









2025 年永續台灣創意教案・徵選活動
教師組（含海外教師）


壹、基本資料報名表

參賽組別 (不分公/私立)	<input checked="" type="checkbox"/> 國小組 <input type="checkbox"/> 國高中職組	教學場域 (學校/機構名稱)	臺北市中山區長安國民小學
教案名稱(學習主題)	情緒病毒-全境擴散		
影片 YT 連結	https://youtu.be/b2z7rH6kgqs		
適用年級	高年級	節數	12 節
主要領域	<input type="checkbox"/> 本國語文(含鄉土語言) <input type="checkbox"/> 外國語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input checked="" type="checkbox"/> 社會(品德教育) <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 資訊/科技 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 綜合活動(含學生公民素養) <input type="checkbox"/> 藝術與人文 <input type="checkbox"/> 公民 <input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 物理 <input type="checkbox"/> 化學 <input type="checkbox"/> 地球科學 <input type="checkbox"/> 其他: _____ (請自行填入)		
次要領域	<input type="checkbox"/> 本國語文(含鄉土語言) <input type="checkbox"/> 外國語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會(品德教育) <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊/科技 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 綜合活動(含學生公民素養) <input type="checkbox"/> 藝術與人文 <input type="checkbox"/> 公民 <input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 物理 <input type="checkbox"/> 化學 <input type="checkbox"/> 地球科學 <input type="checkbox"/> 其他: _____ (請自行填入)		
設計理念	<p>隨著數位化與人工智慧的迅速發展，世界正在快速改變，人們因為科技便利而帶來生活、溝通模式的劇烈改變，卻也因此產生人際互動疏離、沒有同理心、情緒失控、自我消極管理以及出現不負責任的行為問題，導致成長中的孩子出現越來越多的情緒問題....，這一切都是情緒病毒惹的禍.....，以故事引言方式將學生帶入故事情境，結合社會情緒學習五大能力，以互動式簡報、AI 製作小遊戲，在任務執行、小組競賽、組內討論互評、發表當中完成各關卡的任務，來達到 SEL 的教育目標。</p>		
核心素養 (請以領域/科目和 核心素養編碼方式填 寫，如：數-E-A2)	健-E-A2 具備情緒調節能力與自我理解 健-E-A3 具備壓力調適與健康維護能力 健-E-B2 培養人際同理與關懷能力 健-E-B3 人際關係經營與衝突解決		

		社-E-C3 公民責任與社會參與
SDGs 指標 (請勾選本教案對應的SDGs目標，至多3個)		<input type="checkbox"/> SDG1 終結貧窮 <input type="checkbox"/> SDG2 消除飢餓 <input checked="" type="checkbox"/> SDG3 健康與福祉 <input checked="" type="checkbox"/> SDG4 優質教育 <input type="checkbox"/> SDG5 性別平權 <input type="checkbox"/> SDG6 淨水及衛生 <input type="checkbox"/> SDG7 可負擔的潔淨能源 <input type="checkbox"/> SDG8 合適的工作及經濟成長 <input type="checkbox"/> SDG9 工業化、創新及基礎建設 <input type="checkbox"/> SDG10 減少不平等 <input type="checkbox"/> SDG11 永續城鄉 <input type="checkbox"/> SDG12 責任消費及生產 <input type="checkbox"/> SDG13 氣候行動 <input type="checkbox"/> SDG14 保育海洋生態 <input type="checkbox"/> SDG15 保育陸域生態 <input checked="" type="checkbox"/> SDG16 和平、正義及健全制度 <input type="checkbox"/> SDG17 多元夥伴關係
學習重點	學習表現	健-A2-1 能辨識並描述自己的情緒與情緒反應。 健-A2-2 能說出壓力的來源與應對方式。 健-B1-2 能表達對他人情緒的理解與回應。 健-B2-1 能運用溝通技巧與他人建立良好關係。 健-C2-1 能參與有益社群的活動並省思行動歷程。
	學習內容	健-A2-1 認識自我與情緒表達。 健-A2-2 壓力來源與情緒管理。 健-B1-2 同理心與人際溝通。 健-B2-1 衝突解決與關係維持策略。 健-C2-1 社會參與與服務學習。
學習目標		透過遊戲故事情境課程引導與實作，培養學生認識、管理情緒，在與人互動中學習同理、與溝通技巧，進而願意改善、解決情緒問題而付諸行動。 一、能在不同情境中自我覺察，並管理自我情緒 1-1 能辨識並覺察自己常見的情緒與背後的想法或價值觀 1-2 提升自我理解與情緒詞彙量。 1-3 能認識情緒來源並嘗試運用適切策略進行情緒與壓力調節。 二、能理解包容同理他人，並願意建立良好人際關係 2-1 能理解他人情緒與處境，並展現具體同理與關懷的行動態度。 2-2 能運用正向溝通技巧建立良好人際關係。 2-3 面對情緒衝突，能思索解決策略並付諸行動。 三、能實施規劃解決自我或他人的情緒問題的方案 3-1 能規劃與執行小組服務行動方案 3-2 透過多元的方式，向他人分享實踐行動的理念。 3-3 能從行動過程中同理、尊重並了解他人的需要。

