

附件1

「推動中小學數位學習精進方案」113年新北市中小學實施計畫  
113年度數位學習創新教案徵選活動報名表

服務學校	新北市立崇林國中		
設計者 姓名	程秣虹	校務行政系統 帳號	alisolh@apps.ntpc.edu.tw
參加組別	<input type="checkbox"/> 自主學習組 <input checked="" type="checkbox"/> PBL 學習組 <input type="checkbox"/> 新科技組		
學習階段別	<input type="checkbox"/> 國小組 <input checked="" type="checkbox"/> 國中組		
教案主題	Living and Getting along with Emotions 與情緒共存 (翰林 B2U2 Reading 《Dr. Jekyll and Mr. Hyde》的發想延伸課程，並結合SDGs)		
主要領域	英語領域, 綜合領域(輔導科)		
適用年級	八年級		
是否使用人工智慧(AI)或生成式(Generative AI)人工智慧協助創作或編輯	<input checked="" type="checkbox"/> 是 工具名稱：SUNO(創作英語歌曲), gimini(修正英語歌曲歌詞) 使用方式：創作英語歌曲, 修正英語歌曲歌詞 <input type="checkbox"/> 否		
設計者 基本資料	最高學歷 (請註明學校及系所)	聯絡電話	E-MAIL
	東吳大學英國語文學系(夜)	0953-951594	alisolh@apps.ntpc.edu.tw

製表：程秣虹

教務主任：

校長：

附件2

「推動中小學數位學習精進方案」113年新北市中小學實施計畫

113年度數位學習創新教案設計(範例)

服務學校	新北市立林口區崇林國中		設計者	程秣虹
領域/科目	英語領域, 綜合領域(輔導科)		實施年級	八年級
單元名稱	Living and Getting along with Emotions 與情緒共存 翰林 B2U2 Reading 《Dr. Jekyll and Mr. Hyde》的發想延伸課程，並結合 SDGs3 Good Health and Well-Being	總節數	共7節，315分鐘 (英語課5節，輔導課2節)	
行動載具 作業系統	<input type="checkbox"/> Android 系統 <input checked="" type="checkbox"/> Chrome 系統 <input checked="" type="checkbox"/> iOS 系統 <input checked="" type="checkbox"/> Windows 系統			
設計依據				
學習 重點	學習表現	-IV-7 能辨識簡短說明或敘述的情境及主旨。 2-IV-6 能依人、事、時、地、物作簡易的描述或回答。 2-IV-13 能依主題或情境以簡易英語進行日常生活溝通。 3-IV-12 能熟悉重要的閱讀技巧，如擷取大意、猜測字義、推敲文意、預測後續文意及情節發展等。 3-IV-14 能快速閱讀了解文章重點，並有效應用於廣泛閱讀中。 6-IV-1 樂於參與課堂中各類練習活動，不畏犯錯。 課程目標： 知識與技能： 認識常見的情緒及其影響。 學習辨識並表達自己的情緒。 探索健康的情緒管理策略。 培養同理心，尊重多元的情緒。 應用英語表達個人感受與想法。	核心 素養	<b>【閱讀素養教育】</b> 核心素養： 自主學習：鼓勵學生主動探索、反思與學習。 溝通互動：提供學生表達意見、傾聽他人觀點的機會。 社會參與：引導學生關心社會議題，培養公民意識。 資訊素養：協助學生蒐集、分析與運用 AI。
	學習內容	Ab-IV-1 句子的發音、重音及語調。 Ac-IV-4 國中階段所學字詞（能聽、讀、說、寫最基本的1,200字詞）。 Ad-IV-1 國中階段所學的文法句型。		

		<p>B-IV-2 國中階段所學字詞及句型的生活溝通。</p> <p>B-IV-5 人、事、時、地、物的描述及問答。</p> <p>C-IV-4 基本的世界觀。</p> <p>D-IV-2 二至三項訊息的比較、歸類、排序的方法。</p> <p>態度價值觀：          培養正向的心理素質。          建立健康的人際關係。          關注身心健康議題。          勇於面對挑戰，尋求協助。</p>		
議題融入	實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SDGs</li> <li>● 3.4              By 2030, reduce by one third premature mortality from non-communicable diseases through prevention and treatment and promote mental health and well-being              3.4 2030年前，透過預防、治療，以及促進心理健康與福祉，將非傳染性疾病導致的過早死亡率降低三分之一。</li> </ul>		
	所融入之學習重點	<p>學習表現：          6-III-2樂於參與課堂中各類練習活動，不畏犯錯。          6-III-6在生活中接觸英語時，樂於探究其意涵並嘗試使用。</p> <p>學習內容：          Ae-IV-7 敘述者的觀點、態度、及寫作目的。</p>		
與其他領域/科目的連結		綜合領域(輔導科)		
教材來源		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.翰林版第2冊第2單元 Reading: 《Dr. Jekyll and Mr. Hyde》,</li> <li>2.網路繪本 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cFt4tGBDj8s">https://www.youtube.com/watch?v=cFt4tGBDj8s</a> 【Everyone Can Be Sad Sometimes】</li> <li>3.網路影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WpCIVZqO_nc">https://www.youtube.com/watch?v=WpCIVZqO_nc</a>(Sponsored 【動畫】走出情緒的迷宮:練習自我覺察，認識情緒宇宙)</li> <li>4.網路影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NxhtZmOkWbY&amp;t=389s">https://www.youtube.com/watch?v=NxhtZmOkWbY&amp;t=389s</a> 【當情緒升起，你控制得住嗎？先不要討厭情緒，三隻小豬實戰給你看】</li> <li>5.網路影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0b-NnFKB6v8">https://www.youtube.com/watch?v=0b-NnFKB6v8</a>(【認識情緒】六種基本情緒以及五種紓解方法)</li> </ol>		
教學設備/資源		親師生平台、Learnmode 學習吧、Quizlet 學習集、Canva、SUNO、GEMINI、iPad、觸控筆、大屏、班級桌機		
使用軟體、數位資源或 APP 內容		親師生平台、Learnmode 學習吧、Quizlet 學習集、Canva、SUNO、GEMINI、		
學習目標				
1.能辨識簡短說明或敘述的情境及主旨。				

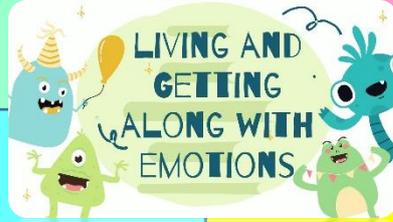
- 2.能依人、事、時、地、物作簡易的描述或回答。
- 3.能依主題或情境以簡易英語進行日常生活溝通。
- 4.能熟悉重要的閱讀技巧，如擷取大意、猜測字義、推敲文意、預測後續文意及情節發展等。
- 5.能快速閱讀了解文章重點，並有效應用於廣泛閱讀中。
- 6.樂於參與課堂中各類練習活動，不畏犯錯。
- 7.能以簡易英語介紹情緒及轉換情緒的活動。
- 8.在生活中接觸英語時,樂於探究其意涵並嘗試使用。
- 9.學生能依繪本內容小組討論想出口號，並使用 CANVA 做出海報並發表。
10. 學生能依繪本內容小組討論產出情緒低落的原因，可以讓情緒轉向正面的人事物，並使用 Google Gemini 修改英語文字使其簡化朗朗上口，再使用 SUNO 創作英文歌曲，整組唱出自己創作的歌曲並拍攝約1分鐘的影片，再以 CANVA 上字幕並發表。

