

南華大學人文學院幼兒教育學系

碩士論文

Department of Early Childhood Education

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

運用繪本教學提升幼兒情緒調節能力之行動研究

An Action Research on Using Picture Books to Improve Emotion
Regulation Capabilities of Young Children

林淑女

Shu-Nu Lin

指導教授：劉惠君 博士

Advisor: Huei-Chun Liu, Ph.D.

中華民國 107 年 7 月

July 2018

南 華 大 學

幼兒教育學系(所)

碩 士 學 位 論 文

運用繪本教學提升幼兒情緒調節能力之行動研究

An Action Research on Using Picture Books to Improve Emotion
Regulation Capabilities of Young Children

研究生：林淑女 林沛文

經考試合格特此證明

口試委員：范麗文

林景玲

劉惠君

指導教授：劉惠君

系主任(所長)：范麗文

口試日期：中華民國 一 百 零 七 年 六 月 二 十 一 日

謝 誌

謝辭感恩幸福滿，惠中提攜精進行，
君如良師同益友，師恩浩瀚宇宙海。

光陰似箭、日月如梭般，一眨眼二年的研究所學生身份，即將在這份論文完成時告一段落，回憶這份論文的起承轉合，要感謝的人實在太多了，從
思偉院長 教導幼教行政觀點

筱雯主任 解析個案偏差行為
竝濬主任 檢視世界幼教議題
慧敏主任 開啟海報論文寫作
玉婷老師 帶領論述幼教課程
春在老師 講述質性論文概要

穩穩紮實地奠定自己論文書寫基本概念與功力。

到與惠君老師的幸運相遇，從論文議題的討論、文獻資料收集、各章節擬寫等，教授總是溫柔婉約輕聲細語指引和提醒，過程中除了尊重我的想法也給予精闢的見解分析、大量提供書籍參考，幫助學生釐清自己的盲點與困惑，此視生如己之恩情，唯有認真學習再學習，方以報之。

其次感恩的是論文口試委員筱雯主任，將其寶貴的輔導經驗和專業知識，無私傳授修改論文內涵，另一位是林璟玲教授，我倆素未謀面，單憑電話聯繫，老師即慷慨允諾，閱覽學生才疏學淺、文辭生硬之文，從每一個字到每一行仔仔細細批閱，修改成柔美但鏗鏘有力之詞，兩位恩師專業盡責之典範，學生定當效尤力行。

另外，更要感謝老公全力支持我超過半百之齡，完成讀研究所之美夢，包容諸多家事的小迷糊，還要分擔家裡大大小小的瑣碎事務，還有三位孩子體貼媽媽，盡其職責在每一份崗位上，讓身為母親的我，在家人平安中放心向學。

今日論文得以完成付梓，尚要感謝的人還有很多，無法一一致謝，謹以誠摯祝福，敬祝！在我生命中增添我生命色彩的所有老師、家人、同學、同事、朋友、家長、孩子們 身心安康 幸福滿盈 林淑女謹誌 2018.07

運用繪本教學提升幼兒情緒調節能力之行動研究

中文摘要

本研究旨在探討繪本教學對於提升幼兒情緒覺察、理解、表達和調節能力的影響，並了解教師在繪本教學歷程中，所遇到的困境與解決策略。研究對象為嘉義市某私立大班25位幼兒，男生9人、女生16人。其研究目的為了解繪本教學對幼兒害羞、生氣、緊張、恐懼的情緒覺察、表達、理解和調節能力之成效。

研究方法以行動研究為主，使用十二本情緒繪本進行十二週晨間繪本教學，從故事導讀、問題提問和教學策略，過程中蒐集錄影、教室觀察、教學省思、學習單、幼兒作品及家長訪談、非訪談紀錄表等資料，進行三角驗證探討繪本教學對提升幼兒害羞、生氣、緊張、恐懼情緒的覺察、表達、理解和調節能力之成效為何。

本研究的結果如下：

- 一、幼兒經由繪本教學之後，能夠運用正向調節策略，讓自己變得更有自信、改善自己害羞的情緒並提升害羞情緒之覺察、理解、表達和調節能力。
- 二、幼兒經過繪本教學之後，誠實的面對自己的感受，學習以健康的態度面對生氣的情境，並運用正向的情緒調節策略提升生氣情緒之覺察、理解、表達和調節能力。
- 三、幼兒經過繪本教學之後，明瞭自己緊張問題癥結、勇敢面對，並運用正向調節策略學習放鬆、改善緊張不安的情緒，增進緊張情緒之覺察、理解、表達和調節能力。
- 四、幼兒經由繪本教學之後，解析自己內在恐懼的對象，運用理性思維和正向調節策略，消弭恐懼情緒並提升恐懼情緒之覺察、理解、表達和調節能力。

關鍵詞：繪本教學、幼兒、情緒調節

An Action Research on Using Emotion Picture Books to Improve Emotion
Regulation Capabilities of Young Children

ABSTRACT

The purpose of this study is to explore the effectiveness of picture book teaching on improving emotional awareness, expression, understanding and adjustment ability of children's shyness, anger, nervousness and fear, and to understand the dilemmas and solutions that teachers encounter in the teaching. The research object were 25 children in a private 5-6 year-old class in Chiayi City, 9 boys and 16 girls. During the study, data were collected from video recording, classroom observations, teaching reflection, workshop, children's work, official and non- parental interviews. Triangular verification was used to analyze the data.

The results of this study are as follows:

1. About shyness, children learnt how to use positive strategies to enhance self-confidence to face and regulate this emotion.
2. After picture book teaching, children could honestly confront and express their feelings about anger, then used healthy attitudes to regulate it.
3. Children learnt to understand the reasons that caused nervousness, then encouraged themselves to face the emotion bravely, finally used strategies to make themselves feel relaxed to improve the disturbed feelings.
4. After learning from the picture book teaching, children could explain their inner fear objects, used rational thinking and positive attitudes to reduce their fear.

Keywords: picture book teaching, children, emotion regulation

目 錄

謝誌	i
中文摘要	ii
英文摘要	iii
目錄	iv
表次	vi
圖次	vii
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的與問題	3
第三節 名詞釋義	4
第二章 文獻探討	6
第一節 情緒與情緒發展	6
第二節 情緒智力與情緒調節能力	12
第三節 繪本教學	17
第一節 繪本教學與情緒調節能力之相關研究	24
第三章 研究方法	30
第一節 行動研究法	30
第二節 研究步驟與架構	33
第三節 研究情境	35
第四節 研究工具	39

第五節 研究資料處理與分析	44
第六節 研究倫理	46
第四章 研究發現與討論	48
第一節 繪本教學對幼兒害羞情緒能力之成效	48
第二節 繪本教學對幼兒生氣情緒能力之成效	57
第三節 繪本教學對幼兒緊張情緒能力之成效	67
第四節 繪本教學對幼兒恐懼情緒能力之成效	77
第五章 研究結果與建議	87
第一節 結論	87
第二節 建議	90
參考文獻	92
中文部分	92
英文部分	95
【附錄】	
附錄一 家長同意書	97
附錄二 繪本教學教材評選表	98
附錄三 繪本教學活動設計教案	101
附錄四 教學省思	113
附錄五 協同教師回饋單	114
附錄六 幼兒情緒觀察紀錄表	115
附錄七 家長訪談紀錄表	116
附錄八 家長非訪談紀錄表	117

表 次

表 2-1	調節負向情緒策略表	16
表 2-2	國內繪本教學與情緒教育之相關研究	24
表 3-1	研究對象的基本資料	36
表 3-2	繪本評選總分表	40
表 3-3	情緒繪本簡介	42
表 3-4	人員編碼	45
表 3-5	資料符號編碼表	45
表 4-1	害羞情緒調節策略與活動	55
表 4-2	生氣情緒調節策略與活動	64
表 4-3	緊張情緒調節策略與活動	74
表 4-4	恐懼情緒調節活動與策略	84

圖 次

圖 2-1	情緒調節運作歷程	-----15
圖 3-1	行動研究歷程圖	-----32
圖 3-2	研究架構圖	-----35
圖 3-3	三角檢核表	-----46



第一章 緒論

本研究旨在探討教師運用繪本進行幼兒情緒教學後提升幼兒情緒調節能力之行動研究，本章共分為三節，第一節為研究背景與動機，第二節為研究目的與問題，第三節為名詞釋義。

第一節 研究背景與動機

教育部自 2012 年幼托整合後，《幼兒園教保活動課程暫行大綱》(教育部，2017；以下簡稱《新課綱》)，已將情緒領域列入《新課綱》以「仁」的教育觀，承續孝悌仁愛文化，陶養幼兒擁有愛人愛己、關懷環境、面對挑戰、踐行文化的素養，並奠定終身學習的基礎為其宗旨；使幼兒成為重溝通、講道理、能思考、懂合作、有信心、會包容的未來社會公民，其課程目標強調幼兒全人發展(the whole child)，期盼幼兒從情緒領域課程中學習接納自己的情緒、以正向態度面對困擾、擁有安定的情緒並自在地表達感受、關懷及理解他人的情緒。學齡期的幼兒正處於人生中的黃金時期，無論是認知、情緒、生理、心理、社會行為等，在此階段中的學習都將影響後天的發展，而幼兒亦是國家未來的主人翁，自小培養成為一位具有覺察與辨識情緒能力、理解情緒能力、表達情緒能力、調節情緒能力是重要的課題。

近幾年來親子天下、學前教育、美國親職等雜誌，不斷出版讓父母引導寶貝好好生氣，順利排解負面情緒的方法，而 Harris (1993) 指出呱呱落地的幼兒即有多重情緒存在，會隨著照顧者學習辨別、表達、調節與回應他人的情緒。當幼兒親子依附關係獲得正向、溫暖和關懷的互動時，心情是快樂、高興、舒服、寧靜、滿足、充滿希望、幸福、有自信的陽光型孩子，相反地，如果照顧者採取負向、命令和強壓式的互動，孩子在心裡容易有生氣、討厭、憤怒、焦慮、傷心、難過、痛苦的情緒伴隨一生，而影響身心健康和社會人際關係。

研究者在幼兒園的職場裡常常觀察到幼兒在日常生活中面臨情緒的問題，譬如有一位三歲半的雯雯在教室走廊哭著對著媽媽說：「您剛剛罵我，我很生氣。」媽媽回答：「我沒有罵妳，我只是大聲提醒妳，在診所等待醫生看病，不可以在椅子上爬上爬下，很危險。」之後便聽見母女兩人堅持已見生氣達半小時。另外有位三歲辰辰放學時間在大門口對著阿嬤說：「阿嬤！我現在很生氣。」阿嬤問：「你為什麼生氣？」辰辰說：「因為阿嬤現在不讓我留下來玩球。」阿嬤說：「如果你繼續生氣，回家我就揍你。」又有一位四歲半的暖暖跟著爸爸說：「楚楚不跟我玩，我很生氣。」爸爸回答說：「沒關係，你找別人玩就好了。」，上述的例子，無論是雯雯、辰辰、暖暖都突顯當幼兒生氣情緒發生時，都渴望成人可以傾聽與理解，但是往往接收到的並非正向的處理方式，而學齡前幼兒情緒教育源自於生活主要照顧者的教導與模仿，故本研究依據研究者長期觀察幼兒的情緒並與親師溝通時，發現大多數大班幼兒對自己負面情緒之覺察與辨識、理解自己與他人的情緒、適度表達和良好的情緒調節能力，仍然需要設計更多教學策略，協助幼兒增進情緒覺察、理解、表達和調節之能力，是為本研究動機一。

繪本採用與情緒相關主題的繪本，它可以幫助成人與幼兒討論及認識情緒，是幫助幼兒學習情緒的媒介(Ghosn, 1999)。若為幼兒選擇合適的繪本，不僅可以增加幼兒的情緒經驗，對於情緒的認知與了解都有幫助(Glazer, 2000)。繪本教學是改善及穩定幼兒情緒的方法之一，繪本可以引領幼兒進入生命教育的領域也可擔任進入幼兒內心世界的重要媒介(張儷齡, 2007)；藉由繪本中的情節或主角與幼兒進行討論，不但可以協助幼兒表達其內心想法或感受，教師亦可以直接輔導行為困擾之幼兒較為明顯，同時內向的幼兒，亦可增進老師在輔導他們的覺察力(陳美姿, 1999)。同時，繪本課程的實施能讓孩子們學會以適當的方式抒發、處理自己與他人的情緒，並願意嘗試同理他人的想法，促進人際關係(陳曉瑩, 2009)。研究者從文獻探討發現，繪本運用於情緒教學上多以研究情緒覺察、表達和理解之行動研究和準實驗研究為主，研究對象以各國小學生居多，但是針對幼兒情緒覺察、理解、表達和調節策略者較為有限，故為本研究動機之二。

綜合以上研究動機，研究者欲藉由繪本教學，引導幼兒清楚覺察與辨識、表達、理解自己的情緒，進而達到提升自己情緒調節之能力。

第二節 研究目的與問題

本研究將採取行動研究的方式循序漸進運用繪本教學，以繪本導讀、分析繪本情緒、主角因應策略、故事圖表、及相關的延伸活動，引導幼兒學習情緒調節能力，故本研究依據研究動機擬定之研究目的與問題如下：

一、研究目的

- (一)了解繪本教學對幼兒害羞情緒的覺察、表達、理解和調節能力之成效。
- (二)了解繪本教學對幼兒生氣情緒的覺察、表達、理解和調節能力之成效。
- (三)了解繪本教學對幼兒緊張情緒的覺察、表達、理解和調節能力之成效。
- (四)了解繪本教學對幼兒恐懼情緒的覺察、表達、理解和調節能力之成效。
- (五) 將研究結果提供給現場教保服務人員和幼兒情緒研究者做為參考。

二、研究問題

根據上述的研究目的，提出下列的研究問題：

- (一)繪本教學對提升幼兒害羞情緒的覺察、表達、理解和調節能力之成效為何?
- (二)繪本教學對提升幼兒生氣情緒的覺察、表達、理解和調節能力之成效為何?
- (三)繪本教學對提升幼兒緊張情緒的覺察、表達、理解和調節能力之成效為何?
- (四)繪本教學對提升幼兒恐懼情緒的覺察、表達、理解和調節能力之成效為何?

第三節 名詞釋義

本研究中所使用的重要詞彙有「繪本教學」、「幼兒」及「情緒調節」，為使本研究更加完整，茲將其意涵詮釋如下：

一、繪本教學

繪本是一本運用一組圖畫去表達一個故事，或一個運用像故事的内容主題去呈現的圖畫書，書中文字、有圖畫，讓讀者運用視覺解讀故事中所要傳達的意義（方淑貞，2003）。而情緒繪本是選擇與情緒相關主題的繪本，協助幼兒學習情緒覺察、理解、表達和調節的媒介（Ghosn，1999）。

一般繪本教學是指以繪本內容來設計活動進行教學，本研究所指的繪本教學是以研究者所挑選的十二本繪本為教材，進行為期十二週的教學活動，主要以共讀內容及分享生活經驗為主，並輔以問題討論、學習單、及情緒調節策略等延伸活動，以引導幼兒對害羞、生氣、緊張、恐懼負面情緒之覺察、表達、理解和調節能力。

二、幼兒

教育部(2013) 幼兒教育及照顧法，將幼兒定義為二歲以上至入國民小學前之人，本研究所指為嘉義市平安幼兒園五歲至六歲的大班幼兒。

三、情緒調節

教育部於(2016)公布《新課綱》中情緒領域主要是培養幼兒處理情緒的能力。根據處理情緒的過程來看，情緒能力，包括個體覺察到內外在刺激，有情緒出現時，能辨識當時是什麼情緒狀態和種類，稱為「情緒覺察與辨識」能力；接著能了解情緒產生的原因，也就是去釐清發生什麼事及個人對此事件的想法，稱為「情緒理解」能力；之後學習理解所處文化的規則，適時、適情境及適角色學習來表達情緒，稱為「情緒表達」能力，最後運用各種策略來改變負向情緒或

過度激動的情緒，稱為「情緒調節」能力。

Mayer & Salovey(1997)認為情緒調節是一種對自己和他人準確地察覺、評估、瞭解、運用，以及表達、管理情緒的能力，涵蓋了認識自身的情緒、妥善管理情緒、自我激勵、認知他人的情緒、人際關係的管理等五個項度，它促進個人健康並增強社會適應性的調節能力。Kopp & Neufeld（2003）認為情緒調節能力是個體自我保護、生存的重要機制，對個人的社會適應有相當大的影響，它也提供情緒如何影響其他心理歷程進行的資訊。情緒調節能力強調個體在情緒的調整歷程和結果，其概念含括個體情緒覺察、情緒的表達和控制、運用策略處理情緒問題、反省處理情緒的結果以及評估個人處理情緒的等能力（江文慈，民 88）。本研究之情緒調節是指繪本教學時讓幼兒學習害羞、生氣、緊張、恐懼四種負面情緒之各種調節情緒策略，以增進良好的情緒智能。



第二章 文獻探討

本章共分為四小節，第一節闡釋情緒與情緒發展，第二節敘述情緒智力與情緒調節能力，第三節說明繪本教學，第四節探討繪本教學與情緒調節能力之相關研究，茲分別列述如下：

第一節 情緒與情緒發展

佛教《雜阿含 218 經》曰：「緣眼、色，生眼識，三事和合觸，緣觸受，緣受愛，緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老病死、憂悲惱苦集。如是，耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。」(印順法師，1994)。人因觸產生感受，而驅我們有所行動，從執著到下決心擁有（緣愛取）、佔有（緣取有），到事情一件件發生、發展、結束，給我們帶來許多喜、怒、哀、樂、憂、悲、惱、苦的情緒。儒教強調「發乎情、止乎禮」，禮記禮運篇：「何謂人情、喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲，七者弗學而能。」(劉昭仁，2012)。剛出生的嬰兒就能以哭、笑來表達其生心裡的需求，慢慢長大後常常藉著高興、快樂、生氣、悲傷等情緒來反應與周圍人、事、物、環境相處的心理感受，尤其在幼兒園中，幼兒常透過直接與強烈的情緒表達，顯露其喜惡與生心理慾望的追求，造就諸多不適合的行為產生，與其懲罰因個人情緒而引發的問題行為，不如從行為問題的根基-情緒上著手，方能學習正向的情緒抒發和調解方式，以獲得個人身心健康、家庭和諧和人際關係之圓融(吳亭萱，2010；林文婷，2008；黃珮貞，2007；陳曉瑩，2009；翟敏如，2012)。

