

情緒急轉彎-情感(性平)教育議題融入國小綜合學習領域之教學

臺北市東門國小/徐郁婷、陳幸岑

一、前言

現今台灣已經邁入少子化社會，孩子少了與同儕手足練習互動經驗，加上孩子成長階段父母不再有充足的時間，可以示範恰當的情緒表達方式，我們常常可以觀察到孩子用很激烈的方式去表達自己的不滿與憤怒，或用大哭、尖叫的方式去控制周遭的人，甚至以此來要脅父母立刻滿足孩子的需求，而往往這樣不適切的情緒表達嚴重影響親子關係，甚至進而讓孩子學習到不適當的情緒表達方式。

孩子情緒調控的能力，無法透過課綱中制訂的課程傳授，而是藉由孩子從與周遭大人真實的互動中逐漸學習與培養而來的。而學校身為孩子學習的主要場所，若能透過情緒教育與學生有所討論與演練，將會有助於提升其情緒控制的能力，甚至是其人際關係。

本課程設計期望能透過孩子覺察自我內在情緒，並可以學會正向處理人際衝突，最重要的是可以辨識出華人文化底下隱含的情緒表達的性別刻板印象，將有助於培養孩子接納自己與他人情緒的能力。

(一)背景說明

教學現場中更可以時常觀察到學生常以較高張的方式表達情緒，進而造成人際間的不良互動，甚至不同性別間各成群體而造成班級氣氛不佳。在一次拒學孩子的狀況中看見其他學生主動關懷協助，觀察到學生若具有同理心能夠體諒、協助他人，班級將更具凝結力和友善。

然而這樣的互動不是單純透過教師一味地講述宣導，或是直接鼓勵、增強同儕間彼此之間友善互動的重要性，而是孩子從日常生活經驗正向互動中形成，因而希望能透過課程加強引導，協助學生覺察自我與他人情緒處理模式，並有效處理實際人際互動衝突與問題解決。

(二)性平課程設計動機與理念

性別與情感教育是在教導孩子有關愛的素養，不單單只是破除性別迷思，而是更深入的去探討人與人之間的關係。聯合國曾經頒布過十五個愛的的能力，包括：喜歡一個人要如何表達的「有效溝通」、不想跟對方約會的「拒絕」、想跟對方分手的「協商」以及是否要發生性行為「做決定」等能力。而這些能力都是藉由日常生活中的互動、協調學習而來，除了正規課程給予孩子知識的探究，對於人際互動間細膩的表達與合作，更是全人教育中重要的概念。

過去已有許多性別研究學者指出校園生活已包含種種「隱藏課程」，尤其是關於人際互動層面，學生並非透過課程的實際內容學習，而是藉由人際互動習得互動能力，甚至是關於性別的知識。後來也有許多實證研究，指出學校裡的情感經驗與個人發展是密切相關

的。生活中的情感表達與情緒控制會影響一個人的自我認同、自尊形成、個人發展與社交行為等，所以我們可以說孩子們無時無刻都在學習如何與他人建立關係，而這個學習更對孩子的成長有重大的影響。

因此期待能夠建構一個課程，課程的設計重點從引導學生認識自己的情緒開始，進而能夠覺察情緒、管理自己的情緒，甚至是辨別不同性別中處理情緒的性別刻板印象，讓孩子認識到任何情緒宣洩的方式都是值得被尊重的，只要那個方法是在不傷害自己與他人的前提下。更重要的是透過情緒引導至解決人際相處問題，轉化其較負向攻擊人際模式，讓學生能選擇改以適切方式處理人際間衝突。

二、文獻探討

(一) 性別概念詮釋

1. 性別

個體從出生開始就會因其性器官的特徵，而被區分為男性或女性，這裡指的是生物上的、先天的性別，這種男生和女生的區分標準則稱為「性」(Sex)，又可稱為「生理性別」。相對來看，性別則是心理學上與文化上的用語，是每個人對於自己或他人所具有的、顯露的男性化與女性化特質的一種感受(劉秀娟，1998)。就如在成長的過程中，我們受到所處環境的社會文化及價值觀之影響，依其先天的「性別」不同而賦予不同的期望與規範，而逐漸造成另一種性別差異，是後天的、也是經由外在的文化環境塑造而形成，這種社會性的男女差異稱之為「性別」(Gender)。「性」與「性別」最大的區分，不一定等於心理上的性別認同，而是在於生理上的性別特徵。性別的概念，則必須透過成長、發展及社會化的歷程學習而來」(劉秀娟，1998)。

2. 性別角色

性別角色發展是一個人認同社會可接受的兩性行為模式的歷程。性別角色就是社會中依據自己的文化需求，為各階段男女訂出一套相關標準與期望，因此，性別角色會因教育、經濟或歷史、文化的變遷而改變。性別角色是指文化根據性別為其成員規畫的行為藍本，即男性該扮演哪些角色、女性該扮演哪些角色的一些成文或不成文的規定。性別角色的概念包括兩個層面：「性別角色期待」與「性別角色表現」。「性別角色期待」是指社會期待某種性別的人從事的活動內容，「性別角色表現」則為兩性依循社會期待所表現出來的行為。

性別角色(Gender Role)是指個體在社會化的過程中，因為社會結構對男女兩性所持有的權力與義務，所反映出來的行為期待；也就是指社會、文化根據性別，為其所屬個體所規劃的行為腳本(陳皎眉，1996)。以性別角色期待而言，如：男性化的人格特質多跟工具性及主動性有關，女性化的人格特質則與人際關係、情感表達等有關。