### 教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	使用軟體、數位資源或 APP 內容
<p>(一) 準備活動</p> <p>(二) 教師部分</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由親師生平台登入 Learnmode 學習吧，建立課程[與情緒共存 Living and Getting Along With Emotions]課程。</li> <li>2. 在 Learnmode 學習吧的課程[與情緒共存 Living and Getting Along With Emotions]中，建立繪本 Everyone Can Be Sad Sometimes 的影片連結、繪本 Everyone Can Be Sad Sometimes 的書籍、Quizlet 學習集連結。</li> <li>3. 在 Learnmode 學習吧的課程[與情緒共存 Living and Getting Along With Emotions]中，建立網路影片【動畫】走出情緒的迷宮:練習自我覺察，認識情緒宇宙)的影片連結</li> <li>4. 在 Learnmode 學習吧的課程[與情緒共存 Living and Getting Along With Emotions]中，建立網路影片【當情緒升起，你控制得住嗎？先不要討厭情緒，三隻小豬實戰給你看】的影片連結</li> <li>5. 在 Learnmode 學習吧的課程[與情緒共存 Living and Getting Along With Emotions]中，建立網路影片【認識情緒】六種基本情緒以及五種紓解方法)的影片連結</li> <li>6. 製作作業:CANVA 海報(可以做的事)、CANVA 海報(口號)、SUNO 歌曲創作拍攝影片。</li> </ol> <p>(三) 學生部分</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學案及 Learnmode 學習吧</li> <li>2. iPad</li> <li>3. 紙筆</li> </ol>		<p>親師生平台 Learnmode 學習吧 Quizlet 學習集 iPad 觸控大屏 Chromebook CANVA SUNO GEMINI</p>
貳、課程架構		
學習吧書籍觀看繪本	繪本動畫	
Quizlet 學習集練習繪本發音	書籍觀看繪本	
學習吧觀看繪本動畫	興情緒共存	
學習吧書籍觀看繪本	情緒紅綠燈	

學生自學

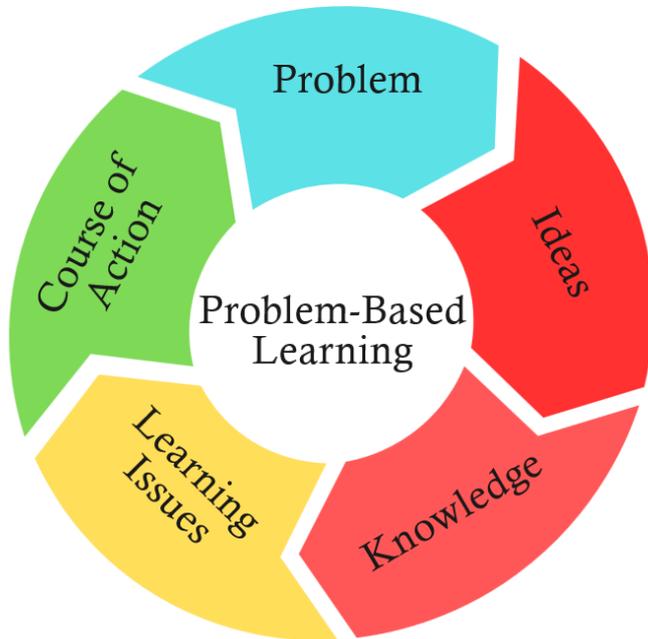
教師導學



組內共學

組間互學

CANVA 海報(可以做的事)	CANVA 海報(可以做的事)
CANVA 海報(口號)	CANVA 海報(口號)
SUNO 歌曲創作	SUNO 歌曲創作(學習吧)
拍攝自己創作的歌曲	拍攝自己創作的歌曲



(圖示參考網站

[https://knilt.arcc.albany.edu/Unit 1: What is Problem Based Learning %3F](https://knilt.arcc.albany.edu/Unit%201%3A%20What%20is%20Problem%20Based%20Learning),用 CANVA 完成)

問題 (Problem)：由翰林版英語課本 B2U2 Reading 《Dr. Jekyll and Mr. Hyde》的發想延伸課程，並由結合 SDGs3 Good Health and Well-Being，學習者在日常生活情緒會起起伏伏，長期的情緒低落甚至會使身體跟著出現狀況。

想法 (Ideas)：學習者會開始思考這個問題，提出讓自身情緒低落的事或原因。

知識 (Knowledge)：為了找到問題的答案，學習者需要去尋找相關的知識。

學習議題 (Learning Issues)：在學習的過程中，學習者會遇到一些需要深入探討情緒的議題。

行動方案 (Course of Action)：最後，學習者會根據所學的知識，藉由 SUNO 創作歌曲將情緒抒發的一個行動方案。

	<p>課前準備工作:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 英語教師在課前將網路繪本 Everyone Feels Sad Sometimes 的連結放入學習吧連結。</li> <li>2. 英語教師在課前將網路繪本 Everyone Feels Sad Sometimes 的句子放在 Quizleth 學習集並將連結放入學習吧連結。</li> <li>3. 英語教師在課前將網路繪本 Everyone Feels Sad Sometimes 製作成 PPT(共 26 頁)放入學習吧書籍。</li> <li>4. 輔導教師在課前將 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WpCIVZqO_nc(Sponsored">https://www.youtube.com/watch?v=WpCIVZqO_nc(Sponsored</a>【動畫】走出情緒的迷宮:練習自我覺察，認識情緒宇宙)的連結放入學習吧連結。</li> <li>5. 輔導教師在課前將 slido 的連結(我會怎麼形容我難過的時候)放入學習吧書籍。</li> <li>6. 輔導教師在課前將 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NxhtZmOkWbY&amp;t=389s">https://www.youtube.com/watch?v=NxhtZmOkWbY&amp;t=389s</a>(當情緒升起，你控制得住嗎？先不要討厭情緒，三隻小豬實戰給你看的)的連結放入學習吧連結。</li> <li>7. 輔導教師在課前將 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0b-NnFKB6v8">https://www.youtube.com/watch?v=0b-NnFKB6v8</a>(【認識情緒】六種基本情緒以及五種紓解方法)的連結放入學習吧連結。</li> <li>8. 輔導教師在課前將輔導學習單放入學習吧書籍。</li> </ol>	<p>親師生平台 Learnmode 學習吧(連結) Learnmode 學習吧(影片) Learnmode 學習吧(書籍) Learnmode 學習吧(作業) Quizlet 學習集</p>		
SBL 階段	PBL 步驟	教學活動	時間	使用軟體、數位資源或 APP 內容
定標	問題 Problem	<p>青春期的國中生們，正處於一個身心發展快速變化的階段，課業壓力、同儕關係、家庭期望，就像三座大山壓在他們的心頭。他們常常感到迷惘，不知道自己到底想要什麼，也無法準確表達心中的感受。我常看到孩子們面對複雜的情緒時，因為他們對自己的情緒和需求不夠了解，難以準確地表達自己的感受，也不知道如何處理內心的起起伏伏，甚至不清楚自己到底在生氣、難過還是害怕。甚至許多孩子的身體也跟著出現狀況，像頭痛、失眠、胃痛等問題，反映出他們內心深處的壓力。他們可能因為成績不好而自卑，也可能因為人際關係問題而感到孤單。翰林版第二冊第 2 課課文《Dr. Jekyll and Mr. Hyde》講到人格分裂，患者本身也很苦惱自己的內心狀態，於是由本課課文的發想延伸課程，希望教導學生們在日常生活中面對自己的情緒低落時的一些簡單易行的情緒管理技巧，幫助他們學會如何面對壓力，如何調節自己的情緒。</p> <p>一、<b>複習翰林版第 2 冊第 2 單元 Reading: 《Dr. Jekyll and Mr. Hyde》+繪本(Everyone Feels Sad Sometimes): (學習吧影片+連結)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每位同學先用 iPad 從親師生平台登入 Learnmode 學習吧，加入課程，利用動畫影片複習本篇課文的發音及課文內容。</li> <li>2. 教師在課前使用網路繪本 Everyone Feels Sad Sometimes(將繪本連結放入學習吧連結)，學生們從親師生平台登入</li> </ol>	(第一節) (英語課) 2'+6'	<p>親師生平台 Learnmode 學習吧(連結) Learnmode 學習吧(影片) Quizlet 學習集 觸控大屏 iPad</p>