壹、情緒的定義

情緒是一個複雜、層面深廣的名詞，它抽象卻與人隨時並存，而情緒一詞之確切定義眾說紛紜，並無一周延的說法，故將國內外學者專家不同的見解，整理如下：

一、國內學者方面：

認為情緒是個體受到內、外在某種刺激，經由認知和主觀的感受所產生的一種身心激動狀態，諸如喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲等心理感受，並伴隨評價而有生理變化及產生因應行為，此認知判斷、主觀思考雖為個體所能控制，然生理辯識、主觀感覺、表情反應、行為表達卻不易為個體本身所控制，故對個體之生活與人際關係具影響作用。因此，情緒是無所不在，且個人情緒易受外界刺激或個人身心變化之影響而改變 (吳盈瑩，2000；林淑華，2004；黃祥德，1995；陳李綢，2008；曹中璋，1997；張春興，1991；張怡均，1996；葉重新，2000)。

二、國外學者方面：

情緒是有機體的一種複雜狀態，包含環境因素、認知評斷，心理情感、身體反應和行為模式的歷程。當人們受內、外在環境因素或事件刺激時，個人會因為先前經驗主觀或客觀判讀，使神經、肌肉、內分泌、呼吸及心跳等受到強烈波動，且情意層面受到神經系統和荷爾蒙系統的調節功能，會模式化出一種身體的反應，這些反應不論是破壞、繁殖、適應、防禦、整合、復原、試探、拒絕或是這些因素的某種結合，都是內在性的情感狀態與外顯性的行為類型，是生理與心理交互作用的結果，故情緒是個體與生俱來的反應，同時會隨著年齡的增長、生理機能的成熟、認知能力的增強、外在環境的複雜化、社會化和學習、模仿的結果，而不斷的產生變化和發展。(Drever,1952；Dworetzky,1985；Goleman,1995；Kleinginna,1981；Lazarus,1991；Millenson,1967；Peters,1970；Plutchik,1980；Reeve,1997；Skinner,1953；Schachter,1958；Strongman,1987)。

綜觀國內外學者對情緒所做的定義得知，情緒是個體因視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺等受內、外在環境刺激或事件影響，依舊經驗認知評估進行主觀情感意識表達，而引發明顯或細微的複雜心理歷程，展現出生理結構的一種外在行為連結；這些現象會因個體年齡增長、學習效能、環境變化及文化薰陶趨於成熟。情緒雖然是與生具來，終身伴隨，但是可以依照個人身心發展、家庭教育、學校文化、社會資源，有計畫性雕塑成良品，尤其學齡前幼兒正處於情緒發展和模仿時期，適性地引導情緒覺察、表達、理解，和學習正向情緒調解策略是最佳良機。

貳、情緒發展

張春興(1991)認為情緒發展指的是從出生到成年期，個體在情緒經驗及情緒表現上，隨年齡與學習經驗的增加而逐漸改變的歷程。情緒的經驗與狀態是由嬰幼兒時期就開始發展，此時期正是情緒發展階段，它主宰著幼兒的心理活動、情感依附和社會環境互動，更影響幼兒的學習、專注性、以及記憶力，甚至影響幼兒未來個性的形成與人際關係，因此情緒發展對幼兒而言具有重要意義(盧素碧，1993)。

心理學家認為情緒發展的演變由簡單而複雜，受到先天遺傳因素及後天社會文化因素所影響，情緒發展建構在先前的經驗上，它是一種歷程，具有組織性(Plutchik,1983；Sroufe,2009)。故將人類早期情緒發展情形分述如下：

- 一. 原始情緒(嬰兒期 0~3 個月): 初生嬰兒其情緒是由生理需求所激發，當生理需求被滿足時會表現自發性微笑的正向情緒反應，相反地就會出現飢餓的哭、疼痛的哭等激動式負向情緒。
- 二. 基本情緒(嬰兒期 3~6 個月): 嬰兒在 3 至 4 個月時會以「生氣」來表達內心的不滿足，同時期因依附關係建立後會出現社交性的微笑，其為第一個具有意義性的情緒反應，到了 6 個月會增加對友伴、玩具之社會性需求情感。
- 三. 次級情緒(嬰兒期 6~12 個月): 嬰兒 6 個月後會發展出對陌生的人或環境的「恐懼」情緒；7 個月大時會對成人的讚美表現出「愉快」的樣子；稍長約至 8 個月時，對成人的撫愛動作會有親暱的反應；到了 12 個月左右，嬰兒逐漸懂得主動向成人表達愛意。
- 四. 衍生情緒(幼兒 1~2 歲):此時期幼兒因後天學習與自我概念的發展，逐漸呈現出高興、喜歡、害羞、忌妒等情緒。
- 五. 複雜情緒(幼兒 2~5 歲):當幼兒受到學習環境、照顧者情緒潛移默化和身心成長成熟因素之後，開始會出現快樂、分享、自信、希望、同情、接納、驚喜、喜悅、憤怒、恐懼、悲傷、自卑、討厭、挫折、焦慮、驚慌、罪惡、內疚等複雜細膩的正負向情緒，而其情緒的覺察、辨識、表達、理解和調節能力也因人

而異。(Bridges,1932；Corey,1999；Goleman,1995；Plutchick、Izard,1994；
Sroufe,2004；Shaver、Schwartz、Kirson 與 Oconnor,1987；王淑芬、黃志成，2003；
吳英璋，2001；黃惠惠，2002；黃世錚，2004；魏惠貞，2011)。

參、負向情緒的發展

一歲前的嬰兒最容易因生理需求不滿足而哭泣，若此時的哭聲沒有引起大人的關注，在缺乏愛與關心之下幼兒的情緒會隨著年齡往負面情緒發展，以下針對本研究所要探討的害羞、生氣、緊張、恐懼四個負面情緒的定義和發展歷程加以說明：

(一)害羞：Izard(1977)提出嬰兒在 6 個月大會出現害羞的情緒發展(F.Philip Rice 著 謝佳容、楊承芳、周雨樺、郭淑芬、徐育愷譯《嬰幼兒發展》,2007,頁 273)，自九個月到一歲中間更為明顯，心理學家稱此期為「認生時期」或「陌生人焦慮」，德國的教育學專家 Christiane 博士曾經說過：「寶寶的認生期隨著他的成長而自然產生。」嬰兒到了一歲八個月以後，對陌生人的膽怯、怕羞只要不是太突然，都可以經由接觸多次、相處時間而改善。心理健康百科全書中指出害羞又稱為羞怯，是在接近其他人時，所出現恐懼、不舒服、尷尬的感覺，嬰幼兒通常發生在接觸新環境和不熟悉的人時，例如：嬰兒在出生六個月後會對陌生人的靠近或擁抱，臉部表現不安、生氣和哭泣，一歲之後從不願意與別人打招呼簡單的害羞，到不敢在公開場合開口說話、緊張、身體僵硬的情形。

梁培勇主編(《兒童偏差行為》2016,頁 156)兒童在新的、陌生的或是有壓力的情境下難免會緊張，尤其害羞、內向的孩子在社交場合中顯得尷尬不自在是正常的，但是有些孩子在家人以外熟悉的人社交場合或需要表現的情境，生理上會產生心跳加速、肌肉緊繃、臉紅、發抖、冒汗、腸胃不適、拉肚子、身體僵硬、說話結巴、說不出話、想逃離現場等，造成顯著的適應困難社交焦慮。

(二)生氣：插入使用 Rbert V.Kail & John C. Cavanaugh 著 游雅婷譯(《兒童發展》2009, 頁 239)生氣的情緒通常出現在 4 到 6 個月之間。例如，當嬰兒喜歡的食物或玩具被

拿走時，他們會感到生氣(Sternberg & Campos,1990)，生氣是一種情緒狀態，它的強度會有所變化，從輕微的憤怒到強烈的激動暴怒。根據心理學博士 Charles Spielberger(1999)的研究，生氣就像其他的情緒，往往伴隨著生理上的改變，當你生氣的時候，你的心跳和血壓都會升高，而你的能量賀爾蒙、腎上腺素與正腎上腺素的量也會增加。洪仲清(2014)認為生氣是一種對人、對事不滿而發出不友善態度，大致從「不喜歡」、「在意」、「不高興」到「生氣」、「憤怒」的強烈情緒表達。嬰兒在 3 至 4 個月時會以臉部表情或聲音來表達內心的不滿足，慢慢地會學習主要照顧者生氣的情緒表達方式，例如:怒罵、攻擊別人、摔東西等。

家庭是幼兒最早接觸的社會化情境，而父母則是影響孩子學習情緒覺察、情緒表達、情緒理解以及情緒調節的重要楷模，父母對孩子情緒的反應、與幼兒談論情緒及父母本身之情緒表達等，是情緒社會化的主要機制(Eisenberg, Cumberland, & Spinrad, 1998)。父母若是對幼兒的負向情緒反應採取支持的態度，可使幼兒使用比較有建設性的方式去處理情緒問題(Eisenberg et al., 1998)，特別是學齡前幼兒的父母，如果他們對幼兒的生氣情緒是採用情緒導向或安慰反應的態度時，則幼兒在面臨生氣情境時能使用具建設性的因應技巧。

(三)緊張：馮觀富著(《情緒心理學》2005,頁 247)史達特(L.H.Stott,1974)認為佛洛伊德性心理發展已包含情緒發展，嬰兒自出生到一歲的口腔期:此時期嬰兒情緒來自紓解口腔的緊張滿足感，當所需的哺育不能如願攝取到食物時，會有緊張、挫折、焦慮和不安的情緒肢體行為，通常會以哭來表達。一歲至三歲的肛門期:此時期幼兒的能力逐漸增加，同時也面臨到新的要求和壓力，例如:父母進行排泄訓練，幼兒情緒會感受到緊張、挫折或輕鬆、滿足。醫學認為人在日常生活中面臨各種挑戰和困難時，經過心理分析後，會引致我們產生一連串的身心反應，導致有壓力感覺，經過腎上腺素分泌增加使身體產生一種令人不安的感覺，其中明顯的心理反應便是精神緊張，也就是挑戰→壓力反應→腎上腺素分泌增加→精神緊張。

壓力所導致的精神緊張心理上會有令人感到不安、煩燥、擔心及不能自控地心煩，生理上則會有心跳加速、呼吸加劇、肌肉變得繃緊、腰酸背痛、消化系統

失調、疲累及使人長期地在備戰狀態。由壓力引致的「精神緊張」，在徵狀上跟多種輕性精神病〔如焦慮症、恐懼症等〕都十分相似。加上這些輕性精神病的成因，除了身體內分泌的不平衡外，亦與一些心理因素有關，所以令人誤會壓力會令人有輕性精神病，其實兩者關係並非這樣直接，壓力不會直接引起精神病，但是壓力以及其他心理因素，往往是輕性精神病病發及病情深化的原因之一。

傳統精神分析論認為緊張焦慮是一種潛意識中衝突的防衛機制，而這些衝突源自於早期經驗。Bowlby 的依戀理論則認為，隨著幼兒各方面的成長，分離會逐漸變得可以忍受，但如果嬰兒太早經歷被媽媽粗魯對待或是情緒、生理需求未被滿足，會形成不安全依戀，當分離和重聚時會表現異常的緊張反應，甚至自兩歲開始逐漸會有因對環境中某些實際事物的刺激、想像某些不一定存在的事物、懼怕與擔心兩者交錯而成的焦慮而有緊張的情緒出現。

(四)恐懼： F.Philip Rice 著 謝佳容、楊承芳、周雨樺、郭淑芬、徐育愷譯(《嬰幼兒發展》,2007,頁 274)，嬰兒害怕情緒大約在 5-7 個月開始發展許多類型，例如:害怕媽媽不見了、洗澡害怕泡泡流入眼睛、沖馬桶、吸塵器的聲音，隨後發展對新環境、自己獨處、黑暗、狗、鬼怪、面具、噩夢等產生不舒服的經驗(Hartman et al.,1987)。

行為和學習理論認為害怕和恐懼是透過學習而來的反應，幼兒之我所以對某些對象或情境產生害怕、恐懼的反應，是因為過去曾經在這些對象或情境出現時經驗到痛苦或驚嚇等不好的結果，為了不再經歷負向情緒的感受，會設法逃離或迴避這些對象或情境以降低不舒服的感覺，如次一來，反而使幼兒持續對這些對象和情境產生更大的害怕與恐懼，這也就是 Mowrer(1947)所提出的古典制約歷程和操作制約歷程二因子理論。

心理學家認為人感覺自己處在一個現實或想像中的危險、自己厭惡的事物所產生一種驚慌與緊急的狀態，此狀態會讓心律改變、血壓升高、盜汗、顫抖之生理反應。幼兒的恐懼情緒在 6 個月大會從害怕環境中的具體事物，發展到想像中的危險、黑暗、魔鬼，最後會發展至恐懼失敗或懼怕自己不受歡迎等內在因素。

綜觀國內外學者專家對人類早期情緒發展所做的研究得知，學齡前幼兒在情緒發展上已經由基本情緒衍生到複雜情緒，而這些正向和負向情緒都會伴隨人的一生，正向情緒往往帶給人快樂和希望，負面情緒則會因內外環境或事件的刺激，困擾個體認知的判斷、身心健康和人際關係，尤其研究者所服務的園所其五歲大班幼兒現有害羞、生氣、緊張、及恐懼四項負面情緒需要成人之協助，故本研究所以害羞、生氣、緊張、恐懼等負面情緒為研究主軸。

第二節 情緒智力與情緒調節能力

壹、情緒智力的定義

情緒智力 (Emotional Intelligence)，也稱為「情緒管理能力」，Payne(1985) 在情緒研究的博士論文中最早出現這個詞彙。Goleman (1995) 於所著的《EQ》一書中指出，情緒智力是一種能維持自我控制、熱誠和堅持，並且自我激勵的能力；而將情緒智力量化，所得的分數就稱為情緒智力商數 (Emotional Intelligence Quotient)，也就是一般所謂的「EQ」。

一、國內學者

情緒智力是個人處理情緒方面整體的能力，當個人面對挫折、抒發內心不愉快時，能運用後設認知高層次歷程從事情緒察覺、了解、推理、判斷自身及他人的情緒，並據以有效、建設性地積極表達，同時能具有同理心，體察自身和他人的真正感受，採取合宜的面對、調適、轉化、溝通、拒絕、激勵、反省、說服和樂觀等技巧來調節與管理情緒，共同創造一個正向的情緒空間，進而培養、學習與享受自身與他人交融的情緒涵養，以其達成圓融經營人際關係的一種社會智力。(王淑俐，1997；李乙明、王春展，1999；黃景文、沈美秀，2005；張怡筠，1996；顏淑惠，2000；羅品欣，2004；饒見維，2003)。

教育部頒布幼兒園教保活動課程大綱之情緒領域，主要是培養幼兒處理情緒

的能力，其根據處理情緒的過程一、情緒覺察與辨識能力:當個體覺察到內外刺激產生情緒時，能辨識當時是什麼情緒狀態和種類。二、情緒理解能力: 了解情緒產生的原因之後，能夠釐清發生什麼事及個人對此事件的想法。三、情緒調節能力: 學習運用各種策略來改變負向情緒或過度激動的情緒。四、情緒表達能力: 學習理解所處文化的規則，適時、適情境及適角色來表達情緒。以上每項情緒能力，從情緒產生的來源分為「自己」和「他人與環境」兩個學習面向，「自己」是指自身因受到環境的刺激而產生情緒反應，「他人與環境」中他人是指幼兒可以感受到他人受環境的刺激而產生的情緒反應，環境的部分是指幼兒以擬人化的形式，投射自身對環境中事物刺激的情緒反應。

一. 國外學者

美國心理學家認為情緒智力是個人有目的的行動，有理智的思考與有效因應環境之整體能力，含個人能力(personal competence)與社會能力(social competence)；個人的能力包含有自我察覺、自我調節、及激勵等能力，社會的能力包含有同理心與有效的社會技巧，有此能力的人會表現出對人有興趣、對人關心、對他人的需求確認與反應、多樣化察覺、有效能的傾聽與溝通、影響與激勵他人、改變、解決衝突，達成共同的目標且能與別人協調與合作。(Bellack,1999；Thornidike,1920；Wechsler,1858)。

情緒智力又包括有情感智力(affectional intelligence)、心情智力(mood intelligence)和激勵智力(motivational intelligence)等三種內涵，個人從情緒產生之認知察覺、判斷，進而分析、推理與運用特殊技巧如情緒的素養(emotional literacy)，達到解決問題、管理情緒、增進社會互動之能力，換句話說，它涵括1.能察覺和表達自身的情緒，並能辨認他人的情緒；2.能理智調節自身和他人的情緒；3.能自我規範有效能駕馭自身情緒；4.使用同理心、關懷、激勵適當的行為進行良好的社交技巧。(Beauport & Diaz,1996；Goleman,1995；Hatfield、Cacioppo & Rapson,1994；Mayer et al.,1999；Salovey & Mayer,1990；Schutte et al.,1998)。

Dulewicz 與 Higgs(1999)所編製的量表中，情緒智力則包含有 7 個因素（分量

表)：1.自我察覺 (self-awareness)、2.情緒彈性 (emotional resilience)、3.激勵 (motivation)、4.人際敏感 (interpersonal sensitivity)、5. 影響力 (influence)、6.果斷 (decisiveness)、7.良心與誠正 (conscientiousness and integrity)。Saarni(1999)則將情緒能力分成八種技巧，分別是：1.有能力覺察自己當下的情緒感受；2.有能力覺察他人的情緒狀態，以增進社會技巧；3. 有能力使用文化中代表性的詞彙表達情緒；4.有能力同理或同情他人面對複雜的情緒；5.能領悟內在和表現出的情緒是不一致，且更成熟考慮適當的自我呈現策略；6.有能力自我調節負面或不愉快的情緒策略；7.能覺察情緒在社會人際關係的重要性；8.能有情緒覺察、理解、表達、調節之自我效能的整體能力。

綜合上述，情緒智力是一種藉由對情緒瞭解、情緒覺察、情緒行為、情緒反應的學習，進而增長其面對和處理情緒的能力；然而情緒具流動性，交流於自己、他人、事物與環境之間，尤其在人際之間更具其交互作用的感染力與影響力。故本研究將情緒智能定義如下：情緒智能是本身先能夠接納及瞭解自我所產生的情緒，並且能夠透過合宜與正確的轉化，將情緒適度地透過言行舉止確切的表達出來，並可以透過同理心接納與關照他人的情緒表達，讓自己本身不論在人際關係處理或是工作、學業上更為圓融，對自己未來人生將是很大的助力。

