

「我的心破了一個洞：感覺、圖像與療癒」教學活動設計

領域/科目	藝術／視覺藝術		設計者	蘇怡雯、杜心如
實施年級	七八九年級		教學時間	共_8_節，每節45分鐘，共360分鐘。
課程名稱	我的心破了一個洞：感覺、圖像與療癒			
設計依據				
設計理念	本單元以繪本《我的心破了一個洞》與《我的頭頂長了一朵香菇》為文本主軸，呼應SEL (Social Emotional Learning) 社會情緒學習議題，藉由繪本情境引導學生認識憂鬱、焦慮、羞愧、悲傷等負面情緒的深層意義，並理解每種情緒背後所隱含的訊息與智慧。課程設計強調從「覺察」到「理解」，再從「表達」進入「轉化」，幫助學生發展健康的自我認知與應對策略。 理論基礎部分，援引尚布希亞《擬仿物與擬像》對符號與意義關係的探討，將學生帶入「看圖畫不是看物本身，而是觀看背後的情感與投射」，透過圖像閱讀與拼貼實作，引導學生思索自身經驗如何在視覺語言中重組與呈現。課程依據學思達五環（自學、提問、討論、表達、統整）與ORID焦點討論法（客觀、反應、意義、行動）架構進行，並融合繪本閱讀、情緒分析、視覺創作與社會現況討論，讓學生從自身出發，走向群體與社會關懷。 課程後段則納入《我的情緒解讀筆記》的情緒技能量表，包括「憤怒—界限」「焦慮—激勵」「恐懼—本能」「悲傷—放下」「羞愧—道德」等概念，帶領學生認識情緒背後的心理機制，進一步以戲劇演出、角色命名、網站共編等方式整合學習成果。最終成果以圖文並列的數位作品形式呈現，結合攝影、拼貼、書寫與自我敘述，打造一座「看得見情緒」的心靈展覽，讓學生在創作中學會與情緒共處，並為未來面對挑戰奠定心理韌性。			
	學習重點	【藝術領域】 ● 視 1-IV-1 能使用構成要素和形式原理，表達情感與想法。 ● 視 2-IV-1 能體驗藝術作品，並接受多元的觀點。 ● 視 2-IV-2 能理解視覺符號的意義，並表達多元的觀點。 【社會領域】 ● 社 1b-IV-1 應用社會領域內容知識解析生活經驗或社會現象。 ● 社 2c-IV-2 珍視重要的公民價值並願意付諸行動。	核心素養	【藝術領域】 ● 藝-J-A1參與藝術活動，增進美感知能 ● 藝-J-B1 應用藝術符號，以表達觀點與風格。 ● 藝-J-B2思辨科技資訊、媒體與藝術的關係，進行創作與鑑賞。 ● 藝-J-C1 探討藝術活動中 社會議題的意義。 【綜合領域】 ● 綜-J-A1探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 【社會領域】 ● 社 -J-A2 覺察人類生活相關議題，進而分析判斷及反思，並嘗試改善或解決問題。
	呼應之數位素養	1. 數位技能：媒體識讀：學習者理解數位資訊及媒體的影響力，能夠在實作體驗中展現對媒 體資訊之選擇、評估、批判與反思能力。 2. 數位協作：溝通表達：學習者以數位工具表達自己的點，與他人溝通、互動、分享，並能共同完成任務。		

3. 數位創新：思辨創造：學習者善用數位工具擬定策略、執行計畫、反思歷程，並能以創新的思維及態度，因應挑戰及適應新的情境。

課程架構



議題融入

實質內涵

【生命教育】

- 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
- 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。
- 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