Learnmode 學習吧連結，自己先看過一遍繪本內容及發音並試著跟讀。



## 二、影片教學(Everyone Feels Sad Sometimes): (學習吧影片+書籍)

37'

1. 教師使用網路繪本 Everyone Feels Sad Sometimes(將繪本連結放入學習吧連結)，並將網路繪本製作成 PDF 檔，放入學習吧書籍模式。教師從親師生平台登入 Learnmode 學習吧連結，並使用觸控大屏教授繪本內容及發音。學生們從親師生平台登入 Learnmode 學習吧書籍模式學會繪本內容並同步在 Learnmode 學習吧書籍模式做筆記。
2. 教學時(P1~P16)，先請學生嘗試唸一遍，然後再播放網路繪本音檔讓學生跟唸一遍，教師再以開放式 Q&A 請各組輪流發表的方式教授內容請學生們做筆記。

學生們先嘗試唸一遍句子

播放網路繪本音檔讓學生跟唸一遍

教師以開放式 Q&A 請各組輪流發表導學繪本內容



## 三、複習繪本(Everyone Feels Sad Sometimes): (學習吧影片+連結)

(第二節)  
(英語課)  
5'

1. 每位同學先用 iPad 從親師生平台登入 Learnmode 學習吧連結，自己先複習一遍繪本(P~P17)內容及發音並試著跟讀。



想法  
Ideas

## 四、影片教學(Everyone Feels Sad Sometimes): (學習吧影片+書籍)

25'

親師生平台  
Learnmode 學習吧(連結)  
Learnmode 學習吧(影片)  
Quizlet 學習集  
觸控大屏  
iPad  
觸控筆

親師生平台  
Learnmode 學習吧(連結)  
Learnmode 學習吧(影片)  
觸控大屏  
iPad

親師生平台  
Learnmode 學習吧(連結)

1. 教師從親師生平台登入 Learnmode 學習吧連結，並使用觸控大屏教授繪本內容及發音。學生們從親師生平台登入 Learnmode 學習吧書籍模式學會繪本內容並同步在 Learnmode 學習吧書籍模式做筆記。
2. 教學時(P17~P25)，先請學生嘗試唸一遍，然後再播放網路繪本音檔讓學生跟唸一遍，教師再以開放式 Q&A 請各組輪流發表的方式教授內容請學生們做筆記。

學生們先嘗試唸一遍句子

播放網路繪本音檔讓學生跟唸一遍

教師以開放式 Q&A 請各組輪流發表導學繪本內容

3. Fill in five things you can do to feel happier when you are sad(P25)



### 五、學習吧書籍 Fill in five things you can do to feel happier when you are sad(P25): (學習吧書籍)

1. 學生採異質分組，每組 5 人(每組 1 號同學最強，每組 5 人則 5 號同學最弱)。
2. 每位同學先用 iPad 從親師生平台登入 Learnmode 學習吧，並進入書籍網路繪本，根據繪本裡所闡述討論出「可以在你情緒低落的時候讓你開心的 5 件事」(P25)。

根據繪本裡所闡述的事

根據繪本裡所闡述的事延伸聯想

根據學生們自身的經驗

3. 各組開始產出「可以在你情緒低落的時候讓你開心的 5 件事」(P25)。
4. 各組將產出「可以在你情緒低落的時候讓你開心的 5 件事」(P25)寫在學習吧書籍模式分享。



Learnmode 學習吧(影片)  
Learnmode 學習吧(書籍)  
Quizlet 學習集  
觸控大屏  
iPad  
觸控筆

親師生平台  
Learnmode 學習吧(連結)  
Learnmode 學習吧(影片)  
Learnmode 學習吧(書籍)  
Quizlet 學習集  
觸控大屏  
iPad  
觸控筆

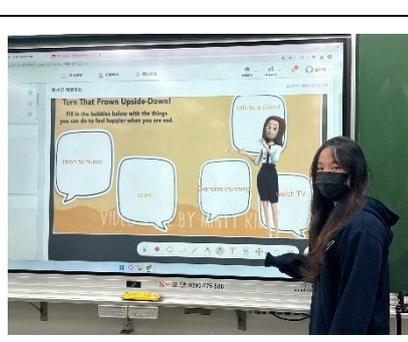
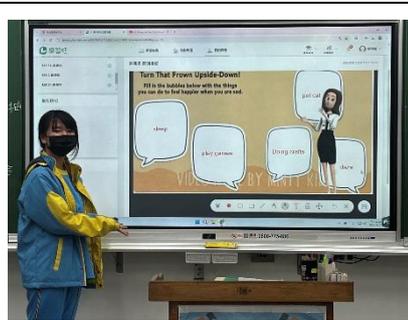


六、學習吧書籍 Fill in five things you can do to feel happier when you are sad(P25): (學習吧書籍) 7'

1. 教師從親師生平台登入 Learnmode 學習吧書籍，確認學生完成後，並使用觸控大屏顯示出各組的答案，全班將每組答案唸出並確認每組答案。

確認注意事項:

- △內容拼字要正確，標點符號要正確。
- △不可以有違法，傷害身心的情況。
- △提出及回應問題



iPad  
觸控大屏  
Learnmode 學習吧(書)  
iPad  
觸控筆

擇策

知識  
Know ledge

七、與情緒共存:(學習吧影片+書籍)

