

南 華 大 學

國際暨大陸事務學系亞太研究碩士班

碩士論文

情緒教育課程對國小四年級學童負向情緒表達之影響

- 以 台 中 市 L 國 小 四 年 級 為 例

How does the Emotional Education affect student's negative emotional expression? A case study of fourth grade students in a Taichung Elementary school

研 究 生：顏麗芬

指 導 教 授：黃靖麟博士

中 華 民 國 102 年 7 月

謝辭

口考完成，論文付梓，研究所的學業也將告一個段落。回想這兩年多來的學習歷程，能跟隨多位教授學習，讓我在教書多年後，還能有機會回到校園充實自己的專業知能，雖然很辛苦，但卻覺得獲益良多。

兩年多來的努力，如今總算有了令人滿意的成果，這一切首先要歸功於我的先生，在繁忙的在職進修過程中，一路支持我，為我分擔家務，照顧兩個可愛的寶貝，讓我可以無後顧之憂地完成學業；其次是我的同學佩玲、明哲和曉晴，在我撰寫論文期間，給我溫暖，為我加油打氣；感謝同事琼花老師，提供班級學童作為實驗控制組，感謝義評老師拔刀相助，商請邱先生指導軟體使用。

最真誠的感謝獻給黃靖麟博士-我的指導教授，從論文的題目、研究方向到論述的要領等，老師無不耐心的指導，一步步帶領我進入研究的殿堂。歷經多次的推敲琢磨、釐清修正，才能使原本對研究工作一竅不通的我，能有今日的成就。

除此之外，更要感謝和藹可親的呂建政教授與溫文儒雅的馬祥祐教授，在研究上提供許多專業、具體的建議，讓我的論文更臻完整；另外，還有大方出借量表的曾娉妍校長，感謝你們的協助，讓本研究得以順利完成。

這一份論文的完成，是個人學習的紀錄，也是成長歷程中重要的里程碑；願將此刻的榮耀，與所有的師長、好夥伴與家人共同分享。

顏麗芬 謹誌

2013. 07. 08

情緒教育課程對國小四年級學童負向情緒表達之影響－以臺中市L國小四年級為例

摘要

本研究之目的在於探討情緒教育課程對提升國小四年級學童負向情緒表達能力之效果，分析實驗效果是否因性別因素之不同而有所差異。並依據實驗研究結果，探討情緒教育課程實施於國小之可行性。

本研究實驗對象為臺中市L國民小學兩班四年級學生，使用「2×2 不相等實驗組控制組前後測」之準實驗設計，實驗組為17人，控制組為20人。情緒教育課程由研究者自行設計實施，上課時間為彈性時間，每週一節課(40分鐘)，共十二週，控制組則不接受實驗處理。

研究結果發現：學童的負向情緒表達能力可以藉由情緒教育課程的實施而提升但不因性別而有所差異，學童的負向情緒最常是由同學間的誤會衝突所引發。最後，根據本研究結果提出幾項建議。

關鍵字：情緒教育、負向情緒、情緒表達

How does the Emotional Education affect student's negative emotional expression? A case study of fourth grade students in a Taichung Elementary school.

Abstract

The purpose of the research was to determine the effects of the self-designed Emotional Education Curriculum for promoting fourth-grade students' expression of negative emotion and to analyze whether the experimental effects will be different according to genders. According to the result, we discussed if it is possible to implement the Emotional Education Curriculum in elementary school.

The experimental samples were the two classes of the fourth-grade students from an Elementary School in Taichung; using the experimental design of a 2×2 pretest posttest follow-up test. 17 students in experimental group and 20 students in control group. The teaching of Emotional Education Curriculum was handled by researcher himself and the executing timing is used in the flexible courses. These were done once for 40 minutes in a week in 12 weeks and the control squad don't accept experimental treatment.

The main findings demonstrated that students' expression of negative emotion can be enhanced through Emotional Education, but there were no genders' differences on the enhancing effects. Students' negative emotion is usually raised by misunderstanding and conflict between classmates. Finally, according to the results of the research, some suggestions were proposed.

Key words: Emotional Education, Negative Emotion ,Emotional Expression

目次

第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 問題意識.....	2
第三節 研究架構.....	3
第二章 文獻探討	7
第一節 情緒的相關理論與發展.....	7
第二節 情緒教育的實施與相關研究.....	25
第三節 名詞定義.....	38
第三章 實驗設計與分析方法	41
第一節 研究假設與實驗設計.....	41
第二節 研究對象與實驗課程設計.....	43
第三節 研究工具與分析方法.....	47
第四章 實驗進程、討論與檢討	53
第一節 實驗進程與步驟.....	53
第二節 實作討論：本實驗課程對學童負向情緒表達的 輔導效果.....	54
第三節 政策討論：本實驗對當前情緒教育之檢討與建 議.....	61
第四節 檢討：本實驗課程之檢討與改進.....	66

第五章 結論與建議	103
第一節 結論.....	103
第二節 建議.....	106
參考書目	109
附錄	
附錄一 兒童情緒表達量表.....	114
附錄二 單元回饋表.....	118
附錄三 情緒日記.....	121
附錄四 軼事紀錄表.....	122
附錄五 教學省思札記範例.....	123
附錄六 情緒教育課程設計.....	124

表次

表 2-1-1 Piaget 的情意發展階段論表	23
表 2-1-2 Dupont 的情感發展階段論表	23
表 2-2-1 國內情緒教育的相關研究表	33
表 3-1-1 實驗組-控制組實驗設計表	42
表 3-1-2 不同性別實驗設計表	42
表 3-2-1 研究人數分配表	43
表 3-2-2 實驗課程內容表	44
表 3-3-1 各種測驗施測日期一覽表	51
表 3-3-2 各種原始資料編碼及意義表	51
表 4-2-1 不同實驗處理受試者在兒童情緒表達量表全量表與各分量表後測分數的變異數同質性考驗與組內回歸係數同質性考驗結果表	55
表 4-2-2 不同實驗處理受試者在兒童情緒表達量表全量表與各分量表後測分數的共變數分析摘要表	56
表 4-2-3 不同實驗處理受試者在兒童情緒表達量表全量表與各分量表後測的調整後平均數表	56
表 4-2-4 不同性別的實驗組受試者在全量表與各分量表後測分數的變異數同質性考驗與組內回歸係數同質性考驗結果表	58

表 4-2-5 不同性別的實驗組受試者在全量表與各分量表後測分數的共變數分析摘要表	59
表 4-2-6 不同性別的實驗組受試者在全量表與各分量表後測分數的調整後平均數表	59
表 4-3-1 健康與體育學習領域主題軸六—「健康心理」之內涵三分段能力指標與補充說明解析表	62
表 4-3-2 綜合活動學習領域主題軸一「自我發展」之核心素養「自我管理」的分段能力指標與補充說明參考細目表	65
表 4-4-1 實驗組學童對單元學習收穫之自我評估表	67
表 4-4-2 實驗組學童自陳學習收穫與成長表	68
表 4-4-3 最喜歡的活動表	89
表 4-4-4 最有幫助的活動表	90
表 4-4-5 最有趣的活動表	90
表 4-4-6 印象深刻的活動表	90
表 4-4-7 實驗組學童對課程設計之意見表	91
表 4-2-8 實驗組學童對教學實施之意見表	97

圖次

圖 1-3-1 研究架構圖.....	4
圖 1-3-2 研究流程圖.....	5

第一章 緒論

本章主要在陳述研究者「研究動機與目的」與「問題意識」，並說明「研究架構」。

第一節 研究動機與目的

研究者本身為國小教師，擔任導師也兼任學校的輔導教師，在教學現場中發現，學童在學校出現的各項問題，如：學習表現不佳或落後、學校生活適應不良、人際互動困難…等，大部分都根源於情緒問題。此外，輔導室承接的學童個案中，情緒困擾類別的個案數量為數最多。研究者分析這些學童的情緒狀況之後，歸納這些學童的諸多情緒問題，大多起因於不知道如何適時且適切的表達其負向情緒，因而將問題浮現在生活、學習與人際各方面，當然也衍生出其他偏差行為。研究者由此體認情緒教育是何等重要，心中興起一股疑問：既然情緒教育如此重要，那麼現行國小情緒教育課程的實施現況如何？

研究者查閱國民中小學九年一貫課程綱要中有關情緒教育的能力指標，發現七大學習領域中在健康與體育領域及綜合活動領域裡有情緒教育相關的能力指標，可見現行九年一貫課程中包含情緒教育課程。研究者進一步翻閱所任教年級之健康與體育領域及綜合活動領域課本，發現與情緒教育相關的課程內容較為籠統，篇幅也很少，因此研究者想要實施一套完整而有系統的情緒教育課程，透過教學實驗，來探討其對提升學童情緒表達能力的成效。

本研究之目的如下：

- 壹、探討情緒教育之相關學理、相關研究。
- 貳、依據情緒教育之相關學理、相關研究，實施具體可行的情緒教育課程。
- 參、探討本情緒教育課程對改善國小中年級學童負向情緒表達的成效。
- 肆、根據研究的結果與發現提出建議，以作為國小情緒教育之參考。

第二節 問題意識

每天打開電視新聞，翻閱報章雜誌，類似因情緒問題導致的社會事件屢見不鮮，有的只是人際互動的衝突，有的卻已是觸犯法律，更有甚者則是造成自己或他人生命財產的損失。這種狀況顯示出當今的社會中，人們的情緒表達與管理能力明顯不足，國家也因此需付出極大的社會成本。

亞里斯多德曾說：「任何人都會生氣，這沒什麼難的。但要能適時適所、以適當的方式對適當的對象恰如其分地生氣，可就難上加難。¹」可見，許多衝突的發生，問題不在於情緒本身，而是因為錯誤的情緒表達方式。近年來，Barrett、Niedenthal 與 Winkielman(2005)；Salovey、Hsee 與 Mayer(1993)；C. A. Smith、Lazarus(1990)等人實證研究發現，人類思考及行為模式在在受到情緒影響，情緒在生活中扮演著重要的角色，和我們的工作表現、人際關係與身心健康有著極為密切的關係。²

自從 Goleman (1996)提出情緒智力(emotional intelligence)是影響個人成功的重要因素後，情緒智力逐漸受到各界的重視，許多與情緒智力相關的研究紛紛指出情緒智力的重要性。³

既然，情緒管理能力對我們的生活有這麼大的影響，那麼，身為第一線教育工作者的老師，我們應該如何實施情緒教育課程，才能提升孩子們的情緒表達與情緒管理能力呢？Goleman (1996)認為，兒童時期的情緒學習經驗是相關機轉的形塑力量，可為我們的基本 EQ 打下穩固或鬆散的根基，所以童年是奠定情緒根基的關鍵期，影響著一生。⁴許多兒童情緒教育的相關研究，包括：Sheldon、Morgan(1984)所提的兒童發展專家方案 (The Child Development Specialist program, CDS)、Key、Jacobs 與 Celotta(1990)所提的感覺溝通課程(Communicating

¹ 張美惠譯，Goleman, D.著，EQ (臺北市：時報文化，1996年)，頁9。

² 轉引自：曾媯妍，繪本教學對國小學生負向情緒表達之影響 (台中市：國立台中教育大學教育學系博士論文，2011年)，頁2。

³ 張美惠譯，Goleman, D.著，EQ (臺北市：時報文化，1996年)，頁51。

⁴ 同前註，頁14。

About Feelings, CAF) 與美國紐沃 (Nueva) 學習中心所提的自我科學班 (Self-science program) 之實證研究發現，情緒教育課程的實施將有助於孩子的情緒發展。⁵

研究者蒐集坊間有關情緒教育的相關書籍，期能設計一套完整的情緒教育課程，更透過研究者之教學現場，以實驗探討本研究能否改善學童負向情緒表達能力之成效，本研究問題如下：

- 壹、學生接受情緒教育課程後，對其負向情緒表達是否有影響？
- 貳、不同性別學生接受情緒教育課程之成效是否有差異？
- 參、學生接受情緒教育課程的結果為何？
- 肆、教師在實施情緒教育課程時，所遭遇到的問題及其改進之道為何？

第三節 研究架構

本研究旨在探討情緒教育課程的實施對國小四年級學童負向情緒表達之影響，爲了瞭解情緒教育課程的實施對國小四年級學童負向情緒表達的提升效果，本研究採用準實驗研究及內容分析法等方法進行。本研究的架構圖如圖 1-3-1 所示；本研究的流程圖如圖 1-3-2 所示；根據圖 1-3-1，茲將本研究所涉及的變項說明如下：

壹、自變項：

實驗處理：分實驗組及控制組，實驗組接受情緒教育課程，控制組未接受情緒教育課程。

貳、背景變項：

性別分男生及女生。

參、依變項：

本實驗的依變項即「情緒表達」方式，按曾媯妍(2011)所編之「兒童情緒

⁵ 轉引自：陳志平，「情緒教育輔導方案」對慈輝班學生情緒智力與學校生活適應之影響（新竹：國立新竹師範學院特殊教育學系碩士論文，2004年），頁40。

表達量表」之分數，該量表內涵，應包括生氣情緒表達、難過情緒表達、害怕情緒表達等三個分量表。

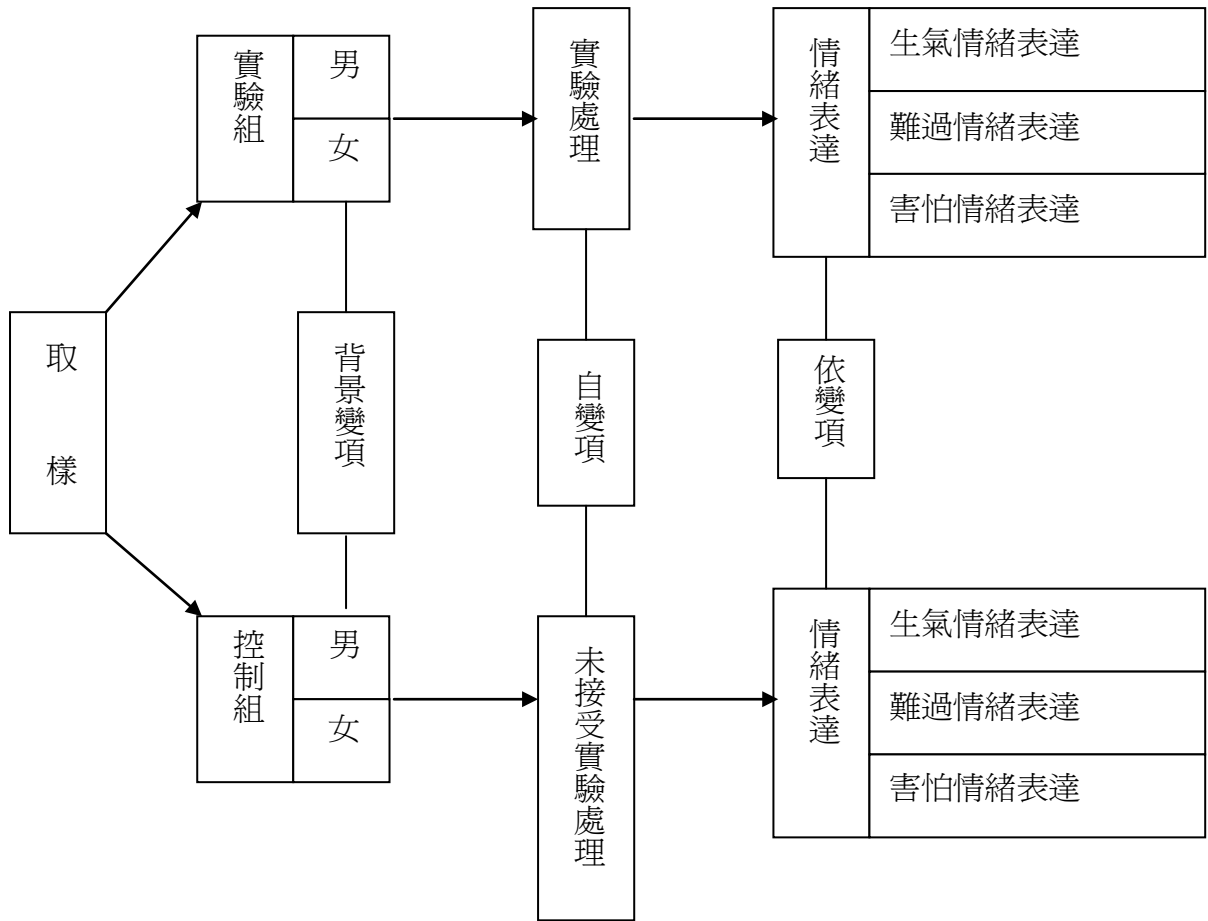


圖 1-3-1 研究架構圖

資料來源：本研究

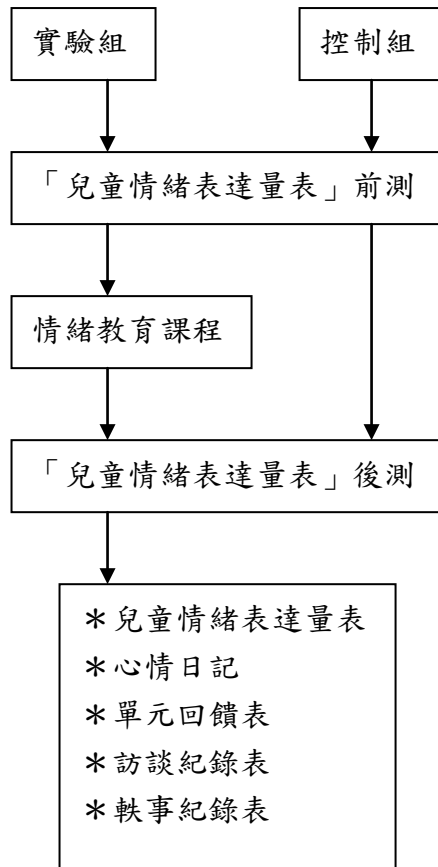


圖 1-3-2 研究流程圖

資料來源：本研究

第二章 文獻探討

本章的主要目的在於探討情緒表達及情緒教育的內涵、相關概念及相關研究，本章共分為三小節，第一節敘述情緒的相關理論與發展，第二節敘述情緒教育的實施與相關研究，第三節是名詞定義。

第一節 情緒的相關理論與發展

壹、情緒的定義

什麼是情緒 (emotion) 呢?英文字根源自拉丁動詞「行動」(motere)，加上字首 e 代表遠離，意指採取趨吉避凶的行動。⁶根據網路牛津線上字典的解釋，情緒是指心靈、感覺或情感的激動或騷動，泛指任何激越或興奮的心理狀態。⁷然而心理學家與哲學家對於「情緒」一詞，已爭辯了一百多年。⁸不同時期、不同學派的眾多學者對「情緒」提出的看法，均有其背景依據與參考價值，但隨著時代演變，若要對「情緒」下個確切且完整的定義，實在不容易。

在國內，吳英璋 (2001)認為情緒是一種能力，透過情緒表達以進行人際溝通，而透過情緒覺察更可以了解自我及他人。⁹曹中瑋 (2006)提出情緒是由內外刺激所引發的一種主觀的激動狀態，此狀態是由主觀感受、生理反應、認知評估、行為表達四種成分交互作用而成的。¹⁰張春興 (2006)定義情緒是個體受到某種刺激後所引起的一種身心激動狀態，當此種狀態存在時，個體不僅會有主觀感受和顯表情，也會伴隨身心的反應。¹¹楊俐容 (2006)提出情緒是刺激所引發的心裡感覺，個體不但會在外表上表現出來，身體內部也會產生生理變化，此外個體會對情緒刺激進行認知。¹²陳李綢 (2008)則認為，情緒包括生理反應、感覺、認知

⁶ 張美惠譯，Goleman, D. 著，**EQ** (臺北市：時報文化，1996年)，頁 21。

⁷ 牛津線上英文字典，<http://oald8.oxfordlearnersdictionaries.com/dictionary/emotion>。

⁸ 張美惠譯，Goleman, D. 著，**EQ** (臺北市：時報文化，1996年)，頁 318。

⁹ 吳英璋，「情緒教育的理論與內涵」，**學生輔導**，第 75 期 (2001 年 7 月)，頁 66-79。

¹⁰ 曹中瑋，「從情緒的功能與情緒的特性了解情緒」，**中等教育**，第 57 卷第 3 期 (2006 年 6 月)，頁 94-103。

¹¹ 張春興著，**張氏心理學辭典** (臺北市：臺灣東華，2006年)，頁 253。

¹² 楊俐容著，**提升親子 EQ 三部曲** (台北：台視文化，2006年)，頁 92。

和行為反應等四個歷程，是一種複雜的型態。它可以從臉部表情、行為舉止和處事態度看得出來，因此是無所不在的。個人情緒易受外界刺激或個人身心變化之影響而改變。¹³

在國外，Drever (1952)在他的心理學字典中，為情緒下了一個客觀的註解：情緒是有機體的一種複雜狀態，涉及身體各部位發生的變化；在心理上，它伴隨著強烈的情感以及想以某種特定方式去行動的衝動。¹⁴Kleinginna、Kleinginna(1981) { Paul R. Kleinginna, 1981 #14 } 整理各方說法，為情緒下一個概括性的定義，歸結出情緒是一組織複雜的主觀因素和客觀因素所產生的交互作用，受到神經系統和賀爾蒙系統的調節，它可以引起感情經驗、產生認知歷程、活化一般的生理適應為警戒狀態及導致行為¹⁵。而 Goleman (1996)在 EQ 一書中說明情緒是指感覺及其特有的思想、生理與心理狀態及相關的行為傾向。¹⁶

以上國內外學者從不同觀點來解釋情緒，有人認為情緒是一種狀態，有人認為情緒是一種歷程，也有人視情緒為能力的一種，可見情緒的意義甚為廣泛。綜合前述學者之論述，研究者歸納情緒為：個體受到內、外在刺激之後，所引發一連串複雜的各種身心反應，包括生理變化、主觀的心理知覺、認知歷程與外顯的行為表現。

貳、情緒的分類

根據以上對情緒的定義，我們可以知道情緒的複雜性。事實上，人類有數以百種的情緒，這些複雜情緒中又有數不清的混合變化與細微差別，情緒之複雜多樣性實在是筆墨難以形容。到底人類有多少種情緒呢？以下分述國內外學者專家對於情緒的分類方式，期以不同的角度，一窺情緒的類別。

舊金山加州大學 Ekman 發現：全世界不論何種文化的人，包括沒有文字的

¹³ 陳李綢，「中學生情緒智慧測量與適應性指標研究」，**教育心理學報**，第 39 期（2008 年 2 月），頁 61-81。

¹⁴ Drever, J., *A dictionary of psychology* (Harmondsworth, Middlesex : Penguin Books, 1952) ,p.235.

¹⁵ 馮觀富著，**情緒心理學**（台北：心理出版社，2005 年），頁 6。

¹⁶ 張美惠譯，Goleman, D.著，**EQ**（臺北市：時報文化，1996 年），頁 318。

人種，皆可認出四種表情（恐懼、憤怒、悲傷與快樂），證明這四種情緒的一般性，而 Goleman 則遵循艾克曼的方向，以族類或範疇的角度，先區分出憤怒、悲傷、恐懼、快樂、愛、羞恥等大類，再依這些類別引伸出繁複的情緒世界。¹⁷

Plutchik (1980)指出人類有八個原型情緒：恐懼/害怕 (fear)、憤怒/生氣 (anger)、歡樂/高興 (joy)、悲傷 (sadness)、接納/接受 (acceptance)、討厭/厭惡 (disgust)、期待 (expectancy)、驚奇/驚訝 (surprise)。¹⁸

Shaver (1987)等人將情緒歸納為六大基本情緒：愛 (love)、高興 (joy)、驚喜 (surprise)、生氣 (anger)、悲傷 (sadness)、害怕 (fear)，其中前三項為正向情緒，後三項為負向情緒，每一種基本情緒之下又包含多種相似的情緒感受。¹⁹

王淑俐 (1995)將情緒依其性質分為基本情緒及複雜情緒，若以情緒表現的方向作為分類標準，可分為正向情緒與負向情緒。²⁰中國古代書籍禮記中所記載的「喜怒哀懼愛惡欲」就是基本情緒，而融合兩種以上基本情緒而成的情緒便是複雜情緒，舉凡煩惱、厭煩、緊張、不安、焦慮、憂鬱、渴望、滿足、得意、興奮、驕傲、同情、嫉妒、羨慕、敵意、激怒、挫折、自卑、羞愧、罪惡、失望、絕望…等。正向情緒通常是指積極的、對自己有利而嚮往的、讓人感到愉快舒服的情緒，諸如：高興、喜悅、快樂、喜歡、愛、同情、憐憫、求知欲、渴望、羨慕等；而負向情緒通常是指消極的、對自己不利而想逃避的、讓人覺得不愉快不舒服的情緒，包括：憤怒、哀傷、懼怕、怨恨、嫉妒、羞愧、自卑、煩惱、失望 (沮喪)、憂鬱、罪惡感、挫折感、絕望、厭惡、驕傲、驚訝、敵意、不安、焦慮等。

吳英璋 (2001)²¹、張怡筠 (2000)²²、洪儷瑜 (2009)²³也同樣指出情緒可分為

¹⁷ 同前註，頁 319。

¹⁸ Plutchik, R., "A general psychoevolutionary theory of emotion," in R. P. H. Kellerman eds., *Emotion: Theory, research, and experience* (San Diego: Academic Press, 1980), pp. 3-33.

¹⁹ Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., & O'Connor, G., "Emotion knowledge: further exploration of a prototype approach," *Journal of Personality and Social Psychology*, No. 51 (1987), pp. 1061-1086.

²⁰ 王淑俐著，*青少年情緒的問題、研究與對策* (台北市：合記，1995年)，頁 16、21。

²¹ 吳英璋，「情緒教育的理論與內涵」，*學生輔導*，第 75 期 (2001 年 7 月)，頁 66-79。

²² 張怡筠著，*張怡筠談優質情緒* (臺北市：希代，2000 年)，頁 34。

²³ 洪儷瑜，「我的孩子有情緒困擾嗎？」，*親子天下*，第 5 期 (2009 年 4 月)，頁 192-197。

正向情緒及負向情緒。李雪禎（1996）將青少年情緒分類為愛(love)、喜悅(joy)、氣憤(anger)、悲傷(sadness)、及懼怕(fear)等五類。²⁴鍾永吉（1997）將國小兒童情緒分類為自卑自貶、快樂滿足、孤單寂寞、罪惡感、害怕緊張與生氣憤怒等六種情緒。²⁵

綜合以上學者所述，多數學者皆提到四種基本的情緒：喜樂、生氣、懼怕、哀傷，且認為情緒可分為正向情緒和負向情緒兩類，基本情緒中的喜樂是屬於正向情緒，而生氣、懼怕、哀傷便屬於負向情緒。由於情緒有其複雜微妙多變性，因此國內外學者對於情緒分類的方式不盡相同，更有部分學者不認同如此簡易的二分法，雖然如此，多數學者為了研究的方便，採用正負向情緒的分類方法，研究者本身也支持正負向情緒的分類法，且本研究即是聚焦在負向情緒的表達。

參、負向情緒的內涵

根據Isen（1990）的研究發現，負向情緒會使兒童的思考趨向窄化。²⁶本研究的重點是將情緒教育課程聚焦在負向情緒的表達上，透過對負向情緒的認識與掌握，進而適當表達出來，以利身心發展。就前述情緒分類可知，負向情緒的內涵包羅萬象，本研究將鎖定三種國小學童基本的負向情緒（憤怒、恐懼、悲傷）作為研究範圍，並於下列說明此三種負向情緒：憤怒、恐懼、悲傷。

一、憤怒/生氣(anger)

憤怒俗稱生氣，張春興（2006）指出生氣情緒是一種強烈的情緒反應，當個體遇到強烈刺激，使活動與尊嚴受到阻礙及傷害時，便會產生此種情緒。²⁷憤怒生氣時血液流向手部，便於抓住武器或打擊敵人，心跳加速，腎上腺素之類的賀爾蒙激增，激發強大的能量，同時伴隨著血壓升高、心臟運作效率降低、肌肉緊

²⁴ 轉引自：李雪禎，**青少年的情緒經驗與父母教養方式之分析研究**（高雄：國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，1996年），頁24。

²⁵ 轉引自：鍾永吉，**國小單親兒童的認知信念與情緒經驗的研究**（高雄：國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，1997年），頁68。

²⁶ Isen, A. M., "The influence of positive and negative affect on cognitive organization: Some implications for development," in N. L. Stein, & T. Trabasso eds., *Psychological and biological approaches to emotion* (Hillsdale, NJ.: Lawrence Erlbaum, 1990).

