

## 二年級上學期-心情溫度計

單元四：猜一猜，是什麼躲在後面？

教案架構

一、單元設計理念：

情緒是一種複雜的心理歷程，兒童對於情緒狀態的發生，雖然能有所體驗卻不一定能察覺；對於情緒所引發的行為反應，更是不容易控制。

兒童由於認知發展未成熟，加上因應生活困境的經驗不足，以及受制於弱小的身軀和體能，在面對不可抗的壓力時，身心都容易受傷。幫助兒童學習情緒的覺察、辨識與瞭解以及情緒的接納與因應，是增進兒童抗壓性及促進健全發展所必須。

目睹家庭暴力的兒童，長期生活在暴力的動盪情境中，會讓兒童感到極端的恐懼與焦慮，持續、反覆的經驗暴力，會造成兒童的心理創傷，並產生許多情緒與行為問題。他們在情緒上可能會出現傷心、驚嚇、沮喪、憤怒、恐懼、焦慮、孤單、挫折等反應；種種的情緒不安，反映在行為上則是成人所習見的不良適應行為如：攻擊性行為、固著性行為、屈從性行為、畏縮性行為等。身為學校教師，必須能敏於覺察兒童的生活適應與社會適應上的困難，才能及時給予協助，以免阻礙其身心的正常發展。

儘管身處相同的暴力情境，兒童受到目睹暴力的影響有極大的差異，兒童個人所擁有的保護因子影響兒童在暴力壓力下的適應能力。學校中老師、同學的關懷和支持即是強有力的保護因子之一。

指導目睹家庭暴力的兒童學習覺察、辨識並瞭解自己的情緒，是預防兒童產生錯誤的自我防衛機轉，並學習正確的自我保護及因應方法的第一步。目睹家庭暴力的兒童如果能正確辨識與瞭解自己的感覺，便會比較知道自己的情绪是暴力情況下的不自主反應，接著進一步瞭解所目睹的暴力本身是錯誤的（請見第一單元）以及學習積極尋求協助及自我保護的方法（見第六單元）；對於沒有目睹家暴經驗的兒童來說，能指導他們清楚了自己的情緒狀態之後，也才有可能使他們

學會如何設身處地瞭解到目睹家庭暴力的兒童之情緒和需求，進而給予他們接納、支持與協助。

本單元設計的原理是：先培養兒童感受情緒以及說出情緒的能力，這是孩子學習處理情緒的起始。藉著感受情緒與表達情緒，孩子能逐步地認識情緒與接納自己的情緒，以便為學習同理心鋪路，進而學會尊重與關懷他人。

## 二、對象特質：

低年級的兒童很容易被重要他人(父母、老師)所影響，較無法區辨出他人以及自己的情緒，如果父母高興、悲傷，他們也跟著高興、悲傷。他們容易將情緒反映在臉上，也開始學習控制情緒的表達。他們對於情緒字彙的描述比較簡單，會用比較簡單的辭彙來描寫情緒(開心、難過等)，這時教師可以介紹給學生一些與情緒相關的形容詞(見附註：情緒語彙表)，接著可以引導學生學習區辨、指認情緒。

低年級的兒童已具備基本的社交技巧，如：可以遵守團體規範、會關懷團體的成員，亦可分享在團體中與他人相處的經驗，但低年級的兒童對其周遭世界的瞭解，大抵仍處於自我中心、具體化的低認知層次。道德發展亦處於他律性的階段，缺少「角色取替」-知道從別人的立場和觀點來看事情-的能力，因此較無法設身處地去體會他人的主觀感受和想法。