另一層面，以性別角色表現而言，如：男生理工科較拿手，女生語文科較強等。

而柯柏格 Kohlberg 提出認知發展理論 (cognitive development theory) 認為孩子的性別認同是一種對自我的認知判斷，因此性別概念的形成受到認知發展程度的影響。例如：二歲的孩子利用外表來對人做粗略分類，因此如果一個女生穿長褲、留短髮，孩子就會認為他已經變成男生了，即使利用獎賞也很難改變他們的信念。而當小孩六、七歲時，就會知道性別是不變的，穿長褲留短髮的女人，她仍然是女的。認知發展理論認為：當小孩發展到性別恆定階段，即小孩知道自己永遠是男生或女生後，就會主動地表現出符合性別的行為，本身就是一種獎賞，當然，他們也會尋找同性楷模來模仿他們的舉止，以學到適性的行為模式。所以小孩是先有性別認同，而後自然獲得性別角色。認知發展理論重視性別認同對社會化的影響，認為「認同」的發生，是在孩子已經習得「性別認同」之後。

(二) 性別刻板化印象

1. 刻板化印象

由蕭鈺貞 (2006) 的觀點指出張春興 (1991) 認為刻板印象 (stereotype) 是指：不以直接經驗為根據，又不以事實資料為基礎，只單憑一己之見或道聽塗說，就以粗淺、過度概括的方式，而形成對某人、某事物或某團體武斷的評定。因此有關性別的刻板印象應為一種對性別角色作刻板區分的心理傾向。周淑儀 (2000) 即認為，性別刻板印象是一種對男女角色相當僵化、過度簡化及類化的信念或假定，但卻忽略了個體的個別差異。李卓夫 (2000) 則認為是社會及個人，以性別為最初的分類基礎，對不同及相同性別的人所應擁有的特徵、行為及規範，等穩定的看法。綜上所述，性別刻板印象所指的是個體被認為什麼性別的人應該會做什麼行為、會有什麼特質、什麼思考模式、該遵守何種社會規範… 等等各種僵化、武斷、過度概括、忽略個別差異的看法。

促進兒童早期性別社會化最早也是最重要的因素是家庭，特別是父母的影響。在家庭教育中，父母會自覺不自覺地將成人世界的性別規則傳遞給兒童，並塑造其子女的行為使之符合社會規範的要求。所以，性別刻板印象並不是生理性別的結果，而是社會文化環境的結果。社會環境因素不僅通過生理成熟間接影響人的心理發展，而且它還直接作用於人的心理，促進不同性別的人的不同社會化過程。因此，社會環境因素應是性別刻板印象的決定性影響因素 (引自蕭鈺貞，2006)。

2. 情緒表達的性別刻板化印象

情緒表達亦受到性別的影響，而產生對不同性別情緒表達的刻板印象，以華人文化來說，男性往往較為壓抑、不表達感受，像是中國俗語「男兒有淚不輕彈」；然而女性細膩的情感表達也被形容為不理性，甚至是歇斯底里的。

在情緒表達性別差異的實徵研究中，研究結果有不少分歧，蕭鈺貞（2006）指出以生氣表達為例，一般認為生氣是男性的情緒，男性表達較多的憤怒。但研究發現，事實上在親密關係中，女生比起男生對異性伴侶有更多的生氣、吵架和批評。Brody 認為情緒表達有很多面向，可透過口語聲音、臉部表情、肢體行為來展現。一般刻板印象總認為男生表達較多的生氣情緒，主要是從攻擊的行為來論斷，但他歸納現有的研究，發現女生用口語表達生氣情緒要比男生來得強烈，且生氣的時間也較男生來得長。

而關於悲傷的表露，一般人認為女生比男生有更多的哭泣，然而在對哭的性別差異研究指出，在獨自一人時男女生的哭泣都是一樣多的，但在面對朋友或家人時，女生比起男生有較多的哭泣，也就是當別人在場時，男生會壓抑情緒，但女生傾向流淚哭泣，因為可以從家人朋友獲得安慰支持。這研究指出了不同的互動情境會影響情緒表達性別差異的結果，然而總體而言女孩表達較多的正向情緒和內化型情緒（悲傷、焦慮），男孩表達較多的外化型情緒（生氣）（引自蕭鈺貞，2006）。

（三）學習內涵說明

1. 不同性別處理情緒差異

蘇建文（1979）研究中指出國小中高年級兒童表現各種情緒最普遍的方式，就是情緒本身的諸項行為表現，如快樂時笑、憤怒時發脾氣、悲傷時哭泣，但是很少知道應如何去面對挫折，積極而有效的處理自身的情緒。特別是女性之反應多屬感性的，理性的反應較少。尤其在在憤怒情緒方面，女性受試者所表現的發展差異較男性更為顯著，對於幻境中的人事物的憤怒常隨年級增高而減少，而對於自我的挫敗、限制與束縛而產生了憤怒則與年俱增；悲傷與煩惱亦由針對客觀的環境人與物而逐漸轉變為針對自身。表現情緒的方式由直接而趨向間接，退縮消極的反應與年俱增，但仍以感性反應為主。

由江文慈（2018）的觀點可以看出性別差異的刻板印象向來認為女生較男生富有情感，這樣的觀點長久即存在，西方哲學早就採取二元對立的觀點，將男生刻畫為是理性的，女生是感性的圖像。我們的社會期待男生要陽剛勇猛，獨立自主，男生必須展現工具事務取向的男性化特質（masculinity）；女生要溫柔順從，關懷和同理別人的感

受，展現情感表達取向的女性化特質 (femininity) (Fischer & Manstead, 2000)。在傳統中國社會裡，「柔順曲從」被視為是女性的重要特質 (李美枝、鍾秋玉，1996)。在 Gray (1992) 所著《男人來自火星，女人來自金星》這本談論兩性差異的書中，就劃分出性別差異的典型價值系統，男性趨向「權力、能力、效率和成就」，而女性趨向「愛、溝通、美麗和關係」。