所融入之學習重點

【藝術領域】

- 視 1-IV-1：能使用構成要素和形式原理，表達情感與想法。
- 視 2-IV-2：能理解視覺符號的意義，並表達多元的觀點。

【社會領域】

- 社 1b-IV-1：應用社會領域內容知識解析生活經驗或社會現象。

【綜合輔導】

	● 輔 Aa-IV-1: 自我探索的方法、經驗與態度。
與其他領域/科目的連結	● 綜合領域／輔導科: 情緒議題、自我覺察。 ● 社會領域／公民科: 情緒導致的社會事件。
教材來源	● 我的心破了一個洞, 安娜. 耶拿絲, 湯玉婷譯, 2018, 維京出版。 ● 我的頭頂長了一朵香菇, 朱品璇, 2015, 大塊出版。 ● 我的情緒解讀筆記, 卡拉·麥拉倫著, 王子敏譯, 2025, 新北: 虎吉文化。 ● 翰林113學年度下學期藝術2下第3課女力崛起拼貼實作
教學設備資源	文字、圖像與影像資源構成之教學簡報、講義、電腦投影設備

單元一、心洞拼貼(一二三四週)	
學習內容	學習表現 【藝術領域】 視 1-IV-1: 能使用構成要素和形式原理, 表達情感與想法。 視 2-IV-1: 能體驗藝術作品, 並接受多元觀點。 視 2-IV-2: 能理解視覺符號的意義, 並表達多元觀點。 【社會領域】 社 1b-IV-1: 應用社會領域內容知識解析生活經驗或社會現象。 社 2c-IV-2: 珍視重要的公民價值並願意付諸行動。
【藝術領域】 視 E-IV-2: 平面、立體及複合媒材的表現技法。 視 A-IV-1: 藝術常識、藝術鑑賞方法。 【綜合領域】 輔 Aa-IV-1: 自我探索的方法、經驗與態度。	單元名稱: 心洞拼貼 學習目標: 1. 學生能夠藉由繪本故事與ORID討論, 理解象徵圖像所承載的情緒意義, 並能以口語表達自身感受與想法。(藝-J-A1、藝-J-B1、綜-J-A1、社-J-A2) 2. 學生能觀察並分析圖像符號, 理解具象與抽象之間的轉換關係, 並構思個人化的圖像語彙與畫面配置。(藝-J-B1、藝-J-B2、藝-J-C1、社-J-A2) 3. 學生能運用拼貼技法與圖像組合策略, 創作出反映內在情緒或經驗的個人圖像作品, 並透過文字與同儕交流分享創作意義。(藝-J-B1、藝-J-B2、綜-J-A1)

單元一、心洞拼貼(一二三四週)		
學習目標		
1. 學生能夠藉由繪本故事與ORID討論, 理解象徵圖像所承載的情緒意義, 並能以口語表達自身感受與想法。 2. 學生能觀察並分析圖像符號, 理解具象與抽象之間的轉換關係, 並構思個人化的圖像語彙與畫面配置。 3. 學生能運用拼貼技法與圖像組合策略, 創作出反映內在情緒或經驗的個人圖像作品, 並透過文字與同儕交流分享創作意義。		
教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註

