

## 附件二

### 一、課程設計構想

#### ● 環境優勢

竹東幼兒園的戶外環境廣闊，週邊有足球場、網球場、向陽廣場大草坪及廣大的後山。對於竹東幼兒園的孩子來說，「每天的跑跑跳跳」就是孩子每天的生活經驗。因此，選擇「快樂跑步趣」當作這次的主題，能夠充分發揮學校的特色，也符合孩子的生活經驗。

#### ● 幼兒興趣

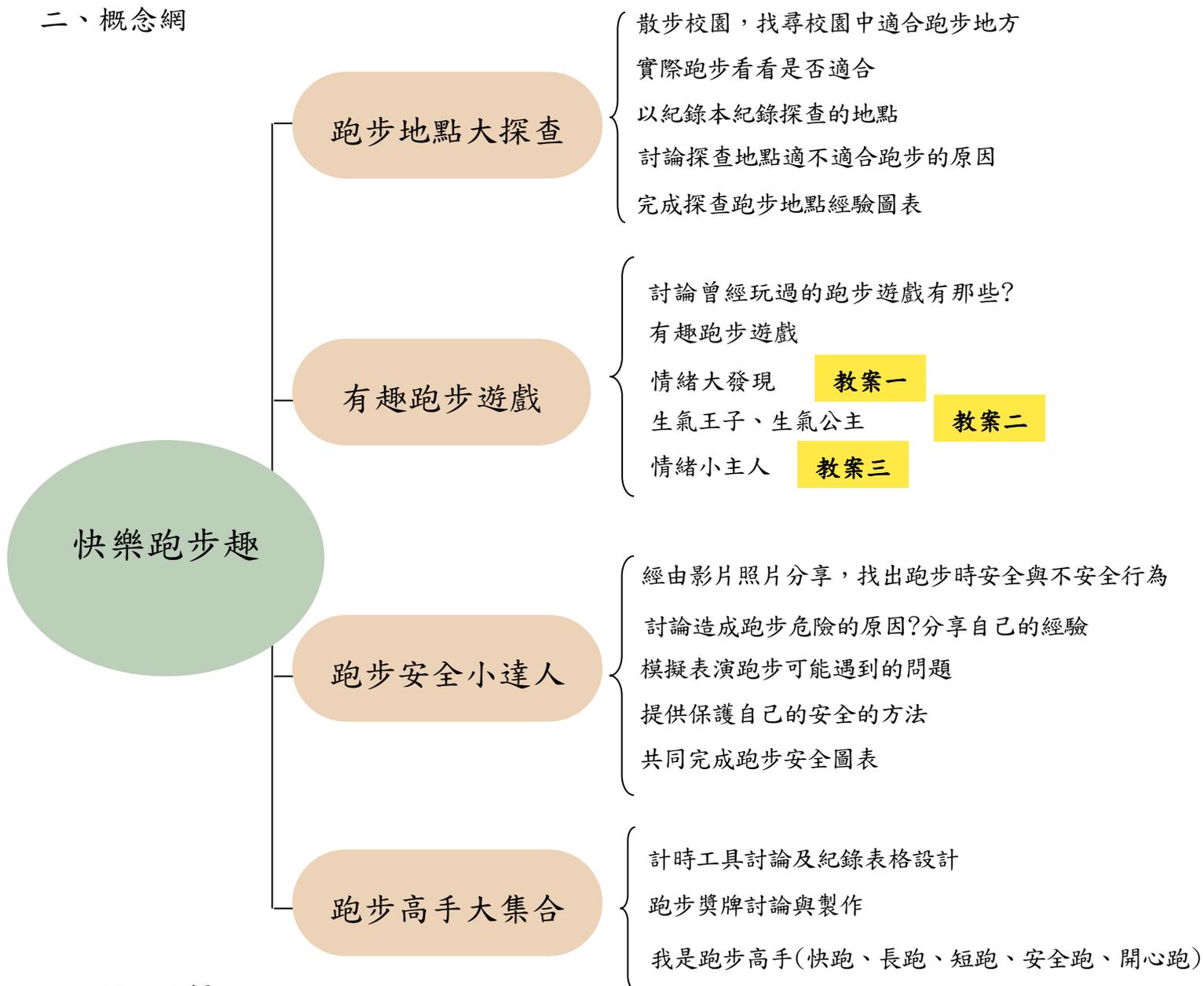
浣熊班每天都會有30分鐘到1小時的戶外活動時間，進行戶外活動時，跑步遊戲是孩子最喜歡也是最開心時光，不論是一般生或是特生都能樂於參與，不需要特別教導或是有能力上的限制。