1. 教師以自製情緒 emoji 圖卡介紹人類情緒，讓學生們先感受每種情緒的不同表情。
2. 教師從親師生平台登入 Learnmode 學習吧連結，觀看影片 (Sponsored【動畫】走出情緒的迷宮:練習自我覺察，認識情緒宇宙)。學生們從親師生平台登入 Learnmode 學習吧連結模式，可自行再觀看影片。
3. 每位同學先用 iPad 從親師生平台登入 Learnmode 學習吧，並進入書籍「與情緒共存學習單，第 1 部份:我會怎麼形容我難過的時候」:

1. Everyone feels sad sometimes.

我會怎麼形容我難過的時候：(如：陰陰的天空，悶悶的空氣，有時還下起小雨)

(第三節)  
(輔導課)  
7'  
4'

5'

親師生平台  
Learnmode 學習吧(連結)  
Learnmode 學習吧(影片)  
Learnmode 學習吧(書籍)  
Quizlet 學習集  
觸控大屏  
iPad  
觸控筆

4. 每位同學先用 iPad 從親師生平台登入 Learnmode 學習吧，並進入書籍，輸入自己的答案。

1. Everyone feels sad sometimes.

我會怎麼形容我難過的時候：（如：陰陰的天空，悶悶的空氣，有時還下起小雨）  
烏雲

---

1. Everyone feels sad sometimes.

我會怎麼形容我難過的時候：（如：陰陰的天空，悶悶的空氣，有時還下起小雨）  
冬眠的動物，因為沉靜不說話

七、與情緒共存: (學習吧書籍)

5. 確認學生完成後，教師使用桌機從親師生平台登入 Learnmode 學習吧，進入書籍模式，讓全班觀看每位同學的答案。



<p>1. Everyone feels sad sometimes.</p> <p>我會怎麼形容我難過的時候：（如：陰陰的天空，悶悶的空氣，有時還下起小雨） 密佈的烏雲</p>	<p>1. Everyone feels sad sometimes.</p> <p>我會怎麼形容我難過的時候：（如：陰陰的天空，悶悶的空氣，有時還下起小雨） 黑霧籠罩在身旁</p>
<p>1. Everyone feels sad sometimes.</p> <p>我會怎麼形容我難過的時候：（如：陰陰的天空，悶悶的空氣，有時還下起小雨） 像氣球到達極限快爆炸時，但沒有爆炸</p>	<p>1. Everyone feels sad sometimes.</p> <p>我會怎麼形容我難過的時候：（如：陰陰的天空，悶悶的空氣，有時還下起小雨） 像下不下來的雨，很悶。</p>
<p>1. Everyone feels sad sometimes.</p> <p>我會怎麼形容我難過的時候：（如：陰陰的天空，悶悶的空氣，有時還下起小雨） 颱風前夕</p>	<p>1. Everyone feels sad sometimes.</p> <p>我會怎麼形容我難過的時候：（如：陰陰的天空，悶悶的空氣，有時還下起小雨） 悶悶的空氣</p>

七、與情緒共存: (學習吧影片+書籍)

6. 每位同學先用 iPad 從親師生平台登入 Learnmode 學習吧，並進入書籍「與情緒共存學習單，第 2 部份: There are things we can do to make us feel happier.」

2. There are things that we can do to make us feel happier.

(1) 秘訣一：跟他人保持正向互動。 Interact with people positively.

When we do something nice that makes someone else happy, we feel happy, too.

(2) 秘訣二：思想決定感受! What we think affects how we feel!

A. 情緒產生的歷程：

事件	認知	情緒	行為
1.	1.	1. 難過 sad	
		2.	

4'

親師生平台  
桌機  
觸控大屏  
Learnmode 學習吧(書籍)  
iPad

7'

親師生平台  
Learnmode 學習吧(連結)  
Learnmode 學習吧(影片)  
Learnmode 學習吧(書籍)  
Quizlet 學習集  
觸控大屏  
iPad  
觸控筆

