

# 情緒探險隊——從心出發的旅程

中  
年級

自我覺察 自我管理 社會覺察 人際關係技巧

## 壹 設計理念

國小中年級是學生社會心理發展的關鍵轉折期，他們的世界逐漸從家庭擴展至學校同儕，面對的人際互動日益頻繁且複雜，情緒體驗也更加豐富多元。在此階段，學生迫切需要學習如何理解內在聲音，以及與他人建立良好的連結。因此，本課程依據社會情緒學習（SEL）的理論架構，設計一套系統性的「情緒探險隊——從心出發的旅程」教學方案。

本課程呼應十二年國教課綱「自發、互動、共好」的精神，緊扣綜合活動領域關於促進身心健全發展、培養同理心與人際溝通素養的目標。在教學策略上，我們採取貼近學生生活經驗的繪本隱喻、體驗活動，並結合具體的實作工具（例如：情緒儀表板、貴賓招待檔案簿、同理心地圖）與文本閱讀，搭建學習鷹架，創造安全、支持性的氛圍，鼓勵學生勇於探索與演練。

課程架構採取「由內而外、循序漸進」的邏輯設計，劃分為兩個單元共四節課，引導學生完成一趟從「我」到「我們」的學習旅程：

### 一、第一單元：向內探索——做自己的主人

本單元旨在協助學生建立穩固的自我概念與情緒調節能力，學習當自己心靈的主人。

- 第一節（自我覺察）：以「情緒大飯店」繪本為文本，透過閱讀引導學生理解情緒擬人化為各式各樣的房客。學習靜下心來，應用具體的「情緒儀表板」，辨識情緒在身體與心理上的訊號，認識自己當下的情緒。
- 第二節（自我管理）：建立在覺察的基礎上，製作個人專屬的「VIP 貴賓招待檔案簿」。透過盤點個人的情緒需求，進一步規劃具體可行的「接待策略」（例如：沒關係口香糖、勇氣爆米花等），主動管理情緒房客，而非被情緒牽著走。

### 二、第二單元：向外連結——人際溝通的高手

本單元旨在拓展學生的視野，運用文本情境培養同理心與正向人際互動技巧。

- 第三節（社會覺察）：結合導讀文本《安心國小 4：抱怨靠邊站》，導入「同理心地圖」，並以此作為工具，引導學生練習換位思考，從不同角度覺察他人的感受與需求，理解負面語言對周遭他人的影響。
- 第四節（人際關係技巧）：延續同一文本，進行深度學習，分析主角如何轉化抱怨。再透過「石頭變黃金」的溝通術演練，學習將負面直覺想法轉化為正向、建設性的表達，掌握有效的人際互動技巧。