(第一週第一節)		開始 ~	第一週第一節
● 第一節、我的心破了一個洞		4min	實作評量 跟鄰近的同學一組討論後，在講義上寫下自己的職位。
引起動機			
進行學思達分組。每組1人擔任老闆，為組織領導與發言者。1~2人擔任設計師，為小組美術指導。1~2人擔任作家，為小組中重要文字書寫者。1~2人擔任秘書，為小組打點一切瑣事，無條件勤奮支援。			
說明本堂課我們會閱讀繪本《我的心破了一個洞》，引導學生觀察反思。		1min	
發展活動			口語評量
1. 發下故事情節提示、投影播放故事劇情。			1.如果你是胡莉亞，會怎麼形容心裡那個洞？那是什麼感覺？
一天，幸福快樂的胡莉亞，頓時間失去所有的美好，只剩下一個大洞。無敵巨洞不僅常常讓他感到寒冷，還會長出可怕的怪物，甚至吸入一堆好的、不好的東西。胡莉亞用盡各種辦法想要把洞填滿，甚至找塞子把洞塞住，卻都沒有成功。不停地尋找、嘗試、失敗...，幾番輪迴之後胡莉亞筋疲力竭，倒地不起。		15min	2.胡莉亞試過很多方法填補心裡的洞，你有沒有曾經試著讓自己好起來？你做了什麼？
突然，一個聲音告訴他：「不要再往外找了，要從裡面找喔。」胡莉亞仔細瞧著自己的黑洞，一層又一層的。正視黑洞之後，黑洞開始漸漸出現多彩的顏色、美妙的聲音、甚至是從未出現過的世界。而且胡莉亞發現許多人胸口也有洞，也都有不同的魔法可以和自己的洞和平相處。因此，胡莉亞開始用不同方式跟別人相處、分享、交換美好。就這樣洞越來越小、越來越小。不過幸好洞沒有完全消失，胡莉亞還是可以常常回到那個充滿驚喜的世界。			3.後來胡莉亞發現很多人也有洞，你覺得這代表什麼？你怎麼看待別人的情緒或傷口？
2. 進行ORID焦點討論法。			書寫評量
1-1. 這個故事中，你記得發生了哪些事情？			搭配講義空格，正面由個人回答問題寫下關鍵字。
1-2. 胡莉亞嘗試了哪些方法填滿心中的洞？			
2-1. 當你聽到胡莉亞心裡出現一個洞時，你的感覺如何？（難過、害怕、驚訝？）			
2-2.哪個部分讓你印象最深刻，或特別喜歡（或不喜歡）？為什麼？			
3-1.胡莉亞為什麼一開始無法填補心中的洞？			
3-2.故事裡的黑洞讓你想到生活中自己或身邊哪些經驗或感受？			
4-1. 如果你也遇到心裡有一個洞，像胡莉亞一樣，你會怎麼做？		20min	
4-2. 你認為可以用什麼方式更理解和關心自己或別人內心的感受？			
總結活動想想看「洞」的意義，故事結局「與洞共存」。			背面小組討論書寫。

每個人身上都有大小不等的洞，這個洞可能是創傷、是自卑、是空虛、是壓力...等等任何讓你感到窒息、不快樂的經歷或感受。這些經歷或感受所造成的洞，即使用盡各種辦法，可能都無法完全抹滅和撫平，但是卻可以轉換成為自身的能量和特色，藉此創造出更多彩、獨特的經歷，然後更好。

(第二週第二節)

● 第二節、圖像意義構圖

引起動機

這堂課要針對圖像的意義進行轉換理解與創作，請大家回想看看上堂課我們看過的繪本故事劇情，繪本使用哪些圖像讓你印象深刻？

發展活動一

圖像意義轉換庫：投影播放三張圖，說出圖像名稱，以及其對應的意義。

圖片			
符號	白鴿	骷髏	王冠
意義	和平、自由	死亡、消逝	權力、統治

參考下圖，觀察出物件，思考對應的意義！

圖像的東西 (外表)	文字：一起分享	可能意義 內心感覺
手拉著手		支持、陪伴
魚缸		
烏龜		
蚯蚓		
老人		
胡莉亞		

預留最後一格，給學生挑選一個留意到的物件分析。

發展活動二

情緒物件AI生成草稿：學生將圖像與可能意義的指令輸入進AI生圖，如「請給我一張手拉著手，象徵支持、陪伴的圖像，風格是紙張拼貼，小朋友卡通的樣子」。

讓學生參考情緒形容詞庫，挑選1種狀態對應意義，搭配外表圖像元素進行生圖。形成草稿，繪製於構圖畫面中央。

總結活動

結束
～
開始

5min

5min

20min

15min

小組討論單 請每位同學在個人的想法表寫下兩、三點上的想法。

5-1. 從繪本中，你發現發生了哪些事情？

5-2. 繪本圖畫用了哪些方法表達心中的洞？

5-3. 當你聽到繪本中心裡出現一個洞時，你的感覺如何？
(驚訝、害怕、驚訝？)