貳、情緒調節能力

人和人、人和事、人與環境互動中，難免會有因主觀意識立即所產生的情緒反應，如何在情緒萌發時，善於掌握自我、覺察行為、調整合適的表達方式，才能擁有健康的情緒管理之道。

一. 情緒調節之意涵

情緒調節即個體為達成個人目標，進行監控、評估、修正、自我調整強烈且短暫的情緒反應，使個體對於情緒情境有適當、有效能管理與掌握情緒之歷程，其歷程受個體天生氣質、情緒經驗、認知傾向、察覺辨識、表達效能、調整策略、情緒情境、社會期許、文化觀念等面向相互交融之影響 (Denham,1998；

Thompson,1994；Walden & Smith,1997；江文慈，1999；林彥君，2002；陳婷月，2013；張鳳吟，2006；謝易真，2017)。

二.情緒調節策略

情緒調節為三階段之動態歷程，第一階段為輸入調節:包括感覺的接收、神經生理反應、注意力轉移;第二階段為中心調節:重新詮釋訊息，對內、外在情緒線索評估的過程；第三階段為輸出調節:評估可應用資源後，選擇有利的行為反應。(Campos、Mumme、Kermonian、Thompson，1994；Gross 1998)，如圖 2-1 所示。



圖 2-1

情緒調節運作歷程

資料來源：研究者參考 Campos、Mumme、Kermonian、Thompson，1994；Gross 1998
情緒調節歷程自編而成

情緒調節策略包含情緒喚起 (emotional arousal component)、認知觀感 (cognitive perceptual component) 及行為反應 (behavioral component coping) 三個面向，而情緒喚起是避免情緒過度激烈，主要透過監控、評估、修正等內在生理來調整情緒，認知觀感則是透過心理層面來調整思維並解決問題，行為反應則是個體因應情緒狀態，以及生理、心理層面不斷來回檢視歷程後，有計畫性做出適切地行為來降低負向情緒，讓情緒回到穩定、正向、可接受的狀態 (Grolnick,1996；Masters,1983；江文慈，1999；林彥君，2002；陳婷月，2013；張鳳吟，2006；謝易真，2017)。

Denham (1998) 認為情緒調節策略是包含情緒、認知與行為等成分，分別在個體不同的層次執行:

- (一)情緒的調適(emotional coping)：個體能知覺到自身因情緒而產生的身心反應。
- (二)認知的調適(cognitive coping)：個體能運用知覺和認知的處理方式，因應所面臨的情境。
- (三)行為的調適(behavioral coping)：個體表現某些行為、做某些事，處理或舒緩情緒。

綜觀上述，多數的研究者都認同情緒調節是個體情緒被喚起(initiating)，本身維持(maintaining) 生心理內在因素和外在因素，進行修正(modulating)正負面情緒反應的過程，故情緒調節是一種可學習的能力。學齡前幼兒正處於情緒調節最佳的引導時期，此時期生活主要照顧者若能夠在幼兒情緒激起使用轉移注意力、尋求慰藉、遊戲、言語表達、正向思考等引導策略安撫其行為，將可以成功讓幼兒在未來的日子，樂意探索自己的情緒、理解自己的情緒、正確表達自己的情緒、調整和放鬆自己的情緒，故本研究期待透過情緒、認知與行為三個面向，參考新課綱和葉玉珠(2005) 情緒調節策略，以培養大班幼兒害羞、生氣、緊張、恐懼情緒調節之能力，調節負向情緒策略如下表 2-1

表 2-1
調節負向情緒策略表

調節策略/ 負向情緒	等待策略	逃避策略	真相策略	放鬆策略	分心策略	社會策略
害羞	*		*	*	*	*
生氣		*		*	*	*
緊張	*	*	*	*	*	*
恐懼	*	*	*	*	*	*

負向情緒調節策略說明如下：

- (一)等待策略：Gesell 成熟發展理論中提到，每一個體具有與生俱來的本能與潛能，生心理發展成為一個具知識性與統整性的個體，幼兒對害羞、生氣、緊張、恐懼等負向情緒調節上需要等待自己成長與學習。
- (二)放棄/逃避策略：此策略是個體面對刺激時，採取消極面對的解決方式，例如：

幼兒的玩具被別人搶走了，產生生氣的情緒時，先找一個安靜的地方數數 1-30 再回到現場，緊張情緒調節亦是。

(三) 真相/認知策略：個體因應外在環境感覺害羞、生氣、緊張、恐懼負向情緒出現時，學習分析自己為什麼會有此情緒、了解事實真相、接納自己、改變自己的想法。

(四) 放鬆策略：幼兒產生情緒困擾時，可以學習聽音樂、深呼吸、放聲大喊、伸展肌肉、唱歌、畫圖、或找尋替代物(抱玩偶)來撫慰自己害羞、生氣、緊張、恐懼等負向情緒調節的一種方式。

(五) 分心策略：當個體面對外在環境刺激時，學習將注意力分散，來減輕壓力的來源，提升情緒調節的一種防衛機制，例如：目光迴避、頭轉開、遙望遠方等，可使用在害羞、生氣、緊張、恐懼負向情緒產生時。

(六) 社會策略：幼兒時期出現害羞、生氣、緊張、恐懼負向情緒時，最需要照顧者和同儕的支持、安慰和關心、陪伴幼兒一起面對情緒和學習調節方法。

(七) 攻擊策略：個體面對刺激時在調整的過程以肢體動作作為表達情緒的方式，例如：打人、推人、捶打物品、甩或摔東西、瞪人-等負面行為，在本研究中期盼研究對象可以由負面情緒學習到正向的調節策略，因此攻擊策略給於刪除。

第三節 繪本教學

壹.繪本的定義

《圖畫中見到世界》是捷克教育家 Comenius 以圖文並茂的方式編寫一本屬於兒童的百科全書，開啟世界「繪本」之搖籃，而「繪本」一詞在應用上並無統一定義，通常有圖畫書、故事書與繪本三個名詞，圖畫書之英文原文為 picture book，日本則稱為繪本，國內近幾年來由於繪本的大量引進及對培養幼兒閱讀的日益重視，逐漸採用「繪本」一詞做為圖畫書的代稱。本研究統以繪本稱呼。

繪本主要是運用連貫性，敘事結構圖畫來傳達和詮釋童話故事涵義的書籍，通常以圖畫為主，文字為輔，甚至可以完全無文字，若要提供給學齡前的幼兒所閱讀的，其文字不僅要淺顯易懂，具有口語感及韻律性之外，還要符合幼兒的發展及有興趣且關心的事物為題材，在插畫上則考慮孩子視覺心理的適當表現，運用趣味、動態、具體、鮮明的造型特質來吸引孩子的目光及注意力，除了美的視覺藝術更有助於想像力的發揮和邏輯思考的建立，換句話說，繪本的線條、用色、佈局、情境表達等都要符合「美」的原則，而圖與圖之間則必須前後呼應，以製造出連貫性及說故事的效果，文字部分則要以最精練的口語表達，讓孩子得以豎起耳朵，聆聽文學的聲音(方淑貞、林真美，2003；何應傑、蕭蕙心，2002；陳美姿，2000)。

林敏宜(2000)認為一本優良的繪本需要包括下列幾種特質：一.兒童性:繪本必須是專為學齡或學齡前孩子所設計的，繪本需淺顯易懂，具有口語感和韻律感，還需要符合孩子的發展與興趣。二.藝術性:圖畫書中的文字有作者所欲傳達的意義和語言美感藝術。三.教育性:幼兒藉由閱讀繪本使其個人在認知、人格、道德、生活等各方面獲得成長。四.傳達性:在文圖並茂的繪本中，透過文字的解說敘述，再配合圖像的描繪，使其整體感、連續性、節奏感與動態感得以產生，且達到「畫中有話、話中有畫」的傳達功效。五.趣味性:大多數幼兒注意力是短暫的，因此繪本中必須講求趣味性來吸引孩子的目光，使其產生閱讀意願、且樂在其中，進而得到快樂、想像、情緒抒解，甚至與人互動的樂趣。

情緒繪本以簡單的文字敘述單純的情緒主題內容，配合精美、訊息豐富的插圖，是幼兒喜歡閱讀的一種讀物，對於第一次接觸繪本的小朋友來說，更是一次更直接、更具體、更真實以及更深刻美好的邂逅，國內有不少教育專家學者都曾以情緒繪本出發，設計相關情緒教育教學活動，以提升幼兒的情緒能力(王文君，2008；呂素杏，2003；林宣好，2006；陳美姿，2000；許雅清，2007)。

研究者認為幼兒情緒繪本是圖片與文字的結合，透過故事主角直接或隱喻行為表達某種情緒的書籍，讓幼兒依循故事插圖覺察、理解故事主角當下的情緒表

現，更由其中學習到情緒表達、調解的能力與技巧，是為幼兒情緒教育最佳的媒介，所以情緒繪本具備了符合幼兒生理心理的發展特質、教育價值、視覺饗宴和心靈撫慰。

貳.繪本的教育價值

繪本運用擬人法和豐富的色彩把故事的情境和對話說得栩栩如生，在夢想與現實間的奇幻氣氛下，深深地吸引幼兒的注意力，非常適合進行教學，而幼兒閱讀繪本可以自我充實之外，對於其生活經驗的累積、情緒的表達、人格的培養、和各種學習，皆扮演重要的角色，其彰顯的價值如下：

- 一. 拓展生活經驗與視野:幼兒知識的來源都是透過生活經驗不斷累積所形成的，繪本類型多元性，能夠增進幼兒與人和週遭環境互動，藉由繪本此中介的橋樑，從故事引導幼兒觀察、發現、體認和感覺生活經驗，間接地豐富生命與開拓人生視野。
- 二. 增進情緒認知的發展:繪本的內容包羅萬象，舉凡高興、哀傷、失望、害羞、憤怒、羨慕、忌妒、慌張、焦慮、緊張、害怕等皆有描述，幼兒在自我概念形成過程中，了解與接納自己的情緒很重要，繪本可以讓孩子再次經歷某種情緒，體驗別人與自己相似之處，進而接納自己的情緒反應，發展出因應類似情緒的新策略。
- 三. 培養藝術和審美的能力:繪本是以故事題材為主幹，透過栩栩如生的圖畫和言簡意賅的文字來傳達一個主題思想，它兼具了文學與藝術的價值，更能陶冶幼兒心性、豐富視覺經驗，在充滿真、善、美的意境中，帶領幼兒進入藝術殿堂。
- 四. 提供創造力與想像的空間:幼兒樂於天馬行空、好奇探索的本質，經由繪本的文字簡明、插圖細膩、遨遊天際般自由馳騁，能夠累積創造和想像的能量。
- 五. 培養良好的閱讀習慣:繪本具有文字少圖畫多的特性，可以作為學齡前幼兒閱讀敏感期，提升閱讀興趣和閱讀習慣的最佳工具，父母以朗讀方式唸給幼兒聆聽，不僅能促進親子互動外，更可以讓幼兒從中體驗語言之美、豐富詞彙語法，

進而滋潤孩子童年幸福情感。

六. 促進邏輯思維的能力:繪本是幼兒愛不釋手的精神食糧，它不僅可以增進幼兒認知學習、圖像思考、審美素養、語文發展，並能從理解情節與圖像重複來建立邏輯抽象之概念。

七.增進正向的人格特質:幼兒天生擁有善良、關愛、自信、正義感和樂於助人的個性，透過繪本一書一主題故事的方式，可以讓孩子在潛移默化中學習正向品德與待人處事的人格特質。

八.培養國際觀的胸懷:繪本來自不同國家的作者和世界風格各異的插畫家，幼兒浸潤文學薰陶所呈現的美感之外，也能夠認識國際間精彩作品，並放寬眼界收納各國多姿風采的文化饗宴，打開心靈擁抱世界之胸襟(李連珠，1991；李慧如，2017；林真美、方淑貞，2003；邱愛真，2004；施常花，1986；徐素霞，2002；陳美姿，2000；謝瑩慧、宋媛媛，2016)。

國外學者認為繪本可以讓幼兒從圖片中了解不同的情緒臉部表情、認識正確的情緒命名、了解抽象及複雜的情緒、增加幼兒的情緒經驗和認知、做出適當的情緒回應，教師以故事主角呈現不同的情緒議題，引發幼兒學習情緒能力的技巧，是情緒教育最好的方法(Ghosn,1999；Gier,2000；Jensen & Wells,1979)。

在國外其實有個專業說法：「書目療法（Bibliotherapy）」，它最早開始於英國與美國之醫院圖書館，是由圖書館員與心理師合作，針對成人精神疾患，開出書本處方箋，這些以書為本的心靈處方箋從最初的《聖經》、《可蘭經》等宗教教化書籍，逐漸延伸至想像性豐富的寓言故事，通常故事具有引發情緒的事件和衝突的鋪陳，不論是主角內心或與外在人事物互動的衝突，在故事中安排衝突，帶讀者經歷主角經驗的衝突，照見自己內心情緒，成為「書目療法」故事處方箋的特色。

綜合上述研究者認為繪本具有拓展生活經驗與視野、增進幼兒情緒認知發展、培養藝術和審美觀、提供創造力和想像空間、培養良好的閱讀習慣、促進邏輯思維的能力、增進正向的人格特質、培養國際觀的胸懷等教育價值，其中閱讀繪本可以得到適當的情緒抒發和培養良好情感，若運用恰當則對幼兒的情意社會

都有正向的影響，幼兒在繪本的主題概念下認識多重角色與角色認同，培養解決問題的能力和學習適當情緒調節的策略，故本研究以繪本出發，期盼陪伴幼兒共同成長。

參、繪本的教學程序

從文獻探討中，研究者發現許多研究是以故事結構教學法進行繪本教學。如：李盈瑩（2008）、吳湘靈（2004）、林孟蕾（2004）、許雅婷（2003）、黃淑婉（2006）、黃珮貞（2007）、陳雅萍（2006）、陳怡瑩（2015）、賴怡辰（2014）、蕭茗襄（2013）等，都是利用情緒主題繪本進行教學。在情緒繪本教學過程中，教師搭配音樂、角色扮演、師生討論等方式，讓情境表達更為豐富，對於年齡越小的幼兒，故事結構教學法更能引導其進入故事情境，同理故事人物所面臨的情緒感受，發揮繪本教學的效果。

運用繪本進行情緒教育時，可使用不同的教學活動，以提升教學成效，學者專家建議的教學活動有下列幾種：

- 一、Jaeger&Lauritzen（1997）繪本教學模式包含目標、情境脈絡、探究解決問題等三個成分（引自曾肇文，2008）：
 - 一、目標：引導課程方向的目標的教學目標；
 - 二、情境脈絡：依據教學目標尋找適當的教學情境脈絡，這些脈絡必須與學生的興趣、需求、經驗相結合，尤其選擇繪本為情境脈絡時，繪本的主題必須十分明確，才能引發探究活動；
 - 三、探究解決問題：在探究繪本的情境脈絡之後，再利用繪本的中心問題，結合幼兒的先備知識、舊經驗進行探究活動；經由探究活動後，幼兒方能獲得新的知識、新的經驗、新的技能進行問題的解決。
- 二、林敏宜（2000）認為運用繪本進行教學必須把握以下四項原則：
 - 一、需將新主題學習與幼兒原有的生活經驗及先備知識銜接；
 - 二、必須符合幼兒的發展階段、特質、能力程度、興趣需求；
 - 三、利用活動與教材的串接，統整學習經驗，並用適當的方法呈現、評量；
 - 四、對於不同的繪本可採用多元的活動

方式，以加深幼兒印象與增進理解。

三、吳春田（2001）認為繪本教學宜分為美感式的和傳達式兩類，美感式的教學步驟包含：喚起幼兒的經驗與繪本故事連結在一起、故事內在層面的討論、角色認同、淨化、洞察與融入作者，並同理其感覺；而傳達式的教學的步驟，則是包含：喚起舊有的概念性、知識性經驗，將孩子的經驗與文章概念連結、資訊討論、資訊洞察與討論知識性概念，使讀者思考書籍的內容、分析探究留在腦海中的訊息，後者對幼兒而言比較艱難些。

四、潘慶輝等人(2002)認為運用繪本做為教學設計的藍本，透過故事來進行情緒的理解，其教學活動依使用的時機區分為：一、暖身、準備活動：引發幼兒對繪本主題的興趣，可使用課前閱讀或採用投影片瀏覽方式；二、主題活動：可運用故事敘說與共讀、故事接龍、故事改寫、引導討論(主題、事件、角色等)、角色扮演及圖畫再創作等方式來進行繪本教學；三、結束活動：繪本作為延伸教材，提供幼兒課後閱讀機會，培養幼兒喜愛閱讀的習慣。

五、江麗莉（2004）認為重複唸繪本時，幼兒對故事發展會有所期待也能做預測。所以繪本教學宜先讀圖再讀文，以輕鬆的方式唸故事或說故事，也可以每天唸一本繪本或重複唸一本繪本。

王瓊珠(2004)提出的故事結構教學中，也舉出幾項有效的教學策略：一、直接教導明確的故事結構策略；二、逐步引導學生學習故事結構策略；三、圖示故事結構，提供視覺圖像線索幫助學生組織故事內容；四、結合口語及書寫的訓練。善用繪本教學是可以擴大幼兒的學習領域，發揮潛移默化的功能，激發幼兒的潛在能力，讓幼兒發揮無限的創造想像力(蘇貞夙，2009)。

六、邱亮基（2005）認為進行繪本教學時，可使用的教學活動有：一、結合故事與遊戲：以遊戲的方式進行讀後討論更能提升幼兒的學習興趣，增進教學及討論時的專注度，例如:設計上將賓果遊戲或猜謎遊戲融入故事討論活動；二、設計體驗活動：設計相關的體驗活動讓幼兒在過程中覺察及舒展自己的情緒，有助於幼兒情緒的發展；三、規劃主題學習單：繪本教學及討論後，

適時提供幼兒主題學習單，有助於幼兒對情緒主題及繪本內涵的了解；四、音樂融入課程：音樂對情緒的正面影響一直是眾所肯定的，在活動過程中善用音樂，對幼兒的情緒也有很好的穩定作用。