²⁷ 張春興著，**張氏心理學辭典**（臺北市：臺灣東華，2006年），頁41。

張、呼吸加快等生理現象，個體呈現緊繃狀態。²⁸

憤怒是我們眾多情緒當中的一種基本情緒，也是我們成長過程中不可缺少的情緒經驗，它有什麼功能，對我們有何影響呢？

提到生氣，一般解讀的印象多是負面的。長期壓抑怒氣，可能導致心理精神方面疾病，經常怒不可遏，中風、心肌梗塞甚至死亡的機率也將攀升。憤怒會影響思考，妨礙行動，工作效率減低。心理衛生中的攻擊理論也提及憤怒會導致攻擊行為，傷人害己，造成無法收拾的局面。²⁹Denham (1991)等人的研究發現，使用不當方式來宣洩怒氣的學童，人際關係較為疏離。³⁰

看似憤怒情緒對我們的身心狀況與人際互動存在著危害，然而憤怒情緒本質亦有其正向功能：

(一) 生氣是一種警告，提醒個體要去認真解決所面臨的問題或是學習進一步表達溝通自我感受。

(二) 生氣是一種能量，當我們怒不可遏時，心裡會感覺有一股高能量要爆發出來，若我們能利用它成為持續活動的精力，來防衛自己或保護他人，將之化作往前的助力。

(三) 生氣是一個機會，當生氣被表達出來時，會引起他人注意，爭取自我權益，此時便是調整不平衡權力關係的機會。³¹

由上可知，憤怒情緒是正常反應，因此情緒教育的重點在於適當表達憤怒情緒，學會轉變個人思考，用較積極且正向的想法來取代之，憤怒的情緒即可加以掌握。

²⁸ 張美惠譯，Goleman, D.著，EQ（臺北市：時報文化，1996年），頁22。

²⁹ 王以仁、林淑玲、駱芳美著，心理衛生與適應（台北市：心理出版社，1997年），頁130-136。

³⁰ Denham, S. A., Mckiney, M., Couchoud, E.A., HoIt, R., "Preschoolers' understanding of challenging peer situations," presented for research in child development (ERIC No.ED337251,1991)。

³¹ 轉引自：徐大偉，國小學生生氣情緒及生氣情緒管理團體方案成效之研究（高雄：國立高雄師範大學教育學系博士論文，1999年），頁22。

二、恐懼/害怕 (fear)

恐懼俗稱害怕，Freud將之定義為現實的焦慮，指人意識到危險來臨時，產生的不愉快情緒與生理反應。³²張春興（2006）認為恐懼多因明確的事物引起，且其對象是可以指認的。³³恐懼是指因外在實際危險的存在而產生害怕的知覺，有真實且具體存在的對象，是一種對外界直接的生理反應，即恐懼是對於特定事物或情境的情緒或顧慮反應。³⁴不論是從生物學、人類學、哲學、心理學或精神分析觀點來看，人面對死亡時的基本反應便是恐懼。當外來事物帶來的陌生感或威脅遠超過個體所能接受的程度時，個體便會產生恐懼情緒。簡單的說，恐懼是對一件具體的人、事、物感到害怕。

恐懼時血液流向大骨肌肉（例如流向腿部時較易逃跑），並因而使臉部因缺血而慘白（同時產生手足冰冷的現象）。身體僵立動彈不得，可能是爭取時間考量是否躲避為上策。腦部情緒中樞激發賀爾蒙使身體處於警戒狀態，專注逼近的威脅，隨時準備做最佳反應。害怕時嘴巴微張下垂，眼睛張大，內側眼角上揚，眉毛上揚聚攏，額頭中央有皺紋，伴隨著心律改變、血壓升高、流汗、發抖等反應。³⁵

恐懼情緒一旦產生，個體的注意力將會完全集中於引起恐懼情緒的外來事物上，所以恐懼情緒可說是生存環境中的警訊，是生物的本能反應，會引發個體的逃離反應或出於自衛的攻擊反應。因此恐懼是一種救命情緒，在危險的情境中藉由恐懼情緒、生理機能的啟動，可以促使我們有超乎平常的力量逃離危險。恐懼是人類進化過程中遺留下來的一種原始情緒，恐懼促使我們保護家人遠離危險。進化生物學家認為，這類自發的反應不僅攸關人類存亡，更關係著重要的進化任務—將這個自我防衛基因傳遞給下一代³⁶。然而過度的恐懼，會使個體的精

³² Jane E. Edgerton, *American Psychiatric Glossary*, 7th Edition, (Washington, DC: American Psychiatric Press, 1994), p.221

³³ 張春興著，**張氏心理學辭典**（臺北市：臺灣東華，2006年），頁282。

³⁴ 馮觀富著，**情緒心理學**（台北：心理出版社，2005年），頁248。

³⁵ 張美惠譯，Goleman, D.著，**EQ**（臺北市：時報文化，1996年），頁22、298。

³⁶ 同前註，頁20。

神時常處於高度緊繃狀態，腦部逐漸僵化，減損反應能力，降低免疫力，對循環系統有不良影響，長此以往，不僅會影響身心健康，容易引發各種心因性疾病，甚至導致身心衰竭而喪命。

根據研究，引起兒童害怕的原因主要有：考試、在校表現、身體傷害、外貌不佳、打雷、閃電、死亡、黑暗。³⁷段義孚、潘桂成、鄧伯宸等人梁永安（2008）則認為「動物」和「黑暗」是自然環境中容易引起恐懼的兩項因素。³⁸兒童在面對害怕時經常是不知所措的，因此大人要協助兒童了解恐懼或害怕是正常的情緒反應，並進一步帶領兒童認識並表達害怕或恐懼的情緒。

三、悲傷/難過(sadness)

悲傷俗稱難過，是指對失落的情緒反應，是失去對自己有意義的人、事、物所產生的生理、心理及行為上的反應，它是一種主觀的感受（高淑芬、李明濱（1991）；張達人、黃梅羹、那珊珊、陳良娟與鄧世雄（1998）；黃鳳英（1998）；莊小玲、葉昭幸（2000））³⁹。蘇絢慧（2003）則認為悲傷是人遇到壓力與變化的調適過程。⁴⁰

引起學童悲傷情緒的原因大致如下：失去或想起親人、好友、寵物、物品，失去友誼，遭受欺負、嘲笑，考試或比賽失敗，可預期的自然事件（如寵物死亡、即將遭受處罰）以及無預警的意外事件。⁴¹悲傷的強度亦會受到與悲傷對象的依附關係及與悲傷事件形式而有所不同。⁴²

³⁷ 陳鴻銘譯，Garber、Spizman 著，**床下有怪物！：如何因應孩子的恐懼感**（台北市：遠流出版社，1995年），頁12。

³⁸ 段義孚、潘桂成、鄧伯宸、梁永安著，**恐懼：人類生活中無所不在的恐懼感**（台北市：紅螞蟻圖書行銷代理，2008年），頁29。

³⁹ 張達人、黃梅羹、那珊珊、陳良娟、鄧世雄，「喪親者之團體心理治療——位傷慟者領悟歷程」，**心理衛生學刊**，第11卷第3期（1998年9月），頁69-80。

黃鳳英，「喪親家屬之悲傷與悲傷輔導」，**安寧療護**，第10期（1998年11月），頁69-83。

高淑芬、李明濱，「哀傷與傷慟的身心醫學觀」，**當代醫學**，第18卷第4期（1991年4月），頁89-94。

莊小玲、葉昭幸，「概念分析—哀傷」，**長庚護理**，第11卷第1期（2000年3月），頁44-49。

⁴⁰ 蘇絢慧著，**請容許我悲傷**（台北市：張老師，2003年），頁205。

⁴¹ 轉引自：陳雲蘭，**國小低年級學童悲傷情緒調適課程之行動研究**（花蓮：東華大學課程設計與潛能開發學系碩士論文，2011年），頁19-22。

⁴² 轉引自：林芳宜，**教師協助學生調適悲傷情緒之研究**（花蓮：東華大學國民教育研究所碩士

人悲傷時會口乾舌燥、胃部空虛、胸部或喉嚨有壓迫感、對聲音敏感、呼吸困難、肌肉軟弱無力、精力衰退、不真實感、麻木感、生趣全無、困惑、坐立不安或躁動、哭泣，尤其對於娛樂不再感興趣。有時會伴隨著幻覺、失眠、飲食障礙、心不在焉與退縮行爲，悲傷到近乎抑鬱時甚至會減緩新陳代謝。

悲傷的主要功能是調節嚴重的失落感，如親人死亡或重大挫折等。人們利用這調節失落感的機會來悼亡傷逝，省思人生的意義，當精力慢慢恢復時再規劃新的開始。或許精力的衰退最初是爲了讓悲傷者留在家裡，因爲這時刻他們比較脆弱，在外面容易受到傷害。⁴³Murphy (1987)認爲悲傷能引導超越調適一個人的成長，當悲傷者相信他的能力足以忍受該痛苦時，此成長即行發生。⁴⁴簡言之，悲傷能導致成長。

悲傷本身沒有好壞對錯之分，只有強弱輕重之別。⁴⁵悲傷情緒最好能即時宣洩，否則長久鬱積在心裡會對健康產生不良影響。因此大人要學習帶領孩子面對悲傷，處理失落，引導孩子適切表達，進而學會如何珍愛生命。

綜合以上所述，憤怒、恐懼、悲傷等負向情緒是正常的情緒反應，沒有所謂對錯的價值判斷，因此人在面對負向情緒時，不該逃避、否定或抗拒，應明白這些負向情緒是我們身上的一部分，我們透過察覺、了解、接納這些負向情緒，來提醒自己已遭遇困難，要面對並適切表達、處理之，進而轉化成正向能量，提升生命品質。對學童而言，學習符合社會規範的適切情緒表達方式相當重要，而這就是情緒教育的核心。

肆、情緒的理論

爲了揭開情緒的面紗，一窺情緒的奧秘，西方在情緒理論的研究，已有一百多年的歷史，論述頗多，但由於各心理學派研究的重點不同，因此形成了多元

論文，2009年），頁14-17。

⁴³ 張美惠譯，Goleman, D.著，EQ（臺北市：時報文化，1996年），頁23。

⁴⁴ Murphy, L. B. (1987). "Further reflections on resilience," in E. J. Anthony & B. Cohler Eds., *The invulnerable child*. (N. Y.: The Guildford Press, 1987).

⁴⁵ 蘇絢慧著，**請容許我悲傷**（台北市：張老師，2003年），頁205。

取向的情緒理論，茲將重要理論整理如下：

一、情緒生理學

此學派的主要論點指出，情緒和生理反應密切相關。但情緒與生理反應間的因果關係為何？以下三個論點有不同主張：

(一)、詹郎二氏情緒論 (James-Lange theory of emotion, 1885)：此理論是將美國心理學家James和丹麥生理學家Lange的理論合一而成，認為情緒並非直接由外在刺激引發，而是刺激引發生理與行為變化，於大腦皮質反應後，出現外在行為，造成個體的興奮，繼而產生情緒。⁴⁶

(二)、坎巴二氏情緒論 (Cannon-Bard theory of emotion, 1938)：此理論是由美國生理學家Cannon及其弟子Bard創立，主張個體知覺外界的刺激，傳輸到中樞神經系統內的視丘與下視丘，再將訊息傳送到大腦皮質產生情緒經驗與情緒反應，他們認為生理反應與情緒反應是同時的出現的。⁴⁷

(三)、情緒相對歷程論 (opponent-process theory of emotion, 1974)：最早是由Solomon & Corbit所提出來的，他們指出痛苦的情緒產生時，相對的快樂的情緒也隨之而生；快樂的情緒產生時，痛苦的情緒也接踵而來，這是從情緒狀態產生時的生理變化所做的一種假設。⁴⁸

從以上情緒生理學的角度來看，我們可以發現情緒的產生和生理變化有著密不可分的關係，因此在情緒教育課程中，應該要培養學童能察覺自身的情緒生理變化。

二、情緒認知論

此學派的主要論點強調個體主觀的認知影響情緒的評估與判斷，也就是說情緒的產生決定於個體的認知功能。屬於認知取向的情緒理論，以下分別介紹之：

⁴⁶ 轉引自：林貞佑，**結合靜思語之情緒教育課程對國小五年級學童情緒智力影響之實驗研究**（台中：國立臺中教育大學課程與教學研究所碩士論文，2010年），頁19。

⁴⁷ 張景媛，「國中生之正負向情緒與其后設認知、學習動機關係之研究」，**教育心理學報**，第29期（1997年9月），頁51-76。

⁴⁸ 同前註。

(一)、認知仲裁情緒論 (Cognitive-mediational theory of emotion, 1980):

臨床心理學家Lazarus主張情緒經驗是由認知因素所決定的，認為情緒是個人對刺激評估予以仲裁後所產生的身心反應，其程序為刺激—評估—裁決—身心反應。他強調個體對刺激的認知解釋不同，便產生不同的情緒反應，因此「認知評估」是情緒反應中的重要關鍵因素，在相同環境中，不同的人對刺激會有不同的情緒反應，那是因為個體認知評估的不同。⁴⁹

(二)、史辛二氏情緒論 (Schachter & Singer theory of emotion, 1962):

由美國哥倫比亞大學兩位社會心理學家Schachter 和 Singer所創立，他們認為情緒經驗是起源於個體對刺激情境的認知和對生理變化的認知，是意識過程的產物，因此此理論又稱為「情緒二因論」。又因為他們的情緒理論相當重視當事人自己的認知解釋與歸因，故又稱為「情緒歸因論」。⁵⁰

(三)、理情治療論 (Rational Emotional Therapy, 簡稱RET, 1979):

美國臨床心理學家Ellis主張，情緒主要是根源於個體的信念、評價、解釋與對生活情境的反應，情緒困擾大部份是非理性思考下的產物，而解決之道是學習如何以有效而理性的認知來取代無效或非理性的思考模式，一旦個體能學習理性、彈性與客觀的思考模式，駁斥非理性信念，便可減少情緒困擾的發生，進而提升生活品質。Ellis更指出認知、情緒與行為有明顯的交互作用與因果關係。⁵¹

從以上情緒認知論的觀點來看，我們可以知道個體情緒的產生是由對外在環境刺激的評估與認知所決定，因此在情緒教育課程中，應該要指導學童能對自身的情緒生理變化與外在環境刺激有正確的評估，避免學童因情緒誤判導致不適當的情緒認知與反應。

⁴⁹ 轉引自：陳志平，「情緒教育輔導方案」對慈輝班學生情緒智力與學校生活適應之影響（新竹：國立新竹師範學院特殊教育學系碩士論文，2004年），頁10。

⁵⁰ 同前註。

⁵¹ 李茂興譯，Corey, G著，諮商與心理治療的理論與實務（台北市：揚智文化，1996年），頁408-416。

三、情緒行為論

此學派的主要論點認為情緒反應是一種行為，情緒是可以被觀察、測量、操作、觀摩與學習而來的。

(一)、Zajonc(1980)認為情緒是基本行為，有時會反應在認知活動之前，無須由認知來評估，因此他不贊同認知評估是情緒的先決條件。⁵²

(二)、Watson(1919)認為情緒是決定於強化刺激的性質與正統條件化歷程，人類的情緒類型、刺激及反應並非得自於遺傳以後，即終身不變，情緒會因制約作用而改變，所以成人的情緒反應和嬰兒不同。⁵³

(三)、Greenberg、Rice與Elliot(1993)指出次級情緒、工具性情緒與習得之不適應情緒均由學習而來。Millenson(1967)亦指出透過學習理論中的制約原則（conditioning）或增強物（reinforcement）的給予或去除，可強化某種情緒的產生與學習。⁵⁴

以情緒行為論的觀點來看，情緒行為可以透過學習加以控制，因此情緒教育課程可以提供學童情緒表達的策略，指導學童將負向情緒適切表達出來。

四、情緒關係論

關係論的學者們大多認為情緒的發展與成長過程中親子關係之建立有密不可分的關係。如新精神分析派學者Sullivan(1993)在其人際關係論（Interpersonal Relations）中便指出：人類行為的主要動力來源是焦慮感，是人生來就有害怕被拋棄的不安全感，若是父母或親人在孩童小時候與之相處時，經常出現拒絕、否定或忽視等態度，則孩童會有焦慮感的出現，而孩童長期處在焦慮狀態下易導致成年後出現冷漠性格，以藉此避免基本焦慮感的出現。反之，倘若孩童是在充滿愛、信任、溫暖與關愛的環境中成長，將可降低此種基本焦慮感的存在。客體關

⁵² 轉引自：陳志平，「**情緒教育輔導方案**」對慈輝班學生情緒智力與學校生活適應之影響（新竹：國立新竹師範學院特殊教育學系碩士論文，2004年），頁10。

⁵³ 轉引自：王淑俐，**國中階段青少年情緒的發展與問題及輔導**（台北：國立台灣師範大學教育研究所博士論文，1990年），頁157。

⁵⁴ 李選著，**情緒護理**（臺北市：五南，2003年），頁38-39。

係論 (Object Relations) 的學者亦強調：孩童在成長初期與重要關係人間的情感互動，所形成之客體關係會內化於孩子心中，成長後，此中關係將被概化、推衍到其他人際關係中。⁵⁵

從情緒關係論學者的論點中，我們可以發現兒童之情緒受早期親子關係影響很大，在成長過程中，人際關係的建立亦容易受外界環境中各種因素之影響與干擾，情緒源起於社會關係互動中，因此情緒教育的實施最好是在團體型態下進行，且情緒教育課程中應提供學童一個正向且充滿愛與溫暖的學習環境，讓兒童能學習適當的同儕互動、師生關係、親子溝通方式，以建立其良好的人際關係，讓學童明白人際關係互動與情緒的關係。

五、精神分析論

佛洛伊德 (Freud) 的精神分析學派中指出，個體的情緒與本能密不可分。人的情緒反應與行為受控於非理性因素、潛意識動機、生物本能驅力 (drive) 與童年性心理事件。個體擁有兩種本能驅力，分別為生命本能驅力 (life instincts) 與死亡本能驅力 (death instincts)，以上兩種本能驅力也許存在衝突，但個體可挑戰如何駕馭死亡本能驅力，學習強化自我使情緒行為顧及現實情況而較不受本能驅力導引。⁵⁶

Rapaport(1950)主張情緒所有依據的基礎是潛意識的，情感則被視為精神能量的釋放過程或是本能衝突的一種表達。Hillman(1960)則認為情緒的有效性，起因於是對客觀精神因素符號化之感知，情緒的物質起因是能量，情緒的形式起因是精神，情緒的最終起因則是變化或轉化的。學者Sartre(1948)更提出情緒是出於潛藏、朦朧的直覺，帶來一種災難的預感或極端的喜悅。⁵⁷

精神分析學理論主要涉及對情緒經驗的概念分析，從精神分析論的角度來看，負向情緒的產生源自潛意識中本能的趨力，若在情緒教育課程中，指導鼓勵

⁵⁵ 同前註，頁 40-41。

⁵⁶ 李茂興譯，Corey, G. 著，**諮商與心理治療的理論與實務** (台北市：揚智文化，1996年)，頁 114-138。

⁵⁷ 游恆山譯，Strongman, K. T. 著，**情緒心理學：情緒理論的透視** (臺北市：五南，2002年)，頁 31-37。

學童以健康方式來表達、宣洩負向情緒，並透過情緒分享活動建立良好互動，將能紓解負向情緒的強度。

伍、情緒的表達

一、情緒表達的意涵

中外許多學者曾對情緒表達提出自己的看法，茲整理如下：

Lewis與Michalson (1983)認為情緒表達 (emotion expression) 是指個體隨著情緒狀態不同，在臉上、身體、聲音、動作上產生的一些不同的改變。⁵⁸

張春興 (2006)在〈張氏心理學辭典〉中對情緒表達的解釋是：個體在情緒狀態時，在生理上、心理上及外顯行為上所表現的一切變化或活動，如哭、笑、語態、身體動作等，由面部或肢體的活動將感情或情緒狀態表露出來。⁵⁹

Denham(1991)等人提出情緒表達是發送一種具有說服力的訊息，能有意義且有效的達成目的，而這獨特的情緒表達會在個人本身的個性特質中易被察覺。⁶⁰

江文慈(1999)認為從情緒的調整歷程與結果來看，情緒表達指的是個體對情緒感受的表達，以及控制情緒所引發的控制行為，這是情緒調整的重要環節。⁶¹

廖鳳池、王文秀與田秀蘭(1997)在對兒童情緒發展的研究上發現，兒童在情緒的表達上，是以試誤的方式來看情緒的表達方式是否能滿足他的需求，也就是說，當某種情緒表達方式能滿足兒童的需求，這種情緒表達方式便會被保留下來，相反的，不能滿足兒童需求的情緒表達方式則會被捨棄。⁶²另外，行為主義學派的學者認為，兒童情緒表達的方式一開始是偶發性的學習連結，要看結果是得到他人的增強或懲罰，來決定是否繼續該種情緒表達方式。駱芳美(1997)也同

⁵⁸ Lewis, M., & Michalson, L., *Children's emotions and moods: Developmental theory and measurement*. (New York: Plenum, 1983)

⁵⁹ 張春興著，**張氏心理學辭典**（臺北市：臺灣東華，2006年），頁254。

⁶⁰ Denham, S. A., Blair, K. A., DeMulder, E., Levitas, J., Sawyer, K., Auerbach, M. S., and Queenan, P., "Preschool Emotional Competence: Pathway to Social Competence?" *Child Development*, Vol. 74, No. 1 (2003) pp. 238-256.

⁶¹ 轉引自：江文慈，**情緒調整的發展軌跡與模式建構之研究**（台北：國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，1999年），頁37。

⁶² 廖鳳池、王文秀、田秀蘭著，**兒童輔導原理**（台北：心理，1997年），頁59。

樣指出情緒的表達是由操作制約方式學得的。⁶³

綜合上述國內外學者對情緒表達的說法，研究者整理情緒表達定義為個體在情緒狀態時，經由生理與心理上的外顯行為，將情緒展現出來，而適當的情緒展現方式與控制情緒的策略可經由後天的環境與教育習得。

二、情緒表達的方式

透過上述學者對情緒表達的解釋中不難發現，情緒表達除了狹義的臉部表情、口語表達、聲音與聲調、肢體活動等方式外，更有廣義的情緒表達分類。

江文慈(1999)指出情緒表達調整策略大致有七項：尋求支持、放鬆分心、間接宣洩、報復攻擊、正向思考、逃避遺忘及問題解決等。⁶⁴

劉方(2000)認為負向情緒的表達方式有：

- (一) 發洩情緒：如哭泣、丟東西…。
- (二) 壓抑情緒：如藏在心底不告訴任何人、硬把情緒壓下去。
- (三) 找人幫忙：如找父母老師傾訴，請求幫忙。
- (四) 轉移情緒：如聽音樂、運動…。
- (五) 認知處理：如告訴自己要鎮定、鼓勵自己是可以處理的。⁶⁵

曾娉妍(2011)歸納出五種情緒表達方式：

(一) 宣洩情緒：以直接或間接的行動來發洩自己內心中不滿的情緒。例如：打罵對方、背後說對方壞話、哭泣、叫罵。

(二) 壓抑情緒：以不理會、不思考等逃避的方式來面對自己的情緒或是將情緒放在心中，不願意讓別人知道。例如：假裝沒有這一回事、不理他、不管他，把情緒放在心中等。

(三) 尋求支持：找親近的人談談，希望獲得安慰或解決辦法。例如：和

⁶³ 王以仁、林淑玲、駱芳美著，**心理衛生與適應**（台北市：心理出版社，1997年），頁171。

⁶⁴ 轉引自：江文慈，**情緒調整的發展軌跡與模式建構之研究**（台北：國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，1999年），頁108。

⁶⁵ 轉引自：劉方，**高中生負向情緒經驗之分析研究**（屏東：國立屏東師範學院 ibid.碩士論文，2000年），頁37-39。

朋友傾訴、找父母老師協助解決問題。

(四) 轉移目標：離開現場或透過其他活動的方式，來轉移注意力，讓自己的情緒達到放鬆的效果。例如：做家事、寫作業、聽音樂、運動、吃東西、看電視等。

(五) 認知思考：轉換個人的認知思考方式來調整情緒。例如：想些愉快好玩的事、替對方找理由、不跟他計較、自我安慰、自我反省、釐清問題並解決問題。⁶⁶

楊惠芳(1998)將生氣情緒表達類型分爲：爆發型、壓抑型、遲鈍型、遷怒型、轉移型、報復型等六種。⁶⁷王淑俐(1995)將生氣情緒表達類型分爲「爆發型」與「壓抑型」兩種。⁶⁸

學者 Madow(1972)提出生氣情緒表達類型有以下四種：

(一) 修正過的表現形式 (modified expressions)：比較不會傷害到他人。

(二) 間接的表現形式 (indirect expressions)：如不滿、挑剔、煩惱、苦惱、怨恨等形式。

(三) 沮喪的形式 (variations depressions)：如憂鬱的心情、沮喪、無望、很低潮等形式。

(四) 直接表達：訴諸語言、肢體攻擊，如憎惡、敵視、痛恨、狂怒、報復、暴力等形式。⁶⁹

方惠貞(2008)將生氣情緒表達整理爲：

(一) 具建設性表達：類似學者Madow(1972)所謂的「修正過的表現形式」，包含口語的溝通、說出感受、冷靜下來、控制生氣、向他人訴說、宣洩等。

(二) 非建設性表達：就是楊惠芳所提及的「爆發型」、「遷怒型」、「報復

⁶⁶ 轉引自：曾娉妍，**繪本教學對國小學生負向情緒表達之影響**（台中市：國立台中教育大學教育學系博士論文，2011年），頁39。

⁶⁷ 楊惠芳，「談教師生氣因應之道」，**教師之友**，第39卷第1期（1998年2月），頁31-34。

⁶⁸ 王淑俐著，**青少年情緒的問題、研究與對策**（台北市：合記，1995年），頁293。

⁶⁹ 蔡秀玲、楊智馨著，**情緒管理**（臺北市：揚智，1999年），頁103-104。

型」等較直接的方式，以及「壓抑」、「沮喪」等間接方式。⁷⁰

由上可知，情緒表達方式大致可區分為二至九種方式，研究者考量研究對象為國小中年級學生，二分法過於粗略，九種區分方式又過於細碎複雜，因此本研究採用曾娉妍(2011)歸納出的五種情緒表達方式定義及其表現特徵，作為本研究課程設計的理論依據。

陸、兒童情緒的發展

所謂「情緒發展」，張春興(2006)認為是指出生到成年的一段時間內，個體在情緒經驗及情緒表達方式上，隨著年齡與學得經驗的增加，而逐漸改變的歷程。⁷¹

目前已有許多關於人類情緒發展的論點，其中Bridges(1932)曾對人類情緒之成長與發展提出以下三項基本論點：

- 一、情緒反應的強度會隨年齡成長而日益消滅。
- 二、情緒反應的型態會因為需符合社會認可之規範而逐漸調整。
- 三、情緒表達方式會因成長過程所受壓力及所提供之訓練而改變。⁷²

Bridges的論點說明了人類情緒發展是由簡而繁，由單純而複雜，受先天遺傳及後天社會文化因素所影響，可以透過教育的過程培養出成熟的情緒行為。

Piaget的情意發展階段論，認為認知及情意相伴而生，且交互影響，由出生到青年期，共分為四個階段，如表2-1-1所示。⁷³

Dupont(1979)參考Piaget 的理論建立他的情感發展理論，由出生到成年共分為六個階段，如表2-1-2所示⁷⁴。

⁷⁰ 轉引自：方惠貞，**國小班級中情緒教育之行動研究—以生氣情緒為焦點**（花蓮：國立花蓮教育大學課程與教學研究所碩士論文，2008年），頁24-27。

⁷¹ 張春興著，**張氏心理學辭典**（臺北市：臺灣東華，2006年），頁253。

⁷² 李選著，**情緒護理**（臺北市：五南，2003年），頁44-45。

⁷³ 王淑俐著，**青少年情緒的問題、研究與對策**（台北市：合記，1995年），頁51-52。

⁷⁴ 黃月霞著，**情感教育與發展性輔導：「情育課程」對兒童「態度」與「學業成績」的影響**（台北市：五南，1989年），頁18-21。

表2-1-1 Piaget的情意發展階段論表

年齡	認知階段	情意階段	情意發展特徵
0-2 歲	感覺動作期	自我中心-非私人的階段	情感是未分化也沒有結構的，幼兒只知道自己的感覺及行動。
2-7 歲	前運思期	他律階段	感情主要受到幼兒生活裡重要成人與「權威-依賴關係」的動力所影響。
7-12歲	具體運思期	人際階段	感情主要受到同儕，及與同儕交互關係所影響。此時並未脫離他律階段，但兒童有了更重要的生活層面，即他的同儕團體。
12-15 歲	形式運思期	自主階段	成人權威及同儕影響的力量漸弱，青少年開始發展個人的理想、價值及生活計畫。

資料來源：王淑俐，**青少年情緒的問題、研究與對策**（台北市：合記出版，1995年），頁51~52。

表2-1-2 Dupont的情感發展階段論表

年齡	認知階段	情意階段	情意發展特徵
0-2 歲	感覺動作期	自我中心-非私人的階段	尋求滿足且避免不舒服；所有的情感集中在自己的身體和行動。
2-7 歲	前運思期	他律階段	能區分「自我」與「世界」，發展與他人的關係；表達情感與基本的生氣、悲傷、快樂與害怕等情緒；開始控制衝動，獨立於父母，喜歡同儕。
7-12 歲	具體運思期	人際階段	情感集中在與同儕的關係上，學到一些社會技巧；行動不依賴父母；有能力了解他人重要觀點；行動與情感不再集中自我；發展對他人的尊重。
		心理的-私人性	情感投入於個人認同的各種理想與價值觀的建立；發展內省；會想到自己的想法與感覺；評估自己並與他人做比較，覺察自己的心理存在。
12-15 歲	形式運思期	獨立自主階段	能控制自己的命運，了解自己是獨立自主的人。
		統整階段	人生觀已完整發展，投入於情感的統整。

資料來源：黃月霞，**情感教育與發展性輔導**（台北市：五南出版社，1989年），頁18~21。

從學者的論點，我們可以發現：兒童情緒的發展受生理發展而有階段性特徵。然而，兒童情緒的可調適性並非是隨年齡成長而進化的結果，兒童需要經由觀察和成人的直接指示，學會同情他人的感情，理解他人的思想和觀點，懂得在情緒上關心和影響他人。⁷⁵此外，還需去學習在適當場合下，表達與控制情緒的行為與方式，久而久之，他們便逐漸將這些標準內化成自己的一部份，言行舉止

⁷⁵ 王春展、詹志禹、李良哲，「兒童情緒智力發展之探討研究」，**教育與心理研究**，第 23 期（2000 年 12 月），頁 353—382。

皆能合乎社會文化的規範。⁷⁶尤其，國小階段的兒童正處於行為養成的黃金期，若能透過適當的教育方式，將有助於兒童學會合宜的情緒行為表現。而情緒教育的重點便在於幫助一個人學習如何調整自身的情緒，做出適宜的表達。

曾惠貞(2001) 指出，國小三~六學童有以下的情緒發展特徵：

- 1.漸漸能區分自己與他人的不同，各人有各人的情緒。
- 2.同儕關係對孩子變得重要，漸從老師、父母的依賴轉而尋求與同學的親密歸屬。
- 3.學到更多的詞彙形容情緒，如忌妒、害羞、喜悅、壓力等。
- 4.對情緒的發生逐漸有能力做完整的描述，如：我很生氣（感覺），因為他（對象）把我的書撕破了。
- 5.意識到別人的眼光，對於情緒的表達更傾向內隱，尤其是負面情緒。
- 6.開始注意到異性和自己的不同，漸漸萌生好奇與喜歡之情。⁷⁷

馮觀富(2005)認為，六、七歲後的孩子，不再喜愛在家中獨自遊戲或與家人玩樂，生活範圍逐漸擴大至鄰里、學校，人數由少而多，增至六人、八人甚至十人的團體，俗稱為幫團（gang），孩子喜歡參加這種同儕團體（peer group）的活動，在這種團體中極望被接納，離開或被排拒便覺得不快樂，往往會為團體利益犧牲自己利益，無條件奉獻去取得同儕的認同，所以有人稱兒童末期為「幫團時期」（gang age）。⁷⁸

《教育工作者百科全書》（The Educator's Encyclopedia）將兒童的情緒特徵分為兒童前期與兒童後期兩個階段，兒童期前段為五至八歲，兒童期後段為九至十一歲。兒童期後段的情緒特徵為：容易受到父母稱讚的影響，但又不好意思在同儕面前表現對父母的感情；已意識到性的發展；比兒童期前段較少表現害怕的情緒；對團隊及同儕表現得更為忠誠；強烈渴望獲得團體的認可及讚許；從參與

⁷⁶ Saarni,c., "Emotional competence – A developmental perspective," in R.Bar-On, & J. D. A. Parker eds., *The handbook of emotions intelligence* (San Francisco : Jossey – Bass, 2000) ,pp.68-91.