5-4. 繪本圖畫除了用文字表達外，還用了哪些方法？

5-5. 繪本圖畫除了用文字表達外，還用了哪些方法？

5-6. 繪本圖畫除了用文字表達外，還用了哪些方法？

5-7. 繪本圖畫除了用文字表達外，還用了哪些方法？

5-8. 繪本圖畫除了用文字表達外，還用了哪些方法？

5-9. 繪本圖畫除了用文字表達外，還用了哪些方法？

5-10. 繪本圖畫除了用文字表達外，還用了哪些方法？

第二週第二節

口語評量

你覺得自己的心中有沒有一個洞？那個洞讓你學會了什麼？你現在怎麼跟這個洞相處？

口語評量

提示：黑洞、小女孩、紙板、小男孩、房子。

書寫評量

同學將講義物件對應的意義寫出來，可參考情緒形容詞庫。

快樂	興奮、雀躍、欣喜若狂、興高采烈、滿足、
生氣	憤怒、氣憤、憤恨、震怒、惱怒、不平、
悲傷	憂傷、憂鬱、沉重、低落、難過、消沉、痛苦、

以上僅為舉例，完整請見講義。

創作構圖：沈澱過故事與意義，回到講義正面，將四開拼貼創作的構圖發想，畫在講義中央的框框中。也發下圖畫紙，讓動作快的學生可以先開始構圖在畫面上。

113-2屏東縣公正國中美術班2025.4.10 班級： 年 班 座號： 姓名： 組別： 職稱：組長/組員 分數： 講義

O-Objective
 看到了什麼？
 發生了什麼事？你的經驗

R-Reflective
 聽完故事後，參考ORID四象限，在空格填寫關鍵字。
 什麼地方讓你感動/恐怖/開心？
 什麼讓你覺得比較困難/疲累、處理？

1.Objective
觀察

2.Reflective
感受

3.Interpretive
意義

4.Decisional
行動

畫出作品構圖

I-Interpretive
 為什麼？這些讓你感動/驚悚/恐怖/開心/傷心？
 引發你想到了什麼？記取教訓下次

D-Decisional
 有什麼我們可以改變的地方？
 還需要什麼資源或支持才能完成目標？

可以參考自己的答案，以及之前課堂討論的內容。

(第三週第三節)

● 第三節、拼貼創作

引起動機作品欣賞與意義解讀：請從小六升國一學生的歷屆學長姐作品中分析看看他們如何用拼貼的方式呈現這個議題。



發展活動拼貼藝術創作，用紙板創作出一幅幅的圖畫感。

【練習1】超現實、虛實相間。只要「形似」即有效果。例如只要圓的東西擺在臉上就像眼睛；髮型也可以替換成花朵。手上可以長出眼睛，腦袋可以變成游泳池。



結束
～
開始

5min

5min

5min

實作評量

學生完成構圖創作，可跟老師討論內容。

第三週第三節

口語評量

有沒有哪張圖最吸引你？其中哪個手法是你可以運用的？蠟筆、彩色筆、剪黏圖案、色塊這樣運用的效果如何？

分組合作

每組安排不同人練習一種拼貼手法，再交換心得。

實作評量

可以在小張圖畫紙上進行練習。

提醒同學隨手收拾紙屑，還可以用的材料收在小盒子裡。

阿根廷的拼貼畫藝術家 MUMI Julia Geiser¹ 超現實主義拼貼 【練習2】改變物品的原特性。例如：道路盡頭→嘟嘴。運用同種物件的形狀替換做出趣味性。 	5min	實作評量 可多預留時間給學實作。
比利時藝術家史拉賓克《Going Nowhere》² 【練習3】運用拼貼手法擴增調整動物外型輪廓，可以取向外超出線貼出去的方式，最後再一起剪掉、修邊。 	25min 結束 ~ 開始	實作評量 可多預留時間給學實作。 第四週第四節
蘇格蘭拼貼藝術家Lola Dupre³作品， 總結活動 創作構圖：沈澱過故事與意義，回到講義正面，將四開拼貼創作的構圖發想，畫在講義中央的框框中。也發下圖畫紙，讓動作快的學生可以先開始構圖在畫面上。 （第四週第四節） ● 第四節、實作預留時間 引起動機 延續上週構圖以及拼貼練習，運用學到的手法，完成拼貼創作。 用具：報章雜誌、剪刀、膠水 準備：一些小盒子或袋子，可放不同類型的素材。 幾張廢紙，貼圖案用。 發展活動 【拼貼實作】撕、摺、揉、剪、割、黏、綁、釘、縫	5min 20min 10min	書寫評量

