

一年甲班【當我們童在一起】活動回饋單

活動名稱	113學年度【當我們童在一起】情緒教育班級推廣	校 名	新北市建安國小
活動班級	一年甲班	補助單位	新北市政府家庭教育中心
		補助金額	新台幣 600 +600 元整
活動時數	14節課	辦理日期	113年 10月~114年 4月
參與人次	上學期:男 4 人、女 2 人,合計 6 人,下學期:男 4 人、女 0人,合計 4 人		

情緒班級推廣實施前、後之差異性及運用策略：(推廣教師:導師+特教巡撫老師)

情緒班級推廣是一種在學校中進行的情緒管理與社交技能發展的策略，目的是幫助學生更好地理解與處理自己的情緒，提高社交能力，減少衝突，並促進積極的學習氛圍。以下是情緒班級推廣實施前後的差異性以及一些具體的運用策略：

1. 情緒認識與表達

- 實施前：有些學生可能對自己和他人的情緒反應認識不足，情緒表達不當，容易衝動或積壓情緒。
- 實施後：讓學生能更清楚地辨識自己的情緒，學習適當地表達情緒，並且能在面對挫折和挑戰時能盡量保持冷靜。
- 運用策略：
 - 情緒識別的練習：定期進行情緒識別遊戲或討論，讓學生了解情緒的多樣性和表達方式。
 - 情緒卡片的桌遊：使用情緒卡片讓學生表達當下的情緒，進行討論並分享情感經歷。

2. 自我調節與衝突解決

- 實施前：有的學生可能在面對挫折或衝突時缺乏有效的自我調節能力，容易情緒化或者選擇逃避。
- 實施後：讓學生學會運用自我調節策略來管理情緒反應，並能更積極地尋求解決衝突的方法。
- 運用策略：
 - 深呼吸與放鬆練習：教導學生在情緒波動時，使用深呼吸或放鬆技巧來幫助平復情緒。
 - 情境模擬與角色扮演：進行情境模擬，讓學生在控制情緒的情況下解決衝突，提供許多方式的解決方案。

3. 人際關係與社交技巧

- 實施前：有些學生在人際交往中可能表現出攻擊性、不耐煩或缺乏合作精神，容易產生誤解和衝突。
- 實施後：改進學生能夠與同儕建立更良好的關係，擁有較高的同理心，並能進行有效的溝通與合作。
- 運用策略：
 - 同理心訓練：通過討論或小組活動，幫助學生學習如何站在他人立場思考問題。
 - 積極聆聽：教導學生如何進行積極聆聽，讓對方感受到尊重和理解，從而促進良好的溝通。

4. 學習氛圍與情緒支持

- 實施前：學生可能因為情緒問題而無法專心學習，班級氛圍也可能較為緊張或不安。
- 實施後：班級氛圍更加和諧，學生能更好地投入學習，因為他們的情緒需求得到了有效的支持。
- 運用策略：

情緒日記：鼓勵學生每天寫情緒日記，記錄自己的一天中遇到的情緒起伏，並學會反思與調整。

情緒支持小組：設立情緒支持小組或同儕輔導制度，讓學生在情緒困擾時能夠互相支持和幫助。

5. 教師角色與情緒領導

- 實施前：教師可能對學生的情緒需求認識不夠，並且缺乏有效的情緒管理技巧。
- 實施後：教師能成為情緒管理的榜樣，並有效地引導學生處理情緒問題，創造積極的學習環境。
- 運用策略：