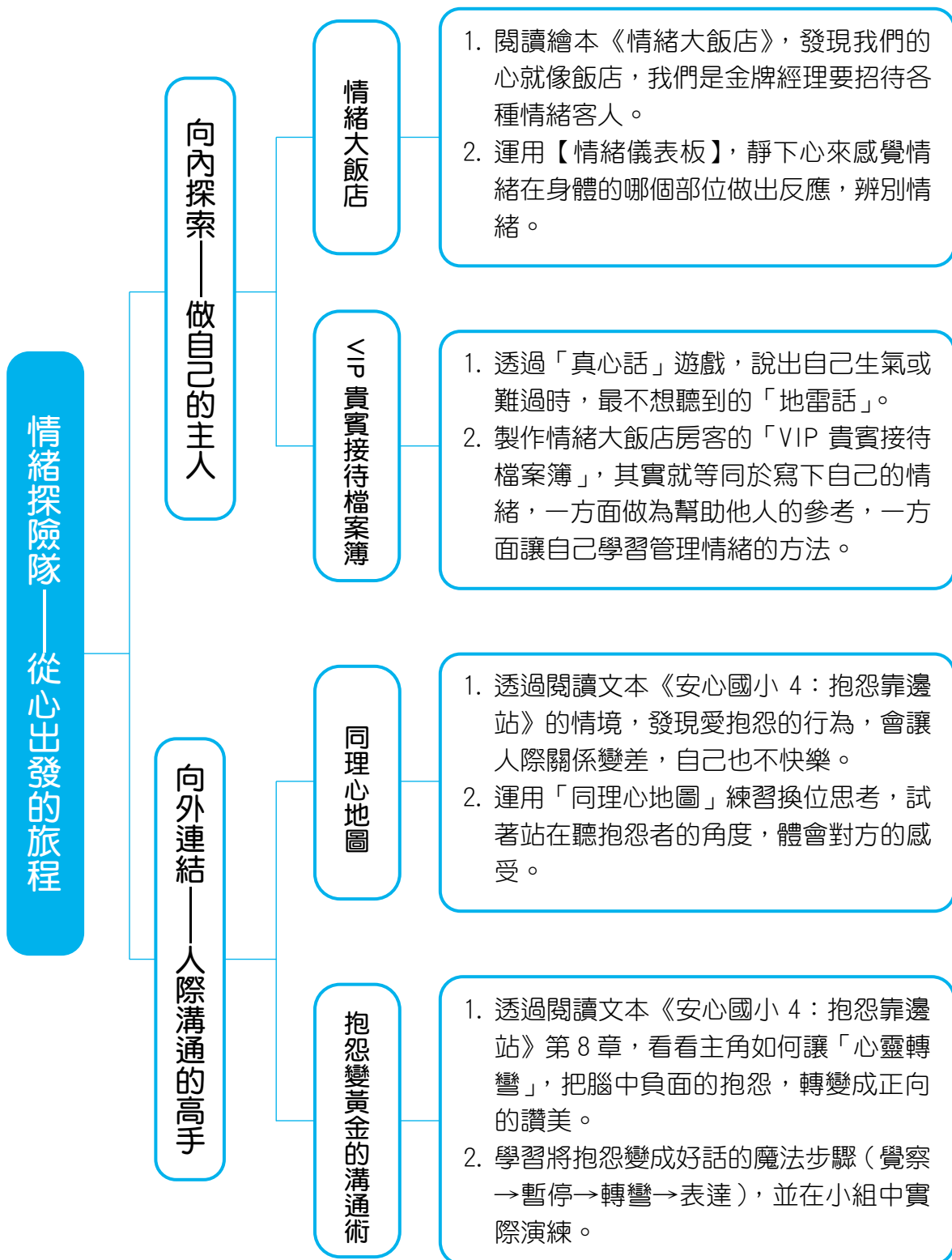
透過這系列「從心出發」的課程，期盼培養每一位學生的能力，讓他們不僅具備照顧自己內在情緒，也能成為懂得尊重、關懷且善於溝通的團隊夥伴。

## 貳 教材來源

- 康軒版綜合活動三上單元二〈情緒表達與溝通〉
- 康軒版綜合活動四上單元二〈攜手向前行〉
- 自編教材
- 教育部社會情緒學習中長程計畫
- 繪本：《情緒大飯店》，小典藏出版，莉迪亞·布蘭科維琪
- 橋梁書：《安心國小4：抱怨靠邊站》，小天下，岑澎維、張庭瑀

課程名稱	主題名稱	教學活動	教學節數	學習重點		核心素養
				學習表現	學習內容	
情緒探險隊——從心出發的旅程	向內探索——做自己情緒的主人	活動一：情緒大飯店	1	<p>【綜合】 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。</p> <p>【國語】 5-II-7 就文本的觀點，找出支持的理由。</p>	<p>【綜合】 綜 Ad-II-1 情緒的辨識與調適。</p> <p>【國語】 Ad-II-3 故事、童詩、現代散文等。</p>	<p>綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。</p> <p>國-E-B1 理解與運用國語文在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。</p>
		活動二：KTV 貴賓招待檔案簿	1	<p>【綜合】 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。</p>	<p>【綜合】 Ad-II-1 情緒的辨識與調適。</p> <p>【國語】 Bb-II-1 自我情感表達。</p>	<p>綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。</p> <p>國-E-A2 透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。</p>

課程名稱	主題名稱	教學活動	教學節數	學習重點		核心素養
				學習表現	學習內容	
向外連結——人際的溝通高手		活動三：同理心地圖	1	<p>【綜合】 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度。</p> <p>【國語】 5-II-4 掌握句子和段落的意義與主要概念。</p>	<p>【綜合】 Ba-II-1 人際溝通的態度與技巧。</p> <p>【綜合】 Bb-II-2 關懷團隊成員的行動。</p> <p>【國語】 Ad-II-3 故事、童詩、現代散文等。</p>	<p>綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。</p> <p>國-E-B1 理解與運用國語文在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。</p>
		活動四：抱怨變黃金的溝通術	1	<p>【綜合】 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度。</p> <p>【國語】 5-II-9 覺察自己的閱讀理解情況，適時調整策略。</p>	<p>【綜合】 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。</p> <p>【國語】 Bc-II-2 描述、列舉、因果等寫作手法。</p>	<p>綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。</p> <p>國-E-C2 與他人互動時，能適切運用語文能力表達個人想法，理解與包容不同意見，樂於參與學校及社區活動，體會團隊合作的重要性。</p>