## 三、單元活動設計：

單元名稱	猜一猜，是什麼躲在後面？	適用年級	低年級
設計者	李化愚	時間/節數	40 分鐘/一節課

建議融入的 <b>【學習領域】</b> 及對應能力 指標	<b>【生活課程】</b> 2-1-2 描述自己身心的變化與成長。 <b>【綜合學習領域】</b> 1-1-1 描述自己以及與自己相關的人事物。 <b>【健康與體育學習領域】</b> 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。		
教學目標	1. 指導兒童瞭解情緒的類型並能認識家暴目睹兒一般行為反應背後的情緒狀態。 2. 學習同理、接納家暴目睹兒的情緒。 3. 營造合作支持的學習氣氛，協助家暴目睹兒童有更好的學校生活適應。		
指導要點	1. 雖然談的是家暴的主題，但仍導引小朋友家庭中還有更多「愛」的流動和表現。 2. 教師在運用此單元時，可著重於教導兒童將自身經驗與故事情境相連結，學習描述自己以及與自己相關的人、事、物的情緒狀態，豐富兒童的情緒用語，指導學生做適切的情緒表達，以提昇兒童相互尊重、主動關懷的人際能力。 2. 老師教學需掌握兒童的心理，多多鼓勵激發兒童的學習熱忱，以兒童能接受的語彙、具體的情境去導引兒童，再加上老師扮演楷模的角色，在日常生活中不斷展現對目睹兒的關懷和協助給小朋友看，以老師的楷模表現激發學生的仿效作用，必能達到有效的學習。		
活動時間		教學策略	評量重點
一、引起動機（5分） （一）各位小朋友，現在老師要說一個快樂森林的故事：在快樂的森林裡，有美麗的花朵、翠綠的草地，清澈的小溪，同時還住著許多可愛的動物如：小熊、松鼠、啄木鳥、天鵝……等。他們是一群非常快樂的動物，因為他們都能遵守快樂森林裡的規定那就是：要快樂，不要暴力。在快樂森林裡凡是暴力的行為都是不被允許的，如果違反規定做出了暴力的行為，就必須離開快樂森林，小朋友知道什麼是暴力行為嗎？  二、發展活動（15分）  活動一：真情大考驗  「有一天，快樂森林裡搬來了三隻小豬，分別是豬阿姨、豬叔叔和豬小弟斑斑，因為斑斑的爸爸、媽媽很早就過		複習家庭暴力的概念，做為學習的銜接，請參看第一單元「什麼是家庭暴力」	能知道打、踢、丟、撞等肢體動作及嘲笑、辱罵等言語均屬於暴力的行為

<p>世了，所以斑斑從小就跟豬叔叔、豬阿姨住在一起。</p> <p>「快樂森林的獅大王對三隻小豬說：『非常歡迎你們三位搬到快樂森林裡來，只要你們能通過我的測試：現在請你們告訴我三件能夠表達你們能相親相愛使彼此快樂的事情，只要能說出來，我就讓你們住到快樂森林裡來。』</p> <p>「豬阿姨首先說：我很愛他們，所以我每天都會費盡心思煮很很好吃的菜給大家吃。</p> <p>「豬叔叔想了一想說：我很愛他們，所以我會把家裡打掃得很乾淨。</p> <p>「獅大王說：『很好，燒飯打掃雖然都是平常的事情，但是做這些事情都能照顧到大家，都是愛的表現，所以你們已經通過了二項測試，那麼小豬斑斑你呢？你做了什麼相親相愛的事情呢？』</p> <p>「小豬斑斑好緊張喲，他一下子不知道該說什麼才好，這時他突然想到，在他們搬來以前，豬奶奶曾經給小豬斑斑一隻神奇手機，豬奶奶說如果斑斑遇到任何問題就可以用這支手機把時間凍結，然後就可以打給 × × 國小 × 年 × 班（本校本班）的小朋友，因為這班的小朋友又聰明又願意幫助別人，他們一定會為你解決問題的。</p> <p>「所小豬斑斑就趕快拿起手機打電話：求救求救，聰明的 × 年 × 班的小朋友，你們能不能告訴我，有什麼事情可以表達我們家是相親相愛的呢？</p> <p>「收到收到，小豬斑斑請你等一等，我請小朋友討論討論、想一想，馬上就回答你！</p> <p>「和小朋友討論：從生活中的那些事情，可以感受到家人愛我們？</p> <p>「統整小朋友的回答後，邀請數位小朋友回答斑斑的問題</p> <p>「喂，斑斑嗎？我現在請小朋友分享他們的經驗給你參考，請小朋友回答問題之前，要先向斑斑問好和自我介紹一下喲！</p> <p>「斑斑你好，我是 ×× ，像我爸爸每天都會騎車載我上學，這就是愛的表現</p>	<p>請小朋友發表愛何老師不去學時等。</p> <p>小朋友如何家人可的時、睡覺...</p> <p>朋友或家人可的時、睡覺...</p> <p>發如何提從段上飯去玩...</p>	<p>能體會並表達自己及家人有的愛的行為</p>
---	--	--------------------------