⁷⁷ 曾惠貞，「不同階段孩子的情緒發展」，**學生輔導**，第75期（2001年7月），頁36-39。

⁷⁸ 馮觀富著，**情緒心理學**（台北：心理出版社，2005年），頁243。

社團活動中得到滿足；開始尋找家人之外所愛的對象，並產生英雄崇拜的情況；喜歡活動性高的遊戲、冒險的節目、喜劇、雜耍、漫畫書等。⁷⁹

而此時期的情緒需要則為：希望能有機會自己做決定；希望能自己面對做錯的結果；希望能接受自己的缺點並調適之；希望能得到成人的同情與了解；希望能成功，能適應環境；想賺錢以滿足自己特殊的需要；希望有人指導他如何用錢。⁸⁰

兒童隨著年齡的增長，情緒的發展也趨於成熟，有以下四個特點：(1) 情緒的表現是由外顯到內隱；(2) 情緒能由衝動到自我控制；(3) 能引起其情緒的刺激是由直接到間接，具體到抽象；(4) 情緒表達出的內容由生理需求到社會需要。⁸¹

綜合言之，國小階段是兒童情緒發展的關鍵期，尤其是兒童期後段，此階段兒童的行動與情感不再集中自我，能發展對他人的尊重，並且有能力了解他人重要觀點，也就是同理心的建立。另外，此階段兒童情緒的發展受同儕團體影響極大，透過同儕互動的過程，兒童逐漸學會用社會認同的方式來表達、管理其情緒。然而，兒童亦可能在同儕文化中學習到錯誤的情緒表達、管理方式，因此，若能透過情緒教育課程讓兒童在團體互動過程中學習適當的情緒行為，將可有效提升兒童之情緒表達與管理能力。本研究擬以國小四年學童為實驗參與者，在課程的設計上也同時考慮到實驗參與者情緒發展的特性，並以此作為設計課程的依據。

第二節 情緒教育的實施與相關研究

壹、情緒教育的內涵

最早的情緒教育計畫是由Bullis(1952)所設計，它讓老師唸故事給學生聽，故事內容以情緒問題為主，藉以鼓勵學生討論，增進個人的頓悟；此計畫受到廣大

⁷⁹ 王淑俐著，**青少年情緒的問題、研究與對策**（台北市：合記，1995年），頁44-45。

⁸⁰ 同前註。

⁸¹ 李丹、劉金花、張欣戌著，**兒童發展**（台北市：五南，1989年），頁413-414。

的支持，在加拿大和歐洲的學校都予以採用。⁸²在1960年代末期，美國的學校教育只關心學生的智能，而忽略學生情緒的一面，因而造成學生對學校產生疏離感、消沉的情緒等負向態度；這些負向態度影響學生學習動機和自我概念，對學生有不良的影響，因此許多學者倡議教育改革，Mosher、Sprinthall(1971)提出爲了補救傳統教育的缺失，提升學生的個人發展，最需要的是實施心理教育，尤其是「情緒教育」；之後情緒教育課程不僅受到美國中、小學的重視，在大學及學區也予以推展，情緒教育便成爲美國課程發展的一個重要特徵，也是輔導發展的新趨勢，它強調感覺、情緒、價值、態度、意志與興趣等學習的重要性。⁸³

相較於美國，國內情緒教育的發展起步較晚，1995年Goleman博士出版《情緒智商》(EQ, Emotional quotient)一書，引發各界對於情緒智力及情緒教育的重視，國內才開始正視情緒教育的重要，越來越多學者投入情緒教育的相關研究。

紐沃學習中心自我科學班是情緒教育的先驅，自我科學班的學習內涵爲個人及人際間所發生的感覺，教導學童由基本情緒技巧，體察自己的情緒，並著重情緒管理、同理心與人際關係的管理。但隨著情緒教育的觀念逐漸在美國傳開來，情緒教育的內涵則越加繁多，舉凡「社會發展」「人生技能」「社會與情感課程」等，應有盡有，而情緒教育被預期的基本內容包含基本的情緒與社會能力，如衝動的克制，憤怒的處理與生活中各種情緒難題的解決方式。⁸⁴

Goleman認爲在實施情緒教育時必須先教導學生五種主要層面的能力，這些能力包含認識自己的情緒、管理情緒、激勵自己、認知他人的情緒、處理人際關係等。⁸⁵

Salovey、Mayer(1990)則認爲情緒教育的實施可分成三個部分：即情緒的瞭解與表達、情緒的管理與情緒的利用。⁸⁶

⁸² 轉引自：徐高鳳，**情感教育課程對國小兒童自我概念影響之實驗**（台北市：國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，1991年），頁11。

⁸³ 黃月霞著，**情感教育與發展性輔導：「情育課程」對兒童「態度」與「學業成績」的影響**（台北市：五南，1989年），頁52。

⁸⁴ 張美惠譯，Goleman, D.著，**EQ**（臺北市：時報文化，1996年），頁288、295。

⁸⁵ 同前註。

⁸⁶ Salovey, P., & Mayer, J. D., "Emotional intelligence." *Imagination, Cognition, and Personality*,

黃月霞(1989)認為情緒教育（emotion education）是探討個人各種感覺與衝突，及如何在團體中表達對自我、同伴、學校的各種感覺及態度。⁸⁷

王秀園(1997)則指出情緒教育是培育孩子自我內在情緒變化的敏銳度，辨識引發情緒的原因，以及在面對困境壓力時，如何去調適、抒解情緒，並且學會去解讀他人的情緒變化，以及如何去面對、處理他人的情緒反應。因為情緒是生活的一部份，每個人的生活裡永遠無法脫離多樣情緒變化起伏，情緒本身並無對錯，而是我們對情緒所產生的行為和表達方式才有對錯之分，因此情緒教育的重點就是要讓學童學會適當合宜的表達方法，才能克制自己一時情緒化的衝動，避免鑄成無可挽救的大錯。⁸⁸

蔡明昌(1997)認為在學校方面，情緒教育是附屬在各相關科目中的潛在課程，教師應積極利用各種機會，幫助學生了解自己及他人的情緒並鼓勵學生將自己或他人的情緒用文字加以表達，有助於與他人合作及同理心的發展，提高學生的情緒智能。⁸⁹

關於情緒教育的內涵，鄭美俐(1997)將其分為兩大點，分述如下：

（一）自我觀照

1. 情緒的察覺與辨識：即傾聽內在的自我對話，察覺及辨識是否有自我貶抑的負向情緒，並運用理性方式合宜的面對這些情緒。
2. 正確的評估與表達情緒：找出自己情緒的反應規則並接納它，情緒表達也能採不卑不亢的態度清楚的呈現內在的感覺或立場。
3. 疏導情緒：採取一些策略在不傷害人又適合自己的情形下排解負向情緒。

（二）群己觀照

1. 培養同理心：教導學生理解別人的感受並能設身處地的為人著想，

No.9(1990),pp.185-211.

⁸⁷ 黃月霞著，**情感教育與發展性輔導：「情育課程」對兒童「態度」與「學業成績」的影響**（台北市：五南，1989年），頁55。

⁸⁸ 王秀園著，**兒童EQ的開發與培育（1~3年級學童）**（台北：稻田出版社，1997年），頁6。

⁸⁹ 蔡明昌，「情緒管理--淺談情緒教育」，**教師之友**，第38卷第1期（1997年2月），頁33-35。

能夠察覺他人真正的需要，從而建立坦承互信的關係。

2.具有良好的溝通及衝突解決能力：就是能包容他人的意見，不輕易責怪他人；經由傾聽與發問，敏銳的體察週遭人事物，遇有意見相左時，能夠進行理性的討論學習雙贏的協商技巧。⁹⁰

曾娉妍(2011)整理出情緒教育是以情緒的覺察、表達為教育的內容，透過認知、情意及行為的引導，讓個體親身體驗所學的內容，落實在日常生活中，進而促進個體擁有健康的身心、良好的人際關係、理想的學業和事業成就，以及幸福美滿的家庭生活。⁹¹

綜合以上學者專家的看法，情緒教育的內涵大致指有目的的情感介入，幫助學生探討各種感覺與衝突，並學習如何適切表達、管理與應用情緒的課程，其內涵含括的層次十分廣泛。本研究主要在探討學童的負向情緒，希冀透過情緒教育課程，引導學童學會適當的情緒表達策略，因此課程內容著重在負向情緒表達的策略，運用曾娉妍(2011)歸納的五種情緒表達方式為策略，發展情緒教育課程，內涵包括「宣洩情緒」、「壓抑情緒」、「尋求支持」、「轉移目標」、「認知思考⁹²」五個要素。

貳、情緒教育的設計與實施

情緒教育課程內容是以發展性觀點為基礎，這種發展性輔導課程的輔導策略，必須涵蓋人類經驗的三種向度－認知、情感和行為。黃月霞(1989)認為國民小學是最基礎的教育機構，學校實施情緒教育，從預防的觀點來看，可預防青少年犯罪、逃學、低成就與心理疾病等現象的產生；同時也能改善教室行為，提高對自我、他人、學校的正向態度，具有相當積極的功能，所以學校應該重視情緒教育課程的實施。⁹³然而，情緒教育的實施是必須有所設計與準備，教師必須具

⁹⁰ 鄭美俐，「淺談情緒教育」，**臺灣教育**，第 559 期（1997 年 7 月），頁 24-25。

⁹¹ 轉引自：曾娉妍，**繪本教學對國小學生負向情緒表達之影響**（台中市：國立台中教育大學教育學系博士論文，2011 年），頁 45。

⁹² 同前註，頁 39。

⁹³ 黃月霞著，**情感教育與發展性輔導：「情育課程」對兒童「態度」與「學業成績」的影響**（台北市：五南，1989 年），頁 86。

備各種輔導策略才能達到預期效果，以下分別敘述情緒教育的設計原則、輔導策略及實施方式。

一、設計原則

黃月霞(1989)曾針對情緒教育輔導方案的設計原則，提出以下的見解：

(一)、國小低中年級階段

爲了配合國小低中年級學生的年齡、認知與情緒的發展，情緒教育輔導方案設計可透過多樣的活動來引發學生的學習動機，讓孩子從遊戲中學習。多利用具體的教具增加學生的體驗觀察，吸引孩子的專注力以達顯著的學習效果。此外，更要以「學生爲中心」，避免直接的教導，以引發孩子對情緒的覺察能力，多聽聽他們內心的想法與感受，並且讓學生有參與感，鼓勵合作完成一件事，分享成功的喜悅情緒。

(二)、國小高年級階段

國小高年級階段的學生即將邁入青春期，必須學習如何與同儕、師長、親人、朋友建立良好的互動關係。教師可針對不同主題設計方案，採用直接教導法、角色扮演等方式進行。若能經由教導與訓練的過程，促使學生學習適宜的社會技巧，培養與他人交往的能力，使其傾聽他人，與他人溝通、適時幫助他人與請求協助等技巧，對於其將會有正向的助益。⁹⁴

二、輔導策略

王淑俐(1995)指出，實施情緒教育宜多管齊下，方易見效。可行的策略包括下列五項：

(一)、以認知策略增進情緒的認知能力：

認知策略可視爲一種廣義的問題解決或作決定的過程，其步驟如下：

- 1.協助學生認識情緒的意義，並清楚的知道本身情緒發生的原因。
- 2.協助學生面對並接受自己情緒表現的缺點及困擾。

⁹⁴ 同前註，頁 89-93。

- 3.協助學生針對自己情緒問題，提出各種可行的辦法，以改善情緒表現的缺點及困擾。
- 4.協助學生評估自己所提辦法的可能後果。
- 5.根據評估結果，抉擇出較佳的辦法。
- 6.依據辦法，訂定具體的實施計畫，以改善情緒表現的缺點及困擾。
- 7.反省及檢討實施的結果，效果良好則持之以恆，否則修正後再實施之。

(二)、以行為策略增進情緒表現的適切性：

以行為策略來增進情緒表現的適切性，可以是自發的，也可以接受別人的訓練。方式包括：訂定行為契約、獎懲、選定學習楷模、系統減敏法等。也可透過鬆弛訓練，減輕肌肉緊張、緩和自律神經系統的運作，以控制緊張、焦慮、暴躁、憂鬱等心情狀態。

(三)、以情感策略增進情緒的感受能力：

要塑造一個無威脅的氣氛，有賴良好的引導者。他須協助當事人表達並深入探討自己的情緒感受。情感策略的具體方式如：以角色扮演（心理劇）方式表達情緒感受，鼓勵學生覺察自己及別人的情緒感受，鼓勵學生以各種方式（含語言的、肢體的、文字的）陳述自己的情緒感受等。

(四)、以間接策略運用各種技能及情意課程疏導情緒、陶冶情感：

運用某些藝能課程來疏導或昇華情緒，如體育課讓學童從宣洩體力以抒解負向的情緒，或藝術課讓學童專注於創作中，透過音樂、舞蹈、繪畫、閱讀，都是很好的情緒表達方式。

(五)、以預防性策略避免情緒問題的發生，防止情緒問題的惡化：

預防性策略是指「防患於未然」的工作，在學校教育部分，教師可隨機找學生私下個別交談，來了解學童的個別差異及心理狀況，一方面可建立師生溝通的管道，一方面在發現情緒問題癥兆時，便於及時疏導情緒問題。⁹⁵

本研究以國小四年級學生為對象，並利用健康與體育課程中實施情緒教

⁹⁵ 王淑俐著，**青少年情緒的問題、研究與對策**（台北市：合記，1995年），頁320。

育課程，因此研究者在設計情緒教育課程時，選擇健康與體育學習領域主題軸六一「健康心理」之內涵在第二階段（國小四至六年級）必須達成之能力指標，搭配本研究主題：「負向情緒表達」，列出本課程的主要教學目標如下：

- 1.協助學生知道人人都會有負向情緒（生氣、難過及害怕）的感受。
- 2.指導學生運用健康的方法表達負向情緒（生氣、難過及害怕）的需求與感覺。
- 3.藉由身體活動，讓學生體驗適當處理負向情緒（生氣、難過及害怕）的方法。
- 4.增進學生了解負向情緒（生氣、難過及害怕）對個人及他人的影響。
- 5.提升學生分辨、因應個人負向情緒（生氣、難過及害怕）的能力。

三、實施方式

Dagley(1987)認為情感教育的實施方式可分兩種：一種是以班級輔導活動方式進行，由學校諮商員直接教導；另一種則是由教師直接輔導，輔導的全體人員提供資源與諮詢服務。⁹⁶徐高鳳(1991)提到情感教育可從以下兩種方式來實施：一種是由班級輔導的方式，即班級教師、輔導員，以團隊合作的方式，在班級教導情感教育課程；一種是以社團或活動方式之小團體方式進行。⁹⁷曾娉妍(1998)認為國小情緒教育課程適合於班級輔導活動中。⁹⁸吳盈瑩(2000)嘗試利用班級輔導的方法，將情緒教育融入國語科之教學活動中。⁹⁹張富湖(2002)對國中生實施情緒教育的輔導課程，也是在班級中進行。¹⁰⁰

兒童時期的情緒學習經驗，我們的基本情緒發展基礎，更是機轉的形塑力

⁹⁶ Dagley, J. C., 「A new look at developmental guidance: The hearthstone of school counseling」, *The School Counselor*, 第 35 期 (1987 年), 頁 102-109。

⁹⁷ 轉引自：徐高鳳，*情感教育課程對國小兒童自我概念影響之實驗*（台北市：國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，1991 年），頁 22。

⁹⁸ 轉引自：曾娉妍，*情緒教育課程對提昇國小兒童情緒智慧效果之研究*（台中：國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文，1998 年），頁 202。

⁹⁹ 轉引自：吳盈瑩，*情緒教育融入國小國語科之教學研一以國小四年級為例*（花蓮：國立東華大學教育研究所碩士論文，2000 年），頁 36。

¹⁰⁰ 轉引自：張富湖，*情緒教育課程對提昇國中學生情緒智力效果之研究*（屏東：國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文，2002 年），頁 48。

量，因此童年期是奠定情緒根基的關鍵期，對一生都將造成深遠的影響。

綜合以上學者的論點及考量本研究之需要，本研究採取班級輔導的方式來進行情緒教育課程，期望能擴大其預防的效果。心理學家 Seligman 指出：「我們讓孩子學習，恐懼、悲傷、憤怒等情緒並非毫無來由的落到你身上，而你，只要改變想法就可以改變情緒。」¹⁰¹本研究教學活動設計，將參考黃月霞(1989)所提出的設計原則，擬藉由多元活動的設計，引發學生的學習動機，增加學生的體驗機會，以吸引孩子學習的專注力。此外，在輔導策略方面，運用王淑俐(1995)所提出的策略，融合體驗、說故事、省思和生活實踐，讓學童能從認知、情意、技能等層面學到良好的情緒表達及管理，進而建立良好的人際互動方式。

參、情緒教育的相關研究

國內情緒教育的相關研究起步較外國晚，但近二十年來有逐漸增加的趨勢，顯見情緒教育在國內已越來越受到重視。以下研究者選取近年來在國小實施之情緒教育的相關研究進行探討，茲將其按論文發表時間，整理分析如表 2-2-1 所示：

¹⁰¹ 張美惠譯，Goleman, D.著，EQ（臺北市：時報文化，1996年），頁 272。

表 2-2-1 國內情緒教育的相關研究表

作者 年度	課程 名稱	實施 對象	實施方式	課程內涵	研究結果
黃月霞 1989	感覺與 情緒經 驗課程	國小四 年級學 童	以小團體的方式進 行，每次40分鐘，共 十次。活動包括團 體討論、分享及家 庭作業。	著重情緒的辨識、 學習適當表達情緒 及處理負向情緒、 學習人際互動、增 進自我了解。	對實驗參與者的態 度與學業成績有顯 著增進的效果。
徐高鳳 1991	情感教 育課程	國小六 年級學 童	利用團體活動時間 進行，每週80分鐘 的實驗課程，共10 次。以講述、問答、 討論、扮演、歌唱 等方式進行。	協助學生自我了 解，以發展自我概 念、學習人際溝通 技巧、培養良好的 學習態度及適當的 表達情感。	對學童的自我概念 有顯著增進的效 果，實驗效果不因 其性別、社經水準 及學業成就不同而 有差異。
梁靜珊 1997	情緒教 育課程	國小六 年級資 優生	以小團體的方式進 行，每次90分鐘，共 8次。課程以情緒的 認知性教學為主。	學習情緒的辨識與 了解、情緒的管 理、人際關係的管 理、同理心的應用。	對國小資優生情緒 適應行為之增進， 並未具有顯著的影 響效果；實驗效果 不因其性別而有差 異。
曾媯妍 1998	情緒教 育課程	國小三 年級學 童	以小團體的方式進 行，每次80分鐘，共 8次。融合認知、情 感與行為的教學策 略。	協助學生辨識情 緒、適當表達與調 適情緒，並適當的 因應他人的情緒。	對學童情緒智慧有 立即及延宕效果； 實驗效果不因性別 的不同而有顯著差 異。
吳盈瑩 2000	情緒教 育融入 國語科	國小四 年級學 童	以班級輔導方式進 行，運用國語科8 個單元的教材，為 期一學期。融合認 知、情感與行為的 教學策略。	協助學生瞭解自己 與他人的情緒、情 緒的表達與抒發、 面對他人的情緒以 及情緒的運用。	對國小學童的情緒 智慧，無顯著的增 進效果，但在情緒 運用及因應能力上 具有顯著的增進效 果。
周盛勳 2002	情緒教 育課程	國小六 年級學 童	以班級輔導方式進 行，每單元40分 鐘，共21單元。兼 具知、情、意和行。	涵蓋情緒智力、自 我概念和生活適應 等架構與內涵。	對國小六年兒童情 緒智力及自我概念 具立即與延宕效 果，對生活適應具 立即效果，大致不 因性別不同而有差 異。
吳月裡 2003	情緒教 育輔導 方案	國小六 年級學 童	為期6週，每週2 次，每次40分鐘。 融合認知、情感與 行為的教學策略。	提升學生情緒智力 統整自我、建構正 確的自我，有效的 生活與學習，進而 改善生活適應能 力，建立和諧的人 際關係。	對提昇國小「兒童 情緒適應行為」的 立即性及延宕性效 果達顯著性的差 異。

接下表

續表 2-2-1 國內情緒教育的相關研究表

作者年度	課程名稱	實施對象	實施方式	課程內涵	研究結果
李小觀 2004	情緒教育方案	國小四年級學童	每次 80 分鐘，每週 1 次，為期 8 週。融合認知、情感與行為的教學策略。	涵蓋認識、覺察、接納自我情緒；覺察、同理他人情緒；了解情緒的源由，養成理性思考；適切地表達情緒，做好情緒管理。	對兒童情緒智力的提升有顯著的立即與持續效果；不因性別的不同而有立即與持續效果的顯著差異。
陳依伶 2005	情緒教育課程	國小六年級學童	每週 80 分鐘，為期 5 週。融合認知、情感與行為的教學策略。	涵蓋認識自己的情緒、了解自我與接納自我；適當地表達、宣洩、控制自我情緒；覺察並了解他人的情緒、感覺。	對提升學童的自我情緒覺察能力有立即效果，不因性別而有所差異；對提升學童的自我情緒覺察能力有追蹤效果，男生提升程度較女生大。
黃淑婉 2006	繪本為主的 情緒教育 方案	國小五年級學童	以班級輔導方式進行，每週1次，每次40分鐘，共進行10個單元。教學流程包括故事導讀、討論分享、延伸省思活動。	增進認識情緒、覺察情緒的能力；適當的表達情緒並學習同理心；培養挫折容忍力、適當處理負面情緒；做好情緒管理並促進人際關係。	對國小五年級兒童的情緒智慧有提升的效果。
陳崇慧 2006	情緒教育實驗 教學	國小一年級學童	以班級輔導方式進行，每週1次，每次40分鐘，共進行10個單元。以多元教學方式教導學生對情緒的認識與管理。	涵蓋情緒的覺察、了解、推理、判斷、表達、調節、反省與激勵。	情緒教育對學童情緒智力之提升具有顯著影響。
陳雅萍 2007	情緒主題繪本 教學方案	國小一年級學童	以班級輔導方式進行，12節，每節40分鐘。教學步驟為認知、省察、比較、自我應用。	涵蓋了解自己與他人的情緒、情緒的表達與紓發。	情緒繪本教學對國小一年級學童情緒智慧有正向的影響。
金乃儀 2007	情緒教育課程	國小五年級學童	每週 2 節，為期 8 週。兼具知、情、意和行。	涵蓋家庭自我、學校自我、外貌自我、身體自我、情緒自我等五項自我概念。	對增進國小五年級兒童自我概念方面，具有正向輔導效益。
方惠貞 2008	情緒教育課程	國小五年級學童	以班級輔導方式進行，共五單元，16 節課，每節課四十分鐘。	學習內容涵蓋認知、情意、技能三面向。主題聚焦於生氣情緒的辨識、面對與處理，以因應人際相處的問題。	常態性活動與情境的營造對於實施情緒教育的確有所幫助。

接下表

續表 2-2-1 國內情緒教育的相關研究表

作者年度	課程名稱	實施對象	實施方式	課程內涵	研究結果
黃珮貞 2008	情緒教育繪本教學課程	國小三年級學童	以班級輔導方式進行，每週2節，每節40分鐘，共8週。	涵蓋情緒的了解與認識、提升情緒察覺力、管理情緒、合適的抒發方式、培養同理心。	情緒教育繪本教學活動對情緒管理能力中等程度的學生成效最佳。
林貞佑 2010	結合靜思語之情緒教育課程	國小五年級學童	以班級輔導方式進行，每單元2節課，每週上一單元（2節），為期十週。兼具認知、情意及技能三層面。	涵蓋情緒的認識與察覺、表達與回應、負向情緒的抒解與調整、正向情緒的促進與激勵、人際關係。	結合靜思語之情緒教育課程對提升學生情緒智力的立即效果顯著，延宕效果則不顯著。且並不因性別的不同而有顯著差異。

資料來源：本研究

以下就研究主題、實施方式、課程內涵及研究結果分別敘述：

一、研究主題

在研究主題方面，情緒教育課程可分為主題式與融入式等兩種，按黃月霞(1989)、徐高鳳(1991)、梁靜珊(1997)、曾娉妍(1998)、周盛勳(2002)、吳月裡(2003)、李小觀(2004)、陳依伶(2005)、陳崇慧(2006)、陳雅萍(2007)、金乃儀(2007)、黃珮貞(2008)、林貞佑(2010)等人的研究，主題式課程乃針對情緒教育的內涵設計課程。融入式課程則是將情緒教育的內涵融入到某些科目或素材中，例如：吳盈瑩(2000)與方惠貞(2008)曾在國語科中推動相關課程；而黃淑婉(2006)則運用繪本進行相關課程。

二、實施方式

在實施方式上，可分為班級輔導與小團體等兩種方式。早期的研究多以小團體方式進行，部分針對特殊兒童，如資優生，希冀達到治療性輔導效果；後期則有越來越多研究採班級輔導的方式進行，對象是一般兒童，希冀達到預防性輔導效果。

在實施時間的安排上，可分為以下幾種：

- (一)、進行五週，每週二次，每次40分鐘（陳依伶，2005）。
- (二)、進行六週，每週二次，每次40分鐘（吳月裡，2003）。
- (三)、進行八週，每週一次，每次80~90分鐘（梁靜珊，1997；曾媯妍，1998；李小觀，2004）。
- (四)、進行八週，每週二次，每次40分鐘（金乃儀，2007；方惠貞，2008；黃珮貞，2008）。
- (五)、進行十週，每週一次，每次40~50分鐘（黃月霞，1989；黃淑婉，2006；陳崇慧，2006）。
- (六)、進行十週，每週二次，每次40分鐘（周盛勳，2002；徐高鳳，1991；林貞佑，2010）。
- (七)、進行十二週，每週一次，每次40分鐘（陳雅萍，2007）。
- (八)、採行動研究方式，進行一學期的訓練（吳盈瑩，2000）。

另外，在實施的策略上，黃月霞(1989)、梁靜珊(1997)、黃淑婉(2006)等人的課程偏重在認知策略，從理性想法著手，讓學生從故事、討論、分享、省思等活動建立正確的情緒管理觀念；而徐高鳳(1991)、曾媯妍(1998)、周盛勳(2002)、吳月裡(2003)、李小觀(2004)、陳依伶(2005)、金乃儀(2007)、林貞佑(2010)之課程策略，則是融合認知、情感與行為的教學策略，讓學生在知識的獲得後，還能有情境體驗、行為實踐等活動。

三、課程內涵

在課程內涵上，早期的研究者，如黃月霞(1989)、徐高鳳(1991)是依據Dagley(1987)的發展性輔導模式來發展其情感教育課程，近期內大多數的研究者，包括：梁靜珊(1997)、曾媯妍(1998)、黃淑婉(2006)、吳盈瑩(2000)、吳月裡(2003)、李小觀(2004)、陳依伶(2005)、金乃儀(2007)、林貞佑(2010)則是依據Salovey、Mayer(1990)、Goleman(1996)的情緒智力理論發展情緒教育課程。

由以上整理可以發現，Salovey、Mayer(1990)、Goleman(1996)的情緒智力理論是近年來受到大多數研究者認同並援用來發展情緒教育課程的理論，其內涵包括：情緒的認識與覺察、適當的情緒表達方式、處理負向情緒、激勵正向情緒、人際溝通與互動等。

四、研究結果

(一)、立即效果

在立即效果方面，曾娉妍(1998)、吳盈瑩(2000)、周盛勳(2002)、李小觀(2004)、陳依伶(2005)、黃淑婉(2006)、陳崇慧(2006)、陳雅萍(2007)、黃珮貞(2008)、林貞佑(2010)等人研究發現情緒教育課程對學童的情緒智力具提升效果；吳月裡(2003)的研究發現情緒教育課程對學童的情緒適應行為具提升效果；在徐高鳳(1991)、周盛勳(2002)、金乃儀(2007)的研究中發現情緒教育課程對學童的自我概念具提升效果；周盛勳(2002)的研究中則發現情緒教育課程對學童的生活適應具提升效果；黃月霞(1989)的研究中發現情緒教育課程對學童的態度與學業成績具提升效果；僅梁靜珊(1997)的研究顯示情緒教育課程對學童的情緒智力未具提升效果。而這些研究皆在實驗課程結束後一周內進行後測。

(二)、延宕效果

在延宕效果方面，曾娉妍(1998)、周盛勳(2002)、李小觀(2004)、陳依伶(2005)等人研究顯示情緒教育課程對學童的情緒智力具提升效果；吳月裡(2003)的研究顯示情緒教育課程對學童的情緒適應行為具提升效果；而周盛勳(2002)的研究顯示情緒教育課程對學童的自我概念具提升效果。這些研究進行追蹤測的時間約在實驗課程結束後的第四至第八週期間。

(三)、性別因素的影響

在性別因素的影響方面，徐高鳳(1991)、梁靜珊(1997)、曾娉妍(1998)、周盛勳(2002)、李小觀(2004)、陳依伶(2005)等人研究指出性別因素不會影響實驗效果。而在前文探討影響兒童情緒智力發展的因素中，多數研究均指出國小女童的情緒

智力發展優於男童，也就是兒童情緒智力的發展會受到性別因素的影響，因此性別因素對情緒教育課程的影響並無定論。

綜合以上分析結果，本研究採主題方式實施情緒教育課程；在課程內涵方面，根據Salovey、Mayer(1990)、Goleman(1996)的情緒智力理論與曾娉妍(2011)的五種情緒表達方式來發展情緒教育課程。在實施方式上，採班級輔導的方式進行，融合認知、情感與行為的教學策略，讓學童學會良好的情緒行為，希冀達到預防性輔導的效果；在時間安排上，參考上述研究的課程時間安排，為免實施時間過短而無法顯現其效果，因此以十二週的時程（每週1節，每節40分鐘，共480分鐘）來進行。另外，由於性別因素對情緒教育課程的影響並無定論，因此，研究者將性別因素納入變項，來探討其對情緒教育課程的影響效果。

第三節 名詞定義

壹、負向情緒

由於情緒有其複雜微妙多變性，因此國內外學者對於情緒分類的方式不盡相同，多數學者如：Shaver(1987)、Goleman(1996)、王淑俐(1995)、吳英璋(2001)、張怡筠(2000)、洪儷瑜(2009)，為了研究的方便，採用正負向情緒的分類方法。其中負向情緒的內涵主要包括憤怒、悲傷、恐懼，本研究即以此三種負向情緒做為主題架構。

貳、情緒表達

國內外學者對於情緒表達諸多論述，研究者整理相關理論將情緒表達定義為個體在情緒狀態時，經由生理與心理上的外顯行為，將情緒展現出來，而適當的情緒展現方式與控制情緒的策略可經由後天的教育與環境習得。

參、情緒教育

情緒教育的內涵大致指有目的的情感介入，幫助學生探討各種感覺與衝突，並學習如何適切表達、管理與應用情緒的課程，其內涵含括的層次十分廣泛。

本研究以負向情緒中的生氣、難過、害怕作為情緒教育課程的主題，依據情緒理論，發展情緒教育課程。



第三章 實驗設計與分析方法

本章共分三小節，第一節為研究假設與實驗設計；第二節為研究對象與實驗課程設計；第三節為研究工具與分析方法。

第一節 研究假設與實驗設計

壹、 研究假設

依據本研究之研究目的並參酌相關文獻後，茲將本研究之研究假設臚列如下：

假設一：情緒教育課程的實施，對國小四年級學童負向情緒表達之輔導有顯著效果。

- 1-1 接受情緒教育課程結束後，實驗組學童在「兒童情緒表達量表」之全量表的後測得分顯著優於控制組。
- 1-2 接受情緒教育課程結束後，實驗組學童在「兒童情緒表達量表」之生氣情緒表達分量表的後測得分顯著優於控制組。
- 1-3 接受情緒教育課程結束後，實驗組學童在「兒童情緒表達量表」之難過情緒表達分量表的後測得分顯著優於控制組。
- 1-4 接受情緒教育課程結束後，實驗組學童在「兒童情緒表達量表」之害怕情緒表達分量表的後測得分顯著優於控制組。

假設二：實施情緒教育課程，對國小四年級學童負向情緒表達之輔導效果，因性別不同而有所差異。

- 2-1 接受情緒教育課程的實驗組女生在「兒童情緒表達量表」之全量表的後測得分優於實驗組男生。
- 2-2 接受情緒教育課程的實驗組女生在「兒童情緒表達量表」之生氣情緒表達分量表的後測得分優於實驗組男生。
- 2-3 接受情緒教育課程的實驗組女生在「兒童情緒表達量表」之難過情緒表達分量表的後測得分優於實驗組男生。

