

臺北市 114 年度讀報教育教學設計徵件

擁報情緒 我是 EQ 小達人



臺北市中山區中山國民小學

黃靜琚 陳嫻玲

一、設計理念

近年來，校園衝突事件頻傳，當同儕或師生互動出現問題時，若學生缺乏情緒管理與溝通協調能力，容易導致誤解、爭執，甚至發生暴力事件。為了提升兒童與青少年心理健康韌性，教育部於 2025 年頒訂「社會情緒學習中長程計畫（114-118 年）」，希望能營造友善且幸福的校園環境。社會情緒學習(Social & Emotional Learning)是由美國「課業、社交與情緒學習組織」(CASEL)提出的概念，是以情緒為基礎的教育歷程，包含自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧、以及負責任的決策這五大核心能力，透過 SEL 課程的實施，可以引導學生對於情緒有更深入的理解與體驗。

筆者任教於低年級，過去一年曾處理不少學生的情緒問題與衝突行為，深感情緒教育的重要性，因此，設計「擁抱情緒 我是 EQ 小達人」此一課程，將 SEL 概念結合讀報教育，藉由閱讀國語日報「怎麼辦信箱」專欄文章，以及真實新聞案例，讓學生透過討論、角色扮演及反思等方式來認識情緒、覺察自己的心情，並同理他人的情緒，並學會面對衝突時的正向應對方法，進而降低學生的情緒困擾與問題行為。希望藉由本課程的實施，讓學生學會面對壓力與管理情緒，並透過合作與溝通，與他人建立良好人際關係，共同建立友善的班級氛圍。

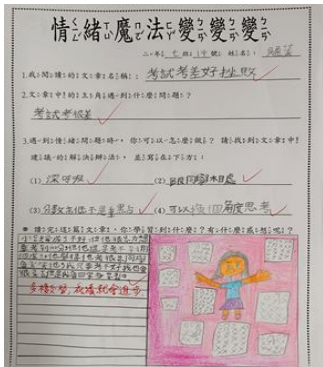
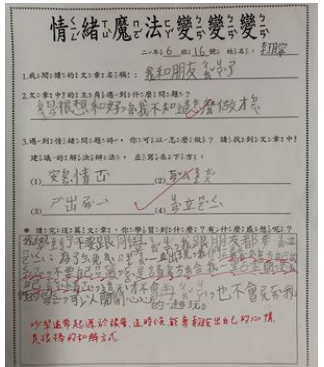
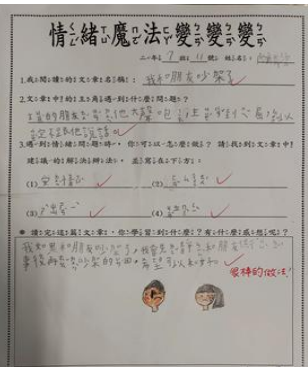
二、教學活動設計說明

單元名稱	擁抱情緒 我是 EQ 小達人		
教學對象	國小二年級學生	教學時間	360 分
教學目標	1. 能閱讀報紙上與情緒相關的文章或報導，並摘要重點。 2. 能使用情緒圖卡表達自己的情緒。 3. 能以角色扮演演出新聞事件，並說出解決情緒問題的方法。 4. 能與同學進行情緒圖卡遊戲，並能以合適的情緒面對輸贏。 5. 能省思自己在生活中的情緒表現，並提出解決情緒的方法。		

十二年 國 教 課 綱 學 習 重 點	核心素養			
	面向	B 溝通互動	項目	B1 符號運用與溝通表達
	具體 內涵	E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。		
	領域	學習內容	學習表現	
	國語 文	Bb-I-1 自我情感的表達。 Bb-I-2 人際交流的情感。	2- I -3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。 5- I -4 了解文本中的重要訊息與觀點。	
	生活	D-I-2 情緒調整的學習。	6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。	
	議題融入			
	人權教育	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。		
	品德教育	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。		
	閱讀素養 教育	閱 E11 低年級：能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。		