「斑斑你好，我是 XX，我阿媽常常把我愛吃的雞腿留給我，這也是愛的表現

「斑斑你好，我是 XX，昨天我有幫媽搥搥背，這是我愛媽媽的行為

「謝謝你們，奶奶說的沒錯，X 年 X 班的小朋友果然是又聰明又願意幫助別人，我現在就去告訴獅大王我的答案了！再見！」

「於是斑斑就把大家告訴他的話回答給獅大王聽，獅大王一聽就說：真是太好了！過關！你們可以搬到快樂森林來了！

#### 活動二：他的心情我瞭解（10 分）

「小豬斑斑和豬叔叔、豬阿姨搬到快樂森林之後，豬阿姨就帶斑斑到快樂國小去上學，快樂國小也和快樂森林一樣，是不允許出現任何暴力行為的，斑斑在學校裡交到了許多好朋友，也學習到了許多新的知識。本來他們可以快快樂樂的過下去的，直到一天晚上，斑斑本來已經上床睡覺睡著了，卻迷迷糊糊中，好像隱隱約約中聽到了有人大聲吵架的聲音，他仔細一聽，聲音好像是從叔叔、阿姨的房間傳來的，斷斷續續的，起先還算小聲，後來聲音越來越大，罵人的聲音、尖叫聲、甚至還有摔丟東西的聲音，斑斑害怕極了，他不知道發生了什麼事情，也不敢出去看，聲音持續了好久才漸漸停下來，斑斑才剛剛鬆了一口氣，可是馬上又聽到碰的一聲很用力的關門聲接著又傳來有人哭的聲音，哭的好傷心好傷心…

「斑斑再也睡不著了，他睜著眼睛，想了好多的事情：是叔叔和阿姨在吵架嗎？為什麼吵呢？叔叔和阿姨會分開嗎？他們以後還會不會再吵架呢？是不是我做了什麼事情惹他們生氣了？他們會不會不要我了？如果不要我，我要去哪裡呢？突然斑斑想到了另外一件很重要的事：快樂森林是不允許有暴力的，今天晚上發生的事情算是暴力嗎？我們會不會被趕出快樂森林呢…斑斑越想越

