

# 情緒小主人～生氣篇

金門縣生活課程輔導團 中正國小翁逸嫻教師



## 壹、背景資料

- 一、教學年級：一年級
- 二、教學節數：共10節

## 貳、設計理念

每個人都有情緒，也時時刻刻都得面對自己或他人的情緒，所以，「情緒管理」是現今社會中的一大課題。情緒，更在兒童的生活中扮演著非常重要的角色，惟情緒的面向很多很廣，原因也很複雜，就低年級孩童而言，據教師長期的觀察以及與家長的訪談中發現：生氣的情緒，是最常出現在孩童生活中的情緒面向，或許是小朋友的表達很直接，也可能是因為生氣的情緒比較容易被察覺出來。

很幸運的，今年又接了小一的新鮮人，但教室中，除了歡樂的嘻鬧聲、朗朗的讀書聲外，也不時傳來撕裂般的尖叫聲和嚎啕的哭聲，原來，小銳「又」生氣了，進行到一半的活動只好暫停下來，綁著辮子的小女生，搖搖頭無奈地嘆了一口氣說：「唉~又來了」；「老師，老師，快去看，小剛和小古打起來了……」正在批改作業的我，趕緊放下手中的紅筆，飛也似地跑去，查問了原因，原來小剛不小心撞到了小古，小古出了一拳，小剛反擊……總之，兩個人都「生氣了」，所以大打出手。這一幕也在下課時間頻頻上演……。 「老師，我家的小圍脾氣很強，很愛生氣……怎麼辦？」這是line上出現的訊息。生氣的問題似乎困擾著班上的許多小朋友，所以教師希望透過課程，讓孩子體察自己和他人的情緒、透過討論、分享，演練，學會適當表達自己情緒的方法，進而用適切的方式紓解自己的情緒。因為每個人都有情緒，所有的情緒都應該被接納的，情緒本身無對錯好壞之分，但需要適當地處理。

## 參、教學脈絡

★表情怎麼不一樣了？

【活動一】心情變化球（透過影片欣賞了解表情變化的原因）（2節）



★什麼事讓你生氣了？

【活動二】我生氣了（探討生氣的原因、身體的感覺以及生氣時會做的事）（2節）



★生氣時候的樣子像什麼？

【活動三】生氣的感覺（覺察自己和他人生氣的樣子像什麼，並表演出來）（3節）



★怎樣才可以消氣？


【活動四】消氣行動（練習用唸謠、唱歌梳理情緒、用記錄表檢核生氣行為及演出消氣劇場）（3節）

## 肆、教學活動與紀錄

### 【活動一】心情變化球

每一分每一秒，我們的心情都在變化，會有那些心情呢？心情的變化從哪裡可以看出來？心情又是怎麼來的呢？心情有好有壞嗎？讓我們來認識一下吧！

活動名稱	心情變化球	教學節數	2節	實施年級	一年級
教學目標	1. 能分辨不同的表情並猜測可能的原因。 2. 能說出影片不同角色代表的感覺。 3. 能用表情動作表演出所選擇的情緒卡。				
能力指標	1-1 以五官知覺探索生活，覺察事物及環境的特性與變化。 4-1 使用合適的語彙或方式，表達對人、事、物的觀察與意見。				
教學準備	相機、照片、ppt、鏡子、影片、情緒卡、學習單				
對應能力指標	教學活動與流程	時間分配	教學資源	評量方式	
1-1	一、心情臉譜： 教師在黑板上秀出班上星期三去國家公園野餐拍到的照片，大部分的同學都很開心，但也有幾位同學臉部的表情似乎和大家不同？請同學說一說他們的表情哪裡不一樣？可能的原因是？	10'	相機 ppt	【類別】：形成性評量。 【基準】：能於觀賞影片後根據提問回答學習單的問題。 【方式】：學習單。 【評量者】：教師。	
1-1	二、我來演你來猜： 教師請六位同學分別選一張自己喜歡的情緒卡，用2分鐘準備後，上台演出所代表的心情讓同學們猜。	10'	情緒卡		

4-1	三、看看我自己： 每位學生拿出鏡子，依教師的指令「明天要去郊遊」「我上學快遲到了」「冰淇淋好好吃」看看自己臉部表情的變化，並說一說為什麼？	20'	鏡子	
	四、影片欣賞-腦筋急轉彎〈擷取三個片段〉後教師提問：	20'	影片	
	• 影片中萊莉的腦中有一些影響她心情的人，我們把他稱為情緒朋友，他們各是代表什麼意思？	20'		
	• 你印象最深刻的是萊莉的哪一個情緒朋友？			
	• 想一想，你的腦子裡也有嗎？			
五、綜合活動	• 教師呈現所有的情緒卡，讓孩子了解原來我們的感覺有很多種並做簡單的分類。 • 寫學習單	10'	情緒卡學習單	