2-4 接受情緒教育課程的實驗組女生在「兒童情緒表達量表」之害怕情緒表達分量表的後測得分優於實驗組男生。

貳、 實驗設計

爲了配合學校實際因素，本研究採立意取樣方式，以班級爲實驗單位，採用不相等實驗組－控制組前後測的實驗設計，本研究實驗設計如下圖所示：

一、接受情緒教育課程後，實驗組及控制組在「兒童情緒表達量表」的差異情形，實驗設計如下表3-1-1所示：

表3-1-1 實驗組－控制組實驗設計表

組別	前測	實驗處理	後測
實驗組	T1	X	T3
控制組	T2		T4

資料來源：本研究

二、不同性別在接受情緒教育課程後，在「兒童情緒表達量表」的差異情形，實驗設計如下表3-1-2所示：

表3-1-2 不同性別實驗設計表

組別	前測	實驗處理	後測
男	T1	X	T2
女	T3	X	T4

資料來源：本研究

在本實驗中，情緒教育課程的成效以曾娉妍(2011)所編之「兒童情緒表達量表」來進行評量，實驗組及控制組學生在實驗處理前一週進行前測，之後實驗組接受十二週（每週40分鐘）情緒教育課程的實驗處理，控制組學生未接受情緒教育課程，控制組和實驗組學生在實驗處理結束後一週內進行後測。

第二節 研究對象與實驗課程設計

壹、 研究對象

本研究的實驗對象為中部地區 L 國小兩班四年級學生，一班為實驗組，一班為控制組，學生採男女混合常態編班之型態。實驗組接受由研究者實施之情緒教育課程，為期十二週，每週一節課（40分鐘）；控制組則未接受情緒教育課程。總共有37名學童參與本研究，研究對象人數之分配情形如表3-2-1所示。

表3-2-1 研究人數分配表

組別	男	女	合計
實驗組	8	9	17 ¹⁰²
控制組	11	9	20
合計	19	18	37

資料來源：本研究

貳、 實驗課程設計

研究者在閱讀相關文獻後，認為利用繪本、體驗活動、討論等多元方式，對情緒教育的實施有其助益，因而著手編製實驗課程。以下分別說明本實驗課程的課程目標、課程特色、課程設計：

一、 課程目標

研究者分析國內外學者專家對情緒教育的看法，歸納出情緒教育之內涵包括：1.情緒的認識與覺察；2.適當的表達情緒；3.紓解與調整負向情緒；4.激勵與促進正向情緒；5.經營人際關係。而本研究聚焦在負向情緒表達，因此實驗課程即以前兩項主題為架構，設計情緒教育課程。

¹⁰² 實驗組班級學生原為 17 人，於學期中轉入一學生，參與課程六次，於學期末轉出，以 S18 編碼。

二、課程特色

本實驗課程力求理論與課程能相配合，達成認知、情意、技能等目標，並適合於國小階段兒童的情緒發展特性。課程活動步驟分為引起動機、主要活動及綜合活動等順序進行。在引起動機中，利用繪本故事使學生能進入真實或虛擬的情境中，採「以境示教」的方式，讓學生能親身感受故事主角的情緒問題；在主要活動中，先是針對故事進行討論與省思，讓學生能在小故事中體會大道理，接著進行適切情緒表達策略之介紹與探討，再來搭配腦力激盪（情緒新衣服）、角色扮演、體驗活動等實際演練的機會，觀察自己與他人，讓學生能實際演練良好的情緒表達方式，以期在日常生活中實踐；在綜合活動中，則是希望透過好話分享，能讓學生將負向情緒轉化成正面力量。

三、課程設計

本課程在編製上參考《大愛引航》一~十二冊、余嫩艸(2009)、林貞佑(2010)、曾娉妍(2011)、黃郁婷(2011)、葉姿伶(2011)等的情緒教育課程。研究者於一〇一年十月至一〇二年一月間，以當時擔任導師之四年級班級為實驗對象，進行為期十二週，每週一節課，共十二單元的實驗課程，各單元的活動設計見附錄六。課程的主題、單元目標、單元名稱及教學活動詳見下表3-2-2所示：

表3-2-2 實驗課程內容表

課程主題	單元目標	單元名稱	教學活動
認識情緒	1. 進行前測 2. 介紹情緒教育課程 3. 訂定教室規則與團體規範	暖身活動	一、引起動機：進行前測 二、主要活動：教室規則與團體規範 三、綜合活動：好話分享

接下表

續表 3-2-2 實驗課程內容表

課程主題	單元目標	單元名稱	教學活動
認識情緒	1. 對情緒有基本的認識。 2. 能簡單分辨正向情緒與負向情緒。	情緒概論	一、引起動機：我的心情 二、主要活動：認識情緒與分類情緒 三、綜合活動：好話分享
生氣情緒	1. 覺察與認知自己和他人的生氣情緒。 2. 認識適當的生氣情緒表達與紓解方式。 3. 練習適切的表達生氣情緒。	做生氣的 主人(一)	一、引起動機：繪本故事 二、主要活動：問題與討論 三、綜合活動：好話分享
		做生氣的 主人(二)	一、引起動機：繪本故事 二、主要活動：適切情緒表達策略 三、綜合活動：好話分享
		做生氣的 主人(三)	一、引起動機：繪本故事 二、主要活動：體驗活動、情緒新衣服 三、綜合活動：好話分享
難過情緒	1. 覺察與認知自己和他人的難過情緒。 2. 認識適當的難過情緒表達與紓解方式。 3. 練習適切的表達難過情緒。	撥雲見日 (一)	一、引起動機：繪本故事 二、主要活動：問題與討論 三、綜合活動：好話分享
		撥雲見日 (二)	一、引起動機：繪本故事 二、主要活動：適切情緒表達策略 三、綜合活動：好話分享
		撥雲見日 (三)	一、引起動機：繪本故事 二、主要活動：情緒新衣服、角色扮演 三、綜合活動：好話分享

接下表

續表 3-2-2 實驗課程內容表

課程主題	單元目標	單元名稱	教學活動
害怕情緒	1. 覺察與認知自己和他人的害怕情緒。 2. 認識適當的害怕情緒表達與紓解方式。 3. 練習適切的表達害怕情緒。	害怕不見了(一)	一、引起動機：繪本故事 二、主要活動：問題與討論、體驗活動 三、綜合活動：好話分享
		害怕不見了(二)	一、引起動機：繪本故事 二、主要活動：適切情緒表達策略 三、綜合活動：好話分享
		害怕不見了(三)	一、引起動機：繪本故事 二、主要活動：情緒新衣服、角色扮演 三、綜合活動：好話分享
總結	1. 回顧情緒教育課程 2. 分享所獲與回饋 3. 進行後測	收穫滿行囊	一、引起動機：進行後測 二、主要活動：分享與回饋 三、綜合活動：好話分享

資料來源：本研究

各單元的設計理念說明如下：

- 一、運用影片、繪本等媒材融入教學，使教學活動更豐富，且針對中年級學生的心智成熟度選取教材。

小朋友最喜歡聽故事了，從故事中人物主角的言行舉止導致的後果，能讓小朋友得到啟發，同時透過故事的隱喻亦可說明做人處事的道理，因此若搭配情緒教育主題，運用一些繪本或影片等媒材進行教學，將使教學活動更豐富，也更引發學生學習興趣。然而，教師在選擇教材時，須考量到學生的心智成熟度，研究者當初在設計課程時，參考了許多坊間與負向情緒主題有關的繪本，從中挑選出《菲菲生氣了》、《好一個吵架天》、《生氣的亞瑟》、《我好難過》、《你還愛我嗎》、

《糟糕的一天》、《我好害怕》、《傻比傻利》、《雷公糕》等較符合中年級學生心智成熟度的情緒繪本與影片做為教材。

二、課程內容應兼顧認知、情意與技能三個層面。

完整的課程內容應包含認知、情意與技能三個層面，情緒教育亦復如此。研究者在設計實驗課程時，除了認知和情意部分，還特別加入行為演練、角色扮演的部分，以增加學生於課程中所學之知識與技巧練習的機會。

第三節 研究工具與分析方法

壹、研究工具

本研究在考驗情緒教育課程對兒童情緒表達的提升效果，以曾娉妍(2011)所編的「兒童情緒表達量表」為主要研究工具，並佐以「單元回饋表」、「心情日記」、「軼事紀錄表」、「教學省思札記」等作為輔助資料，茲將研究中所使用的各項研究工具說明如下：

一、兒童情緒表達量表

(一)、編製過程

本研究使用正式問卷「兒童情緒表達量表」(附錄一)為曾娉妍(2011)所編，其內容以Lazarus(1999)的認知—動機—情緒的系統模式中的情緒因應方式(coping)以及江文慈(1999)的情緒調整策略為架構，參考Lazarus、Folkman(1984)所編製的「因應方式檢核表」(Ways of Coping Checklist, WOCC)，再考量兒童認知發展階段、情緒反應及表達模式後編製而成，主要用來了解受試者的負向情緒表達狀況。

曾娉妍於試題初稿編定後，曾從台中市信義、大智和泰安國小選取二年級共214位學童進行預試，預試結果採用極端組比較法(CR值)、同質性檢驗法(項目與總分的相關)來進行項目分析與因素分析並篩選試題。¹⁰³

¹⁰³ 轉引自：曾娉妍，繪本教學對國小學生負向情緒表達之影響（台中市：國立台中教育大學教育學系博士論文，2011年），頁89-90。

(二)、 量表內容

曾娉妍參考國內外相關文獻，編製「兒童情緒表達量表」，分成「生氣情緒表達」、「難過情緒表達」和「害怕情緒表達」三個分量表。初稿完成後，送請學者專家及指導教授惠賜意見參考，之後再請 2 位中等程度的國小二年級學生試讀，藉以了解量表語意是否符合學生閱讀理解程度，進行語意上的修正，最後完成預試試題。此三個分量表的情緒表達方式則包括「宣洩情緒」、「壓抑情緒」、「尋求支持」、「轉移目標」及「認知思考」等層面。¹⁰⁴

本量表採Likert四點量表的形式，作答方式係由受試者根據自己的實際情形，分別在使用情形及評估情形中的四個答案中，勾選出最適合自己的選項。在使用情形中，勾選「從未使用」者給1分，「偶而使用」者給2分，「經常使用」者給3分，「每次使用」者給4分，量表內涵如附錄一。

(三)、 信效度

在信度方面，此量表以「重測信度」來驗證其穩定性，再以「Cronbach α 係數」來驗證其內部一致性，所得之係數均達 .01 顯著水準，顯示此量表具有可靠的信度。

在效度方面，本量表之效度分析以內容效度(content validity)和建構效度(construct validity)為主，曾娉妍除了參考國內、外學者所編製的量表之外，在量表初稿完成後，尚邀請6位專家學者(其中2位為大學諮商系所教授；2位為現職校長暨教育系所的博士生；2位為修過輔導學分的國小低年級級任教師)進行量表內容之修改，最後再以因素分析探討其建構效度。本量表之因素分析採斜交法進行轉軸，以主成份法抽取因素。曾娉妍依因素分析結果，保留特徵值大於1的因素，再依據各題因素負荷量在某一特定因素的大小(須達 .30 以上)來判斷題目因素的歸屬。經項目分析後，生氣情緒表達分量表刪去1題，剩23題；難過情緒表達分量表刪去2題，剩17題；害怕情緒表達分量表刪去1題，剩19題。此三個分量表經刪題後，再進行因素分析。經因素分析後，在生氣情緒表達分量表中抽出五個

¹⁰⁴ 同前註，頁 90。

因素，依序命名為「宣洩情緒」、「壓抑情緒」、「尋求支持」、「轉移目標」及「認知思考」，這五個因素可解釋的總變異量為58.15%；在難過情緒表達分量表中抽出五個因素，依序命名為「宣洩情緒」、「壓抑情緒」、「尋求支持」、「轉移目標」及「認知思考」，這五個因素可解釋的總變異量為57.71%；在害怕情緒表達分量表中抽出五個因素，依序命名為「宣洩情緒」、「壓抑情緒」、「尋求支持」、「轉移目標」及「認知思考」，這五個因素可解釋的總變異量為58.91%。綜合上述，顯示此量表具有良好的效度。¹⁰⁵

二、 單元回饋表

本「單元回饋表」（如附錄二）用於每個情緒主題單元課程結束時，教師帶領實驗組學生，回顧單元課程內容與重點後，由實驗組學生針對該單元課程的感受與心得來填寫，目的在了解學童的學習情況及意見，做為教學者下一堂課教學改進之參考。其內容包括以下三大題：

第一大題是學生對課程教學的看法和學習成效的檢核，共計11題，均為正向題，第一到五題是屬於學生對教學實施的看法，第六到十一題是學生學習成效的自我檢核。此部分採Likert五點量表計分形式，題目呈現肯定句敘述，每個題目有五個選項（數字1~5），分數越高代表同意度越高，由實驗組學生就題目之同意度圈選一個答案。

第二大題共有4題，以問句型態呈現，請學生依據題目敘述，勾選出最符合個人實際狀況的單元課程活動，目的是想了解學生對課程活動設計的喜好。

第三大題讓學生以文字自由表達對本單元課程的感想及建議，做為補充說明，採開放式填答，研究者整理學生填答資料，歸納說明結果。

三、 心情日記

研究者提供「心情日記」單（見附錄三），讓實驗組學生在教學期間記錄每天的情緒變化、影響情緒的事件及處理的方式，一方面幫助學生了解自己情緒的

¹⁰⁵ 同前註，頁 95。

變化，另一方面則用來評估情緒教育課程對於學生情緒表達的影響。

四、 軼事紀錄表

研究者在實施實驗課程到課程結束後三個月內，以軼事紀錄表（見附錄四）紀錄學生平時生活中所發生的負向情緒事件、學生的情緒反應、學生如何表達因應與處理的過程，以了解學生的學習情形以及後續的行為反應，希望能更掌握情緒教育課程的實施成效。

五、 教學省思札記

研究者在每次課程結束後，將課堂上所發生的事件及學生的學習狀況做一整理並記錄於「教學省思札記」（如附錄五），此記錄可幫助研究者針對教學情形進行反思，以便掌握教學狀況，作為下一堂課修正調整與加強的依據，內容包括：課程實施、重要事件紀錄、反思等。

貳、 分析方法

一、 量的分析

在「兒童情緒表達量表」的部份，以獨立樣本單因子共變數分析不同實驗處理、不同性別在後測平均分數上的差異情形，並以前測分數為共變數，由於共變數分析法需符合「變異數同質性」與「組內回歸係數同質性」的基本假定（林清山(1992)），因此在進行共變數分析資料前，應先進行「變異數同質性考驗」與「組內回歸係數同質性考驗」。¹⁰⁶另外，在「單元回饋表」的部份，則採描述統計的方式分析。各種測驗施測日期一覽表如表3-3-1。

¹⁰⁶ 林清山著，**心理與教育統計學**（台北市：東華書局，1992年），頁313。

表3-3-1 各種測驗施測日期一覽表

測驗名稱	施測時間		備註
	實驗組	控制組	
兒童情緒表達量表前測	101/10/26	101/10/26	
兒童情緒表達量表後測	102/1/11	102/1/11	
生氣單元回饋表	101/11/23		
難過單元回饋表	101/12/14		
害怕單元回饋表	102/1/4		

資料來源：本研究

二、質的分析

研究者將實驗課程中所收集到的「單元回饋表」、「心情日記」、「軼事記錄表」、「教學省思札記」等各種資料的文字性內容加以整理分析，以了解個別學童在參與實驗課程後的改變及對實驗課程的想法與感受。各種原始資料編碼及意義如表3-3-2。

表 3-3-2 各種原始資料編碼及意義表

資料編碼	代表意義
S20	表示實驗組20號學生
生饋S20	表示實驗組20號學生於生氣單元回饋表所寫的意見
難饋S20	表示實驗組 20 號學生於難過單元回饋表所寫的意見
害饋S20	表示實驗組 20 號學生於害怕單元回饋表所寫的意見
日記 S20-1011025	表示實驗組20號學生於民國101年10月25日所寫的心情日記內容
軼記 1011025	表示研究者於民國101年10月25日對實驗組學生所發生情緒事件所做的軼事記錄
省札 1011025	表示研究者於民國101年10月25日對實驗組學生實施情緒教育課程後所做的教學省思札記

資料來源：本研究

第四章 實驗進程、討論與檢討

本章內容主要在呈現本研究的實驗進程與結果，並針對結果進行分析討論與檢討。全章共分四小節，第一節說明實驗進程與步驟；第二節為實作討論，主要討論本實驗課程對學童負向情緒表達的輔導效果；第三節為政策討論，透過實施本實驗後，對當前情緒教育之檢討與建議；第四節為本實驗課程之檢討與改進。

第一節 實驗進程與步驟

研究者於101年10月至102年1月間，實施本實驗課程，為期十二週，每週一節課，共十二單元的實驗課程，各單元的活動設計見附錄六。在此茲就實驗課程之進程與步驟說明如下：

壹、課程準備期

研究者預計於 101 學年第一學期實施實驗課程，因此在學生開學前二個月便開始構思課程計畫，進行資料收集，研究九年一貫能力指標內涵，參閱坊間情緒教育相關書籍，同時向有經驗的教師請教討論，鎖定情緒教育課程主題後，著手編擬課程。

貳、課程實施期

課程編擬設計完成後，於 101 年 10 月 26 日正式實施，至 102 年 1 月 11 日結束課程，為期十二週。第一週實施量表前測並向學生介紹此實驗課程的內容與約定；第二週實施情緒概論；第三週開始進行負向情緒主題探究，一個情緒主題實施三週的時間，因此第三至五週實施生氣情緒主題探究，第六至八週實施難過情緒主題探究，第九至十一週實施害怕情緒主題探究，第十二週則是實施量表後測與課程回顧及回饋。

負向情緒主題課程內容包含引起動機、主要活動與綜合活動三部分。引起動機是利用繪本故事引領學童認識情緒，主要活動則是介紹與演練適切情緒表達策略，綜合活動則以好話教學做為課程結尾。每個情緒主題皆以此步

驟依序循環實施。

在實施實驗課程的十二週中，實驗組學童每日記錄心情日記，以了解學童自我情緒狀態，而在各情緒主題單元結束時，請學童填寫各情緒單元回饋單，以了解學童的學習狀況與學童對教學實施的建議。

研究者從實施實驗課程開始，到課程結束後三個月內，將實驗組學童在這段期間所發生的情緒事件與情緒行為記錄在軼事紀錄表中，以了解學生於日常生活中的情緒表現與反應。

每一週實施實驗課程後，研究者記錄教學省思札記，幫助研究者自省，作為下一週調整改進之依據，以立研究者掌握課程與學童之學習情形。

參、資料分析期

實驗課程開始實施後，質性資料不斷的收集與累積，研究者便開始著手進行資料的記錄、整理、分類、比對與分析。直到實驗課程結束後三個月，資料收集完整齊全，便全力進行資料統整分析與歸納。

第二節 實作討論：本實驗課程對學童負向情緒表達的輔導效果

本節主要在探討實驗處理組別（實驗組、控制組）和性別（男、女）在「兒童情緒表達量表」後測的差異情形，採獨立樣本單因子共變數分析，以實驗組及控制組在「兒童情緒表達量表」的前測分數為共變數，排除前測分數的差異，再比較後測分數是否因實驗處理組別和性別不同而有差異。

壹、結果部份

一、實驗處理方面

此部份主要探討實驗處理對兩組受試者負向情緒表達的影響，運用獨立樣本單因子共變數分析，以實驗處理（實驗組和控制組）為自變項，以「兒童情緒

表達量表」前測分數為共變數，並以後測分數為依變項。在針對「兒童情緒表達量表」後測分數進行共變數分析之前，為符合共變數分析之基本假設，應先進行變異數同質性考驗與組內回歸係數同質性考驗，考驗結果發現在全量表及三個分量表的變異數同質性考驗與組內回歸係數同質性考驗其P值皆大於.05，皆未達顯著差異，符合「變異數同質性」與「組內回歸係數同質性」之基本假定，表示可以進一步進行共變數分析，以下顯示各項考驗結果。表4-2-1為不同實驗處理受試者在兒童情緒表達量表全量表與各分量表後測分數的變異數同質性考驗與組內回歸係數同質性考驗結果；表4-2-2為不同實驗處理受試者在兒童情緒表達量表全量表與各分量表後測分數的共變數分析摘要表；表4-2-3為不同實驗處理受試者在兒童情緒表達量表全量表與各分量表後測的調整後平均數。

表4-2-1 不同實驗處理受試者在兒童情緒表達量表全量表與各分量表後測分數的變異數同質性考驗與組內回歸係數同質性考驗結果表

量表	變異數同質性考驗	組內回歸係數同質性考驗
兒童情緒表達量表全量表	$F_{.95}(1,35) = .148$	$F_{.95}(1,33) = .417$
生氣情緒表達分量表	$F_{.95}(1,35) = 1.118$	$F_{.95}(1,33) = .432$
難過情緒表達分量表	$F_{.95}(1,35) = .345$	$F_{.95}(1,33) = 1.110$
害怕情緒表達分量表	$F_{.95}(1,35) = .000$	$F_{.95}(1,33) = .099$

資料來源：本研究

表4-2-2 不同實驗處理受試者在兒童情緒表達量表全量表與各分量表後測分數的共變數分析摘要表

量表名稱	變異來源	SS	DF	MS	F
兒童情緒表達量表	組間	4792.989	1	4792.989	14.997***
全量表	組內	10866.364	34	319.599	
生氣情緒表達	組間	700.218	1	700.218	10.925**
分量表	組內	2179.099	34	64.090	
難過情緒表達	組間	362.752	1	362.752	6.914*
分量表	組內	1783.942	34	52.469	
害怕情緒表達	組間	409.429	1	409.429	9.946**
分量表	組內	1399.604	34	41.165	

*P<.05 **P<.01 ***P<.001

資料來源：本研究

表 4-2-3 不同實驗處理受試者在兒童情緒表達量表全量表與各分量表後測的調整後平均數表

量表名稱	調整後平均數	
	實驗組	控制組
兒童情緒表達量表全量表	141.149	116.974
生氣情緒表達分量表	52.543	43.188
難過情緒表達分量表	41.849	35.328
害怕情緒表達分量表	46.072	39.038

資料來源：本研究

(一)、兒童情緒表達量表全量表後測之結果分析

在國小學童情緒智力全量表中，共變數分析結果顯示，實驗組在後測調整後的平均分數（ $M=141.149$ ）高於控制組（ $M=116.974$ ），且差異達顯著水準（ $F(1, 34) = 14.997, P < .001$ ），即實驗組在兒童情緒表達量表全量表後測分數顯著優於控制組，故研究假設1-1獲得研究結果的支持。

(二)、生氣情緒表達分量表後測之結果分析

在生氣情緒表達分量表中，共變數分析結果顯示，實驗組在後測調整後的平均分數（ $M=52.543$ ）高於控制組（ $M=43.188$ ），且差異達顯著水準（ $F(1, 34) = 10.925, P < .01$ ），即實驗組在生氣情緒表達分量表後測分數顯著優於控制組，故研究假設1-2亦獲得研究結果的支持。

(三)、難過情緒表達分量表後測之結果分析

在難過情緒表達分量表中，共變數分析結果顯示，實驗組在後測調整後的平均分數（ $M=41.849$ ）高於控制組（ $M=35.328$ ），且差異達顯著水準（ $F(1, 34) = 6.914, P < .05$ ），即實驗組在難過情緒表達分量表後測分數顯著優於控制組，故研究假設1-3亦獲得研究結果的支持。

(四)、害怕情緒表達分量表後測之結果分析

在害怕情緒表達分量表中，共變數分析結果顯示，實驗組在後測調整後的平均分數（ $M=46.072$ ）高於控制組（ $M=39.038$ ），且差異達顯著水準（ $F(1, 34) = 9.946, P < .01$ ），即實驗組在害怕情緒表達分量表後測分數顯著優於控制組，故研究假設1-4亦獲得研究結果的支持。

二、性別方面

此部份主要探討不同性別的實驗組學童在同時接受實驗課程後，其負向情緒表達的變化情形。採獨立樣本單因子共變數分析，以性別（男和女）為自變項，以「兒童情緒表達量表」前測分數為共變數，並以後測分數為依變項。在針對「兒童情緒表達量表」後測分數進行共變數分析之前，為符合共變數分析之基本假

設，仍須先進行變異數同質性考驗與組內回歸係數同質性考驗，考驗結果發現在全量表及三個分量表的變異數同質性考驗與組內回歸係數同質性考驗其P值皆大於.05，皆未達顯著差異，符合「變異數同質性」與「組內回歸係數同質性」之基本假定，表示可以進一步進行共變數分析，以下顯示各項考驗結果。表4-2-4為不同性別的實驗組受試者在全量表與各分量表後測分數的變異數同質性考驗與組內回歸係數同質性考驗結果；表4-2-5為不同性別的實驗組受試者在全量表與各分量表後測分數的共變數分析摘要表；表4-2-6為不同性別的實驗組受試者在全量表與各分量表後測分數的調整後平均數。

表4-2-4 不同性別的實驗組受試者在全量表與各分量表後測分數的變異數同質性考驗與組內回歸係數同質性考驗結果表

量表	變異數同質性考驗	組內回歸係數同質性考驗
兒童情緒表達量表全量表	$F_{.95}(1,15) = .492$	$F_{.95}(1,13) = 2.980$
生氣情緒表達分量表	$F_{.95}(1,15) = 2.369$	$F_{.95}(1,13) = 1.610$
難過情緒表達分量表	$F_{.95}(1,15) = .069$	$F_{.95}(1,13) = 1.263$
害怕情緒表達分量表	$F_{.95}(1,15) = 1.964$	$F_{.95}(1,13) = .681$

資料來源：本研究

表 4-2-5 不同性別的實驗組受試者在全量表與各分量表後測分數的共變數分析摘要表

量表名稱	變異來源	SS	DF	MS	F
兒童情緒表達量表全量表	組間	397.989	1	397.989	1.259
	組內	4427.275	14	316.234	
生氣情緒表達分量表	組間	23.009	1	23.009	.301
	組內	1069.699	14	76.407	
難過情緒表達分量表	組間	100.881	1	100.881	2.479
	組內	569.628	14	40.688	
害怕情緒表達分量表	組間	16.612	1	16.612	.361
	組內	641.159	14	45.797	

資料來源：本研究

表4-2-6 不同性別的實驗組受試者在全量表與各分量表後測分數的調整後平均數表

量表名稱	調整後平均數	
	男生	女生
兒童情緒表達量表全量表	127.791	137.485
生氣情緒表達分量表	48.899	51.238
難過情緒表達分量表	37.406	42.294
害怕情緒表達分量表	41.709	43.703

資料來源：本研究

由表4-2-5及表4-2-6可知，男女生在後測調整後的平均分數上，女生皆高於男生，但差異皆未達顯著水準，顯示實驗組女生在兒童情緒表達量表全量表與各分量表的後測分數未顯著優於實驗組男生，故研究假設2-1、2-2、2-3、2-4皆未獲得研究結果的支持。

貳、討論部份

在實驗處理方面，本研究以「兒童情緒表達量表」為負向情緒表達的指標，經實驗處理之後，由單因子共變數分析發現，兩組學童在「兒童情緒表達量表」的全量表分數上確實有顯著差異，顯示實驗組學童負向情緒表達的提升情形顯著優於控制組學童，故假設1-1、1-2、1-3、1-4皆獲得實驗結果支持。之所以如此，可能的原因如下：

一、學童的負向情緒表達能力可以透過情緒教育的過程而提升

實驗組在接受情緒教育課程後，負向情緒表達能力的有顯著的提升，可見學童的負向情緒表達能力是可以透過情緒教育的過程而提升的。

二、本情緒教育課程內涵兼顧認知、情意、技能等層面的學習目標，使情緒教育的實施更臻於完整

本情緒教育課程的內涵兼顧認知、情意、技能等層面的學習目標，讓學童在繪本故事活動中認識負向情緒。在體驗活動中，體會並利用適切的負向情緒表達策略來表達、抒緩負向情緒，再透過「情緒新衣服」活動¹⁰⁷來練習轉化負向情緒，並在生活實踐的過程中實際應用所學，使情緒教育的實施更臻於完整。

在性別方面，研究者將實驗組學童在「兒童情緒表達量表」的後測分數，分為男、女兩個水準，以單因子共變數分析考驗實驗組學童在同時接受實驗處理後，負向情緒表達能力是否因性別不同而有所差異。結果發現實驗組女生的後測分數雖高於男生，但差異並未達顯著水準，也就是說，輔導效果並未因性別因素而有顯著的差異，故假設2-1、2-2、2-3、2-4皆未獲得實驗結果支持。此結果與徐高鳳(1991)、梁靜珊(1997)、曾娉妍(1998)、張富湖(2002)、周盛勳(2002)、李小觀(2004)、陳依伶(2005)之研究結果相同。可能的原因如下：

¹⁰⁷ 此活動是在情境設計中，練習利用認知想法的改變來轉化負向情緒。

一、 男女童在學習上的表現差異不大

黃德祥(1995)指出男女兩性在生理上固然存在著顯著的差異，但在學習上的表現卻大致相同。¹⁰⁸本研究中的實驗組男、女童皆為常態編班下的四年級學童，有相似的文化背景及學習能力，且都在同一班，各方面的學習條件皆相同，所以在同時接受實驗課程後的學習成效差異亦不大。

二、 測量工具的內容無法反應出男女生負向情緒表達能力的差異

曾娉妍(2011)指出，男女生也許要在某些特別事件（例如：與性別刻板印象有關的或衝突性大的負面事件）上，才能顯現出情緒的差異。¹⁰⁹本研究所使用的測量工具「兒童情緒表達量表」，題目中並沒有與性別刻板印象有關或衝突性大的負面事件來測量男女學童對此類事件的情緒反應，因此，男女生在本量表上的表現也就沒有顯著的差異了。

第三節 政策討論：本實驗對當前情緒教育之檢討與建議

我國教育部為了因應國家發展需求及社會期待，於民國九十年實施九年一貫課程，打開教育部頒定的國民中小學九年一貫課程綱要，可以發現七大學習領域中，健康與體育領域和綜合活動領域兩個學習領域的能力指標中便有納入情緒教育相關能力指標，希望透過相關教學活動來提升學童的情緒管理能力。

健康與體育學習領域包含了七大主題軸：「生長與發展」、「人與食物」、「運動技能」、「運動參與」、「安全生活」、「健康心理」、「群體健康」，其中與情緒教育關係較密切為「健康心理」主題軸。「健康心理」主題軸中有四大內涵，當中的內涵三是「壓力調適、情緒管理、有效溝通與問題解決等技巧，有助於行為的

¹⁰⁸ 黃德祥，「教育的心理學基礎」，王文科主編，**教育概論**（臺北市：五南，1995年），頁171-207。

¹⁰⁹ 曾娉妍，**繪本教學對國小學生負向情緒表達之影響**（台中市：國立台中教育大學教育學系博士論文，2011年），頁145。

適應」和情緒教育息息相關。¹¹⁰

健康與體育學習領域配合學生生長發育及現有學制，其分段能力指標平均分爲三個階段。第一階段爲國小一至三年級，第二階段爲國小四至六年級，第三階段爲國中一至三年級。茲將「健康心理」內涵三分段能力指標及其補充說明與解析整理如下表 4-3-1。

表 4-3-1 健康與體育學習領域主題軸六一「健康心理」之內涵三分段能力指標與補充說明解析表

主題軸六一健康心理		
內涵三：壓力調適、情緒管理、有效溝通與問題解決等技巧，有助於行爲的適應		
分段能力指標	補充說明	教育內涵解析
6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	6-1-4-1 認識每一個人都有喜、怒、哀、樂、懼等不同的感受。 6-1-4-2 能用健康的方法表達需求與感覺。 6-1-4-3 藉由身體活動，體驗適當處理情緒的方法。 6-1-4-4 分辨令人愉快和不愉快的情緒對個人及他人的影響。	分辨各種情緒對自己與他人的影響，體驗情緒表達的重要性，學習適當、健康的方法處理情緒。
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。	6-2-4-1 分析想法對情緒的影響，學習理性的抒解情緒方式。 6-2-4-2 能清楚與自信的表達需求與感覺，同時亦能敏銳的回應他人的需求與感覺。 6-2-4-3 知道壓力的正、負面影響，並能建設性的處理壓力情境。 6-2-4-4 說明同儕壓力對行爲與健康選擇的影響。 6-2-4-5 展現非暴力策略，如：溝通、協商、感情表達等方式解決衝突。	於此階段逐漸學習各種生活技能，如：溝通技巧、情緒表達、壓力調適與問題解決等，藉此因應生活中面臨的困境，如：拒絕、衝突、失落等，而能做出適當的決定，以採取健康的行動。