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量	目標
第一節：病毒入侵 數位化與人工智慧的迅速發展，讓孩子思考在我們生活中有哪些進步，同時也產生了什麼問題存在。 一、引起動機 人們因為科技便利而帶來生活、溝通模式的劇烈改變，卻也因此產生人際互動疏離、沒有同理心、情緒失控、自我消極管理以及出現不負責任的行為問題，導致成長中的孩子出現越來越多的情緒問題...?..而這些問題我們統稱「情緒病毒」 二、長安救難隊 想要解決受病毒影響的同學，我們必須組織救難隊，消滅由情緒病毒大魔王領軍的病毒大軍。在每個關卡分別有不同的任務要克服(關卡	5		1-1
	15		1-2

<p>第一關自我覺察、第二關情緒管理、第三關社會覺察、第四關人際溝通、第五關負責任的決定)</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • 任務說明(關卡任務、七種情緒病毒簡介) • 情緒病毒指數(每個關卡有不同的情緒病毒、數值越高需要更多的疫苗來治理，例如：數值 150，需要至少二劑疫苗) https://279385b.my.canva.site/logo • 情緒病毒疫苗(疫苗一劑，量為 100 不可拆開或分裝，否則失效。) • 榮譽獎章：救難隊分組(分四組) 	15	形成性評量：情緒對對碰活動參與	1-1 1-2
<p>三、情緒對對碰</p> <p>分辨正負向情緒，總計 10 題，四隊累積超過 100 分過關。</p> <p>說明：越能夠分辨不同情緒的人，通常 EQ 也比較高，當情緒來時，釐清自己的情緒感受到底是什麼。</p>	5		
<p>四、本節結語</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div data-bbox="169 1050 475 1093">情緒病毒介紹</div> <div data-bbox="480 1050 756 1093">任務說明</div> <div data-bbox="761 1050 1043 1093">救難隊分組</div> </div>			
<p style="text-align: center;">第二節 病毒入侵 2</p> <p>本節三大主軸寂寞、害怕、憤怒，進行自我覺察</p>			
<p>一、引起動機</p> <p>介紹本節關卡任務與情緒病毒指數寂寞、害怕、憤怒</p>	5	形成性評量：情緒猜猜看活動參與	1-1
<p>二、情緒猜猜看</p> <p>由一個人的面部表情可以分辨它的心情和情緒變化</p> <p>(一)現在有三個圖卡，請派代表請分辨他是什麼心情，</p> <p>(二)在隊員的背上畫、寫出該種情緒，最後一位隊員表現此種心情的表情+動作。</p> <p>(三)小組依據這種心情寫出可能出現的三種行為，上傳 Padlet(答對 40 +3 個行為 60 分，100 分換得一劑疫苗)</p>	25	同儕互評：Padlet 回應與情緒行為判斷	
<p>三、章節省思</p> <p>(一)情緒可以產生不同的行為，你又是哪一種行為最多？</p> <p>(二)我最常出現的負面情緒是什麼？我對什麼情緒最陌生？</p> <p>(填寫表單)</p>	10	互評學習表單：章節省思	1-2
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div data-bbox="169 2069 475 2123">情緒類型</div> <div data-bbox="480 2069 756 2123">情緒猜猜看</div> <div data-bbox="761 2069 1043 2123">分辨情緒活動</div> </div>			

第三節 病毒宣戰					
<p>有效管理情緒、想法、行為，實踐目標。</p> <p>一、引起動機</p> <p>介紹本節關卡任務與情緒病毒指數-壓力，目前小組累積分數</p> <p>二、壓力測試機-壓力分析(表單)</p> <p>利用壓力分析表單，檢視目前學生壓力反應，並提供檢測的結果與調適的方式。</p> <p>三、減壓公佈欄-小卡方案(Canva)</p> <p>(一)小卡製作說明</p> <p>依照調查比例最高的前四反應，四組個人在 CANVA 繪製小卡，內容包括反應(什麼情況下的反應)，當下怎麼處理，處理後有比較好嗎?結語省思-姓名。</p>			5	15	20
					
壓力測試機最多的反應	小卡製作，上傳 PADLET	依據個人壓力反應 進行小卡製作			
第四節 病毒宣戰 2					
<p>一、引起動機</p> <p>延續上一節課的小卡製作，檢查是否已完成，任務要求的向度</p> <p>二、公佈欄-小卡方案(Canva)</p> <p>(一)小卡製作</p> <p>減壓小卡製作，尋找個人 Q 版圖或個人照片，當作小卡主頁，進行面對何種壓力，如何排解自己的壓力，並說明減壓方法的效果。</p> <p>(二) 上傳至 PADLET</p> <p>(三)減壓佈告欄排版編修，教師結語</p>			5	25	10
第五節 病毒宣戰 3					
<p>一、引起動機</p> <p>經過上一節的製作，來看看大家的點子如何?(大屏、小筆電互動)</p> <p>二、減壓小卡</p> <p>(一)教師公佈減壓公佈欄</p> <p>(二)小組分享與結論</p> <p>(個人完成作品+40，小組累計 100 分換得一劑疫苗)</p> <p>(三)學生給予小組或個人互評</p> <p>三、章節省思</p> <p>出現的情緒的時候?我都怎麼處理的?結果是好是壞?(表單)(互評每則+5)</p> <p>回家作業調查(什麼情況下會有壓力或情緒)</p>			5	15	15
				表單測驗：壓力測試機	1-3
				作品評量：Canva 減壓小卡製作	1-1
				Padlet 上傳	
				減壓小卡製作	1-1
				Padlet 上傳	
				同儕互評：針對他人作品留言、給分	2-1
				章節省思學習表	



第六節 關心同理

理解、同理他人感受，展現接納、包容、關懷。(害羞、自大、內向外向)

一、引起動機

介紹本節關卡任務與情緒病毒指數-害羞，目前小組累積分數

二、你感覺如何?

