

主題名稱：『氣象雷達站—我的情緒座標』

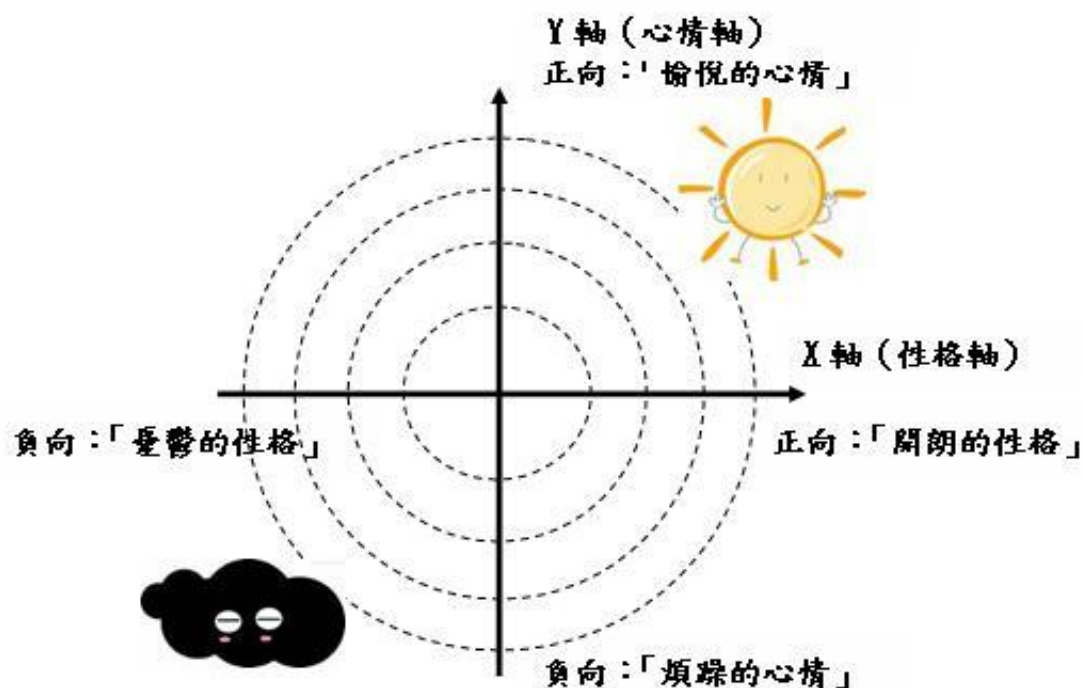
壹、前言

針對目前國中學齡孩童每天上學時的等待心情、亦或預期心理而導致自己所出現的心情起伏，遂而形於外表，或而欣喜，或而眉頭深鎖，甚於憂鬱。孩童形於外表的心情特徵已然告訴了我們：孩童們在國中學齡時所肩負的壓力，不論來自是課業壓力、同儕壓力，或教師施予的壓力已讓孩童熱忱的學習初衷一點一滴地磨滅，取而代之地卻是升學與考試。

天有不測風雲，人的情緒也總是不定，氣象有雷達可以偵測，那麼人的情緒又該如何檢測？開朗愉快，彷彿如太陽公公般照耀大地，讓人感覺是常保愉快心情，喜悅也能傳達給週遭的同學；鬱悶煩躁，讓人覺得感覺烏雲密佈風雨欲來，讓人不易親近！

基於這樣的因素，我們希望藉由我們所設計的『認識自己的性格和心情檢測表』來逐日紀錄學齡孩童每日的心情起伏，並利用『認識自己的性格和心情檢測表』裡的不同等級的檢測結果來累計『性格和心情的起伏分數』，以這分數繪製於『直角坐標』，以『直角坐標』的 X 軸代替性格軸，Y 軸代替心情軸，藉由數線的正向、負向概念來加以說明每日心情起伏的等級，其中 X 軸（性格軸）的正向表示為「開朗的性格」，負向表示為「憂鬱的性格」；Y 軸（心情軸）的正向表示為「愉悅的心情」，負向表示為「煩躁的心情」。

本教案內容乃以數學領域一年級下學期的直角坐標概念，結合綜合領域的情緒管理課程所設計，使學童學習直角坐標的知識、數對的形成、各象限所代表的意義，並將所學融合在綜合領域的課程中，學童經過本教案所設計問卷調查來進行直角坐標的應用，另一方面，以探索自己的情緒為主題，對正值青春期的學童而言，較能引起其興趣；期能從瞭解自己的活動當中，也學習到直角坐標平面的意義，以及如何繪製。