#### ● 情緒能力培養

班上孩子們，不論一般生或特生，遇到問題時，都以「哭」、「生氣」做為問題處理，對於自己為什麼生氣原因？往往都搞不清楚，有時還會伴隨打人或尖叫行為出現，因此想藉由此課程探究，讓每位孩子有機會覺察自己情緒產生的原因？學習辨認自己常出現複雜情緒，學習覺察自己與他人有不同想法、情緒，過程中以合宜方式表達，並嘗試運用合宜策略，來調節自己遇到的情緒問題。



## 二、概念網



## 三、課程目標

### 情緒

- 情-1-1覺察與辨識自己的情緒
- 情-2-1合宜表達自己的情緒

### 社會

- 社-2-1發展自我概念

### 語言

- 語-2-1運用肢體動作表達經驗
- 語-2-2以口語參與互動
- 語-2-5運用圖像符號

教案設計(一)

活動名稱	跑步心情大發現		
活動概念	概念1：蒐集臉部表情代表意義 概念2：覺察自己情緒變化	教學對象	中班
學習指標	情-中-1-1-1辨認自己常出現的複雜情緒 情-中-2-1-1嘗試表達自己的情緒 語-中-2-5-1以圖像表達情緒與情感		
活動目標	1. 知道自己情緒產生的原因 2. 能運用圖像符號表達自己的心情與想法		
活動方式	■團體 ■分組 ■學習區 ■個人	活動時間	90分鐘
引導重點及活動歷程			教學資源
<p><b>我又跑輸了</b></p> <p>每次跑步結束後，有些孩子若跑輸時，開始會有難過、生氣的情緒出現，其中敏健(特生)，反應最大，若跑輸時，其他孩子要安慰他，他會先尖叫後動手打人，其他孩子就會告狀說，敏健動手打他，而敏健會一直重複哭著說：「我跑輸了」，因此我們以認識臉部表情出發，猜一猜這是什麼情緒？自己什麼時候也會有這樣的情緒？別人出現生氣情緒時，應該如何尊重別人不打擾及保護自己的方法有那些？</p> <div data-bbox="124 1010 517 1256"> </div> <div data-bbox="544 1010 866 1256"> </div> <div data-bbox="884 1010 1241 1256"> </div> <p><b>課程重點：</b>(觀察影片的表情-找出要觀察的地方在那裡-表情猜猜看的遊戲)</p> <div data-bbox="124 1335 474 1554"> </div> <div data-bbox="501 1335 857 1554"> </div> <div data-bbox="879 1335 1241 1554"> </div> <div data-bbox="1284 1180 1489 1420"> </div> <div data-bbox="1284 1487 1489 1682"> </div> <p><b>情緒大發現~臉部表情大特徵</b></p> <p>觀看情緒表情時，孩子可說出表情代表意思，卻忽略五官會因情緒不同而產生變化，老師將臉部表情做暫停，孩子開始觀察到情緒不同，五官之間產生的變化？</p> <p>師：剛才臉部表情暫停？開心、生氣或難過的表情，有什麼不一樣？</p> <p>萊菲：嘴巴會向上，眼睛也會向上就是開心表情。</p> <p>于菲：表情不會凶凶的。</p> <p>師：那生氣表情呢？</p> <p>映言：眼睛會變得大，嘴巴會閉起來，很凶。</p> <p>萬巍：眉毛會靠在一起，很可怕。</p> <p>師：那難過呢？</p> <p>榕：嘴巴會下，還會掉眼淚。</p>			<p>1. 表情影片及圖片</p>