接下表

¹¹⁰ 資料來源：國家教育研究院 <http://www.naer.edu.tw/files/13-1000-2983.php?Lang=zh-tw>

續表 4-3-1 健康與體育學習領域主題軸六—「健康心理」之內涵三分段能力指標與補充說明解析表

主題軸六—健康心理		
內涵三：壓力調適、情緒管理、有效溝通與問題解決等技巧，有助於行為的適應		
分段能力指標	補充說明	教育內涵解析
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。	6-2-4-6 瞭解情緒、壓力與健康之間的關係，並運用問題解決的方法，來做有利身心健康的選擇。 6-2-4-7 在體育活動中，以有效的溝通技巧與適宜情緒表達，解決人際互動之問題。	
6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	6-3-3-1 能找出使情緒不佳的真正原因，如：錯誤的想法、缺乏自信、遭受困境或挫敗等。 6-3-3-2 能理性控制與抒解情緒，明瞭壓抑或過度發洩情緒對自己或他人的傷害。 6-3-3-3 練習做決定的歷程、拒絕的技巧，並且應用到不同的情緒衝突問題，如：避免校園暴力的發生。 6-3-3-4 願意適度開放自我與別人分享。 6-3-3-5 能理解與練習有效溝通的技巧，並實際應用在與家人、朋友、異性、師長的相處上。 6-3-3-6 應用協商、解決爭執的技巧以協調家庭、運動團隊、工作場所等團體之成員間不同的目的、能力與需求。 6-3-3-7 明瞭透過網際網路與他人溝通的優、缺點與應注意事項。	學習演練有效溝通技巧與情緒管理技能，並運用在家人、朋友、異性、師長相處互動中。因應目前社會發展，亦強調辨識與謹慎面對網路使用所衍生之網路交友、網路色情等虛擬人際互動問題。

接下表

續表 4-3-1 健康與體育學習領域主題軸六—「健康心理」之內涵三分段能力指標與補充說明解析表

主題軸六—健康心理		
內涵三：壓力調適、情緒管理、有效溝通與問題解決等技巧，有助於行為的適應		
分段能力指標	補充說明	教育內涵解析
6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	6-3-4-1 明瞭情緒和壓力變化對身體免疫功能、生殖功能和疾病的影響。 6-3-4-2 能運用技巧以調適自己的緊張、壓力與衝突。 6-3-4-3 能預測人生各階段的權利、義務與角色功能，並發展自己的期許與規劃。 6-3-4-4 體會死亡的涵義與生命的可貴，學習面對親人的死亡，並避免自傷與自殺。 6-3-4-5 協助遭受傷害、悲痛、災難、不幸的親人或朋友尋求有用的資源與服務。(接下表)	此能力指標強調壓力調適、問題解決能力的培養，尤其面對成長過程的壓力與生活中的困境，如：悲傷、災難等，更應適當尋求資源與協助。(接下表)
6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	6-3-4-6 明瞭「異常行為」與「身心症狀」，並能採取具體的調適措施，避免無意義的消耗醫療資源。 6-3-4-7 能透過放鬆肌肉的練習與規律運動以發洩情緒、調適壓力。 6-3-4-8 在團體活動中，如遇不合理現象時，可按照程序提出申訴，以得到圓滿的解決。	除此也應瞭解壓力、衝擊等心理因素對健康的影響，並能採取行動預防相關心理疾病或自殺的發生，或尋求正確的醫療。

資料來源：國家教育研究院 <http://www.naer.edu.tw/files/13-1000-2983.php?Lang=zh-tw>

綜合活動領域的總目標為「培養學生具備生活實踐的能力」，總目標之下發展四大主題軸：「自我發展」、「生活經營」、「社會參與」、「保護自我與環境」，各主題軸之下包含三項核心素養，共有十二項核心素養，再從十二項核心素養發展出能力指標。其中，「自我發展」主題軸下包含「自我探索」、「自我管理」與「尊重生命」三項核心素養，而以「自我管理」核心素養的內涵與情緒教育關係緊密。

綜合活動學習領域的分段能力指標共分四階段，第一階段為國小一至二年級，第二階段為國小三至四年級，第三階段為國小五至六年級，第四階段為國中

一至三年級。茲將「自我管理」核心素養分段能力指標及其補充說明與參考細目整理如下表 4-3-2。

表 4-3-2 綜合活動學習領域主題軸一「自我發展」之核心素養「自我管理」的分段能力指標與補充說明參考細目表

主題軸一：自我發展		
核心素養一：自我管理		
分段能力指標	補充說明	參考細目
1-2-3 辨識與他人相處時自己的情緒。	<ol style="list-style-type: none"> 1.透過體驗活動發現自己與他人相處的情形。 2.從觀察及討論中察覺自己與他人相處時情緒的變化。 3.運用適當的情緒表現方式與他人互動，如當與他人有爭執時，會有的情緒感受及處理的方式。 	<ol style="list-style-type: none"> 1-2-3-1 覺察自己與他人相處時的情形。 1-2-3-2 發現自己與他人相處的情緒。 1-2-3-3 適當的處理自己與他人相處的情緒。
1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。	<ol style="list-style-type: none"> 1.透過體驗、省思活動覺察自己在日常生活情境中常見的壓力來源，如面對考試、學習問題、生活變動、家庭情境、同儕互動或不同性別相處。 2.覺察自己面對壓力的心理反應、生理反應，如緊張、生氣、害怕、口渴、胃痛等。 3.以實例分享自己對壓力來源的正向看法或負向看法，及其與情緒的關係。 4.討論省思正向或負向解讀壓力來源，及其與正負向情緒的關係。 	<ol style="list-style-type: none"> 1-4-4-1 覺察自己常見的壓力來源。 1-4-4-2 發現自己在面對壓力時的狀態。 1-3-4-3 發現自己面對壓力來源的想法或感受。 1-3-4-4 覺察正向或負向解讀壓力來源，及其與正負向情緒的關係。
1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。	<ol style="list-style-type: none"> 1.以實例分享、討論自己面對壓力處理情緒的方式與感受。 2.省思面對壓力可尋求的社會資源，如家人、師長、同儕或社會機構，藉由討論或角色扮演求助的方式、態度與應注意事項，以適切求助。 3.覺察不同壓力情境可能有不同的調適策略，分析自己在不同情境較適切的壓力調適策略。 4.藉由討論、分享瞭解調適的較佳策略並實踐。 	<ol style="list-style-type: none"> 1-4-4-1 分享面對壓力處理情緒的方式與感受。 1-4-4-2 覺察面對壓力可尋求的社會資源，並分享求助的經驗。 1-4-4-3 分析自己面對不同情境較適切的壓力調適策略。 1-4-4-4 面對壓力時能適當的自我調適。

資料來源：國家教育研究院 <http://www.naer.edu.tw/files/13-1000-2983.php?Lang=zh-tw>

情緒教育在國小教育中應是很重要的一環，學習駕馭情緒而不被情緒控制，是所有孩子在學齡階段重要且必要的學習。在國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育領域和綜合活動領域中皆有情緒教育相關能力指標，可見當前教育政策與現行課程中包含情緒教育的議題。然而經由表 4-3-1 和 4-3-2 整理可察覺，情緒教育相關能力指標在健康與體育領域和綜合活動領域中佔極小部份，很容易被忽略；其次，從研究者身為第一線教育工作者的經驗與角度來看，情緒教育並非一門獨立學科，沒有安排獨立教學時間來實施情緒教育，而是採融入各科方式實施，如此情緒教育課程容易被犧牲或挪作他用；再者，在教學現場中亦不難發現，在目前考試領導教學的升學主義壓力下，家長、學童容易將情緒教育歸類為非主要學科學習，大部分老師也不清楚如何將情緒教育有系統的融入各科教學或是不了解能力指標內涵，以致不重視、無法完整實施情緒教育或未能掌握情緒教育精神，這些原因均使得情緒教育在校園中的實施成效不一。因此若想改善此種狀況，研究者建議當前教育政策應重視情緒教育實施的重要性，加重情緒教育在相關領域課程中的教學時間比例與課程單元，並提供優良情緒教育課程方案，如此提高教學時數與單元比重，透過教學實施，相信情緒教育的成效將會有所提升。

第四節 檢討：本實驗課程之檢討與改進

本研究結果除了上述量化資料分析外，尚包含研究者於實驗過程中所蒐集的質化資料。本節主要是呈現學童對於實驗課程實施過程中的主觀評估及意見回饋，以作為探討本實驗課程實施成效的輔助資料，資料來源包括「單元回饋表」、「心情日記」、「軼事紀錄表」及「教學省思札記」。以下分為學生的學習收穫與成長及課程實施兩個方面呈現。

壹、學生的學習收穫與成長

在學習收穫與成長方面，包括單元回饋表、心情日記與軼事記錄表三部份，以下分述之。

一、單元回饋表

此部份為單元回饋表中學童對學習收穫的自我評估，題目為研究者根據各單元目標所設計的問題，採Likert五點量表方式計分，以描述統計方式呈現結果，結果如表4-4-1所示。

表4-4-1 實驗組學童對單元學習收穫之自我評估表

單元	學習收穫	M	SD
生氣	6.每一個人都會生氣。	4.12	1.02
	7.當我生氣時，我知道自己生氣的原因。	4.48	0.89
	8.我能接受自己有生氣的時候。	4.37	1.11
	9.我知道將生氣的感覺一直放在心中，對自己會有不好的影響。	4.02	0.97
	10.當我有生氣的感覺時，我會用適當的方法來表達。	4.08	0.88
	11.當我生氣時，總是很難消氣。	3.91	1.21
	單元平均	4.16(83%)	
難過	6.每一個人都會難過。	3.97	1.22
	7.當我難過時，我知道自己難過的原因。	4.22	1.14
	8.我能接受自己有難過的時候。	4.39	1.06
	9.我知道將難過的感覺一直放在心中，對自己會有不好的影響。	4.01	0.99
	10.當我有難過的感覺時，我會用適當的方法來表達。	4.13	0.92
	11.當我難過時，我會想辦法讓心情變好。	4.44	1.19
	單元平均	4.19(84%)	
害怕	6.每一個人都會害怕。	4.27	1.01
	7.當我害怕時，我知道自己害怕的原因。	4.13	1.05
	8.我能接受自己有害怕的時候。	4.33	1.23
	9.我知道將害怕的感覺一直放在心中，對自己會有不好的影響。	4.58	1.04
	10.當我有害怕的感覺時，我會用適當的方法來表達。	3.91	0.97
	11.當我害怕時，我會想辦法讓心情變好。	4.29	0.93
	單元平均	4.25(85%)	
總平均		4.20(84%)	

資料來源：本研究

由表4-4-1可知，實驗組學童自我評估單元學習收穫之總平均分數為4.20(84%)，可見學童對本實驗課程有相當程度的學習。另外，在單元回饋表最後我有話要說的部份，學童亦自陳關於學習收穫與成長的描述，以下依情緒主題單元整理如表4-4-2：

表4-4-2 實驗組學童自陳學習收穫與成長表

情緒主題	內容
生氣	<p>上這堂課讓我知道生氣時平靜下來的方法。(生饋S05)</p> <p>我覺得很開心，因為我生氣的時候可以學老師教的數數字1~10。(生饋S06)</p> <p>我感覺在我生氣時對我有幫助，可以幫我表達生氣。(生饋S09)</p> <p>謝謝老師上這個情緒課程，讓我學習到適合表達情緒的方法，太感謝您了。(生饋S11)</p> <p>老師教我們的情緒表達策略很好用，使我比較少生氣。(生饋S16)</p> <p>我們上這課是值得的，因為當我們生氣時，可以利用老師教過的方式。(生饋S17)</p> <p>上情緒課程很好，因為可以增加我們對情緒的知識。(生饋S18)</p>
難過	<p>之後我如果難過時，我可以想辦法讓自己開心一點。(難饋S02)</p> <p>我學到了如果難過的時候，可以用老師教的「呼氣123吐氣123」。(難饋S06)</p> <p>這個單元有幫我了解難過的時候的反應和怎麼表達，我很喜歡。(難饋S09)</p> <p>有這個單元，我終於知道怎麼讓我的心情可以好一點。(難饋S11)</p> <p>我在難過的時候，我有時會用老師上課教的方式。謝謝老師的教導。(難饋S12)</p> <p>我學到每個人都有難過的時候，可以用情緒表達策略來轉換自己的情緒。(難饋S13)</p> <p>我知道了每個人都有難過的時候，可以用適切情緒表達策略和情緒新衣服的方式。(難饋S14)</p> <p>上情緒新衣服的時候，都會表演。在表演中，我學會怎麼表達情緒，所以我喜歡上情緒課。(難饋S16)</p> <p>我難過的時候，有用這些方法，感覺好多了。(難饋S17)</p> <p>大家都會有難過的時候，所以當我們知道別人難過時，我們可以去安慰他，或是幫他轉移注意力。(難饋S18)</p>

接下表

續表4-4-2 實驗組學童自陳學習收穫與成長表

情緒主題	內容
害怕	我學到害怕時，只要告訴自己那裡什麼都沒有就可以了。(害饋S01) 在這次的課堂，在老師的教導下，我已經不怕暗了。(害饋S02) 我學到了每個人都會有害怕的時候。(害饋S03) 學到很多克服害怕的方法。(害饋S05) 這堂課讓我學到怎麼表達心中的話。(害饋S06) 適切情緒表達策略可以幫我把心裡的想法說出來，繪本故事讓我知道生活中會有的情緒和想法。(害饋S08) 我學到害怕會有什麼樣子，也讓我知道害怕的時候可以用什麼方式來對自己。(害饋S09) 我知道了原來大家都會害怕。(害饋S10) 讓我學到害怕時怎麼讓心情好一點，我很喜歡。(害饋S11) 我有時候會跟繪本裡的主角一樣，發生相同的情形，我現在知道可以怎麼辦了。(害饋S12) 只要轉變想法，情緒就會改變，要有好的想法，心情也會好。(害饋S13) 我的害怕都消失了，希望以後再上情緒課程。(害饋S15) 害怕是每一個人都會的，有很多不同的處理方式。(害饋S16) 使用這些方式，比較不那麼的害怕。(害饋S17)

資料來源：本研究

從表4-4-2可知，學童自陳的學習收穫與成長如下：首先，對生氣、難過和害怕情緒有進一步認識，知道這三種負向情緒是正常的，每個人都會有這些負向情緒，也能察覺自己和辨識別人的情緒。此外，學童比較知道如何適切表達自己的這三種負向情緒，並懂得用對的方法宣洩情緒，更有學童表示，自己比較少生氣了；難過時，使用所學方法感覺好多了；比較不害怕了；顯示透過適切的情緒表達策略，這三種負向情緒產生的次數減少，也縮短負向情緒出現的時間。最後，他們更覺得自己懂得把負向情緒透過轉化想法的方式來抒緩情緒，學童也從中知道同理別人的心情，並學會如何安慰別人。

二、心情日記

研究者提供「心情日記」單(見附錄三)，讓實驗組學生在課程實施期間記錄每天的情緒變化、影響情緒的事件及處理的方式。課程結束後，針對實驗組學童的紀錄，研究者整理出以下發現：

(一)、影響情緒的事件

爲了瞭解實驗組學童的情緒在生活中會受到哪些事件所影響，研究者依據實驗組學童產生的正負向情緒來分析說明：

1. 引發正向情緒的原因

(1) 參與喜歡的活動－例如：做喜歡做的事、吃喜歡吃的食物、和喜歡的人在一起等。

S5：體育課上樂樂棒球。(日記S5-1011029)

S17：可以去夜市。(日記S17-1011029)

S18：我很開心的是媽媽能夠回來家裡陪我一天。(日記S18-1011029)

S1：我們今天在玩，因爲是萬聖節活動。(日記S1-1011031)

S2：有多的時間可以看書。(日記S2-1011031)

S9：去參加生日派對。(日記S9-1011102)

S7：很開心因爲我在玩電腦。(日記S7-1011103)

S1：我開心的推著購物車。(日記S1-1011104)

S3：吃到好吃的蝦子。(日記S3-1011106)

S4：媽媽帶我去阿姨家玩。(日記S4-1011109)

S13：去喝喜酒很開心。(日記S13-1011111)

S9：盪鞦韆。(日記S9-1011112)

S12：要去補習很開心。(日記S12-1011112)

S13：書很好看。(日記S13-1011112)

S2：可以看自己愛看的電視。(日記S2-1011113)

S14：今天媽媽幫我們報名全家旅遊。(日記S14-1011113)

S9：去家樂福。(日記S9-1011116)

S4：去騎腳踏車。(日記S4-1011118)

S6：爸爸帶我去買飲料。(日記S6-1011119)

S10：帶狗狗去散步。(日記S10-1011119)

S18：我很開心媽媽今天放學的時候要來載我放學。（日記S18-1011119）

S15：今天玩黏土。（日記S15-1011123）

S11：去阿公家玩籃球。（日記S11-1011125）

S16：老師教我流行歌曲。（日記S16-1011125）

S17：可以回清水。（日記S17-1011125）

S3：去玩保齡球。（日記S3-1011130）

S5：去台北資訊展。（日記S5-1011201）

S13：可以玩電腦。（日記S13-1011201）

S14：佳音線上評量全國第三名。（日記S14-1011201）

S1：我買了一盆捕蠅草。（日記S1-1011202）

S8：因為明天可以當班長。（日記S8-1011202）

S9：心得滿五篇了。（日記S9-1011207）

S11：我家的魚生寶寶了。（日記S11-1011208）

S15：爸爸帶我們去吃飯。（日記S15-1011208）

S12：今天去南投車埕。（日記S12-1011209）

S16：去靜思堂。（日記S16-1011209）

S15：老師教我們作東西。（日記S15-1011213）

S8：教同學作聖誕老公公。（日記S8-1011215）

S13：吃冰淇淋。（日記S13-1011215）

S2：立了偉大的志願，要考第一名去參加歌唱比賽。（日記S2-1011216）

S9：在家吃湯圓。（日記S9-1011216）

S17：大家一起搓湯圓很開心。（日記S17-1011219）

S9：阿嬤要來台灣。（日記S9-1011220）

S13：行動圖書車的書很好看。（日記S13-1011221）

S16：明天要辦跳蚤市場，我要當工作人員。（日記S16-1011222）

S15：可以包水餃。（日記S15-1011223）

S17：去都會公園。（日記S17-1011223）
S16：今天開聖誕晚會。（日記S16-1011224）
S15：我家旁邊有一道大彩虹。（日記S15-1011228）
S11：跨年好刺激。（日記S11-1011231）
S3：可以玩平板電腦。（日記S3-1020101）

(2) 得到獎勵或讚許—例如：在家中、學校或其他學習機構（安親班、補習班等）因表現良好（如：作家事、考試成績好、守秩序、競賽得名等）而得到物質性或社會性的表揚、獎勵或讚美。

S14：今天幫老師剪貼紙，剪完老師就送我一張貼紙。（日記S14-1011029）
S15：今天幫學校老師搬書，還幫學校老師發書，自己覺得很快樂，可以幫學校老師做事情。（日記S15-1011029）
S11：老師說我的心情日記畫圖畫得很可愛。（日記S11-1011030）
S1：我考試考高分。（日記S1-1011101）
S5：被老師稱讚。（日記S5-1011101）
S13：鋼琴老師送我筆。（日記S13-1011102）
S16：上鋼琴課，老師說我進步很多。（日記S16-1011102）
S2：一直被安親班老師對我說：「好，good！」。（日記S2-1011105）
S10：同學稱讚我。（日記S10-1011105）
S6：上書法課寫甲上。（日記S6-1011109）
S9：英文考100分。（日記S9-1011109）
S15：今天得到甲上和兩個棒。（日記S15-1011112）
S17：今天我包水餃，阿嬤稱讚我包得很漂亮。（日記S17-1011113）
S5：美勞圖畫同學說我畫得很漂亮。（日記S5-1011114）
S7：因為我今天自己削蘋果成功。（日記S7-1011117）
S16：在家裡念英文時，老師說我念得很好。（日記S16-1011120）

S8：因為我有被老師說字好漂亮。（日記S8-1011122）

S8：媽媽說我很棒。（日記S8-1011129）

S7：今天做家事。（日記S7-1011201）

S8：因為我一寫完功課，我就可以玩手機。（日記S8-1011206）

S6：同學要送我倉鼠。（日記S6-1011207）

S7：考聽寫得到96分。（日記S7-1011218）

S10：我哥哥安慰我。（日記S10-1011220）

S16：今天英文考試是全班最高。（日記S16-1011228）

S13：去檢查眼睛，左眼已經沒有近視了。（日記S13-1020105）

S15：畫畫比賽得到第三名。（日記S15-1020108）

S14：情緒課有演戲。（日記S14-1020111）

(3) 作業少—作業較少，完成作業後，就有較多屬於自己的時間，能自由安排想做的事。

S2：功課很少。（日記S2-1011108）

S15：今天功課只有一項。（日記S15-1011108）

S5：作業很少，可以看爸爸買給我的書。（日記S5-1011112）

S3：功課很少，很快就寫完字。（日記S3-1011120）

S14：作業很早就寫完，可以做自己該做的事。（日記S14-1011204）

S2：作業少，有時間背英文單字。（日記S2-1011205）

S3：作業好少，很快就寫完。（日記S3-1011218）

2. 引發負向情緒的原因

(1) 被勉強做該做的事—例如：師長提醒要參與課程、執行例行性工作或要求完成作業等。

S17：要補習。（日記S17-1011114）

S15：不喜歡上美語課。（日記S15-1011124）
S5：體育老師叫我們跑很多圈操場。（日記S5-1011127）
S13：太晚寫書法。（日記S13-1011202）
S12：要去補習，不想去。（日記S12-1011203）
S8：知道我下個星期五要補課。（日記S8-1011207）
S18：阿公叫我今天要把功課全寫完。（日記18-1011207）
S15：手套很油，要刷。（日記S15-1011214）
S5：媽媽叫我摺衣服，害我只寫一個作業。（日記S5-1011228）
S15：今天我要抬餐桶。（日記S15-1020102）

(2) 被責備、處罰、取笑或欺負—例如：在生活情境中，被同學或手足欺負、嘲笑、打罵，被師長責難處分等。

S9：被同學欺負。（日記S9-1011029）
S8：我哭因為我被罵。（日記S8-1011101）
S7：我很生氣，因為同學拿我的東西。（日記S7-1011105）
S16：今天數學考不好，被媽媽念。（日記S16-1011106）
S6：上美勞課被扣分。（日記S6-1011107）
S8：因為在補習班，有人對我惡作劇。（日記S8-1011117）
S7：我被哥哥打。（日記S7-1011118）
S18：阿公罵我。（日記S18-1011118）
S6：早上大吼大叫被罵了。（日記S6-1011122）
S14：數學檢測卷錯乘法，被媽媽罵。（日記S14-1011123）
S1：我和我朋友在玩足壘球，他打我。（日記S1-1011126）
S9：被同學罵。（日記S9-1011128）
S6：被老師罰寫。（日記S6-1011203）
S7：被媽媽罵。（日記S7-1011206）

S10：今天被罵了。（日記S10-1011207）

S10：我想去自治市長家，可是我哥就罵我是跟屁蟲。（日記S10-1011212）

S8：因為大家笑我。（日記S8-1020109）

S14：作業寫太晚，被媽媽罵。（日記S14-1020110）

(3) 作業多—作業多以致心生反感抗拒。

S2：功課很多。（日記S2-1011102）

S17：功課很多。（日記S17-1011105）

S15：今天作業很多。（日記S15-1011109）

S15：今天作業查生字查很久。（日記S15-1011113）

S9：功課很多要一直寫。（日記S9-1011120）

S14：作業很多。（日記S14-1011126）

S10：今天功課很多。（日記S10-1011203）

S17：功課很多。（日記S17-1011204）

S11：功課好多。（日記S11-1011212）

S17：功課超多。（日記S17-1011221）

S8：補習班功課字很多。（日記S8-1020105）

(4) 不能做想做的事—因天候或個人因素而不能做自己想做的事。

S18：不能看電視。（日記S18-1011031）

S3：不能去超市，好難過。（日記S3-1011103）

S17：外面下雨，不能出去。（日記S17-1011117）

S12：今天下雨，不能出外遊玩。（日記S12-1011118）

S3：不能看好看的電視節目。（日記S3-1011129）

S4：上體育課下雨。（日記S4-1011130）

S10：每天都在下雨，害我不能出去玩，很生氣。（日記S10-1011130）

S2：不能看電視。（日記S2-1011202）
S5：老師說不能帶遊戲王卡。（日記S5-1011204）
S5：不能玩電腦。（日記S5-1011208）
S3：不能出去玩。（日記S3-1011209）
S3：不能去釣魚。（日記S3-1011216）
S12：今天下雨不能出去玩。（日記S12-1011218）
S7：不能去請客。（日記S7-1011222）
S7：今天有同樂會，我沒參加到。（日記S7-1011225）
S3：不能玩平板電腦。（日記S3-1011230）

(5) 與期待不符－因自己或別人沒有做好事情所導致的結果事件。

S16：早上把飯用倒。（日記S16-1011031）
S14：明天要月考了，評量還沒寫完。（日記S14-1011107）
S18：國語考太爛。（日記S18-1011108）
S13：忘了帶字帖回來。（日記S13-1011114）
S5：數學考不好。（日記S5-1011123）
S16：數檢題目看錯。（日記S16-1011123）
S18：我很難過媽媽星期六不能帶我出去玩。（日記18-1011129）
S14：作文沒寫完。（日記S14-1011130）
S15：有男生在我旁邊一直講話。（日記S15-1011206）
S5：做錯事。（日記S5-1011210）
S13：數作寫錯頁了。（日記S13-1011210）
S11：英語單字檢測沒過。（日記S11-1011216）
S5：圈詞寫錯了。（日記S5-1011220）

(6) 身體病痛、受傷—例如：感冒、肚子痛、跌倒等。

S12：今天我在客廳要做給父母看，今天我在學校舞蹈的動作，但是我在客廳做，空間太小，就撞到了。（日記S12-1011102）

S15：昨天去拔牙，吃飯的時候不方便。（日記S15-1011103）

S8：我很難過，因為媽媽的身體更無力了。（日記S8-1011108）

S9：人不舒服頭暈。（日記S9-1011114）

S13：被鐵片割到。（日記S13-1011115）

S8：今天晚上睡覺一直猛咳嗽。（日記S8-1011118）

S15：手流血了。（日記S15-1011118）

S1：我今天打籃球，我打到臉了。（日記S1-1011122）

S2：我的頭很疼。（日記S2-1011122）

S16：感冒不舒服。（日記S16-1011122）

S16：削蘋果削到手。（日記S16-1011124）

S18：我今天吃晚餐吐了。（日記S18-1011124）

S11：我感冒了。（日記S11-1011126）

S14：早上起床頭很暈。（日記S14-1011129）

S1：我要上體育課前，我的腳很痛。（日記S1-1011207）

S3：滑倒。（日記S3-1011212）

S3：牙齒痛。（日記S3-1011219）

S16：肚子很痛。（日記S16-1011219）

S10：拉肚子。（日記S10-1011226）

S7：流鼻血。（日記S7-1011228）

S8：因為咬到舌頭了。（日記S8-1020103）

(7) 遇到或發生不喜歡的事物—遇到或發生無法預期或莫名擔憂之事物。

S10：看到很悲傷的電視，我一直哭。（日記S10-1011101）

S1：我看到一隻蟑螂。（日記S1-1011102）

S5：明天期中考有點害怕。（日記S5-1011107）

S2：我喜歡的人不喜歡我。（日記S2-1011114）

S16：明天要上英文，要考試。怕考不好。（日記S16-1011115）

S13：跟同學吵架。（日記S13-1011116）

S15：今天晚上很冷。（日記S15-1011119）

S13：弟弟弄壞我的東西。（日記S13-1011123）

S9：下雨天很煩。（日記S9-1011127）

S5：跟朋友吵架。（日記S5-1011128）

S17：今天老師跟我說，轉學同學要跟我說謝謝，我差點就要哭出來。（日記S17-1011228）

S16：墨汁沾到衣服。（日記S16-1011130）

S17：補習班的老師換了。（日記S17-1011201）

S13：明天要作文比賽。（日記S13-1011205）

S11：聽說有世界末日。（日記S11-1011220）

S14：自己一個人睡三樓，很害怕。（日記S14-1011222）

S12：最近天氣忽冷忽熱。（日記S12-1011227）

S2：我帶著高興的心情要去摘水果，但他們說已經沒了，害我生氣了。（日記S2-1020101）

S10：爸爸不跟媽媽說話。（日記S10-1020102）

S14：要去吃午餐，爸爸不等我，姐姐和爸爸先去，我準備好就自己去，我好害怕。（日記S14-1020105）

S5：遊戲系統出問題。（日記S5-1020106）

S7：我家的寵物老鼠腳斷了。（日記S7-1020107）

S10：我作的寶藏氣球全部都破了。（日記S10-1020107）

(二)、處理負向情緒的方式

研究者整理實驗組學童於心情日記中所記錄的負向情緒處理方式，發現學童在不同的情境下，對於負向情緒的處理方式也有所不同，以下依據不同情境來分析說明處理方式：

1. 被勉強做該做的事時，最常用的處理方式有：跟大人溝通、勇敢面對與處理及轉換想法等方式。

S17：（要補習）趕快去補習。（日記S17-1011114）

S15：（不喜歡上美語課）聽完爸爸的勸告，我才去上美語。（日記S15-1011124）

S5：（體育老師叫我們跑很多圈操場）告訴老師很累，希望下次老師不會叫我們跑很多圈操場，原來老師說要訓練我們。（日記S5-1011127）

S13：（太晚寫書法）趕快補寫。（日記S13-1011202）

S12：（要去補習，不想去）趕快去補。（日記S12-1011203）

S8：（知道我下個星期五要補課）向老師問清楚為什麼。（日記S8-1011207）

S18：（阿公叫我今天要把功課全寫完）只好聽阿公的，把它寫完。（日記18-1011207）

S15：（手套很油，要刷）想一想刷乾淨曬起來也沒什麼。（日記S15-1011214）

S5：（媽媽叫我摺衣服，害我只寫一個作業）摺衣服也算幫忙作家事，等一下快去寫作業。（日記S5-1011228）

S15：（今天我要抬餐桶）這是每個人都會輪到的，只好去抬餐桶。（日記S15-1020102）

2. 被責備、處罰、取笑或欺負時，常用的處理方式有：報告師長，請求協助處理、以哭泣抒發情緒、做別的事轉移注意力、勇於承擔面對與自我改正、自己和同學溝通處理等方式。