在情緒管理部份，學童不僅可以探索負面情緒的來源，更可以檢測自己這數週甚至數月來的情緒變化，另外，如同氣象站的雷達預測天氣變化般，本活動希望能幫助學童除瞭解自己情緒的變化之外，也能預測情緒接下來可能的變化方向為何，進而對自己不安的情緒有所準備，並瞭解該如何面對與改善，不致釀成難以收拾的地步。藉由本活動，也鼓勵學生若是開朗愉快的情緒狀態，便要保持下去；如遭受挫折，心情如烏雲般憂鬱煩悶，便要適當地紓解！希冀經由『氣象雷達站—我的情緒座標』的檢測來協助同學察覺負面情緒的來源，做好情緒管理，進而培養應變情緒的能力。

貳、課程設計理念

每人每天的心情或喜或憂，或許已決定於今日預定的行程安排，藉由設計『認識自己的性格和心情檢測表』的統計數據來預期推估國中學齡孩童所面對的壓力來自何處？來自課業，來自師長，來自同儕，更或者還有其他可能？『認識自己的性格和心情檢測表』的統計累積分數數據可繪製於『直角坐標』，以正向說明正向情緒（如：笑容滿面、滿面春風等），以負向說明負面情緒（如：怒不可遏、悶悶不樂等）。依據在『直角坐標』上的數據可清楚地告訴我們心情起伏是否極端，並由『直角坐標』中的『四個象限』概念說明象限的意義為何，或處於極端，或者仍處於合理範圍內，透由圖表可加以輔導，尊重個別差異，提供適性教育，順勢建立正確概念，以期做好情緒管理，培養學生解決問題的能力。

也由於社會的多元化變遷，教學上多元化教材教法是必然的趨勢。在設計本單元時將試圖以此海報及學習單的模式來呈現多元化教材教法，使學生可透過不同的教學方式，營造多元學習環境，以活潑既生動的師生互動學習來獲得更佳的學習效果。

參、分析階段

一、教學目的

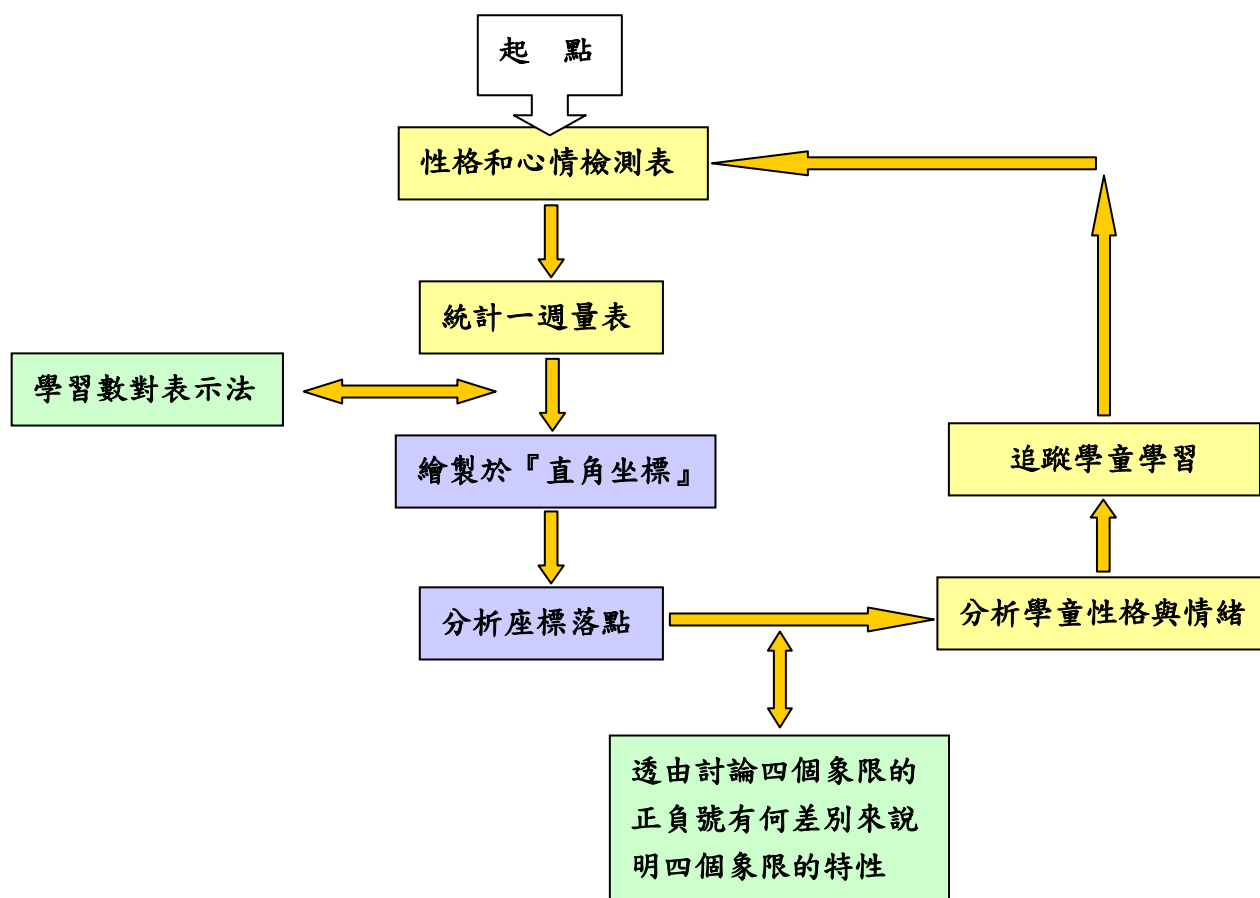
使國中學齡孩童能察覺自我負面情緒的來源，能藉由在學習『直角坐標』的相關概念時（如 X 軸及 Y 軸的正向、負向概念，數對的表示方法及四個象限的正負號性質等），方向不同便可解讀成自我心情是否合適，藉以做好情緒管理，進而培養應變情緒的能力。

