

活動名稱 勇敢做自己

適用年級	四年級	教學時間	240 分鐘	連結領域	綜合活動、健康與體育
設計理念	有些孩子因為情緒控管能力較差，常常與其他人起衝突，也因此造成人際關係不好。有時也會發現孩子們因為刻板印象而取笑其他人，認為男生在哭就是愛哭鬼。因此希望透過這次的課程，協助孩子釐清觀念，並且找到宣洩情緒的正確方式，增進人際關係。				
教學研究					
單元目標	1.了解對情緒表達的性別刻板印象。 2.學會有效的溝通技巧。 3.學會理性的情緒表達方式。			性別平等教育	
				2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。	
十大基本能力	<input type="checkbox"/> 瞭解自我與發展潛能。 <input type="checkbox"/> 欣賞、表現與創新。 <input type="checkbox"/> 生涯規劃與終身學習。 <input type="checkbox"/> 表達、溝通與分享。 <input type="checkbox"/> 尊重、關懷與團隊合作。 <input type="checkbox"/> 文化學習與國際瞭解。 <input type="checkbox"/> 規劃、組織與實踐。 <input type="checkbox"/> 運用科技與資訊。 <input type="checkbox"/> 主動探索與研究。 <input type="checkbox"/> 獨立思考與解決問題。	分段能力指標		連結領域	
				<b>【綜合活動】</b> 1-2-3 辨識與他人相處時自己的情緒。 <b>【健康與體育】</b> 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	
教學準備					
教師準備	1.生氣王子繪本。 2.處理不愉快的情緒。 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UU_s3csWXhM">https://www.youtube.com/watch?v=UU_s3csWXhM</a> 3.學習單。			學生準備	

教學活動	教具	教學時間	評量重點	注意事項
<p><b>一、引起動機</b></p> <p>教師講述故事，學生專心聆聽。</p> <p>阿宗跟小南是感情很好的朋友，在學校他們都是四年一班的學生，平常總是一起玩遊戲。有一天，阿宗不小心打到小南的肚子，小南覺得好痛，哭了出來，阿宗看到小南哭得那麼傷心，趕緊安慰小南：「對不起，我不是故意的，我陪你去健康中心，你不要哭了好不好？我爸爸：『說男生要勇敢，不可以哭。』」說完，阿宗就陪著小南到健康中心。可是小南還是一直哭，其他小朋友看到了，都笑小南是愛哭鬼，還說只有女生才會那麼愛哭。阿宗聽了覺得很愧疚，因為是他害小南受傷哭泣的。於是假裝要動手打人，把其他的小朋友趕跑了。</p> <p><b>二、主要活動</b></p> <p>(一)你可以我也可以</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師引導學童發表故事中小南及阿宗可能會出現的情緒。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)小南：傷心、委屈、生氣。</li> <li>(2)阿宗：愧疚、生氣。</li> </ol> </li> <li>教師提問，學生舉手回答。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)阿宗的爸爸說：「男生要勇敢，不可以哭。」你覺得這種說法正確嗎？為什麼？</li> <li>(2)你覺得什麼行為可以稱為「勇敢」？</li> <li>(3)你有看過勇敢的男生嗎？他做過什麼勇敢的事情？</li> <li>(4)你有看過勇敢的女生嗎？他做過什麼勇敢的事情？</li> </ol> </li> <li>請學生分組討論並上台演出勇敢的行為。</li> <li>教師總結：其實勇敢和性別沒有關係，不論男生或女生，都可以做出勇敢的行為。能夠幫助弱小，阻止其他人做錯誤的事，就是一件很勇敢的行為，希望大家能夠學習這些勇敢的行為，做一個勇敢的人。</li> <li>教師繼續針對故事內容提問： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)你覺得勇敢的人就不能哭嗎？為什麼？</li> <li>(2)有些小朋友說：「只有女生才會那麼愛哭。」你覺得這種說法正確嗎？為什麼？</li> <li>(3)你在什麼時候會哭呢？這種時候你的心情</li> </ol> </li> </ol>		<p>5</p> <p>115</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●能專心聆聽。</li> <li>●能說出故事主角的情緒反應。</li> <li>●能說出勇敢是不分性別。</li> <li>●能演出勇敢的行為。</li> <li>●能專心觀看別組的演出。</li> <li>●能專心聆聽。</li> <li>●能踴躍發表自己的想法。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●提醒學童同理故事主角的情緒。</li> <li>●引導學生察覺勇敢不分性別。</li> <li>●請每位同學都要認真思考。</li> </ul>