## 伍 教學活動設計

領域／科目	綜合領域、國語領域	設計者	賴玉敏
實施年級	中年級	總節數	共 4 節， 160 分鐘
單元名稱	情緒探險隊——從心出發的旅程		
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>【綜合】</p> <p><b>1d-II-1</b> 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。</p> <p><b>2a-II-1</b> 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度。</p> <p>【國語】</p> <p><b>5-II-4</b> 掌握句子和段落的意義與主要概念。</p> <p><b>5-II-7</b> 就文本的觀點，找出支持的理由。</p>	核心素養
	學習內容	<p>【綜合】</p> <p><b>Ad-II-1</b> 情緒的辨識與調適。</p> <p><b>Ba-II-3</b> 人際溝通的態度與技巧。</p> <p><b>Bb-II-1</b> 團隊合作的意義與重要性。</p> <p><b>Bb-II-2</b> 關懷團隊成員的行動</p> <p>【國語】</p> <p><b>Ad-II-3</b> 故事、童詩、現代散文等。</p> <p><b>Bb-II-1</b> 自我情感的表達。</p> <p><b>Bb-II-2</b> 人際溝通的互動模式</p> <p><b>Bc-II-2</b> 描述、列舉、因果等寫作手法。</p>	

議題融入	實質內涵	<p>【生命教育】</p> <p>生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 E6 同理分享。</p> <p>【生涯教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 E4 中高年級後需發展長篇文本的閱讀理解 能力。</p> <p>閱 E7 發展詮釋、反思、評鑑文本的能力。</p> <p>閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。</p>
	所融入之學習重點	<p>生命教育：能覺察自己的情緒，並能找到調節情緒的方法。</p> <p>品德教育：能同理他人的想法，並透過轉念的方式，將負面情緒轉化正能量。</p> <p>人權教育：能察覺自己與他人情緒的不同，並能善用方法改善人與團體的關係。</p> <p>生涯教育：能運用同理心覺察他人的情緒，並培養良好的人際互動關係。</p> <p>閱讀素養：能閱讀橋梁書，能同理書中角色的想法，思考人物所遭遇的問題及困難，反推於生活中，習得解決問題的方法。</p>
SEL 核心概念	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自我覺察：能辨識、理解並表達自己的情緒。</li> <li>2. 自我管理：能夠使用各種有效的方式來調整自己的情緒狀態；能設定目標並制定行動方案。</li> <li>3. 社會覺察：能以同理與尊重的態度積極傾聽、理解他人情緒、想法；能抱持多元觀點看待世界與個人的互動。</li> <li>4. 人際關係技巧：能建立並經營關係，並在人際互動時能友善溝通與管理衝突；能展現領導能力，促進團隊合作。</li> </ol>	
教學設備／資源	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 書籍與文本 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 繪本：《情緒大飯店》，小典藏出版，莉迪亞·布蘭科維琪</li> <li>● 橋梁書：《安心國小 4：抱怨靠邊站》，小天下，岑澎維、張庭瑀</li> </ul> </li> <li>2. 自製教具與圖卡 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 情緒四象限儀表板：用於第一節課</li> <li>● 同理心地圖海報：用於第三節，用來同理文本主角的想法。</li> <li>● 抱怨變黃金對照表海報：【腦袋裡的石頭(本來想說…)】 vs. 【嘴巴說出的黃金(後來轉彎說…)】大張海報或黑板貼圖。</li> </ul> </li> <li>3. 學習單 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 學習單一：情緒大飯店之一週房客入住表：記錄一週的情緒房客及情緒定位。</li> </ul> </li> </ol>	

- 學習單二：VIP 貴賓接待檔案簿：用於第二節，讓學生記錄情緒地雷與調節策略。
  - 學習單三：「溝通煉金術」魔法修練單：用於第四節，練習將抱怨石頭轉化為黃金話語。
- 4. 視聽設備**
- 電腦、單槍投影機、螢幕：用於播放繪本導讀投影片或身體掃描引導音檔。

### 學習目標

1. 透過《情緒大飯店》繪本導讀與「情緒四象限儀表板」的應用，覺察情緒的變化，並正確辨識當下的情緒狀態。
2. 透過製作「VIP 貴賓接待檔案簿」，針對個人的情緒特質，發展出包含環境布置、物品使用等具體可行的情緒紓解與調適方式，實踐情緒的自我管理。
3. 透過運用「同理心地圖」進行小組换位思考與發表省思，從他人的視角覺察與他人的互動歷程，體認正向人際氣氛對於團隊合作的重要性，並維護之。
4. 覺察自己慣性的溝通模式，並練習運用正向轉念的人際溝通態度與技巧，進而展現合宜的互動與溝通態度，促進良好的人際關係。