**七、與情緒共存:(學習吧書籍)**

7. 教師從親師生平台登入 Learnmode 學習吧書籍，確認學生完成後，顯示一些答案讓同學們組間互學。

<p>1. 秘訣一：跟他人保持正向互動。 Interact with people positively.</p> <p><b>一起聊聊快樂的事</b></p> <p>When we do something nice that makes someone else happy, we feel happy, too.</p> <p>2. 秘訣二：思想決定感受! What we think affects how we feel!</p> <p>A. 情緒產生的歷程：</p> <table border="1"> <tr> <th>事件</th> <th>認知</th> <th>情緒</th> <th>行為</th> </tr> <tr> <td>1. 被罵</td> <td>1. 他不爽我</td> <td>1. 難過 sad</td> <td>不說話可能會哭</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2. 不爽</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	事件	認知	情緒	行為	1. 被罵	1. 他不爽我	1. 難過 sad	不說話可能會哭		2. 不爽			<p>2. There are things that we can do to make us feel happier.</p> <p>1. 秘訣一：跟他人保持正向互動。 Interact with people positively.</p> <p><b>跟她在一起很开心 不要把壞情緒帶給別人</b></p> <p>When we do something nice that makes someone else happy, we feel happy, too.</p> <p>2. 秘訣二：思想決定感受! What we think affects how we feel!</p> <p>A. 情緒產生的歷程：</p> <table border="1"> <tr> <th>事件</th> <th>認知</th> <th>情緒</th> <th>行為</th> </tr> <tr> <td>1. 和好朋友吵架</td> <td>1. 想吵贏</td> <td>1. 難過 sad</td> <td>盡量冷靜的討論</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2. 生氣</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	事件	認知	情緒	行為	1. 和好朋友吵架	1. 想吵贏	1. 難過 sad	盡量冷靜的討論		2. 生氣		
事件	認知	情緒	行為																						
1. 被罵	1. 他不爽我	1. 難過 sad	不說話可能會哭																						
	2. 不爽																								
事件	認知	情緒	行為																						
1. 和好朋友吵架	1. 想吵贏	1. 難過 sad	盡量冷靜的討論																						
	2. 生氣																								
<p>2. There are things that we can do to make us feel happier.</p> <p>1. 秘訣一：跟他人保持正向互動。 Interact with people positively.</p> <p><b>跟他一起吃飯</b></p> <p>When we do something nice that makes someone else happy, we feel happy, too.</p> <p>2. 秘訣二：思想決定感受! What we think affects how we feel!</p> <p>A. 情緒產生的歷程：</p> <table border="1"> <tr> <th>事件</th> <th>認知</th> <th>情緒</th> <th>行為</th> </tr> <tr> <td>1. 破別人撞到</td> <td>1. 他會不會傷得比我嚴重</td> <td>1. 難過 sad</td> <td>關心他</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2. 擔心</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	事件	認知	情緒	行為	1. 破別人撞到	1. 他會不會傷得比我嚴重	1. 難過 sad	關心他		2. 擔心			<p>2. There are things that we can do to make us feel happier.</p> <p>1. 秘訣一：跟他人保持正向互動。 Interact with people positively.</p> <p><b>林澄威，因為他很有趣，一起玩會很happy</b></p> <p>When we do something nice that makes someone else happy, we feel happy, too.</p> <p>2. 秘訣二：思想決定感受! What we think affects how we feel!</p> <p>A. 情緒產生的歷程：</p> <table border="1"> <tr> <th>事件</th> <th>認知</th> <th>情緒</th> <th>行為</th> </tr> <tr> <td>1. 沒搭到捷運</td> <td>1. 遲到了</td> <td>1. 難過 sad</td> <td>改騎腳踏車拼看能不能在時間到前到校</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2. 緊張</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	事件	認知	情緒	行為	1. 沒搭到捷運	1. 遲到了	1. 難過 sad	改騎腳踏車拼看能不能在時間到前到校		2. 緊張		
事件	認知	情緒	行為																						
1. 破別人撞到	1. 他會不會傷得比我嚴重	1. 難過 sad	關心他																						
	2. 擔心																								
事件	認知	情緒	行為																						
1. 沒搭到捷運	1. 遲到了	1. 難過 sad	改騎腳踏車拼看能不能在時間到前到校																						
	2. 緊張																								
<p>1. 秘訣一：跟他人保持正向互動。 Interact with people positively.</p> <p><b>聊天很开心</b></p> <p>When we do something nice that makes someone else happy, we feel happy, too.</p> <p>2. 秘訣二：思想決定感受! What we think affects how we feel!</p> <p>A. 情緒產生的歷程：</p> <table border="1"> <tr> <th>事件</th> <th>認知</th> <th>情緒</th> <th>行為</th> </tr> <tr> <td>1. 因為我玩遊戲太爛他把我好友刪了</td> <td>1. 他不珍惜我們的友情</td> <td>1. 難過 sad</td> <td>把他的社群媒體封鎖刪除</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2. 生氣</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	事件	認知	情緒	行為	1. 因為我玩遊戲太爛他把我好友刪了	1. 他不珍惜我們的友情	1. 難過 sad	把他的社群媒體封鎖刪除		2. 生氣			<p>2. There are things that we can do to make us feel happier.</p> <p>1. 秘訣一：跟他人保持正向互動。 Interact with people positively.</p> <p><b>很自在 過的很舒服</b></p> <p>When we do something nice that makes someone else happy, we feel happy, too.</p> <p>2. 秘訣二：思想決定感受! What we think affects how we feel!</p> <p>A. 情緒產生的歷程：</p> <table border="1"> <tr> <th>事件</th> <th>認知</th> <th>情緒</th> <th>行為</th> </tr> <tr> <td>1. 與他人發生爭吵 不想和好</td> <td>1. 覺得很不舒服</td> <td>1. 難過 sad</td> <td>試著與他交流 看看能不能和好</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2. 不爽</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	事件	認知	情緒	行為	1. 與他人發生爭吵 不想和好	1. 覺得很不舒服	1. 難過 sad	試著與他交流 看看能不能和好		2. 不爽		
事件	認知	情緒	行為																						
1. 因為我玩遊戲太爛他把我好友刪了	1. 他不珍惜我們的友情	1. 難過 sad	把他的社群媒體封鎖刪除																						
	2. 生氣																								
事件	認知	情緒	行為																						
1. 與他人發生爭吵 不想和好	1. 覺得很不舒服	1. 難過 sad	試著與他交流 看看能不能和好																						
	2. 不爽																								

**八、與情緒共存:(學習吧影片+書籍)**

1. 教師從親師生平台登入 Learnmode 學習吧連結，觀看影片(當情緒升起，你控制得住嗎？先不要討厭情緒，三隻小豬實戰給你看)。學生們從親師生平台登入 Learnmode 學習吧連結模式，可自行再觀看影片。



2. 活動-發下白紙，請每組同學們將生氣或難過的事寫下來，然後各組圍成一圈，輪流大聲說出，再揉成一團丟在地上，等到每位組員都已完成這個動作後，再將自己的紙團撿回並攤平後坐下。

(第四節) 親師生平台  
(輔導課) Learnmode 學習吧(連  
10' Learnmode 學習吧(影  
Learnmode 學習吧(書  
Quizlet 學習  
集

觸控大屏  
iPad  
觸控筆

8' 親師生平台  
Learnmode 學習吧(連  
Learnmode 學習吧(影  
觸控大屏

10' 白紙



3. 教師導學隱含著的心理層面意義：

1. 情緒的不可逆性：就像揉過的紙無法恢復原狀一樣，憤怒一旦爆發，也難以完全抹去。這個視覺上的提醒，讓我們更深刻地意識到情緒的複雜性，以及它們對我們內心的影響。
2. 改變的痕跡：皺巴巴的紙張，就像是我們在經歷憤怒時，內心所留下的痕跡。它提醒我們，每一個情緒都會在我們的心中留下印記，而這些印記會隨著時間的推移而逐漸改變。
3. 成長的契機：雖然憤怒是不可避免的，但我們可以透過反思和學習，讓自己變得更強大。皺巴巴的紙張，也可以看作是我們成長的見證，提醒我們從每一次經歷中學習。

10'

4. 教師從親師生平台登入 Learnmode 學習吧連結，觀看影片 (【認識情緒】六種基本情緒以及五種紓解方法)。

7'





監評

學習  
議題  
Learning  
Issues

九、CANVA 製作口號海報並繳交至學習吧作業:(學習吧作業)

1. 學生採異質分組，每組 5 人(每組 1 號同學最強，每組 5 人則 5 號同學最弱)。
2. 請各組學生們一起討論出 3~5 件會引起心情低落的事件或原因；以及 3~5 件事可以自己轉換心情的事情結合，討論產出英文口號，用 iPad 登入 CANVA，製作一張口號海報。
3. 製作完成後，下載 PNG 檔或 JPG 檔，每位同學用 iPad 從親師生平台登入 Learnmode 學習吧作業模式，繳交作業。

(第五節)  
(英語課)  
18'

親師生平台  
觸控大屏  
iPad  
觸控筆  
Canva



十、SUNO 創作英文歌曲:(Google 雲端硬碟)

7'

班級桌機

	<p>1. 教師使用桌機登入 SUNO 並以觸控大屏顯示，請全班同學生「一起討論出 3~5 件會引起心情低落的事件或原因；以及結合 3~5 件事可以自己轉換心情的事情」為「提示詞」(prompt)，一個好的 PROMPT 通常包含以下元素：</p> <p>△音樂風格：你想要什麼樣的曲風？例如：爵士、搖滾、古典、電子等。</p> <p>△情緒：你希望音樂傳達什麼樣的情緒？例如：快樂、悲傷、激昂、平靜等。</p> <p>△場景：你想把音樂放在什麼樣的場景？例如：咖啡廳、派對、運動、放鬆等。</p> <p>△細節：你對音樂還有哪些具體的要求？例如：節奏快慢、樂器種類、歌詞風格等。</p> <p>每次 PROMPT 會產出兩首英文歌曲。</p> 	<p>親師生平台 觸控大屏 SUNO</p>
<p>調節</p>	<p>行動方案 Course of Action</p> <p>十一、<b>SUNO 創作英文歌曲: (Google 雲端硬碟)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生採異質分組，每組 5 人(每組 1 號同學最強，每組 5 人則 5 號同學最弱)。</li> <li>2. 請各組學生們登入 SUNO，以「一起討論出 3~5 件會引起心情低落的事件或原因；以及結合 3~5 件事可以自己轉換心情的事情」為「提示詞」(prompt)創作英文歌曲，每次下提示詞，SUNO 會產出兩首歌。然後整組討論要哪一首。</li> <li>3. 當 SUNO 生成的英文歌曲歌詞單字太難不好唸或過於複雜</li> </ol>	<p>20'</p> <p>親師生平台 觸控大屏 iPad 觸控筆 SUNO Chromebook</p>