<p>多，也不知道過了多久，斑斑總算慢慢的睡著了…</p> <p>「第二天早上斑斑醒來時，發現已經快遲到了，叔叔阿姨為什麼沒有叫我呢？到了餐廳，斑斑發現叔叔阿姨已經起來了，叔叔的眼睛紅紅的，阿姨的嘴角有一大塊淤青，他們什麼也沒說，斑斑也不敢多問，早餐也來不及吃，匆匆抓起書包就去上學了。</p> <p>「走到一半斑斑才想起來，功課放在書桌上忘了帶了，他想回去拿，可是又怕回去會看到叔叔阿姨，也怕他們會怪斑斑忘東忘西，想想就算了，還是讓班長登記好了。</p> <p>「上課時，老師出了一道題目要每個小朋友分享今天的心情。</p> <p>「今天的心情？天啊！」斑斑想：「我該怎麼說呢？我現在心裡亂糟糟，根本不知道說什麼？我看只有向××國小×年×班（本校本班）的小朋友求救了！</p> <p>「神奇手機，時間凍結…喂，請問是×年×班的小朋友嗎？能不能請你們幫幫我，告訴我我的心情是什麼呢？</p> <p>「小朋友斑斑的心情亂糟糟，我們現在就幫他整理看看他的心情到底是怎樣？</p> <p>「讓我們把斑斑發生的事情整理一下，看看他的心情是怎樣。</p>	<p>指導小朋友瞭解家暴目睹兒會有的情緒，並指導小朋友用心情臉譜或情緒用語文字敘述來表達</p>	<p>能體會並表達家暴目睹兒的心情</p>									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">寫完功課去睡覺</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">阿姨叔叔吵架</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">聽到尖叫聲罵人</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">聲摔東西的聲音</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">睡不著想東想西的時候</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">早上起床看到叔叔</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">眼睛紅阿姨臉淤青</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">發現功課沒有帶</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">打神奇手機求救的時候</td> </tr> </table> <p>請小朋友討論斑斑的心情：(7分)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 寫完功課去睡覺（開心、平靜）</li> <li>2. 阿姨叔叔吵架（擔心、害怕）</li> <li>3. 聽到尖叫聲、罵人聲、摔東西的聲音（驚慌、恐怖）</li> <li>4. 睡不著想東想西的時候（難過、挫折、喪氣、害</li> </ol>	寫完功課去睡覺	阿姨叔叔吵架	聽到尖叫聲罵人	聲摔東西的聲音	睡不著想東想西的時候	早上起床看到叔叔	眼睛紅阿姨臉淤青	發現功課沒有帶	打神奇手機求救的時候	<p>指導小朋友區分正負向情緒，並接納負向情緒。一般人習慣用好心情來形容情緒，容易讓人以為壞心情是錯的，是不可以存在的。要指導小朋友瞭解不舒服的</p>	<p>能分辨正向情緒及負向情緒並能理解、接納家暴目睹兒的情緒</p>
寫完功課去睡覺	阿姨叔叔吵架	聽到尖叫聲罵人	聲摔東西的聲音	睡不著想東想西的時候	早上起床看到叔叔	眼睛紅阿姨臉淤青	發現功課沒有帶	打神奇手機求救的時候			

<p>怕)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. 早上起床看到叔叔眼睛紅阿姨臉淤青 (驚訝、懷疑、擔心)</li> <li>6. 發現功課沒有帶 (緊張、擔心)</li> <li>7. 打神奇手機求救的時候 (期待、高興)</li> </ol> <p>「斑斑，現在你清楚了嗎？什麼？還要分好心情和壞心情呀？沒問題，小朋友我們一起告訴斑斑哪些是令人舒服的心情哪些是讓人不舒服的心情？</p> <p>「斑斑還有問題嗎？什麼？沒有了，什麼，謝謝x年x班的小朋友有啊？好！我一定會轉告他們！</p> <p>「斑斑要我告訴大家，他謝謝我們班的小朋友，說我們都很聰明，都很瞭解他，幫了他好大的一個忙，而且他還說有了大家的關懷和支持，他現在覺得心情好多了！</p> <p>2. 統整與總結 (3分)</p> <p>「老師覺得我們班的小朋友真是很了不起，這麼會幫助人，難怪神奇手機會請我們幫忙，真是太厲害了！今天我們交了一個新朋友一小豬斑斑，相信今天在幫助斑斑的時候，小朋友也學習了很多，誰能告訴我，今天學到了什麼？</p> <p>小朋友發表後由老師總結。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 心情有令人舒服的好心情，也有讓人不舒服的心情。不舒服的心情是我們遇到困難時的正常反應，是要被接納的。</li> <li>2. 暴力對人的心情影響很大，會使人有很多不舒服的心情。</li> <li>3. 每一個家庭都有快樂的時候，也會有不開心的時候， 但就算不開心，也不能使用暴力。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 斑斑是我們的好朋友，當他心情不好時，他非常需要我們的幫助。有我們的關懷和支持，他才能過關。.</li> </ol>	<p>情緒是人們遇到困難時的正常反應，是要被接納的。</p>	<p>能以關懷、支持的態度營造合作的學習氣氛</p>
---	--------------------------------	----------------------------