二、分析學習者起點行為及特性

本單元適用於國中七年級學童，在進入國中教育之後面對事物，與國小相去甚遠，尤其容易發生適應不良的狀態。國中學齡孩童正值青春期的起飛，對於好奇的事物仍懵懂不知，但卻想以自己的做法來詮釋自我想法，不得其所時便容易將心情展露出來；面對壓力，不懂如何紓解，便容易呈現出悶悶不樂的狀態。讓學生慢慢地了解自己的心情起伏，透由『直角坐標』的座標顯示，顯示出自己近日的心情起伏落在哪個象限，每週或每月統計便能清楚地明瞭該學童近日的壓力來源；並能追蹤學童日後表現是否改善。

七年級學童的先備知識中，在上學期已經學習過數線的正負向特性。

三、內容概念圖

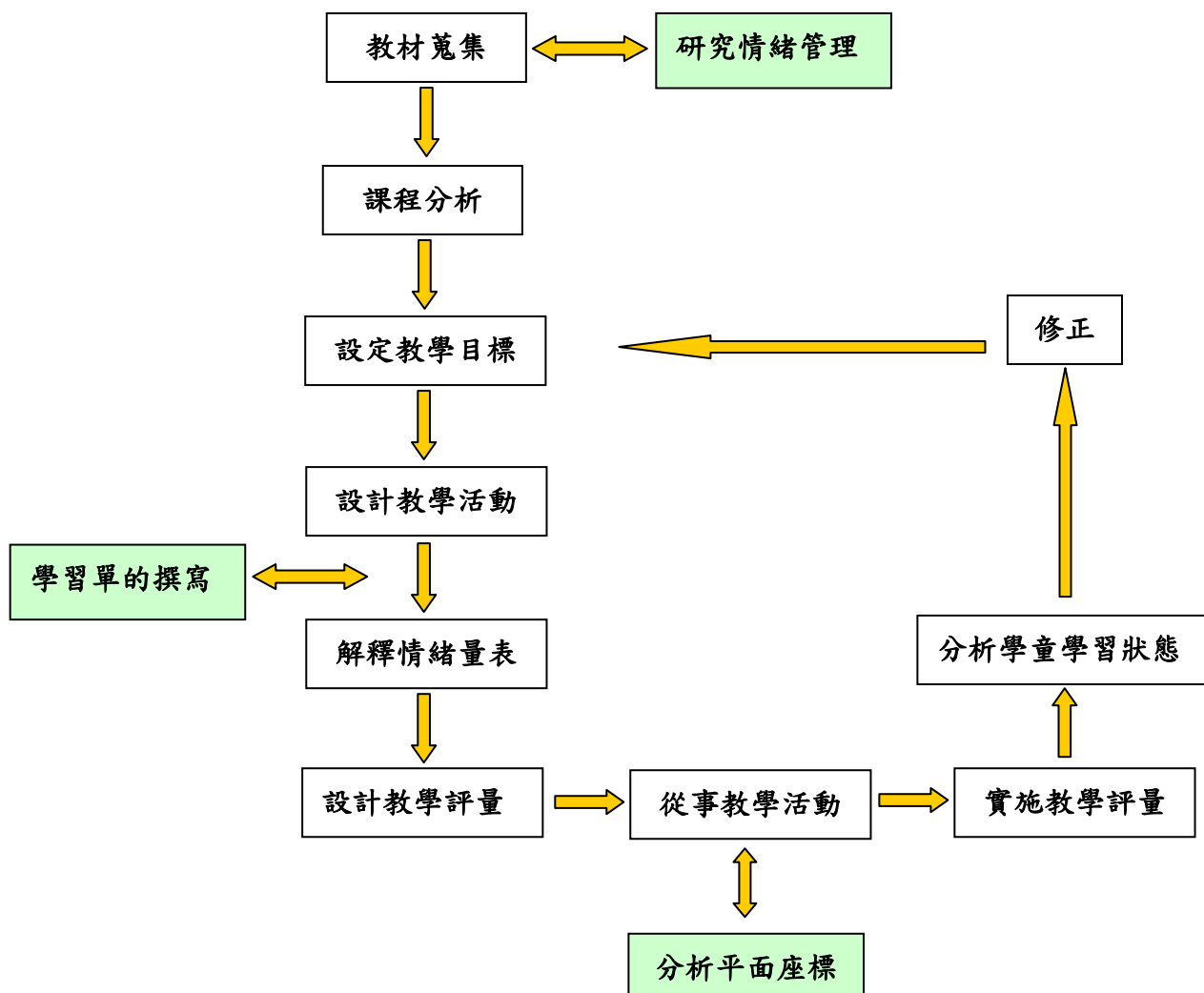


肆、設計階段

一、教學目標

教學目標	主要能力指標	1. S-3-6 能運用直角坐標及方位距離來標定坐標。 2. 1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3. 1-3-2 了解自己的能力、興趣、特質所適合發展的方向及生涯覺察。 4. C-R-3 能了解其他領域中所用到的數學知識與方法。