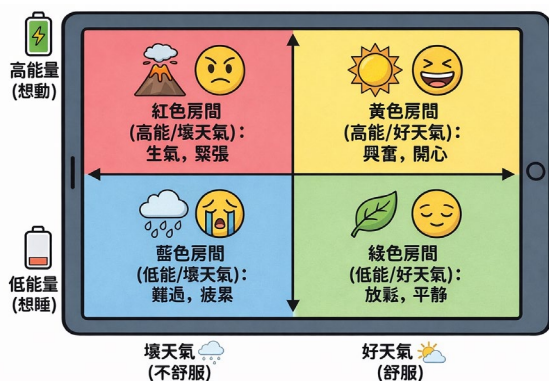
(二)教師說明情緒儀表板的四個向度，並以「電力高低」和「天氣好壞」比喻四個向度。

1. 縱軸（身體電池）：代表**能量（活力）**。

- (1) 往上是「電力充滿」：心跳快、想動、聲音大。
- (2) 往下是「電力不足」：想睡、身體重、不想動。

2. 橫軸（心理天氣）：代表**心情（愉悅度）**。

- (1) 往右是「好天氣」：舒服、喜歡、開心。
- (2) 往左是「壞天氣」：不舒服、討厭、怪怪的。



(三)猜猜我是誰

1. 教師運用肢體與表情，演出房客，請學生猜猜是誰。

題目 A：握緊拳頭、走來走去、呼吸很急、眉頭深鎖

2. 學生定位情緒及儀表板

參考答案：高能量不舒服的地方，像是紅色的「憤怒」或「緊張」。

(四)情緒辨識練習

1. 邀請四位學生拿著情緒卡(失望、開心、害怕、滿意)。

2. 請學生表演情緒，並讓學生猜測這是哪種情緒，並將其定位在儀表板上。

三、綜合活動

(一)教師引導學生成為一個金牌經理，要能開啟情緒掃描。

1. 進行身體覺察情緒

第一步，檢查**身體電池**。感覺一下你的心跳和肌肉，是緊繃想動的（高能量）？還是鬆軟想睡的（低能量）？

第二步，檢查**心理天氣**。問問自己，現在的感覺是舒服的（右邊）？還是有點悶悶不舒服（左邊）？

第三步，張開眼睛。請用手指出，你現在覺得自己住在哪個顏色的房間？

【觀察評量】

觀察對情緒表演的辨識度。

【觀察評量】

觀察學生在身體掃描時，能否靜心跟隨引導進行自我覺察。

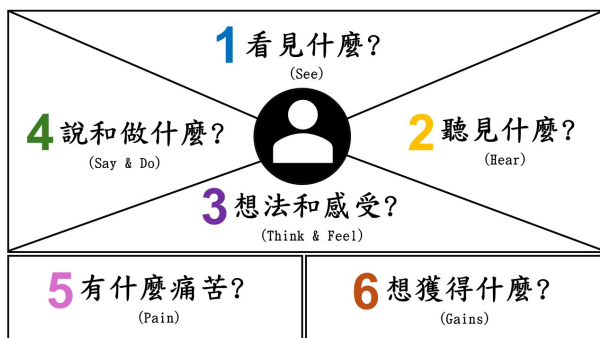
10 分鐘

<p>2. 辨識與接納：引導學生誠實辨識此刻心中的「情緒房客」是誰，並在心中默念「我看見你了，歡迎光臨」，練習接納當下的情緒狀態。</p> <p>(二) 覺察分享：睜開眼後，邀請學生自願分享</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 剛剛覺察到的身體反應或情緒名稱。</li> <li>2. 分享判定依據（例如：我覺得是紅色，因為我剛跑完步很熱(高能)，而且我很渴也有點煩(不舒服)。</li> </ol> <p>(三) 教師發派回家任務</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師發下【情緒大飯店一週房客入住表學習單】。</li> <li>2. 說明規則：       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 每天選一個時間（如睡前）。</li> <li>(2) 先問身體（能量），再問心情（感覺）。</li> <li>(3) 在儀表板上圈出你的位置，並把那位情緒房客的名字（情緒詞彙）寫下來。</li> </ol> </li> <li>3. 請學生持續一週，於學習單上每天記錄一個事件以及自己的情緒，覺察自己的情緒房客，作為金牌經理的練習。</li> </ol> <p>(四) 結語</p> <p>要成為五星級飯店的金牌經理，關鍵不在於飯店裡永遠只有快樂的客人，而在於經理能不能<b>精準地發現</b>每一位房客的情緒，並好好接待他。</p> <p style="text-align: center;">【第一節結束】</p>		<p style="text-align: center;"><b>【實作評量】</b></p> <p>檢核學生能否覺察情緒並完成一週的記錄。</p>	<p style="text-align: center;"><b>【學習單一】</b></p> <p>情緒大飯店一週房客入住表</p>