同理心的競賽遊戲，分成四組輪流上場比賽，每組答題，每題 20 分，答錯扣 10 分，題目不重複，每組總共五題，四組輪完後，顯示各組的分數。所有題目在四組答題中都不能重複。

<https://279385b.my.canva.site/>

100 分換得一劑疫苗

三、俄羅斯輪盤

(一)同理心是理解和分享他人感受的重要能力。將同理心概念遊戲化，有助於提高參與度，讓參加者在有趣的環境中學習和實踐同理心。

(二)遊戲類型

輪盤分成不同類型的情境，讓參加者可以從多方面練習同理心。 🎮
學校生活 🏠 家庭故事 🌐 社會議題

(三)遊戲過程說明

轉動輪盤，每位參加者輪流轉動輪盤，隨機選擇一個情境類型。讀出情境讀出相應類型下的一個具體情境。例如：「小偉沒有便當，坐在教室角落」。



第七節 關心同理 2

一、引起動機

上一節課已經說明俄羅斯輪盤的遊戲規則(簡述規則)

二、俄羅斯輪盤轉動

(一)出現情境類型

(二)全班討論

5	單：反思自己壓力處理策略與結	1-2
5	遊戲參與表現：你感覺如何、小組俄羅斯輪盤討論	
25		2-1
5		
5		
5		

<p>參加者就讀出的情境進行討論，回答以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.他可能感覺怎樣？ 2.我可以怎麼安慰或幫助？ 3.如果我在旁邊，會怎麼做？ <p>(三)討論引導</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.傾聽與理解: 鼓勵參加者認真傾聽他人的觀點，嘗試理解不同的感受和反應。 2.創造性思考 鼓勵參加者提出創意的解決方案，以幫助情境中的人物。 3.情感分享 參加者可以分享自身的經歷或感受，與情境中的人物建立情感連結。 <p>四、總結與反思</p> <p>在遊戲結束時，引導參加者進行總結和反思，可以運用以下問題：在這次活動中，我最深刻的體會是什麼？</p> <p>我們如何可以在日常生活中更好地實踐同理心？</p> <p>https://279385b.my.canva.site/dagngpqvzug</p> <p>小組討論上傳 padlet，再上台發表。依發表給分，50-150 分</p> <table border="1" data-bbox="167 1102 1082 1415"> <tr> <td data-bbox="167 1102 475 1317">  </td> <td data-bbox="475 1102 762 1317">  </td> <td data-bbox="762 1102 1082 1317">  </td> </tr> <tr> <td data-bbox="167 1317 475 1415">俄羅斯轉盤遊戲</td> <td data-bbox="475 1317 762 1415">依情境進行討論</td> <td data-bbox="762 1317 1082 1415">討論怎麼幫助情境中的人物</td> </tr> </table>				俄羅斯轉盤遊戲	依情境進行討論	討論怎麼幫助情境中的人物	<p>25</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>10</p>	<p>發表：同理行動的情境回應與方案</p> <p>同儕互評：Padlet 留言與建議給分</p> <p>任務表現：Padlet 好朋友特質上傳、小組整理與發表</p>	<p>1-3</p> <p>2-2</p> <p>2-2</p>
									
俄羅斯轉盤遊戲	依情境進行討論	討論怎麼幫助情境中的人物							

教導簡單有效的溝通技巧三步驟：

- 1.看見對方（觀察對方的狀態）
- 2.聽懂對方（聆聽與同理）
- 3.清楚表達（不指責、不批評，用「我訊息」說出感受）
- 4.練習句型：「我覺得___，因為___，我希望我們可以___。」

