緒。				
我心裡最常出現的情緒。	我和同學從來沒發現的情緒。				
3. 問題討論 (1) 大家最常看見我的情緒表現是什麼？ (2) 我心裡最常出現的情緒和大家看見的是一樣的嗎？ (3) 有沒有別人發現的情緒，是我不知道的說？ (4) 別人眼中的你，和你所認識的自己是否相同？如果不同，為什麼呢？ (5) 為什麼常常出現這樣的情緒表現呢？常出現的情緒表現和別人對我的互動有什麼關聯呢？ (6) 別人發現我自己不知道的情緒，你的想法是什麼呢？ 4. 小結 (1) 自己認為最常出現的情緒表現和別人看見的，有可能是不一樣的。 (2) 常常出現的情緒會影響別人對我的反應，也影響我的生活。		80 口語評量			

(3) 不論是正向或負向的情緒表現都需要自己或別人理解。		
4、 <u>情緒「美」來「演」去</u>		口語評量
1. 校園生活狀況劇		
(1) 每組派代表抽取五大情緒卡，針對情緒表現設計校園生活事件，並以情緒薑餅人來作為劇本的主要角色。 (2) 小組討論劇本（情境討論 6WH 問句）。 (3) 上台演出。	80	
2. 問題討論		
(1) 情境中讓你印象最深刻的是什麼？ (2) 你曾經表現或遭遇過這樣的情緒表現嗎？想一想，這樣的對待會產生什麼結果？ (3) 同樣的事件或狀況，有沒有可能產生不同的行為反應？ (4) 同樣的一件事，因為不同的處理策略會產生不同的結果，你認為正向的處理策略還是負向的處理策略結果比較好？為什麼？		高層次紙筆評量
3. ACTION!		
再次面對情境問題時合宜的情緒反應是什麼？再一次演出。		
4. 雲朵週記		
(1) 紀錄兩週情緒雲朵日記。 (2) 統計正向情緒與負向情緒的次數。 (3) 負向情緒產生時，你可能想要處理的策略是什麼？		
5、 <u>情緒筋斗雲</u>		
1. 一週後分享雲朵記的紀錄。		
2. 分享與討論		
(1) 分享一週執行雲朵日記正向情緒與負向情緒的狀態與次數。 (2) 因應負向情緒時，用什麼樣的方式調整與調適？調適後的感受是什麼？ (3) 同學給予正向的回饋與建議。 (4) 評估自己的表現，並依據同學的回饋建議，進行修改再實踐。 (5) 進行下一週的雲朵日記，說說對自己的期待。	80	
3. 小結		