時，可將歌詞輸入 Google Gemini，透過「提示詞」引導 Gemini 將難字換成簡單易唸的同義詞。具體做法是將原歌詞輸入 Gemini，並給予「請將以下歌詞改寫成簡單易懂的版本」等提示。接著，將修改後的歌詞重新輸入 SUNO，生成新的歌曲。如此反覆操作，直到全組同學選出喜歡且適合練習的歌曲為止。

4. 另每組一台 Chromebook 已備 iPad 不好操作。



擇策  
調節

行動  
方案  
Course  
of  
Action

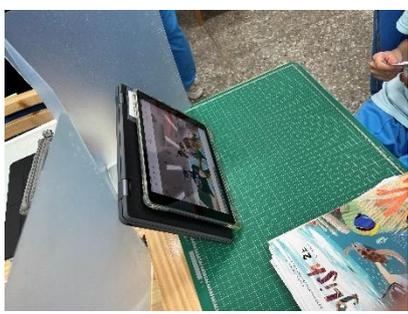
十二、SUNO 創作英文歌曲:(Google 雲端硬碟)

1. 接續上一堂課程，繼續登入 SUNO 創作英文歌曲並定案，下載到每位組員的雲端硬碟，也將歌詞抄錄在紙上方便練唱。
2. 使用一台 iPad 播放音檔，另一台 iPad 拍攝約 1 分鐘全組一起將創作出的英文歌曲唱出的影片，整組組員都要入鏡。可重覆拍攝，直到全組組員一致同意通過的影片。
3. 將拍攝好的影片上傳雲端硬碟，再將雲端硬碟的連結寄到教師的 Google 信箱。

(第六節)  
(英語課)  
20'  
20'  
5'

親師生平台  
觸控大屏  
iPad  
觸控筆  
Canva  
紙筆





擇策  
調節

行動  
方案  
Course  
of  
Action

十三、 CANVA 上字幕: (CANVA)

1. 打上關鍵字「canva 上字幕」搜尋網路 youtube，並播放給全班觀看。
2. 每組一起使用一台 Chromebook，登入 CANVA，全組一起幫拍攝好的影片上字幕，完成後，上傳雲端硬碟，再將雲端硬碟的連結寄到教師的 Google 信箱。
3. 每組派一名組員，操作桌機，登入學生自己的雲端硬碟，播放該組影片。依序每組播放。同時發下檢核表。

(第七節)  
(英語課)  
5'  
20'  
20'

親師生平台  
桌機  
觸控大屏  
iPad  
觸控筆  
Canva  
Chromebook





說明：教師講解繪本，學生們進入學習吧書籍模式記筆記。



說明：學生們進入學習吧 P25 將「可以在情緒低落的時候讓你開心的 5 件事」劃記在可書籍模式。



說明：學生們進入學習吧 P25 將「可以在情緒低落的時候讓你開心的 5 件事」劃記在可書籍模式。

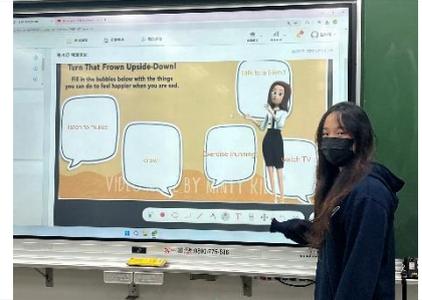


說明：學生們進入學習吧 P25 將「可以在情緒低落的時候讓你開心的 5 件事」劃記在可書籍模式。

教學成果



說明：這孩子在情緒低落時 play mobile game, read novels, listen to music, and watch TV。



說明：孩子在情緒低落時 listen to music, watch TV, running, draw, and talk to a friend。



說明：情緒紅綠燈。



說明：輔導活動：幸福小秘訣。



說明：很認真將負面情緒寫在紙上。



說明：很認真將負面情緒寫在紙上。



說明：這孩子將寫了生氣的事並大聲唸出，然後揉成一團再丟在桌子中間。



說明：這孩子將寫了令他煩躁的凸面鏡凹面鏡並大聲唸出，然後揉成一團再丟在桌子中間。



說明：「負責情緒的區塊就叫做杏仁核。」網路影片：當情緒升起，你控制得住嗎？先不要討厭情緒，三隻小豬實戰給你看



說明：「適度的宣洩情緒。」網路影片：【認識情緒】六種基本情緒以及五種紓解方法



說明：用 CANVA 做口號海報。



說明：用 CANVA 做口號海報。



說明：整組組員同心協力給 SUNO 下指令。



說明：看！我們多聚精會神地一致完成一個目標。



說明：這堂課這組組員有兩名學生請假，但就算3人，也是努力一起完成 SUNO 指令。



說明：各組在各組的不同的座位上，興趣高昂的操作著 SUNO，創作著屬於自己獨特的英文歌曲。



說明：這組孩子們專注的討論著 SUNO 指令。



說明：歌詞太難？英文單字太艱澀？沒關係，用 GEMINI 簡化單字。



說明：「我們到這個角落拍影片，這樣 iPad 可以立起來。」



說明：「我們再錄一次，這次音樂要小聲一點，我們要唱大聲一點點。」



說明：「我們這組真團結，這次一定會錄的很成功。」



說明：「靠近一點，每個人都要入鏡哦。」



說明：發表時大家對彼此用 SUNO 創作的歌都很有興趣。



說明：發表時大家對彼此用 SUNO 創作的歌都很有興趣。



說明：最後，用 CANVA 將拍攝好的影片上字幕。



說明：「看我用剛學的 CANVA 給影片上字幕。」



說明：「你弄好這頁字幕，就換我了哦。」



說明：「老師說字幕弄好之後，要先存雲端硬碟，再把連結開權限寄給老師。」



說明：這組唱的歌詞「Find a rhythm dance away your blues」。



說明：這組唱的歌詞「All that love turned into pain」。



說明：這組唱的歌詞「Spent hours trying to do my best」。



說明：這組唱的歌詞「Dreaming worlds and pressing play old worries fade away」。

六、SUNO 創作歌曲自評：		七、SUNO 創作歌曲互評：	
項目	檢查確認 評分標準	項目	檢查內容
1.	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 是否有討論出 prompt	1.	是否有討論出 prompt
2.	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 是否用 gimini 修改英文單字	2.	是否用 gimini 修改英文單字
3.	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 是否一起用 suno 創作歌曲	3.	是否一起用 suno 創作歌曲
4.	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 是否一起創作歌曲唱出	4.	是否一起創作歌曲唱出
5.	其它優點	5.	其它優點(註明哪一組送簡單說明)