小練習：情境模擬

情境：朋友在球賽時搶你球，讓你生氣。

練習說出：「我訊息」：「我覺得有點難過，因為我也想參與。我希望我們可以輪流。」

<https://279385b.my.canva.site/dagnhbdljyy>

依據電子評審給分結果

		
好朋友的特質	教師說明 好朋友特質	學生將認為的好朋 友特質上傳平台

第九節 防疫你我 2

一、引起動機

接續上一節，學習如何與人溝通，接下來，我們試著與隊員來解決衝突。

二、長安電影院（15分鐘）

(一)影片播放

播放一段有關男女同學間歧視性衝突影片（例如《我再廁所的事》片段）

https://youtu.be/F05fqc4iH3E?si=_nY-ZTXui6HasFjd

(二)情境討論

- 1.發生了什麼？
- 2.誰可以怎麼做讓事情變得更好？
- 3.如果是你，你會怎麼做？
- 4.沒辦法解決，可以尋求什麼資源

三、章節省思

依據上傳 PADLET 的內容進行評分

		
長安電影院	情境討論	怎麼做可以讓事情變好

第十節 決心勝利

10

15

5

15

20

溝通句型
練習：我
訊息句構
表現與情
境模擬演
練







2-3

2-1

3-1

影片省思
討論：觀
看歧視性
影片並完
成回應表
單

<p>一、引起動機</p> <p>互動中，經考量的同理、建設性的決定與行動</p> <p>介紹本節關卡任務與情緒病毒指數-沮喪，目前小組累積分數</p> <p>二、方案設計</p> <p>當學生已經了解情緒病毒的類型與影響後，下一步就是引導學生將所學轉化為具體可行的行動方案。以下是教師可以採用的教學流程與小組引導架構，幫助學生「從知道到做到」，設計出有實際行動力與創意的情緒服務方案。</p> <p>教師引導學生進行方案設計：探索、腦力激盪、計畫方案、方案修正、方案執行與效益評估。讓學生在消除情緒病毒上，付出更多心力，體會小小公民力量雖小，卻是可以改變世界，並從中克服、解決問題，培養利他服務的精神。</p> <p>三、問題聚焦</p> <p>(一) 讓小組先決定「要處理哪一種情緒病毒」？</p> <p>例如：生氣(易怒)、焦慮(緊張不安)、自卑(對自己沒自信)、傷心(容易失落)、沮喪、情緒傳染(看到別人低落自己也影響)</p> <p>(二)我們觀察到班上/生活中最常出現哪種情緒病毒？</p> <p>(三)它通常發生在什麼時候？影響到誰？</p> <p>四、擬定目標</p> <p>我們要幫助_____ (對象)，能夠_____ (行為改變)，讓他們在面對_____ (情緒)時，能更_____ (正向行為)。」</p> <p>五、本節結語</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>15</p> <p>5</p>	<p>小組方案設計書：包含探索、計畫、分工、修正</p>	<p>3-2</p> <p>3-1</p>								
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="164 1272 475 1489"></td> <td data-bbox="475 1272 778 1489"></td> <td data-bbox="778 1272 1098 1489"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="164 1496 475 1541">老師介紹方案內容</td> <td data-bbox="475 1496 778 1541">問題聚焦</td> <td data-bbox="778 1496 1098 1541">選擇解決的情緒</td> </tr> </table>				老師介紹方案內容	問題聚焦	選擇解決的情緒					
											
老師介紹方案內容	問題聚焦	選擇解決的情緒									
<p style="text-align: center;">第十一節 決心勝利 2</p> <p>一、引起動機</p> <p>介紹本節關卡任務與情緒病毒指數-沮喪，目前小組累積分數</p> <p>開始進行方案設計-以沮喪、沒自信為修正目標</p> <p>二、創意行動方案設計</p> <p>這一步驟鼓勵學生發揮創意，但也要有具體的做法。</p> <p>◆可使用的行動形式(供小組選擇):</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>行動形式</th> <th>說明</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>教具設計</td> <td>製作情緒轉盤、呼吸卡、情緒記錄本等工具</td> </tr> <tr> <td>活動闖關</td> <td>設計「打敗情緒病毒」遊戲關卡</td> </tr> <tr> <td>情緒劇場</td> <td>編寫劇本演出情緒處理過程</td> </tr> </tbody> </table>	行動形式	說明	教具設計	製作情緒轉盤、呼吸卡、情緒記錄本等工具	活動闖關	設計「打敗情緒病毒」遊戲關卡	情緒劇場	編寫劇本演出情緒處理過程	<p>5</p> <p>20</p>	<p>實作觀察：執行階段教師紀錄參與與貢獻度</p>	<p>3-2</p>
行動形式	說明										
教具設計	製作情緒轉盤、呼吸卡、情緒記錄本等工具										
活動闖關	設計「打敗情緒病毒」遊戲關卡										
情緒劇場	編寫劇本演出情緒處理過程										

<p>互動講座</p>	<p>舉辦給學弟妹的「情緒管理小教室」</p>					
<p>情緒角落</p>	<p>打造教室一隅為「冷靜站」或「表達牆」</p>					
<p>三、分工計畫與資源準備</p>						
<p>協助學生分配任務，確保每個人都參與。</p>						
<p>工作內容</p>	<p>負責人 所需材料</p>					
<p>設計海報</p>	<p>_____ 彩色筆、海報紙</p>					
<p>教具製作</p>	<p>_____ 紙張、轉盤工具</p>					
<p>主持講解</p>	<p>_____ 手卡、小筆記</p>					
<p>拍攝記錄</p>	<p>_____ 相機、平板</p>					
			<p>15</p>			
<p>分組報告方案</p>	<p>分享設計內容</p>	<p>報告方案</p>				
<p>第十二節 決心勝利 3</p>						
<p>一、引起動機</p>						
<p>任務即將進入尾聲，把握最後得分機會</p>						
<p>二、初步演練與修改</p>						
<p>小組先模擬整個活動流程（演練一次）</p>						
<p>其他小組或教師給予回饋</p>						
<p>修正時間流程、語句、操作方式等細節</p>						
<p>完成計畫 100 分</p>						
<p>八、章節省思</p>						
<p>進行最後評選與分數計算</p>						
<p>七、榮譽勳章</p>						
<p>(一)榮譽小隊(二)病毒宣告(三)故事終章</p>						
<p>教師結語</p>						
			<p>10</p>			
<p>方案討論</p>	<p>設計內容修正</p>	<p>上平台呈現方案</p>				
<p>10</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						
<p>20</p>						

<p>參考資料</p>	<p>王秀園(1997)兒童 EQ 的開發與培育，台北，稻田 楊俐容(2007)我是 EQ 高手 我在廁所的那些事，https://youtu.be/F05fqc4iH3E?si=nY-ZTXui6HasFjd 藍偉瑩 (2019)。教學力：深化素養學習的關鍵。台北：親子天下。</p>
<p>教學省思與建議</p>	<p>當學生說出：「原來情緒課程也可以這樣教？」其實讓老師覺得這樣採遊戲關卡的設計是對的，因為學生有動機，學習才會有意義。有競爭才能專注眼前的任務與工作。情緒教育其實並不好教，因為情境都需要被模擬出來才能有教學的著力點，我們不能期望隨時都有機會教育的瞬間，但當發生情緒問題時，學生能夠知道怎麼去解決處理。另外，就是過往經驗或課程都比較偏向紙上談兵的階段，也就是說學生都很會寫，但實際上做就不一定了！所以情緒教育教給孩子很重要的是當下的判斷與決策很重要。相對的這次課程中，也發現學生答題、動機都表現很好，但是因為時間關係，沒有實際進行情緒、人際互動的實際行動較為可惜。</p> <p>情緒議題越來越受社會、教育界重視，我們也發現很多孩子表面上都非常正常，但遇到人際衝突卻很暴走，甚至出拳、恐嚇的言詞出現。期待有更多的課程來讓我們的孩子學習社會情緒控制與調適。</p>