S8：（因為在補習班，有人對我惡作劇）跟老師說。（日記S8-1011117）

S7：（我被哥哥打）跟媽媽說。（日記S7-1011118）

S18：（阿公罵我）聽音樂。（日記S18-1011118）

S6：（早上大吼大叫被罵了）再改正。（日記S6-1011122）

S1：（我和我朋友在玩足壘球，他打我）我叫他跟我說對不起。（日記S1-1011126）

S9：（被同學罵）一直哭。（日記S9-1011128）

S6：（被老師罰寫）乖乖寫。（日記S6-1011203）

S7：（被媽媽罵）自己玩牌。（日記S7-1011206）

S10：（今天被罵了）讓我飯都吃不下。（日記S10-1011207）

S10：（我想去自治市長家，可是我哥就罵我是跟屁蟲）跟媽媽說。（日記S10-1011212）

S8：（因為大家笑我）哭。（日記S8-1020109）

S14：（作業寫太晚，被媽媽罵）哭。（日記S14-1020110）

3. 自己覺得作業很多時，最常用的處理方式就是勇敢面對趕快寫完。

S9：（功課很多要一直寫）只好快寫完。（日記S9-1011120）

S14：（作業很多）回來就趕快寫。（日記S14-1011126）

S10：（今天功課很多）寫完再休息。（日記S10-1011203）

S17：（功課很多）跟別人說。（日記S17-1011204）

S11：（功課好多）慢慢的寫。（日記S11-1011212）

S17：（功課超多）趕快寫。（日記S17-1011221）

S8：（補習班功課字很多）慢慢寫，寫漂亮。（日記S8-1020105）

4. 遇到不能做想做的事時，最常用的處理方式是：做其他事轉移注意力，也有轉換想法及以哭泣抒發情緒等方式。

S17：（外面下雨，不能出去）在家裡看電視。（日記S17-1011117）

S3：（不能看好看的電視節目）去做別的事忘掉這件事。（日記S3-1011129）

S10：（每天都在下雨，害我不能出去玩，很生氣）只好在家玩。（日記S10-1011130）

S2：（不能看電視）只好看書。（日記S2-1011202）

S5：（老師說不能帶遊戲王卡）改玩別的遊戲。（日記S5-1011204）

S5：（不能玩電腦）看電視。（日記S5-1011208）

S3：（不能出去玩）在家裡吃、喝、玩。（日記S3-1011209）

S3：（不能去釣魚）在家裡玩。（日記S3-1011216）

S12：（今天下雨不能出去玩）在家裡做自己的事。（日記S12-1011218）

S7：（不能去請客）哭。（日記S7-1011222）

S7：（今天有同樂會，我沒參加到）以後還可以參加。（日記S7-1011225）

S3：（不能玩平板電腦）去玩棒球。（日記S3-1011230）

5. 當與期待不符的情境發生時，常用的處理方式有：找出原因，下次努力改進、告訴家人抒發負向情緒、自己面對接受並立即補救等方式。

S13：（忘了帶字帖回來）跟家人說。（日記S13-1011114）

S5：（數學考不好）下次再努力。（日記S5-1011123）

S16：（數檢題目看錯）下次仔細一點。（日記S16-1011123）

S18：（我很難過媽媽星期六不能帶我出去玩）跟媽媽說下個月再去就好。
（日記18-1011129）

S14：（作文沒寫完）帶回家寫。（日記S14-1011130）

S4：（上體育課下雨）跟姐姐說。（日記S4-1011130）

S15：（有男生在我旁邊一直講話）告訴他不要再講了。（日記S15-1011206）

S5：（做錯事）下次不敢了。（日記S5-1011210）

S13：（數作寫錯頁了）趕快補寫。（日記S13-1011210）

S11：（英語單字檢測沒過）一直跟家人說。（日記S11-1011216）

S5：（圈詞寫錯了）多練習寫一行。（日記S5-1011220）

6. 身體病痛、受傷時，處理的方式有：就醫、擦藥、吃藥、多休息、告訴大人、自我提醒、做喜歡的事轉移注意力等方式。

S9：（人不舒服頭暈）去畫畫。（日記S9-1011114）

S13：（被鐵片割到）趕快去擦藥。（日記S13-1011115）

S8：（今天晚上睡覺一直猛咳嗽）跟媽媽說，請媽媽帶我去看醫生。（日記S8-1011118）

S15：（手流血了）塗藥。（日記S15-1011118）

S2：（我的頭很疼）躺在床上睡覺。（日記S2-1011122）

S16：（感冒不舒服）吃藥。（日記S16-1011122）

S16：（削蘋果削到手）以後要小心。（日記S16-1011124）

S11：（我感冒了）乖乖吃藥。（日記S11-1011126）

S14：（早上起床頭很暈）請假。（日記S14-1011129）

S1：（我要上體育課前，我的腳很痛）跟老師說，我去健康中心，我先在旁邊休息。（日記S1-1011207）

S3：（滑倒）坐在椅子上休息。（日記S3-1011212）

S3：（牙齒痛）去看牙醫。（日記S3-1011219）

S16：（肚子很痛）以後要常運動。（日記S16-1011219）

S10：（拉肚子）吃藥。（日記S10-1011226）

S7：（流鼻血）跟媽媽說。（日記S7-1011228）

S8：（因為咬到舌頭了）一直流眼淚，吃慢點。（日記S8-1020103）

7. 遇到或發生不喜歡的事物時，常用的處理方式有：立即行動，積極處理或自我增能、轉移注意力、告訴家人或師長以抒緩情緒及尋求安慰、轉換想法、深呼吸及自我提醒自我安慰等方式。

S2：（我喜歡的人不喜歡我）一直提醒自己不要哭。（日記S2-1011114）

S16：（明天要上英文，要考試。怕考不好）趕快複習。（日記S16-1011115）

- S13：（跟同學吵架）看書。（日記S13-1011116）
- S15：（今天晚上很冷）穿三件衣服。（日記S15-1011119）
- S13：（弟弟弄壞我的東西）趕快修好。（日記S13-1011123）
- S9：（下雨天很煩）看書。（日記S9-1011127）
- S5：（跟朋友吵架）找他談談，跟他合好。（日記S5-1011128）
- S17：（今天老師跟我說，轉學同學要跟我說謝謝，我差點就要哭出來）
我想寫信祝福她。（日記S17-1011228）
- S16：（墨汁沾到衣服）趕快沖一沖。（日記S16-1011130）
- S17：（補習班的老師換了）去看書，轉移注意力。（日記17-1011201）
- S13：（明天要作文比賽）去彈鋼琴。（日記S13-1011205）
- S11：（聽說有世界末日）抱爸爸和媽媽。（日記S11-1011220）
- S14：（自己一個人睡三樓，很害怕）深呼吸。（日記S14-1011222）
- S12：（最近天氣忽冷忽熱）多加幾件衣服。（日記S12-1011227）
- S2：（我帶著高興的心情要去摘水果，但他們說已經沒了，害我生氣了）
我用老師教的改變想法，心情就好了。（日記S2-1020101）
- S10：（爸爸不跟媽媽說話）跟老師說。（日記S10-1020102）
- S14：（要去吃午餐，爸爸不等我，姐姐和爸爸先去，我準備好就自己去，
我好害怕）跟媽媽說。（日記S14-1020105）
- S5：（遊戲系統出問題）趁現在睡覺休息一下也好。（日記S5-1020106）
- S10：（我作的寶藏氣球全部都破了）買氣球，再作一次。（日記S10-1020107）
- S7：（我家的寵物老鼠腳斷了）帶牠去看醫生。（日記S7-1020107）

綜合以上所述，研究者整理實驗組學童所記錄之心情日記，歸納出以下研究結果：當生活情境中出現和學童需求一致的事件時，學童會產生正向情緒，相反的，當生活情境中出現和學童需求不一致的事件時，學童則會產生負向情緒。引發學生負向情緒的原因很多，諸如：被勉強做該做的事；被責備、處罰、取笑

或欺負；作業多；不能做想做的事；與期待不符；身體病痛、受傷；遇到或發生不喜歡的事物，而學童在面對不同的生活情境所引發的負向情緒時，處理方式雖有差異，但大部分學童的處理方式與表達方式傾向正面積極。

三、軼事記錄表

爲了瞭解情緒教育課程的實施成效，研究者在實施實驗課程到課程結束後三個月內，以軼事紀錄表（見附錄四）紀錄實驗組學童在學校生活中所發生的負向情緒事件、學童的情緒反應、學童如何表達因應與處理的過程。針對實驗組學童的軼事紀錄，研究者整理出以下發現：

（一）、負向情緒事件原因

1. 同學間的誤會衝突－學校情境是團體生活，學童在互動時，會有肢體與言語的接觸，學用品的交流，在這些情境下難免會產生誤會及衝突。

下課時，同學在教室走動，S7、S8兩位同學不小心互撞，S8看似不悅的瞪著S7。（軼紀1011117）

S14哭訴筆心、鉛筆、橡皮擦被同學S12拿走，遭同學欺負，還被S6打頭，遭同學恐嚇不能告訴老師，S14感到既生氣又難過。（軼紀1011119）

班長在教室外整隊準備去上科任課，S1去外面排隊時沒有蹲下，被班長叫進教室，難過委屈的紅著眼眶向老師說別人撞到他。（軼紀1011121）

S6排隊時因未舉手講話，便遭班長制止請他進教室，他眼眶紅紅的，覺得被班長叫進去教室內十分難過委屈。（軼紀1011122）

S6的水壺掉入S10座位範圍，引發S10不滿的情緒……。（軼紀1011126）

S6營養午餐炸肉排想多吃一塊，S8說話刺激他。S8是好意提醒，但語氣、用辭不恰當，S6惱羞成怒。（軼紀1011129）

S11、S12、S14、S17對於S18上體育課時，沒有和同學一起作操跑步暖身，感到忿忿不平。（軼紀1011210）

S3、S16未經S4的同意，好奇的私自看了S4製作的卡片，S4感到相當生氣，

臉部表情凝重，不發一語。(軼紀1011225)

S5開玩笑激怒S6，S6作勢要打人…。(軼紀1020225)

S8跳繩運動時被同學糾正，生氣的甩掉跳繩…。(軼紀1020325)

S6打掃時間因揮舞打掃用具，差一點打到S2，S2皺眉看著S6，而S6渾然不覺…。(軼紀1020402)

2. 師生間的誤會衝突－學童在學校除了同學，與之關係密切的便是師長，在校園中師長除了擔任教學與行政工作，對學生的生活關心也需面面俱到。這當中包含了行爲輔導與管教，師生的誤會衝突在所難免。

S6因不尊重別人發言，老師暫時保管他的小禮物，S6的臉垮了下來，表情不悅，一副失去活力的樣子。(軼紀1011123)

S15因直笛費用帶不夠，今天無法交給音樂老師，導師要借她，她說她明天再繳，就哭了。(軼紀1020314)

3. 個人或家庭因素－學童因自己個人或家庭的因素而產生的負向情緒事件。

…S11說父親開刀住院，她很擔心…。(軼紀1011120)

S11父母最近常吵架，S11內心擔心害怕父母會離婚…。(軼紀1020218)

S18早上到校不敢進教室，需要師長或同學牽她進教室，她說她會害怕。(軼紀1020301)

S13不想上游泳課，因為感到害怕…。(軼紀1020305)

S1爺爺過世，S1向老師請假時，一邊說一邊哭，相當悲傷。(軼紀1020311)

(二)、學童的表達因應與處理方式

1. 找人傾訴或請求師長協助處理

…S14哭訴遭同學欺負，請老師協助處理並將相關同學請來說明……。老師請每個人說說自己感受…。(軼紀1011119)

…S11對老師說出心中的感受，最後老師也提醒她要記得隨時抒緩自己的不安情緒，必要時可隨時找老師談一談…。(軼紀1011120)

S1向老師說一說內心的難過委屈後就好多了，表示可以去上課了。(軼紀1011120)

…S6低頭流淚向老師說明，因S5去幫老師的忙不在位子上，他是想問清楚要不要幫S5留位子而不是隨意講話。S6解釋清楚得到老師的理解後，擦擦眼淚，便去上課了。(軼紀1011122)

老師引導S6表達當下情緒，S6說：「很後悔。」並表示願意改進不會再犯…。(軼紀1011123)

S11、S12、S14、S17對於S18上體育課時，沒有和同學一起作操跑步暖身，感到忿忿不平，因而來向老師告狀，請老師公平處理。(軼紀1011210)

S11會和父溝通，希望他們不要吵架。…師建議S11可常找老師或好朋友說說心裡話，但她擔心同學會說出去，師再進一步建議可書寫日記或畫畫，寫出或畫出心中想法。(軼紀1020218)

老師搭著S1的肩，安慰他，利用「空椅法」引導S1說出想對爺爺說的話。也告訴S1想念爺爺時可以看照片，畫圖畫出心中想法，也可以來找老師說一說。(軼紀1020311)

2. 運用「我訊息」表達方式來溝通

…四人各自描述時，皆利用「我訊息」將生氣情緒表達給對方知道。(軼紀1011119)

…S10運用「我訊息」的表達方式向S6表達內心不滿…。(軼紀1011122)

…每人先用「我訊息」的表達方式來說出心中的憤怒…。(軼紀1011210)

…S4想想後，決定站起來去找S3、S16，利用「我訊息」表達生氣的情緒…。
(軼紀1011225)

…自然老師過去關切時，S6正用「我訊息」向S5說出心中不快…。(軼紀1020225)

…只見S2走近S6身邊，將S6的打掃用具固定住，運用「我訊息」向S6表達危險之處…。(軼紀1020402)

3. 利用「改變想法」來轉換情緒

……S8看似不悅的瞪著S7，旁觀者S2立即說：「他不是故意的。」此為情緒課程中適切情緒表達策略活動中的改變想法的實踐：當有人對不起我時，要立刻告訴自己：「他不是故意的！」(軼紀1011117)

S6惱羞成怒，正當要反嗆回去時，一旁的同學S5緩頰對S8說：「他生氣了，我們就少說兩句。」此為情緒課程中適切情緒表達策略活動中的改變想法的實踐：當他人生氣的時候，我就少說兩句，等他氣消了，再和他談理。(軼紀1011129)

…此時S7建議換個想法：作操跑步暖身是爲了自己著想，有做的人就是賺到健康。…四位同學聽了也點頭表示贊同…。(軼紀1011210)

…和S13討論的過程中，S13聽到有同學覺得「游泳是很好玩的運動」的想法，S13微笑，表情顯得對這個想法有興趣…。(軼紀1020301)

S1分享他有時會覺得爺爺並沒有離開，而是在天上看著他，當他這麼想，心情會好很多…。(軼紀1020325)

4. 用哭泣、深呼吸、運動等方式來發洩抒緩情緒

……S14深呼吸，等她稍微緩和後，她便喝個水……。(軼紀1011119)

…S1難過委屈的紅著眼眶向老師說別人撞到他。(軼紀1011121)

…S6低頭流淚向老師說明，他……不是隨意講話。(軼紀1011122)

…S6深呼吸幾次後，老師引導其說出當下情緒…。(軼紀1011123)

…當下S4坐在位子上，用力深呼吸幾次後，決定站起來…。(軼紀1011225)

…S6口中反覆念著數字123，順勢把手放下來…。(軼紀1020225)

…S1向老師請假時，一邊說一邊哭…。(軼紀1020301)

…S15默默掉淚，老師關心安慰之…。(軼紀1020311)

…老師前往關心，S8深呼吸幾次後，慢慢說出心中感受…。老師與之討論分析後，他說想去跑操場一圈，回來後怒氣便消失了。(軼紀1020325)

5. 探索情緒，抒緩情緒

…老師與S18探索害怕情緒，破除她對同學不正確的想像…。S18表示這幾天願意試試看自己進教室…。(軼紀1020301)

…老師與S13探索害怕情緒，發現她害怕的是採不到地的不安全感…。(軼紀1020301)

6. 自我增能，轉化情緒

…S11主動收集父親的手術知識和術後注意事項，讓自己對這種手術的相關知識了解多一些，也較知道如何幫忙照顧父親。老師也提醒孩子要照顧好自己，不讓父母擔心…。(軼紀1011120)

老師鼓勵S13及早學會游泳，自我增能，克服害怕的情緒…，S13點頭表示願意一試。(軼紀1020301)

綜合以上所述，研究者整理實驗組學童在實施實驗課程到課程結束後三個月內的軼事紀錄表，歸納出以下研究結果：在校園生活情境中，學童的負向情緒最常是由同學間的誤會衝突所引發，部分是由師生間的誤會衝突和學童個人或家庭因素所引起。在面對負向情緒與事件時，大部分學童皆能運用情緒課程中所學的適切情緒表達策略來表達負向情緒，抒緩負向情緒，甚至轉化負向情緒。

貳、課程實施

在課程實施方面，包括課程設計和教學實施兩部份，以下分述之。

一、課程設計

此部份主要是在探討實驗組學童對本情緒教育課程在課程設計部分的接受度。各情緒主題單元回饋表中第二大題，是實驗組學童對課程活動設計的主觀感受，題目共有四題，以問句型態呈現，請學生依據題目敘述，勾選出最符合個人實際狀況的單元課程活動。研究者將實驗組學童對於課程活動設計的主觀感受勾選結果整理如下表4-4-3、4-4-4、4-4-5、4-4-6。

表4-4-3 最喜歡的活動表

單元	活動名稱		
	繪本故事	適切情緒表達策略	情緒新衣服
生氣	6	3	9
難過	7	0	11
害怕	7	3	7
合計	20	6	27

資料來源：本研究

表4-4-4 最有幫助的活動表

單元	活動名稱		
	繪本故事	適切情緒表達策略	情緒新衣服
生氣	1	9	8
難過	2	10	6
害怕	1	10	6
合計	4	29	20

資料來源：本研究

表4-4-5 最有趣的活動表

單元	活動名稱		
	繪本故事	適切情緒表達策略	情緒新衣服
生氣	6	4	8
難過	9	3	6
害怕	12	0	5
合計	27	7	19

資料來源：本研究

表4-4-6 印象深刻的活動表

單元	活動名稱		
	繪本故事	適切情緒表達策略	情緒新衣服
生氣	6	1	11
難過	4	2	12
害怕	5	4	8
合計	15	7	31

資料來源：本研究

由表4-4-3可知，實驗組學童覺得最喜歡的活動是「情緒新衣服」活動，其次喜歡是「繪本故事」活動。由表4-4-4可知，實驗組學童覺得最有幫助的活動是「適切情緒表達策略」活動，而「情緒新衣服」活動也可算是對學童有助益的活動。由表4-4-5可知，實驗組學童覺得最有趣的活動是「繪本故事」活動，其次有趣的是「情緒新衣服」活動。由表4-4-6可知，實驗組學童覺得印象最深刻的活動是「情緒新衣服」活動，而「繪本故事」活動也讓學童留下深刻印象。

另外，在單元回饋表第三大題我有話要說的部份，實驗組學童也寫下對於課程活動設計的意見與看法，以下依情緒主題單元整理如表4-2-7：

表4-4-7 實驗組學童對課程設計之意見表

情緒主題	內容
生氣	<p>我感覺老師是很想讓我們少生氣，因為老師準備了很多活動給我們。（生饋S02）</p> <p>老師有讓我們玩一些遊戲，謝謝老師。（生饋S10）</p> <p>我覺得老師上課都很精采，因為都有玩遊戲、作活動，很好玩。（生饋S12）</p> <p>我覺得很好玩，因為老師讓我們玩黏土和說故事，故事裡很有趣，非常快樂。（生饋S15）</p> <p>我覺得很好玩，因為可以一直舉手發言。（生饋S07）</p>
難過	<p>每次的演戲我都想參加，歌我也都喜歡唱。（難饋S10）</p> <p>我覺得很有趣，因為老師會讓我們演戲，老師會讓我們做很多活動。（難饋S15）</p> <p>上情緒新衣服的時候都會表演，在表演中，我時常能學到怎麼表達情緒，所以我喜歡上情緒課。（難饋S16）</p>

接下表

續表4-4-7 實驗組學童對課程設計之意見表

情緒 主題	內容
害怕	<p>我覺得很有趣，因為情緒新衣服可以演戲，適切情緒表達策略也可以把心裡想法說出來，繪本故事又可以讓我們知道生活中的情緒和想法。（害饋S08）</p> <p>我有時候會跟繪本故事裡的主角一樣，發生同樣的事件。（害饋S12）</p> <p>我覺得很有趣，因為情緒新衣服可以發表自己的想法還可以演戲。（害饋S14）</p>

資料來源：本研究

從表4-2-7可知，學童對於課程中的各項活動設計，如：繪本故事活動（討論與分享）、體驗活動（黏土捏塑、氣球打氣、角色扮演、歌曲歡唱、體驗蒙眼恐懼、放鬆練習、探索害怕）、適切情緒表達策略活動、想法新衣服活動都十分喜愛。透過多元的活動設計，讓學童樂於參與活動並在活動參與中表達自己、展現自己，從同儕經驗中學習正向經驗。

此外，研究者分析教學省思札記內容，將所發現歸納如下：

(一)、繪本故事活動引起學童動機

…學童一進教室看著大螢幕中呈現的繪本封面，好奇且自然的讀出繪本故事名稱…。(省札1011119)

…我安靜等待學生就緒，學生們要求我快播放繪本故事給他們看…。(省札1011130)

…我在準備……S15跑來問我還有故事可以聽嗎？我點頭示意，S15開心說YA！…(省札1011221)

(二)、繪本故事活動呈現方式多元（例如：有使用簡報檔播放故事，有實體書本可翻閱觸摸，有具聲光效果的動畫短片），使這個固定活動不會無趣，反而每每令學童期待欣賞繪本故事與內容。

…我展示實體書本，…S8站起想摸一下……請我打開給他們看…。（省札101123）

…學童指著投影布幕問我：「…老師妳怎麼把書變電腦的啊？…」（省札1011214）

…學童表示用投影機這樣看的好清楚…（省札1011228）

…學童看到大螢幕上，有一隻熊眼睛眨啊眨的，便問我說：「老師，今天的故事是動畫耶！是什麼故事呢？」…（省札1011207）

(三)、選用的繪本故事媒材適切：所挑選的這些繪本故事，符合學童心智年齡與生活經驗且扣緊負向情緒主題，不僅能引起學童共鳴，更能引發學習情緒教育課程的學習興趣。

…討論時，S7說他姐姐也和菲菲的姐姐一樣會跟他搶玩具…（省札1011109）

…S4分享說：「我有時也和他們一樣，如果被罵心情不好，好像也會都看不順眼去找哥哥姐姐麻煩。」…（省札1011116）

…邊聽故事，S1突然脫口而出：「亞瑟他這麼生氣唷…好想知道接下來亞瑟他會怎麼樣…。」（省札1011123）

…S8舉手說：「我有時也跟亞瑟一樣很氣很氣…。」（省札1011123）

…S5分享：「對耶！有時看可憐的電影也會一起難過…。」（省札1011130）

…S2：「我爸媽有時吵得很激動也是這樣，我跟小熊有一樣的感覺。」…S10：「我爸媽有一次也是吵到都不講話。」…（省札1011207）

…S14討論時提到：「我跟比利一樣，有時候不知道為什麼就是會怕。」…S15

也附和：「對啊！我也是會怕。」……S17：「比利怎麼辦？」…S12：「…我

不知道，老師，你快給我們看他是用什麼方法…」……S9：「比利他好好笑

好可愛喔！竟然是這樣…。」（省札1011228）

(四)、適切情緒表達策略活動中的實作演練活動多元化：「我」訊息、空椅練習、腦力激盪、放鬆練習、探索害怕，這些活動學童第一次接觸，紛紛感到新鮮，躍躍欲試。

…連續三組學童自願示範「『我』訊息」實作演練後，學童紛紛舉手要求想試試看…。(省札1011116)

…一開始學童你看我我看你，沒有人自願，老師親自示範空椅練習後，有幾位學童感到新鮮有趣，舉手表示想嘗試…。(省札1011207)

…腦力激盪時間結束後，老師詢問有哪一組想要先表演，五組學童均快速舉手說：「我們先！我們先！」…(省札1011207)

…放鬆練習完後，我請大家坐回座位，大家竟說：「老師我們再多做幾次，這很好玩，以前都沒做過…」(省札1011228)

…幾人探索害怕過後，想參與探索而舉手的學童越來越多，我請學童兩兩一組，練習過後再交換…。(省札1011228)

(五)、情緒新衣服活動中的體驗活動多樣化：氣球打氣、黏土捏塑、角色扮演、體驗矇眼恐懼、歌曲歡唱，這些活動提供不擅於口語或文字表達的學童，另一種展現自我與表達的方式。

…S3、S4、S8、S9、S17舉手說要換他們打氣，S6更站起來揮手說：「選我！選我！」…S2、S5、S10、S14、S15、S16則是分享氣球要破掉時好可怕，就好像有人氣得快爆炸一樣恐怖…。(省札1011123)

…黏土捏塑時，行間巡視的我看著學童盡情發揮，做出各式各樣的黏土情緒事件，當下我感覺孩子們專注單純且創意十足，到了發表分享時間，平常不善表達較少主動發言的孩子S4、S11、S13、S14、S15也都能盡情參與，舉手展示黏土捏塑作品，並透過作品來分享情緒事件，展現自我。…(省

札1011123)

…平常較害羞內向的S14、S15在角色扮演活動中雖然並非飾演主角，也有點緊張，但仍盡責將自己的台詞、動作完整呈現，我看到他們努力扮演角色的一面，這是平常難以看到的感動畫面…。(省札1011214)

…蒙眼體驗恐懼活動結束後，S1分享：「帶我的人很小心很慢，我比較不怕。」S4：「一開始不知道要走去哪，會一直想把眼罩打開偷看。」S11：「看不到會有點怕，我的手都一直伸出來亂摸亂抓。」S13：「我發現走的時候手摸牆壁或桌子邊邊，會比較有安全感。」S6：「他都亂帶我，我差點跌倒，我覺得很恐怖。」S10：「我的夥伴(S14)很細心，要轉彎或有樓梯時她都會給我提示。」S14聽到，臉上出現一抹靦腆的微笑…。(省札1011221)

…喜歡唱歌的孩們，子專注看著歌詞，腳輕踏著節奏，愉快自在的唱出動人歌聲，學童自己也陶醉其中…。其中有幾個學童還向我詢問，可不可以設計動作跳給大家看，連S14、S17也都想要參加呢！…(省札1020104)

(六)、情緒新衣服活動中的情境設計多元且符合學生生活經驗，學生在分組討論時，除了很快就能進入情緒，也激發出各種創意且可行的做法，在角色扮演的同時，學生間形成提供、吸收多元且正向想法的互動模式。

…學童表示情境設計都是他們的生活經驗，一下子就能知道有多難過，所以演出並無困難，討論時小組成員有時還會想到很多情緒新衣服的好點子…。(省札1011207)

…看完角色扮演後分享，S10：「有一次我和第五組的情形一樣，我覺得他們演得很好，以後我會想試試看他們的方法。」S2：「我也怕狗，但我覺得他們的方法好像比我的好，而且這樣想，好像就覺得狗沒那麼恐怖了」(省札1020104)

(七)、學生期待上情緒教育課程，並將之視為正式課程：因情緒教育課程目標配

合九年一貫健康與體育領域的課程綱要，因此當初選擇用健康課程時間來實施情緒教育課程，實施結果學童將之視為正式課程，每週固定時間實施，養成習慣，不會任意中斷或挪用課程，以致在情緒教育課程結束後，學生仍期待上情緒教育課程。

…最後我告訴學童生氣情緒單元課程已結束，學生立即反問我：「下週還會上情緒課嗎？」我順口問：「你們想上嗎？」學童熱情回答：「想啊！」（省札1011123）

…今天預告學童難過情緒單元課程即將結束……學童急著問：「情緒課沒有了喔？」我笑而不答，學童便說：「老師，下禮拜我們再繼續上嘛！…」（省札1011214）

…作結論時，學童敏感地問：「還有情緒課嗎？」我告知下禮拜是最後一節，學童多次確認後，問我：「那過完寒假，下學期還會上情緒課嗎？」…「為什麼不繼續上？」…「老師，你再繼續設計啊！你再設計就可以再上啊！」…「蛤，我們想再上耶…」「老師，我們等你設計…」「有呀，這是心理健康，當然跟健康課有關哪！…」（省札1020111）

(八)、發表及實作演練與體驗時間不足，活動性課程可安排兩節課

…由於時間不足，我請想實作練習卻沒機會練習的學童可利用課餘時間演練或在生活真實情境中實踐，學童發出「喔」的惋惜聲…。若設計活動課程時，能安排兩節課，且連在一起上，這樣學童分享的時間較充裕，才不會有遺珠之憾，老師也可從每一位學生的表現中，仔細觀察孩子的學習情形。…（省札1011116）

…到後來愈來愈多人舉手想嘗試空椅練習，但演練時間已結束，把手放下的學童感到失望…。看到學童的表情，再度引發我反省課程設計中時間安排的缺點。…（省札1011207）

…學童想多玩幾次，但又不想晚下課……學童有動機參與課程是相當難能可貴的，面對犧牲下課時間，學童顯得兩難…。(省札1011228)

綜合以上所述，教師在情緒教育課程設計中，選用適切的繪本故事媒材可引起學童學習動機，活動設計多元化、生活化，不僅讓學童期待課程，也能引領學童參與、投入課程，激發各種創意可行的問題解決能力，使學童在心態上將此課程視為正式課程，更讓學童的學習形成一個提供、吸收多元且正向想法的互動模式。然而，豐富緊湊的課程設計內容，需要提供充足的時間讓學童參與，因此建議活動性課程可安排兩節課，讓學童有充足的時間可盡情發表及實作演練與體驗。

二、教學實施

在實施本情緒教育課程期間，研究者力求營造一個溫馨的班級與上課氣氛，因此秉著尊重開放的教學態度來進行課程，所以大多數學童都很喜歡上這堂課。此部份主要是在探討實驗組學童對本情緒教育課程在教學實施部分的接受度。各情緒主題單元回饋表第一大題中的一到五題，是實驗組學童對教學實施的意見之結果分析，題目共有五題，採Likert五點量表方式計分，以描述統計方式分析結果，結果如表4-4-8所示。

表4-4-8 實驗組學童對教學實施之意見表

單元	題目	M	SD
生氣	1.我覺得上課地點合適。	4.56	0.86
	2.我覺得上課的時間剛剛好。	4.39	0.61
	3.我喜歡每次上課的活動。	4.64	0.77
	4.我喜歡老師上課的方式。	4.38	0.94
	5.我覺得大部分的同學上課都很認真。	4.67	0.75
	單元平均		4.53(91%)

接下表

續表4-4-8 實驗組學童對教學實施之意見表

單元	題目	M	SD
難 過	1.我覺得上課地點合適。	4.71	0.96
	2.我覺得上課的時間剛剛好。	4.54	0.79
	3.我喜歡每次上課的活動。	4.49	0.89
	4.我喜歡老師上課的方式。	4.66	0.91
	5.我覺得大部分的同學上課都很認真。	4.32	0.97
	單元平均	4.54(91%)	
害 怕	1.我覺得上課地點合適。	4.49	0.56
	2.我覺得上課的時間剛剛好。	4.61	0.79
	3.我喜歡每次上課的活動。	4.47	0.85
	4.我喜歡老師上課的方式。	4.63	0.97
	5.我覺得大部分的同學上課都很認真。	4.61	0.75
	單元平均	4.65(93%)	
總平均		4.55(91%)	

資料來源：本研究

由表4-2-8可知，學童對教學實施之整體意見平均達91%，可見學童非常認同教師的教學方式，覺得上課時專心認真且輕鬆愉快。另外，在單元回饋表最後我有話要說的部份，學童也利用文字來表達對老師教學的意見：

老師講的話很清楚，老師也有讓我們玩一些遊戲，謝謝老師，我想要每天都上情緒的課程。(生饋S10)

老師上課都很精彩，聲音動作很好玩。(生饋S12)

希望這堂課能一直上下去。(難饋S05)

老師說話都好好說，不會用罵的。(難饋S18)

我感覺時間剛好，而且我上課都很專心。(害饋S04)

老師都知道我的心情，有時候我真的跟老師說的那樣一樣。(害饋S07)