三、課程實施歷程

活動一、情緒魔法變變變			
教學節數	1 節（40 分鐘）	多元評量	口頭評量、學習單評量
教學 流程	1. 教師介紹《國語日報》裡的「怎麼辦信箱」專欄，並請學生閱讀〈考試考差好挫敗〉、〈我和朋友吵架了〉這兩篇文章內容，找到主角遇到什麼問題，再請學生發表自己找到的答案。 2. 教師發下「情緒魔法變變變」學習單，請學生讀完專欄文章內容後，小組進行共讀與討論，找到文章中的解決辦法，並記錄在學習單上。 3. 教師請同學在小組內分享自己讀完文章後的感想，最後再完成學習單。		
學習 活動 紀錄	  教師介紹國語日報裡「怎麼辦信箱」專欄文章，並帶領學生進行討論。   學生分組進行討論，摘要專欄文章重點。    學生以學習單摘要兩篇專欄文章重點，並寫下自己的感想。		

省思與回饋	《國語日報》裡的「怎麼辦信箱」專欄文章內容主要探討小學生常面臨的問題，因此我們在選材時，選擇以〈考試考差好挫敗〉、〈我和朋友吵架了〉這兩篇文章，較接近低年級學生的生活經驗，讓學生深入閱讀。透過小組共讀與討論，學生先討論文章主角遇到的問題，接著，再一起找出文章裡提出的解決辦法，並記錄在學習單上，最後各自寫下自己閱讀文章後的感想。 以〈考試考差好挫敗〉這篇為例，盈蓁覺得當自己考不好時，也會很傷心，但回家會再多練習。品岑覺得如果自己已經很努力，但還是考不好，那可能是複習方法不適合自己，就得改變複習方式。子寓覺得學習是很長的路，不要因為一次的失敗而停止腳步。 在閱讀〈我和朋友吵架了〉這篇文章後，辰恩分享自己原本和朋友吵架時，自己常不知道該怎麼辦，但在閱讀文章後，自己學到要先去思考為什麼會和朋友吵架，再找方法與同學和好。凡剴覺得如果自己和朋友吵架，會暫時拉開彼此的距離，避免情緒不穩時，不小心說出難聽的話，使關係惡化，而且自己也會嘗試跟朋友溝通，表達歉意。玗寧認為為了避免與同學爭吵，應該要告訴對方自己的情緒，不要自己悶著，或是請對方再給自己一點空間，讓自己可以消化情緒，這樣才不會再吵架，也不會傷害彼此的感情。 透過閱讀《國語日報》「怎麼辦信箱」專欄的文章，學生從與自己生活貼近的情境中，學習解決問題的方法，更在小組討論與個人反思的過程中，開啟了自我覺察的能力，從〈考試考差好挫敗〉中，學生理解到面對挫折時要調整心態與學習方法，而在〈我和朋友吵架了〉中，則學會了冷靜處理衝突、表達感受與修復關係。由此可見，將讀報活動結合社會情緒學習，不僅提升了學生的閱讀理解力，更幫助他們在真實生活中自我覺察，理解自己的情緒與想法。
--------------	---