<p><b>主題一：向內探索——當自己的主人</b></p> <p><b>活動二：VIP 貴賓接待檔案簿</b></p> <p><b>一、準備活動</b></p> <p>(一) 情緒地雷之真心話大冒險</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導學生身為金牌經理，必須要知道某些話是情緒地雷，接待「情緒房客」入住時最不想聽到的話。</li> <li>2. 教師準備一個軟球，以「生氣」為例，接到球的學生必須說出一個真心話：「當我超級生氣時最討厭別人對我說的一句話、或做的一件事。」（例如：「討厭別人叫我冷靜」、「討厭別人一直看我」）。說完後將球傳給下一位。</li> <li>3. 教師將這些話或事情記錄在黑板上(黑板繪製一個地雷的符號)。</li> <li>4. 遊戲結束，教師指導學生看著寫滿黑板的地雷，提醒金牌經理們，千萬要小心處理「生氣」這個情緒。</li> <li>5. 教師小結：身為情緒大飯店的金牌經理，我們需要針對不同的情緒，製作一本「VIP 貴賓接待檔案簿」，編輯成一本貴賓尊榮禮遇誌，能成為五星級大飯店。</li> </ol>	<p style="text-align: center;">10 分鐘</p>	<p style="text-align: center;"><b>【口語評量】</b></p> <p>學生能清楚表達自己在生氣時不喜歡的對待方式（負向界線）。</p>	<p style="text-align: center;">軟球</p>

<p><b>二、發展活動</b></p> <p>(一)VIP 貴賓接待檔案</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師發下「VIP 貴賓接待檔案簿」學習單。請學生回顧上一週的「記錄表」，挑選出一位最麻煩、或印象最深的「情緒房客」作為今天的貴賓。</li> <li>2. 引導换位思考：如果入住的房客是你自己，你會希望得到什麼樣的頂級招待，才能讓你感到舒服、被安慰？</li> <li>3. 教師導覽學習單內容：       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)情緒房客小檔案：           <ul style="list-style-type: none"> <li>● 房客大名：確認挑選的情緒房客是哪位（生氣、難過、焦慮、害怕、緊張、或其他?）。</li> <li>● 情緒房客的專屬畫像：依據换位思考的內容，畫出這位房客的長相。</li> <li>● 地雷區：結合準備活動，寫下那句「絕對不能對他說…」的話。</li> </ul> </li> <li>(2)客房服務——特色招待：           <p>在「心情魔法點心坊」菜單中，勾選你想提供的點心，例如：深呼吸氣泡飲、沒關係口香糖、慢慢來抹茶捲、森林芬多精沙拉、溫柔陽光布丁或勇氣爆米花塔。</p> <p>也可以自行完成一款「經理的私房點心」，發揮創意，根據房客需求，寫下你精心設計的情緒點心「名稱」及其產生的「效果」。</p> </li> <li>(3)專屬客房設備：           <p>針對房客的需求，設計三個分區：有「體能消耗區」、「冷靜降溫區」，以及「轉移注意力區」，勾選你覺得最適合招待房客的設備。</p> </li> <li>(4)綜合大挑戰——神奇安穩情緒設備發明：           <p>想一想，如果你是經理，還想為房客安排什麼樣的「神奇安穩情緒設備」呢？可以小組討論或自己發揮創意，寫下「設備名稱」和「神奇功能」，並在下方的框框中「畫出來／寫下來」。</p> </li> <li>(5)經理的祝福：           <p>最後，在對話框中寫下金牌經理送給房客的一個祝福或一句話。引導學生重新查看他們為「房客大名」勾選的情緒狀態（例如：生氣、難過、焦慮、害怕、緊張）。</p> <p>（可以以下問題引導：「你的VIP 房客帶著這種情緒入住，你希望他們離開時感覺如何？你想對帶著這種特定感覺的人說什麼鼓勵的話？」）</p> </li> </ol> </li> </ol>	<p>20 分鐘</p>	<p><b>【實作評量】</b></p> <p>能檢核學習單內容並完成學習單</p>	<p><b>【學習單二】</b></p> <p>VIP 貴賓接待檔案簿</p> <p>鼓勵創意，強調這是「量身打造」的。引導：「情緒房客需要安靜全黑的房間？還是有很多抱枕的房間？或是播放輕音樂的房間？」（引導學生思考環境對情緒的影響）。憂傷時有人想討</p>
---	--------------	--	---