目前的研究大多指出整體的情緒表達是女生多於男生，但是不同的情緒有不一樣的性別差異 (Brody & Hall, 2008; Chaplin, 2015)。從性別角色的情緒規範來看，女性被期待表達較多的正向情緒或利社會情緒 (例如：喜悅、喜愛、同理心等)，以及無力的 (powerless) 情緒或內化型 (internalizing) 負向情緒，例如：悲傷、害怕、焦慮、內疚和羞恥等，以符合女性關懷、柔弱的性別角色；男生被期待表達較多有力的 (powerful) 情緒或外化型 (externalizing) 負向情緒，例如：生氣、厭惡、輕視等，符合傳統男性主導與權力的性別角色 (Brody, 1997; Brody & Hall, 2008; Chaplin & Aldao, 2013; Fischer & LaFrance, 2015; Fischer & Manstead, 2000)。

當代對於情緒表達性別差異的解釋多採取生理、心理和社會的整合觀點，男女生有先天的生理差異，基因不同、荷爾蒙不同、大腦和身體構造不一樣，這些生理差異可能會影響情緒的產生與外顯的表達行為，而後天的社會化學習，更是形塑情緒表達性別差異的主因。社會建構論主張行為來自個體和環境的互動，行為並非靜態的，而是持續在新的情境中所形成。情緒並不是個體內的固定特質，而是與環境互動的當下所形成 (Boiger & Mesquita, 2012)。社會建構論特別重視情緒表達受到特定情境和社會期望所影響，由於社會對男女性別角色有不同的期待，從而形成了性別角色行為的分化 (引自江文慈，2018)。

2. 性別與情感關係

兩性關係 (Gender Relationship) 為人際關係的一種，包含了性別與性的關係，晏涵文 (1993) 指出兩性在婚前建立關係的過程分為「自我認識」、「人際交往」、「認識異性」、「團體活動」、「團體約會」、「固定約會」、「固定對象」、「訂婚」等八階段。我們可以說性別關係是奠基在良好的人際關係開始的，而親密關係則是在互動中逐漸形成更緊密、信賴的關係。而中高年級國小的孩子正準備踏入佛洛伊德性心理發展階段的兩性期，個體性器官漸漸成熟，兩性在生理上與心理上的特徵，開始有顯著差異。個體開始對異性產生興趣，喜歡參加兩性組成的活動，也在此時開始有兩性生活的理想，有了婚姻家庭的意

識。因此在國小階段我們更應該聚焦在人際關係的建立與連結，並協助孩子做好下一階段發展的預備。

(四) 性平學習理論之論述

1. 表達性藝術治療

表達性藝術治療(expressive art therapy) 是使用創造性、想像力以及自我表達為治療核心的治療取向。相較於直接的口語表達，透過音樂、舞蹈、繪畫、戲劇、遊戲、沙遊等方式，可以搭起一道與內在感受對話的橋樑，導引出被壓抑與忽略的情緒和經驗。

黃傳永等(2011) 指出大體而言，藝術治療活動具有情緒宣洩與淨化的心理特性，例如：透過藝術創作可以提供表達能力不佳、人際適應欠佳、年紀較小者一透過藝術活動來釋放不愉快、緊張的情緒等抒發管道。此外藝術治療活動亦具有降低個案防衛心理，而讓潛意識的內容自然的浮現，達到情感調適的目的，使個案的情緒得以緩和。尤其是藉由藝術治療輔導團體中的分享活動，透過成員輪流分享創作作品的歷程，常能喚起或刺激其他成員的情緒反應，因而產生共鳴並進而獲得支持，有助於達到良好的情緒適應狀態，例如：有效降低個案的焦慮感憂鬱程度等等。更是連結個案內在潛意識情感與外在人際與情緒功能的重要橋樑 (Irwin, 1984; Stewart, 1984; 陸雅青, 2000)，同時，也可以立即有效評估成員之情緒狀態，作為輔導工作者適時調整輔導介入策略的重要依據。

國外部分，則有 Feldman 與 Miller (1987) 以及 Anderson (1992) 等人分別應用藝術治療來協助學校適應不佳、行為退縮、具有憂鬱及暴怒情緒問題兒童之輔導，且獲致不錯療效。另 Roth (1987) 亦指出藝術治療適用於處理具有嚴重焦慮等情緒障礙兒童之輔導上，可以有不錯的輔導成效。Katz 則於 1985 以無結構的自發性藝術治療小團體，協助情感憂鬱症病患重塑自我形象，並使沮喪的情緒變得較為喜悅穩定。而 Greenwood 和 Layton 於 1987 應用藝術治療團體，引導憂鬱情緒成員經由藝術媒材進行投射，將其心象轉化為視覺，進而產生內在覺察，發揮自我統整之療效等等 (引自侯禎塘、陳慧真, 2007)。

2. 繪本教學

黃淑娟 (2014) 指出繪本是以圖畫來說故事，運用敘事結構帶有連貫性的圖畫來傳達和詮釋故事內容，使脈絡發展更為持續、完整與豐富。這一類的書籍著重於圖像的藝術呈現，甚至只有圖沒有文字，非常適合學齡前後階段的兒童閱讀 (Strasser & Seplocha, 2007)。

繪本所涵蓋的主題相當多元，不僅能提供兒童接近真實的生活經

驗，更能連結過去的所知所學，誘發內在記憶與情緒，是激發孩子思考、想像的良好媒介（吳曉玫，2005），協助他們在認知、人格、道德、生活等各方面獲得正向的成長。繪本提供孩子認識真實世界的機會，繪本所建構的世界可視為現實世界的縮影，兒童可以從繪本體驗到不同的人生經歷或看法，繪本更引領兒童走到過去、未來或想像的世界。透過繪本的畫，孩子可以再一次清楚的認識生活中的事物或是藉由真實事物來確認在繪本中看到的（松居直，2000）。