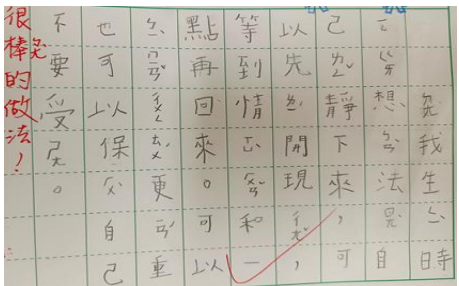
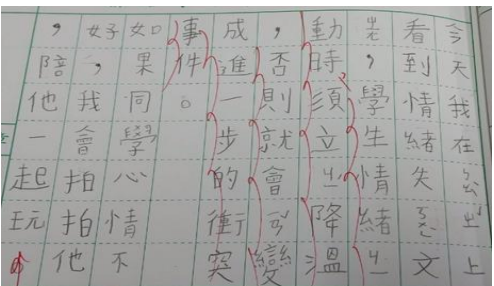
活動二、情緒圖卡 DIY			
教學節數	2 節（80 分鐘）	多元評量	口頭評量、實作評量
教學流程	1. 教師引導學生回顧〈考試考差好挫敗〉、〈我和朋友吵架了〉兩篇文章，請學生分享當自己遇到考試考差，以及和朋友吵架時會有那些情緒，以及當自己有情緒時，怎麼做好情緒管理。 2. 教師引導學生討論自己認識的各種情緒，並發下「我的情緒臉譜」學習單，請學生設計八種情緒臉譜。		
學習活動紀錄	  教師引導學生討論各種情緒。 小朋友正在繪製各種情緒表情。    小朋友選擇八種情緒後，繪製成情緒臉譜。		
省思與回饋	這堂課延續前一堂課的讀報活動，由〈考試考差好挫敗〉、〈我和朋友吵架了〉兩篇文章引導學生說出各種情緒，包含考試考差和與同學吵架會讓自己傷心、難過、沮喪、害怕等，以及當自己考試考得很好，或是和朋友和好後，察覺自己有開心、得意、驚喜等情緒。透過讀報活動，我們發現學生能覺察情緒，也能理解同樣的事件可能讓每個人有不同的情緒反應。藉由討論，學生學習口說表達情緒，並找到自己紓解壓力的方法，像		

	是生氣時先深呼吸讓自己冷靜，或是讓自己一個人靜一靜，再想解決辦法等，進而學會管理自己的情緒。 從與學生的問答間可發現，二年級的他們認識的情緒詞彙不斷積累，所以透過彩繪情緒臉譜的活動，學生將抽象的情緒具象化，以創意表達內心感受，不僅增進自我覺察，也為後續的社會覺察與人際互動奠定基礎。
--	---

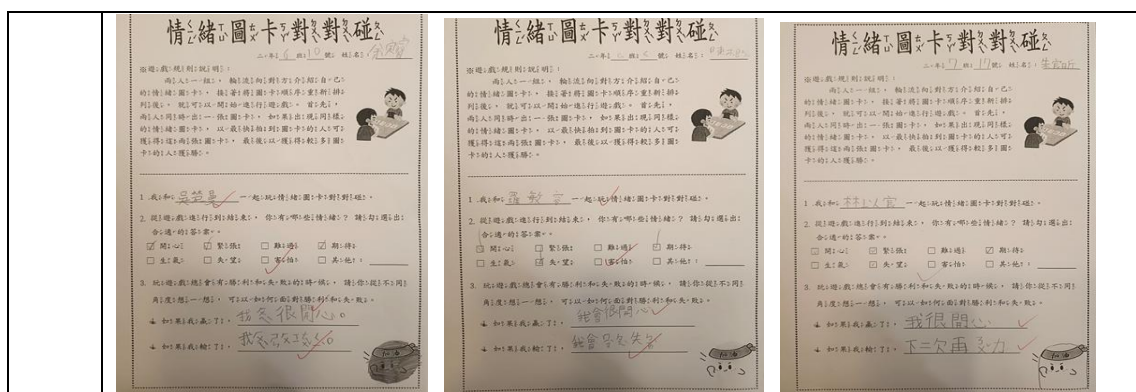
活動三、讀新聞探索情緒

教學節數	1 節（40 分鐘）	多元評量	口頭評量、實作評量
------	------------	------	-----------

教學 流程	1. 教師請學生閱讀國語日報〈學生情緒失控 關懷輔導不可少〉中記錄的校園師生衝突事件，並以螢光筆摘要文章重點。 2. 教師播放新聞短片〈為搶課本!國中生持美工刀劃傷同學 8cm 傷口濺血縫針 TVBS 新聞〉，請學生專心觀看。 3. 教師讓學生以角色扮演的方式，模擬校園衝突事件，接著再引導學生討論當事人可能有哪些情緒，以及讓情緒冷靜的方法。 4. 教師請學生換個角度思考，想一想對方為什麼會生氣，並介紹「同理心」一詞，並請學生在小日記記錄今天上課的感想。
----------	---