	具體目標	1-1 能畫出直角座標平面的基本圖形並正確標出 X、Y 軸及原點。 1-2 能正確找出數對 (a, b) 在直角座標平面的點。 1-3 能說出任意一點在直角座標平面的象限所在或在某一條座標軸上。 1-4 能判讀直角坐標位置的性質。 1-5 能說明直角坐標中象限的意義。

二、分析教學資源〈教學架構流程〉



三、參考資料來源：

1. 「台中縣九十七年度「友善校園」生命教育與憂鬱自傷防治三級預防種子人員研討會」研習手冊，P. 17~P. 25，社團法人中華民國自殺防治協會、台中縣政府教育處。
2. 青少年不良適應行為—行成原因與輔導策略，劉焜輝編著，民國 73 年 4 月。
3. 一下數學，康軒文教，民國 95 年 2 月初版，民國 97 年 2 月修訂。
4. 行銷評論，第 4 卷，第二期，2007 年夏季。
5. 青少年憂鬱情緒自我檢測表，<http://www.jtf.org.tw/overblue/young/>，董氏基金會。

活動一—問卷調查～認識自己的心情和性格

在看完描述之後，回想自己最近是不是有遇到這些情形，一週內平均出現的天數有幾天呢？依出現頻率，將空格內的得分圈起來。

出現頻率說明：

- (1) 極少或沒有(每週一天以下) (2) 偶爾或有時候(每週一至兩天)
(3) 時常(每週三至四天) (4) 總是或常常(每週五至七天)