<p>是什麼？哭完之後，你覺得心情有什麼變化？</p> <p>(4)身為女生，你在傷心難過的時候會有什麼反應？會做些什麼事？</p> <p>(5)身為男生傷心難過的時候，你會怎麼做？</p> <p>6.教師總結：不論男生或女生，在遇到事情的時候都會有類似的情緒反應，雖然男女生表達情緒的方式可能有所不同，但是並沒有限制情緒表達的方式，因此不論男女都可以用哭泣來宣洩自己的情緒，在故事中的同學因為小南哭泣，就取笑小南這是不好的行為。</p> <p>7.教師將下列句子書寫於黑板，請學生回想平時是否曾經聽過類似的說法，並完成接寫句子。</p> <p>(1)男生應該要( )。</p> <p>(2)女生應該要( )。</p> <p>(3)女生才會( )， 你是男生不可以( )。</p> <p>(4)男生才會( )， 你是女生不可以( )。</p> <p>8.教師指導學生逐一檢視所接寫的句子，並思考這些說法是否合理。</p> <p>9.學生完成學習單。</p> <p>(二)為情緒找出口</p> <p>1.學生體驗活動。</p> <p>(1)請三位學生站在教室前面。</p> <p>(2)教師對全班學生提問：平常我們會有那些情緒？</p> <p>(3)當同學講出一種情緒時，教師就在前方同學的手上放上一本書。</p> <p>(4)當學生發表完畢，或前方同學已經無法拿起書時，活動停止。</p> <p>(5)請站在前方的學生發表自己的感覺。</p> <p>2.教師說明當情緒接收過多又沒有適當的紓解時，我們的身體就會像站在教室前方的同學一樣，開始覺得不舒服，到最後甚至會生病。因此我們要留意自己的身體所提出的警訊。而且情緒不分好壞，只是有正向情緒和負向情緒的區別，我們應該要正確的接納自己所產生的各種情緒。</p>	<p>學習單</p>	<p>115</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●能專心聆聽。</li> <li>●能認真參與討論。</li> <li>●能察覺性別刻板印象。</li> <li>●能確實完成學習單。</li> <li>●能說出不同的情緒。</li> <li>●能聆聽同學發表內容。</li> <li>●能專心聆聽。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●引導學童瞭解紓壓的重要性。</li> <li>●提醒學童要正確的接納自己的情緒。</li> </ul>
--	------------	------------	---	---