### 《教學活動照片》

		
猜一猜，我表演的是什麼心情？	照照鏡子，看看自己真有趣	一起來看好看的影片~腦筋急轉彎
		
我知道「驚驚」代表什麼意思	我是真的哭了，我的心情是-難過	原來我們有那麼多的感覺

### 【教學紀錄與省思】

春暖花開的日子，我終於實踐了讓孩子期待已久的承諾-「大隊接力第一名的獎賞-到國家公園野餐」。活動後於課堂中用ppt中秀出照片，大部分的小朋友拍照時都是笑開懷，但也捕捉到幾個小朋友不同的神情（如打翻養樂多、天氣熱……），小朋友看到自己

的照片很開心，也請他們觀察一下照片中每個小朋友的表情都一樣嗎？如果不一樣，猜一猜可能的原因是什麼？之後，教師拿出情緒卡（已課前於班上講桌前布置了一張情緒卡貼圖），邀請幾位同學來表演出他所選的情緒卡，讓班上小朋友猜一猜他演的是什麼心情。很驚訝地發現小朋友都很會猜，對心情的辭彙知道得很多，不光只有說出我們所熟知的高興、難過、快樂而已，他們還會猜出失望、懷疑、沮喪等等。班上小朋友活潑聰慧、也很愛表演，因此猜完一輪，他們要求還要繼續演、繼續猜，所以又猜了一輪，還欲罷不能。孩子是喜歡體驗不同的活動的，打從一箱鏡子搬進了我們教室，小朋友就七嘴八舌地問教師到底要做什麼？我說照照鏡子讓你們觀察自己臉部的表情呀！他們就很興奮的喊著「Ya！」原來教學過中一點小小的變化就足以讓他們興奮不已！原本，我擔心上「情緒」的課程太抽象，所秀出的情緒卡的設計並沒有注音，擔心孩子們看不懂，但孩子很有興趣，情緒很high，也笑得很燦爛。不懂的字就問教師，無礙於學習。


第二個活動想讓孩子知道感覺怎麼來的？在規劃此課程之前，曾向學校的專任輔導教師佩汝請益，她建議我讓孩子看動畫電影-腦筋急轉彎，影片內容是透過五個情緒角色（樂樂、憂憂、怒怒、驚驚和厭厭），帶領我們去探索掌控我們喜怒哀樂的大腦世界，讓我們了解人的情緒如何左右我們的行為，知道自己的情绪從何而來？原本我以為孩子對有點複雜的「腦中世界」（還有長期記憶等）不會感興趣，沒想到他們看得津津有味，也有幾位小朋友說有看過。教師數次將影片暫停做些提問，他們也很精確表達出片中主角所要表達的意思，他們真的看懂了耶！這一點也在教師的意料之外。原來孩子的想像力無限，理解力也有比我所預期得好（像我自己就看了二遍才解開一些疑惑）。在看影片的過程中，班上常受到「情緒困擾」的小銳突然問我：「老師，是不是我們的頭腦裡有很多的感覺？老師，你也一樣嗎？」我跟他說：「是呀！老師也一樣有樂樂、憂憂、驚驚、厭厭和怒怒呀！」聽完我的回答，他似乎放心不少，因為他是位將喜怒「形於色」的敏感小孩，或許，他的內心也正為著自己的日日哭鬧不好意思呢！聽到他的問話，教師也放心了，其實設計這個教學的目的就是讓孩子明白，每一個人的腦中都有各式各樣的情緒，最重要的：我們要們要接納自己的情緒。

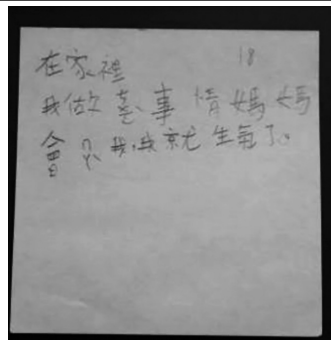


另外在上課的過程中，還有兩件小插曲，在看影片討論的過程中，那天，班上的小剛小朋友，因為忘了帶作品，依班規無法參加母親節的闖關活動，看他悶悶的不吭聲，教師想讓小朋友「學以致用」，請同學猜一猜小剛目前是什麼心情？同學紛紛表示「怒怒？憂憂……」教師問小剛，結果小剛說：「都不是！沒感覺。」我請他再仔細想一想，他仍然堅持「沒感覺」，同學們都不解，我說：「沒感覺，也是一種感覺，我們要尊重他的感覺。」另外，上課時，小銳因為坐「搖搖椅」，鐵椅不慎倒下，壓到後面的小奕，小奕痛得大哭，也很生氣，教師提醒小銳要道歉，小銳道歉了，但是小奕並不想原諒他，這下換小銳生氣了，說：「我已經道歉，為什麼他不原諒我？」接著又大哭了，教師請一把鼻涕