¹ Zimmer L.，2023年，IG We Love：3 位超現實主義拼貼藝術家，帶領你遨遊幻境。2025年4月擷取自

<https://thefemin.com/2023/09/collage-artist-alessandra-somnambulistika-mumi/>

² Kido，2015年12月，現代版馬格利特，超現實的拼貼畫作。2025年4月擷取自<http://letsfilm.org/archives/207142>

³ Mandy Pan，2022年09月，推翻印象！蘇格蘭藝術家 Lola Dupre 用重組拼貼手法，解構柴犬、貓咪、名人。擷取自

<https://www.shoppingdesign.com.tw/post/view/8181>

【符號意義】				10min	同儕評量			
圖像符號(具體)		意義連結(抽象)				教師在黑板書寫舉例		
								
圖		文		圖		文		同儕評量
		食物	好吃		開門	另個世界		
		動物	想吃食物		擁抱	陪伴		
		黑洞	吸收東西		建築物	穩固		
總結活動 張貼分享:教室內黑板(上圖)與穿堂佈告欄(下圖)張貼。  								~ 結束

單元二、煩惱香菇(五六週)	
學習內容	學習表現 【藝術領域】 視 1-IV-1: 能使用構成要素和形式原理, 表達情感與想法。 視 2-IV-1: 能體驗藝術作品, 並接受多元觀點。 視 2-IV-2: 能理解視覺符號的意義, 並表達多元觀點。 【社會領域】 社 1b-IV-1: 應用社會領域內容知識解析生活經驗或社會現象。 社 2c-IV-2: 珍視重要的公民價值並願意付諸行動。
	【藝術領域】 單元名稱: 煩惱香菇

9

鴨：沒錯，是煩惱也是香菇。

A：你在煩惱什麼？

鴨：我在煩惱著如何不煩惱。

A：聽起來好難。

鴨：是啊！如何不煩惱，實在太令人煩惱了。

A：還是用這個把煩惱遮起來呢？

看不到煩惱，就不會煩惱了。

鴨：真的耶！我覺得好一點了，謝謝你！

發展活動三下半段劇情開始。

B：早安，你的帽子……

鴨：早安！這不是帽子，是一朵香菇，

也是我的煩惱。醫生說只要不煩惱，就會掉下來了。

不過，到底怎麼做才能不煩惱呢？我好煩惱。

B：還是，直接把它拔下來呢？

鴨：咦？可是……這是煩惱吧！

能這樣直接拔掉嗎？

B：是煩惱，也是香菇吧！

香菇的話，就能拔掉了。

鴨：哎呀！B：哎呀！

B：你看！拔下來了！

鴨：太好了！謝謝你！可是這朵要怎麼辦呢？

B：還是，我們把它吃掉呢？

鴨：咦？煩惱是能吃的嗎？

B：是煩惱，也是香菇吧！香菇的話，烤一烤就很好吃了。

音：滋～滋～

鴨：我從來沒吃過這麼好吃的香菇！原來煩惱這麼好吃呀！

B：真好吃！只是有點太多了。下次還是快一點拔下來吧。

鴨：不過……下次還長得出這麼好吃的香菇嗎？B：恩……

如果再也長不出來了，該怎麼辦呢？鴨：要怎麼樣才能長出來呢？

B：哎呀！真煩惱。鴨：哎呀！真煩惱。

音：啵！啵！

總結活動聽完故事預留時間讓學生書寫關鍵字。

113-2 學年級：國語中級程度：2025.4.29 日期： 學期： 單元： 主題： 姓名： 組別： 姓名/組別/分數： [匯出]

0-1 Objective 目標
我的煩惱是「一朵香菇」水彩創作
• 你已經知道了哪些事情？
• 鴨子為什麼會煩惱？

2-2 Reflective 感受
• 當你聽到鴨子的煩惱時，你的感覺如何？
• 鴨子的煩惱對你來說重要嗎？

3-3 Interpretive 意義
• 鴨子為什麼一開始會去煩惱？
• 故事裡的煩惱對鴨子來說對生活有什麼意義？

4-4 Decisional 行動
• 如果你也遇到鴨子不去的煩惱，鴨子一樣，你會怎麼做？
• 你認為可以有什麼方式讓鴨子不再煩惱？

1.Objective 目標		2.Reflective 感受	
3.Interpretive 意義		4.Decisional 行動	

圖文內容請填寫

(第六週第六節)