<p>3.教師講述生氣王子的故事。</p> <p>4.請學生回答下列問題。</p> <p>(1)故事中生氣王子為了什麼事情生氣？</p> <p>(2)你曾經為了相同的原因生氣嗎？</p> <p>(3)生氣王子生氣時會有什麼表現？</p> <p>(4)你生氣的時候會怎麼做？</p> <p>(5)你覺得生氣會傳染嗎？為什麼？</p> <p>(6)生氣王子最後為什麼不再生氣了？</p> <p>5.全班一起唱不生氣魔法歌，並共同設計動作。</p> <p>6.教師請學生將情緒分類為正向情緒及負向情緒。</p> <p>(1)正向情緒：喜悅、平靜、開心...。</p> <p>(2)負向情緒：生氣、悲傷、害羞...。</p> <p>7.請學生思考並舉手回答：當我們有負向情緒時，可以如何表達出來。</p> <p>8.教師撥放影片---處理不愉快的情緒。</p> <p>9.教師提問，學生舉手回答。</p> <p>(1)遇到不如意的事情時，像鸵鳥一樣躲起來，不說出來也不去面對，有用嗎？</p> <p>(2)有些人生氣時會喜歡摔椅子或摔東西，這樣可以解決問題？還是增加問題？</p> <p>(3)生氣時動手打人，就可以解決問題嗎？</p> <p>(4)有人會放任情緒失控、甚至故意讓自己受傷，這樣好嗎？為什麼？</p> <p>(5)老師要求影片中的小朋友用擁抱的方式來和好，你覺得這個方法好嗎？為什麼？</p> <p>10.教師說明每一個人都有情緒，但是必須採取合適的方法來宣洩，不論是摔東西、打人或是傷害自己都不是好的辦法。</p> <p>11.請學生發表自己宣洩情緒的好方法。</p> <p>(1)跑步、運動。</p> <p>(2)聽音樂、唱歌。</p> <p>(3)跟家人或同學聊天。</p> <p>(4)打枕頭。</p> <p>(5)玩電動遊戲。</p> <p>(6)躲在房間裡哭。</p> <p>12.教師說明：有些人有情緒或壓力時，比較喜歡自己解決，或是獨自做一些其他容易的事來減輕壓力，例如看球賽、玩遊戲機等。但是也有一些人有情緒或壓力時，比</p>	<p>生氣王子繪本</p> <p>影片 --- 處理不愉快的情緒。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●能踴躍回答問題。</li> <li>●能設計動作並唱歌。</li> <li>●能將情緒分類。</li> <li>●能踴躍回答。</li> <li>●能專心觀看影片。</li> <li>●能踴躍回答。</li> <li>●能專心聆聽。</li> <li>●能踴躍回答。</li> <li>●能專心聆聽。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●引導學童了解宣洩情緒的原則。</li> </ul>
---	---------------------------------------	---	---

<p>較喜歡和其他人談話，透過說話分享自己的心情。不論是哪一種方法，我們都要尊重對方，讓他能夠宣洩情緒並紓解壓力。</p> <p>13.教師指導學生完成學習單。</p> <p><b>三、歸納統整</b></p> <p>各位同學，不論男生或女生，都會有心情不好的時候，當我們有不愉快的情緒時，一定要設法紓解，才不會影響到身體的健康。生氣時可以像生氣王子一樣，唱一唱不生氣魔法歌，或是學一學其他同學的運動、聊天等方法，讓自己不再那麼不舒服，不只有益身體健康，大家看到笑咪咪的你，也會喜歡和你在一起，別忘了，情緒是有傳染力的，想要別人怎麼對待你，你就要這樣對待別人喔！</p> <p style="text-align: center;">～ 本活動結束 ～</p>	<p>學習單</p>	<p>5</p>	<p>●能確實完成學習單。</p>	
--	------------	----------	-------------------	--



# 我是小勇士

年 班 號  
姓名

小朋友，聽完了大家的分享，你是不是發現原來不管男生女生都可以很勇敢，想要當個勇敢的人呢？現在請你想一下，你可以做到那些勇敢的行為，把它寫下來：

在故事中的小朋友取笑小南是個愛哭鬼，但是小南已經受傷了，當然會很難過啊，請你想想，如果你是在現場的小朋友，你會怎麼做呢？

1.我會對其他小朋友說：	
2.我會對小南說：	

評量項目	學生自評	家長複評	教師評量
1.我知道不論男生或女生傷心的時候都會哭泣。			
2.我會寫出勇敢的行為。			
3.同學受傷時，我會安慰他。			



# 控制情緒高手

年 班 號  
姓名

小朋友，負面的情緒如果沒有好好控制，並且試著紓解壓力，就會對身體造成影響喔，請你想一想，當一個人累積太多的負面情緒時，可能出現什麼狀況呢？請打✓：

- 每天笑容滿面                      每天愁眉苦臉                      喜歡動手打人
- 常常覺得身體不舒服                      喜歡和別人聊天                      都不開口說話
- 容易和別人吵架                      四處交朋友                      常常生氣

如果愛生氣王子是你的好朋友，你要怎麼幫助他，才能讓他不會那麼愛生氣呢？

當你有負面情緒的時候，你會做些什麼事情來紓解呢？請把他寫下來或畫下來。

評量項目	學生自評	家長複評	教師評量
1.我知道負面情緒會對身體帶來不良的影響。			

2.我能找到幫助愛生氣王子的方法。			
3.我會寫(畫)出正確的紓壓方式。			