一把眼淚的小銳上台去選一張符合他現在心情的情緒卡，他選了「難過」，教師問小奕說：「小銳現在很難過，你要不要原諒他？」小奕終於點點頭說好，兩人才終於破涕為笑了。





## 【活動二】我生氣了

觀賞完影片後，問小朋友最喜歡哪一個角色？很多小朋友說是「樂樂」，但印象最深刻的是「怒怒」，原因是「怒怒」的紅顏色最搶眼，動作也最誇張。教師也請小朋友回想自己生氣的經驗，導致生氣的原因？生氣的樣子到底像什麼？生氣時會怎麼做？

活動名稱	我生氣了	教學節數	2 節	實施年級	一年級
教學目標	1. 察覺並寫出自己生氣的原因。 2. 了解自己生氣時的感覺反應。				
能力指標	1-3 探索生活中的人、事、物，並體會各種網絡之間的互賴與不可分離性。 2-2 觀察生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。 2-3 察覺不同人、不同生物、不同文化各具特色，理解並尊重其歧異性，欣賞其長處。				
教學準備	繪本故事 PPT、故事 CD、便利貼、三種顏色的圓點貼紙、海報紙				
對應能力指標	教學活動與流程	時間分配	教學資源	評量方式	
1-3	一、繪本導讀 - 生氣王子 藉由 Powerpoint 及故事 CD 導讀故事，師生討論： • 王子的腦中住著誰？（怒怒） • 他因為什麼事情生氣？ • 他生氣的時候會怎樣？ • 王子生氣造成什麼後果？ • 心情灰撲撲是什麼意思呢？ • 老鼠一家人不開心的時候會做什麼？ • 後來王子和爸爸用什麼方法讓自己不生氣的嗎？ • 你也會生氣嗎？ • 你常為什麼原因生氣呢？	20'  10'	PPT CD	【類別】：形成性評量。 【基準】：能說出自己生氣的原因、生氣時身體的感覺和生氣時會做的事。 【方式】：口頭發表。 【評量者】：教師。	
1-3	二、我也有「怒怒」： 1. 請小朋友回想生氣的經驗，參考「因為……所以我生氣」的句型，將生氣的事情寫在便利貼上，並貼於黑板的「在家裡」或「在學校」欄上，一人不限一張。師生一起將生氣的原因分類整理。 2. 教師總結：每個人都有有生氣的經驗，生氣不是一件不好的事。	15'	便利貼		

2-2	<p>三、生氣貼圖： 〈「怒怒」來了，身體哪裡最有感覺？〉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分別請男女二位小朋友躺在壁報紙上，由其他小朋友把他們的體型輪廓用彩色筆或粉蠟筆畫下來。</li> <li>2. 教師準備紅、橘、紫，三種顏色的圓點貼紙分別代表感覺的強度，請小朋友貼在生氣時身體最有感覺的地方。</li> <li>3. 教師問小朋友，為什麼圓點點要貼在那個位置？</li> <li>4. 教師結論：生氣的時候最有感覺的地方是大腦，大腦會影響我們做決定〈生氣時候想做的事〉。</li> </ol>	20'	紅橘紫 3種顏色的圓點貼紙海報紙	
2-3	<p>四、「怒怒」出現時，你會……？ 請學生將身體的怒怒出現時，自己會做的事寫在便利貼上，師生一起檢視所書寫的內容，教師把相同的疊在一起，請學生表演生氣時自己會做的事〈例如：看書、跺腳、瞪人、不理人、大吼大叫……等等。〉</p>	10'	便利貼	
	<p>五、教師總結： 生氣的時候會有許多表達（發洩）的方式，但是要想想看，這些方式安全嗎？會不會影響到別人？</p>	5		

### 《教學活動照片》

		
回想自己生氣的經驗寫在便利貼上	分別貼在「在學校」或「在家裡」欄	一起來畫人形圖，好好玩
		
將代表有感覺的紅、橘、紫點點貼在人形圖上	我來研究一下，點點出現最多的是頭部耶	表演生氣時會做的事 - 瞪人

## 【教學紀錄與省思】

「生氣」的議題其實有些抽象，繪本是最好的媒介，能引出孩童的生活經驗，賴馬先生的作品，風格幽默風趣，貼近孩子的生活，總是孩子們的最愛。書中對「愛生氣的王子」生氣時的景象、導致他生氣的原因、生氣的後果以及如何用方法減少生氣，都有十分生動的描述，孩子看（聽）完，除了哈哈大笑外，更多的是勾引出他的生活經驗。透過引導，教師請他們回想寫出令他們生氣的事，許多孩子不斷地跟教師要便利貼，寫了一張又一張。因為學校和家裡是孩子最熟悉的兩個場域，因此教師請他們從這兩個面向來想。孩子的經驗不一而足，總括的原因在家裡可能是被罵、被打或手足之間的衝突、在學校就是覺得不公平或是覺得被同學欺負了。