七、陳雅圻(2012)將相關的文獻整理歸納出三階段的繪本教學方式：一、準備活動-1.選擇圖畫書：可以選擇與幼兒生活經驗相關、符合幼兒身心發展及幼兒喜愛的繪本，也可以參閱國內外圖書大獎的優秀書評；2.情境佈置：可以陳列與繪本中角色、作者、物件等相關的物品佈置。3.引起動機：可以讓幼兒猜書名、預測情節、觀賞插畫等吸引幼兒注意，引起幼兒閱讀的興趣；二、發展活動：(1)故事的述說方式：可以透過口語、臉部表情及肢體的動作說故事、也可用朗讀方式、或是偶說故事、視訊媒體述說故事，(2)圖畫書的分享討論：討論可以安排在說故事前的情節預測，也可以在故事高潮或是懸疑時停頓加入討論，即說完故事後的根據故事情節以6W(何人、何處、何時、什麼、為什麼、如何)進行討論。

八、吳啟敏(2013)認為繪本教學可分下列架構：(1)引起動機與繪本欣賞、(2)三階段問題討論和(3)學習單與延伸活動；研究中特別重視教學前的準備、教學課程的內容規劃、實施歷程及教學後的檢討與改變，進而設計出一套以繪本為媒介，幫助幼兒情緒能力發展的教學。

九、李慧如(2017)在繪本教學的實施歷程認為：一、繪本教學的歷程分為教師示範期、教師引導期、幼兒獨力練習期，教學流程為準備教學活動、發展教學課程活動，最後則是綜合活動；二、繪本教學歷程應由簡至繁循序漸進，採用多樣化教學策略有助於幼兒主動參與討論及理解故事內容；三、活動時間的安排應視幼兒的學習狀況做調整，並設計動態的活動在課程中，提升幼兒的學習興趣。

綜上所述，繪本教學的程序大致可以分成：(1)準備活動：精選繪本與引起動機、(2)發展活動：利用不同媒材述說故事、(3)討論與分享：師生共同討論、發表並建構想法和(4)綜合活動：設計與繪本主題相關的延伸活動。本研究將參考吳啟

敏(2013)、李慧如(2017)、邱亮基(2005)、潘慶輝等人(2002)繪本教學模式，選擇以幼兒喜愛且是符合幼兒情緒發展的繪本為主，再採用故事結構教學循序漸進的方式，讓幼兒在說故事前先進行封面或是情節的預測，再透過故事結構元素的討論讓幼兒了解故事內容，最後在說故事結束後也會設計相關的遊戲和延伸活動。

第四節 繪本教學與情緒調節能力之相關研究

本節研究者主要以臺灣博碩士學位論文資料庫為蒐集論文研究的來源，研究主題聚焦在「繪本教學與情緒教育」上面，篩選出以國小至幼兒園幼童為研究對象進行文獻比較。

壹、情緒教育相關研究

近年來，有許多的研究以繪本作為媒介，從主題明顯、色彩鮮豔、圖像有趣的繪本吸引幼兒注意力之外，幼兒更藉以故事情節、主角詮釋情緒議題和情緒解決技巧，學習各種不同的情緒調節策略。尤其在國內有關情緒教育的研究中，大部分是以班級教學方式來進行提升學生情緒管理的課程，下表 2-2 是將近幾年來國內針對學齡前幼兒至國小兒童的相關研究做一整理：

表 2-2
國內繪本教學與情緒教育之相關研究

研究者 年 份	研究題目	研究對象	研究方法	研究結果
陳美姿 (2000)	以兒童繪本進行幼兒 情感教育之行動研究	大班幼兒	行動研究(十 二本繪本)	發現幼兒在自我情 緒發展有明顯進步
張瑞菊 (2002)	情意導向兒童閱讀教 學活動設計	國小二年 級	行動研究(四 首古詩、國語 課文四課、四 本繪本)	發現尊重、欣賞、關 懷、寬容的情意態度 有增進效果

(續下頁)

表 2-2

國內繪本教學與情緒教育之相關研究(續)

林孟蕾 (2004)	繪本閱讀教學以情緒教育主題為例	國小五年級	行動研究(六本繪本)	兒童更容易接納，察覺自己及他人的情緒，改善人際關係
吳湘靈 (2004)	情緒教育融入故事教學之實踐	國小一年級	行動研究(十二本繪本)	兒童較理性解決問題、有同理心、適當抒發與處理自己與他人的情緒、人際關係更圓融、班級氣氛更溫馨
陳雅萍 (2007)	利用情緒繪本教學進行兒童情緒教育之研究	國小一年級	行動研究(八本繪本)	兒童更容易接納、覺察自己與他人的情緒，改善人際關係，增進同儕情誼和班級凝聚力
黃珮貞 (2007)	運用兒童繪本進行情緒教育之研究	國小三年級	準實驗研究(八本繪本)	只能對情緒廣泛討論，無法針對兒童特殊問題深入討論，但情緒管理中等程度兒童效能最佳
黃淑婉 (2007)	運用繪本為主的情緒教育方案對提昇國小兒童情緒智慧效果之研究	國小五年級	準實驗研究(十本繪本)	發現兒童在情緒覺察和情緒調整策略有顯著進步
潘美玲 (2008)	運用圖畫書於幼稚園情緒教育之行動研究	中、大班幼兒	行動研究(八本繪本)	發現幼兒情緒智力、社會能力、表達溝通技巧都有正向的影響
王文君 (2008)	故事繪本與幼兒情緒教育之研究	大班幼兒	行動研究(十二本繪本)	發現幼兒對害怕、想念、憤怒、嫉妒、難過，和正向情緒都有適當的表達
陳汶沂 (2008)	情緒主題教學研究一以圖畫書為例	國小三年級	行動研究(十六本繪本)	兒童對了解自己和他人情緒、情緒表達和抒發、處理情緒和情緒應用等情緒智慧均有提升的效果

(續下頁)

表 2-2

國內繪本教學與情緒教育之相關研究(續)

研究者 年 份	研究題目	研究對象	研究方法	研究結果
楊 彩 雲 (2009)	運用繪本教學提幼兒 情緒能力之研究	中、大班 幼兒	行動研究(十 本繪本)	發現提升幼兒情緒 覺察與辨識、理解、 表達和調節之能力
曾 嫻 妍 (2011)	繪本教學對國小學生 負向情緒表達之影響	國小二年 級	準實驗研究	以繪本進行情緒教 育對學生負向情緒 表達有正向之影響
吳 啟 敏 (2013)	運用繪本進行幼兒情 緒教育之行動研究	中、大班 幼兒	準 實 驗 研 究 (八本繪 本)	發現幫助幼兒覺察與 辨識、情緒表達、理 解自己和他人情緒、 調節自己的情緒都有 顯著進步
翟 敏 如 (2014)	分析情緒繪本於幼兒 情緒學習之應用與限 制	大班幼兒	行 動 研 究 (十 六 本 繪 本)	繪本於幼兒情緒學習 之限制為並非所有繪 本都適用於幼兒情緒 學習、對於複雜情緒 之討論及使用繪本情 緒圖片於教導幼兒認 識情緒表情有其困難 性
洪 雅 欣 (2015)	金門縣幼兒園教師繪 本教學對幼兒情緒教 育之研究	中、大班 幼兒	行 動 研 究 (十二本繪 本)	發現幫助幼兒覺察辨 識及理解自己與他人 的情緒，學習表達及 調節自己情緒的方 法，提升幼兒的情緒 能力

資料來源：自行整理

依據以上相關研究，研究者依研究方法、研究工具、研究時間及研究結果做歸納如下：

一、研究方法方面:分為質性研究及質量並重之研究。

(一) 質性研究:王文君(2008)、吳湘靈(2004)、林孟蕾(2004)、洪雅欣(2015)、

陳美姿(2000)、陳雅萍(2007)、陳汶沂(2008)、張瑞菊(2002)、翟敏如(2014)、潘美玲(2008)，皆以繪本融入教學之質性行動研究。

(二)質量並重之研究:黃珮貞(2007)以實驗研究法先進行「兒童情緒智力問卷」前測，將實驗對象分為高分、中分、低分三組後，同時進行情緒繪本之教學，並採用質化與量化並重的研究方式進行資料分析，發現繪本教學活動對情緒管理能力中等程度的學生成效最佳。黃淑婉(2007)、曾娉妍(2011)採取準實驗研究法，分別對實驗組及控制組學生進行「情緒調整量表」及「兒童情緒表達量表」的施測，在實驗組經過繪本為主的情緒教育後，進行量的分析與質的資料蒐集。楊彩雲(2009)、吳啟敏(2013)以幼兒情緒能力發展量表、教學記錄、教學省思及文件資料作為資料收集的方法，並採用量化與質化並重的研究方式來進行資料分析。

本研究以問卷、文件資料之行動研究法，進行質與量並重之研究。

二、研究工具方面：研究者依所需的資料性質及研究對象的不同而採用不同的工具。

(一)教學省思：以教學省思收集資料有林孟蕾(2004)、陳美姿(2000)、陳汶沂(2008)、黃珮貞(2007)、黃淑婉(2007)、曾娉妍(2011)、楊彩雲(2009)、翟敏如(2014)、潘美玲(2008)九位。

(二)觀察記錄：以觀察紀錄表收集資料有吳湘靈(2004)、吳啟敏(2013)、林孟蕾(2004)、洪雅欣(2015)、陳雅萍(2007)、黃淑婉(2007)、曾娉妍(2011)、楊彩雲(2009)、翟敏如(2014)、潘美玲(2008)十位。

(三)訪談紀錄：以訪談紀錄表收集資料有王文君(2008)、吳湘靈(2004)、吳啟敏(2013)、林孟蕾(2004)、陳汶沂(2008)、黃珮貞(2007)、曾娉妍(2011)、潘美玲(2008)八位。

(四)教學日誌：以教學日誌收集資料有王文君(2008)、陳美姿(2000)、陳雅萍(2007)、黃淑婉(2007)、張瑞菊(2002)、楊彩雲(2009)、潘美玲(2008)七位。

(五)學習單：以學習單收集資料有吳啟敏(2013)、洪雅欣(2015)、楊彩雲(2009)三位。

(六)教學錄影：以教學錄影檔收集資料有吳啟敏(2013)、洪雅欣(2015)、陳美姿(2000)、翟敏如(2014)四位。

(七)量表資料：以量表或問卷有吳啟敏(2013)、黃珮貞(2007)、黃淑婉(2007)、曾媯妍(2011)、楊彩雲(2009)五位。

(八)回饋單：以協同教師回饋單或課後意見回饋單收集資料有陳汶沂(2008)、黃珮貞(2007)、黃淑婉(2007)、張瑞菊(2002)、曾媯妍(2011)五位。

(九)其它：有王文君(2008)、潘美玲(2008)二人收集教學研討紀錄，吳啟敏(2013)、楊彩雲(2009)二人收集幼兒作品，張瑞菊(2002)收集閱讀筆記和曾媯妍(2011)收集心情日誌作為資料收集之工具。

本研究因考量幼兒年紀小、資料佐證需要齊全，故採用教學日誌、教學省思、教學錄影、觀察紀錄、訪談紀錄、問卷、學習單、幼兒作品多元工具收集資料。

三、研究時間方面：以繪本教學提升情緒教育時間不宜太短，在相關文獻中發現如下：

(一)實施時間在 360-480 分有陳雅萍(2007)、陳汶沂(2008)、黃淑婉(2007)、曾媯妍(2011)四位。

(二)實施時間在 600-720 分有王文君(2008)、林孟蕾(2004)、洪雅欣(2015)、張瑞菊(2002)、潘美玲(2008)五位。

(三)實施時間在 900-1200 分有吳湘靈(2004)、吳啟敏(2013)、陳美姿(2000)、黃珮貞(2007)、楊彩雲(2009)、翟敏如(2014)五位。

本研究以每週一至五晨間故事時間各 20 分鐘，進行十週教學活動，其時間與陳美姿(2000)、楊彩雲(2009)相同，以期讓幼兒熟悉和練習情緒調節的技巧。

四、研究結果方面：以運用繪本教學提升情緒調節能力研究中，與本研究的方向較為相近如下：

(一)王文君(2008) 研究結果發現，透過繪本教學，發現幼兒對「恐懼、想念

、憤怒、嫉妒、難過」負向情緒，和「關懷、自信心」正向情緒，其表達能力有顯著進步。

(二)楊彩雲(2009)研究結果發現，透過繪本教學，能夠幫助幼兒察覺辨識及理解自己與他人的情緒，學習表達及調節自己情緒的方法，可以提升幼兒的情緒能力。

(三)吳啟敏(2013)研究結果為：1.研究分『基本情緒』及『遭遇之情緒困擾』兩階段繪本教學，課程重視教學前的準備、教學課程的內容規劃與實施歷程及教學後的檢討與改變，進而設計出一套以繪本為媒介，幫助幼兒情緒能力發展的課程；2.透過情緒繪本的教學、幼兒實際的反應與展現及量表與回饋單的分析，發現幼兒在幼兒情緒覺察與辨識、情緒表達、情緒理解與情緒調節四大情緒能力上皆有其發展與改變；3.在整個情緒繪本教學的過程中，透過事前的規劃、教學的實踐和事後的省思，增進研究者在情緒教育的瞭解與重視、在教師教育理念的體認與成長及在教師教學技巧的成長與收穫之專業成長。

(四)洪雅欣（2015）研究結果發現，透過情緒繪本教學，能夠幫助幼兒覺察辨識及理解自己與他人的情緒，學習表達及調節自己情緒的方法，可以提升幼兒的情緒能力。

由王文君（2008）、吳啟敏(2013)、洪雅欣(2015)、楊彩雲(2009)研究結果發現繪本教學可以提升幼兒情緒覺察與辨識、情緒表達、情緒理解與情緒調節能力，本研究則強調以繪本教學增進幼兒害羞、生氣、緊張、恐懼四個負向情緒調節能力。

第三章 研究方法

本研究旨在探討教師運用繪本進行幼兒情緒教學後對幼兒情緒調節能力之歷程，研究者經由前一章的文獻探討後，選定以行動研究方式，並結合三位專家選出的 12 本具有故事結構清楚的繪本為主要教學媒介，運用故事結構教學策略方法和歷程，促進幼兒對情緒調節之能力。本章共分為五節：第一節行動研究法，第二節研究步驟與架構，第三節研究情境，第四節研究工具，第五節研究資料處理與分析，第六節研究倫理，茲分別敘述如下：

第一節 行動研究法

行動研究（action research）是 1940 年代由 Kurt Lewin 及 Stephen M. Corey 等人所倡導，它是一種研究的方法，強調實務工作者的實際行動與研究的結合（吳明清，1991；陳惠邦，1998；王文科，1999；Atweh, Kemmis, & Weeks, 1998）。

壹、定義

行動研究是將「行動」和「研究」這兩者結合起來，由學校教育人員對其面臨的教育問題，研擬計畫進行研究，再根據研究結果擬定解決辦法進而加以改進；故行動研究最重要的價值，在於研究者就是實務工作者，亦是人員的專業發展與素養。研究者透過行動研究的問題焦點、規劃解決問題的行動方案、尋求合作伙伴、採取行動實施監控與蒐集資料證據、並進行評鑑與回饋、發表行動研究成果等歷程(黃政傑，1999；蔡清田，2015)。

貳、歷程

行動研究是教師一種自我省思與成長的研究方法，教師兼研究者依據教學現場發現問題、確認問題及擬定解決問題之策略，透過行動介入研究對象、研究合作夥伴持續不斷進行計畫、觀察、檢視、反省等循環過程，做有系統修正、討論與分析，將起初發現的問題適切地改善(蔡清田，2000；曾惠卿，2010)。本研究根

據林素卿（2012）之「行動研究導論」中(一)找尋起始點(二)釐清情境(三)發展策略與實踐(四)公開知識四個研究階段，作為本行動研究歷程(如圖 3-1)，以下說明之：

一、找尋起始點

研究者服務的園所每週推行義工媽媽說故事和推動親子閱讀已達十二年時間。孩子們喜歡聽故事，時常在活動轉銜或等待父母接送時自然優雅地翻開繪本閱讀，但與同儕或家長互動時，驕縱耍脾氣的情形層出不窮，加上與大班家長非正式的前導性訪談，更觀察到大班孩子在《新課綱》情緒領域之辨識、理解及表達能力大致已發展至其適齡階段，唯情緒調節策略需要進一步協助以提升其能力，促成研究方向並開始著手蒐集相關文獻資料加以進一步探討。

二、釐清情境

研究者一開始設定依據《新課綱》情緒領域幼兒情緒覺察與辨識、情緒理解、情緒表達、情緒調節能力作為幼兒情緒的研究主題，經過與指導教授多次對話討論和學者專家建議修改之「幼兒情緒量表」施測二十五位幼兒結果，聚焦在幼兒害羞、生氣、緊張、恐懼等幼兒情緒調節議題，並以運用情緒繪本教學提升幼兒情緒調節能力之探究，研究對象為研究者自小班、中班到大班每週入班觀課的幼兒，對幼兒的學習情形和先前經驗充分瞭解，有利於研究之進行。

三、發展策略與實踐

本研究依據資料蒐集、文獻探討和繪本教學的設計原則，於正式研究之前，先於大班上學期末實施前導性研究，並透過前導性研究讓幼兒熟悉繪本故事結構，培養覺察情緒問題和學習繪本中調節情緒的方法，待正式運用情緒繪本教學提升幼兒情緒調節能力研究主題時，幼兒對情緒調節策略的練習更有概念。

資料的蒐集方面，研究者編寫每一本繪本教學活動設計，針對教學過程輔以錄影、錄音的方式記錄幼兒的學習過程，並持續蒐集幼兒作品、學習單、教室觀察記錄表、教學日誌省思、協同教師回饋單、家長訪談等資料，加以系統性編碼，最後將資料歸納分析整理。

四、公開知識

研究者將資料進行歸納、分析、比較、統整後結果，於幼兒園教學研討會議中，與同儕教師分享運用情緒繪本教學提升幼兒情緒調節之策略，亦於研究所修課的課堂上，公開發表研究過程及成果，讓幼教工作者一起分享，研究者藉著發表的過程中，增進省思能力和研究品質，進而強化自我的專業素養。