## 畫出自己跑步心情

分享跑步心情時，孩子們會因為跑步結果而產生正負向情緒，但情緒並不只有開心、難過、生氣這麼簡單，還存在不同情緒因子，透過不同活動，想讓孩子有機會了解自己情緒變化，進而學習掌握自己的情緒。

師：跑步前我們有分享自己的心情，現在跑完了，有沒有人要分享自己跑步前中後的心情畫？

知涵：跑步前很開心-跑步中微開心-跑步後太開心了。(原來知涵很喜歡跑步，跑步中不知道會不會跑贏，所以有一點點開心，結束後她跑贏了，所以太開心)

若晞：跑步前開心-跑步中傷心-跑步後瘋了。(若晞說跑步前很開心，因為她跑得很快，但碰到沂桀跑得更快，她很傷心，最後輸了她氣瘋了)

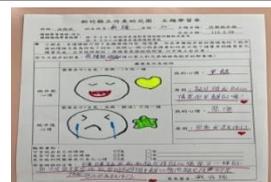
靖彤：都是開心。(因為我不管怎跑，我都是獲勝)



跑步前中後心情

### 學習評量

1. 透過親子學習單，了解孩子對自己心情覺察辨識能力，以圖像表達自己想法。(表達溝通2)



2. 能運用不同素材，呈現自己的情緒。(表達溝通1)



### 教學省思

面對情緒風暴來時，哭、生氣是立即反應，覺察自己情緒是一項重要能力的培養，以觀察表情活動中發現，一開始孩子只會說，她是生氣、她是開心，細問原因，孩子都說不知道?經過不同活動進行，孩子開始發現，臉部五官在情緒不同時，會產生不同變化，高興時嘴巴會上揚，難過時眼睛會向下...等，當孩子說不出來時，老師需思考是1. 是否提供足夠經驗，讓孩子去接觸? 2. 對於問題是否能依照不同能力孩子，建立不同語言鷹架? 能力培養是需要累積，並不是單次活動就可完成。

## 教案設計(二)

活動名稱	生氣王子、生氣公主		
活動概念	概念1：認識生氣詞彙 概念2：覺察自己生氣程度差異	教學對象	中班
學習指標	情-中-1-1-2辨別自己的同一種情緒有程度上的差異 語-中-2-1-1運用肢體動作表達經驗或故事 語-中-2-5-1以圖像表達情緒與情感		
活動目標	1. 能說出生氣程度上差異的原因 2. 能運用圖像符號、肢體動作表達自己的心情與想法		

2. 圖畫紙、黑色奇異筆

3. 水彩區(水彩筆、廣告顏料、梅花盤)  
鬆散素材區(石頭、貝殼、乾燥花、圓形木頭、樹枝、果實、松果、隔熱墊)

**生氣詞彙認識**

生氣也有程度之分，不是每次生氣都會無法收拾(例如：大哭、大叫、打人)，讓孩子們學習覺察自己生氣程度，以口語或是肢體方式做訊息提示(預警效果)，也許就不會被「杏仁核牽動」，從開始對自己情緒察覺到之後的情緒控制，需要不斷練習，孩子才可以學習，原來我不需要這樣(大哭、大叫、打人)，問題還是可以處理。