3. 心裡感覺什麼？(心裡的想法和感受)
4. 嘴巴/身體做了什麼？(他最後說了什麼、做了什麼)
5. 他有什麼痛苦？(他的煩惱、困擾、擔心是什麼)
6. 他想獲得什麼？(他的期待、需要或成就是什麼)



(三)小組任務：進入角色的世界

1. 師生共同體驗同理心地圖：教師帶領學生閱讀本書第 40 和 41 頁，請學生閱讀完後分享冠修看到什麼？聽到什麼？
2. 學生分成五組，每組學生閱讀指定的衝突段落，透過同理心地圖，討論冠修的內心，並完成「同理心地圖」。
3. 分組完成後，小組分享成果。
4. 教師提問並總結：
  - (1)冠修為什麼都不快樂？
  - (2)冠修的抱怨造成哪些後果？

### 三、綜合活動

(一)抱怨連鎖實驗室

1. 抱怨的重量
  - (1)教師準備一小袋真的石頭(或用揉皺的廢紙團代表)。
  - (2)請學生分享剛剛在同理心地圖中發現冠修的抱怨。每提一個抱怨，老師就往透明玻璃杯(或塑膠桶)丟進一顆石頭，「叩」的一聲，象徵抱怨落入心田。
  - (3)教師引導：這些話聽久了，原本柔軟的心會變得像這杯子一樣，裝滿了硬邦邦、冰冷的石頭。如果是你，你會想靠近這杯石頭嗎？
  - (4)引導提問：回想一下，你聽到的那句抱怨(可參考準備活動提到的項目)，它像不像一顆石頭撞到你？還是你曾不小心丟出一顆石頭撞到別人？然後請學生在便利貼上寫下：「抱怨聽起來像\_\_\_\_\_，感覺像被\_\_\_\_\_撞到。」

### 【實作評量】

檢核小組成員能完成同理心地圖海報。

10 分鐘

透明玻璃杯  
(或塑膠桶)  
石頭



什麼？

參考答案：哼！妳以前常常亂記我的名字啦！

(2)心靈轉彎(暫停思考)：教師做一個「踩煞車、轉方向盤」的動作。

參考答案：但他忍住了！他讓心靈轉了一個彎。

(3)黃金話語：最後他說出來的是什麼？

參考答案：是妳讓我認真上課的啦……因為我怕妳亂記名字。

(4)比較效果：這樣說，班長聽了感覺如何？冠修自己感覺如何？(雙贏)