繪本裡面的小象王子一生氣時會脹紅臉、鼻子會打結……，因為孩子不乏生氣的經驗，於是教師請小朋友利用貼紙來貼出生氣時最有感覺的地方，首先讓孩子畫出人形圖，這個活動是上了邱建凱教授的課程後所帶來的靈感，各顏色分別代表不同的強度，孩子票選：最有感覺的地方用紅色貼紙，橘色次之，再來是紫色。貼完教師再請幾個小朋友發表一下他們把不同顏色的貼紙貼在哪個地方？也請幾個把貼紙貼於特別部位（如鼠蹊部）的孩子，說一說為什麼貼在那裏的原因。他們自己發現大腦貼滿紅色、橘色、紫色貼紙，經確認，有人貼在頭部是代表臉部的眼睛或嘴巴（因為生氣會罵人）。這個活動是孩子第一次做，孩子很有興趣，充滿笑聲，學生有興趣就是教師教學的動力。

生氣時大腦最有感覺，生氣時會做什麼事呢？孩子寫出的大部分是發洩時的情緒，如大吼大叫、打人、罵人、踢東西……等等。也有人表示會去看書、騎腳踏車、冷靜……的方法，教師請小朋友來說一說那些是比較適當的？其中的打電腦、看電視、大哭等，大家有堅持不同的意見，各有各的理由，有很多的討論，有人覺得哭一哭很舒服，哭過就好了，有人覺得大哭很丟臉呀！有人覺得看電視就會忘了生氣的事，有人覺得看電視會近視呀，媽媽說看電視不好。教師引導小朋友思考：方法適不適當要考慮當時的情境（地點、場合）、是否安全、會不會傷害（影響）到別人……等等。


## 【活動三】生氣的感覺

每個人都生氣過，生氣時，身體會有什麼感覺呢？

活動名稱	生氣的感覺	教學節數	3 節	實施年級	一年級
教學目標	1. 能說出生氣時身體的反應。 2. 能用適當的語彙或動作，表達所觀察到的生氣反應。				
能力指標	2-2 觀察生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。 3-1 嘗試運用各種生活素材，表現自己的感受與想法。 4-1 使用合適的語彙或方式，表達對人、事、物的觀察與意見。 5-1 相信自己只要能真切的觀察、細心的體會，常可有新奇的發現。				
教學準備	繪本、學習單、鈴鼓、音樂 CD				

對應能力指標	教學活動與流程	時間分配	教學資源	評量方式
4-1	<p>一、朗讀故事-教師讀「愛生氣的小王子」橋梁書，給小朋友聽，邊說邊提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 皇后為什麼要將小王子送到學校去？</li> <li>• 「什麼都治得了巫婆」用什麼方法讓王子不再生氣呢？</li> <li>• 愛生氣會影響到別人嗎？</li> <li>• 如果你是巫婆，你要把小王子變成什麼？</li> <li>• 你覺得自己生氣的時候像什麼？</li> <li>• 你觀察過別人生氣時候的樣子嗎？像什麼呢？為什麼？</li> <li>• 寫學習單-生氣大想像</li> </ul>	15'	繪本	<p>【類別】：形成性評量。          【基準】：能根據觀察，發揮想像力，表現出生氣時的表情動作。          【方式】：表演。          【評量者】：教師、學生</p>
3-1	<p>二、生氣大想像</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 根據學習單兩兩分享自己「怒怒」來的時候像什麼、別人生氣的時候像什麼？〈像獅子，像茶壺、……〉並表演出來。</li> <li>• 再請學生說一說生氣時候的感覺（像氣球快要爆炸了、像兇猛的獅子要咬人了……）。</li> </ul>	20'	學習單	
5-1	<p>三、律動表演（生氣的感覺）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 暖身活動〈鏡子遊戲〉 ~請你跟我這樣做 二人一組面對面，猜拳贏的人先做動作，另一個人要觀察並學習對方的動作，連續五個動作之後換人帶領。</li> <li>• 把班上小朋友分成2組，一組表演時，另一組在旁邊觀察，教師播放「不生氣魔法歌」的音樂，當歌詞唱到第二次「好生氣」的時候教師把音樂暫停，小朋友就表現出「好生氣」的樣子，停格5秒後再繼續隨著音樂自由行走，如此重複數次。</li> <li>• 請小朋友把自己當成氣球，隨著音樂的起伏，讓身體開展或內縮。</li> </ul>	40'	鈴鼓 音樂 CD	
2-2	<p>四、讓自己消氣的好方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 生氣的時候有人像充了許多氣的氣球，請小朋友想一想當自己生氣時有什麼方法可以消氣？將做</li> </ul>	15'		