學習 活動 紀錄	 學生閱讀討論師生衝突文章，並以螢光筆摘要重點。  演出校園衝突情境劇後，引導學生說出不同角色的情緒與情緒降溫方式。   學生用小日記記錄自己讀完新聞事件後的感想。
----------------	---

省思與回饋	近年來，校園衝突事件頻傳，無論是師生間的衝突，或是學生間的暴力事件，都讓人深感情緒教育的重要。這堂課藉由新聞事件引導學生進行社會情緒學習中的社會覺察，將校園衝突新聞事件改編成情境短劇，讓學生嘗試站在不同角色的角度思考，體驗當事人的感受，展現同理心。像是羽澄覺得如果發生像新聞中的事件，要好好處理，想一下對方為什麼生氣，不要一開始就動手。璚綸則表示，如果同學拿美工刀，自己會先跑到安全的地方，避免被傷害。嘉婕覺得不管有什麼事都不能動手打人，因為不只有自己會收傷，同學也可能會受傷。當自己情緒快失控時，可以找老師或爸媽幫忙。 從學生的回應可以看見，他們不僅能覺察到新聞中人物的情緒，也能思考自己在面對衝突時的行動選擇，學會以冷靜與理性的方式處理問題，並嘗試以同理心去理解他人的感受。		
活動四、情緒圖卡對對碰			
教學節數	1 節（40 分鐘）	多元評量	口頭評量、實作評量
教學流程	1. 教師發下「情緒圖卡對對碰」學習單，先請學生兩人一組，輪流向對方介紹自己繪製的八張情緒圖卡。 2. 教師請學生以情緒圖卡進行遊戲，兩人同時出一張情緒圖卡，並說出圖卡的情緒名稱，若兩人出到一樣的情緒圖卡，以最快拍到圖卡的人可獲得這兩張圖卡，最後以獲得較多圖卡的人獲勝。 3. 教師請學生先勾選自己玩遊戲時出現的情緒，接著討論如何面對遊戲的勝利和失敗，並記錄在學習單上。		
學習活動紀錄	  學生先介紹自己的情緒圖卡，接著再進行情緒圖卡對對碰遊戲。		



學生記錄自己玩遊戲時的情緒，以及自己如何面對勝利和失敗。

省思
與
回饋

這堂課讓學生以自己繪製的情緒圖卡和同學進行情緒圖卡對對碰遊戲，因為是第一次玩這個遊戲，可以感受到孩子們興奮的心情。不過，玩遊戲總會分出輸贏，在遊戲結束後，我們請學生回想自己在玩遊戲時有哪些情緒，並記錄下來。從學習單上可以發現，不僅有老師觀察到的開心、期待與緊張，也有學生勾選難過、失望與害怕，這代表學生在遊戲進行的過程中，內心已感受到許多情緒的變化。

因為低年級學生容易在玩遊戲時為了輸贏而發生爭吵，透過情緒圖卡遊戲的進行，引發學生去思考自己可以如何面對勝利或失敗。在面對勝利方面，多數學生表達自己會很開心；在面對失敗時，有的學生表示自己會難過，但是下次會再努力，也有學生覺得遊戲輸了沒關係，不必生氣。從學生的回應中可以發現，他們能以平和、尊重的方式來回應勝敗，也能在互動中，建立良好的人際關係，這是我們所樂見的成果。