#### 4. 案例二分析(班長看見他幫忙夾樹葉)

(1)石頭想法：當班長說他變了，他本來想反駁什麼？

參考答案：以前我很糟嗎？

(2)黃金話語：轉個彎之後，他變成了肯定自己。

參考答案：以前我就這麼做了。

#### (二)歸納「煉金術 SOP」

##### 1. 教師引導學生總結步驟：

(1)覺察：發現腦袋裡出現抱怨的聲音(石頭出現了!)。

(2)暫停：先閉上嘴巴，深呼吸(踩煞車)。

(3)轉彎：找一個「感謝」或「肯定」的角度切入(把石頭變黃金)。



#### 三、綜合活動

##### (一)煉金術師的實戰試煉(情境演練)

1. 發下任務情境卡：每組拿到一張「石頭卡片」，上面寫著一個生活常見的引發抱怨情境與「腦袋裡的石頭想法」。

##### 情境例 1：同學篇

下課時，我正在安靜地畫畫或看書，班上一位同學經過，突然大笑說：「哇！你畫這什麼東西啊？好像外星人喔，好醜喔！」旁邊的同學也跟著笑了起來。

中冠修改變的原因。

#### 【觀察評量】

觀察學生是否理解「心靈轉彎」的譬喻及操作步驟。

15 分鐘

#### 【學習單三】

溝通煉金術  
魔法修練單

<p>*石頭想法：關你什麼事啊！走開啦！你才醜勒。</p> <p><b>情境例 2：老師篇</b></p> <p>鐘聲剛響，我匆忙從廁所趕回座位並大聲喘氣，老師誤認我在嬉鬧，怒斥：「剛上課心就不定，去後面罰站！」</p> <p>*石頭想法：老師你亂講！我哪有！你都不搞清楚狀況就罵人！</p> <p><b>情境例 3：家人篇</b></p> <p>媽媽要求我把東西讓給弟弟妹妹，讓我很生氣。</p> <p>*石頭想法：為什麼每次都要我讓！這不公平！媽媽最偏心！</p> <p>2. 小組煉金：請各組運用 SOP，討論如何把這顆石頭變成黃金話語，並寫下來。</p> <p>3. 小組分享黃金句，全班投票選出含金量最高的一句話。</p> <p>(二)教師總結（體驗說好話的力量）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 就像書裡說的，說好話不只讓別人快樂，自己也快樂。煉金術最難的不是說話，而是那一秒鐘的『轉彎』。當你願意轉彎，你就是最富有的人際溝通大師，改善你的人際關係，你好，我也好。</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>【第四節結束】</b></p>		<p><b>【實作評量】</b></p> <p>檢核小組成員能否合作運用 SOP 進行討論。</p> <p><b>【口語評量】</b></p> <p>檢核各組發表的「黃金句」是否具備正向、不攻擊的特質，並符合轉念原則。</p>	
<p>參考資料：</p> <p>一、書籍</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 繪本：《情緒大飯店》</li> <li>2. 橋梁書：《安心國小 4-抱怨靠邊站》</li> <li>3. 工具書：《融入式社會情緒學習——幫助學生發展 SEL 核心技能》</li> </ol> <p>二、網路資料</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教育部社會情緒學習中長程計畫 <a href="https://cfte.site.nthu.edu.tw/var/file/275/1275/img/127742991.pdf">https://cfte.site.nthu.edu.tw/var/file/275/1275/img/127742991.pdf</a></li> <li>2. 童書評《情緒只是需要好好接待和聆聽》，評《情緒大飯店》 <a href="https://www.openbook.org.tw/article/p-69032">https://www.openbook.org.tw/article/p-69032</a></li> <li>3. 讓情緒好好被聆聽和接待：《情緒大飯店》/fun 心當專輔部落格 <a href="https://www.tc-fun.com/the-grand-hotel-of-feelings/">https://www.tc-fun.com/the-grand-hotel-of-feelings/</a></li> <li>4. 同理心地圖/經濟部中小及新創企業署/創新工具應用表單說明/檔案下載/同理心地圖 <a href="https://www.sme.gov.tw/expdesign/files/13622/E1DE9CFB-2E48-4856-B40B-C514C22218F2">https://www.sme.gov.tw/expdesign/files/13622/E1DE9CFB-2E48-4856-B40B-C514C22218F2</a></li> <li>5. 曾品方(2024)。第五期專題任務「情緒」知多少。臺北市深耕閱讀網 <a href="https://reading.tp.edu.tw/">https://reading.tp.edu.tw/</a></li> </ol>			