由以上實驗組學童的文字回饋中，可感受學生肯定老師在本情緒課程中的教學方式與教學態度的展現。

此外，研究者分析教學省思札記內容，也有以下發現：

(一)、教師說故事技巧生動有趣，提高學童專注力。

…講述故事時，我在敘述亞瑟的憤怒有多強烈時，透過語調的變化、說話的速度來使故事更生動。運用豐富的聲音表情，學生也跟融入故事情境。…

(省札1011123)

…談到菲菲有多生氣時，我一邊說故事一邊搭配做出誇張的肢體動作與臉部表情，學童眼睛直盯盯的看著我，十分專心，此時還有學童小聲的說：「我都不敢呼吸了！」，大家都想知道接下來會如何。(省札1011109)

…播放「雷公糕」動畫影片故事時，在打雷處我將音量調大，主角說話時將音量調小，製造聲音對比，我也在關鍵處按暫停播放，適時引起學童專注。…(省札1020104)

(二)、教師注意身教帶領學童學習，並利用生活情境與生活事件隨機適切指導，更能於日常生活中落實情緒教育，以收潛移默化之效。

…課程進行中，由於氣氛輕鬆，學童可自主發言，因此有些許學童便忽略上課該有的規矩，影響班上秩序，我用溫和的態度提醒違規的學童團體規範並鼓勵他們遵守。違規的學童也表示願意改進。…S6因故影響課程進行，我內心感到不舒服、不被尊重，當下便用「我訊息」表達負向情緒感受。…

(省札1011123)

…演練完成後，我請學童拍手鼓掌給自願示範演練的學童，學童掌聲不熱烈，我便鼓勵、提醒學童：願意給別人掌聲，將來你會得到更多掌聲。學童點頭表示同意，便自發性的再給予熱烈掌聲。(省札1011207)

學童集合時，意態闌珊，出言不遜，我身為導師有管教的義務，但我馬上察覺到自己的負向情緒，利用短短幾秒鐘深呼吸、數數字來克制衝動，並告訴自己：生氣是短暫的發瘋，會醜化了自己；生氣是拿別人的過錯來懲罰自己。運用班級經營默契使學童安靜下來後，便使用情緒課程中所教導的適切情緒表達策略來表達我剛才的憤怒，希望給學童良好正向的行為示

範。…待課程結束後，我和學童分享、討論當時心情與想法並曉以大義，學童都很貼心的安慰我也知道自己的過錯，慚愧的向老師表達歉意。…（省札1011214）

…老師上課時注意到S11上課心不在焉，私下關心後知道其父親手術在醫院，便對孩子進行個別談話，協助其表達心中感覺與想法，最後給予安慰與鼓勵。…老師對學生若能保持高度的敏感度，方能察覺內斂學童的異狀。（省札1011120）

（三）、上課地點幫助轉換學童心情。

…健康課前一節是體育課，學童難免心浮氣躁，但班長集合整隊後，帶到專科教室（E化教室），學童魚貫而入靜下心來準備上情緒課程。（省札1011116）

…爲使投影效果明顯，我先行將E化教室中的窗簾全部拉開，使教室內光線較暗，學童從光線充足的走廊進到教室時，便自然互相用「噓」聲互相提醒控制音量。…利用教室情境的轉換，讓學童感覺有別於一班在教室上的正規課程（情境教育），因此在心境轉換上也容易進入情緒教育課程。（省札1011123）

…幾次下來，學童會主動問是否到E化教室上情緒課程，我便詢問學童到E化教室上課的感受，他們笑著回答：「到E化教室上課很有『fu』，也很期待！」

（四）、不熟悉電腦硬體設備操作方式或設備無法支援，耽誤課程進度。

…繪本故事活動用簡報檔呈現，需要電腦及單槍、螢幕設備，由於我不熟悉數位講桌與電子白板的操作方式，因此在一開始花了許多時間研究，以致課程進度延誤，學生也只能呆坐位子上，有點浪費時間。往後應在課程進行前一天或前一節課，先行研究、熟悉硬體設備的使用與操作方法，如此一來，課程方能順利進行，以收事半功倍之效…。（省札1011109）

…繪本故事播放到一半，電腦當機了，我請求資訊組長協助，當組長說明無法排除障礙時，我便帶學生回到教室，試著用班級電腦接上教室的液晶電視螢幕，來繼續故事。液晶電視螢幕較小，學童看得不甚清楚，影響效果。當故事說完後，這節課時間已過了一大半，只好精簡問題討論的部份。從這次經驗我學到教訓：除了可到專科教室進行課程，平時也要對學校中有資訊設備的教室進行了解與熟悉，以便保持彈性，可隨時安排替代教室與資訊設備…。(省札1011123)

綜合以上所述，教師在情緒教育教學實施部分，善用說故事技巧，會提高學童專注力。另外，教師應以身作則，重視身教、言教、境教，落實情緒教育於生活中。再者，教師應注意資訊設備是否充足與加強使用資設備之能力，以期教學實施更加完善。

綜合言之，在學習收穫與成長方面，學童對本實驗課程有相當程度的學習。首先，對生氣、難過和害怕情緒有進一步認識，知道這三種負向情緒是正常的，每個人都會有的，也能察覺自己和辨識別人的情緒。此外，學童較知道如何適切表達自己的這三種負向情緒，並懂得用對的方法宣洩情緒，透過學習適切的情緒表達策略，這三種負向情緒產生的次數減少，也縮短負向情緒出現的時間。最後，學童懂得運用轉化想法的方式來抒緩負向情緒，也從中知道同理別人的心情，並學會如何安慰別人。而從心情日記與軼事紀錄中，研究者發現：當生活情境中出現和學童需求一致的事件時，學童會產生正向情緒，相反的，當生活情境中出現和學童需求不一致的事件時，學童則會產生負向情緒。引發學生負向情緒的原因很多，諸如：被勉強做該做的事；被責備、處罰、取笑或欺負；作業多；不能做想做的事；與期待不符；身體病痛、受傷；遇到或發生不喜歡的事物；在校園生活情境中，學童的負向情緒最常是由同學間的誤會衝突所引發，部分是由師生間的誤會衝突和學童個人或家庭因素所引起。接受本實驗課程後，學童在面對不同的生活情境事件所引發的負向情緒時，處理方式雖有差異，但大部分學童皆能運

用情緒課程中所學的適切情緒表達策略來表達負向情緒，抒緩負向情緒，甚至轉化負向情緒，學童的處理方式與表達方式傾向正面積極。

在課程實施方面，教師選用適切的繪本故事媒材，能引起學習動機，加上活動設計多元化、生活化，也能引領學童參與、投入課程，激發問題解決能力，使學童正視情緒教育課程，更能讓學童建立提供、吸收多元且正向想法的互動模式。不同的活動課程在各項滿意度調查中，都顯示受到學童支持，由此可知，透過多元的活動設計，學童樂於參與活動、表達自己、展現自己，從中學習正向經驗。此外，教師善用說故事技巧，會提高學童專注力，教師以身作則，將情緒教育課程所學於生活中實踐，對學童有示範效果，誘發更多良好行為，大多數學童都認同、肯定老師的教學方式與教學態度，覺得上課時專心認真且輕鬆愉快。

然而豐富緊湊的課程內容，需要提供充足的時間讓學童參與，因此建議活動性課程可安排連續兩節課，讓學童有充足的時間可發表、實作演練與體驗。教師也應注意資訊設備充足與否及加強使用資訊設備之能力，以期課程實施更加完善。

第五章 結論與建議

本章內容主要是根據本研究的結果與發現提出總體性的結論與建議，作為未來情緒教育課程輔導與研究之參考，本章共分兩小節，第一節為結論，第二節為建議。

第一節 結論

本研究旨在探討情緒教育之相關學理、相關研究，並據以設計並實施「情緒教育課程」，透過準實驗研究法及內容分析法來探究此實驗課程對提升國小中年級學童負向情緒表達能力之效果，並分析實驗處理對不同性別是否有所差異。

在準實驗設計中，以中部地區L國小兩個四年級班級為研究對象，一班是實驗組，一班是控制組，共37名學童參與本研究。實驗組接受為期十二週，每週一節情緒教育課的課程實驗處理，控制組未實施實驗處理。兩組學童分別於實驗第一週、實驗最後一週，以「兒童情緒表達量表」作為量化的測驗工具，所得資料以獨立樣本單因子共變數分析進行統計處理，並輔以研究者自編之「單元回饋表」、「心情日記」、「軼事紀錄表」、「教學省思札記」為質性資料，以探討情緒教育課程實施的效果。本研究所得結論如下：

壹、綜合實作部分

一、學童的負向情緒表達能力可以藉由情緒教育課程的實施而提升。

根據量化研究資料結果顯示，實驗組學童於接受情緒教育課程後，在「兒童情緒表達量表」的全量表及「生氣情緒表達分量表」、「難過情緒表達分量表」、「難過情緒表達分量表」之後測分數顯著優於控制組學童，故研究假設1-1、1-2、1-3、1-4獲得研究結果的支持。

從質性資料心情日記與軼事紀錄表中，研究者發現：學童接受本實驗課程後，在面對不同的生活情境事件所引發的負向情緒時，處理方式雖有差異，但大

部分學童皆能運用情緒課程中所學的適切情緒表達策略來表達負向情緒，抒緩負向情緒，甚至轉化負向情緒，學童的處理方式與表達方式傾向正面積極。

二、情緒教育課程的實施成效不因性別而有所差異。

根據量化研究資料結果顯示，實驗組女生在兒童情緒表達量表全量表與各分量表的後測分數未顯著優於實驗組男生，故研究假設2-1、2-2、2-3、2-4皆未獲得研究結果的支持。

三、當生活情境中出現和學童需求不一致的事件時，容易引發

學童負向情緒。

從質性資料心情日記與軼事紀錄表中，研究者亦發現：當生活情境中出現和學童需求一致的事件時，學童會產生正向情緒，相反的，當生活情境中出現和學童需求不一致的事件時，學童則會產生負向情緒。引發學生負向情緒的原因很多，諸如：被勉強做該做的事；被責備、處罰、取笑或欺負；作業多；不能做想做的事；與期待不符；身體病痛、受傷；遇到或發生不喜歡的事物。在校園生活情境中，學童的負向情緒最常是由同學間的誤會衝突所引發，部分是由師生間的誤會衝突和學童個人或家庭因素所引起。

四、學童接受本實驗課程之結果。

在學習收穫與成長方面，學童對本實驗課程有相當程度的學習。首先，對生氣、難過和害怕此三種負向情緒有進一步認識，也知道這三種負向情緒是大家都會有的、正常的，還能察覺自己和辨識別人的情緒。此外，在生活情境中，面對負向情緒事件時，學童能運用所學，將這三種負向情緒適切的表達出來，並懂得用對的方法表達、宣洩情緒，透過適切的情緒表達策略，使這三種負向情緒產生的次數減少，也縮短負向情緒出現的時間。最後，學童懂得運用轉化想法的方式來抒緩負向情緒，也從中知道同理別人的心情，並學習如何安慰別人。

在課程實施方面，學童最喜歡、印象最深刻的活動是「情緒新衣服」活動，

其課程內容是透過認知想法的轉換來轉化負向情緒，以實作演練方式呈現，因此讓學童感到喜愛並留下深刻印象；而學童覺得最有幫助的活動是「適切情緒表達策略」活動，此活動實用性高，能及時協助學童正向表達負向情緒，因此獲得學童肯定；最讓學童感到有趣的活動是「繪本故事」活動，故事內容符合學童心智發展，容易引起共鳴與學習動機。此外，大多數學童都認同、肯定老師的教學方式與教學態度，覺得上課時專心認真且輕鬆愉快。

五、情緒教育課程多元化、生活化，較能引發學習動機。

在課程實施方面，教師選用適切的繪本故事媒材，能引起學習動機，加上活動設計多元化、生活化，也能引領學童參與、投入課程，激發問題解決能力，使學童正視情緒教育課程，更能讓學童建立提供、吸收多元且正向想法的互動模式。不同的活動課程在各項滿意度調查中，都顯示受到學童支持，由此可知，透過多元的活動設計，學童樂於參與活動、表達自己、展現自己，從中學習正向經驗。此外，教師善用說故事技巧，會提高學童專注力，教師以身作則，將情緒教育課程所學於生活中實踐，對學童有示範效果，誘發更多良好行為，大多數學童都認同、肯定老師的教學方式與教學態度，覺得上課時專心認真且輕鬆愉快。

貳、政策部分

從國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育領域和綜合活動領域中出現情緒教育相關能力指標，可知當前教育政策與現行課程中隱含情緒教育。然情緒教育非獨立學科、非主要學習學科，因此家長與學童的重視程度低，而部分老師不清楚如何有系統的將情緒教育融入各科教學或不了解能力指標內涵，使得情緒教育融入各領域教學時單元比重少，分配之教學時間易被挪用，以致無法掌握或完整實施情緒教育，因而情緒教育在校園中的實施成效不一。

第二節 建議

本節根據研究結果提出建議，期能作為日後教師教學或課程設計與未來研究之參考。

壹、實驗方法部分

一、調整研究變項。

本研究以情緒表達方式為依變項，以實驗處理為自變項，探討國小四年級學童的負向情緒表達能力是否受到實驗處理的影響。然而，影響兒童負向情緒表達的原因還有許多，例如：學童先天氣質、人際關係、自我概念、學業表現、學童家長的社經地位、家庭的宗教信仰、教師性別、教師人格特質與班級經營方式風格等。建議未來相關研究可加入不同變項進行分析，探討其與情緒教育的交互影響結果。

二、加入家長意見及透過親職教育增進家長情緒教育知能。

除了在學校以外，家庭更是學童展現真實情緒的場域，而家長也是學童生活中主要的互動人物，但情緒教育相關知能未必是家長們都具備的，因此建議透過學校舉辦親職教育活動，以期增進家長情緒教育相關知能，並於研究中加入家長觀察或意見，了解學童在家庭場域中的情緒表現，由親師一同關心指導，將情緒教育真正落實於生活中。

貳、實作部分

一、情緒教育課程由導師對班級團體實施。

本實驗課程由研究者實施，研究者同時是實驗組學童的班級導師，和學童接觸的時間最多。導師利用生活中的各種機會，隨時進行情緒引導與示範，並搭配課程，成效更為顯著。因此建議情緒教育課程由導師以班級輔導方式並融入生活事件來對學童實施，以達事半功倍之效。

二、情緒教育課程設計應涵蓋認知、情意、技能等學習目標。

本情緒教育課程內容設計涵蓋認知、情意、技能等層面的學習目標，讓學童在繪本故事活動中認識負向情緒，在體驗活動中體會利用適切的負向情緒表達策略來表達、抒緩負向情緒，再透過想法新衣服活動來練習轉化負向情緒，並在生活實踐的過程中實際應用所學，使情緒教育的實施更臻於完整。

三、情緒教育課程實施應注意時間安排與設備支援。

豐富緊湊的課程內容，需要提供充足的時間讓學童參與，因此建議活動性課程可安排連續兩節課，讓學童有充足的時間可發表、實作演練與體驗。教師也應注意資訊設備充足與否及加強使用資訊設備之能力，以期課程實施更加完善。

四、發展其他負向情緒主題之課程。

本研究只針對三種負向情緒（生氣、難過、害怕）設計課程，然而負向情緒不僅止此三種基本情緒，還包含其他複雜的負向情緒，建議未來研究者可發展其他負向情緒（如：緊張、擔心、自卑、驕傲、嫉妒等）主題課程，以指導學童學習適切的負向情緒表達方式。

參、政策部分

一、將情緒教育設為獨立學科或加重課程單元與教學時間之比例。

研究者建議當前教育單位應重視情緒教育實施的重要性，並於教育政策中將情緒教育設立為獨立學科，以帶領學童、家長與老師對情緒教育的重視。若短時間內無法將之設立為獨立學科，則應加重情緒教育在相關領域課程中的教學時間比例與課程單元，並提供優良情緒教育課程方案，讓第一線的教育工作者能透過教學實施，提升學童負向情緒表達能力。

二、情緒教育課程從低年級開始。

本研究是針對國小四年級學童實施情緒教育課程，研究結果發現情緒教育課程有助於提升學童負向情緒表達能力，且不因性別而有所差異，代表情緒教育課程發揮其功效，所以建議教育單位應考慮並重視情緒教育課程從低年級開始實施。

三、政策發展上，應提升教師或教學者對實施情緒教育課程的專業知能。

除了情緒教育課程本身，老師的角色在情緒教育中也佔有舉足輕重的地位，因為老師的言行舉止對學童的影響是潛移默化的。故在教育政策發展上，應在師資養成過程中，加入情緒教育專門課程的訓練，及對現職教師辦理情緒教育相關研習與工作坊，將可使職前教師、現職教師具備與提升實施情緒教育課程的專業知能與素養。

參考書目

中文部份

- 方惠貞，**國小班級中情緒教育之行動研究—以生氣情緒為焦點**（花蓮：國立花蓮教育大學課程與教學研究所碩士論文，2008年）。
- 王以仁、林淑玲、駱芳美著，**心理衛生與適應**（台北市：心理出版社，1997年）。
- 王秀園著，**兒童EQ的開發與培育（1~3年級學童）**（台北：稻田出版社，1997年）。
- 王春展、詹志禹、李良哲，「兒童情緒智力發展之探討研究」，**教育與心理研究**，第23期（2000年12月），頁353—382。
- 王淑俐，**國中階段青少年情緒的發展與問題及輔導**（台北：國立台灣師範大學教育研究所博士論文，1990年）。
- 王淑俐著，**青少年情緒的問題、研究與對策**（台北市：合記，1995年）。
- 江文慈，**情緒調整的發展軌跡與模式建構之研究**（台北：國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，1999年）。
- 余嫩舫，**完形取向團體輔導對低年級情緒困擾傾向兒童之情緒覺察與情緒表達改變之研究**（台北市：臺北市立教育大學心理與諮商學系教學碩士學位班碩士論文，2009年）。
- 吳月裡，**情緒教育輔導方案對國小學童情緒適應行為之效果研究**（新竹：國立新竹師範學院輔導教學碩士班碩士論文，2003年）。
- 吳盈瑩，**情緒教育融入國小國語科之教學研——以國小四年級為例**（花蓮：國立東華大學教育研究所碩士論文，2000年）。
- 吳英璋，「情緒教育的理論與內涵」，**學生輔導**，第75期（2001年7月），頁66-79。
- 李小觀，**情緒教育方案對國小四年級兒童情緒智力輔導效果之研究**（台南：國立臺南大學教育學系輔導教學碩士班碩士論文，2004年）。
- 李丹、劉金花、張欣戊著，**兒童發展**（台北市：五南，1989年）。
- 李茂興譯，Corey, G.著，**諮商與心理治療的理論與實務**（台北市：揚智文化，1996年）。
- 李雪禎，**青少年的情緒經驗與父母教養方式之分析研究**（高雄：國立高雄師範大學輔導研究所，1996年）。
- 李選著，**情緒護理**（臺北市：五南，2003年）。
- 周盛勳，**班級輔導之情緒教育課程：對國小六年級兒童情緒智力、自我概念及生活適應之輔導效果**（新竹：國立新竹師範學院輔導教學碩士班碩士論文，2002年）。
- 林芳宜，**教師協助學生調適悲傷情緒之研究**（花蓮：東華大學國民教育研究所碩士論文，2009年）。
- 林貞佑，**結合靜思語之情緒教育課程對國小五年級學童情緒智力影響之實驗研究**

- (台中：國立臺中教育大學課程與教學研究所碩士論文，2010年)。
- 林清山著，**心理與教育統計學**（台北市：東華書局，1992年）。
- 金乃儀，**情緒教育課程對高年級學童自我概念影響之研究**（台北市：臺北市立教育大學課程與教學研究所碩士班碩士論文，2007年）。
- 段義孚、潘桂成、鄧伯宸、梁永安著，**恐懼：人類生活中無所不在的恐懼感**（台北市：紅螞蟻圖書行銷代理，2008年）。
- 洪儷瑜，「我的孩子有情緒困擾嗎？」，**親子天下**，第5期（2009年4月），頁192-197。
- 徐大偉，**國小學生生氣情緒及生氣情緒管理團體方案成效之研究**（高雄：國立高雄師範大學教育學系博士論文，1999年）。
- 徐高鳳，**情感教育課程對國小兒童自我概念影響之實驗**（台北市：國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，1991年）。
- 高淑芬、李明濱，「哀傷與傷慟的身心醫學觀」，**當代醫學**，第18卷第4期（1991年4月），頁89-94。
- 張怡筠著，**張怡筠談優質情緒**（臺北市：希代，2000年）。
- 張春興著，**張氏心理學辭典**（臺北市：臺灣東華，2006年）。
- 張美惠譯，Goleman, D.著，**EQ**（臺北市：時報文化，1996年）
- 張富湖，**情緒教育課程對提昇國中學生情緒智力效果之研究**（屏東：國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文，2002年）。
- 張景媛，「國中生之正負向情緒與其后設認知、學習動機關係之研究」，**教育心理學報**，第29期（1997年9月），頁51-76。
- 張達人、黃梅羹、那珊珊、陳良娟、鄧世雄，「喪親者之團體心理治療——一位傷慟者領悟歷程」，**心理衛生學刊**，第11卷第3期（1998年9月），頁69-80。
- 曹中璋，「從情緒的功能與情緒的特性了解情緒」，**中等教育**，第57卷第3期（2006年6月），頁94-103。
- 梁靜珊，**情緒教育課程對國小資優生情緒適應行為之效果研究**（台北市：台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，1997年）。
- 莊小玲、葉昭幸，「概念分析—哀傷」，**長庚護理**，第11卷第1期（2000年3月），頁44-49。
- 陳志平，「**情緒教育輔導方案**」對慈輝班學生情緒智力與學校生活適應之影響（新竹：國立新竹師範學院特殊教育學系碩士論文，2004年）。
- 陳李綱，「中學生情緒智慧測量與適應性指標研究」，**教育心理學報**，第39期（2008年2月），頁61-81。
- 陳依伶，**情緒教育課程對提升國小六年級學童自我情緒覺察能力之研究**（台北市：臺北教育大學社會科教育學系碩士論文，2005年）。
- 陳崇慧，**國小一年級教師班級經營風格與情緒教育對學童情緒智力之影響**（台中：朝陽科技大學幼兒保育系碩士論文，2006年）。
- 陳雅萍，**利用情緒繪本教學進行兒童情緒教育之研究——以國小一年級為例**（屏

- 東：國立屏東教育大學教育行政研究所碩士論文，2007年）。
- 陳雲蘭，**國小低年級學童悲傷情緒調適課程之行動研究**（花蓮：東華大學課程設計與潛能開發學系碩士論文，2011年）。
- 陳鴻銘譯，Garber、Spizman 著，**床下有怪物！：如何因應孩子的恐懼感**（台北市：遠流出版社，1995年）
- 曾娉妍，**情緒教育課程對提昇國小兒童情緒智慧效果之研究**（台中：國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文，1998年）。
- 曾娉妍，**繪本教學對國小學生負向情緒表達之影響**（台中市：國立台中教育大學教育學系博士論文，2011年）。
- 曾惠貞，「不同階段孩子的情緒發展」，**學生輔導**，第75期（2001年7月），頁36-39。
- 游恆山譯，Strongman, K. T. 著，**情緒心理學：情緒理論的透視**（臺北市：五南，2002年）。
- 馮觀富著，**情緒心理學**（台北：心理出版社，2005年）。
- 黃月霞著，**情感教育與發展性輔導：「情育課程」對兒童「態度」與「學業成績」的影響**（台北市：五南，1989年）。
- 黃郁婷，**靜思語教學對情緒智能的教學效果之研究---以台南市白河國中為例**（台南市：成功大學教育研究所學位論文，2011年）。
- 黃珮貞，**運用兒童繪本進行情緒教育之研究**（新竹：國立新竹教育大學教育學系碩士班碩士論文，2008年）。
- 黃淑婉，**運用繪本為主的情緒教育方案對提昇國小兒童情緒智慧效果之研究**（新竹：國立新竹教育大學人資處輔導教學碩士班碩士論文，2006年）。
- 黃鳳英，「喪親家屬之悲傷與悲傷輔導」，**安寧療護**，第10期（1998年11月），頁69-83。
- 黃德祥，「教育的心理學基礎」，王文科主編，**教育概論**（臺北市：五南，1995年），頁171-207。
- 慈濟教師聯誼會主編著，**大愛引航第一~十二冊**（台北：靜思文化，1999年）。
- 楊俐容著，**提升親子EQ三部曲**（台北：台視文化，2006年）。
- 楊惠芳，「談教師生氣因應之道」，**教師之友**，第39卷第1期（1998年2月），頁31-34。
- 葉姿伶，**情緒教育應用於班級經營之行動研究**（台北市：臺北教育大學課程與教學研究所碩士論文，2011年）。
- 廖鳳池、王文秀、田秀蘭著，**兒童輔導原理**（台北：心理，1997年）。
- 劉方，**高中生負向情緒經驗之分析研究**（屏東：國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文，2000年）。
- 蔡秀玲、楊智馨著，**情緒管理**（臺北市：揚智，1999年）。
- 蔡明昌，「情緒管理--淺談情緒教育」，**教師之友**，第38卷第1期（1997年2月），頁33-35。

- 鄭美俐，「淺談情緒教育」，*臺灣教育*，第 559 期（1997 年 7 月），頁 24-25。
- 鍾永吉，*國小單親兒童的認知信念與情緒經驗的研究*（高雄：國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，1997 年）。
- 蘇絢慧著，*請容許我悲傷*（台北市：張老師，2003 年）。

英文部分

- Barrett, L. F., Niedenthal, P. M., Winkielman, P., *Emotion and consciousness* (New York : Guilford, 2005) .
- Bridges, K. M. B., *The Social and Emotional Development of the Pre-School Child* (London : Kegan Paul, 1932) .
- Bullis, H., “ An educational program for development of the "normal" personality, ” *American Journal of Psychiatry*, No.109 (1952) , pp. 375-377.
- Dagley, J. C., “ A new look at developmental guidance:The hearthstone of school counseling, ” *The School Counselor*, No. 35 (1987) , pp. 102-109.
- Denham, S. A., Mckiney, M., Couchoud, E.A., Holt, R., “ Preschoolers’ understanding of challenging peer situations, ” presented for research in child development (ERIC No.ED337251, 1991) .
- Drever, J., *A dictionary of psychology* (Harmondsworth, Middlesex : Penguin Books, 1952) .
- Dupont, H., “ Affective development:Stages & Sequence, ” in R.L.Mosher eds., *Adolescents' development & education* (Berkeley,Calif: Mc cutchon, 1979) .
- Greenberg, I. S., Rice, L. N., Elliot, R., *Facilitating Emotional Change:The Moment-by-moment Process* (N.Y. : The Guild Ford, 1993) .
- Hillman, J., *Emotion* (London : Routledge & Kegan Paul, 1960) .
- Isen, A. M., “ The influence of positive and negative affect on cognitive organization : Some implications for development, ” in N. L. Stein, & T. Trabasso eds., *Psychological and biological approaches to emotion* (Hillsdale, NJ. : Lawrence Erlbaum, 1990) .
- Key, S. G., Jacobs, G., Celotta, B., “ Communicating about feelings:A classroom guidance approach for rural,disadvantaged students, ” *The School Counselor*, No. 37 (1990) , pp. 192-198.
- Kleinginna, P. R. Jr. & Kleinginna, A. M., “ A categorised of emotional definitions,with suggestions for a consensual definition, ” *Motv. and Emot.*, Vol. 5, No. 4 (1981) , pp. 345-379.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S., *Stress,appraisal and coping* (New York : Springer, 1984) .
- Lazarus, R. S., *Stress and emotion:A new synthesis* (London : Free Association Books, 1999) .
- Lewis, M. & Michalson, L., *Children's emotions and moods : developmental theory*

- and measurement* (New York : Plenum Press, 1983) .
- Madow, L., *Anger:How to Recognize and Cope with it* (N.Y. : Macmillan, 1972) .
- Millenson, J. R., *Principles of Behavioural Analysis* (New York : Macmillan, 1967) .
- Moser, R. L. & Sprinthall, N. A., “ Psychological education : A means to promote personal development during adolescence, ” *The Counseling Psychology*, Vol. 2, No. 4, pp. 8-9.
- Murphy, L. B., *Further reflections on resilience* (N. Y. : The Guildford Press, 1987) .
- Plutchik, R., “ A general psychoevolutionary theory of emotion, ” in R. P. H.Kellerman eds., *Emotion :Theory,research,and experience*(San Diego : Academic Press, 1980) .
- Rapaport, D., *Emotions and Memory* (New York : International Universities Press, 1950) .
- Salovey, P. & Mayer, J. D., “ Emotional intelligence.,” *Imagination, Cognition, and Personality*, No.9 (1990) , pp.185-211.
- Salovey, P., Hsee, C. K., Mayer, J. D, “ Emotional intelligence and the self-regulation of affect, ” in D. M. Wegner, J. W. Pennebaker eds., *Handbook of mental contro* (Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, 1993) .
- Sartre, J. P., *The Emotions* (New York : Philosophical Library, 1948) .
- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D. & O’connor, G., “ Emotion knowledge:further exploration of a prototype approach, ” *Journal of Personality and Social Psychology*, No. 51 (1987) , pp. 1061-1086.
- Sheldon, C. & Morgan, C., “ The child development specialist : A Prevention Program, ” *The Personnel & Guidance Journal*, Vol. 62, No. 8 (1984) , pp. 470-474.
- Smith, C. A. & Lazarus, R. S., “ Emotion and adaptation ” in L. A. Pervin eds., *Handbook of personality : Theory and research* (New York : Guilford, 1990) ,pp. 609-637.
- Smith, E. W., Krouse, S. W., Alhinson, M. M., *The Educators’ Encyclopedia* (N.J. : Englewood Cliffs, 1961) .
- Sullivan, P. J., “ Occupational stress in psychiatric nursing, ” *Journal of Advanced Nursing*, No. 18 (1993) , pp. 591-601.
- Watson, J. B., “ A Schematic outline of the Emotions, ” *Psychological Review*, No. 26 (1919) , pp.165.
- Zajonc, R. B., “ Feeling and thinking:Preferences need no inferences, ” *American Psychologist*, No. 35 (1980) , pp.151-175.