繪本能吸引兒童的注意力、提升閱讀的興趣，以一種寓教於樂的方式進行教育目標的實行。在閱讀與討論繪本的過程中，藉由孩子對故事主角的認同，進而學習善惡事非的判斷、培養良好的生活態度及建立解決問題的能力。除此之外繪本也兼具語文及視覺的藝術欣賞，圖畫有助於吸引學生的目光、提升學習的意願，使用的文字簡明扼要，適合識字量少、理解能力不佳的兒童閱讀。優良的繪本作品，可以透過童趣的圖像，傳達陶冶性情、涵養品德的教育意義。故本研究選擇以繪本為媒材，期望透過師生共讀、同儕相互討論，引導學生看見自己的優點、欣賞自己、肯定自己。

近年來，由於繪本內容豐富、圖文並茂，於國小教學應用十分廣泛，舉凡性別平等、環境保護、生命教育、人際互動等重要議題，皆常透過繪本來傳遞相關訊息和理念（洪詩婷，2008），吳湘靈（2004）認為繪本符合兒童的認知發展與興趣原則，激發了兒童探索生活知識和語文技巧的動機。具有擴充孩子的生活、視野與美感經驗的功能。且圖畫故事書中所展現的文字、圖像具多層次意義，不僅讓人回味無窮，也提供讀者間共讀的無限可能性與共鳴，讓讀者在閱讀中投射自我的情感，這樣的文本，在兒童學習的歷程中創造了愉悅，提供了溝通表達、討論互動的趣味性與多樣性（引自黃淑娟，2014）。

3. Albert Ellis 理情行為治療

Ellis (1993) 提出的理情行為治療是認知行為療法方面的先驅者，提倡以各種方法改變不利生活、情緒表達、解決問題的想法，形成合理信念，養成無條件自我接納、高挫折忍耐力等習慣，以因應生活適應社會，此為健康的人格狀態。

Ellis 認為情緒的產生很多時候是我們的認知上的問題，所以如果能夠轉換想法，也就能夠處理情緒的問題，而 A—B—C 人格理論是理情行為治療法的理論與實務的核心，說明了事件跟想法與情緒之間出現的先後順序及關係，以下是簡單說明：

(1) A—B—C 理論

A (Activating event)，指既存的事實或事件

B (belief)，指信念

C (consequence)，指行為和情緒的結果

(2) D-E-F 治療策略

D (disputing)，駁斥，用來協助當事人挑戰他們的非理性想法

E (effect)，效果，指鼓勵當事人不斷在生活中演練駁斥的效果

F (new feeling)，指以合宜思考取代不合理思考後所產生的新情緒

也就是說事件本身並不能導致結果，是信念才造成結果；如果要改變不好的結果，必須運用駁斥的歷程來干預非理性思考，然後產生新的效果；以理性的思維模式取代不合宜的認知，進而就會達到新的感覺。所以，要消弭不好的感覺狀態如憤怒等情緒困擾，最實際的做法是檢視自己內在的想法，然後找出不理性的信念進行質疑、辯論，若能接受理性的思維，困擾隨之削減的機率將會大增 (Ellis, 1993)。

三、預期達成之素養/能力(含性平與領域)

課程重點在於養成學生覺察情緒，並學習適切情緒表達與宣洩方式，進而運用至生活中人及衝突與問題解決，教學過程也想傳達隱含性別刻板印象的情緒處理方式，預期達成之素養如下：

- (一)綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。
- (二)性 C2 覺察人際互動與情感關係中的性別權力，提升情感表達、平等溝通與處理情感挫折的能力。

四、融入策略解析

採取多元文化課程添加式取向，以既有的課程結構為主，在課程中加入特定的相關議題或概念，在不改變課程標準的前提，在分科架構下，使性別平等教育的課程設計成為補充教材。

原有綜合課程中設計為情緒管理員，課程重點著重在學生如何適切處理情緒，而在課程設計之後添加辨識處理情緒的性別刻板印象，透過幫忙學生覺察情感關係的性別偏見，進而協助學生能夠打破既有性別處理情緒的模式，而能以更彈性的眼光尊重多元的情緒解決策略，學習「不傷害自己害他人」的適切方法。