4-1	<p>法寫在便利貼上，並分別貼在黑板的上。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>請小朋友分享自己用這些方法消氣的成功經驗。</li> </ul> <p>五、別人生氣了你怎麼辦？</p> <p>請小朋友利用「角色扮演」的方式，演出他們所提出讓別人消氣的方法（例如聽他說、安慰他），被安慰者給予回饋。</p>	15'	
-----	---	-----	---

### 《教學活動照片》

		
為學生朗讀故事書	孩子聽得津津有味……	生氣的樣子像——衣架
		
鏡子遊戲-請你跟我這樣做~	我生氣的時候像一隻兇猛的獅子	角色扮演-他生氣了，我趕緊來安慰他
		
自己生氣的樣子像猩猩、像大恐龍	自己生氣的樣子像「怒怒」、像長頸鹿	別人生氣的樣子像妖怪、像馬桶

### 【教學紀錄與省思】

聽故事是一種享受，無論大人小孩都喜歡，前陣子有閱讀推廣協會到校來分享：鼓勵「為愛朗讀」，就是教師每天可以抽出10分鐘來為孩子朗讀故事。這一本關於生氣的橋梁書「愛生氣的小王子」，很適合讀給孩子聽，也讓孩子練習單用聽覺來感受故事。

故事中的「什麼都治得了巫婆」看到王子生氣的樣子像茶壺，就把王子變成茶壺；生氣時的叫聲像青蛙，就他把他變成青蛙。因此讓小朋友想像一下，自己生氣的時候樣子像什麼呢？有看過別人生氣，別人生氣的樣子又像什麼呢？小朋友很有想像力，說像兇猛的獅子、像衣架（雙手握拳放在胸前呈三角形）、像大猩猩（雙手握拳垂在胸前）、也有人說跟繪本一樣的-像茶壺；至於說到生氣的感覺，小朋友說：「快要爆炸了」教師追問：「什麼東西快要爆炸了？」小朋友說是「氣球」。於是，我們帶到律動教室，讓他們聽著音樂表演出氣球慢慢充氣，越脹越大的感覺，小朋友很愛演，尤其是平日活潑好動的小孩，更是傾全力演出。

當別人生氣時，該怎麼做呢？孩子提出了許多好方法，如安慰他、聽他說……等等。教師馬上以班上同學為主角，設計一個情境，請小朋友用不同的方式演出（如小萱因為沒有玩到遊戲生氣了，請來安慰他）。小朋友很喜歡角色扮演，很踴躍舉手，被當成故事主角的同學，既開心又害羞，但都願意配合演出。在討論過程中，聽到有小孩說：「要同理他」，教師覺得很特別，追問他「同理」的意思是？或許孩子有抓到那個感覺，但無法明確的說出來，也可能只是聽過，似懂非懂，另一位孩子也解釋不太出來，教師幫他們釐清，同理心就是試著去體會對方現在心裡的感覺，例如可以問他：「你現在心裡是不是很生氣……？」從孩子的表情，似乎還不能完全理解，但對一年級的孩子而言，會說出這個詞彙，已經很不簡單了。

### 【活動四】消氣行動

大家一起來消消氣，讓自己和別人的「怒怒」都不見吧！

活動名稱	消氣行動	教學節數	3 節	實施年級	一年級
教學目標	1. 能用不同的方法表達自己生氣的情緒感受。 2. 能透過記錄表檢視自己的情緒反應。				
能力指標	3-1 嘗試運用各種生活素材，表現自己的感受與想法。 4-3 能聽取團體成員的意見、遵守規則、一起工作，並完成任務。 5-2 察覺自己對許多事務的想法與作法，有時也很管用。 5-4 養成參與、欣賞展示及演出時的基本禮儀與態度。				
教學準備	繪本、學習單、音樂 CD 卡拉 ok 版、小書、各組表演所需道具				
對應能力指標	教學活動與流程	時間分配	教學資源	評量方式	
3-1	一、唸一唸： 教師介紹繪本「愛哭公主」裡面神奇的「不哭咒語」，並請小朋友跟著唸： 「深呼吸，1 2 3 怪怪東西看不見， 哭哭臉變笑笑臉。」	10'	繪本	【類別】：總結性評量。 【基準】：能與夥伴合作創作表演出完整，有特色的歌曲。 4 分：團隊合作，能創作並表演出有特色的歌曲。	



		
<p>一起合作表演不生氣魔法歌</p>	<p>我的小書封面設計，很棒吧</p>	<p>哈哈～我是假面超人</p>
		
<p>我們這組創作的「不生氣咒語」</p>	<p>要生氣時，要記住我們討論過的方法喔！</p>	<p>自己紀錄生氣的原因、過程，請教師家長幫忙檢核。</p>
		
<p>給怒怒的話：親愛的怒怒，請你不要再讓我生氣了！</p>	<p>消氣劇場～動物吵架大決賽，看我花豹多厲害～</p>	<p>消氣劇場～我是天使，把愛生氣的你們變變變。</p>

