

# 新北市 113 學年度實施家庭教育工作成果


## 自編家庭教育課程教材或設計教學活動

課程名稱	情緒與人際互動-我們與情緒的距離
課程主題	情緒知多少
參與對象	八年級
辦理日期	113.9-10月
活動摘要	透過一系列辨識情緒、情緒調節、失落情緒的課程，讓學生理解情緒的重要性及人際關係的影響。



照片說明：課堂簡報。

803



組別：五 成員座號：2、4、11、26、27


代表情緒  
討厭、不屑

出現時間  
看到討厭的人、事物

出現時會有什麼行為  
排斥、躲避、想吐、翻白眼

功能  
被罵

組別：2 成員座號：21、19、27、16、2



代表情緒  
驚訝、害怕、恐懼

出現時間  
驚訝的時候  
遇到威脅

出現時會有什麼行為  
嚇到、逃跑、尖叫

功能  
嚇到自己、嚇到別人  
保護自己

照片說明：課堂學習單

課程名稱	情緒與人際互動-我們與情緒的距離
課程主題	情緒表演廳
參與對象	八年級
辦理日期	113.9-10月
活動摘要	透過一系列辨識情緒、情緒調節、失落情緒的課程，讓學生理解情緒的重要性及人際關係的影響。



照片說明：教師上課情形。

情緒觀測站  
請觀察你一周的情緒，並完成以下表格：  
班級：803 座號：13 姓名：林益倫 A

最常出現的情緒	發生事件	情緒出現的原因	如何發現自己的情緒
生氣	玩遊戲沒搶到懸賞	搶不到懸賞啊 原本想搶到 但三三三到	沒搶到就很想把遊戲 破壞(生氣的反應?)
第二常出現的情緒	發生事件	情緒出現的原因	如何發現自己的情緒
無聊	上國文課文文	文文又很無聊	因為我無聊到睡着了

情緒詞彙表 ☺  
生氣、憂鬱、害怕、快樂、驚訝、討厭、孤單、尷尬、難過、受傷、煩躁、挫折、沮喪、恐懼、焦慮、不安、悲傷、自憐、自責、內疚、關心、逞強、懊惱、無助、無奈、無力、無聊、後悔、害羞、羞愧、委屈、失落、失望、絕望、心疼、不捨、惋惜、緊張、高興、愉快、舒服、欣喜、祥和、寧靜、滿足、得意、興奮、有趣、可惜……

情緒觀測站  
請觀察你一周的情緒，並完成以下表格：  
班級：803 座號：7 姓名：蕭蒲詒

最常出現的情緒	發生事件	情緒出現的原因	如何發現自己的情緒
開心	考試完發成績	社理數英都 超過90分 (達到理想分數?)	心跳加速
第二常出現的情緒	發生事件	情緒出現的原因	如何發現自己的情緒
難過	考試完發成績	國文80分 (未達到理想分數)	難過想哭

情緒詞彙表 ☺  
發考卷後，讓你想哭交加! A

生氣、憂鬱、害怕、快樂、驚訝、討厭、孤單、尷尬、難過、受傷、煩躁、挫折、沮喪、恐懼、焦慮、不安、悲傷、自憐、自責、內疚、關心、逞強、懊惱、無助、無奈、無力、無聊、後悔、害羞、羞愧、委屈、失落、失望、絕望、心疼、不捨、惋惜、緊張、高興、愉快、舒服、欣喜、祥和、寧靜、滿足、得意、興奮、有趣、可惜……

照片說明：學生學習單

課程名稱	情緒與人際互動-我們與情緒的距離
課程主題	情緒調節
參與對象	八年級
辦理日期	113.9-10月
活動摘要	透過一系列辨識情緒、情緒調節、失落情緒的課程，讓學生理解情緒的重要性及人際關係的影響。

照片說明：課堂簡報。

照片說明：學生學習單。

課程名稱	情緒與人際互動-我們與情緒的距離
課程主題	走過失落
參與對象	八年級
辦理日期	113.9-10月
活動摘要	透過一系列辨識情緒、情緒調節、失落情緒的課程，讓學生理解情緒的重要性及人際關係的影響。

43

情緒調節-小總結(2)

1. 我們可以透過改變想法，調適我們的情緒。
2. 除了調整想法，也可透過：轉移注意力、問題解決、人際支持、尋求協助等方式，來幫助我們調適情緒。

44

歡迎光臨遺失小館

45

你曾經遺失...

遺失帶給你什麼感覺...