性格調查

項次	描 述	極少	偶爾	時常	總是
一	我睡不好，也不想知道為什麼睡不好	+2	+1	-1	-2
二	我覺得身體不舒服、胸口悶悶的	+4	+3	-3	-4
三	我覺得比以前沒信心，甚至覺得自己很沒用、很差勁	+5	+6	-5	-6
四	我希望自己消失不見	+8	+7	-7	-8
五	我睡不好，而且想解決不好的睡眠問題	-10	-9	+9	+10
六	我偶爾會覺得身體不太舒服，但是偶爾我也會覺得很好，我有能力讓自己的身體保持或恢復健康	-12	-11	+11	+12
七	我雖然覺得比以前較沒信心，但我會希望自己能有自信，有時候也會鼓勵自己	-14	-13	+13	+14
八	我偶爾會希望自己消失不見，但是有時候我並不會自己想，我有能力讓自己不要這麼想	-16	-15	+15	+16

心情調查

	描 述	極少	偶爾	時常	總是
一	我覺得心情不好、容易發脾氣	+2	+1	-1	-2
二	面對事情，我會失去耐心，感到很煩躁	+4	+3	-3	-4
三	我對很多事情都失去興趣	+5	+6	-5	-6
四	我會坐立不安，靜不下來	+8	+7	-7	-8
五	我覺得心情不好、容易發脾氣，但是我會思考為什麼會這樣	-10	-9	+9	+10
六	面對事情，我會失去耐心，但是我很清楚告訴自己，儘量別再這樣；當我感覺煩躁時，我會到戶外去散心、放鬆心情	-12	-11	+11	+12
七	雖然我對許多事都失去興趣，但是偶爾我也會對很多事感到很有興趣，我有能力讓自己保持活力	-14	-13	+13	+14
八	我偶爾會坐立不安，靜不下來，但是偶爾我也可以平平靜靜，也很安適自在，我有能力讓自己平平靜下來	-16	-15	+15	+16

分數統計：

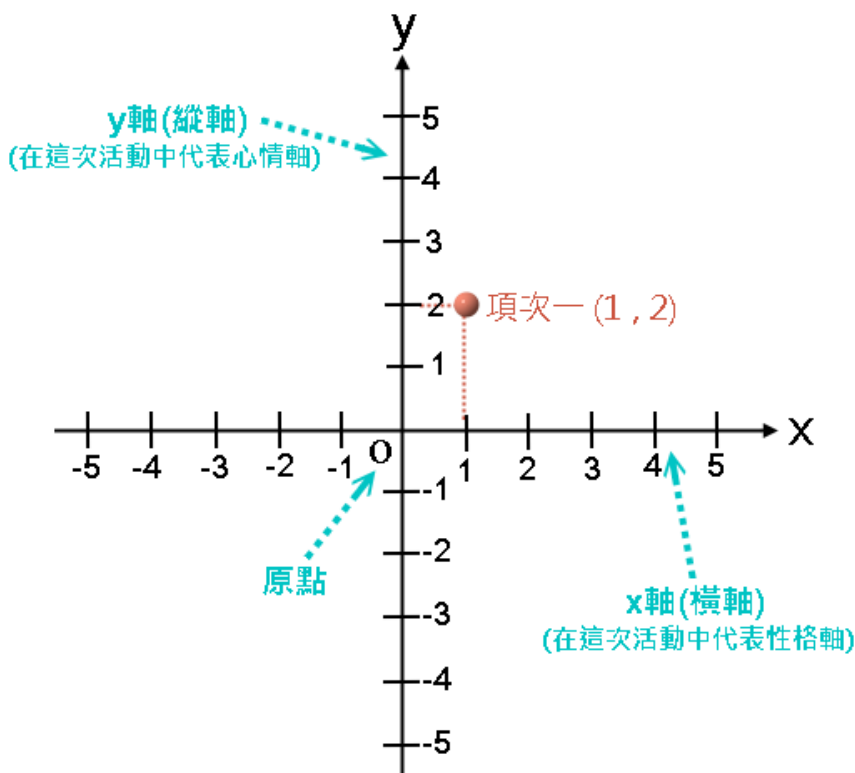
	正分數	負分數
性格調查		
心情調查		
總分		

活動二－認識直角坐標平面和坐標

我們在上學期已經學過數線，知道數線上任意一點，都可以用一個數來表示它的位置，也就是說，數線上的每一個點，都有一個坐標。所以，數線也稱為「直線坐標系」。

運用國小已經學過的平面坐標表示法，將性格和心情依項次對應，寫成含有一對(兩個)數，稱為「數對」。在平面上畫出兩條互相垂直且共同原點 O 的數線，我們把這兩條數線所在的平面稱為「直角坐標平面」；水平的數線稱為「 x 軸」或「橫軸」，以 x 軸上箭頭方向(向右)為正向，反方向(向左)為負向；鉛垂的數線稱為「 y 軸」或「縱軸」，以 y 軸上箭頭的方向(向上)為正向，反方向(向下)為負向。