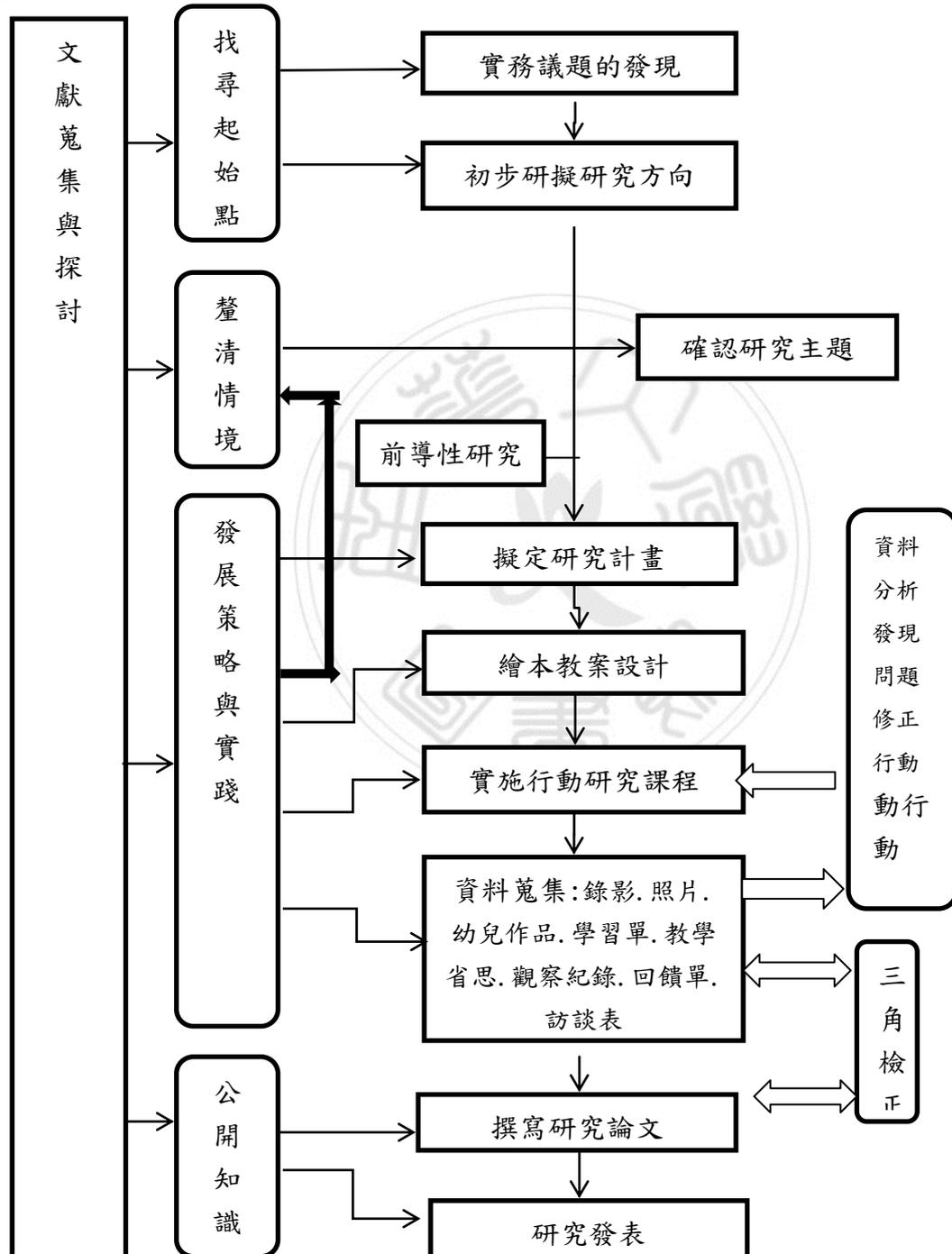


圖 3-1
行動研究歷程圖
資料來源：研究者自行設計

第二節 研究步驟與架構

研究者大量閱讀繪本教學提升情緒教育相關文獻，並瞭解幼兒情緒調節的內涵後，與指導教授討論之後，擬定下列之研究步驟與架構：

壹、研究進行步驟

一、研究準備期(2017 年 5 月~2017 年 8 月)

(一)確立研究主題:依據研究者工作職場發現的問題，研究者以初步的研究架構，和指導教授、協同教師討論後，確立以繪本教學提升幼兒情緒調節之研究主題範圍。

(二)蒐集相關資料: 研究主題確定後，研究者透過網路文獻資料查詢系統、圖書館資料查詢，蒐集繪本教學提升情緒教育相關文獻、期刊及書籍，進行大量閱讀與文獻分析、歸納、探討，以作為本研究之理論依據。

二、研究發展期(2017 年 9 月~2018 年 1 月)

(一)撰寫研究計畫: 根據研究動機及蒐集的資料，初步擬定研究目的、研究問題、研方法、並撰寫研究計畫內容。

(二)選取繪本媒材:研究者依據文化部推薦優良繪本、國內信誼、三之三、漢聲、大穎、人類等出版社，印製臺灣或翻譯美國、荷蘭、韓國、日本之世界優良兒童圖畫書所列之繪本，再與協同教師從中選取適合 5 到 6 歲幼兒閱讀、繪本主題明顯、插圖生動有趣、文字符合幼兒的生活經驗和年齡。

(三)擬定活動設計與行動策略:本研究為期十二週，選定 12 本繪本，每週進行五次，每次進行 20 分鐘，共進行 60 次晨間繪本教學活動，活動內容包含故事導讀、主題結構討論、延伸活動、情緒調節策略練習等。

(四)前導性研究: 研究者於 2017 年 9-11 月與協同教師利用每週一次 30 分鐘晨間故事時間，導讀情緒覺察與辨識、理解、表達和調節相關繪本，目的在瞭解研究對象對情緒繪本理解能力。

三、研究實施期(2018 年 2 月~2018 年 4 月)

(一)實施繪本教學活動:正式研究時間從 2018 年 2 月~2018 年 4 月共實施十二週的繪本教學活動，活動設計運用 Vygotsky 的鷹架學習理論在故事導讀中，再透過故事結構討論，情緒主題學習單、延伸活動、情緒調節策略練習等進行。

教學過程中研究者從研究對象之分享、提問、回答、教學錄影、照片、學習單、觀察記錄、教學紀錄和省思、協同教師回饋單、家長訪談隨時修正教學策略，此為循環過程。

(四)資料分析:(2018 年 2 月~2018 年 5 月)

(一)資料處理:在繪本教學活動實施期間，資料的蒐集與整理是同時進行，此階段即是將研究期間所蒐集的教學錄影、照片、學習單、觀察記錄、教學紀錄和省思、協同教師回饋單、家長訪談等資料，加以思索、分析和編碼。

(二)撰寫研究報告:研究者依據資料分析的結果，歸納結論與建議，完成論文的撰寫。

貳、研究架構

研究者大量閱讀繪本教學提升情緒教育相關文獻，並瞭解情緒調節的內涵後，即與協同教師選定 12 本繪本為實施教學之教材，並透過故事結構教學設計教學活動，最後根據蒐集之資料進行整理、分析，其中若教學策略未達預期，可以隨時修正教學方法，經由實施繪本教學提升幼兒情緒調節能力之成效，以及行動研究過程中教的專業成長與省思，其研究架構圖如圖 3-2:

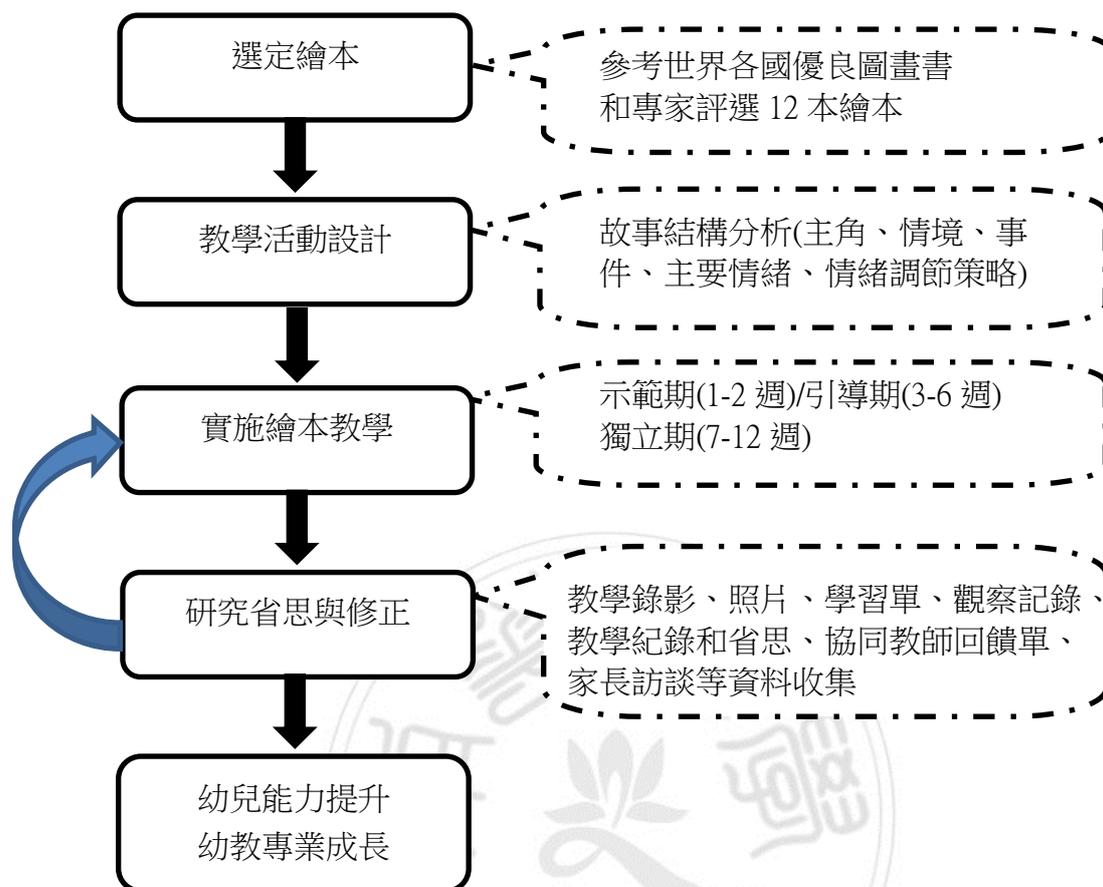


圖 3-2
研究架構圖
資料來源：研究者自行設計

第三節 研究情境

本節依研究場域、研究對象、研究成員加以說明。

壹、研究場域

研究者以本人任職之嘉義市私立平安幼兒園(化名)大班幼兒為主要研究對象，班上幼兒人數總共 26 人，含男生 9 人、女生 17 人，合格教師 1 人和 1 位教保員。

平安幼兒園創立於西元 2000 年，園所以愛心陪伴幼兒快樂成長，在健康中營造孩子未來的希望為出發點，近十二年來，更推動教育部閱讀活動，鼓勵親子悅讀、悅讀，故投注非常多的經費在優良繪本的選購上，一方面讓每班教室擁有多樣式的好書之外，也積極辦理親子借閱繪本、親子繪本學習單、義工爸爸和媽媽晨間故事時間。

園方為推動孩子閱讀習慣的養成，亦設計每學期完成十五篇以上親子閱讀學習單者之獎狀和小禮物，於一 0 五學年度下學期全園高達 94%的幼兒達成此目標，看到孩子願意喜愛與親近繪本，靜心享受於閱讀的樂趣中，滿足自己的好奇心以及豐富每一個人的心靈饗宴之外，園所在繪本的選用多以情緒、品德和生活教育為主，希望由繪本引導幼兒提升情緒和品格能力，促成研究者希望以上午 8:20-8:40 晨間故事時間，透過繪本教學提升幼兒情緒調節能力的透究。

貳、研究對象

研究者以任職之平安幼兒園(化名)大班幼兒為主要研究對象，班上幼兒人數總共 26 人，含男生 9 人、女生 17 人，合格教師 1 人和 1 位教保員。經研究者與家長訪談並透過家長同意書(附錄一)同意後，共有 25 位家長同意幼兒參與研究，以下將研究對象的幼兒資料整理如表 3-1：

表 3-1
研究對象的基本資料

研究對象代碼	性別	年齡	主要照顧者	照顧者職業
S1	男	101.06/5歲6個月	m	商
S2	女	101.06/5歲6個月	m	金融
S3	男	101.08/5歲4個月	f	商
S4	女	100.11/6歲1個月	m	公教
S5	男	101.04/5歲8個月	m	家管

(續下表)

表 3-1

研究對象的基本資料(續)

S6	男	101.06/5歲6個月	m	金融
S7	男	101.08/5歲4個月	m	公
S8	女	101.02/5歲10個月	m	設計
S9	女	101.03/5歲9個月	m	保險
S10	女	100.12/6歲0個月	m	護理
S11	男	101.01/5歲11個月	m	保險
S12	女	100.11/6歲1個月	m	護理
S13	女	101.06/5歲6個月	f	商
S14	女	100.11/6歲1個月	m	公教
S15	男	101.03/5歲9個月	m	保險
S16	女	101.04/5歲8個月	m	會計
S17	女	101.08/5歲4個月	m	公教
S18	男	101.01/5歲11個月	m	家管
S19	女	101.08/5歲4個月	m	保險
S20	女	101.05/5歲7個月	m	家管
S21	女	100.12/6歲0個月	m	家管
S22	女	100.11/6歲1個月	m	家管
S23	男	100.11/6歲1個月	m	家管
S24	女	101.06/5歲6個月	m	家管
S25	女	100.11/6歲1個月	m	家管

參、研究成員:

一、研究者:研究者目前為平安幼兒園的園長，是晨間故事的教學者，也是行動研究的擬定和行動者。本研究擔任角色為教學、觀察、紀錄及資料蒐集與分析者，擁有幼兒園合格教師證，累積在幼教職場任教 13 年、行政工作 19 年的經歷，平時喜歡觀察幼兒行為、情緒，和其他教師分享課程，對繪本有濃厚的興趣，加上研究者在研究所修讀幼兒情緒發展專題研究、幼兒課程與教學專題研究、社會與行為科學研究、幼教議題專題研究、質性研究、論

文寫作等研究法後，於一〇五學年度下學期針對「情緒繪本對提升大班幼兒情緒能力之探討」做粗淺研究，結果發現使用繪本建構幼兒情緒能力是有幫助的，因此選定繪本教學來進行行動研究。

二、協同研究教師:本研究的協同教師是班上的教師小燕老師和教保員小瑄老師，小燕老師畢業於國立大學嬰幼兒保育系，在幼兒園工作已有七年的經驗，小瑄老師畢業於私立科技大學幼兒保育系，從事教保工作也有八年的時間，兩人對推動繪本教學提升幼兒情緒調節能力採取正向認同的態度，而因為研究對象是自己班級的幼兒，所以也了解研究對象的發展及學習狀況，更可以隨時與研究者對話並討論繪本教學活動的資訊、建議和回饋。

三、指導教授與論文委員:研究者在實施繪本教學提升幼兒情緒調節能力的行動研究中，指導教授從研究的方向、文獻資料的蒐集、探討，給予研究者多方面的建議和參考資料，協助研究者釐清研究中所產生的困惑之處，是研究者在研究過程中專業領域上的重要諮詢良師誼友，而論文委員從問卷修改、論文計畫審查到論文口考，也給於專業指導、親切鼓舞和循循善導，更是研究過程中最大的助力與動力。

第四節 研究工具

本研究旨在探討以繪本教學應用於大班幼兒情緒調節歷程與成效，並了解教學過程中所面臨的問題和因應策略，採用質性方式進行資料的蒐集與分析，在行動研究的歷程，研究者可藉由視覺、聽覺蒐集多元的訊息資料，舉凡問卷、觀察、訪談、教學檔案文件、研究扎記和照片等，作為有效的研究資源(吳明隆，2000)。以下茲究研究工具加以說明。

壹、情緒繪本教材選用

本研究所用的情緒繪本教材選用，基於林敏宜(2000)優良繪本的特質：一.兒童性:繪本必須是專為學齡或學齡前孩子所設計的，繪本需淺顯易懂，具有口語感和韻律感，還需要符合孩子的發展與興趣；二.藝術性:圖畫書中的文字有作者所欲傳達的意義和語言美感藝術；三.教育性:幼兒藉由閱讀繪本使其個人在情緒、認知、人格、道德、生活等各方面獲得成長；四.傳達性:在文圖並茂的繪本中，透過文字的解說敘述，再配合圖像的描繪，使其整體感、連續性、節奏感與動態感得以產生，且達到「畫中有話、話中有畫」的傳達功效；五.趣味性:大多數幼兒注意力是短暫的，因此繪本中必須講求趣味性來吸引孩子的目光，使其產生閱讀意願、且樂在其中，進而得到快樂、想像、情緒抒解，甚至與人互動的樂趣。由三位專家(研究者的同事游主任、林老師和同學呂園長，三位從事幼教工作有20年以上，在教室也有推動繪本閱讀的經驗，亦關注幼兒情緒發展，利用附錄二之繪本評量表，評選出的12本情緒繪本為研究教材，評選的條件是依據故事主題是否明確、內容是否生活化、符合幼兒生活經驗、句子不複雜、內容易於理解，依其非常適合、適合、不適合評選分數為3分、2分、1分，其總分如下表3-2。

表 3-2

繪本評選總分表

編號 書名	評選項目 評選者	生活化詞彙			句子結構 適中			內容易於 理解			總分
		一	二	三	一	二	三	一	二	三	
1	有你，真好！	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2	我的鱷魚哥哥	3	2	3	3	2	2	2	2	3	22
3	我好害怕	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
4	小菲菲和新弟弟	2	2	2	2	2	3	2	2	2	19
5	好事成雙	1	2	1	2	2	3	2	2	2	17
6	保羅的超級計畫	2	2	3	3	3	3	1	2	2	21
7	膽小的劍龍	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
8	我好擔心	2	2	2	3	3	3	2	2	2	21
9	我的紅氣球	3	3	3	3	3	3	3	2	3	26
10	沒有人喜歡我	1	2	2	2	2	2	2	2	2	17
11	江布朗和夜半貓	2	2	2	2	2	2	1	1	1	15
12	是蝸牛開始的！	2	2	2	2	2	2	1	1	1	15
13	喔！好痛	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
14	愛唱歌的鳥	2	2	3	2	2	2	1	1	2	17
15	我最討厭你了	3	3	3	2	2	2	2	2	2	21
16	你是我的朋友嗎？	3	2	3	2	2	3	2	2	2	21
17	莫里斯的妙妙袋	2	2	3	2	2	3	3	2	3	22
18	跟我做朋友好嗎？	2	2	3	2	2	2	3	3	3	22
19	小阿力的大學校	3	2	3	2	2	3	3	2	3	23
20	生氣湯	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
21	床底下的怪物	2	2	3	3	2	3	2	2	3	22
22	把帽子還給我	1	2	1	1	2	2	2	2	3	16
23	你還愛我嗎？	2	2	3	1	2	2	2	2	2	18
24	我不敢說.我怕被罵	3	3	3	3	2	3	3	3	3	26
25	我不敢和客人打招呼	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
26	愛生氣的安娜	2	2	3	2	2	3	2	2	2	20
27	14 招克服恐懼	1	2	1	2	2	3	2	2	2	17
28	壞心情！	2	2	3	2	2	3	2	2	2	20