貳、教案摘要與理念

1. 請將創意教學活動與教材設計的理念作法及成效簡述如下：

(一)創意教學背景說明 (限 150-250 字)。

隨著數位化與人工智慧的迅速發展，世界正在快速改變，人們因為科技便利而帶來生活、溝通模式的劇烈改變，卻也因此產生人際互動疏離、沒有同理心、情緒失控、自我消極管理以及出現不負責任的行為問題，導致成長中的孩子出現越來越多的情緒問題...，這一切都是情緒病毒惹的禍.....，以故事引言方式將學生帶入故事情境，結合社會情緒學習五大能力，以互動式簡報、AI 製作小遊戲，在任務執行、小組競賽、組內討論互評、發表當中完成各關卡的任務，來達到 SEL 的教育目標。

(二)創意教學創新策略 (改進措施、實施方式步驟等，限 200-500 字)。

A. 互動式簡報與遊戲式關卡設計

本方案結合社會情緒學習五大能力，去設計遊戲式關卡，讓學生在互動式簡報中，利用程式小遊戲、小組互動競賽、小組或個人發表去完成任務，同時認識情緒的自我覺察、管理、同理、溝通與負責任的決定。情緒教育學習往往需要機會教育、模擬情境、角色扮演，對學生來說引發動機並參與活動學習效果會比較薄弱，兒童遊戲即為學習，更能提高動機與學習成效。

B. 提升情緒問題的解決的能力

藍偉瑩(2019)在其所著《教學力》一書中提到，教育應當回應的是學生當下的問題，找尋學習的意義。學生要如何管理、調適自己的情緒呢？教師藉由引導學生進行改

善情緒行動方案設計，並從中克服、解決問題，同時培養協助他人情緒困擾，展現利他服務的精神。

- a.探索：教師提供多元刺激，以各種情緒服務案例與工作方案讓學生進行探索，觀摩了解進行典範學習及誘發學生主動參與的精神。
- b.腦力激盪：教師透過互相討論，引導學生利用便條紙進行腦力激盪，提出適合的情緒改善行動方案。
- c.計畫方案：分組進行提案方案設計，透過溝通、討論、分工完成實施計畫
- d.方案修正：方案進行初步演練，例如：當事人的感受或是同理、聆聽技巧是否需要再加強。

(三)創新教學成效評估 (學生學習效益，限 50-200 字)。

A.學生進行情緒課程時所獲得的效益

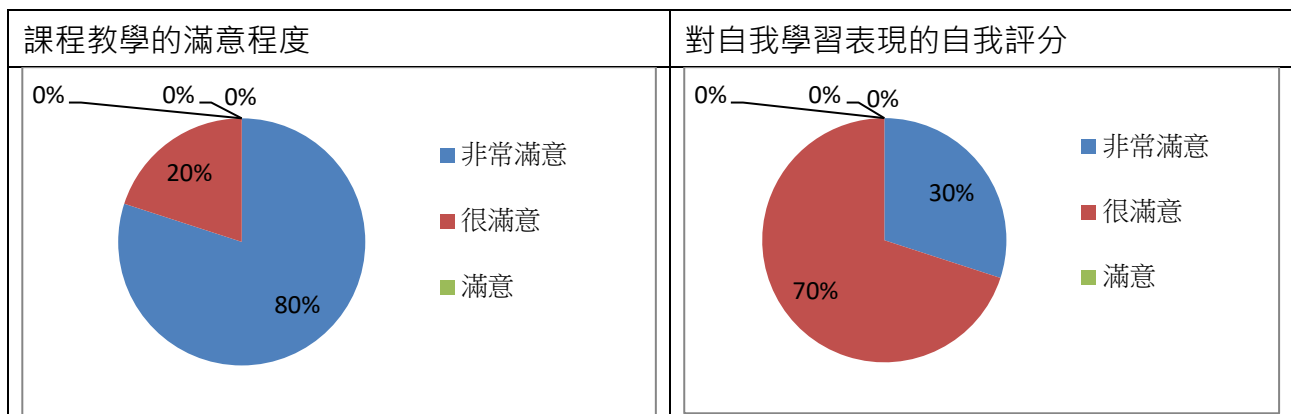
依序為 a.人際關係與團隊合作、b.系統思考與解決問題、 c.情緒的認識與調整。

B.實踐十二年國教「素養導向教學設計要領」

a.「連結實際的情境脈絡，讓學習產生意義」b.「強調學生參與和主動學習，得以運用與強化相關能力」。

C.學生對課程與自我表現的滿意度調查

如下圖所示，學生對課程滿意度，非常滿意百分之八十、很滿意百分之二十，總體而言在課程滿意度上來說，學生是滿意度高的。自我學習表現方面，滿意比例百分之七十，部分滿意百分之三十，學生自我學習表現是獲得滿意的回饋是百分之一百。



D.學生對課程感覺想法與情緒處理

這次情緒病毒的課程，哪一個活動讓你印象最深刻？

S1:我覺得俄羅斯輪盤令我比較印象深刻 ...因為，隨機選一個情境，很刺激!