失落  
悲傷

裕女  
養成記

悲傷/失落五階段

照片說明：課堂簡報。

走過失落 編號: 211 座號: 24 姓名: 廖文潔 A-

在生命中，有曾經心愛的東西或是很寶貝的東西遺失了嗎...  
當我們遇到不如意的事情時，會有很多複雜的情緒，有一種情緒叫做失落，當我們失去重要的關係、物品，或是遇上對你來說重要的事情不如意時，都會體驗到這種情緒。讓我們一起走過失落...  
請分享一件你願意分享的失落經驗。

Teacher\_says 失落會經過那些階段呢?  
Students\_say @Teacher\_says  
忘記 → 痛苦 → 到傷心 → 沮喪 → 接受

Teacher\_says 有什麼讓過低落情緒的小技巧呢?  
Students\_say @Teacher\_says  
去打籃球  
玩利字  
吃東西

Teacher\_says 今天的課程心得與收穫?  
Students\_say @Teacher\_says  
這堂課學到了如何面對自己的心情

事件: 失去我的包包  
情緒: 憂鬱  
行為: 讓更大的事件在包包丟失後  
有 泣

走過失落 編號: 203 座號: 22 姓名: 呂芳庭 A+

在生命中，有曾經心愛的東西或是很寶貝的東西遺失了嗎...  
當我們遇到不如意的事情時，會有很多複雜的情緒，有一種情緒叫做失落，當我們失去重要的關係、物品，或是遇上對你來說重要的事情不如意時，都會體驗到這種情緒。讓我們一起走過失落...  
請分享一件你願意分享的失落經驗。

Teacher\_says 失落會經過那些階段呢?  
Students\_say @Teacher\_says  
否認 → 憤怒 → 討價還價 → 憂鬱 → 接受  
(悲傷五階段)

Teacher\_says 有什麼讓過低落情緒的小技巧呢?  
Students\_say @Teacher\_says  
聽音樂、睡覺

Teacher\_says 今天的課程心得與收穫?  
Students\_say @Teacher\_says  
以戲劇裡的橋段來了解失落/希望能有更多這樣的學習方式。  
了解、謝謝課程是這麼的私人

事件: 無法達到自己的目標  
情緒: 恐慌、失望  
行為: 事情做得不順利 哭

照片說明：學生學習單。

課程名稱	生命中的壓力
課程主題	壓力(Where are you?)
參與對象	九年級
辦理日期	113.10-12月
活動摘要	協助學生辨識生活壓力，發展合適的方式與紓壓方法。並與產人產生良好的互動關係。

The collage contains several key components:

- Pressure Where are you? Worksheet:** A worksheet with a yellow balloon graphic. It asks students to identify stressors in their lives and how they feel about them. It includes a table for tracking stress levels over time.
- My Stress Ball Worksheet:** A worksheet where students draw a stress ball and label different stressors and their effects. It includes a scale for stress levels from 0 to 100.
- Breathing and Relaxation Techniques:** Several diagrams and text boxes describing techniques like diaphragmatic breathing, muscle relaxation, and progressive muscle relaxation.
- Stress and Performance Graph:** A graph showing the relationship between stress and performance, with a peak and then a decline.
- Resources:** A list of resources including books, websites, and support groups.

照片說明：課堂簡報。

The two student worksheets are examples of the 'My Stress Ball' activity:

- Worksheet 1 (Student BT):** The student has drawn a stress ball with the Chinese character '家' (Home) in the center. Stressors include '父母的期望' (Parents' expectations), '同學' (Classmates), '家人' (Family), and '課業' (Homework). The student has written '跟別人聊天' (Chatting with others) as a coping strategy.
- Worksheet 2 (Student AT):** The student has drawn a stress ball with '跟教員談話' (Talking to the teacher) in the center. Stressors include '有人一直來找我' (Someone always comes to find me), '朋友在網絡上發過激言論' (Friends posting extreme comments online), '媽媽一直把我丟去補習班' (Mom always sends me to tutoring), and '很晚才回家' (Coming home late). The student has written '看起來都是不如所愿上的不愉快~' (Looks like it's all disappointing and unpleasant~) as a coping strategy.

照片說明：學生學習單

課程名稱	感恩時刻
課程主題	感恩小禮物
參與對象	七、八、九年級
辦理日期	114.3-5月
活動摘要	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識母親節的由來及意義，並能反思媽媽在家庭及自身生命中的角色及影響。</li> <li>2. 透過烘焙製作，思考對於媽媽/主要照顧者的感謝，進而思考對於小團體製程中，被幫助的經驗。</li> <li>3. 透過感恩經驗分享，練習表達謝意，也進而肯定小團體成員的協助。</li> </ol>



照片說明：學生透過烘焙製作，體驗並思考家人的辛勞，以表達感謝之意。

## 浪流連自我探索小團體(6)

單元名稱	浪子回頭 ft. 韻同		
次數	第六次		
團體領導者	林品妤		
活動時間	113/05/22		
活動地點	團輔室		
對象	七、八、九年級	人 數	8
單元目標	1. 透過活動了解學長在國中的生活經驗與建議。 2. 請學長分享遇到問題如何和家人討論、與尋求協助。		