情緒管理培訓：定期為教師提供情緒管理與情緒支持的專業培訓，提高其在情緒領導上的能力。情緒

模型：教師可以在日常互動中展示積極的情緒調節技巧，通過行為示範來影響學生。透過這些策略，

情緒班級推廣能有效改善學生的情緒管理能力，增進班級氛圍，並提升學習效果。

活動效益(學生、家長)：

情緒班級推廣活動的實施，對學生和家長都有顯著的正向效益。以下是幾個主要的效益：

1. 對學生的效益

- 增進情緒管理能力：學生學會辨識和理解自己的情緒，並能有效地管理和調節情緒反應。這不僅有助於減少情緒爆發，也能提升學生面對挑戰的心理韌性。例如，學生能在壓力情境下保持冷靜，使用深呼吸或其他放鬆技巧來平復情緒。
- 改善衝突解決能力：學生能在面對衝突時運用更健康的應對策略，如溝通、妥協和同理心，避免情緒化反應。這有助於減少校園中的打鬥和人際矛盾，並促進和諧的班級氛圍。
- 提高學業表現：當學生情緒管理得當，他們能更專注於學習，減少因情緒問題而分心的情況。這樣有助於提升學業成績，因為學生能夠更積極地參與課堂活動並集中注意力。
- 增強自信與社交技能：學生在情緒班級活動中學會與他人建立健康的人際關係，提升社交技能，從而增強自信心。這使他們能更好地與同學相處，進行合作與溝通，並學會尊重他人的感受。

2. 對家長的效益

- 增強親子關係：透過學校的情緒班級推廣活動，家長學到如何更有效地支持孩子的情緒發展，並且與孩子建立更緊密的情感聯繫。家長也能更了解孩子的情緒需求，進而提供更適當的指導和支持。
- 提升家庭情緒氛圍：當家長學會情緒管理技巧並與孩子共同實踐時，家庭的情緒氛圍會變得更加和諧。家長能夠更好地處理家庭內的衝突與挑戰，讓家庭成員之間的互動更加積極。
- 促進家長的情緒教育與自我成長：許多情緒班級活動會包括家長教育部分，讓家長了解如何引導孩子管理情緒，並幫助家長自我反思與成長。這樣的教育有助於家長提高情緒智慧，從而成為更好的榜樣。
- 減少行為問題和情緒困擾：情緒班級推廣活動讓家長學會察覺孩子可能的情緒困擾，並採取適當的行動來解決。這有助於減少學校或家庭中因情緒問題所引發的行為問題，避免不必要的焦慮或衝突。

總結來說，情緒班級推廣活動能有效提升學生的情緒管理與社交能力，促進學業和心理健康的發展。同時，它也能幫助家長在支持孩子情緒成長上扮演更積極的角色，改善家庭內的情感連結，最終達成學校、學生、家長三者之間共同成長。

活動照片



認識情緒



113下特生上巡輔課/情緒卡



113上/下 使用 IPAD 觀看各種情緒短片



113上/當我們同在一起學習/上課



113下和睦一起製作童玩



113下一起分享自製的紙陀螺

承辦人：

教師兼
學輔主任 潘婷莉

承辦單位主管：

校長林美秀

二年甲班活動回饋單

活動名稱	113學年度【當我們童在一起】情緒教育班級推廣	校 名	新北市建安國小
活動班級	二年甲班	補助單位	新北市政府家庭教育中心
		補助金額	新台幣 600+600 元整
活動時數	15節課	辦理日期	113年10月~114年3月
參與人次	男6人、女3人，合計9人		

單元一：認識情緒名詞

✧ 教學目標

1. 認識並分辨基本情緒（快樂、生氣、難過、害怕）。
2. 學會用正確的方式表達與面對自己的情緒。
3. 同理他人的情緒，建立正向的人際互動。

教學流程

✧ 情緒大偵探

1. 配合國語課程出示不同表情的圖片（開心、生氣、難過、害怕），請學生猜一猜「這是什麼情緒？」。搭配角色扮演或老師誇張表情示範。
2. 教師簡介四種基本情緒，介紹情緒名稱、臉部表情特徵。
3. 情緒配對遊戲：將情緒詞語和表情圖片配對。