八、SUNO 創作歌曲事項：

1. 以誰的意見為主，為什麼？優點是？  
先共同討論一個方向再由最端大統整(因為用他的帳號)以不會意見分歧。
2. 不同意見時，怎麼溝通？  
綜合所有人的意見並實際執行。
3. 歌曲產出後如果歌詞太難如何修正？  
重改歌詞/創作更簡單的歌曲。

六、SUNO 創作歌曲自評：		七、SUNO 創作歌曲互評：	
項目	檢查確認 評分標準	項目	檢查內容
1.	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 是否有討論出 prompt	1.	是否有討論出 prompt
2.	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 是否用 gimini 修改英文單字	2.	是否用 gimini 修改英文單字
3.	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 是否一起用 suno 創作歌曲	3.	是否一起用 suno 創作歌曲
4.	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 是否一起創作歌曲唱出	4.	是否一起創作歌曲唱出
5.	其它優點	5.	其它優點(註明哪一組送簡單說明)

八、SUNO 創作歌曲事項：

1. 以誰的意見為主，為什麼？優點是？  
大家一起想的，因為我們是一個團隊，優點是這樣可以有許多想法。
2. 不同意見時，怎麼溝通？  
大家投票一起想。
3. 歌曲產出後如果歌詞太難如何修正？  
重新輸入新的指令讓歌詞變簡單。

說明：這組有不同意見時，綜合所有人的意見，並實際執行。歌詞產生如果太難，重改，創作更簡單的歌曲。

說明：這組有不同意見時，大家投票一起想。歌詞產生如果太難，重新輸入新的指令，讓歌詞變簡單。

一、口號海報自評：		二、口號海報互評：	
項目	檢查確認 評分標準	項目	檢查內容
1.	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 是否認真參與討論口號	1.	是否有討論出口號
2.	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 是否一起用 canva 做海報	2.	是否一起用 canva 做海報
3.	其它優點	3.	最喜歡的口號海報

三、口號海報注意事項：

1. 以誰的意見為主，為什麼？優點是？  
大家一起討論，因為聽每個人的意見一起完成，比較豐富。
2. 不同意見時，怎麼溝通？  
不同部分聽不同人的意見。
3. 怎麼產出內容？  
用 canva 的模板再自己圖案標語。

一、口號海報自評：		二、口號海報互評：	
項目	檢查確認 評分標準	項目	檢查內容
1.	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 是否認真參與討論口號	1.	是否有討論出口號
2.	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 是否一起用 canva 做海報	2.	是否一起用 canva 做海報
3.	其它優點	3.	最喜歡的口號海報

三、口號海報注意事項：

1. 以誰的意見為主，為什麼？優點是？  
我的，因為有提手寫好了，所以這樣比較快。
2. 不同意見時，怎麼溝通？  
聽別人的想法，能聽別人的意見。
3. 怎麼產出內容？  
所有人滿意後一起設計動詞。

說明：這組有不同意見時，不同部分聽不同人的意見，用 canva 的模板再加入圖案標語，產生口號海報。

說明：這組提早想好了，並聽所有人的想法，能採用的都用，最後所有人滿意後，一起設計動手試，然後產生口號海報。

六、SUNO 創作歌曲自評：		七、SUNO 創作歌曲互評：	
項目	檢查確認 評分標準	項目	檢查內容
1.	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 是否有討論出 prompt	1.	是否有討論出 prompt
2.	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 是否用 gimini 修改英文單字	2.	是否用 gimini 修改英文單字
3.	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 是否一起用 suno 創作歌曲	3.	是否一起用 suno 創作歌曲
4.	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 是否一起創作歌曲唱出	4.	是否一起創作歌曲唱出
5.	其它優點	5.	其它優點(註明哪一組送簡單說明)

八、SUNO 創作歌曲事項：

1. 以誰的意見為主，為什麼？優點是？  
葉嘉祥，能力好，主動提供建議。
2. 不同意見時，怎麼溝通？  
經由討論後，選出最好的意見。
3. 歌曲產出後如果歌詞太難如何修正？  
再重作一次，直到滿意。

六、SUNO 創作歌曲自評：		七、SUNO 創作歌曲互評：	
項目	檢查確認 評分標準	項目	檢查內容
1.	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 是否有討論出 prompt	1.	是否有討論出 prompt
2.	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 是否用 gimini 修改英文單字	2.	是否用 gimini 修改英文單字
3.	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 是否一起用 suno 創作歌曲	3.	是否一起用 suno 創作歌曲
4.	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 是否一起創作歌曲唱出	4.	是否一起創作歌曲唱出
5.	其它優點	5.	其它優點(註明哪一組送簡單說明)

八、SUNO 創作歌曲事項：

1. 以誰的意見為主，為什麼？優點是？  
伊號，江和號，歌動歌好，歌詞歌聲都屬流。
2. 不同意見時，怎麼溝通？  
互相討論，選出最好的方法。
3. 歌曲產出後如果歌詞太難如何修正？  
重新創作一首，討論好的節句。

說明：這位學生說：「就算是音痴，也能輕鬆(用 SUNO)創作歌曲。」

說明：這位學生說：「(用 SUNO)可以創造出大家理想的歌曲，一起唱。」



## 教學心得與省思

(含教學調整的脈絡、成效分析、教學省思、修正建議等)

長期跟國中生們接觸，發現他們除了課業壓力之外，當他們在面對生活中大大小小的事情，不論是親情關係，同儕相處，甚至對異性產生好感，但不知如何表達，或在感情中遇到挫折，或是對自己的外貌感到不自信，情緒容易起伏不定，感到煩躁、憂鬱或是感到困惑。學校裡的導師們或輔導老師們需要花費大量的時間及精力在開導孩子們。事逢翰林版第二冊翰林 B2U2 Reading 《Dr. Jekyll and Mr. Hyde》有談到人格分裂，當然，一般的學生不會到人格分裂的症狀，但國中時期的學生們的心情就像雲霄飛車似的忽上忽下。我就在想，如果可以找到一本關於情緒的英文繪本介紹給學生們，帶著他們認識情緒，同時又可以加強英語閱讀能力。感謝現代科技日新月異的進步，網路資源豐富多元，網路世界真是個藏寶庫，只要動動手指，就能找到想要的任何資訊。幸運的我在 Youtube 找到了一本英語繪本《Everyone Can Be Sad Sometimes》，我用截圖的方式做成 PDF 檔放在學習吧書籍模式，方便學生們記筆記，我也把繪本連結放在學習吧連結，學生們想看想聽，只要有載具，也可以登入親師生平台再登入學習吧，就可以自主學習。