活動五、我是EQ小達人

教學節數

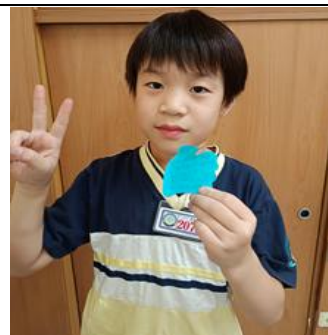
1 節（40 分鐘）

多元評量

口頭評量、實作評量

教學
流程

1. 教師發給學生每人一張便利貼，請學生在便利貼上寫下自己在上完一系列讀報情緒課程後的轉變，並給予自己肯定。
2. 教師發下「我是EQ小達人」學習單，請學生回想最近在學校和家裡，曾遇到哪些讓自己產生不好情緒的問題，以及從讀報情緒課程學到的解決方法，並記錄下來，並請家長在學習單上給予回饋。



學生在便利貼上寫出自己上完課程後的轉變，以及鼓勵自己的話。

學習
活動
紀錄

[illegible][illegible][illegible]

學生記錄自己遇到的情緒問題與解決方法，家長也給予孩子鼓勵。

省思
與
回饋

進行到這系列課程的最後一堂課，我們先讓學生回想在上完課後，自己在覺察與控制情緒方面的轉變，然後記錄在便利貼上。像是允樂寫說：「我覺得我跟同學吵架時，我會忍住情緒，然後跟同學好好講。」芯仔表示：「我生氣時，我會先不理同學，等冷靜後再去找同學溝通。」子寓則是寫下肯定自己的話：「在情緒課程中，我認識各種情緒，也學會表達自己的情緒，我要繼續加油！」

接著，搭配社會情緒課程中負責任的決策，我們引導學生思考在學校或在家中面臨情緒問題時，可以採取的解決辦法。像是麟灃分享同學故意拿著板擦在他面前拍打，他會先跟對方說不可以這樣做，再去告訴老師；鴻元有時候遇到題目不會寫，會在座位上哭泣，他現在知道可以主動請問老師或同學；可芮提到上體育課時，跳繩一直纏住，讓自己覺得很煩、很生氣，現在會先深呼吸，再多練習。在家中部份，麒達提到和哥哥起爭執

	時，他會請媽媽幫忙溝通；相允和家人意見不合時，他會試試看家人的意見。從學生的學習紀錄中可發現，他們找到問題的處理方法，並做出友善和負責任的決定。 最後，在家長的回饋中，麟灃媽媽提到麟灃隨著年紀增長，越來越可以控制情緒，冷靜的時間也可以越來越短，期望麟灃可以越來越進步。恩熙媽媽分享恩熙現在會遠離與哥哥的衝突現場並告訴媽媽，既可讓衝突降溫，又可讓媽媽了解狀況，是很棒的進步。宸昕爸爸提到宸昕以前遇到問題會直接找爸爸求助，現在會先自己想解決辦法，進步很多。暉芹媽媽提到很感謝學校安排情緒課程，讓孩子讓學習如何表達與調整情緒，暉芹現在會開口表達自己的情緒與需求，希望她能繼續保持下去。 從家長的回饋中可以發現，孩子們從最初的摸索，到如今能夠更有意識地覺察、表達與調節自己的情緒，不僅在學校能選擇適當的表達與處理方式，在家中也提出解決情緒問題的方法，這讓身為教學者的我們感受到，當親師生共同為情緒教育而努力，孩子們心中那一顆顆覺察自己情緒、善待他人的心也隨之成長。
--	---

四、結語

在這次搭配《國語日報》專欄文章與新聞進行的社會情緒學習活動中，孩子們透過閱讀真實的新聞事件與生活故事，不僅增進了語文理解能力，也從文章連結自己的生活經驗，嘗試表達感受、練習傾聽與思考解決問題的方法，進而學習從不同角度看待情緒與人際互動的方式。期待每位孩子都能帶著這段情緒學習經驗，繼續在生活中實踐情緒的表達與管理，勇敢而有自信的面對每一次的情緒挑戰。

五、參考資料

1. 財團法人國語日報社 <https://www.mdnkids.com/>
2. 教育部全球資訊網 <https://www.edu.tw/Default.aspx>