✧ 情緒表達

播放小短片（例如：有角色生氣但不說出口，造成誤會）引導學生討論：如果你是主角，你會怎麼辦？

✧ 情緒魔法包（調節與同理）

1. 教師介紹三種簡單的情緒調節方法（如：深呼吸、畫畫、找人說話）。
2. 同理心練習：角色扮演活動——「如果我是他，我會怎麼感覺？」

單元二：結交新朋友

✧ 教學目標

1. 認識「朋友」的意義與價值。
2. 能夠說出交朋友的好處。

教學流程

✧ 朋友是什麼

教師帶領討論：「朋友是什麼？」「為什麼要有朋友？」「好朋友的樣子是什麼？」

◇ 我想認識你

教師教學交朋友三步驟：「微笑 → 打招呼 → 自我介紹」。示範句型：「你好，我叫__，我喜歡__。」學生兩人一組練習對話與傾聽。

◇ 朋友真好

合作挑戰遊戲：兩人三腳接力

單元三:都是你害的

◇ 教學目標

1. 認識「生氣」這個情緒，並理解生氣是自己的感覺，不是別人造成的。
2. 開始區分「情緒」與「行為」。

教學流程

◇ 我生氣了，都是你害的

1. 生氣的感覺：老師帶學生回想「上次你生氣的時候，是什麼感覺？」
2. 利用圖片或表情圖，引導說出「生氣」時身體的反應與內心的感覺。
3. 教學重點：「感覺可以有，但行為要選擇。」

◇ 我的感覺，我負責

1. 教師介紹「我語言」：

句型：「當你__的時候，我覺得__，我希望__。」

帶學生練習：例如「當你拿走我的玩具，我覺得很傷心，我希望你可以問我。」

2. 小組角色扮演：兩人一組，一人演情境，一人練習用「我語言」回應，然後互換角色。

◇ 情緒不爆炸

1. 和學生討論「如果你很生氣，你會怎麼做？你有沒有讓自己冷靜的方法？」
2. 老師介紹三種「情緒冷靜方法」：深呼吸、數到10、離開現場畫畫、跟信任的人說話等。
請學生實際操作一次。

活動效益(學生、家長)：

單元一:認識情緒名詞

1. 請學生說出今天學到的情緒，教師強調每種情緒都是正常的。
2. 教師與學生分享情緒內容，讚賞願意表達自己的同學。
3. 分享自己的調節情緒內容，互相學習彼此的方法。

單元二:結交新朋友

1. 學生分享：我最喜歡的朋友是誰，為什麼？
2. 請學生說說今天認識的新朋友是誰，學到了什麼。
3. 學生分享：今天與朋友合作時，有什麼感覺？我學會了什麼？

單元三:都是你害的

1. 小朋友了解「生氣不是壞事，但我們要學會對情緒負責。」
2. 請幾位學生分享練習「當你__的時候，我覺得__，我希望__。」的句子，老師給予正向回

饋。

3. 請學生知道「下次我生氣時，我可以試試看這個方法。」

活動照片



照片簡述:找出生氣的圖片



照片簡述:分享自己的心情紀錄



照片簡述:認識新朋友活動



照片簡述:認真書寫心情紀錄

承辦人：

承辦單位主管：

教師兼
學輔主任 潘婷莉

校長林美秀

三年甲班活動回饋單

活動名稱	113學年度【當我們童在一起】 情緒教育班級推廣	校 名	新北市建安國小
活動班級	三年甲班	補助單位	新北市政府家庭教育中心
		補助金額	新台幣 600+600 元整
活動時數	14節課	辦理日期	113年10月~114年6月
參與人次	男__5__人、女_5_人，合計__10__人		