(續下頁)

表 3-2

繪本評選總分表(續)

編號 書名	評選項目 評選者	生活化詞彙			句子結構 適中			內容易於 理解			總分
		一	二	三	一	二	三	一	二	三	
29	我好生氣	3	3	3	2	3	3	2	3	3	25
30	糟糕的一天	2	2	3	3	2	3	2	2	2	21
31	野獸國	2	2	3	3	2	3	1	2	1	19
32	第一次大發脾氣	2	3	3	3	3	3	3	2	3	25
33	第一次上街買東西	1	2	3	1	2	3	1	2	3	27
34	佳佳的妹妹不見了	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
35	第一次拔牙	3	2	3	3	2	3	3	2	2	23
36	黑夜黑夜不要來	2	2	3	3	2	3	1	2	1	19
37	你睡不著嗎？	1	2	1	3	2	3	1	2	1	16
38	鱷魚怕怕，牙醫怕怕	3	3	3	3	3	2	2	3	3	25
39	雷公糕	1	1	2	3	2	3	1	1	1	15
40	勇敢的莎莎	2	3	2	3	3	3	3	2	3	24
41	害羞的副龍櫛龍	3	3	3	3	3	3	3	2	3	26
42	愛發脾氣的三角龍	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
43	潔西卡與大野狼	3	2	3	2	2	2	1	1	1	17
44	阿比，為什麼傷心	3	2	3	3	2	3	2	2	2	22
45	啊！煩惱	2	2	2	2	2	3	1	1	1	17
46	公主四點會來	2	2	2	3	2	3	1	1	2	18
47	我好難過	2	3	3	3	3	2	2	3	3	24
48	祖母的妙法	3	2	3	3	3	3	2	3	3	25
49	菲菲生氣了	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
50	小美一個人看家	3	2	3	3	2	3	3	2	2	23

研究者依據三位專家評選 50 本情緒繪本的分數做加總之後，選出 12 本分數最高作為研究媒材，其繪本簡介如表 3-3：

表 3-3

情緒繪本簡介

繪本書名	出版社	作者	繪本簡介
害羞的副龍櫛龍 (害羞)	人類文化	Manisa Palakawong	害羞的副龍櫛龍想唱歌為好友慶生卻不敢開口，最後透過朋友的鼓勵和不斷嘗試練習，終於有自信地踏出成功的第一步
我不敢和客人打招呼 (害羞)	大穎	征矢清	害羞的小霞不敢和住在山上的叔叔打招呼，叔叔善用吸引小霞好奇的東西，慢慢拉近距離，讓小霞自然而無壓力與他互動
我的紅氣球 (害羞)	三之三	黃受民	一個容易害羞臉紅的小男孩怕別人看見，常常用紅氣球遮住臉，直到有一天幫助馬戲團的大象後，找到自信勇於面對人群
愛發脾氣的三角龍(生氣)	人類文化	Manisa Palakawong	三角龍不懂的控制情緒，經常亂發脾氣、破壞身旁物品和傷害別人，最後學習同理心與控制情緒的方法
菲菲生氣了 (生氣)	三之三	莫莉.卞	菲菲遇到不如意的事，會非常生氣地尖叫、踢打、摔東西，經過奔跑、爬樹、聽鳥叫聲、看流水浪花、微風吹拂後，心情感到被安慰，變得平靜(本書榮獲 2000 年美國凱迪克銀牌獎)
生氣湯 (生氣)	上誼	貝西.艾芙 瑞	主角霍斯在學校發生了一些不如意的事，媽媽用「幽默」的方法煮了一鍋「生氣湯」，並在過程中教導霍斯如何表達出自己的「生氣」和裝鬼臉、吐舌頭、大叫的調節方法(榮獲 1994~1995 年小印第安人書獎和 1992 年美國圖書館協會優良選書)
第一次上街買東西(緊張)	英文漢聲	筒井賴子	第一次獨自上街買東西，對五歲孩子來說是個偉大的探索歷程，除了害怕更是緊張，主角最後終於鼓起勇氣完成媽媽交代的的事情 (續下頁)

表 3-3

情緒繪本簡介(續)

繪本書名	出版社	作者	繪本簡介
我不敢說.我怕被罵(緊張)	大穎	皮姆.凡赫斯特	描述主角在做錯事後，害怕被罵而不敢向父母說出實話，分分秒秒過著緊張、擔心、獨個兒躲著哭，在父母關懷及包容下，學習是紓解、釋懷
佳佳的妹妹不見了(緊張)	英文漢聲	筒井賴子	媽媽有事出門，交代姊姊要照顧正在睡覺的妹妹，豈知妹妹醒來獨自跑出門，姊姊大街小巷緊張地尋找妹妹，最後在冷靜的判斷下找到妹妹
膽小的劍龍(恐懼)	人類文化	Manisa Palakawong	膽小的劍龍在夜晚特別恐懼有鬼怪出現，對風吹草動任何事物總是膽怯而胡思亂想，在朋友的幫助下試著鼓起勇氣嘗試面對
我好害怕(恐懼)	天下雜誌	康娜莉雅史貝蔓圖	故事主角恐懼大聲、做噩夢、媽媽離開、溜滑梯，媽媽鼓勵主角可以將恐懼的事情說出來、抱抱媽媽或玩偶、找著舒服地方看書
喔！好痛(恐懼)	三之三	國智勝	主角發高燒卻恐懼打針，他想盡了各種方法及理由抗拒，在未預期下，針刺進屁股裡，才發現原來是自己嚇自己

貳、繪本教案設計

研究者針對不同情緒能力挑選出十二本繪本進行教案設計，教案內容包含教學日期與時間、課程目標、教學情緒概念及教學內容，而教學內容有引起動機、繪本欣賞、問題討論與延伸活動等，相關教學活動亦可依幼兒當時的反應做彈性調整，詳見「繪本教學活動設計教案」(附錄四)。

參、繪本教學活動錄影

每一次教學活動會以錄影或照片記錄教學歷程，研究者在課程結束後，回顧

教學流程中幼兒對主題情緒互動與反應、情緒調節技能練習進行教學，逐字稿紀錄、檢討反思、撰寫教學省思札記，利用省思的機會，作為下一次教學之改進，據此分析幼兒情緒調節學習上的佐證資料。

肆、幼兒情緒觀察紀錄表

於教室角落互動的觀察紀錄、戶外活動的隨機軼事紀錄、以及教學活動的相關軼事紀錄，將幼兒遇到情緒事件發生時，其情緒反應與調節情形，用文字做詳實的紀錄，從事件取樣的觀察紀錄取得質性資料用以比較、對照幼兒在實施行動方案前後的情緒調節方式，是否有不同之處，以作為研究者下一個行動研究之修正(附錄七)。

伍、家長訪談與家長非訪談紀錄表

研究者設計非結構式與結構式訪談紀錄表，使用錄音筆於平時家長接送幼兒時，針對家長居家生活中觀察幼兒的情緒調節進行談話，以作為資料分析之佐證(附錄八、九)。

第五節 研究資料處理與分析

夏林清(1997)指出行動研究進行中，研究者大量蒐集資料能了解真實面、呈現事實，並有利於多元方式呈現研究結果；因此，本研究從多方面蒐集資料、加以編碼分析與整理，進而有系統的三角檢證(Triangular inspection certificate)，以減少研究過於主觀，力求研究結果之客觀性。

壹、資料蒐集

研究過程中所蒐集到的多元資料，藉由編碼加以組織，透過簡化和概念化將資料簡明、歸類出便於資料的管理以作出結論(Koshy, 2010)。本研究採質化的資料分析，所蒐集的資料包括有問卷、學習單、幼兒觀察記錄、訪談紀錄、非訪談

紀錄及協同教師回饋單、錄影檔、照片檔。

貳、資料編碼

在資料蒐集的過程中，若僅將資料堆疊儲存，將造成資料繁多分析不易的困擾，因此為了方便閱讀資料紀錄與解讀，研究者將所蒐集的資料轉化為逐字稿後加以分類，並搭配中文、英文、數字進行編碼，以下就人員編碼及資料編碼說明如下表 3-4 和表 3-5：

表 3-4

人員編碼

代碼	代碼意義	備註
S1-S25	參與研究的 25 位幼兒	對應幼兒班級編號
P1-P25	參與研究幼兒之家長	對應幼兒代碼編號
T1、T2	協同教師	T1 小燕老師、T2 小翎老師
R	研究者	

表 3-5

資料符號編碼表

資料來源	資料符號編碼顯示的意義
學習單	學，年、月、日 (例：學 20180301)
教學省思	省，年、月、日 ((例：省 20180301)
協同教師回饋單	協，年、月、日(例：協 T1 20180301)
觀察紀錄表	觀，年、月、日 ((例：觀 20180301)
家長訪談意見表	訪，年、月、日 (例：訪 20180301)
非正式訪問表	非訪，年、月、日 (例：非訪 20180301)
教學錄影	影，年、月、日(例：影 20180301)

R：研究者發言
S1：1 號幼兒回答

參、資料檢證

本研究採取三角檢核法(triangulation)從不同時間點獲取的訊息，蒐集成多元的資料，運用協同教師、幼兒、家長三者資料來源，進行驗證和修正研究的發現與結果，以避免研究者的主觀意識偏頗，確保本研究之信效度(鄭增財，2006)。如圖 3-3：

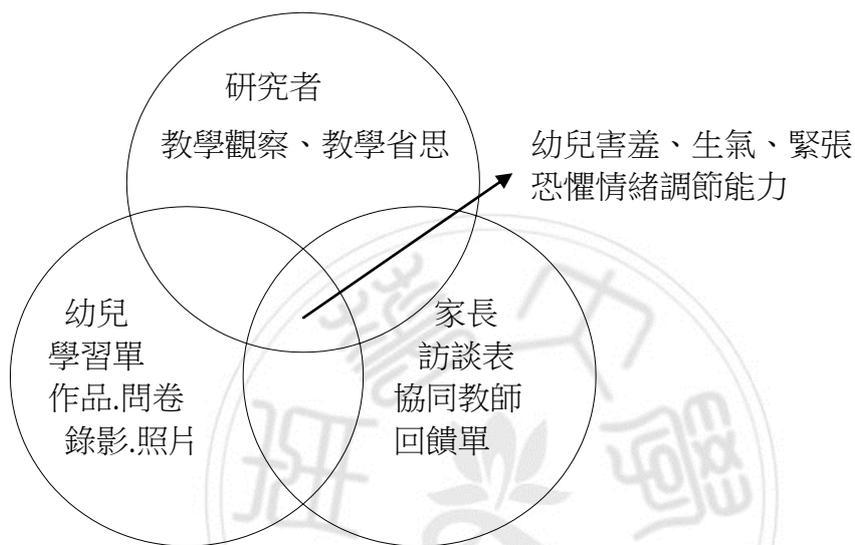


圖 3-3

三角檢核表

資料來源：研究者自行設計

第六節 研究倫理

研究者在投入研究工作時，應遵守研究倫理的道德規範，並落實誠實 (honesty)、正確 (accuracy)、效率 (efficiency) 及客觀 (objectivity) 等「負責任的研究行為」(Responsible Conduct of Research, 簡稱 RCR)。McKernan, 2004、Steneck, 2007)。茲分述如下：

- 一、避免抄襲維護著作權：研究者所蒐集的相關文獻，如期刊論文、書籍文章、學位論文，應附上其出處與年代，避免抄襲且維護他人的著作權力。

二、尊重研究成員之權益與隱私：研究者邀請研究對象應以「家長同意書」

讓參與家長完全了解研究的目的與過程，並將教學過程的錄影、家長

訪談表、協同教師回饋單資料妥善管理、嚴加保密，且以編碼重視

研究成員之隱私。

三、論文報告的真實性：研究者以誠實、真實、客觀態度撰寫研究報告。

四、研究對象可依其情況，隨時選擇退出。



第四章 研究發現與討論

本研究是以行動研究為主輔以統計分析，探討繪本教學對幼兒害羞、生氣、緊張和恐懼之情緒調節能力，以及透過繪本教學分析幼兒情緒覺察、理解、表達和調節能力之表現情形。

本章共分為五部份，第一節說明繪本教學對幼兒害羞之情緒調節能力，第二節說明繪本教學對幼兒生氣之情緒調節能力，第三節說明繪本教學對幼兒緊張之情緒調節能力，第四節說明繪本教學對幼兒恐懼之情緒調節能力，第五節說明透過繪本教學其幼兒情緒覺察、理解、表達和調節能力之表現情形。

第一節 繪本教學對幼兒害羞情緒能力之成效

研究者依據研究設計，共選擇「害羞的副龍櫛龍、我不敢和客人打招呼、我的紅氣球」三本繪本進行教學，為使教學活動更順利並達到教學目的，研究者在事先準備及教學過程中隨時注意幼兒之發展與回應，並因應教學實況隨時做檢討與改進，其教學活動進行有繪本分享、故事討論、團體遊戲、學習單和情緒調節策略(行為改變技術)，以下為繪本教學行動過程之觀察與發現。

一、《害羞的副龍櫛龍》繪本教學行動過程之論述。

(一)引起動機:請小朋友將眼睛閉起來，聽聽看是什麼聲音?(研究者很小聲唱幸福的臉歌曲、小燕老師大聲唱唱幸福的臉歌曲)，師生一起討論。

R:小朋友剛才你們聽見什麼聲音?

S1:聽見小燕老師唱歌。

S5:除了小燕老師唱歌，還聽見很小聲唱歌的聲音。

R: 很小聲唱歌的聲音，你們聽起來有什麼感覺?

S11:感覺不舒服。

S8:聽不清楚。

S20:聽起來有一點點害羞。

……………(影 20180205)

(二)繪本分享:1.導讀《害羞的副龍櫛龍》繪本，讓幼兒將圖畫與文字產生連結。2.利用繪本 PPT 簡報將繪本每一頁的圖畫讓幼兒再瀏覽，以加深瞭解故事內容和情節發展。

(三)故事討論:研究者針對繪本內容提出主要情緒之基本問題，引導孩子提出意見、看法，同時從旁適時的補充說明。

R:你喜歡自己一個玩？還是和朋友一起玩？

S3:喜歡和好朋友一起玩。

S25:自己一個人玩很無聊，所以我喜歡上學和好朋友一起玩。

R:和爸爸、媽媽外出時，你會主動和別人打招呼？還是躲在爸爸、媽媽後面？

S2:我會喜歡和別人打招呼。

S17:我不好意思和別人打招呼。

R:老師請你上台表演或講話，你會害羞嗎？

S14:我不會害羞，我喜歡在大家面前講話。

S21:如果大家一起表演，我不會害羞。

S23:我會害羞。

R:那有什麼方法，可以讓自己勇敢的上台呢？

S4:和副龍櫛龍一樣，多練習。

S22:在家請媽媽陪我練習。

S9:先表演給爸爸、媽媽看。

……………(影 20180207)

(四)延伸活動:1.大聲說-小朋友圍成一個大圓圈，玩傳小娃娃的遊戲，當音樂停止時，拿到娃娃的幼兒要大方說:「我最好的朋友是 xxx，我愛你。」
玩遊戲時發現 S3、S7、S10、S16、S24 拿到小娃娃會緊張、害羞，快速

傳遞娃娃，膽怯在大家面前說話。(省 20180208)

二、《我不敢和客人打招呼》繪本教學行動過程之論述。

(一)引起動機:今天老師帶一本非常好看又好聽的繪本，要和大家一起欣賞，首先我們來看看書的封底和封面。

R: 請小朋友猜猜看繪本的封面和封底是什麼?

S2:封底像一圖畫有很多樹。

S12:封底有很多樹。

R:請小朋友再猜猜看封面上的小女孩在做什麼?

S18:小女孩用手把臉搗起來。

S19:小女孩在偷偷看東西。

S25:小女孩旁邊有很多葉子和櫻桃，她應該是害怕這些吧。

……………(影 20180226)

(二)繪本分享:1.導讀《我不敢和客人打招呼》繪本，讓幼兒將圖畫與文字產生連結。2.利用繪本 PPT 簡報將繪本每一頁的圖畫讓幼兒再瀏覽，以加深瞭解故事內容和情節發展。

(三)故事討論:研究者針對繪本內容提出主要情緒之基本問題，引導孩子提出意見、看法，同時從旁適時的補充說明。

R:小女孩害羞和叔叔打招呼，她做了什麼動作?

S13:用手把臉蒙起來。

S22:用手蒙臉又自己面向牆壁，躲起來。

S5:躲在房間不敢出來。

R:叔叔使用什麼方法?讓小女孩願意出來和他一起玩?

S1:叔叔拿香香的蘋果。

S11:叔叔從袋子中拿出波浪鼓，吸引小女孩。

R:老師請問你們會在什麼時候害羞呢?

S3:放學跟門口老師說再見，我會害羞。

S10:到辦公室拿東西，我會害羞。

S23:客人來我們家要打招呼，我會害羞。

R:害羞時，要和不認識的人打招呼，可以怎麼辦?

S14:可以揮揮手代表。

S24:跟他笑一笑。

S21:大聲說你好。

……………(影 201800301)

(四)延伸活動:1 熱心小幫手-小朋友吃完中餐後，分成三人一組，幫忙中、小、幼幼班的弟弟、妹妹搬餐具。

將研究對象 25 位小朋友，以三至四人分成一組，每天中午吃飽後，協助中、小、幼幼班的弟弟、妹妹搬餐具，實施一週，觀察發現 S1、S3、S4、S6、S7、S10、S16、S17、S21、S22、S23、S24 會害羞和其他班級老師打招呼，所以希望讓這些孩子再三人一組，持續每周二、四中餐後，幫忙搬其他班級的餐具，進行三週後，可以自然和班級老師打招呼。(觀 201800301 協 T1 20180301)

2.「我感覺到會害羞的事」學習單-請小朋友將生活中覺得會讓自己害羞的事情和如何幫助自己不害羞的方法畫下來。

幼兒聆聽《害羞的副龍櫛龍》和《我不敢和客人打招呼》繪本，在學習單上會受故事主角所面臨的事情影響，S1、S2、S3、S7、S8、S10、S18、S21、S22、S23、S24、S25 畫的是在別人面前唱歌或表演會讓自己感覺到害羞，S4、S6、S9、S11、S12、S13、S15、S16 畫的是和客人打招呼會害羞。(觀 20180302)

三、《我的紅氣球》繪本教學行動過程之論述。

(一)引起動機:老師拿著不同顏色的氣球在幼兒面前走動。

S4:哇!好多氣球又。

S6:要送給我們的嗎?