## 二年級上學期-心情溫度計

### 四、教學簡案：

#### 單元四

單元名稱	猜一猜，是什麼躲在後面？	適用年級	低年級	
設計者	李化愚	時間 / 節數	40 分鐘/一節課	
建議融入的【學習領域】及對應能力指標	<p>【生活課程】 2-1-2 描述自己身心的變化與成長。</p> <p>【綜合學習領域】 1-1-1 描述自己以及與自己相關的人事物。</p> <p>【健康與體育學習領域】 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p>			
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 指導兒童瞭解情緒的類型並能認識家暴目睹兒一般行為反應背後的情緒狀態。</li> <li>2. 學習同理、接納家暴目睹兒的情緒。</li> <li>3. 營造合作支持的學習氣氛，協助家暴目睹兒童有更好的學校生活適應</li> </ol>			
指導要點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雖然談的是家暴的主題，但仍導引小朋友家庭中還有更多「愛」的流動和表現</li> <li>2. 教師在運用此單元時，可著重於教導兒童將自身經驗與故事情境相連結，學習描述自己以及與自己相關的人、事、物的情緒狀態，豐富兒童的情緒用語，指導學生做適切的情緒表達，以提昇兒童相互尊重、主動關懷的人際能力。</li> <li>3. 老師教學需掌握兒童的心理，多多鼓勵激發兒童的學習熱忱，以兒童能接受的語彙、具體的情境去導引兒童，再加上老師扮演楷模的角色，在日常生活中不斷展現對目睹兒的關懷和協助給小朋友看，以老師的楷模表現激發學生的仿效作用，必能達到有效的學習。</li> </ol>			
	活動時間	教學策略	教學資源 (教具)	評量重點
	2. 引起動機 講述快樂森林的故事 請小朋友發表什麼是暴力行為嗎？	複習家庭暴力的概念，做為學習的銜接，請參看第一單元	故事圖檔	知道踢、打、撞、體、肢、體、及、辱、言、罵、語、均



<p>二、發展活動</p> <p>活動一：真情大考驗 講述小豬斑斑的故事（一） 「和小朋友討論：從生活中的那些事情，可以感受到家人愛我們？」</p> <p>活動二：他的心情我瞭解 講述小豬斑斑的故事（二），討論斑斑的心情是怎樣。</p> <table border="1" data-bbox="263 1108 1021 1568"> <tr> <td>寫完功課去睡覺</td> <td>阿姨叔叔吵架</td> <td>聽到尖叫聲罵人</td> <td>聲摔東西的聲音</td> <td>睡不著想東想西的時候</td> <td>早上起床看到叔叔</td> <td>眼睛紅阿姨臉淤青</td> <td>發現功課沒有帶</td> <td>打神奇手機求救的時候</td> </tr> </table> <p>請小朋友討論斑斑的心情：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 寫完功課去睡覺（開心、平靜）</li> <li>2. 阿姨叔叔吵架（擔心、害怕）</li> <li>3. 聽到尖叫聲、罵人聲、摔東西的聲音（驚慌、恐怖）</li> <li>4. 睡不著想東想西的時候（難過、挫折、喪氣、害怕）</li> <li>5. 早上起床看到叔叔眼睛紅阿姨臉淤青（驚訝、懷疑、擔心）</li> <li>6. 發現功課沒有帶（緊張、擔心）</li> <li>7. 打神奇手機求救的時候（期待、高興）</li> </ol> <p>指導小朋友區分正負向情緒</p> <p>三、統整與總結</p>	寫完功課去睡覺	阿姨叔叔吵架	聽到尖叫聲罵人	聲摔東西的聲音	睡不著想東想西的時候	早上起床看到叔叔	眼睛紅阿姨臉淤青	發現功課沒有帶	打神奇手機求救的時候	<p>「什麼是家庭暴力」</p> <p>請小朋友發 表家人如何 愛我或我如 何愛家人 老師可以提 示小朋友從 不同的時段 去思考，如 上學時、吃 飯時、出去 玩時、睡覺 時…等。 請小朋友自 行發表，老 師扮演斑斑 和小朋友對 話</p> <p>指導小朋友 瞭解情緒， 指導小朋友 用文字敘述 情緒</p>	<p>時間圖 時線檔</p>	<p>力的行為 的暴力的</p> <p>會達及有愛 體表己人些 能並自家哪 的行為</p> <p>會達目的 體表暴兒情 能並家睹心</p> <p>辨情負緒理 分向及情能 能正緒向並 解家睹情</p>
寫完功課去睡覺	阿姨叔叔吵架	聽到尖叫聲罵人	聲摔東西的聲音	睡不著想東想西的時候	早上起床看到叔叔	眼睛紅阿姨臉淤青	發現功課沒有帶	打神奇手機求救的時候				