五、設計構想

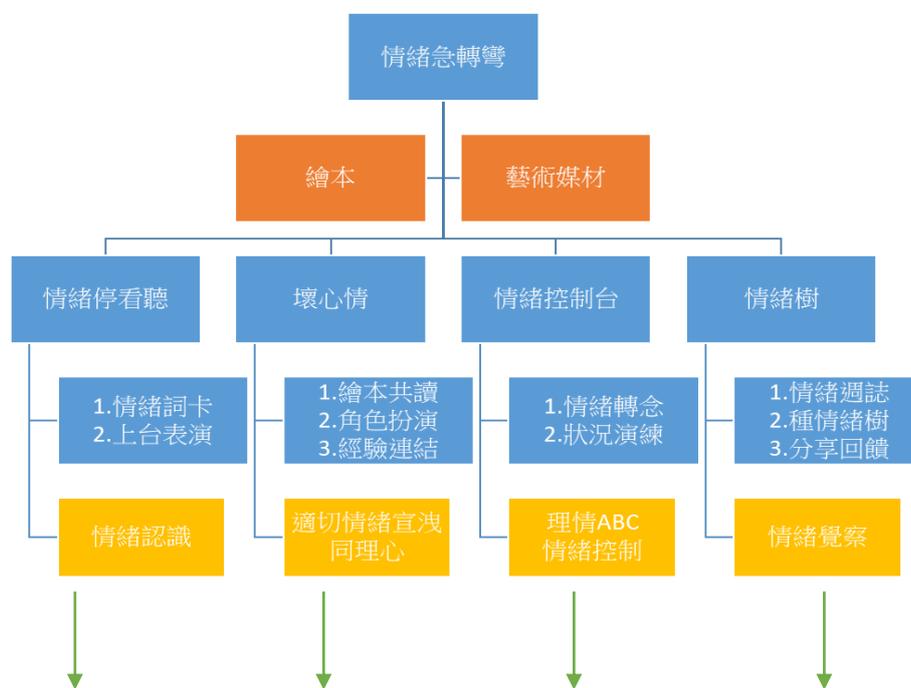
(一) 設計理念

課程設計運用多元教學方式，從覺察自我情緒開始，除了透過繪本討論、活動體驗幫助學生了解情緒的出現與控制，並透過情緒溫度計、情緒樹等藝術媒材，以具體化形式來協助學生覺察自己的情緒。

此外透過書寫及創作抒發心情並建立適當觀念，以學生經驗為中心透過生活化教材討論與反思，以不同層次的循序引導學生學習「情緒為何」、「為什麼會出現這樣的情緒」、「我可以如何處理這樣的情緒」，也透過課堂中的對話、批判，協助學生覺察生活中隱含之性別刻板化印象，增進不同性別間處理情緒的涵容度，破除「男子有淚不輕彈」及「女生較男生富有情感」等性別偏見概念。

最重要的是藉由情境演練與辨識，拓展學生換位思考與同理心，並進行面臨人際衝突時的不同選擇，透過實際演練以及對話討論，讓學生覺察不同想法、情緒會影響人際互動模式，並能透過身體力行的實際行動，協助學生覺察日常生活中人際互動而產生的情緒，並運用適當的方式解決衝突。

(二) 課程架構



- 一、認識並了解不同層次、強度情緒的詞彙、表情與肢體動作
- 二、了解情緒表現對他人和生活造成的影響，並發展兩性適切相處方式
- 三、拓展情緒控制並增進對人際衝突狀況的因應與調節方式

六、教學活動設計

臺北市 107 年度國小「情感(性平)教育融入社會領域課程與教學」活動設計					
單元名稱	情緒急轉彎		設計者	徐郁婷、陳幸岑	
教學時間	160 分鐘，共 4 節課		適用年級	中 年級	
實施類別	<input checked="" type="checkbox"/> 單一領域融入 <input type="checkbox"/> 跨領域融入 <input type="checkbox"/> 獨立		課程實施時間 <input checked="" type="checkbox"/> 領域/科目: <u>綜合</u> <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 團體活動時間 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間		
總綱 核心素養	C2 人際關係與團隊合作				
綜合領域學習重點	核心素養	綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。	性 平 議 題	核心素養	性 C2 覺察人際互動與情感關係中的性別權力，提升情感表達、平等溝通與處理情感挫折的能力。
	學習表現	2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。		學習主題	性別權力關係與互動
	學習內容	Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。		實質內涵	性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 覺察自己和他人不同生活事件中所產生的情緒。 2. 拓展調適負面情緒的方法。 3. 表達不同事件引發自己不同情緒的原因。 4. 辨識情感表達隱含的性別刻板印象。 5. 選擇以適當的方式處理人際衝突。 				
教學(或融入)策略	<ol style="list-style-type: none"> 1. 繪本：繪本的細緻插畫和富於感情內涵的表現，可以促進孩子的情感生活，增進想像和認知能力，透過對書中角色的認同了解自己而建立自我概念，並藉由書中角色面對問題的處理方式學習情緒控制、改變行為態度。 				

	<ol style="list-style-type: none"> 2. 藝術媒材：透過媒材創作來體驗、感受及表達自我，許多感覺和情緒是很難用言語表達的，透過藝術媒材而讓情緒得以具象化，進而提升孩子情緒的控制感與表達能力。 3. 角色扮演：讓學生從情境與角色的擬仿與揣摩，去體會與理解人際互動的境況與兩難。並且透過衝突情境的演練與互動，提升孩子面對衝突情境的因應能力，並藉由換位思考增加對他人的同理心。 4. 分組討論與發表：在適當的引導和協助下讓孩子透過對話分享，進行情境討論與問題解決，藉由對話激盪孩子處理人際衝突之策略，並能在課程中發揮想像力和判斷力，討論適切情緒宣洩方式。 		
設計構想	<p>國小階段學生開始適應團體生活，也透過人我互動建立自我感，並練習建立良好的人際關係，綜合領域課程關注學生的生活經驗，秉持「自發」、「互動」及「共好」的理念，引導學生進行體驗、省思、實踐等學習策略，深化學生對於自我、他人、乃至社會、環境的人文關懷。</p> <p>透過表達性藝術以及角色扮演拓展學生情緒覺察與情緒控制能力，也辨識出隱含在生活中處理情緒的性別刻板印象。並且運用繪本閱讀與情境模擬，讓學生能夠從體驗中了解友誼是彼此分享的，不只是物質上的分享，更重要的是彼此之間的心情分享與關心，甚至發展當同儕心情不好時與他互動的策略，並且際運用到日常生活中，以營造更加尊重、包容且溫暖的班級氣氛。</p>		
學習資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 壞心情(2007)。莫里茲·培茲。小魯文化。 2. 遊戲治療 101(2000)。海德·卡杜森、查理斯·雪芙爾。張老師文化。 		
學習活動	時間分配	教學資源	評量方式
<p>壹、 準備活動</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一) 教師準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 腦筋急轉彎情緒卡 2. 學習單(見附件一) <p>(二) 學生準備</p> <p>無</p> <p>(三) 情境布置</p> <p>以小組排列</p> <p>二、引起動機</p> <p>(一) 問題討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 情緒是什麼嗎？ 2. 人的情緒有很多種，請學 	5'		能說出不同的情緒