x 軸和 y 軸也稱為坐標軸， x 軸與 y 軸的交點，稱為這個直角坐標平面的「原點」，通常以英文字母 O 表示。在此，我們以性格軸代表 x 軸，心情軸代表 y 軸。任意一組數對，都可以在直角坐標平面上找到一個點與它對應。以同學們所做的問卷調查為例，項次一的性格得分為 $+1$ ，項次 1 的心情得分為 $+2$ ，則可以寫成 $(1, 2)$ 。如下頁圖所示：



現在，請你將性格和心情項次相同的得分寫成數對，並標示在直角坐標平面上。

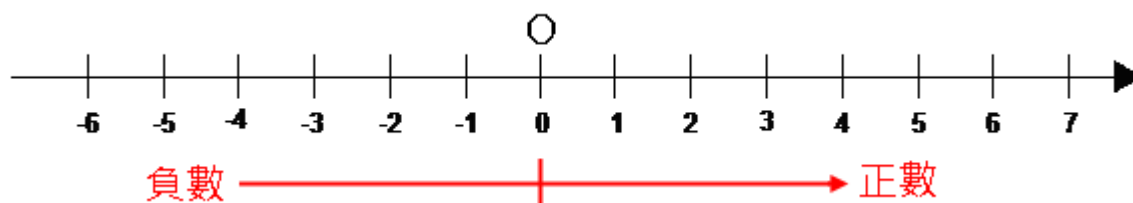
項次	1	2	3	4	5	6	7	8
數對								

直角坐標平面：

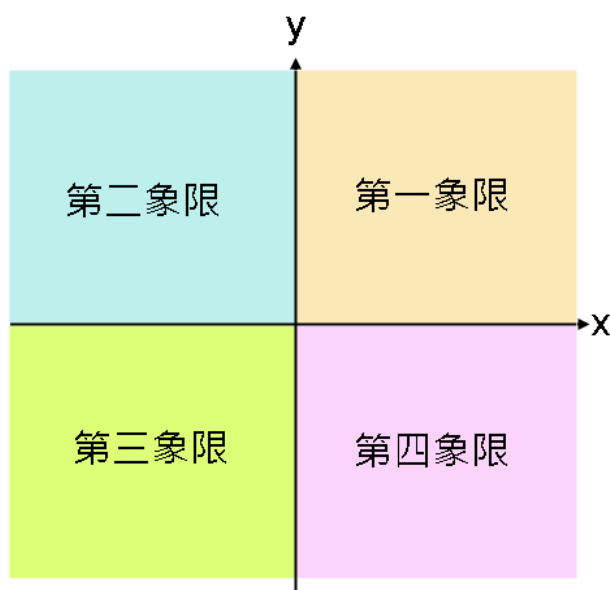
活動三—知心時間

想知道你屬於哪一類型的人嗎？我們可以利用直角坐標平面的四個象限來分析屬於你的情緒類。首先，先來介紹什麼是直角坐標平面的四個象限。

在數線上，我們可以很清楚的看出原點 0 把數線分成左、右兩邊，右邊的點，坐標都是正數，而左邊的點，坐標都是負數，如下圖。



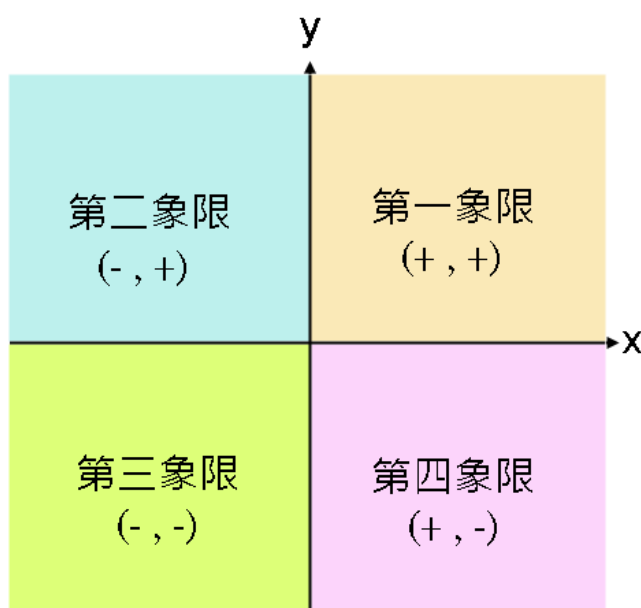
在坐標平面上，我們也可以看出 x 軸與 y 軸將坐標平面分成四個區域，我們把每個區域都稱為「象限」，從右上角開始，依逆時針方向順序，分別稱為第一象限、第二象限、第三象限和第四象限，坐標軸是它們的界線，坐標上的點，不屬於任何一個象限。如下圖：