<p>小朋友發表後由老師總結。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 心情有令人舒服的好心情，也有讓人不舒服的心情。不舒服的心情是我們遇到困難時的正常反應，是要被接納的。</li> <li>2. 暴力對人的心情影響很大，會使人有很多不舒服的心情。</li> <li>3. 每一個家庭都有快樂的時候，也會有不開心的時候，但就算不開心，也不能使用暴力。</li> <li>4. 斑斑是我們的好朋友，當他心情不好時，他非常需要我們的幫助。有我們的關懷和支持，他才能過關。</li> </ol>			<p>能 以 關 懷 支 持 的 營 度 作 習 合 習 氣 學 氣 氛</p>
備註			

【附件一】情緒語彙表

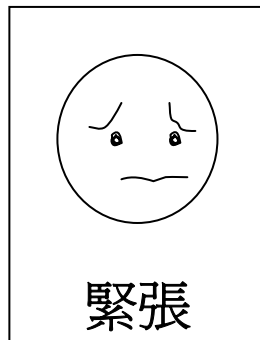
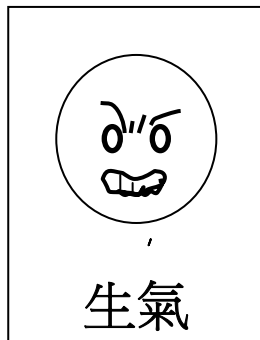
情緒語彙表

愛	愛好、喜歡、關心
喜悅	高興、愉快、快樂、快活、開心、有趣、欣慰、興奮、滿足、振奮、陶醉、自豪、幸福、輕鬆、得意、鬆了一口氣
傷心	憂鬱、絕望、無望、不快樂、悲哀、悲傷、難過、苦惱、痛苦、煩惱、失望、沮喪、生氣、羞愧、愧疚、罪惡感、丟臉、後悔、孤獨、寂寞、挫折、灰心、不安、困窘、遺憾、同情、委屈、擔心、憂慮、無助
恐懼	害怕、驚慌、恐怖、震驚、屈辱、焦慮、緊張、憂慮、不自在
驚訝	驚訝、懷疑、疑慮、尷尬、忐忑
生氣	氣憤、煩躁、不滿、不高興、憤怒、挫折、生氣、震怒、悲痛、討厭、憤慨、懊惱、厭惡、輕蔑、羨慕、困擾、嫉妒、不情願、怨恨、痛恨、仇恨、殘忍

【附件二】延伸活動

心情溫度計

小朋友，你今天的心情如何？請你用臉譜記錄下今天的心情。並在下方空格紀錄下自己心情時，是為什麼事情。



心 情 臉 譜							
大 事 紀							