實施單元：我不怕壓力-和壓力好好相處

情緒班級推廣實施前、後之差異性及運用策略：

一、實施前：小學生也會有壓力嗎？當然有，適當的壓力有助於追求進步，但過度的壓力會影響表現和健康。不要害怕面對壓力，而是要學習如何和壓力相處。

目標：

幫助學生認識自身壓力

能表達有壓力時心理的情緒反應，以及身體的反應

培養學生面對壓力時的好方法

彼此分享面對壓力的措施，相互學習

二、實施後：

*能了解小學生的壓力來源可能有哪些

*能找出最適合自己面對壓力的方法

*和同儕分享面對壓力的方法，互相學習適合的方法

*能面對壓力進而釋放壓力

三、運用策略：

(一) 學生發表討論壓力來源，班上學生的答案整理如下：

1. 學業壓力

- 功課多、考試頻繁、成績競爭激烈。
- 父母或老師的高期望。
- 忙於課外活動，缺乏休息時間。

2. 家庭壓力

- 父母愛比較。
- 父母關係緊張，會吵架。
- 覺得父母溝通困難，不肯好好聽我說話。

3. 人際關係壓力

- 和同學、朋友的相處問題。

4. 自我認同與未來焦慮

- 容易與他人比較，自我價值感低落。

(二) 利用家庭教育中心「壓力檢測」影片。



(三) 聽完大家的發表及觀看完影片，請學生思考自身最困擾的3個壓力來源，並寫在「當我們童在一起」活動本。並想想壓力來時，心理和身體會有什麼反應。

適當的壓力有助於追求進步，但過度的壓力則會影響我們的表現和健康！因此，我們不要害怕生活或學習挑戰所帶來的壓力，相反的，卻要學習如何和「壓力」好好相處囉！

想一想：日常生活中有哪些事情會讓你產生壓力呢？（可複選）
☐參加考試前 ☐參加比賽前 ☐上台表演前 ☐打針吃藥前
 其他情況：怕怕怕怕怕怕

想一想：當你有壓力時，你的身體會有什麼反應呢？（可複選）
☐心跳加快 ☐呼吸急促 ☐胃痛、肚子痛 ☐想上廁所
 其他反應：哭泣、肚痛

想一想：當你有壓力時，你的心理會有什麼感覺呢？（可複選）
☐焦慮不安 ☐無助害怕 ☐憂鬱悲傷 ☐亢奮浮躁
 其他感覺：悶悶不樂、哭泣

適當的壓力有助於追求進步，但過度的壓力則會影響我們的表現和健康！因此，我們不要害怕生活或學習挑戰所帶來的壓力，相反的，卻要學習如何和「壓力」好好相處囉！

想一想：日常生活中有哪些事情會讓你產生壓力呢？（可複選）
☐參加考試前 ☐參加比賽前 ☐上台表演前 ☐打針吃藥前
 其他情況：功課學不會、怕怕怕
怕怕怕怕怕怕

想一想：當你有壓力時，你的身體會有什麼反應呢？（可複選）
☐心跳加快 ☐呼吸急促 ☐胃痛、肚子痛 ☐想上廁所
 其他反應：哭泣、肚痛

適當的壓力有助於追求進步，但過度的壓力則會影響我們的表現和健康！因此，我們不要害怕生活或學習挑戰所帶來的壓力，相反的，卻要學習如何和「壓力」好好相處囉！

想一想：日常生活中有哪些事情會讓你產生壓力呢？（可複選）
☐參加考試前 ☐參加比賽前 ☐上台表演前 ☐打針吃藥前
 其他情況：功課寫不完和上社會課時候就懶做
怕怕怕

想一想：當你有壓力時，你的身體會有什麼反應呢？（可複選）
☐心跳加快 ☐呼吸急促 ☐胃痛、肚子痛 ☐想上廁所
 其他反應：哭泣、肚痛

(四) 請學生思考自己面對壓力的方法

活動效益(學生、家長)：

(一)學生

學會辨識和理解自己的壓力，能面對壓力，能運用課堂上討論及學到的策略，避免壓力造成生活上的阻力，及造成身體或心理的不良反應。

(二)家長

學生現在能清楚感受自己的壓力，以前學生在有壓力時常常無法有適當的面對方法，在家裡可能生悶氣或亂發脾氣，現在能有效釋放壓力，增近親子關係的和諧。期望未來能有更多關於情緒管理技巧的課程，不僅對學生的心理健康有幫助，也有助於人格的發展。