上完了繪本，總覺得還可以讓學生做些什麼，讓學生們對課程的印象可以更深刻，於是，我參加了呂聰賢老師的 CANVA 研習，新北市龍埔國小施信源老師的 SUNO 和 GEMINI 的生成式 AI 研習，還有113年夢 N 新北場國中英語研習。我其實是科技網路小白，我家中沒有 wifi，只有手機的網路，但我覺得只要我秉持著活到老學到老的精神，努力學習新事物，我就會進步。當我在聰賢老師的 CANVA 研習中，我驚訝 CANVA 做出的海報效果；當我在信源老師的研習中，我才知道，原來除了 chatGPT，還有 GEMINI 及其他的 AI 工具；當天，更讓我驚豔的是 SUNO 生成式 AI，只要下指令，就可以生成2首英文歌曲。我迫不及待的介紹給學生們，他們果然是 E 世代的孩子，明明他們說在這個課程之前沒有接觸過 SUNO，但他們一接觸，個個都是高手！

惠芬老師說：「換個老師，孩子會重新做人。」，這是多強大的教學，當下我很感動，我希望除了學科知識，我還希望他們可以有善用工具自己找方法的自主學習。當我看到學生們在學習檢核表裡寫到：「我能增進英文的能力，在與情緒共存時，能找到解決的方式。」，「沒想到，就只是個英文課，就可以引申出那多有趣的東西。」，「在以往，當發生不如意的事所帶來的負面情緒往往讓我難以消化，但上完了這7堂課後，我覺得我有辦法與它們共存了。」，還有學生提到：「之前都不知道有 SUNO 這個 AI 生成式軟體，是第一次接觸，並試著用 SUNO 作出符合題目的歌曲，然後還要跟同組的同學一起唱出作出來的歌，這個過程讓我很開心，相信上完課，我一定能不亂發怒了。」，對我而言，我也是第一次接觸 SUNO，教學相長，我覺得我從學生們身上獲得的更多，我也很感恩。

這是一趟充滿驚喜的旅程，就像播下了一顆小小的種子，期盼這顆種子能在學生心中萌芽茁壯。當我將情緒教育和英語學習結合，並以《Everyone Can Be Sad Sometimes》這本溫暖的繪本作為引導時，我看到學生們從一開始對情緒感到困惑，到後來能主動表達、面對，甚至能運用 AI 工具創作，這樣的成長讓我的內心被深深地感動了，因為隨著課程的進行，學生們漸漸地打開了心扉，分享他們在生活中的各種情緒。透過繪本故事和 AI 工具，他們學會了接納自己、表達自我。更讓我驚訝的是，學生們的創意被徹底激發，他們紛紛創作出屬於自己

	<p>的歌曲，用音樂表達內心的感受。這個過程中，我和學生們共同成長，我看到一幅溫暖的畫面，這些溫暖的回饋，是我最珍貴的禮物。</p> <p>教育的意義不僅在於傳授知識，更在於點燃學生們內心的熱情，讓他們成為更好的自己。這趟教學旅程讓我深刻體會到，當我們給予學生一個安全、信任的環境，他們就能夠自由地探索、成長。我相信，這些孩子們未來將能更從容地面對生活中的種種挑戰，成為一個更完整的人。我也期許我自己，只要我們願意給予孩子們更多的關心和支持，他們一定能成為更好的自己，綻放出屬於自己的光芒。也期許我自己，就像我在夢N實踐家研習聽到學到的：「用生命影響生命」。</p>
<p>參考資料</p>	<p>(含論文、期刊、書刊剪報、專書、網路資料、他人教學教案等)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Youtube 網路繪本 Everyone Can Be Sad Sometimes。</li> <li>2.Youtube 網路影片【動畫】走出情緒的迷宮:練習自我覺察，認識情緒宇宙。</li> <li>3.Youtube 網路影片【當情緒升起，你控制得住嗎？先不要討厭情緒，三隻小豬實戰給你看】</li> <li>4.Youtube 網路影片【認識情緒】六種基本情緒以及五種紓解方法)的影片連結</li> <li>5.教學活動設計表格參考丹鳳國小施春輝主任的教案。</li> <li>6.CANVA 製作海報的想法來自呂聰賢老師的 CANVA 研習。</li> <li>7.SUNO 和 GEMINI 利用 AI 生成式的想法來自新北市龍埔國小施信源老師的 AI 研習。</li> <li>8. SDGs 融入課程設計及海報的想法來自113年夢N新北場研習陳惠芬老師 Sino。</li> <li>9.輔導課的課程與112學年任職本校的郭靜璇老師討論產出。</li> </ol>
<p>附錄</p>	<p>(學習單或其他相關資料)</p>

# 與情緒共存

Getting Along With My Emotion Class : \_\_\_\_\_ Number: \_\_\_\_\_ Name: \_\_\_\_\_

1. Everyone feels sad sometimes.

我會怎麼形容我難過的時候：（如：陰陰的天空，悶悶的空氣，有時還下起小雨）

2. There are things that we can do to make us feel happier.

(1) 秘訣一：跟他人保持正向互動。 Interact with people positively.

When we do something nice that makes someone else happy, we feel happy, too.

(2) 秘訣二：思想決定感受! What we think affects how we feel!

A. 情緒產生的歷程：

事件	認知	情緒	行為
1.	1.	1. 難過 sad	
		2.	



## B. 情緒紅綠燈：踩剎車!

情緒的強度與時間因人而異,也會因不同情況而有所不同。取決於每個人的情緒處理技巧。

-  停：暫停，深呼吸3下。
-  慢：想想發生了什麼？自己還可以怎麼做？這麼做後果是什麼？
-  動：試試看，方法管不管用。不管用，再繼續想其他方法。

## (3)秘訣三：靜心舒壓

- A. 青少年有課業壓力、考試壓力、同儕壓力、親近者情緒不佳的壓力。透過語氣、表情、肢體，都感受到他人的壓力與情緒。

增進專注力

睡得更好

釋放負面情緒

練習放鬆

正向觀點感知世界

靜心  
好處

- B. 科學研究靜心會影響腦波的改變

### ☉ Beta ( $\beta$ ) 波：

完全清醒，腦波15-30赫茲。大部分日常活動，遊戲、寫功課、講話。

### ☉ Alpha ( $\alpha$ ) 波：

做白日夢，腦波9-14赫茲。放鬆與專注，就像入睡前躺在床上感到溫暖、舒適、輕鬆。徜徉大自然、欣賞美景，忘卻平日紛擾的念頭。

### ☉ Theta ( $\theta$ ) 波：

半夢半醒，腦波4-8赫茲。睡眠與做夢，更深的覺知狀態。

- ☉ 鼓勵練習進入此放鬆卻警覺的狀態，運用想像力與感官探索世界，培養專注力，減少思緒或環境造成的分心，能夠面對生活與壓力。

參考資料：Lorraine E. Murry(2015)。孩子，我們一起靜心吧（張佳萊），橡實文化。





## 【授權書】

本人參加「『推動中小學數位學習精進方案』113年新北市中小學實施計畫-113年度創新教案徵選活動」，同意將研發之教學活動設計：

(包含研究成果及其他相關圖文內容與電子檔)授權新北市教育局享有使用權，得以運用至各類宣傳、推廣、展覽及一切出版品(含印製、發行等)，提供各級學校教學參考使用，不另付酬勞或任何費用。

作者簽章：

中華民國            年            月            日