## 【教學紀錄與省思】

繪本故事-生氣王子中，小老鼠一家人說如果要生氣時，會唱「不生氣魔法歌」，孩子喜歡歌的旋律，聽著聽著也跟著唱起來，歌詞為「好生氣，好生氣，快噴火了，嗶嗶嗶。閉上眼，放輕鬆，生氣按鈕關起來。你讓一步，我一步，快樂天使又回來」。每當小朋友唱到「好生氣，好生氣」時，他們也會比起了生氣的動作（握拳、含胸、臉上做發怒狀），所以教師請大家為這首歌設計動作，上台來表演。歌詞中的「生氣按鈕關起來」，孩子有些按住頭（認為頭是生氣的按鈕）、有些按住肩膀（因為生氣時，肩膀會抬高）可見孩子的觀察力都很好。另外，「嗶嗶嗶」有人會做吹哨子的動作，有人則手伸直，做禁止動作，滿有趣的。

表演完後，請小朋友將這首歌改編，創作屬於自己的「○○○○○歌」，因為有了「不生氣魔咒」改寫的經驗，所以這次快多了，而且能切入主題。會自動調整為字數相同的方法，也把之前討論過消氣的方法用進來，如：睡一覺、深呼吸、玩遊戲、聽音樂、看花朵、跳格子……等等。教師把他們的作品拍下來，再透過單槍讓全班小朋友幫忙看看語

意及想法上有沒有「怪怪」的地方，果然孩子自己念一念就覺得有些地方不合邏輯，趕快去修改，所以第二次的作品都很完整。小朋友的想法五花八門，有的改成「會開心魔法歌」、有組改成「會生氣魔法歌」，有一組的小朋友，更別出心裁的改編成「不孤單魔法歌」（好孤單，好孤單，快要哭了，嗶嗶嗶。好朋友，來陪伴，快樂按鈕開起來……）因為好朋友來陪伴而讓自己不孤單，真的很貼切。而「不緊張魔法歌」更把這次我們要上台表演魔法歌，因為上台緊張會忘詞的心情都寫進去了〈好緊張，好緊張，忘了台詞，想想。深呼吸，看記號，緊張燈泡關起來，你看記號，我想到，開心燈泡拉下來〉。一年級的孩子，能有這樣的創作，只能說一句「真了得！」，真是太棒了！

有一組小朋友寫到「好生氣，好生氣，快上學了，嗶嗶嗶（停止的意思），到學校，寫功課，快樂按鈕開起來，你看書，我畫畫，快樂公主（王子）又回來」，教師有點疑惑，趕緊跟他們確認一下想法，果然他們要表達的是這個意思。沒想到，到學校寫功課、看書、畫畫，竟然還有「療癒」的效果，想想，覺得好欣慰，孩子們是喜歡上學，來到學校是快樂的呀！

在製作消氣行動小書的封面時，教師只給他們一個圓，讓孩子自由想像、發揮創意，設計代表自己的圖像，孩子們都設計得很好，大部分是畫出自己的生氣臉譜，也有小朋友設計成魚、或假面超人等。對一年級的孩子來說，反思且紀錄自己的生氣行為似乎有點挑戰，於是我請家長幫忙協助、提醒，順便也做親子的互動。效果很不錯，尤其是對在家常情緒暴躁的小孩，父母剛好藉助這個方式提醒孩子冷靜想一想。欣見在媽媽line上求援的小圍寫說：「以前生氣時，會咒死媽媽，現在用「冷靜」的方法，消氣之後覺得很舒服……，」媽媽寫道：「雖然每次都要提醒他，但孩子可以控制自己的情緒，進步很多。」而情緒躁動的小銳說：以前生氣時會用「獅吼功」，現在用唱歌的方法消氣……。小圍在想對「怒怒」說的話中寫道：「親愛的怒怒，你是我的好朋友，我喜歡和你在一起玩。」教師問他說為什麼喜歡和「怒怒」在一起，他說：「我知道『怒怒』一直在我身邊，所以我要和他成為朋友呀！」哇！好成熟的想法，不但體察了自己的情緒，還要跟「它」好好相處，多棒的體悟呀！很難想像是出自一年級小朋友的口中，真是令人欣慰也雀躍，這真的是一段珍貴的歷程。

在活動二「別人生氣了你怎麼辦？」活動中，孩子們除了發想、討論，也做了簡單的角色扮演，但似乎不夠完整，所以最後這個活動讓孩子「粉墨登場」，分組編寫、演跟生氣有關的故事或情境。孩子們有些是演班上小朋友吵架的故事，有的化身為童話故事的主角（大野狼和小紅帽），有的化身為動物（如：第二組的動物吵架大決賽、第六組大熊和小熊變魔術）。對一年級小朋友而言，自編、自導、自演有一定的困難度，雖然結果沒有很精彩，但是孩子們至少把握了「聲音夠大」、「面對觀眾」、「動作要大」幾個演戲的原則了。惟孩子們解決生氣的方法，似乎仍停留在消氣（有人安慰、或是師長出面協調）