這次情緒病毒的課程，你覺得跟以往的情緒課程有什麼不同？

S2:多了很多遊戲關卡，比較有趣？

這次情緒病毒的課程，你覺得你的情緒問題是什麼？

S3:我對於比賽比較在乎，所以只要不公平，我就會很生氣難控制自己的脾氣

那你現在都用什麼方法來控制自己的情緒？

S4:深呼吸，然後畫畫...亂畫..

這次我們有做情緒減壓佈告欄(canva)?你的壓力問題是什麼?可以跟大家分享嗎?

S5：我的壓力問題有時會太過激動，然後很生氣，然後沒辦法控制自己的情緒

怎麼解決呢？

S5:趴著睡覺或者是畫畫，就是做一些放鬆心情的事情

覺得別人做的情緒減壓小卡如何？

S5:我看到每個人都有不同放鬆心情的方法，我也可以試著用他們的方法來放鬆心情。








附件：《情緒病毒：全境擴散》課程說明書

一、故事背景

隨著數位化與人工智慧的迅速發展，世界正在快速改變，人們因為科技便利而帶來生活、溝通模式的劇烈改變，卻也因此產生人際互動疏離、沒有同理心、情緒失控、自我消極管理以及出現不負責任的行為問題，導致成長中的孩子出現越來越多的情緒問題....，這一切都是情緒病毒惹的禍....，台北市的小安國小五年級學生正面臨病毒的侵擾，為了阻止病毒全市擴散，救難隊你準備好了嗎？

二、登場人物

感染病毒類型與人物特寫			
林陽	(社會)情緒病毒類型:害羞	蘇顏	(人際)情緒病毒類型:傷心
	該類情緒語有自卑、羞愧、尷尬、氣餒、害羞、丟臉等情緒。小太陽自從中了情緒病毒之後，轉成不要臉模式，肆意妄為，沒大沒小、沒同理心、不幫人，常常無厘頭問話。		該類情緒語有悲傷、傷心、哀傷，什麼事情都很容易淚崩，稍有爆點就傷心難過，但自從中了情緒病毒之後，變得冷漠、不太理人，沒朋友沒關係，埋在自己的世界。
葉晨	(決定)情緒病毒類型:沮喪	宋鈺	(管理)情緒病毒類型:壓力
	該類情緒語有沮喪、失望、消沉、無奈等，晨哥常常未學先敗，任務是人去做了心卻沒去，中毒後更容易垂頭喪氣，逃避責任，常常覺得自己常犯錯。		該類情緒語有著急、緊張、壓力等，阿鈺注意比較不容易集中，常常都只聽一半，導致課業、生活都很慌亂、緊張，中毒更管不了自己緊張的情緒，常常給自己莫名其妙的壓力。
喬曼	(覺察)情緒病毒類型:寂寞	阿碧	(覺察)情緒病毒類型:害怕
	該類情緒語有無聊、虛空、煩悶、提不起勁、矛盾，曼曼沒什麼動機，對什麼都不感興趣，中毒後常說最討厭寫作業，都沒人跟他玩，喜歡找薛老仔仔下棋，常常撲空。		該類情緒語有恐懼、驚恐、害怕、驚慌、可怕，阿碧很害怕蟑螂，中毒後晚上什麼都害怕、什麼都要人陪，白天反差什麼活動都要參加，什麼事情都不害怕。
李蓓	(覺察)情緒病毒類型:憤怒	薛老仔仔	情緒病毒類型:綜合型