承辦人：

承辦單位主管：

教師兼
學輔主任 潘婷莉

校長林美秀

四年甲班活動回饋單

活動名稱	113學年度【當我們童在一起】情緒教育班級推廣	校名	新北市建安國小
活動班級	四年甲班	補助單位	新北市政府家庭教育中心
		補助金額	新台幣 600+600 元整
活動時數	14節課	辦理日期	113年10月~114年 月
參與人次	男__3__人、女__1__人，合計__4__人		

情緒班級推廣實施前、後之差異性及運用策略：

一、實施前：學生可能對自己和他人的情緒反應認識不足，情緒表達不當，容易衝動或積壓情緒，學生在面對情緒時的反應（如生氣、焦慮、悲傷等）：情緒表達不清楚、易爆發情緒、情緒表達較為健康、情緒管理能力較弱。

（一）目標：

幫助學生認識並管理自身情緒

培養學生的情緒表達與溝通能力

增強學生在衝突情境中的情緒調節與解決問題能力

創建積極、和諧的班級氛圍，促進學生間的情感支持與理解

二、實施後：學生能更清楚地辨識自己的情緒，學會適當地表達情緒，並且能在面對挑戰時，保持冷靜。

學生在情緒管理上的改變：

- ☐ 學生能清楚表達情緒，並能適當調整
- ☐ 學生情緒反應逐漸穩定，學會自我調節
- ☐ 學生能在衝突中運用情緒管理技巧
- ☐ 學生能有效運用情緒調節策略，並主動協助他人

三、運用策略：

（一）情緒識別練習：利用「當我們童再一起手冊」進行情緒識別和討論，讓學生了解情緒的多樣性和表達方式。

情緒圖：介紹不同的情緒，請學生在「當我們童再一起手冊」的情緒圖上塗上顏色，並描述自己曾經感受到的情緒，使學生表達當下的情緒，進行討論並分享情感經歷。

2. 自我調節與衝突解決

實施前：學生可能在面對挫折或衝突時缺乏有效的自我調節能力，容易情緒化或選擇逃避。

實施後：學生學會運用自我調節策略來管理情緒反應，並能更積極地尋求解決衝突的方法。

（二）情緒的影響 - 情緒如何影響我們？

目標：讓學生了解情緒如何影響行為、思想和健康。

活動：

情境模擬：討論各種情緒情境，並展示情緒如何影響反應。

影片：播放情緒對決策、行為影響的情境片段，進行討論。

(三)情緒管理與調節

情緒調節 - 我如何控制自己的情緒？

目標：學生學會基礎的情緒調節方法，如深呼吸、冥想和放鬆技巧。

活動：練習深呼吸和正念冥想。

模擬情緒挑戰情境（如考試前焦慮），學生運用調節技巧進行情境練習。

(四)

情緒自我察覺 - 我如何察覺自己情緒的變化？

目標：教導學生如何提高情緒自我察覺，理解情緒變化的信號。

活動：

身體感知練習：學生透過身體感知察覺自己情緒變化的跡象（如心跳加速、肌肉緊張等）。學生分享自我察覺的過程與成果。

實施前後的差異性與運用策略：

實施前：學生的情緒表達不清晰，情緒調節技巧匱乏，學生缺乏情緒自我察覺。

實施後：學生能夠識別並適當表達情緒，學會情緒調節技巧，學生能夠處理衝突。

透過這些策略，情緒班級推廣能夠有效改善學生的情緒管理能力，增進班級氛圍，並提升學習效果。

活動效益(學生、家長)：

(一)學生

1. 增進情緒管理能力：學生學會辨識和理解自己的情緒，並能有效地管理和調節情緒反應。
2. 改善衝突解決能力：學生能在面對衝突時運用更健康的應對策略，如溝通、妥協和同理心，避免情緒化反應。
3. 增強自信與社交技能：學生在情緒班級活動中學會與他人建立健康的人際關係，提升社交技能，從而增強自信心，這使他們能更好地與同學相處，進行合作與溝通，並學會尊重他人的感受。