師：上次敏健很生氣的時候，因為有人不知道而安慰他，結果被敏健打了，我們要怎麼知道別人很生氣？可以做或不可以做的事情是什麼？

映言：我媽媽每次要生氣的時候，會說她超級生氣，如果我不聽話，她就說她要打人，所以要乖乖，不要一直吵。

萬巍：如果生氣時，我會說無敵爆炸，我會想打人，不要別人跟我講話。

知涵：我媽媽會說我火快上來會冒煙，然後就會打人。

茉莉：我媽媽會說很憤怒，不能跟媽媽講話，媽媽會很凶。

整理幼兒對生氣詞彙程度看法(1顆是一點點生氣 3顆是超級生氣，會打人)

我無敵 爆炸	我超級 生氣	我快生 氣	我快要 打人	我很憤 怒	我冒煙	我火快 上來
☆☆☆	☆☆☆	☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆	☆☆

1. 生氣金字塔圖片

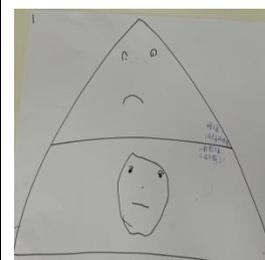
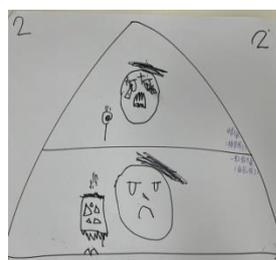


2. 圖畫紙、黑色奇異筆

**生氣金字塔/生氣飯糰**

為了確認孩子對於生氣辨識是否清楚，我們以生氣金字塔做媒介(金字塔共分三層，由下往上看生氣程度，下面是一點點生氣事情，代表1顆星，中間是比一點點更生氣，代表2顆星，最上面是非常生氣的事情，代表3顆星)，一開始我們先從孩子們分享，會讓自己生氣的事情是什麼？過程中發現，孩子們參與度超高(可以表達自己生氣的原因？不會說因為你長大或是你是大哥哥或大姐姐不能生氣)；孩子對於一點點生氣的事(1顆星)及非常生氣的事(3顆星)，可以清楚表達，但對於比一點點更生氣(2顆星)，會有混淆的情形，因此我們將由原本「生氣金字塔」調整為「生氣飯糰」，讓孩子們可以更清楚覺察自己情緒。

**生氣金字塔**



敏健生氣金字塔  
下面(跑步輸了)  
上面(綠色氣球被搶了)

**老師的發現**

孩子分享過程中發現，原本只有一點點生氣的事，若不舒服的事情一而再的出現時，孩子們開始會有負向情緒強度開始會增加，如果有停止點，也許原本的非常生氣就會變成一點點生氣了，彼此之間會增減。

**生氣飯糰**

**孩子經驗**

### 一點點生氣的事

1. 不給我澆水(等一下我乖就可澆)
2. 別人碰到我(比較不會痛)
3. 拿走我喜歡吃的餅乾
4. 糖果掉了(我還有別的)
5. 找不到車子(我叫媽媽幫我)
6. 哥哥打我(一點點痛)
7. 跑步輸了(還可以再跑一次)
8. 有人推我(有點痛)

### 非常生氣的事

1. 只給姐姐澆水(不公平)
2. 別人用力打我(很痛)
3. 吃掉我的餅乾(我想吃)
4. 餅乾也掉下來(都沒有了)
5. 車子壞掉了(我想玩)
6. 媽媽打我(很痛)
7. 一直輸(別人都跑贏)
8. 推我跌倒(很痛)

### 學習評量

1. 運用臉部表情、肢體動作表達自己生氣程度(想像創造4)
2. 能說出為什麼有些是一點點生氣及非常生氣原因(表達溝通3)



### 教學省思

在進行生氣飯糰後，孩子們對自己生氣程度愈來愈清楚時，也開始覺察別人的情緒，當老師因有人在教室奔跑時，口頭提醒不可以這樣很危險時，有些孩子會說，老師現在有一點點生氣，等一下會非常生氣，雖然自己並未告知孩子自己情緒，但孩子已從老師表情及口氣中發現，也提醒自己，學習不是只有課堂上，生活中能夠應用才是最重要的事。