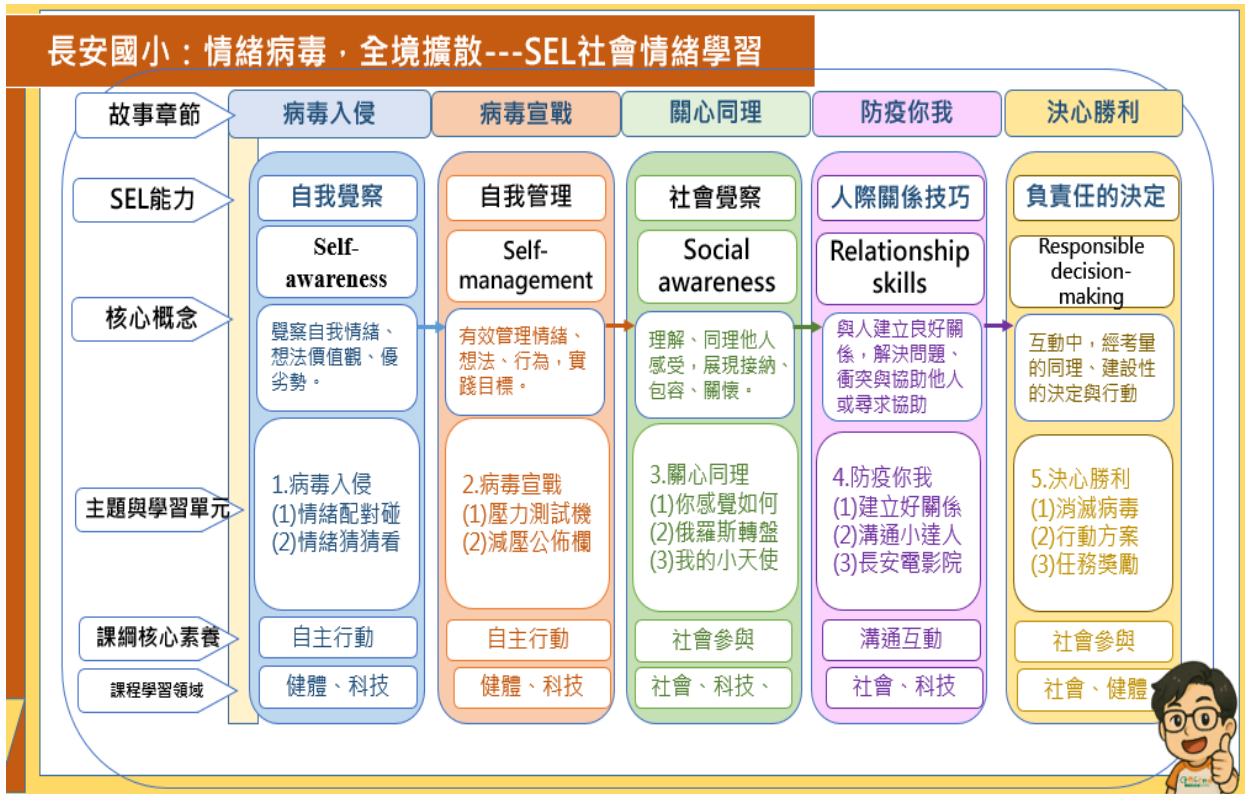
	<p>該類情緒語有生氣、激動、氣憤、憤恨，舊舊常容易因一點小事，就容易激動生氣，中毒後更加嚴重，會控制不住自己的情緒。脾氣更暴躁了!</p>		<p>小安國小老師，中毒後呈現大腦活躍，肢體不良於行，只能提供救難隊建議的教科書。</p>
<p>搗蛋鬼</p>	<p>病毒類型：覺察、管理</p>	<p>半獸人</p>	<p>病毒類型：社會、人際溝通</p>
	<p>喜歡對小朋友使壞，搗蛋，專長是削弱小朋友對自我情緒的了解</p>		<p>喜歡讓小朋友迷糊、封閉，專長是讓小朋友沒有同理心、封閉溝通能力、削弱社會技巧與互動的能力。</p>
	<p>情緒病毒大魔王，來自不知名科技 3C 誕生的不知名病毒，讓小朋友不負責任的、容易產生對自我失望的失敗迷霧。</p>	<p>關卡配置</p>	<p>第 1-2 關：搗蛋鬼 第 3-4 關：半獸人 第 5 關：大魔王</p>
<p>情緒類型劃分說明</p>			
<p>人類的情緒表現分類眾多，依據心理學相關理論更不容易規範、分類出適用於教學的分類，本課程依據楊俐容(2007)我是 EQ 高手的附錄 1-2，學生通用情緒辭典，再依據現有學生情緒問題進行選擇出：害羞、傷心、沮喪、緊張、寂寞、憤怒、害怕等七種情緒表徵進行教學。後續可依學生需求進行調整。</p>			

三、教學架構與任務要件

(一)課程架構

隨著數位化與人工智慧的迅速發展，世界正在快速改變，人們因為科技便利而帶來生活、溝通模式的劇烈改變，卻也因此產生人際互動疏離、沒有同理心、情緒失控、自我消極管理以及出現不負責任的行為問題，導致成長中的孩子出現越來越多的情緒問題....，這一切都是情緒病毒惹的禍.....，以故事引言方式將學生帶入故事情境，結合社會情緒學習五大能力，以互動式簡報、AI 製作小遊戲，在任務執行、小組競賽、組內討論互評、發表當中完成各關卡的任務，來達到 SEL 的教育目標。

本課程採章節式的關卡設計，故事章節：病毒入侵、病毒宣戰、關心同理、決心勝利，對應社會情緒學習：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧、負責任的決定，共計 11 節課、5 個章節、13 個單元。



(二)任務要件

1.學生分析：

高年級資優班學生 14 人，共分成 4 組(4、4、3、3)，4 組成員都定義為長安救難隊，共計 4 小隊。分組以異質分組為主。

2、破關要件

(1)破關或解救受情緒病毒感染的任務目標以全隊總得分計算。

(2)累計總分破關，各隊獎章依表現獲得勳章。

(3)每個關卡皆會有受情緒病毒感染的任務目標，例如：第一關，寂寞，在進行任務前會檢測感染的情緒病毒有多高(情緒病毒指標檢測器)。假設是 150，任務小隊至少要在關卡中獲得 200 積分，以換取疫苗(疫苗一劑，量為 100 不可拆開或分裝，否則失效。)2 劑。

<https://279385b.my.canva.site/logo>

情緒病毒指數:100、150、200、250、300，救難隊依據病毒指數注射情緒疫苗，解救中讀小朋友。

3、小隊累積任務積分，會在最後一節課計算，頒發獎章。

四、故事章節任務

第一章 病毒入侵

覺察自我情緒、想法價值觀、優劣勢。

一、情緒對對碰

分辨正負向情緒，總計 10 題，四隊累積超過 100 分過關。

說明：越能夠分辨不同情緒的人，通常 EQ 也比較高，當情緒來時，釐清自己的情緒感受到到底是什麼。

100 分換得一劑疫苗 情緒對對碰 <https://279385a.my.canva.site/>

二、情緒猜猜看

(三大主軸寂寞、害怕、憤怒，進行自我覺察)