(二)家長

1. 增進親子關係：孩子現在能夠更清楚地識別和表達自己的情緒。以前他在情緒波動時常常無法表達出來，但他開始能夠說出「我現在感到生氣/難過」這樣的情緒表達。這對我們的家庭溝通有了很大的改善。

2. 家庭氛圍變得更加和諧：

孩子現在在表達情緒時，能說明自己的感受，尤其是當他不開心或不滿意時，他會嘗試使用「我覺得……」這樣的句式，試著解決情緒和找到溝通方法，處理家庭中的小衝突時，能夠更冷靜和理智。例如，當他和家人有爭執時，他會說「我覺得我們應該冷靜下來，聽聽對方的想法」，而不是像以前那樣直接爭吵。這讓我們家庭內的矛盾減少了許多，孩子也學會了更多的耐心和理解。

3. 家長支持與未來期望

其實我們在初期的時候有些挑戰，因為孩子還需要時間適應並記住這些技巧，但現在他已經能夠自發地運用情緒管理技巧來處理日常情況。我也會不斷提醒他，並且鼓勵他繼續練習。

我認為可以在課程中增加更多的實際練習，讓孩子們在情境模擬中進行情緒管理，這樣他們可以更靈活地應對日常生活中的各種情緒挑戰。也許可以增設更多與家長互動的活動，讓家長和孩子共同參與，並且能夠在家庭中一起練習情緒管理。

我期望未來能有更多關於如何在社會環境中運用情緒管理技巧的課程，例如如何在學校或與朋友相處時運用這些技巧。我覺得這不僅對孩子的情緒健康有幫助，也有助於他們未來的社交能力。

活動照片



照片簡述：請學生描述什麼是憤怒？並舉例分享說明生活中曾經有過這樣的經驗。學生分享跟姐姐吵架的經驗。



照片簡述：請學生描述什麼是悲傷？並舉例分享說明生活中曾經有過這樣的經驗。學生分享跟家人吵架時的感受。

承辦人：

教師兼學輔主任 潘婷莉

承辦單位主管：

校長林美秀

五年甲班活動回饋單

活動名稱	113學年度【當我們童在一起】情緒教育班級推廣	校 名	新北市建安國小
活動班級	五年甲班	補助單位	新北市政府家庭教育中心
		補助金額	新台幣600+600 元整
活動時數	9節課	辦理日期	114年2月~114年3月底
參與人次	男5人、女4人，合計9人		

單元一：我的情緒裝備

課程目標：協助學生認識多元情緒、學習表達情緒的方式，並初步建立面對情緒的處理策略。
播放各種情緒的短影片，幫助學生理解不同的情緒。

概念澄清：影片中若出現不熟悉的情緒詞彙，老師即時說明讓學生理解。

情境提問：老師挑選「生氣」、「爭吵」等強烈情緒進行提問，引導學生討論：「生氣的時怎麼辦？」、「吵架時可以怎麼處理？」

情緒演示活動：透過抽籤方式，學生上台表演抽到的情緒狀態（如：緊張、開心、難過等）。

心情賓果遊戲：每位學生在心情賓果卡的不同格中自行填上不同的情緒詞彙。遊戲開始時，老師抽第一位學生說出一個情緒，接著由第二位學生繼續抽下一位學生說出另一種情緒，依此進行。最先完成「四條線」（橫、直、斜皆可）者為優勝者。學生在遊戲中不僅重複練習情緒詞彙，也學習傾聽與等待。