兩人就握握手、互相說對不起，衝突似乎就解決了，教師提示說：「這樣做你們就不生氣了嗎？」他們稱說是呀，我想這就是孩子單純的地方。只有一組有演到策略（協定以後雙方輪流玩就不用吵架了）。這次演出的結果雖然離教師所預期的，還有一段距離，我想就尊重孩子，有機會再透過相關的活動或課程和孩子繼續討論。

## 伍、結語

1. 在規劃「情緒」這一課程時，老實說，內心是很有壓力的，因為「情緒」是交疊、複雜、多面向、很難聚焦，也深怕遺漏孩子任何關鍵性的訊息。但隨著課程的進行，孩子似乎很喜歡這個課程，主體性越來越明顯，心中的重擔稍微放下，也慢慢享受這個教學的過程。或許因為才疏所致，課程的操作不甚完美，還是有些缺憾，但是，內心是豐盈而踏實的。
2. 孩子的情緒在每一時每一刻真實上演，所以在課程進行的過程中，每每都要停下來處理孩子突發的「情緒」事件，雖然課程因此中斷，但很感恩有這樣的機會，可以透過真實情境，來檢視自己的「教」和孩子的「學」。有教、有學，孩子才有機會改變，整個課程下來，有時是透過家長的回饋，有時是自己的觀察所得，孩子們或些微、或是有長足的進步，這些點點滴滴，都是課後甜美的果實。
3. 上了「情緒」的課程，似乎有些東西正在發酵，班上的許多小故事正悄悄上演：老師請透過通訊軟體請家長幫忙檢核孩子在家裡的情緒反應，小奕的媽媽馬上跟我說：小奕早就回家很開心的跟她分享了好多種不生氣的方法。她很開心孩子有一點點的轉變；小剛很喜歡教師介紹的繪本，問我哪裡買的？可不可以借回家和媽媽一起看？小城因為同組的夥伴沒採納他的意見而鬧脾氣-生氣了，同學見狀，馬上唱起了「不生氣魔法歌」，原來趴在桌上生悶氣的小城，趕忙抬起頭，不好意思地笑笑，教師趕忙請他歸隊，加入同學的討論。班上的孩子們依舊有人常常生氣，但總會有聲音說：「你可以先冷靜」、「你可以唱不生氣魔法歌呀！」教師一聽，不覺得莞爾，果然有上有差，甚是欣慰！
4. 規劃課程之初，因為頗有專業性，所以特別和本校學有專精的專任輔導教師-佩汝請教（班上的小銳是她輔導的個案）、一起備課，一起規劃出課程的架構。因佩汝教師剛好要請婚假，心中不免有些焦慮，擔心「專家」不在，若遇到課程上問題無法處理的問題怎麼辦？也擔心，這主題上起來會不會像「輔導」？沒想到，課程上完了，再回顧，驚覺早已和當初規劃的架構大異其趣，甚至，找不到一點影子，充其量，只擷取了其中的某一些素材使用，自己也從來沒再去跟過「輔導專家」請益……。綜合團的好朋友，看到我的教案，也笑著說：「咦~這樣的課程很“綜合”呀！」雖然，我半開玩笑說：「你們綜合課107學年度不就要納進來了？」雖然如是說，心中不免有些擔心……。現在，課程告一段落了，我發現「它」其實誰也不像，它就是真真實實的生活課，這也就

是生活課「迷人」的地方，它可以有很多的樣貌，但是，抓緊了生活課程的精神，它就真實而貼切的存在。

## 陸、十年之變～從教案中看教學專業的成長

十年了，一段不算短的歷程，當初如孤兒般的生活課程，有幸在秦教師的帶領下，日漸成長茁壯，已找到屬於自己的課程之路，長成了一棵「生活大樹」。

個人很榮幸有機會加入生活縣團，一路走來，從初識「生活課程」的青澀懵懂（看山是山，但似乎隔了一層紗），到是是而非、似懂非懂的反覆辯證（看山不是山），這期間，感謝秦副研究員給我們無盡的包容和鼓勵、璧純教授不斷地諄諄善誘、歷任央團教師大力的協助以及其他縣市夥伴無私地分享，我終於對生活課程有了更清楚的樣貌（終於看到那座山）。

這十年來，透過不斷的做中學，研發分享教案，一路走來，點點滴滴彌足珍貴，對自己的教學生涯幫助很大，獲益匪淺。因為給我滿滿的愛，所以我蓄滿了能量；因為給我翅膀，所以我勇敢地挑戰飛行，所以覺得自己最大的改變是：