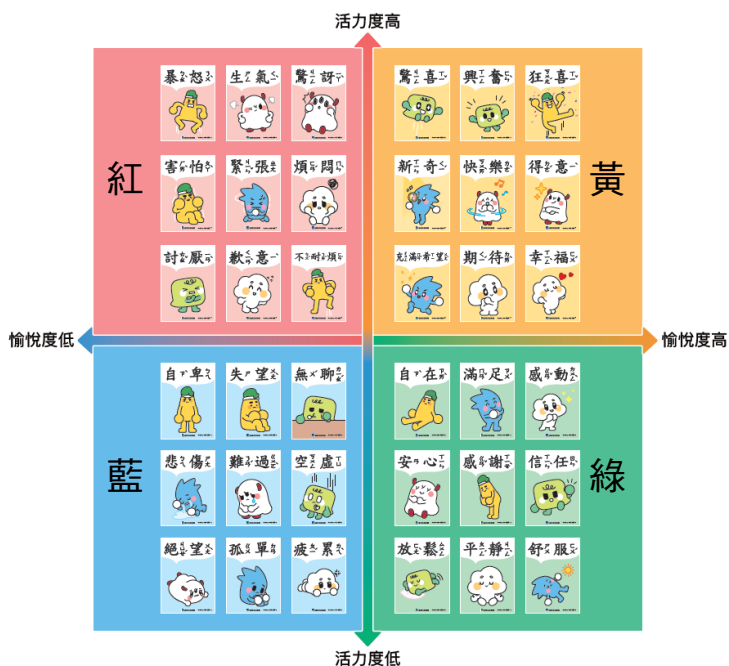
# 學習單

# 情緒大飯店一週房客入住表

年 班 號 姓名

一、我是金牌經理，每天運用情緒儀表板，記錄來入住的「情緒房客」。

(一) 開啟我的情緒儀表板，認識情緒房客和顏色。



(二) 記錄我的「情緒房客」：我能每天觀察自己的情緒變化。

日期	引發事件	身體電池	心理天氣	情緒房客	儀表板顏色
範例：	老師誇我的字寫得很端正。	<input checked="" type="checkbox"/> 高 <input type="checkbox"/> 低	<input checked="" type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 壞	得意	<input type="checkbox"/> 紅 <input checked="" type="checkbox"/> 黃 <input type="checkbox"/> 藍 <input type="checkbox"/> 綠
星期一		<input type="checkbox"/> 高 <input type="checkbox"/> 低	<input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 壞		<input type="checkbox"/> 紅 <input type="checkbox"/> 黃 <input type="checkbox"/> 藍 <input type="checkbox"/> 綠
星期二		<input type="checkbox"/> 高 <input type="checkbox"/> 低	<input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 壞		<input type="checkbox"/> 紅 <input type="checkbox"/> 黃 <input type="checkbox"/> 藍 <input type="checkbox"/> 綠
星期三		<input type="checkbox"/> 高 <input type="checkbox"/> 低	<input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 壞		<input type="checkbox"/> 紅 <input type="checkbox"/> 黃 <input type="checkbox"/> 藍 <input type="checkbox"/> 綠
星期四		<input type="checkbox"/> 高 <input type="checkbox"/> 低	<input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 壞		<input type="checkbox"/> 紅 <input type="checkbox"/> 黃 <input type="checkbox"/> 藍 <input type="checkbox"/> 綠
星期五		<input type="checkbox"/> 高 <input type="checkbox"/> 低	<input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 壞		<input type="checkbox"/> 紅 <input type="checkbox"/> 黃 <input type="checkbox"/> 藍 <input type="checkbox"/> 綠

(三) 金牌經理——我的一週統計報告：

1. 這週內哪個房間顏色的住客最多？

紅色 黃色 藍色 綠色

2. 這位很常來的房客，我喜歡他嗎？為什麼？

喜歡 不喜歡

理由：\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號 姓名\_\_\_\_\_

## 一、情緒大飯店 VIP 貴賓接待檔案 (我能找到讓情緒變好的方法)

### (一) 情緒房客小檔案

1. 請勾選房客大名。

生氣 難過 焦慮

害怕 緊張

其他\_\_\_\_\_

3. 地雷區：絕對不能對他說什麼話？

\_\_\_\_\_

2. 畫出情緒房客的專屬畫像

### (二) 客房服務：特色招待

1. 心情魔法點心坊

深呼吸氣泡飲 沒關係口香糖

慢慢來抹茶捲 森林芬多精沙拉

溫柔陽光布丁 勇氣爆米花

2. 經理的私房點心：

名稱：\_\_\_\_\_

效果：\_\_\_\_\_

### (三) 專屬客房設備

1. 體能消耗區

「煩惱立可白」沙包

「阻力對抗」攀岩牆

「心情律動」感應跳舞機

「烏雲散去」大風扇

2. 冷靜降溫區

「煩惱放水流」泡腳池

「壞心情」吹風機

「深呼吸」氣氣森林燈

3. 轉移注意力區

「放空」巨型塗鴉牆

「雜念全消」拼圖地毯

「真心話」心情種植盆栽

### (四) 綜合大挑戰——

#### 神奇安穩情緒設備發明

(五) 寫下經理的祝福：



年 班 號 姓名

## 第一關：溝通煉金術的祕密口訣(SOP)——我能把抱怨轉化成好的表達

(我是煉金術師，我記得冠修是怎麼讓心靈轉彎的。我要把祕密步驟記在心裡！)

步驟一：覺察	步驟二：暫停	步驟三：轉彎	步驟四：黃金
發現腦袋裡出現沉重的「石頭」想法	先閉上嘴巴，深呼吸一下。 (踩煞車)	找一個「感謝」或「肯定」的角度切入(心靈轉彎)	說出閃亮的「黃金」話語

## 第二關：煉金術師的實戰試煉

狀況題 (發生了什麼事?)	腦袋裡的「石頭」想法 (本來直覺，想說的是抱怨、指責、生氣)	嘴巴說出的「黃金」話語 (心靈轉彎後，說的是關心、感謝、肯定)
<b>【範例】</b> 班長稱讚我今天上課很認真。	哼！妳以前都愛亂記我的名字，真討厭。	謝謝班長，因為怕被你記名字，所以我更認真上課了。 (轉念：肯定班長的提醒)
<b>【試煉一：同學篇】</b> 下課時，我正在安靜地畫畫，班上一位同學經過，突然大笑說：「哇！你畫這什麼東西啊？好像外星人喔，好醜喔！」旁邊的同學也跟著笑了起來。	關你什麼事啊！走開啦！你才醜。	
<b>【試煉二：老師篇】</b> 鐘聲剛響，我匆忙從廁所趕回座喘氣，老師誤認我在嬉鬧，怒斥：「剛上課心就不定，去後面罰站！」	老師你亂講！我哪有！你都不搞清楚狀況就罵人！	
<b>【試煉三：家人篇】</b> 媽媽要求我把東西讓給弟弟妹妹，讓很生氣。	為什麼每次都要我讓！這不公平！媽媽最偏心。	