### 教案設計(三)

活動名稱	情緒小主人		
活動概念	概念1：知道情緒紅綠燈代表的意思 概念2：找尋遇到紅燈(生氣)時解決方法	教學對象	中班
學習指標	情-中-2-1-1嘗試表達自己的情緒 語-中-2-2-2以清晰的口語表達想法 社-中-2-1-3以調整自己的想法去行動		
活動目標	1. 能說出情緒紅綠燈代表的意思 2. 能說出生氣(紅燈)時，可以讓自己心情變好的方式		
活動方式	■團體 ■分組 ■學習區 ■個人	活動時間	90分鐘

### 教學歷程

#### 情緒紅綠燈

覺察自己情緒改變並適時做出行為調整，對於孩子而言是一項重要能力學習，從覺察情緒到合宜行為需要不斷練習，更重要的事，讓孩子學習到，不需要大哭大鬧才能讓別人注意自己，好好的說，別人也會幫助你，建立正向循環連結，才是孩子帶得走的能力。



我今天心情如何?

1. 紅綠燈圖片



2. 語文區~  
情緒繪本大  
集合



3. 圖畫紙、黑  
色奇異筆

師：這個紅綠燈，代表我們的心情，你覺得那一個代表是心情好跟心情不好？

宥佳：紅燈代表心情不好，可能在生氣，不可以靠近，他可能會打你。

宇謙：綠燈代表他很開心，可以跟他一起玩。

允希：黃燈代表要變燈了，可能是生氣也可能是開心，要注意看。

師：如果別人很生氣(變紅燈)，可能會想打人或是想大聲罵人時，要怎麼辦？

沂桀：不要靠近他/不要跟他玩。

翊閔：趕快跑。

植樹：握緊他的手就不會打人。

師：如果是自己很生氣(變紅燈)，可能會想打人或是想大聲罵人時，要怎麼辦？

要怎麼做才能心情變好(變綠燈)？

茱菲：可以去抱娃娃，娃娃軟軟的，心情就會變好。

映言：我媽媽說，要吸氣吐氣，就不會生氣。

玥彤：我喜歡敏健，如果他抱我，我不會傷心和生氣。

祖樂：你可以去看書，就不會生氣。

允希：我在旁邊休息不要跟我講話，我就不會這麼生氣。

師：所以只要做自己開心的事情或是想開心的事情，就不會生氣囉。

若晞：還可以請上次生氣恐龍，吃掉我們愛生氣的事，就不會愛生氣啦。



不生氣的方法

吃掉我跟你的愛生氣



4. 生氣恐龍  
玩偶

師：上次看生氣王子，有不生氣咒語，我們也可以編一個浣熊班不生氣咒語？

歌詞內容：

如果生氣 你就握住手 握手 如果生氣 你就抱自己 自己  
我們一起練習 我們一起練習 大家一起一起變開心 YA

學習評量

1. 能運用圖像符表達遇到情緒紅燈(生氣)要怎麼辦?(表達溝通3)
2. 能運用口語表達遇到情緒紅燈(生氣)要怎麼辦?(表達溝通3)

教學省思

負向情緒出現時，做一些讓自己開心的事，避免沉浸在不開心情節中，是重要情緒轉換，原本只要不開心就生氣敏健(特生)，慢慢會調整自己(要求再跑一次)，而不是大哭大鬧方式；有些孩子會告訴跑輸的孩子，上次我也是跑輸，多練習你就會跑得很快；輸贏乃常見的事情，但如何以平常心面對？大人態度是關鍵因素，跑步的過程中，孩子全心投入才是活動的重點，不論跑輸、跑贏，努力若被看到，孩子會從中學習，原來最重要的事情是什麼？每個孩子特質與優點都不同，如何讓孩子肯定自己能力也是重要的事。