

【情緒調色盤：我和家人的心靈密碼】

給國小中高年級的 40 分鐘情緒素養課



家庭教育

- 家人關係
- 增進家人間的溝通與良性互動

終極目標：
降低家庭衝突，
建立正向溝通

社會情緒學習 SEL

- 核心能力
- 自我覺察（識別情緒）、人際技巧（溝通與解決衝突）



適用對象

國小 4-6 年級
(中高年級)



教學時間

40 分鐘 (一節課)



SEL 核心能力

自我覺察、人際技巧



課程目標

覺察情緒、理解差異、正向溝通



0-5 分鐘

引起動機：情緒氣象台
覺察當下氣氛



5-15 分鐘

發展活動一：角色交換投影機
换位思考與同理



15-30 分鐘

發展活動二：情緒 OK 繃
「我訊息」溝通練習

15-30 分鐘
發展活動二：情緒 OK 繃
「我訊息」溝通練習



30-40 分鐘

總結與反思
課堂收斂與應用

「最近家裡的氣氛像哪種天氣？為什麼？」



晴天



暴風雨



起霧



彩虹

教學小提示：
活動重點在於讓學生無評判地識別當下的情緒狀態。
(自我覺察)

核心概念：家庭「微氣候」

引導學生發現，家人的情緒會互相影響，形成家裡的「微氣候」。

啟動「角色交換投影機」

視角一：孩子的世界



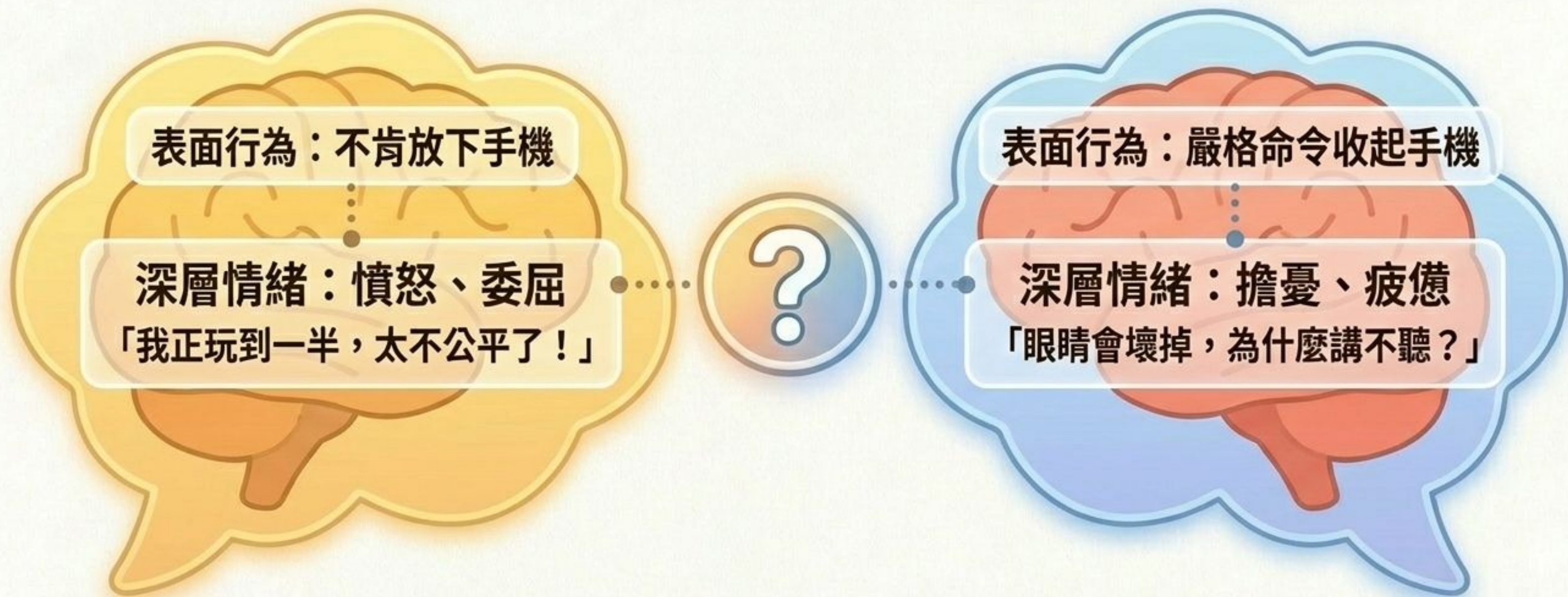
常見情境演練：孩子想玩手機，但爸媽要求收起來。

視角二：家長的世界



播放或朗讀此情境，引導學生進入 SEL 覺察練習。

透視情緒打架的真相



課堂討論：為什麼同樣一件事，雙方情緒會「打架」？（理解差異）

發展活動二：情緒 OK 繃

介紹 SEL 核心溝通工具：「我訊息」 (I-Message)



- 從「情緒對抗」走向「有效表達」。
- 這不只是一個活動，而是一個能降低家庭衝突的實用工具。

教學小提示： 讓
讓學生知道，我們
法控制別人的行為，
但可以改變自己的
表達方式。

破解「我訊息」的溝通方程式



分組練習：用「我訊息」重新改寫手機衝突情境



錯誤範例（指責）

「你每次都很煩，不讓我玩！」

引發防衛與爭吵。



正確範例（我訊息）

「當我還沒玩完就要求收手機時，我覺得很不開心，因為我正玩到一半，我希望能再給我5分鐘結束這局。」

開啟對話與理解。



將情緒素養化為生活習慣



準備好改變學生家中的天氣了嗎？

課前準備清單



準備四種天氣圖片卡
(晴天、暴風雨、起霧、彩虹)



熟悉「角色交換投影機」的情境設定



準備「我訊息」公式小白板或學習單

這 40 分鐘的課堂，將成為
孩子帶回家中最棒的禮物！