<p>生舉例說說看情緒有哪些類型。</p> <p>貳、 發展活動</p> <p>一、情緒比一比</p> <p>(一) 我演你猜：請各組派出一位組員，抽取情緒卡，表演那種情緒會出現的動作或表情，讓大家來猜一猜，是哪一種情緒？每組有二分鐘的時間，看看哪一組辨識情緒的功力最高。自己的組猜錯機會可輪至別組</p> <p>(二) 分享討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 剛剛是用什麼方法來判斷表演的情緒是什麼？ 2. 什麼時候會出現不同的情緒呢？ 3. 男生、女生表達情緒方式有什麼一樣或不一樣的地方呢？ <p>參、 綜合活動</p> <p>一、覺察情緒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 靜下心來，想想此時此刻自己的情緒是什麼呢？或者今天，有發生什麼事情讓你有什麼不一樣的感覺呢？ 2. 發下情緒臉譜，學生完成自己的學習單。 <p style="text-align: center;">-第一節結束-</p> <p>壹、 準備活動</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一) 教師準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 《壞心情》繪本 ppt 2. 問題討論 ppt 3. 學習單(見附件二) 4. 雙色便利貼 <p>(二) 學生準備 無</p> <p>(三) 情境布置</p>	<p>20'</p> <p>5'</p> <p>10'</p>	<p>腦筋急轉彎 情緒卡</p> <p>學習單</p>	<p>能用肢體表情表演出不同的情緒</p> <p>能發表自己對於情緒的想法並知道情緒出現的可能原因</p> <p>能覺察不同性別情緒非語言訊息的跨性別性</p> <p>能覺察自己心情不好的原因</p>
--	---------------------------------	---------------------------------	--

<p>3. 教師歸納產生情緒會有很多不同的原因，與人相處時或面對不同的事件時，就可能造成情緒的轉變</p> <p>貳、 發展活動</p> <p>一、轉換心情</p> <p>(一) 天使與魔鬼的對話</p> <p>(二) 提出情境讓成員了解理性(天使)與非理性想法(惡魔)，並思考這樣的情境下會發生什麼不同的情緒以及結果，再提出日常情境，並讓學生以小組的方式演出，實際體驗不同的想法會產生什麼感覺</p> <p>❖ 天使跟惡魔是來自行為後果，而不是行為本身</p> <p>1. 情境：今天情緒控制台發生了非常可怕的事，因為憂憂不小心碰到核心記憶球，所以讓記憶球全部變成藍色的了，所以樂樂覺得.....</p> <p>(1) 理性想法：憂憂不小心碰到的、憂憂想要幫忙</p> <p>(2) 非理性想法：憂憂故意的想要把控制台搞的一團亂、憂憂討厭樂樂</p> <p>2. 情境：在走廊上跟不認識的同學相撞，結果他沒有說對不起，看了自己一眼之後就跑走了，這時候你會覺得.....</p> <p>(1) 理性想法：他有急事</p> <p>(2) 非理性想法：他很沒禮貌</p> <p>3. 教師歸納</p> <p>魔鬼出現很多時不僅自己心情會很不好，而且也會用比較兇、比較不好的方法去回應別人，當遇到讓你很激動的事情的時候，可以先停下來想一想天使跟惡魔是怎麼對話的，就能適當處理並轉化自己的</p>	<p>25'</p>		<p>能體會不同情緒反應會造成不一樣的結果</p> <p>A4 書面紙</p> <p>能覺察並記</p>
--	------------	--	--

<p>情緒</p> <p>參、 綜合活動</p> <p>一、情緒週記</p> <p>帶領學生把 A4 折成小書，記錄每天的心情、原因、天使與惡魔的對話以及結果</p> <p style="text-align: center;">-第三節結束-</p>	5'		錄當下的情緒與感受
<p>壹、 準備活動</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一) 教師準備</p> <p>1. 厚紙板*30</p> <p>(二) 學生準備</p> <p>1. 黏土</p> <p>(三) 情境布置</p> <p>電腦與投影設備</p> <p>二、引起動機</p> <p>(一) 情緒果實</p> <p>連結不同情緒的代表色，並除了基本的樂、怒、憂、驚、厭之外的情緒讓學生自由聯想</p>	5'		
<p>貳、 發展活動</p> <p>一、情緒樹</p> <p>(一) 製作情緒樹</p> <p>1. 請學生依照上禮拜所記錄的重大情緒事件，轉換成具體能辨識的情緒果實，並依照情緒強度調整果實大小。</p> <p>2. 請三位學生分享情緒樹的樣貌以及背後代表的事件是什麼？</p>	15'		能將不同情緒以情緒樹表現
<p>(二) 問題與討論</p> <p>1. 記錄一週的情緒後，哪個事件讓你印象最深刻？為什麼？</p> <p>2. 在處理自己的情緒時，讓你感到最滿意的是哪一件事？當時你怎麼做？</p> <p>3. 教師歸納透過記錄自己的</p>	10'		能說出產生情緒的原因 能分享調適心情的成功經驗

<p>情緒，可以知道與他人相處時，自己心裡的感覺與情緒的變化，是一種了解自己的好方法</p> <p>參、 綜合活動</p> <p>一、總結</p> <p>1. 教師提問 經過整個單元的學習後，在生活中與人相處時，你會如何適當處理自己的情緒呢？</p> <p>2. 教師歸納 每個人都可能因為不同的事件和不同的人接觸，而有不同的情緒反應。情緒是有連續性的、會累積的，學會適當的處理當時的情緒，就能不讓情緒影響到正常的生活</p> <p>-第四節結束-</p>	<p>10'</p>	<p>能說出適當的調適情緒方法</p>
---	------------	---------------------