就由一個人的面部表情可以分辨它的心情和情緒變化

- 1.現在有三個圖卡，請派代表請分辨他是什麼心情，
2. 在隊員的背上畫、寫出該種情緒，最後一位隊員表現此種心情的表情+動作。
- 3.小組依據這種心情寫出可能出現的三種行為 Padlet(答對 40+3 個行為 60 分)

100 分換得一劑疫苗

章節省思:我最常出現的情緒是什麼?我對什麼情緒最陌生?(表單)

第二章 病毒宣戰

有效管理情緒、想法、行為，實踐目標。(壓力)

一、壓力測試機-壓力分析(表單)

二、減壓公佈欄-小卡方案(Canva)

依照調查比例最高的前四反應，四組個人在 CANVA 繪製小卡，內容包括反應(什麼情況下的反應)，當下怎麼處理，處理後有比較好嗎?結語省思-姓名。上傳至 PADLET

教師公佈減壓公佈欄，小組分享與結論

(個人完成作品+40，小組累計 100 分換得一劑疫苗)

學生給予小組或個人互評

章節省思:出現的情緒的時候?我都怎麼處理的?結果是好是壞?(表單)(互評每則+5)

調查(什麼情況下會有壓力或情緒)

第三章 關心同理

理解、同理他人感受，展現接納、包容、關懷。(害羞、自大，內向外向)

一、你感覺如何?

分成四組輪流上場比賽，每組答題，每題 20 分，答錯扣 10 分，題目不重複，每組總共五題，四組輪完後，顯示各組的分數。所有題目在四組答題中都不能重複。

<https://279385b.my.canva.site/>

二、俄羅斯輪盤

目的:同理心是理解和分享他人感受的重要能力。將同理心概念遊戲化，有助於提高參與度，讓參加者在有趣的環境中學習和實踐同理心。

遊戲類型

輪盤分成不同類型的情境，讓參加者可以從多方面練習同理心。

🏫 學校生活 🏠 家庭故事 🌐 社會議題

遊戲過程:轉動輪盤，每位參加者輪流轉動輪盤，隨機選擇一個情境類型。

讀出相應類型下的一個具體情境。例如:「小偉沒有便當，坐在教室角落」。

全班討論

參加者就讀出的情境進行討論，回答以下問題：

他可能感覺怎樣？

我可以怎麼安慰或幫助？

如果我在旁邊，會怎麼做？

總結與反思

在遊戲結束時，引導參加者進行總結和反思，可以運用以下問題：

在這次活動中，我最深刻的體會是什麼？

我們如何可以在日常生活中更好地實踐同理心？

<https://279385b.my.canva.site/dagngpqvzug>

小組討論上傳 padlet，再上台發表。依發表給分，50-150 分

三、我的小天使(不列入課數，屬課後作業)

秘密溫暖使者 (同理行動實踐)

目的：落實具體關懷行動，促進班級氣氛

做法：每位學生隨機抽出一位「關心對象」，不能說出來，一週內偷偷觀察對方的需要，給予幫助或寫小紙條加油，最後猜猜誰是自己的「溫暖使者」並公開彼此。

小結活動：「我被關心時的感覺」、「我幫助別人時的感覺」

第四章 防疫你我

與人建立良好關係，解決問題、衝突與協助他人或尋求協助

一、建立好關係

(一)什麼是好朋友

老師問學生：「你喜歡跟什麼樣的人當朋友？」

全班共同寫下「好朋友的特質」，如：守信用、願意聆聽、不愛批評、會幫忙……

分組上傳 padlet，時間 5 分鐘之內，訊息 1 則+10

教師引導：「這些也是我們要成為別人的好朋友時該具備的。」

(二)溝通小達人

教導簡單有效的溝通技巧三步驟：

看見對方 (觀察對方的狀態)

聽懂對方 (聆聽與同理)

清楚表達 (不指責、不批評，用「我訊息」說出感受)

練習句型：「我覺得___，因為___，我希望我們可以___。」

小練習：情境模擬

情境：朋友在球賽時搶你球，讓你生氣。

練習說出：「我訊息」：「我覺得有點難過，因為我也想參與。我希望我們可以輪流。」

<https://279385b.my.canva.site/dagnhbdljyy>

依據電子評審給分結果

二、長安電影院 (15 分鐘)

播放一段有關男女同學間歧視性衝突影片 (例如《我再廁所的事》片段)

https://youtu.be/F05fqc4iH3E?si=_nY-ZTXui6HasFjd

討論：

發生了什麼？

誰可以怎麼做讓事情變得更好？

如果是你，你會怎麼做？

沒辦法解決，可以尋求什麼資源

第五章 決心勝利

互動中，經考量的同理、建設性的決定與行動

教師引導學生進行方案設計：探索、腦力激盪、計畫方案、方案修正、方案執行與效益評估。

(一)探索：教師提供多元刺激，以各種服務案例與工作方案讓學生進行探索，觀摩了解進行典範學習及誘發學生主動參與的精神。

(二)腦力激盪：教師透過互相討論，引導學生利用便條紙進行腦力激盪，提出適合的環境行動方案。

(三)計畫方案：分組進行提案方案設計，透過溝通、討論、分工完成實施計畫

(四)方案修正：方案進行初步演練，例如：入班的說明內容是否適切，主持人是否在講解上，需要再加強。

(五)方案執行與效益評估：方案執行完畢之後，進行服務歷程省思。

很好，當學生已經了解情緒病毒的類型與影響後，下一步就是引導學生將所學轉化為具體可行的行動方案。以下是教師可以採用的教學流程與小組引導架構，幫助學生「從知道到做到」，設計出有實際行動力與創意的情緒服務方案。