S15:一定是要布置的啦。

……………(影 201800305)

(二)繪本分享:1.導讀《我的紅氣球》繪本，讓幼兒將圖畫與文字產生連結。

2.利用繪本 PPT 簡報將繪本每一頁的圖畫讓幼兒再瀏覽，以加深瞭解故事內容和情節發展。

(三)故事討論:研究者針對繪本內容提出主要情緒之基本問題，引導孩子提出意見、看法，同時從旁適時的補充說明。

R:為什麼小男孩要用氣球遮住他的臉?

S7:害怕別人看見他。

S20:看到別人會不好意思。

S17:覺得很多人在看他。

R:小男孩的紅氣球為什麼飛走了?他怎麼辦?

S8:他沒有拿好。

S9:他看馬戲團太認真了，沒有抓好氣球。

S18:馬戲團表演太精采，氣球沒拿好，就飛到大象的長鼻子上。

S12:他跟大象說:「不好意思，你可以把汽球還給我嗎?」

R:小男孩幫助馬戲團的大象什麼事情呢?

S23:因為大象也會害羞，所以小男孩送牠一顆大氣球。

S25:大象用小男孩送的大汽球，上台表演。

S14:大象在舞台上表演厲害的特技，小男孩幫大象拍手。

R:小男孩後來為什麼不用氣球遮臉呢?

S15:他覺得自己有勇氣。

S5:他會幫助大象，覺得自己長大了，不需要氣球。

S21:他可以不害羞和大象說話，所以不用氣球遮臉了。

……………(影 201800307)

(四)延伸活動:1.勇氣小天使-請小朋友選擇一顆喜歡的顏色氣球，幫氣球打

氣並玩踩氣球的遊戲。

小朋友都很喜歡氣球，也高興選擇自己喜歡的氣球顏色，但是為氣球打氣時，觀察發現 S2、S3、S5、S7、S8、S9、S11、S12、S17、S21、S25 不敢幫氣球打氣，需要同儕和老師協助完成，進行踩氣球遊戲時，更發現 S1、S5、S6、S8、S10、S11、S14、S15、S16、S19、S23、S24、S25 不敢玩此遊戲，經由一對一到一對多的方式學習，才不會害怕氣球破掉的聲音。(觀 20180308)

2.故事小高手-小朋友自己選擇一本家裡的繪本，利用午餐後，透過麥克風說故事給全園幼兒聽。

此活動在三月初即讓幼兒選擇班級語文區每人一本繪本，進行以圖或文字說故事，但是幼兒主動想說故事給全園小朋友聽的意願低落，只有活潑的 S15、S15、S24 三人，經過協同二位老師的建議，改以使用通知單，通知家長在家協助幼兒選擇一本繪本，攜帶至園講給其他小朋友聽的方式，結果全班的家長支持度百分之百，隔天幼兒人人攜帶一本自己熟悉的繪本來園所，並積極想講故事給其他小朋友聽。(協 T1、T2 20180303，觀 20180309)

四、害羞情緒調解之歷程

(一)害羞情緒之覺察：研究者發現未實施繪本教學前幼兒對自己害羞情緒根本不會重視它的存在，因此當面臨接觸陌生人或需要單獨在別人面前表演時會採以不開口、頭低低的，經過繪本教學研究者於平日的觀察當中，發現幼兒能夠覺察自己在害羞情緒產生的時候，本身生理和心理的變化(省 20180207)

S1 說：「我害羞的時候會扭扭捏捏。」

S8 說：「我害羞的時候會不好意思。」

S11 說：「我害羞的時候心臟跳好快。」

S18 說：「我害羞的時候臉感覺紅紅、熱熱的。」

S22 說：「我害羞的時候好緊張。」(錄 20180207)

(二)害羞情緒之理解與表達：幼兒在未實施繪本教學前對害羞的理解與表達是當自己覺得不好意思時，採用立即逃離、逃避現場的負向方式，經過繪本教學之後，幼兒可以將故事主角所理解和表達害羞的方法，運用在自己的日常生活中，並以正向積極面對自己害羞情緒的表達。(省 20180208)

S2 說：「當我不好意思在別人面前唱歌時，我會頭低低的，先小聲唱唱看。」

S10 說：「媽媽告訴我，看到客人如果會害羞的話，不用講話，可以揮揮手。」

S12 說：「我跟老闆買東西會害羞，我就先對著她微笑，再把錢給她。」

S20 和 S25 說：「我以前看到陌生人會害羞，就趕快逃走，現在我會大聲問好。」

(錄 20180208)

(三)害羞情緒之調節：Izard(1977)提出嬰兒在 6 個月大會出現害羞的情緒發展 (F.Philip Rice 著 謝佳容、楊承芳、周雨樺、郭淑芬、徐育愷譯《嬰幼兒發展》,2007,頁 273)，自九個月到一歲中間更為明顯，心理學家稱此期為「認生時期」，德國的教育學專家 Christiane 博士曾經說過：「寶寶的認生期隨著他的成長而自然產生。」嬰兒到了一歲八個月以後，對陌生人的膽怯、怕羞只要不是太突然，都可以經由接觸多次、相處時間而改善。

研究者未實施繪本教學前發現研究對象 S1、S3、S4、S6、S7、S10、S16、S17、S21、S22、S23、S24 已經是五歲至六歲孩子，但仍在別人面前都會有害羞的情緒，且面對害羞情緒時不知道如何做良善的調節，因此研究者依據新課綱和葉玉珠(2005) 情緒調節策略，設計社會策略、分心策略、等待策略、真相策略和放鬆策略之正向調節活動，以協助幼兒對害羞情緒的調節、認知和行為改變，如表 4-1。

表 4-1

害羞情緒調節策略與活動

策 略	活 動	
1. 我會大聲說 (社會策略)	團體圍成圈圈，傳遞娃娃， 輪到的人，在熟識面前說話	
2. 故事小高手 (分心策略)	在辦公室透過麥克風、擴音 系統講故事，給全園小朋友 聽	
3. 熱心小幫手 (等待策略)	中餐後協助其他班級搬餐 具，學習面對不熟的老師 打招呼 and 說話	
4. 「我感覺到 會害羞的事」 學習單(認知 策略)	將自己感覺到會害羞的事畫 下來	
5. 勇氣小天使 (放鬆策略)	自己充氣球和玩踩氣球遊戲	

(四)幼兒害羞情緒之改變：研究對象經過害羞情緒正向調節策略練習之後，已經有明顯的進步，例如：S3 因為中班學年結束前一場意外受傷，轉變成害羞的小男孩，平時放學看見門口老師或班上小朋友父母，眼睛會轉移、不敢正視開口說再見，幾經爸爸軟硬兼施依然改變不多，在我會大聲說、故事小高手活動裡終於願意開口說話，並且可以大方用自己的畫畫作品自編故事給其他小朋友聽，老師和爸爸都覺得很高興。(訪 P3 20180430)

S3 因中班期末在園所跑步自己右腳絆到左腳，造成大腿骨 3 公分骨折開刀休養四個月，復學時已經大班開學三個月，除了課程學習明顯落差之外，個性變得十分內向和害羞，課堂中被動、安靜、很少開口，幸而遇上晨間情緒繪本教學，從一開始不願意說話、參與活動和動手做學習單，經過單獨多次與他相處、陪伴說話和引導繪製完成學習單等，蛻變為活潑、願意分享、自編故事、手繪故事圖，勇敢在班級其他小朋友面前細說故事，這些改變令人感動。(省 20180510)



S25 父母年初新開一家飲料店，平時爸爸和媽媽店裡忙碌需要幫忙，此幼兒總是躲在父母身後或另一間房間，不敢面對客人，於「我的紅氣球」繪本教學後，孩子詢問媽媽：「當客人跟她講話，她可以使用飲料目錄遮住她的臉說話嗎？」，孩子著時也在想辦法解決害羞的情緒。(非訪 P25 20180315)

S25 是一位貼心又懂事的孩子，平時實施繪本教學時會默默幫忙收東西，居家亦是乖巧的小孩，大班下學期父母加盟豆花店開始做生意，S25 放學跟著爸爸和媽媽在店裡，許多叔叔、阿姨看她長得可愛，想逗逗她，起初 S25 看見別

人接近她，會躲到父母親身後或離開現場跑到另一個房間，經過繪本教學情緒調節策略練習之後，從用目錄遮住自己的臉和客人打招呼，更學習正確向客人問好的禮儀，父母和老師們欣喜她的改變。(省 20180426，協 20180426)

研究結果顯示幼兒經由繪本教學之後，能夠運用正向調節策略，讓自己變得更有自信、改善自己害羞的情緒並提升害羞情緒之覺察、理解、表達和調節能力。

第二節 繪本教學對幼兒生氣情緒能力之成效

研究者依據研究設計，共選擇「愛發脾氣的三角龍、菲菲生氣了、生氣湯」三本繪本進行教學，為使教學活動更順利並達到教學目的，研究者在事先準備及教學過程中隨時注意幼兒之發展與回應，並因應教學實況隨時做檢討與改進，其教學活動進行有繪本分享、故事討論、團體遊戲、學習單和情緒調節練習(行為改變技術)，以下為繪本教學行動過程之觀察與發現:

一、《愛發脾氣的三角龍》繪本教學行動過程之論述。

(一)引起動機: 老師模仿幼兒生氣吵鬧的情形。

R: 你幹嘛拿我的玩具? 還給我啦 (生氣的樣子)

T1: 上次你也拿我的玩具? 我都沒有生氣，這次我只是借玩一下，你為什麼要那麼生氣呢?。

R: 請問小朋友這個小話劇要告訴我們什麼事呢?

S17: 要玩別人的玩具要先向他借，不可以自己拿。

S11: 上次 xxx 拿我的玩具，也都沒有跟我借，還對我生氣，說我小氣。

……………(影 20180312)

(二)繪本分享: 1. 導讀《愛發脾氣的三角龍》繪本，讓幼兒將圖畫與文字產生連結。2. 利用繪本 PPT 簡報將繪本每一頁的圖畫讓幼兒再瀏覽，以加深

瞭解故事內容和情節發展。

(三)故事討論:研究者針對繪本內容提出主要情緒之基本問題，引導孩子提出意見、看法，同時從旁適時的補充說明。

R:三角龍為什麼生氣呢?

S22:因為牠沒有睡飽就被媽媽叫起來。

S6:因為三角龍睡太晚，找不到食物。

R:發生什麼事讓生氣的三角龍決定改變自己?

S19:三角龍好生氣把長嘴獸媽媽的洞穴，用腳踢得亂七八糟。

S20:三角龍看見長嘴獸媽媽找不到自己的小孩傷心地哭了，他很難過

S8:三角龍覺得因為牠自己亂發脾氣，讓長嘴獸媽媽找不到自己的蛋。

R:什麼事情會讓自己生氣?

S10:妹妹搶我的玩具。

S16:哥哥說我很臭

S24:媽媽不幫我買漂亮的衣服。

R:當自己生氣的時後，你該怎麼辦?

S2:我會去樓上畫圖。

S4:我會自己去看書和跟媽媽說。

S12:我會告訴自己不要生氣。

S7:媽媽跟我吵架，雖然我會生氣，但是我會好好說。

S14:哥哥踢到我沒跟我說對不起，我會生氣跑去看電視就不生氣了。

……………(影 201800314)

(四)延伸活動:靜寂練習-1.撥放輕柔的音樂讓孩子閉上眼睛聆聽。2.數息法:請小朋友閉上眼睛，默默數鼻端呼吸出入次數，慢慢默數一到十，來回三次。
3.胸式呼吸:請小朋友張開眼睛，慢慢以胸腔擴展與收縮為主的呼吸方法。
呼吸時，觀察胸部起伏狀況(可以默數 1-5)

由於平時孩子上課前會有聆聽音樂，讓自己心情平穩的練習，因此靜寂練習

對孩子而言是熟悉的，而數息法剛開始小朋友會誇張的呼吸，也會偷看別人，經過五次的練習，似乎大家才真正放鬆，安靜地聽音樂、數數(省 20180315)。

原來規劃帶孩子們練習腹式呼吸法，但是研究者和兩位協同練習數次，技巧不明顯，改以讓孩子先練習胸式呼吸，起初 S5、S7、S12、S15、S23 會太過用力、急促呼吸，經過不斷示範和練習，讓孩子聽從研究者的數數指令，才學會調息自己胸式呼吸。(協 T1 20180316)

二、《菲菲生氣了》繪本教學行動過程之論述。

(一)引起動機: 今天老師帶一本非常好看又好聽的繪本，要和大家一起欣賞，首先我們來看看書的封底和封面。

R: 請小朋友猜猜看繪本的封面和封底是什麼?

S1: 封面有一位小朋友。

R: 這位小朋友的臉看起來，是高興還是生氣?

S3: 有一點點不高興。

……………(影 20180319)

(二)繪本分享:1.導讀《菲菲生氣了》繪本，讓幼兒將圖畫與文字產生連結。

2.利用繪本 PPT 簡報將繪本每一頁的圖畫讓幼兒再瀏覽，以加深瞭解故事內容和情節發展。

(三)故事討論:研究者針對繪本內容提出主要情緒之基本問題，引導孩子提出意見、看法，同時從旁適時的補充說明。

R: 菲菲為什麼生氣?

S7: 因為姐姐搶她的玩具。

S9: 姐姐搶她的玩具，又害菲菲跌倒了。

R: 菲菲讓自己不生氣的辦法是什麼?

S2: 菲菲有哭、大聲尖叫和踢東西。

S6:她一直跑。

S12:菲菲看見大石頭和去爬樹。

S18:菲菲聽小鳥好聽的聲音。

S8:她有看到漂亮的海浪。

R: 如果你是菲菲，你會怎麼做?

S13:我會哭不會踢東西。

S16、S20:我會告訴媽媽。

S6:我會自己跑去樓上玩玩具。

S19、S25:我會告訴姊不可以搶我的玩具。

S12:如果別人搶我的玩具，我會跟他說，然後自己跑去和別人玩。

S23:我可以聽音樂。

S14:我可以去彈琴，但是我不會像菲菲一樣跑出去，太危險了。

……………(影 20180321)

(四)延伸活動:1.情緒紅綠燈—老師撥放音樂，師生自由在教室走動，當音樂一停止，站在老師旁邊的小朋友依圖卡發表(紅燈-對不起，我要生氣了，綠燈-我生氣的時候我可以怎麼做)。

幼兒的生活很單純，會生氣的事情大部分是兄弟姊妹和同儕搶奪他們的玩具、好朋友不跟她玩、媽媽不買玩具給他們--等，因此在這一繪本的教學中，幼兒更容易辨識自己為什麼會生氣?經過故事討論，孩子們也能清楚表達當自己在生氣時，S1、S2、S4、S5、S6、S7、S8、S9、S10、S17、S21、S22、S23、S24、S25 可以藉由畫圖、說出來、彈琴、自己玩玩具、讓自己不生氣。(觀 20180322)

2.心情體操-聆聽柔和音樂，研究者帶領幼兒做 5 分鐘暖身操，再示範與進行簡單式、下犬式、平衡坐角式、三角式、英雄式、英雄一式練習。

S3、S5、S7、S8、S13、S15、S17、S20、S 23 柔軟度和平衡感弱，平衡坐角式、三角式、英雄一式無法正確做出來。(觀 20180323)

三、《生氣湯》繪本教學行動過程之論述。

(一)引起動機: 老師利用鈴鼓、木魚、小鍋子在神秘袋內敲打發出聲音。

R: 請小朋友聽聽看是什麼聲音?

S1: 好像有木魚叩叩叩的聲音。

S6: 有鈴鼓的聲音，跟我們家一樣的聲音。

S11: 有鐵鏘鏘噹的聲音，但是又不像是鈸的聲音。

……………(影 20180326)

(二)繪本分享:1.導讀《生氣湯》繪本，讓幼兒將圖畫與文字產生連結。2.利用繪本 PPT 簡報將繪本每一頁的圖畫讓幼兒再瀏覽，以加深瞭解故事內容和情節發展。

(三)故事討論:研究者針對繪本內容提出主要情緒之基本問題，引導孩子提出意見、看法，同時從旁適時的補充說明。

R: 霍斯為什麼生氣呢?

S7: 因為上課題目他不會。

S11: 同學寫一封信他。

S15: 有人踩了他的腳。

S18: 放學看不到媽媽來接他。

S22: 阿姨車子開太快。

R: 霍斯生氣時做了什麼事情?

S24: 把花踩扁扁的。

S6: 對媽媽沒禮貌，不回答媽媽。

S17: 躺在地板上，都不講話。

R: 媽媽讓霍斯不生氣的辦法是什麼?