七、教學省思

1. 進行課程前須了解學生的需求並評估了解班級的特性，可以彈性調整上課層次應著重在情緒的覺察、理解與表達，亦或是人際間的互動與衝突解決。比如說繪本壞心情既談論到情緒議題，也帶到人際互動，若濃縮在一節課討論時間很不足，可以依照學生較需要學習的部分進行課程討論。此外若是針對人際互動層面可以利用實際演練模擬，協助學生學習較適切社交技巧與互動方式。
2. 第一節認識情緒課程設計，情緒卡可參考溫美玉情緒五寶卡或者是圖卡媒材在遊戲治療上之應用，依照學生認知發展篩選適切的情緒，除了原有課程以外顯表情、動作認識情緒，教師在說明情緒的意涵時亦可加入生活經驗作為舉例，引導學生了解情緒的特色與差異。
3. 課程中可以再更細緻的與學生討論每個人物的心情、情境，進而連結到學生日常中所可能遇到的不同狀況，尤其第三節天使與惡魔的對話活動，可以依學生常出現在班級中的對話與互動做為課程設計，會更貼近學生生活情境，然要注意不要直接用學生姓名作為討論，可以用繪本或卡通裡面的主角作為投射隱喻，引導孩子進行討論。
4. 情緒樹教學設計亦可彈性轉換為用彩色筆著色，但仍建議以黏土作為教學媒材，因黏土除了可以表現具象化的情緒大小、顏色外，黏土可

以混色的特性亦可帶領學生思考情緒的複雜與多樣性，同一事件給予一個人的感受是多重的，而使用黏土可以清楚地讓學生透過操作體驗並發現這個現象，亦能夠增進學生對於情緒的理解與認識。

5. 在課程外可針對個別學生的狀況介入處理，比如說提供學生適切情緒表達策略時，用日常生活的例子舉例鼓勵學生去嘗試；此外也可以設計一套獎勵制度，幫助學生運用課程中討論的人際技巧到日常同儕互動裡，也可以針對老師想要養成的目標行為，逐漸養成或給予適當的獎勵，就不會可能與學生討論過後，學生又忘記或者是再犯時又需要再重新設定邏輯後果。
6. 教學過程中教師要注意協助學生辨別情緒處理方式所隱含的性別刻板印象，應該給予學生「無論是什麼性別，都有表達情感的權力」，不限制任何性別情感表達的方式，而應予以尊重、包容的態度，拓展學生對於不同性別的接納。

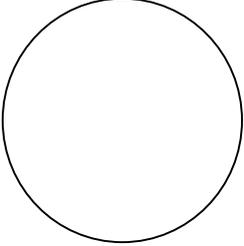
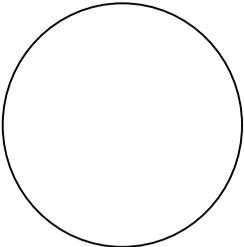
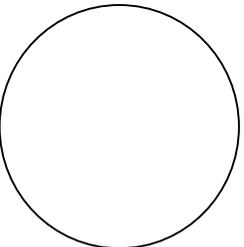
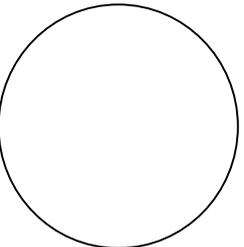
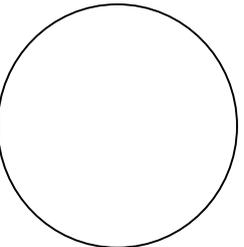
八、參考資料

- 江文慈（2018）。情緒表達的性別差異：跨情境的分析。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報，49（3），345-366。
- 姜驊峰（2014）。繪本應用於國小中年級情緒困擾小團體輔導之行動研究。國立臺北教育大學語文與創作學系語文教學碩士論文。
- 范敏慧（2001）。讀書治療對國小學童性別刻板印象影響歷程之研究。國立台北師範學院國民教育研究所輔導教學碩士班碩士論文。
- 晏涵文（1993）。性兩性關係與性教育。心理出版社股份有限公司。
- 陳皎眉、鍾思嘉（1996）。人際關係。台北市：幼獅文化。
- 黃淑娟（2014）。運用情緒主題繪本進行兒童情緒教學之研究—以國小二年級為例。國立東華大學幼兒教育學系碩士論文。
- 黃傳永、賴美言、陸雅青（2011）。表達性藝術治療對憂鬱情緒兒童之團體輔導效果研究。臺北市立教育大學學報，教育類，42（1），21-52。
- 劉秀娟（1998）兩性關係與教育，臺北：揚智文化。
- 蕭鈺貞（2006）。教師性別角色觀與性別教育關係之探討。網路社會學通訊期刊，52。2010年10月11日，取自
<http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/52/52-34.htm>
- 蘇建文(1979)。兒童及青少年基本情緒之發展。國立臺灣師範大學教育心理學系教育心理學報，68（12），99-114。
- Ellis, A. (1992) . Group rational-emotive and cognitive-behavioral therapy. International Journal of Group Psychotherapy, 42(1) , 63-80