● 第六節、小組討論與水彩創作

搭配圖文參考講義

正面



上半段劇情告一個段落，可以暫停跟學生討論剛剛發生什麼事，稍作休息。

20min

搭配圖文參考講義

背面



第六週第六節

書寫評量

引起動機上堂課個人書寫關鍵字後，這節課要進行小組討論與水彩創作。

發展活動一書寫講義上小組討論提問單。

- 1-1. 這個故事中，你記得發生了哪些事情？
- 1-2. 鴨子嘗試了哪些方法去除煩惱？
- 2-1. 當你聽到鴨子有煩惱時，你的感覺如何？（好奇、平靜、驚訝？）
- 2-2. 哪個部分讓你印象最深刻，或特別喜歡（或不喜歡）？
- 3-1. 鴨子為什麼一開始都去不掉香菇（煩惱）？
- 3-2. 長香菇的鴨子讓你想到生活中自己或身邊哪些經驗？
- 4-1. 如果你也遇到揮之不去的煩惱，你會怎麼做？
- 4-2. 可以用什麼方式讓內心變得更踏實、安穩，不再煩惱？

發展活動二圖像意義轉換練習。

參考下圖，觀察出物件，思考對應的意義！

圖像的東西 (外表)	文字：無	可能意義 內心感覺
		

總結活動

你的煩惱長什麼樣子呢？把它畫下來吧！

單元作業

未能在課堂完成者，請將作品帶回完成。



5min

結束
～
開始

5min

～
結束

ORID關鍵字書寫

- 1.觀察
- 2.感受
- 3.意義
- 4.行動

口語評量

你覺得煩惱還可以是什麼樣子？可以用寫或畫的。

書寫評量

小組討論後書寫，再到台前與全班分享。

書寫評量

學生已經有第一單元我的心破了一個洞的經驗，這一本則由學生自行挑選書寫。

作業評量

賞析看看，你的同學分別選擇什麼角色代表自己，以及自己的煩惱。

學習表現 學習內容	【藝術領域】 視 1-IV-1:能使用構成要素和形式原理, 表達情感與想法。 視 2-IV-1:能體驗藝術作品, 並接受多元觀點。 視 2-IV-2:能理解視覺符號的意義, 並表達多元觀點。 【社會領域】 社 1b-IV-1:應用社會領域內容知識解析生活經驗或社會現象。 社 2c-IV-2:珍視重要的公民價值並願意付諸行動。
【藝術領域】 視 E-IV-2:平面、立體及複合媒材的表現技法。 視 A-IV-1:藝術常識、藝術鑑賞方法。 【綜合領域】 輔 Aa-IV-1:自我探索的方法、經驗與態度。	單元名稱:延伸對話 學習目標: 1. 能辨識五種核心情緒(憤怒、焦慮、恐懼、悲傷、羞愧)所蘊含的智慧與功能, 理解其對應的調節能力(界限、激勵、本能、放下、道德), 提升情緒素養與自我認識。(藝-J-A1、藝-J-B1、綜-J-A1) 2. 能透過量表書寫、圖像轉化、角色扮演與數位共編等多元方式, 具體表達情緒經驗, 發展自我表達與情緒管理的能力。(藝-J-A1、藝-J-B1、綜-J-A1) 3. 能將個人情緒經驗與公共議題連結, 反思情緒教育在人際關係與社會行為中的意義, 並思考如何促進更安全、理解與和平的生活環境。(藝-J-A1、藝-J-B1、綜-J-A1)