活動內容與進行方式	器材									
<p>1. 分組</p> <p>(1) 請成員討論希望的分組方式。</p> <p>(2) 分成兩組進行對戰。</p> <p>2. 學長的九宮格遊戲對表</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 10px;"> <tr> <td style="width: 25%; font-size: 0.8em;">                     猜出學長最愛玩的遊戲？                      1. 蔚藍檔案                      2. 世界計畫                      3. 麥塊                      *對遊戲學長想提醒的                 </td> <td style="width: 25%; font-size: 0.8em;">                     猜出學長成績最好的科目                      1. 國文                      2. 自然                      3. 社會                      *對學習學長想提醒的                 </td> <td style="width: 25%; font-size: 0.8em;">                     A同學跟你借了500，後來你問A，他都說過幾天會還，但過了三週都沒還，你請好友B幫你問，結果A跟B說沒錢，這件事應該怎麼解決？                      1. 拿走A的寶可夢卡去賣錢                      2. 跟老師或A爸媽說                      3. 叫比較兇的朋友處理A                 </td> <td style="width: 25%; font-size: 0.8em;">                     學長指定一個人說出真心話                 </td> </tr> <tr> <td style="font-size: 0.8em;">                     心情不好時，哪一樣不是學長推薦的解決方法？                      1. 聽音樂                      2. 打遊戲                      3. 割自己                      *對情緒學長想提醒的事。                 </td> <td style="font-size: 0.8em;">                     如果班導跟你的好朋友起衝突，做什麼事比較合適？                      1. 叫同學一起來助攻。                      2. 先做好自己的事，放學後再關心朋友。                      3. 發限動讓其他人知道                 </td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 10px;"> <tr> <td style="width: 25%; font-size: 0.8em;">                     和朋友吵架時，推薦的解決方法是什麼。學長用啓語的方式，學弟妹請猜出正確答案。                 </td> <td style="width: 25%; font-size: 0.8em;">                     學長指定集體完成任務                 </td> <td style="width: 25%; font-size: 0.8em;">                     幾歲才能發生性行為，而不被告？                      1. 14                      2. 16                      3. 18                 </td> </tr> </table> <p>(1) 成員選擇想要答題的題目，擲球，丟中的題目，如果回答正確，整團團員可以獲得浪幣 200。該組連成一線全組加碼 200。</p> <p>(2) 學長指定集體完成任務、學長指定一個人說出真心話，也是完成後獲得浪幣 200。</p> <p>(3) 回答完，學長會分享對於該題目想分享(學習、玩遊戲、情緒處理、和家人的互動、感情關係的經營)的建議。</p> <p>(4) 詢問成員有沒有想詢問學長的問題。</p>	猜出學長最愛玩的遊戲？ 1. 蔚藍檔案 2. 世界計畫 3. 麥塊 *對遊戲學長想提醒的	猜出學長成績最好的科目 1. 國文 2. 自然 3. 社會 *對學習學長想提醒的	A同學跟你借了500，後來你問A，他都說過幾天會還，但過了三週都沒還，你請好友B幫你問，結果A跟B說沒錢，這件事應該怎麼解決？ 1. 拿走A的寶可夢卡去賣錢 2. 跟老師或A爸媽說 3. 叫比較兇的朋友處理A	學長指定一個人說出真心話	心情不好時，哪一樣不是學長推薦的解決方法？ 1. 聽音樂 2. 打遊戲 3. 割自己 *對情緒學長想提醒的事。	如果班導跟你的好朋友起衝突，做什麼事比較合適？ 1. 叫同學一起來助攻。 2. 先做好自己的事，放學後再關心朋友。 3. 發限動讓其他人知道	和朋友吵架時，推薦的解決方法是什麼。學長用啓語的方式，學弟妹請猜出正確答案。	學長指定集體完成任務	幾歲才能發生性行為，而不被告？ 1. 14 2. 16 3. 18	九宮格遊戲表
猜出學長最愛玩的遊戲？ 1. 蔚藍檔案 2. 世界計畫 3. 麥塊 *對遊戲學長想提醒的	猜出學長成績最好的科目 1. 國文 2. 自然 3. 社會 *對學習學長想提醒的	A同學跟你借了500，後來你問A，他都說過幾天會還，但過了三週都沒還，你請好友B幫你問，結果A跟B說沒錢，這件事應該怎麼解決？ 1. 拿走A的寶可夢卡去賣錢 2. 跟老師或A爸媽說 3. 叫比較兇的朋友處理A	學長指定一個人說出真心話							
心情不好時，哪一樣不是學長推薦的解決方法？ 1. 聽音樂 2. 打遊戲 3. 割自己 *對情緒學長想提醒的事。	如果班導跟你的好朋友起衝突，做什麼事比較合適？ 1. 叫同學一起來助攻。 2. 先做好自己的事，放學後再關心朋友。 3. 發限動讓其他人知道									
和朋友吵架時，推薦的解決方法是什麼。學長用啓語的方式，學弟妹請猜出正確答案。	學長指定集體完成任務	幾歲才能發生性行為，而不被告？ 1. 14 2. 16 3. 18								
<p>1. 同整討論，結束小團體課程。</p>										