附件
一

我的情緒臉譜

____年__班____號 姓名_____

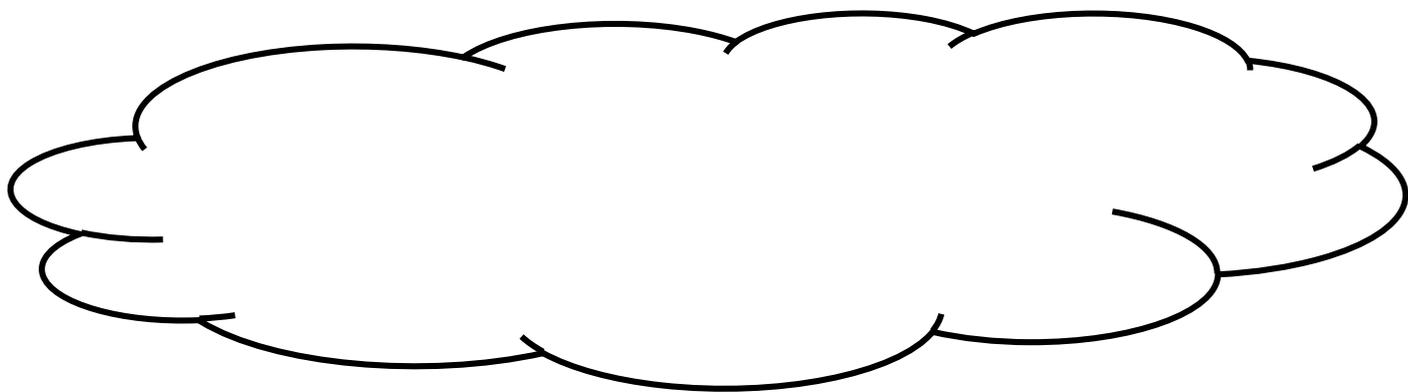
	我現在的心情是：
	因為...
	當我.....的時候會很高興
	1.
	2.
	當我.....的時候會很生氣
	1.
	2.
	當我.....的時候會很難過
	1.
	2.
	當我.....的時候會很害怕
	1.
	2.

附件二

壞心情走開

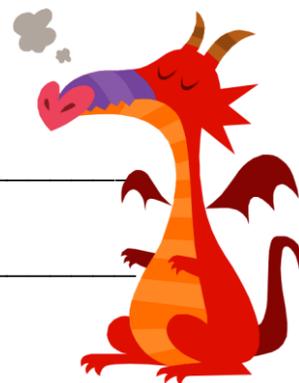
____年____班____號 姓名_____

故事中的獾在花園工作以後，壞心情神奇地憑空消失了。小朋友，當你有壞心情的時候，你會做什麼事來轉移你的壞心情呢？



獾的心情變好了，但是森林裡其他動物卻被獾傳染了壞心情，你也曾經有被朋友傳染壞心情的經驗嗎？發生了什麼事情？你又是怎麼解決的呢？

聰明的小朋友，發揮你的創意幫助獾先生跟其他動物朋友們和好吧，把你的好方法寫下來！

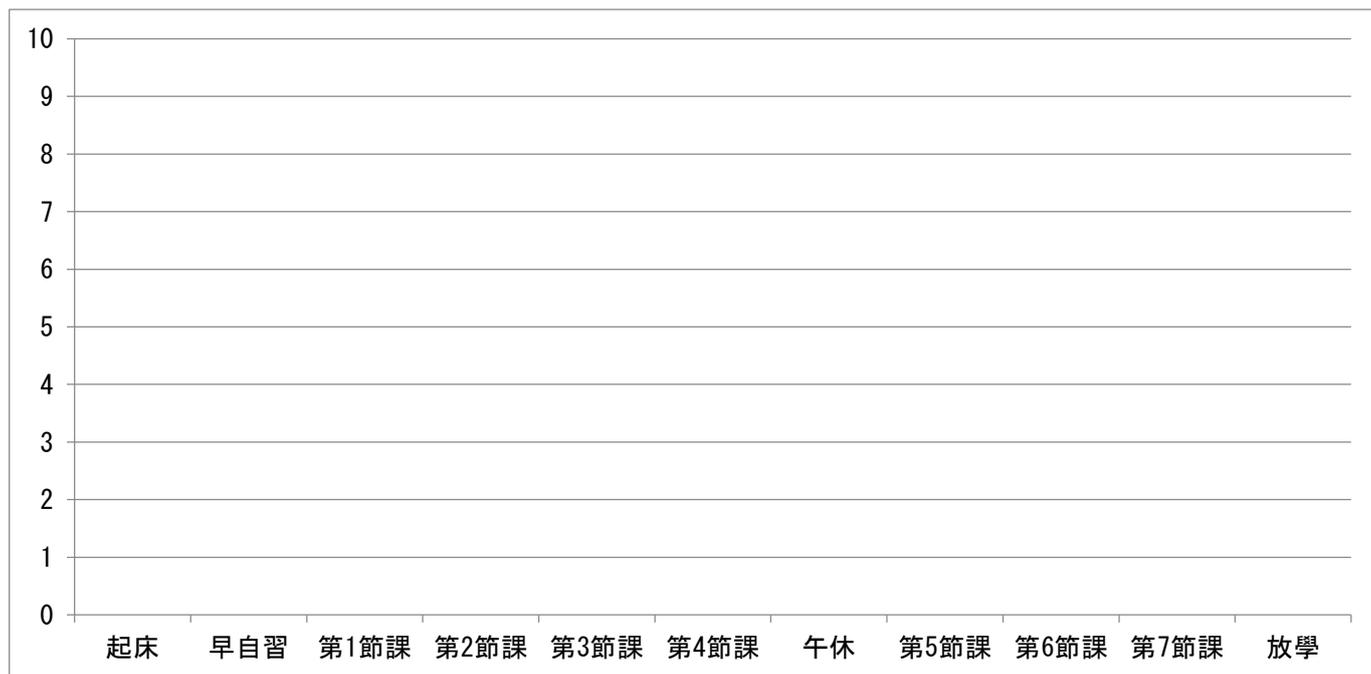


附件三

情緒心電圖

____年__班 ____號_____

把你一整天的心情轉換成分數記錄下來



情緒週記

___年___班 ___號

日期	發生了什麼事	你的心情是