單元三、延伸對話(七八節)		
學習目標		
1. 能辨識五種核心情緒(憤怒、焦慮、恐懼、悲傷、羞愧)所蘊含的智慧與功能, 理解其對應的調節能力(界限、激勵、本能、放下、道德), 提升情緒素養與自我認識。 2. 能透過量表書寫、圖像轉化、角色扮演與數位共編等多元方式, 具體表達情緒經驗, 發展自我表達與情緒管理的能力。 3. 能將個人情緒經驗與公共議題連結, 反思情緒教育在人際關係與社會行為中的意義, 並思考如何促進更安全、理解與和平的生活環境。		
教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註

(第七週第七節)		開始 ~	第七週第七節
● 第七節、我的情緒解讀筆記 引起動機 教師針對之前的兩本繪本與創作進行省思，轉入情緒中蘊含的智慧。所有情緒對你的健康都至關重要，察覺情緒帶來的智慧，作為思考與行動的指引，並可以與所具備的情緒好好相處。 發展活動內容取自《我的情緒解讀筆記》 全班一起大聲朗讀 你的情緒不會製造問題，它們出現是為了幫助你處理問題，學會它們的語言，你就能改變人生。 【界限】圈選分數(p.17) 1. 我在與他人的關係中，感受到傾聽與尊重。4321 2. 我能坦然說出自己的心聲，即使在衝突中。4321 3. 我能分辨並隔離自己的情緒與他人的情緒。4321 1~3題，聚焦在憤怒的智慧與技能 憤怒的核心：很多人覺得憤怒是個問題，不過其核心是要幫助你為自己珍惜的事物，設立與恢復健康的界線。憤怒協助你為自己的思維、夢想與做法，特別是情緒，創造一個私密而專屬的空間。 【激勵】圈選分數(p.18) 4. 我的時間管理技巧很好，而且我會遵守自己的計畫與承諾行動。4321 5. 我擅長整理自己的想法、任務以及實體空間。4321 6. 當我想到一個大型的專案或需要在特定時間抵達某個地方，我感到很放鬆。4321 4~6題，聚焦在焦慮的智慧與技能 焦慮的核心：焦慮總是被視為負面情緒，不過其核心在幫助你聚焦所需的精力與動機，為你的專案做出計畫並準時完成。焦慮是種聚焦未來的情緒，讓你受驅動，做好安排。 【本能】圈選分數(p.19) 7. 我對周遭動靜感到自在，面對變化也能輕鬆面對。4321 8. 危急時刻，我總是可以保持冷靜與專注。4321 9. 我通常靠本能判斷什麼事對我好的，並照著做。4321 7~9題，聚焦在恐懼的智慧與技能 恐懼的核心：恐懼通常被看作是懦弱的象徵，不過這與事實大相徑庭。在恐懼的核心之中，包含著你對當下的本能與直覺。沒有恐懼，你根本不知道你身在何處，或者現在發生什麼事。恐懼是聚焦當下的情緒，幫助你與直覺連結，了解週遭世界。 總結活動與情緒對話，與自己和好	3min	2min	口語評量 回憶前六節課的內容，尤其是探討過的情緒與其出現的情境脈絡。 口語評量 可以比較哪一組最大聲清晰加分。 書寫評量 以下幾題的情緒評量比較私密，進行時建議以個人書寫為主。若有需要小組討論，建議可自己找一個好朋友分享即可。
			書寫評量 【界限】你有多擅長為自己的關係，設立清楚的界線？ 低分：3 高分：12 書寫評量 【激勵】你覺得自己激勵自己，完成任務的能力如何？ 低分：3 高分：12 書寫評量 【本能】你覺得自己跟本能與直覺的連結有多強？ 低分：3 高分：12
			10min
			10min
			10min
		10min	口語評量