單元二：我也可以是人氣王

課程目標：協助學生認識自己的個人特質，理解每個人在人際互動中都有被接納與理解的需要，並練習尊重、欣賞他人的差異，提升人際關係品質。

自己眼中的我：老師請學生先觀察課本上的「人際特質花」，並思考自己有哪些特質，再將這些特質寫下

自己眼中的他人：每位學生站起來照號碼往下一個號碼同學的位置走去，在對方本子上圈選「覺得他具備的三個特質」。

自我與同儕觀點比對：學生回到自己位置上，比較「自己眼中的我」與「他人眼中的我」是否一致。班上九個人，有兩個學生自己和他人看到的特質是一樣的。

觀察影片情境：播放影片〈人氣王與誤會事件〉，內容為一群學生在打球時發生衝突，紅衣同學嘲笑並推擠黃衣同學，引起同學們對他的排擠與冷落。

討論與全班分享：

嘲笑人對嗎？推人對嗎？

如果是你做錯事，你會道歉嗎？如果不是你做錯事，你會先破冰嗎？

不道歉的結果？

- **學生討論：**過程中意見多元，有學生表示如果是自己做錯就會道歉。也有學生說不會道歉，因為可以找別人玩，但其他學生回應：「如果你每次做錯事都不道歉，都去找不同的人玩，這樣在以後在班上會沒朋友。」這樣的對話反映學生已能理解人與人之間的互相尊重，並願意就行為後果做進一步思考。

單元三：霸凌預防篇我會勇敢面對

課程目標：協助學生認識霸凌，增強保護自己的意識與求助能力，並建立同理心與旁觀者的正向介入意識。

經驗調查與情緒引導：課程開始，老師先詢問學生是否曾經被欺負或排擠，約有接近半數學生舉手。老師基於保護原則，未進一步請學生分享細節，以避免勾起不適回憶。

緊接著老師提問：「如果被排擠，你會有什麼樣的情緒？」孩子的回應多元，包括「難過」、「生氣」、「孤單」，其中一位學生說出「覺得丟臉」，讓老師感到意外。經追問後，學生表示：「因為被排擠被別人看到，會覺得自己很丟臉。」這樣的回應顯示孩子自尊心高與在意外在眼光。

觀賞影片：播放《霸凌防治短片—勇敢求助，才能改變》影片，讓學生理解霸凌事件的過程與後果，並思考如果自己是當事人會怎麼做。

- **討論一：**如果被霸凌怎麼辦？學生多半回答：「要告訴老師或大人」。
其中一位學生提出：「如果對方說『你敢跟老師講我就弄死你全家』，還應該說嗎？」老師引導學生思考這是一種「威脅」，更要勇敢求助，因為沉默只會讓霸凌更嚴重。
- **討論二：**學生提出如果霸凌者家很有錢，告訴家長與老師，但家長與老師處理不了怎麼辦？
像連續劇或電影演的內容。
面對學生提出的現實困境，老師誠實地回應：「可以考慮向媒體求助，讓社會力量介入；若對方勢力過大，最終被霸凌者也可能需要轉學避開。」老師補充：「但人外有人，那個霸凌者總有一天會踢到鐵板。」
- **討論三：**如果你看到別人被霸凌該怎麼辦？
學生的回應包含：「上前制止」、「找老師來」、「跟爸媽說」。老師補充提醒：「如果你自己會怕，不敢阻止，那就趕快去找大人幫忙。」

活動效益(學生、家長)：

單元一：我的情緒裝備

- 經過演示活動後，學生更能清楚辨別不同的情緒表情與肢體語言。
- 「心情賓果」讓學生在遊戲中反覆練習情緒詞彙。

單元二：我也可以是人氣王

- 學生從同儕的別人眼中的我的回饋中感受到被看見與被肯定。
- 討論氣氛熱烈，學生大部分時候能從他人立場出發思考情境，展現同理心。
- 看過影片討論，學生更能釐清人際衝突中的狀況，願意開始反思自己在人際衝突中的對與錯。