情緒調適是一件很美好的事情，適當的表現自己的感受，讓我們的生活更美好。讓情緒的調解如同筋斗雲一般神奇，在自己與他人的天空中都畫上美麗的雲朵。		
實施成果： 1.孩子能夠覺察生活中自我與他人情緒反應，充份分享自己的感受 2.孩子能辨識在學校生活中產生的正向與負面情緒，思考如何改善接納 3.孩子能夠理解他人情緒及人際關係的處理，思考如何與他人正向接納情緒正向和平共處 4.孩子能實踐正向思考策略來面對生活中面臨的各項負面問題，看清現實，從中釐清機		
教學心得與省思： 把「雲朵女孩」作為教案的主軸，而非把短片當成一個引起動機的配角而已，讓學生在學習中能有深思、分析、思辨與批判的過程。 聖嚴法師說：「面對煩惱時，要清楚辨知煩惱的緣起，然後面對它、接受它、處理它、放下它。」活動一看著學生從懵懂不確定各種情緒，透過繪本開始面對，我們使用了具體方法給情緒們一個名字，孩子有意識的承認它的存在，瞭解這些情緒的形容詞恰好反應我們的情緒狀態。從 4F 提問中，孩子都有發現艾咪的情緒轉變，而且情緒也跟著顏色有所變化，接著同樣類型的情緒也學習用相近的顏色來做分級，知道同樣都是開心，但是就會有愉快到狂喜的等級不同，同樣都是生氣，但是不開心到暴怒就是不同的分級，孩子能夠理解自己有情緒的困擾，卻不知自己困擾的程度，情緒的分級可幫助我們具體地了解自己的心情，同時也可幫助自己釐清情緒困擾的程度，並且可以根據得分結果做適當的處理。 活動二「我的情緒雲」透過學習單情緒雲大發現，了解情緒雲朵是看不見的感受，每個人遇見不同的事情，可能有不同的反應與感受，所以有不同的雲朵。之後透過每組運用平板拍攝自己的情緒表情，討論中孩子大多同意如果太常發生憤怒的感受，有可能會變成不受歡迎的人物，大家都不想跟愛生氣的人一起玩？如果是一個常常情緒平靜開心的人大家會比較想跟對方當朋友，情緒雲朵其實也很容易透過表情，讓身旁的人知道現在的情緒，即使防疫戴上口罩，我們也可以從表情或動作去感受。 活動三則是透過桌遊方式來讓自己覺察別人眼中自己常出現的情緒，自己認為最常出現的情緒表現和別人看見的，原來有可能是不一樣的。多數孩子很驚訝原來自己在別人眼中是常有這些情緒的人，尤其是常表現不高興情緒的人這時候才發現常常出現的情緒，會影響別人對我的反應，也影響生活。大家也分享如果能讓別人知道自己當下的情緒，良好的互動就是需要有效的溝通，尤其是正確的傳達情緒，願意深度了解自己能夠讓自己更快樂，當自我覺察越高，也通常具有比較快樂和諧的人際關係與		

身心狀態。大家一起打開自己心裡那扇窗，看見更多元的真實情緒面目，彼此的摩擦誤會也會減少。

活動四則是給予校園常發生的生活情境，讓他們用自製的表情薑餅人來演出，個給一份情緒提示，然後寫下劇本後演出，包括快樂（Joy）、憂愁（Sadness）、厭惡（Disgust）、生氣（Angry）、驚訝（Fear），劇本裡寫到跟好朋友吵架的生氣，對爸媽管教嘮叨的厭惡、對老師處理班級糾紛的驚訝，考試考不好要回家挨罵的憂愁。第一次演出孩子不知道如何表現情緒才是適當的合宜的，經過大家集思廣益討論方法，讓自己接納自己的情緒又能讓其他人知道當下的情緒，大家一起來來回回討論，都讓孩子有新的收穫，有機會放慢速度，試著區別不同的情緒與反應。實際練習做出有意識的選擇。

最後透過活動五的一週的情緒日記紀錄，我們告訴孩子，當你完成覺察、辨識與接納情緒的步驟之後，再來是好好的「傾聽」自己的情緒，用書寫或打字的方式紀錄下來，檢視已經改變和尚未改變的事，定義哪些事情已經結束，哪些還沒結束。冷靜下來看待事件中的資源、選擇和現實，有助於自己採取正確的行動。也就是自己能夠主動運用正向態度與策略，且表達自己還有改進的空間。當然記錄結果也許不盡理想，但至少大部分孩子想到一些好方法去解決事情，有了「控制」的經驗，下次再遇到事情的時候也能夠比較冷靜面對，而非直接產生衝突來因應問題。

我們認為這個教案是成功的，讓孩子知道情緒來了不是不分青紅皂白的一昧排斥它，逃避與壓抑是非常耗能的，反而會覺得辛苦、焦慮與疲累。而是可以理性的請他們進到自己的腦袋裡轉化接納，讓我們更能掌握與即時面對當下的處境，看清現實，從中釐清轉機，用與「情緒合作」的態度來處理情緒，並且衍伸正向的因應策略來處理事件，生命也會更舒暢與豐盈，更 LAHOS!

參考資料：

《水果冰淇淋 | 雲朵女孩》