親愛的小朋友：

你好！這份量表不是考試，只是想了解你的情緒表達方式，題目沒有一標準答案，作答的結果不會影響你的任何成績，所以請你不用緊張，依照自己的實際情況放心作答。謝謝你的合作！

南華大學亞太研究所碩士班研究生 顏麗芬 敬啟

【注意事項】

- 一、請先將基本資料填寫完後，再作答。
- 二、如果不知道問題的意思，請舉手發問。
- 三、每一題都要回答，做完後請檢查一遍，不要有遺漏。

【填答說明】

請仔細看完題目，選出符合你實際情況的答案，並在□中打「✓」。

例題及作法	使用情形
※ 當你覺得快樂的時候，你會怎麼做呢？	從未使用 <input type="checkbox"/> 偶爾使用 <input type="checkbox"/> 經常使用 <input type="checkbox"/> 每次使用 <input type="checkbox"/>
1. 唱歌跳舞。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
2. 大吃一頓。	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3. 其他作法： <u>跟家人分享快樂的事。</u>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

說明：

- 一、第 1 題的答案代表你在快樂的時候，每次都快樂跳舞。
- 二、第 2 題的答案代表你在快樂的時候，偶爾會大吃一頓。
- 三、如果自己曾經使用過前面沒有提到的作法，可寫在每大題最後一欄「其他作法」後面留的空白處，再勾選使用情形；如果沒有其他作法的話，請留空白。

【基本資料】

學校：_____ (縣) 市 _____ 國小

填寫日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

班級：四年 _____ 班 座號：_____

性別：_____

【量表內容】

例題及作法	使用情形
一、當別人惹你生氣時，你會怎麼做呢？	從未使用 <input type="checkbox"/> 偶爾使用 <input type="checkbox"/> 經常使用 <input type="checkbox"/> 每次使用 <input type="checkbox"/>
1. 動手打那個人。.....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2. 用不好聽的話罵或取笑那個人。.....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3. 在背後說那人的壞話。.....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4. 偷偷破壞那人的東西。.....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5. 找不會壞的東西出氣(例：打沙包)。.....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6. 破壞東西出氣(例：摔椅子、丟盤子)。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7. 對其他人發脾氣。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8. 對貓、狗等動物發脾氣。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9. 用力吸氣，再大口吐氣。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10. 偷偷在心裡生氣，不敢表現出來。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11. 假裝沒有這回事，不讓別人知道。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12. 找人說話，希望獲得支持。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
13. 請別人協助解決問題。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14. 和別人討論，想出解決問題的辦法。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
15. 不理會對方。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
16. 馬上離開讓人生氣的地方。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
17. 做工作(例：打掃)來轉移注意力。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
18. 做自己喜歡的事，放鬆心情。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
19. 想些快樂有趣的事，讓心情變好。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
20. 自己找出生氣的原因，解決問題。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
21. 替對方找理由，原諒他，不跟他計較。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
22. 態度和氣，找對方當面說清楚。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
23. 檢討或反省自己是不需要那麼生氣。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
24. 其他作法：_____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

例題及作答方法	使用情形
三、當你覺得害怕的時候，你會怎麼做呢？	從 未 使 用 偶 爾 使 用 經 常 使 用 每 次 使 用
1. 在大家面前放聲大哭。……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2. 對著貓、狗等動物說出害怕的感覺。……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3. 對著玩具說出害怕的感覺。……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4. 偷偷在心中害怕，不敢表現出來。……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5. 假裝沒有這一回事，不讓別人知道。……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6. 忘記發生過這件事。……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7. 緊抱著東西(例:布偶或寵物)壯膽。……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8. 緊抱著別人，增加安全感。……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9. 找人陪伴壯膽。……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10. 找人說說話，希望獲得安慰。……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11. 請別人協助解決問題。……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12. 和別人討論，想出解決問題的辦法。……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
13. 找個安全的地方躲起來。……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14. 馬上離開讓人害怕的地方。……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
15. 做工作(例:打掃)來轉移注意力。……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
16. 做自己喜歡的事，放鬆心情。……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
17. 想些快樂有趣的事，讓心情變好。……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
18. 自己找出害怕的原因，解決問題。……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
19. 檢討或反省自己不需要那麼害怕。……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
20. 其他作法: _____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

【基本資料】

班級：_____年_____班 座號：_____ 姓名：_____ 性別：_____

一、請仔細看完題目後，圈出符合你實際情況的答
不同意見 ←—————→ 同意

1. 我覺得上課地點合適。1 2 3 4 5
2. 我覺得上課的時間剛好。1 2 3 4 5
3. 我喜歡每次上課的活動。1 2 3 4 5
4. 我喜歡老師上課的方式。1 2 3 4 5
5. 我覺得大部分的同學上課都很認真。1 2 3 4 5
6. 每一個人都會生氣。1 2 3 4 5
7. 當我生氣時，我知道自己生氣的原因。 ...1 2 3 4 5
8. 我能接受自己已有生氣的時候。1 2 3 4 5
9. 我知道將生氣的感覺一直放在心中，
對自己會有不好的影響。1 2 3 4 5
10. 當我有生氣的感覺時，我會用適當的
方法來表達。1 2 3 4 5
11. 當我生氣時，總是很難消氣。1 2 3 4 5

二、請將符合你的情況的選項打勾：

1. 我最喜歡的是哪一項？

- 繪本故事 適切情緒表達策略 情緒新衣服

2. 我覺得對我最有幫助的是哪一項？

- 繪本故事 適切情緒表達策略 情緒新衣服

3. 我覺得最有趣的活動是哪一項？

- 繪本故事 適切情緒表達策略 情緒新衣服

4. 最令我印象深刻的活動是哪一項？

- 繪本故事 適切情緒表達策略 情緒新衣服

三、我有話要說

上完這單元的課程，我感覺_____

【基本資料】

班級：____年____班 座號：____ 姓名：____ 性別：____

二、請仔細看完題目後，圈出符合你實際情況的答
不同意 ←—————→ 同意

1. 我覺得上課地點合適。1 2 3 4 5
2. 我覺得上課的時間剛好。1 2 3 4 5
3. 我喜歡每次上課的活動。1 2 3 4 5
4. 我喜歡老師上課的方式。1 2 3 4 5
5. 我覺得大部分的同學上課都很認真。1 2 3 4 5
6. 每一個人都會難過。1 2 3 4 5
7. 當我難過時，我知道自己難過的原因。 ...1 2 3 4 5
8. 我能接受自己已有難過的時候。1 2 3 4 5
9. 我知道將難過的感覺一直放在心中，
對自己會有不好的影響。1 2 3 4 5
10. 當我有難過的感覺時，我會用適當的
方法來表達。1 2 3 4 5
11. 當我難過時，我會想辦法讓心情變好。 ...1 2 3 4 5

二、請將符合你的情況的選項打勾：

1. 我最喜歡的生活活動是哪一項？
 繪本故事 適切情緒表達策略 情緒新衣服
2. 我覺得對我最有幫助的生活活動是哪一項？
 繪本故事 適切情緒表達策略 情緒新衣服
3. 我覺得最有趣的生活活動是哪一項？
 繪本故事 適切情緒表達策略 情緒新衣服
4. 最令我印象深刻的活動是哪一項？
 繪本故事 適切情緒表達策略 情緒新衣服

三、我有話要說

上完這難過單元的課程，我感覺_____

【基本資料】

班級：_____年_____班 座號：_____ 姓名：_____ 性別：_____

三、請仔細看完題目後，圈出符合你實際情況的答案。
不同意 ←—————→ 同意

1. 我覺得上課地點合適。1 2 3 4 5
2. 我覺得上課的時間剛好。1 2 3 4 5
3. 我喜歡每次上課的活動。1 2 3 4 5
4. 我喜歡老師上課的方式。1 2 3 4 5
5. 我覺得大部分的同學上課都很認真。1 2 3 4 5
6. 每一個人都會害怕。1 2 3 4 5
7. 當我害怕時，我知道自己害怕的原因。 ...1 2 3 4 5
8. 我能接受自己有害怕的時候。1 2 3 4 5
9. 我知道將害怕的感覺一直放在心中，
對自己會有不好的影響。1 2 3 4 5
10. 當我有害怕的感覺時，我會用適當的
方法來表達。1 2 3 4 5
11. 當我害怕時，我會想辦法讓心情變好。 ...1 2 3 4 5

二、請將符合你的情況的選項打勾：

1. 我最喜歡的是哪一項？

- 繪本故事 適切情緒表達策略 情緒新衣服

2. 我覺得對我最有幫助的是哪一項？

- 繪本故事 適切情緒表達策略 情緒新衣服

3. 我覺得最有趣的活動是哪一項？

- 繪本故事 適切情緒表達策略 情緒新衣服

4. 最令我印象深刻的活動是哪一項？

- 繪本故事 適切情緒表達策略 情緒新衣服

三、我有話要說

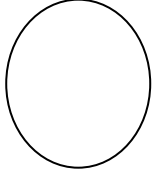
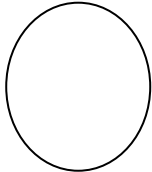
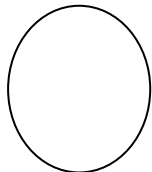
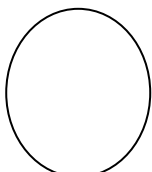
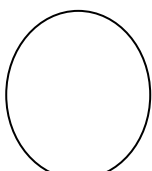
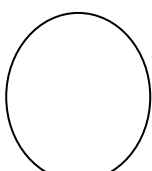
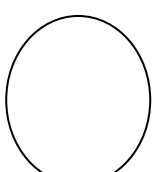
上完這害怕單元的課程，我感覺_____

班級：__年__班 座號：__號 姓名：_____ 性別：_____

親愛的小朋友：

你好！天氣有晴天、雨天的變化，同樣的，你的心情也有好壞的起伏變化。請你記錄每天的心情，看看在一星期中有什麼變化？

在「情緒臉譜」欄位中，請用圖案來表示你當天的心情：畫笑臉代表心情很好，畫哭臉代表心情不好，當然你也可以用大笑或大哭來代表更強烈的情緒唷！另外也請你將影響情緒的事情及處理方式寫出來。

日期	情緒臉譜	影響情緒的事情	處理方式
/ (一)			
/ (二)			
/ (三)			
/ (四)			
/ (五)			
/ (六)			
/ (日)			

軼事紀錄表

紀錄者	時間	地點
事件內容說明		

教學省思札記

日期		單元	
項目	內容		
課程 實施			
重要 事件 紀錄			
反思			

情緒教育課程設計（一）

單元名稱	暖身活動	教學時間	40 分鐘
適用年級	四年級	設計者	顏麗芬
教學目標	1.進行前測 2.介紹情緒教育課程 3.訂定教室規則與團體規範		
參考資料	1.黃郁婷（2011）－情緒教育課程。 2.曾媯妍（2011）－兒童情緒表達量表。 3.大愛引航第一冊。		
教學活動	器材	時間	
壹、引起動機 一、簡單說明上情緒教育課程的原因。 貳、主要活動 一、進行前測：兒童情緒表達量表。（曾媯妍，2011 年） 二、教室規則與團體規範： （一）上課要準時。 （二）積極參與活動，用心體會感受。 （三）發言前，我會舉手，等待老師請我發言，遵守秩序。 （四）專注傾聽他人的分享。 （五）誠懇給予回饋。 （六）尊重自己與他人的分享，不對外洩漏我們的小秘密。 三、情緒教育課程講解： （一）情緒教育課程在這學期會進行十二周，共十二堂課。 （二）情緒教育課中包含體驗活動、繪本欣賞、影片欣賞、分享回饋，希望大家投入並享受課程。 （三）在課程進行期間，若有自我覺察到生活事件與心情的感受變化，歡迎隨時與大家分享。 （四）某些課程會需要課後生活記錄或回饋，希望大家熱情填寫，對課程作建議，也提供老師修正與思考的方向。 （五）在課程進行中，會需要拍照或錄影，希望大家平常心以對。 叁、綜合活動 一、好話分享：要別人接受我，必須自己先打開心胸接納別人。 二、期許：希望大家在這情緒教育課程中，都能打開心胸，相信你會有意想不到的收穫。	兒童情緒量表	3'	15' 5'
			5'
			2'

情緒教育課程設計（二）

單元名稱	情緒概論	教學時間	40 分鐘
適用年級	四年級	設計者	顏麗芬
教學目標	1.對情緒有基本的認識。 2.能簡單分辨正向情緒與負向情緒。		
參考資料	1.大愛引航第五冊。 2.林貞佑（2010）－情緒教育課程。		
教學活動	器材	時間	
壹、引起動機 一、教師：你今天的心情怎麼樣呢？發生什麼事？（教師將學生的分享內容分「生理反應」和「心理感受」記錄在黑板上，以方便解說。） 貳、主要活動 一、認識情緒：你受到事件刺激之後，所引發的身心反應。 （一）遇到下面情緒事件，你有哪些生理反應及心理感受？ 1.考試 100 分 2.心愛的筆被弄壞了 3.寵物死掉了 4.一個人走在黑暗的巷子裡 5.電視播出喜歡的節目 6.看到不喜歡的人 7.踩到狗大便 8.明天就要月考 9.在車上放屁 （二）請學生找出情緒卡中的上述情緒。 二、分類情緒： （一）從剛才活動中，我們可以知道情緒有許多種類，而我們可以將情緒簡單的分為兩類－正向情緒與負向情緒。正向情緒是會令人愉快的情緒，負向情緒是會令人不愉快的情緒。 （二）請學生拿出情緒卡並將之分類。 參、綜合活動 一、教師歸納：人都會有情緒，而情緒有正向和負向的分別。正向情緒使人感到舒服愉快，但若運用不當，很可能造成樂極生悲的後果。負向情緒雖然使人感到不舒服不愉快，但若懂得適當的情緒表達與紓解，它會成為向上、向前的力量。 二、好話分享：每個人都有不同的臉孔及習氣，相處時要互相尊重，互相包容。	海報	5'	15'
	情緒卡	15'	5'

情緒教育課程設計（三）

單元名稱	做生氣的主人	教學時間	120 分鐘
適用年級	四年級	設計者	顏麗芬
教學目標	1.覺察與認知自己和他人的生氣情緒。 2.認識適當的生氣情緒表達與紓解方式。 3.練習適切的表達生氣情緒。		
參考資料	1.大愛引航第二、三、五、六、七、八冊。 2.葉姿伶（2011）－情緒教育課程。 3.黃郁婷（2011）－情緒教育課程。 4.曾娉妍（2011）－情緒教育課程。 5.林貞佑（2010）－情緒教育課程。 6.余燉齡（2009）－情緒教育課程。		
教學活動	器材	時間	
壹、引起動機 一、教師講述「菲菲生氣了」繪本故事。	繪本	8'	
貳、主要活動 一、問題與討論： （一）故事的主角是誰？她有什麼情緒困擾？（菲菲，她生氣了） （二）她為什麼生氣？（姊姊拿了她的玩具） （三）她生氣時，身體有什麼變化，生氣的模樣如何？ （四）菲菲生氣時，她舒服嗎？這是正向或負向情緒呢？對生活有什麼影響？ （五）最後她好些了嗎？做了什麼事讓她好些呢？她找到什麼方法趕走”生氣”？ （六）她這樣處理好嗎？為什麼？ （七）你有生氣的經驗嗎？發生麼事？ （八）你生氣時，身體有什麼感覺？ （九）你生氣時，生活有什麼影響？ （十）你看過別人生氣嗎？是什麼樣子呢？ 二、教師歸納： （一）生氣情緒的生理反應與心理感受。 （二）生氣情緒帶來的影響。	PTT 簡報	20'	
參、綜合活動 一、好話分享：生氣是短暫的發瘋，會醜化了自己。 二、認識生氣的情緒後，希望大家在生活中能多留意感受一下自己的生氣情緒。 三、課後紀錄單：心情日記。 ~第一節結束~	課後紀錄單	7' 5'	
壹、引起動機 一、教師講述「好一個吵架天」繪本故事。	繪本	5'	
貳、主要活動	PTT		

<p>一、問題與討論</p> <p>(一) 故事中的角色們有什麼情緒困擾？</p> <p>(二) 他們如何表達他們的情緒？</p> <p>(三) 結果如何呢？</p> <p>(四) 從誰開始有了不一樣的轉變？他做了什麼呢？</p> <p>(五) 對於生氣情緒，你有哪些好的表達方式呢？</p>	簡報	5'
<p>二、適切情緒表達策略教導：</p> <p>(一) 數數字：</p> <p>1.教師請學生大大地吸一口氣，再放聲從 1 慢慢的數到 10。</p> <p>2.當學生能掌握數數的速度後，再請學生練習在心中默數 1 到 10。</p>		2'
<p>(二) 深呼吸：</p> <p>1.教師示範深呼吸方式（吸 234、吐 234）。</p> <p>2.請學生跟著教師的指令練習（吸 234、吐 234）。</p>		2'
<p>(三) 自制力「1+3+10」：</p> <p>1.暫停一下對自己說：「要冷靜。」這是 1。</p> <p>2.慢慢深呼吸 3 次，要把氣深深吸到肚子裡，這是 3。</p> <p>3.在心裡默默數到 10，這就是 10。</p>		3'
<p>(四) 數顏色：</p> <p>1.教師指向教室中的某物品，請學生說出它的顏色及名稱（例如：白色的粉筆），大約數 10 種物品。</p> <p>2.教師指著教室中的某物品，請學生在心中說出它的顏色及名稱，但不出聲。</p> <p>3.教師請學生自行看著教室中的物品，在心中默數 10 種物品的顏色及名稱。</p>		5'
<p>(五)「我」訊息：</p> <p>1.集中焦點：對方做了什麼事讓我不舒服。如「他踩到我的腳」、「他不讓我玩遊戲」。</p> <p>2.冷靜聲明：堅定的姿態（抬頭挺胸、看著對方的眼睛、雙腳略為分開站、雙手自然下垂）、堅定的語氣（冷靜有力而不是大吼大叫或軟弱）。</p> <p>3.運用「我」開頭的訊息：「我不喜歡你插隊，請你按照順序排隊。」、「我真的不喜歡你動我的東西，我希望你要先問過我。」</p> <p>4.保持尊重。</p>	PTT 簡報	8'
<p>(六) 改變想法就能改變情緒：</p> <p>1.當有人對不起我們時，要立刻告訴自己：「他不是故意的！」</p> <p>2.生氣是短暫的發瘋，會醜化了自己。</p> <p>3.生氣是拿別人的過錯來懲罰自己。</p> <p>4.脾氣、嘴巴不好，就不能算是好人。</p> <p>5.理直要氣和，得理要饒人。</p> <p>6.當他人生氣的時候，我就少說兩句，等他氣消了，再和他談理。</p>	PTT 簡報	8'
<p>叁、綜合活動</p> <p>一、教師歸納：</p> <p>(一) 生氣沒有對錯，重要的是要用適確的方式來表達情緒。</p>		2'

<p>(二) 學會適切情緒表達策略後，希望大家在日常生活中能多練習與應用。</p> <p>二、好話分享：生氣是拿別人的過錯來懲罰自己。</p> <p>~第二節結束~</p>		
<p>壹、引起動機</p> <p>一、教師講述「生氣的亞瑟」繪本故事。</p> <p>二、教師準備一顆未灌氣的汽球，使用打氣筒將空氣慢慢灌入汽球，請學生觀察其變化。教師比喻汽球就好比是生氣的情緒不斷上升，最後灌破汽球。</p> <p>三、教師說明：生氣的情緒就好像這一顆不斷灌氣的汽球，當汽球無法負荷時，就會爆裂。</p> <p>貳、主要活動</p> <p>一、黏土捏塑</p> <p>(一) 教師說明黏土的使用方式與規則</p> <p>(二) 請學生捏塑一個代表自己最近的生氣情緒事件並分享</p> <p>二、情緒新衣服</p> <p>(一) 教師揭示正向想法和負向想法海報。</p> <p>(二) 教師請學生想想：海報上的想法，哪些使人舒服？哪些使人生氣？讓學生分類。</p> <p>(三) 練習與實踐：教師提出幾種負向想法，請學生練習將負向想法轉成正向想法。</p> <p>叁、綜合活動</p> <p>一、教師歸納：不同的想法會產生不同的情緒，試著將生氣的情緒穿上正向的想法衣服，來轉換我們的心情。</p> <p>二、好話分享：把氣憤的心境轉化為柔和的心境，再轉換為友愛，世間將愈益完美。</p> <p>~第三節結束~</p>	<p>繪本</p> <p>汽球 打氣筒</p> <p>黏土</p> <p>簡報 PPT</p> <p>討論 小白板</p>	<p>5'</p> <p>16'</p> <p>16'</p> <p>3'</p>

情緒教育課程設計（四）

單元名稱	撥雲見日	教學時間	120 分鐘	
適用年級	四年級	設計者	顏麗芬	
教學目標	1.覺察與認知自己和他人的難過情緒。 2.認識適當的難過情緒表達與紓解方式。 3.練習適切的表達難過情緒。			
參考資料	1.大愛引航第一、六、八冊。 2.葉姿伶（2011）－情緒教育課程。 3.曾娉妍（2011）－情緒教育課程。 4.林貞佑（2010）－情緒教育課程。 5.余燉齡（2009）－情緒教育課程。			
教學活動		器材	時間	
壹、引起動機 一、教師講述「我好難過」繪本故事。		繪本	10'	
貳、主要活動 一、問題與討論： （一）故事的主角是誰？他有什麼情緒困擾？ （二）他為什麼難過？ （三）他難過時是怎麼樣的感覺？ （四）他如何表現難過呢？ （五）他會做什麼事讓心情好一點？ （六）你有難過的經驗嗎？發生麼事？ （七）你會如何表現你的難過？ （八）你做什麼事會較不難過呢？ （九）你看過別人難過嗎？是什麼樣子呢？		PTT 簡報	20'	
二、教師歸納： （一）難過情緒的生理反應與心理感受。 （二）難過情緒帶來的影響。			5'	
叁、綜合活動 一、好話分享：人首先要照顧好自己的心，才能有關懷他人的心。 二、認識難過的情緒後，希望大家在生活中能多留意感受一下自己的難過情緒。 三、課後紀錄單：心情日記。 ~第一節結束~			5'	
壹、引起動機 一、教師講述「你還愛我嗎？」繪本故事。		繪本	7'	
貳、主要活動 一、問題與討論 （一）故事的主角是誰？他有什麼情緒困擾？ （二）他有哪些身體反應？他如何表達他的害怕情緒？ （三）結果如何呢？		PTT 簡報	8'	

<p>(四) 對於難過情緒，你有哪些好的表達方式呢？</p> <p>二、適切情緒表達策略教導：</p> <p>(一) 深呼吸：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範深呼吸方式（吸 234、吐 234）。 2. 請學生跟著教師的指令練習（吸 234、吐 234）。 <p>(二) 哭泣：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生找個安全的空間與信賴的人，訴說悲傷事件。 2. 盡情哭泣。 3. 記得補充水分。 <p>(三) 空椅遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備兩把空椅子，擺放成九十度。 2. 請學生坐在其中一把椅子上，說明難過事件的經過與對象。 3. 請學生假裝難過事件的對象就坐在另一把椅子上。 4. 教師導引學生將想說的話對著空椅中的假想人物說出來。 5. 讓學生將難過情緒釋放出來。 6. 讓想參與空椅遊戲的孩子依次出來練習。 <p>(四) 改變想法就能改變情緒：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師揭示難過的情境，請學生腦力激盪，想想如何改變難過的想法，讓心情好起來。 <p>情境一：別人不讓我加入遊戲時，我好難過。</p> <p>情境二：沒有人要聽我說話時，我好難過。</p> <p>情境三：別人難過時，我也好難過。</p> <p>情境四：最好的朋友搬家轉學了，以後見不到他了，我好難過。</p> <p>情境五：不能擁有自己想要的東西，我好難過。</p> <p>情境六：受傷的時候，我好痛好難過。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 請學生分享答案。 <p>叁、綜合活動</p> <p>一、教師歸納：</p> <p>(一) 每個人都會有難過情緒，學習適度的難過情緒表達，才不會把自己悶壞。</p> <p>(二) 學會適切情緒表達策略後，希望大家在日常生活中能多練習與應用。</p> <p>二、好話分享：凡事要往好處想，盡最大的努力，抱最大的希望。</p> <p>~第二節結束~</p>	<p>椅子 抱枕 衛生紙</p> <p>情境 海報</p>	<p>1’</p> <p>1’</p> <p>10’</p> <p>10’</p> <p>3’</p>
<p>壹、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、教師講述「糟糕的一天」繪本故事。 二、請學生找出代表志成這一天情緒的情緒卡及情緒臉譜。 <p>貳、主要活動</p> <p>一、角色扮演</p> <p>(一) 請學生討論以下情境該如何轉換難過想法，並上台角色扮演。</p> <p>情境一：都沒有人要和我一起玩，大家都不喜歡我，我好難過。</p>	<p>繪本 情緒 卡 情緒 臉譜</p>	<p>10’</p> <p>15’</p>

<p>情境二：我什麼事都做不好，我好難過。</p> <p>情境三：大家都誤會我，我好委屈好難過。</p> <p>情境四：心愛的寵物過世了，我好想牠，我好難過。</p> <p>情境五：我珍藏的東西不見了，我好難過。</p> <p>（二）師生共同討論轉換難過想法的適切性與可行性。</p> <p>二、歌唱教學：沒關係</p> <p>（一）教師先播放這首歌讓學生聆聽。</p> <p>（二）教師解說歌詞並請學生跟唱。</p> <p>（三）讓學生自由歡唱並感受歌詞中的同理心。</p> <p>叁、綜合活動</p> <p>一、教師歸納：想法會影響情緒，試著將悲傷難過的情緒換個想法，來轉換我們的心情。</p> <p>二、好話分享：要學會把苦轉為樂，凡事要樂觀進取不要洩氣。</p> <p>~第三節結束~</p>	<p>CD CD音響 歌詞</p>	<p>10'</p> <p>5'</p>
--	---------------------------	----------------------

情緒教育課程設計（五）

單元名稱	害怕不見了	教學時間	120 分鐘
適用年級	四年級	設計者	顏麗芬
教學目標	<p>1.覺察與認知自己和他人的害怕情緒。</p> <p>2.認識適當的害怕情緒表達與紓解方式。</p> <p>3.練習適切的表達害怕情緒。</p>		
參考資料	<p>1.大愛引航第二、五、八、九冊。</p> <p>2.曾娉妍（2011）－情緒教育課程。</p> <p>3.余嫩齡（2009）－情緒教育課程。</p>		
教學活動	器材	時間	
壹、引起動機 一、教師講述「我好害怕」繪本故事。	繪本	10'	
貳、主要活動 一、問題與討論： （一）故事的主角是誰？他有什麼情緒困擾？ （二）他害怕什麼？（突然出現很大的聲音、作惡夢、媽媽離開、害怕受傷、莫名害怕） （三）他害怕時是什麼感覺？ （四）他怎麼表達害怕？（做什麼反應讓人知道他害怕？） （五）你有害怕的經驗嗎？發生麼事？ （六）你害怕時，身體有什麼感覺？ （七）你看過別人害怕嗎？是什麼樣子呢？ 二、教師歸納： （一）每個人都有害怕的時候，這是正常的情緒。 （二）害怕情緒的生理反應與心理感受。	PTT 海報	20'	
參、綜合活動 一、好話分享：信心、毅力、勇氣三樣都具備，就天下無難事。 二、認識害怕的情緒後，希望大家在生活中能多留意感受一下自己的害怕情緒。 三、課後紀錄單：心情日記。 ~第一節結束~		5'	
壹、引起動機 一、教師講述「傻比傻利」繪本故事。	繪本	5'	
貳、主要活動 一、問題與討論 （一）故事的主角有什麼情緒困擾？ （二）他擔心害怕什麼事？ （三）他如何表達他的情緒？（或他做了什麼才不那麼害怕？） （四）結果如何呢？ （五）對於害怕情緒，你有哪些好的表達方式呢？ 二、克服恐懼 （一）學生兩兩一組，一人戴上眼罩，由另一人帶領其到教師指	PTT 簡報	5'	
	眼罩	10'	

<p>定地方。</p> <p>(二) 完成體驗後，互相交換。</p> <p>(三) 學生分享體驗過程的心情感受。</p> <p>三、適切情緒表達策略教導：</p> <p>(一) 深呼吸：</p> <p>1. 教師示範深呼吸方式（吸 234、吐 234）。</p> <p>2. 請學生跟著教師的指令練習（吸 234、吐 234）。</p> <p>(二) 自制力「1+3+10」：</p> <p>1. 暫停一下對自己說：「要冷靜。」這是 1。</p> <p>2. 慢慢深呼吸 3 次，要把氣深深吸到肚子裡，這是 3。</p> <p>3. 在心裡默默數到 10，這就是 10。</p> <p>(三) 放鬆練習：</p> <p>1. 導引學生像柱子一樣僵硬，全身緊繃硬梆梆。</p> <p>2. 導引學生慢慢放鬆肌肉，有如雪人在太陽出現後漸漸融化一般。</p> <p>3. 學生配合教師的指導語做冥想放鬆練習。</p> <p>(四) 探索害怕：</p> <p>1. 我在怕什麼？（怕功課寫不完、怕事情做不好）</p> <p>2. 為什麼我怕？</p> <p>3. 如何避免？（及早準備或練習）</p> <p>4. 付諸行動。</p> <p>(五) 改變想法就能改變情緒：</p> <p>1. 害怕有時會讓我們更加小心謹慎。</p> <p>2. 害怕的東西並不存在。</p> <p>3. 自我增能，降低恐懼。</p> <p>叁、綜合活動</p> <p>一、教師歸納：</p> <p>(一) 過度的恐懼會傷害我們的身心，但害怕並不是膽小，害怕有時會讓我們更加專注。</p> <p>(二) 學會適切情緒表達策略後，希望大家在日常生活中能多練習與應用。</p> <p>二、好話分享：心中有愛就能突破內心的障礙與畏懼。</p> <p>~第二節結束~</p>	<p>輕柔音樂</p>	<p>1'</p> <p>1'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>3'</p>
<p>壹、引起動機</p> <p>一、教師講述「雷公糕」繪本故事。</p> <p>二、教師說明：害怕的情緒，有時如影隨形，有時會增加效率、激發創意，端看你如何駕馭。</p> <p>貳、主要活動</p> <p>一、腦力激盪</p> <p>(一) 請學生討論以下情境該如何轉換害怕情緒，並選出可行且有創意的辦法。</p> <p>情境一：窗外閃電打雷，雷聲讓我好害怕。</p> <p>情境二：我一個人睡覺，我會害怕。</p>	<p>繪本 動畫</p> <p>情境 海報</p>	<p>10''</p> <p>15'</p>

<p>情境三：要上台發表，我好害怕。</p> <p>情境四：有一隻狗在我後面，我好害怕。</p> <p>情境五：我帶了不該帶的東西來學校，我好怕被發現。</p> <p>（二）師生共同討論轉換害怕情緒的適切性與可行性。</p> <p>二、歌唱教學：加油</p> <p>（一）教師先播放這首歌讓學生聆聽。</p> <p>（二）教師解說歌詞並請學生跟唱。</p> <p>（三）讓學生自由歡唱並感受歌詞中的意境。</p> <p>叁、綜合活動</p> <p>一、教師歸納：對於未知，害怕的感覺是一種正常的反應，若能轉換成正面力量，你將會變得更勇敢。</p> <p>二、好話分享：外界的魔不可怕，心中之魔才可畏。不要小看自己，因為人有無限的可能。</p> <p>~第三節結束~</p>	<p>CD CD音 響 歌詞</p>	<p>10'</p> <p>5'</p>
--	--------------------------------	----------------------

情緒教育課程設計（六）

單元名稱	歡樂滿行囊	教學時間	40 分鐘		
適用年級	四年級	設計者	顏麗芬		
教學目標	1.回顧情緒教育課程 2.分享所獲與回饋 3.進行後測				
參考資料	1.黃郁婷（2011）－情緒教育課程。 2.曾媽妍（2011）－兒童情緒表達量表。 3.大愛引航第五冊。				
教學活動	器材	時間			
壹、引起動機 一、在情緒教育課程中，我們做了什麼事呢？（看繪本故事、作活動、看影片...） 貳、主要活動 一、教師提問： （一）上了情緒教育課程後，你們印象最深的什麼？ （二）上完情緒教育課程後，你學到什麼？ （三）情緒教育課程結束後，你覺得最實用的是什麼？ 二、學生分享所學、所獲與回饋 三、進行後測：兒童情緒表達量表。（曾媽妍，2011 年） 叁、綜合活動 一、對於情緒教育課程的實施，教師表達感謝學生的參與和配合。 二、情緒是我們的好朋友，我們要多體察、辨識自身情緒，適切表達，進而形成一股正向力量，以達自我實現。 三、好話分享：把樹根照顧好，枝葉果實自然茂盛；人心若能安定，自然就能通達圓滿。	兒童情緒量表	3'	15'	15'	7'