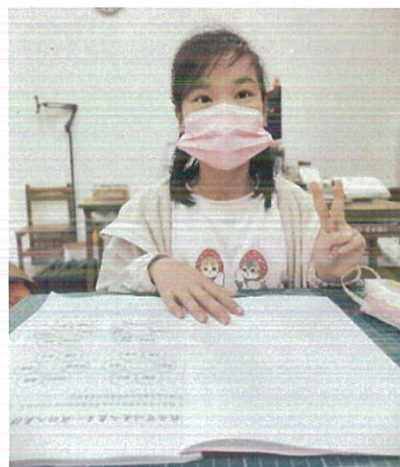
單元三：霸凌預防篇我會勇敢面對

- 學生能正視霸凌議題，並勇敢提出現實困境與擔憂，顯示已有思辨能力與社會意識。
- 討論過程中學生積極發言，各自表達不同立場並提出追問，展現高度參與。
- 學生學會從多角度思考霸凌情境，不僅關注受害者，也開始思考旁觀者與加害者的角色，並思考自己在情境中可以採取的行動，逐步建立起保護自己與解決問題的思維能力。

活動照片



照片簡述：舉手回答問題



照片簡述：寫個人特質



照片簡述：討論



照片簡述：上課

承辦人：

教師兼
學輔主任 潘婷莉

承辦單位主管：

校長林美秀

六年甲班活動回饋單

活動名稱	113學年度【當我們童在一起】情緒教育班級推廣	校 名	新北市建安國小
活動班級	六年甲班	補助單位	新北市政府家庭教育中心
		補助金額	新台幣 600 +600 元整
活動時數	10節課	辦理日期	113年10月~114年3月
參與人次	男5人、女4人，合計9人		

單元一:認識情緒名詞

◇ 教學目標

1. 認識並分辨基本情緒（快樂、生氣、難過、害怕）。
2. 學會用正確的方式表達與面對自己的情緒。
3. 同理他人的情緒，建立正向的人際互動。

教學流程

◇ 情緒大偵探

1. 搭配童在一起學習本，認識不同情緒的意義。
2. 情境演練，演出每個情緒出現的情境劇。

單元二:生活中的情緒

◇ 教學目標

1. 學習不同情緒的因應策略。
2. 聆聽並給予同儕情緒建議。

教學流程

◇ 情緒日記電台

1. 記錄當天最印象深刻的情緒事件，找到事件當中的情緒來源、對象。
2. 透過表格上的引導，記錄自己面對情緒的處理方式。
3. 反思:如果在一次出現這個情緒，怎麼做更好?
4. 班級討論，分享自己寫下的情緒事件，聽聽同學的看法。

活動效益(學生、家長)：

單元一:認識情緒名詞

1. 認識情緒出現的情境，原來情緒有名字。
2. 透過情緒情境劇，模擬情緒出現的狀態及反映。
3. 分享自己的調節情緒內容，互相學習彼此的方法。

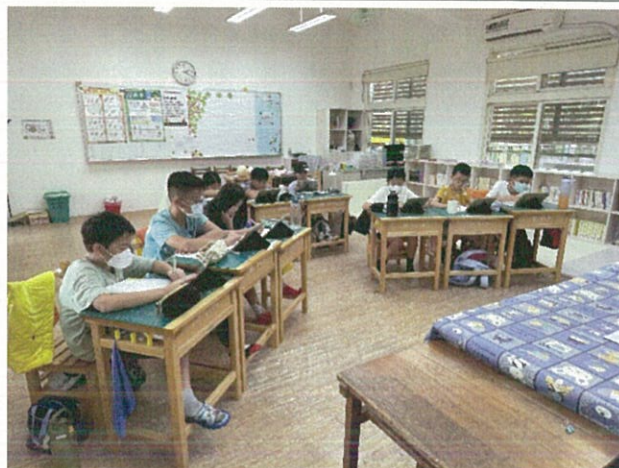
單元二:結交新朋友

1. 聽到同學分享的情緒事件，幫助學生在情緒表達上有模仿對象。
2. 反思自己處理情緒的方法並調整。
3. 觀察並了解自己情緒的來源。

活動照片



照片簡述:與同學分享自己的情緒故事



照片簡述:回憶並寫下自己的情緒故事

承辦人：

教師兼學務主任 潘婷莉

承辦單位主管：

校長林美秀