學生分組抽籤決定一種情緒(憤怒、焦慮、恐懼)，創作一個小短劇或情境對話，演出這個情緒來臨的過程與「它真正想告訴你的事」。 1. 挑選讓你困擾的情緒，畫出它可能的樣子， 2. 寫上：情緒的名字(如：焦慮獸、怒氣球)，它最常出現的時刻、它想保護或提醒我注意什麼？我可以怎麼回應它。 3. 口語回饋分享：哪一種情緒你覺得最難相處，你想對它說什麼？ (第八週第八節) ● 第八節、情緒筆記(下)與網站展示 引起動機 教師複習上堂課「憤怒、焦慮、恐懼」對應的情緒技能「界限、激勵、本能」，再帶入本堂課的「悲傷、羞愧」。以及共編成果作品，這部分老師可以先試做，或是學生學習情況增加更仔細的說明，也可以把總共五個情緒是學生需求排序進行增減。 發展活動一 【放下】圈選分數(p.20) 10. 一旦我發現新的資訊與想法，我可以改變主意。4321 11. 我可以斷然遠離不健康或不可行的人事物。4321 12. 我可以讓自己放鬆與平靜下來，我自我平復的能力很好。4321 10~12題，聚焦在悲傷的智慧與技能 悲傷的核心：很多人視悲傷為軟弱，但我們可以將悲傷想做「療癒心靈的萬靈丹」。悲傷幫助你釋放不再可行的事，當你可以放下不再適合的東西，如歸屬、想法、行為、關係等，悲傷便可以讓你放鬆、充電。 【道德】圈選分數(p.21) 13. 我能輕易改變不良的行為與習慣。4321 14. 當我在社交場合犯錯時，我能道歉並改正。4321 15. 我經常尋求協助與支持。4321 13~15題，聚焦在羞愧的智慧與技能 羞愧的核心：羞愧可能是我們最厭惡的情緒之一，不過這實在是太遺憾了，因為羞愧對於你了解自己，以及在必要時做出改變非常重要！羞愧幫助你遵守道德與倫理，讓你符合自己設立的標準。處理羞愧並非在事情讓你很痛苦時壓抑羞愧，而是要問問，你為自己設立的標準時否合理、恰當。 發展活動二進入進行網頁共同編輯 共編網頁 https://sites.google.com/kcjh.ptc.edu.tw/the-hole-in-my-heart?usp=sharing google slide 	結束 ~ 開始 5min 5min 5min 15min	以小組討論發展想像劇情的方式進行總結。 第八週第八節 口語評量 以小組加分方式，帶學生回憶之前學到情緒對應智慧。 書寫評量 【放下】當你了解是放下某個人的時候了，你會怎麼做？ 低分：3 高分：12 書寫評量 【道德】當你知道自己犯錯或做出不光彩的事情時，你都怎麼做？ 低分：3 高分：12 實作評量 需要借用電腦教室或使用平板，建議老師先試過軟體。
--	---	--

圖像替換方式，文字編輯方式說明。 總結活動與情緒共處，與世界對話——我的心破了一個洞。 黑洞象徵著空虛與自我迷失，香菇是煩惱與壓力。憤怒、恐懼、焦慮、悲傷、羞愧，你覺得哪種情緒最難相處？哪一種擁有技能後可成為你的朋友。圈選量表總結分數，高分到低分，想想看自己位於哪個狀態。 補充資料從個人經驗走向公共關懷 1. 台北幼兒園性侵案：暴露兒童保護與學前機構監管漏洞。 2. 勞動部職場霸凌自殺案：引發公部門監督與申訴制度檢討。 3. 精神障礙者不得判死刑：憲法保障人權，強調精神鑑定精細化。 4. 長效針劑穩定精神患者：穩定服藥可降再住院率，加強心理支持。 5. 長照悲劇，兒弒失智父親：凸顯長照家庭壓力與喘息資源不足。 6. 瓊瑤辭世與高齡心理健康：關注高齡孤獨與終活自主的重要性。 7. 青少年自殺率上升：學業與人際壓力推升心理危機，需輔導介入。 8. 兒少網路成癮問題：數位依賴加劇，呼籲強化數位素養教育。 9. 詐騙金額暴增：操控情感信任，防詐與警覺教育成關鍵。 10. 中華隊勇奪12強冠軍：展現團隊合作與心理抗壓力的重要價值。 （2024年10大社會情境與心理健康議題）	5min	整理並回顧之前七節課所學到的情緒理解，與轉譯歷程。 口語評量 你覺得哪些社會事件與情緒教育有關？為什麼？ 身為學校與社會的一份子，你可以怎麼改善情緒支持？ 如果學弟妹也讀這兩本繪本，你會對他們說什麼？」
--	-------------	--