### 1. 題材選擇的多樣性：

過往所發表不同的教案類型都偏向於在地化的課程，這次挑戰了另一類沒接觸過、也較抽象、複雜的題材，正好考驗自己思考的邏輯性（需要適時幫孩子聚焦），從醞釀、實踐到產出，雖然壓力不小，卻也成長不少。

### 2. 教學評量的多元性：

所有課程都需要透過評量來檢視教學目標是否達成？但評量的多元性也不是一蹴可及的，以往只知道可以透過學習單、實作、學習態度作為評分的依據，卻不知依據為何，可能只憑評量者的喜好。這幾年，透過多元評量的類標準化，經過不斷的討論、修正，在實施評量時、透過基、規準的制定，檢核起來較客觀與具脈絡性，這也是個人成長的重點。

### 3. 專注孩子學習的主體性：

以往課程設計的重點在於：教師想教什麼？現在了解到，學生想學什麼遠比教師想教什麼重要，最重要的是，是透過教與學歷程中的互動、交融，鷹架出屬於孩子學習的新樣貌。

### 4. 檢視教學活動的脈絡性：

過去的教案設計似乎像個「大拼盤」，只是把所有課程的元素擺進來，活動之間可能是沒啥關係的，缺乏統整與脈絡性。現在，我們再來看生活課程所設計的活動，具脈絡性與統整性，所以孩子長出的能力也是層層堆疊，穩扎穩打的，這也是我透過不斷的衝擊、實踐，而有不同的看見。

## ∞ 整體評述 ∞

徐美玉校長/新竹市大湖國小

生活課程的教學素材充斥在孩子的生活之中，有些素材容易進行，有些素材卻因為他很抽象，又不容易看到學習結果，所以，教師們就會比較謹慎的盡量不去碰觸。不過，這次金門的輔導團因為長時間和孩子相處並看到學生的問題後，決定利用影片和一系列的繪本來面對孩子情緒困難的這個素材，是一個很不錯的挑戰。

面對自己不擅長的主題，開頭通常是最難的，因此尋找學校的輔導教師一起想法子提供意見，互相激盪火花是重要的。有時候我們可能無法整個課程都找到可以一起共同備課的夥伴，但遇到問題找到相關專長的人提供意見，卻可以讓自己可以更進入教學的核心，例如本教案的輔導教師提供教學者以影片「腦筋急轉彎」和孩子建立起共同的話題，就是一個好點子。

情緒，一個抽象的素材，加上是低年級的孩子，當兩者同時存在時，就需要透過媒介來引導孩子認識，教案中教師利用了一系列的繪本，都和相同主題「生氣」有關，但是有的談生氣時的行為，有的談生氣時的表現，有的談生氣時可以解決的策略，雖然都是談生氣，但探討的向度不一樣，孩子們就能展開多面向的學習。同時孩子也透過繪本中的人物連結到自己的情緒表現，和己身的經驗作一個對照，知道原來自己並不是特別奇怪，原來，自己也和繪本中的主角一樣，會有情緒的問題，而且也可以透過學習改善自己的行為。我想這裡面包含了一個很重要的層面，也是文案中教師提到的「每個人都有情緒，生氣不是一件不好的事……」。在十二年國教的領綱中，我們也提到孩子需要學習「悅納自己」，接受自己的優點和缺點，面對缺點不是自卑而是找方法找策略來改善。於是教學中教師透過覺察自己的情緒開始，接著能表達自己的情緒，然後再透過角色扮演、消氣策略的分享、不生氣魔法歌的吟唱等方式，讓生氣這抽象的名詞可以實際的動作和策略來面對和處理，這些都是教師使用的策略，而學生在這樣的鷹架引導下，透過一次次的經歷，學習如何處理自己的情。

教案中，不論教師利用學生繪製的真實比例人型圖卡，再根據不同顏色的圓點貼紙分別代表感覺的強度，請小朋友貼在生氣時身體最有感覺的地方，或是利用便利貼讓學生思考自己生氣的原因和消氣的方法時，學生因為有了事先的操作，在事後的回答問題時也就多了一點引導線索，這對低年級的同學而言，也是重要的。因為他們的注意力通常無法持續太久，若是一直和他們進行討論式的課程，很快的，孩子就會不耐煩。所以，動手作，讓身體動，都是教學中很重要的一環。

不過，本教案中，建議活動二和活動三要再做一個更深刻的思考，因為活動二為探討情緒，活動三為覺察情緒，對孩子而言，必須先能覺察，才再進一步做探討，或許教師在操作的過程中是螺旋反覆不斷呈現的，但書寫時或許會誤導大家，因此，要掌握讓孩子先覺察自己的這個關鍵，為有孩子覺察了，才能不落入知識的教學。