請同學們分別在四個象限中設想一個點，仔細觀察這四個點，試著回答下列問題。

- (1) 在 y 軸右方的點，它的 x 坐標是正數還是負數呢？
- (2) 在 y 軸左方的點，它的 x 坐標是正數還是負數呢？
- (3) 在 x 軸上方的點，它的 y 坐標是正數還是負數呢？
- (4) 在 x 軸下方的點，它的 y 坐標是正數還是負數呢？

為了表達以上問題得到的結論，我們將數對中的 x 坐標、 y 坐標的性質符號寫成數對的樣子，其中 $(+, +)$ 代表 x 坐標、 y 坐標都是正數，相反的， $(-, -)$ 代表 x 坐標、 y 坐標都是負數，如圖所示：

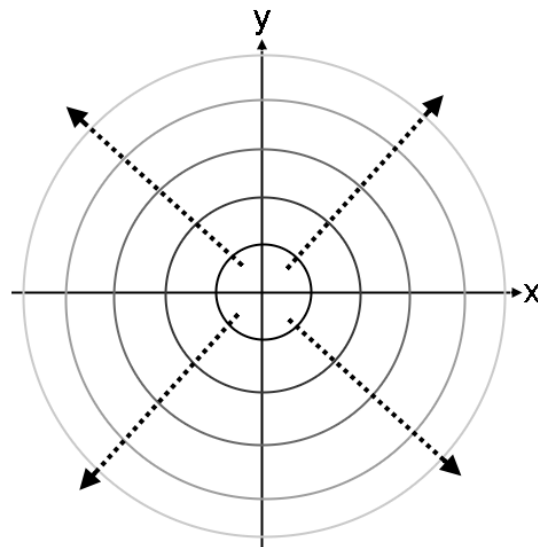


有了四個象限的概念之後，我們就可以來分析同學們的統計結果囉！

分析：

在情緒的數線上，正數所代表的是正面的情緒，而負數所代表的是負面的情緒。也就是說，性格得分(x 坐標)為正數的點越多，則表示你所擁有的「開朗的性格」越多，相反的，如果負數的點越多，則表示你有「憂鬱的性格」傾向；而心情得分(y 坐標)為正數的點越多，則表示你常有「愉悅的心情」，但若負數的點越多，則表示你可能有較多「煩躁的心情」。

在問卷調查中，越下面的項次，計分越重，正分數和負分數都會相對增加，這是由於分數隨著所調查的情緒嚴重性而加重，使四個象限形成同心圓向外擴張，如右圖所示：



所以四個象限所表示的意義是由性格和心情兩種因素所構成的，我們將四個象限的分析結果整理成下列四項：

- (1) 如果你的點較多分佈在**第一象限**，表示你是個常保持愉快心情的人，有開朗的個性；而且你對自身狀態的覺察能力較其他人高，能覺察環境與自我身心狀態互動的各種徵兆與當下的抉擇。除此之外，自我覺察之後，啟動正向動機或念頭的能力也較高。正分數越高的人，正念愈強；不管處境多麼惡劣，也能守護心頭的清明，而不致屈服或沉淪，而且有能力做出正向的行為，來逆轉或改善惡劣的處境。對於抗憂鬱的能力，你可是屬於頂級抗憂鬱能力的人喔！正念的能力全自動化運作，任何正、負向刺激皆可自動產出正向的認知、詮釋、態度與念頭。你有 100% 的能力做出正確的抉擇，也有 100% 的行為效能，來達成改變的目標。每天可以承受 100% 的挫敗事件經驗，仍然安適自在。
- (2) 如果你的點較多分佈在**第二象限**，你雖然有時候會有點煩躁、沒有耐心，或是心情不好、對許多事都沒有興趣，但是你會很清楚的告訴自己，儘量別再這樣，你有能力讓自己克服心中令你憂鬱的念頭，使自己保持愉快的心情；而且你的正念能力可由自我意識完全的控制，只要「動」念就可以產出快樂的念頭。你能覺察環境與自我身心狀態互動的歷程。你是屬於擁有中級抗憂鬱能力的人，你至少有 50% 的機會做出正確的抉擇，並執行有效能的改變。每天可以承受 50% 的挫敗經驗，仍然安適自在。
- (3) 如果你的點較多分佈在**第三象限**，雖然你能覺察環境與自我身心狀態互動的結果，但是你的正念能力若有似無，好的念頭時有時無，時常為矛盾的情緒感到有點困擾；多數時間裡，你是處在稍微憂鬱的情緒中，而且對很多事情都沒有耐心，也因此感到有些煩躁。你是屬於初級抗憂鬱能力的人，當抉擇改變的能力剛剛萌芽，改變的行為卻不能持久，但行為的效能尚可。每天能承受 25% 的挫敗事件經驗。
- (4) 如果你的點較多分佈在**第四象限**，你能覺察環境與自我身心狀態互動的原因，即使有時候你對事情不是很有耐心，甚至感到有點煩躁，但由於你有個開朗的個性，能讓你很快的就恢復平和的情緒，所以你的正念能力可以半自動的運作，有些要「想」才會出現，有些不必想就會自動出現。你是個擁有高級抗憂鬱能力的人，有 100% 的能力做出正確的抉擇，但行為的效能只有 50%，要再加點油喔！你每天可以承受 75% 的挫敗事件經驗。

若你的負向情緒較多，你需要解決的對策，接下來，我們提供一些思考方向給你參考，請你仔細回想為何如此，試著思考應該如何改變，使你生活中的正向情緒更多，讓生活更美好。

對策：

但面對負向情緒時，你需要一點時間和空間，試著和自己對話，問問自己為什麼會如此；你也需要更積極、努力的態度來解決心中的煩惱，釋放壓力。你若忽視心裡的感受，而不希望整理這些情緒，釋放不好的感受，將使不好的情緒不斷累積，就像壓力鍋一般，待壓力一次爆發出來時，對你和愛你的家人而言，都是傷害。

現在，我們要來幫助你回想這些情緒，有哪些可能的來源。

負面情緒的來源可能來自兩個主要因素，分別為個人因素和環境因素，而環境因素包括家庭、學校、社會三種因素。以下提供一些思考方向和建議，希望能幫助你為自己的負面情緒找到出口，或者你也能善用輔導室的信箱，向輔導室老師尋求協助。

（一）個人因素

1. 對環境的不適應；即思想與現實的衝突。當你的想法和目標，是目前環境無法允許或實現時，你得學著適應環境和心理所形成的衝突。
2. 自覺不如人，缺乏自信心，害怕失敗。你必須鼓勵自己，不應感到自卑和氣餒，若你的自卑是來自身體的缺陷，你更應該達成殘而不廢的精神；若是來自心理的缺陷，你可以多為自己找尋表現自我的機會。

（二）家庭因素

1. 與父母親意見不和，時常有爭執。試著與父母親溝通你的想法，而不要因為觀念不同就煩躁，甚至生氣，因為情緒化的態度是無法解決問題的，只有交換彼此的意見，瞭解對方的想法，雙方才不會形成代溝。
2. 單親家庭。單親媽媽或單親爸爸必須兼顧工作和家庭，是非常辛苦的，所以你必須要有多一點的體諒和多一點溝通，才能改善家庭氣氛喔！

（三）學校因素

1. 課程繁重，考試太多。你可以利用週記或聯絡簿吐露心聲，讓老師注意到這方面的問題，讓老師修正課程進行的方式，或是讓老師來提供你準備考試的方法。
2. 人際關係上的挫折感，沒有知己好友，受排斥與孤立。你可以先瞭解自己的能力、興趣和需要，重新調整自己，並且多參加社團活動，培養多方面興趣，思考正確的人際關係應該如何建立，結交朋友。

（四）社會因素

1. 升學、文憑主義太盛行。應和自己比較，不要盲目追求時尚，認清自己的興趣、性向和能力，並且多了解各行各業，參觀工廠、學校，以確認自己的目標。
2. 社會風氣與個人價值相衝突。社會上有許多不完美的事物，但不必太在意，只要自己盡心、盡力，問心無愧就可以了；但價值觀應盡量與社會價值觀吻合，並積極改善社會風氣。