S9: 煮湯。

S4: 對鍋子大聲尖叫。

S2:對鍋子吐舌頭二十下。

S10:拿湯匙勺乒乒乓乓地敲鍋子。

S6:對媽媽沒禮貌，不回答媽媽。

S14:他們起一鍋生氣湯。

……………(影 20180329)

(四)延伸活動:1. 「心情指數」學習單-以學習單的方式讓幼兒畫一至三件會讓

自己生氣的事，並在旁邊標示非常生氣、很生氣、一點點生氣。

發現 S2、S5、S8、S9、S22、S13、S24、S25 生活中非常生氣的事情是兄弟姊妹搶了他們的玩具，其中以弟妹為多數，而其父母希望他們可以照顧或禮讓弟弟、妹妹，讓他們覺得不公平，另外 S14、S16 在與哥哥間的爭執表示很生氣，S4、S17 與哥哥、姊姊間的爭執表示一點點生氣，最特別的是 S7、S18、S21 畫出和媽媽間的爭執讓他們覺得非常生氣，他們希望大人有話慢慢說，不要用罵的方式，即使是孩子本身做錯事情，也渴望媽媽溫柔地說。(省 20180331)

2.快樂 go go go - 請小朋友畫出可以讓自己不生氣的方法，並與同儕分享。

S1、S6 和 19 打球、S2 穿漂亮的衣服、S3 一直跑和吃糖果、S4 種花、S5 和 S13 玩玩具、S6 看書、S7 看電視、S8 串很長的項鍊、S9 吃冰淇淋、S10 玩風箏、S11 和 S21 玩玩具、S12 和 21 玩氣球、S14 彈琴、S15 跳繩、S16 搖呼拉圈、S17 跟媽媽說、S18、S20 唱歌、S22 跟小狗去散步、S23 哭、S24 盪鞦韆、S25 在百貨公司坐電梯到很高的樓層看風景。(學 20180401)

四、生氣情緒調解之歷程

(一)生氣情緒之覺察：研究者發現未實施繪本教學前幼兒對自己不喜歡、不高興的事或人，會隨主觀判斷、隨心所欲以哭鬧、怒罵、攻擊別人和摔東西發洩生氣的情緒，經過繪本教學研究者於平日的觀察當中，發現幼兒能夠覺察自己生氣情緒產生的原因，以及自己生理和心理的變化(省 20180313)

S2 說：「我沒睡飽的時候，早上會生氣。」

S7 說：「我喜歡的教具被拿走，我會生氣。」

S13 說：「好朋友跟別人玩，我會生氣。」

S18 說：「媽媽罵我的時候、我非常生氣。」

S23 說：「弟弟拿我的玩具、我很生氣。」(錄 20180312)

S4 說：「我生氣的時候會感覺身體熱熱的。」

S6 說：「我生氣的時候會把拳頭握得緊緊的。」

S15 說：「我生氣的時候想丟東西。」

S16 說：「我生氣的時候心臟會撲通、撲通跳很快。」

S19 說：「我很生氣的時候身體會發抖。」

S20 說：「我生氣的時候會跺腳。」

S25 說：「我生氣的時候覺得臉紅紅的。」(錄 20180313)

(二)生氣情緒之理解與表達：研究這觀察幼兒在未實施繪本教學前對生氣的理解與表達，採用大哭大鬧、尖叫、打人、瞪人、嘟嘴、丟東西等負向的方式表達，經過繪本教學之後，發現會學習故事主角使用正向方法理解和表達自己生氣的情緒。(省 20180314)

S1 說：「當哥哥搶我的玩具時，我會生氣，但是我會跟哥哥好好說，我們一起玩。」

S8 說：「小朋友拿走我的彩色筆，我會很生氣，我可以告訴他們要經過我的同意。」

S10 說：「跟妹妹吵架，我會生氣，我可以畫圖不理她。」

S14 說：「哥哥故意踢我，我非常生氣，我可以去彈鋼琴或跟媽媽說。」

S17 說：「哥哥故意踢我，我非常生氣，我可以去彈鋼琴或跟媽媽說。」

S17 說：「哥哥故意踢我，我非常生氣，我可以去彈鋼琴或跟媽媽說。」

S21 說：「媽媽罵我，我非常生氣，我可以跟媽媽說好好講。」(錄 20180315)

(三)生氣情緒之調節：Rbert V.Kail & John C. Cavanaugh 著 游雅婷譯(《兒童發展》2009,頁 239)生氣的情緒通常出現在 4 到 6 個月之間。例如，當嬰兒喜歡的食物或玩具被拿走時，他們會感到生氣(Sternberg & Campos,1990)，生氣是一種

情緒狀態，它的強度會有所變化，從輕微的憤怒到強烈的激動暴怒。根據心理學博士 Charles Spielberger 的研究，生氣就像其他的情緒，往往伴隨著生理上的改變，當你生氣的時候，你的心跳和血壓都會升高，而你的能量賀爾蒙、腎上腺素與正腎上腺素的量也會增加。

研究者未實施繪本教學前發現研究對象 S1、S5、S6、S7、S8、S9、S11、S13、S15、S18、S20、S21、S22、S23、S2、S25 會因為和兄弟姐間的互動不悅產生非常生氣，因此研究者依據新課綱和葉玉珠(2005) 情緒調節策略，設計放鬆、真相、逃避、社會和分心策略協助幼兒對生氣情緒的調節、認知和行為改變，如表 4-2。

表 4-2
生氣情緒調節策略與活動

策 略	活 動	
1.靜寂練習、數息法、胸式呼吸法(放鬆策略)	<p>1.撥放輕柔的音樂讓孩子閉上眼睛聆聽。</p> <p>2.數息法:請小朋友閉上眼睛，默默數鼻端呼吸出入次數，慢慢默數一到十，來回三次。</p> <p>3.胸式呼吸:請小朋友張開眼睛，慢慢以胸腔擴展與收縮為主的呼吸方法。呼吸時，觀察胸部起伏狀況(可以默數 1-5)</p>	
2.情緒紅綠燈(真相策略)	<p>情緒紅綠燈—老師撥放音樂，師生自由在教室走動，當音樂一停止，站在老師旁邊的小朋友依圖卡發表(紅燈-對不起，我要生氣了，綠燈-我生氣的時候我可以怎麼做)。</p>	

(續下頁)

表 4-2

生氣情緒調節策略與活動(續)

策 略	活 動	
3.好心情體操(逃避策略)	播放柔和音樂帶領幼兒做簡單瑜珈動作	
4.心情指數(社會策略)	以學習單的方式讓幼兒畫一至三件會讓自己生氣的事，並在旁邊標示非常生氣、很生氣、一點點生氣	
5. 快樂 go go go (分心策略)	請小朋友畫出可以讓自己不生氣的方法，並與同儕分享	

(四)幼兒生氣情緒之改變：研究對象經過生氣情緒正向調節策略練習之後，已經有明顯的進步，例如：S18 在園所是位有禮貌乖巧的孩子，自從去年小弟弟出生，在家裡容易唱反調、生氣，爸爸在外縣市工作，生活主要照顧者是媽媽，對幼兒居家行為十分頭疼，希望老師可以從中協助，在研究中該生表達的生氣情緒都與媽媽有關，例如：當我做錯事時，希望媽媽可以好好跟我說，不要打我，否則我會超級生氣。(訪 20180315)

S18 的媽媽會抱怨沒有生老二時，老大很多事都可以自己做，自從老二出生後常常唱反調、愛生氣、生活自理能力出現退化行為，因為實施繪本教學有機會和 S18 長期接觸，了解孩子內在世界的思維和心聲，知道該生是因為媽媽

生下弟弟產生嫉妒和吃醋，故意哭鬧、頂嘴、生氣來引起媽媽的關注，內心十分渴望媽媽可以像以前一樣愛他、陪伴他，為了平穩孩子的情緒和導正觀念，研究者自三月份建議媽媽可以從給孩子愛的保證：口頭告訴 S18：「你和弟弟妹妹都是爸媽的心肝寶貝。」、多給予鼓勵和稱讚避免責罰、讓 S18 嘗試抱抱小 baby，感受和體驗小嬰兒很脆弱，一不小心很容易受傷，需要成人多照顧、爸爸和媽媽要製造和 S18 獨處的機會、訓練 S18 照顧弟弟的能力，譬如：拿尿布、餵牛奶。到了五月初再次與媽媽訪談，發現 S18 居家可以表達自己的需求、照顧弟弟、減少發脾氣負面行為。(省 20180515)

S12 在園中最好的朋友是 S8，S8 常常未經過 S12 的同意會拿走文具用品、玩具、畫冊，S12 雖然生氣但不敢開口說，經由生氣學習單使研究者了解 S12 需要協助，鼓勵將遇到事件當下的感覺勇敢說出來，5 月 7 日早上 S8 在 S12 桌面上正想拿走色鉛筆，研究者觀察 S12 向 S8 說：「這是我先拿到的筆，如果你要使用，請你等一下。」又有一次 S15 碰撞了她，她回應：「你撞到我了，我很痛，請你跟我說對不起。」(觀 20180507)

S8 在大班下學期出現飲食變好，身高長高不少但體重持續減少情形，經由醫療檢查發現是第一型糖尿病，平時已有驕縱行為再加上身體異常，於班級中大部分同儕會照顧她、包容她，在研究過程中，研究者發現 S8 未經過 S12 同意會拿走桌上的彩色筆、旋轉蠟筆、剪刀等文具用品，S12 臉部雖然出現生氣表情，卻敢怒不敢言，經過繪本教學之後，發現 S12 和同儕互動之間若有不愉快、不喜歡、容易引發生氣的情緒感覺，願意表達出來，進而調整自己的情緒。(省 20180318)

研究結果顯示幼兒經過繪本教學之後，誠實的面對自己的感受，學習以健康的態度面對生氣的情境，並運用正向的情緒調調策提升生氣情緒之覺察、理解、表達和調節能力。

第三節 繪本教學對幼兒緊張情緒能力之成效

研究者依據研究設計，共選擇「第一次上街買東西、我不敢說.我怕被罵、佳佳的妹妹不見了」三本繪本進行教學，為使教學活動更順利並達到教學目的，研究者在事先準備及教學過程中隨時注意幼兒之發展與回應，並因應教學實況隨時做檢討與改進，其教學活動進行有繪本分享、故事討論、團體遊戲、學習單和情緒調節練習(行為改變技術)，以下為繪本教學行動過程之觀察與發現：

一、《第一次上街買東西》繪本教學行動過程之論述。

(一)引起動機: 使用玩偶分享第一次上學的經驗。

R:大家號，我是毛毛，我第一次上幼兒園的時候一直哭著找媽媽。(緊張的樣子)

S6:我第一次上學一直哭著找媽媽。

S17:我第一次上學是姊姊陪我。

S2:我第一次上學很害怕。

S23:我第一次上學超級緊張。

……………(影 20180409)

(二)繪本分享:1.導讀《第一次上街買東西》繪本，讓幼兒將圖畫與文字產生連結。2.利用繪本 PPT 簡報將繪本每一頁的圖畫讓幼兒再瀏覽，以加深瞭解故事內容和情節發展。

(三)故事討論:研究者針對繪本內容提出主要情緒之基本問題，引導孩子提出意見、看法，同時從旁適時的補充說明。

R:故事主角第一次上街做什麼呢?

S8:媽媽請她幫忙買東西。

S3:買牛奶。

S14:要到雜貨店買牛奶。

R:故事主角在街上遇到什麼事，讓她覺得很緊張?

S25: 遇到騎好快的腳踏車。

S20: 走道斜坡跌倒了，媽媽給的錢不見了。

S21: 不敢買東西。

R: 如果你是故事主角，如何讓自己不緊張？

S13: 我會請媽媽陪我。

S19: 找大人陪，不要自己一個人出去。

S24: 我會請哥哥陪我去買牛奶。

……………(影 20180412)

(四)延伸活動:1. 我是最棒的-紙偶故事接龍。製作「第一次上街買東西」紙偶，分組讓幼兒進行故事接龍，練習膽量。

S1、S2、S3、S4、S10、S13、S16、S17、S20、S22 平時很容易害羞，尤其在多數小朋友面前表演更顯得緊張，在紙偶故事接龍活動中，S1、S2、S4、S13、S16、S17、S20、S22 經過慢慢引導和鼓勵，可以拿著紙偶說出簡短的故事內容，而 S3、S10、S24 喜歡玩紙偶，但一句話也說不出來，非常緊張，手直轉紙偶。(省 2018028)。

2. 大聲公比賽:我最緊張的事。幼兒利用麥克風，站在大家面前說出自己最緊張的事情，再討論把心裡的話大聲說出來，有什麼感覺？

大聲公比賽剛開始小朋友覺得很有趣，因為可以自己拿麥克風說話，聽到自己的聲音從喇叭箱傳送出來，所以一開始會搶著大聲亂喊叫，但是規定說話的內容之後，轉變為緊張的氣氛，輪到者音量變小，尤其 S3、S10、S24 需要老師一句句引導才能小小聲說出來。(省 20180413)

二、《我不敢說、我怕被罵》繪本教學行動過程之論述。

(一)引起動機: 今天老師帶一本非常好看又好聽的繪本，要和大家一起欣賞，首先我們來看看書的封面有什麼？

S1: 封面有一位小朋友。

S10:她穿裙子，看起來像妹妹。

S16:她有一件黑色的澎澎裙。

R:小女孩的臉看起來是什麼心情?

S21:小女孩看起來有點難過。

S2:小女孩臉紅紅的，應該是害羞。

S5:可是緊張的臉也會紅紅的。

……………(影 20180416)

(二)繪本分享:1.導讀《我不敢說、我怕被罵》繪本，讓幼兒將圖畫與文字產生連結。2.利用繪本 PPT 簡報將繪本每一頁的圖畫讓幼兒再瀏覽，以加深瞭解故事內容和情節發展。

(三)故事討論:研究者針對繪本內容提出主要情緒之基本問題，引導孩子提出意見、看法，同時從旁適時的補充說明。

R:小女孩為什麼很緊張?

S7:把襪子拉出一個洞，害怕被罵。

S9:不喜歡吃梨子，把它丟到垃圾桶，害怕被發現。

S11:把媽媽的禮服弄髒了。

S15:偷偷把肉給小狗吃。

S18:小女孩緊張做錯的事情被發現。

R:如果你是小女孩，你會怎麼辦?

S24:保護襪子不會弄壞。

S17:不喜歡吃的水果也要試試看，不可以浪費。

S5:沒有經過大人的同意，不可以亂拿他們的東西。

S14:做錯事情要勇敢跟爸爸媽媽說，說謊話會很緊張。

……………(影 20180418)

(四)延伸活動:1.觸覺大考驗-在神秘箱內放一些不同觸感的蟑螂模型、塑膠球、白板筆、毛手套、塑膠壁虎、軟 Q 魚、玻璃小罐子、毛線球等物品，

讓幼兒觸摸和猜出物品名稱。

此活動事先未向孩子說明神秘袋內的物品，採小組讓他們先觸摸看看，摸到蟑螂模型的幼兒臉部有驚嚇，帶動後面觸摸幼兒的緊張氣氛，最後請幼兒一一說出自己摸到物品名稱，塑膠球、白板筆、毛線球、玻璃罐容易被辨識出來，其餘未猜出來的物品再進行第二次觸摸，觸摸到蟑螂、壁虎塑膠模型、軟 Q 魚幼兒會稍微定格一下才拿出來，S2、S4、S10、S20、S21 害怕隨手往上拋，請他們再試一次，意願不高甚至會緊張，是由生到心理導致神經緊繃、不自覺不舒服的感覺。(省 20180419)

2.腹式呼吸練習-請小朋友平躺在地板上，小腿拱立，雙手打開平放在肚擠上，用鼻子吸氣，雙手感受肚子鼓起，慢慢吐氣，重複三次。

幼兒已經有練習胸式呼吸的經驗，在講解腹式呼吸後，坐著練習時仍然是一知半解使用胸式呼吸法，經由小翎老師的建議改成躺在乾淨地板上，觀察研究者身體平躺地板、小腿拱立，手指打開、雙手平放在肚擠上，注意鼻子吸氣，雙手感受肚子鼓起，慢慢吐氣肚子慢慢恢復，幼兒覺得無比神奇樂於練習，S12、S13、S20、S23 尚未摸索到技巧，需要再多次學習。

(協 T2 20180420)

三、《佳佳的妹妹不見了》繪本教學行動過程之論述。

(一)引起動機:老師扮演心愛的玩具不見了。

R:奇怪我的玩具怎麼不見了?(緊張的樣子)

S6:它什麼樣子?我可以幫您找一找。

S2:我也可以幫您找一找。

R:它是我媽媽買給我會發亮的大蟑螂玩具，怎麼辦呢?(緊張的樣子)

S8:蟑螂!有點可怕。

S23:請你想一想最後一次玩它是什麼時候?

……………(影 20180423)

(二)繪本分享:1.導讀《佳佳的妹妹不見了》繪本，讓幼兒將圖畫與文字產生連結。2.利用繪本 PPT 簡報將繪本每一頁的圖畫讓幼兒再瀏覽，以加深瞭解故事內容和情節發展。

(三)故事討論:研究者針對繪本內容提出主要情緒之基本問題，引導孩子提出意見、看法，同時從旁適時的補充說明。

R:媽媽請家家幫忙做什麼事情呢?

S9:照顧妹妹。

S12:媽媽要去銀行，請佳佳乖乖在家。

R:佳佳的妹妹為什麼不見了?

S22:妹妹沒有乖乖站著，自己走了。

S25:佳佳認真在地上畫圖，沒發現妹妹自己走開了。

R:佳佳找妹妹的心情如何?

S1:很害怕。

S4:很緊張。

S19:好害怕會被媽媽罵。

R:如果你是佳佳，你會怎麼做?

S20:乖乖在家等媽媽。

S13:手緊緊牽著妹妹。

S15:跟妹妹說不可以跑到外面，很危險。

……………(影 20180425)

(四)延伸活動:1.「我最緊張的事」學習單-請小朋友將自己覺得最緊張的事情畫出來，並想一想自己可以使用什麼方法讓自己不再那麼緊張。

根據 Agnew 一般化緊張理論 (General Strain Theory)，舉凡與他人的負面關係、負面生活事件、目標受阻、生活困擾、負面刺激等皆可能使個體產生憤怒、挫折感、敵意等負面情緒 (Agnew,2001,2006; Robert, Susan, & Jennifer, 2000)。幼兒分享平時最緊張的事情與 Agnew 列舉的生活事件、目

標受阻有關，S2、S9、S10、S12、S13、S16、S19、S24 學習新東西會緊張，S1、S3、S4、S5、S6、S7、S11、S18、S20、S21、S22、S23 遇到做錯事情會緊張，S15、S17、S25 看到或聽到爸爸和媽媽吵架會緊張，而其使用的策略有打球、看書、澆花、大聲說出來、玩玩具、吃東西、畫圖、放風箏、玩氣球、彈琴、聽音樂、搖呼拉圈、找小狗玩、唱歌、哭，透過繪本教學讓幼兒學習呼吸放鬆練習，達到改善緊張刺激出現時的反應。(省 20180426)

2. 彩繪曼陀羅:播放放鬆音樂，引導幼兒深呼吸，專心凝視曼陀羅彩色圖片一分鐘，輕輕閉上雙眼，讓圖形融入幼兒內在心裡，再緩緩睜開雙眼，跟著自己的感覺著黑白圖卡顏色。

張寬裕、丁秀毓、張淑玲(2015)研究以東方藏傳佛教用來引導進入心靈中心之曼陀羅，結合色彩心理學，發現達到產生壓力的舒緩效果。本研究透過彩繪曼陀羅活動觀察到 S1、S12、S14、S18 幼兒剛開始只使用二種冷色系顏色，經過再次放鬆練習後，達到五種色彩，其餘幼兒可以使用六種以上鮮豔的色彩。(省 20180427)

四、緊張情緒調解之歷程

(一)緊張情緒之覺察：研究者發現未實施繪本教學前幼兒對自己緊張情緒是慌亂、不知所措、亂發脾氣，經過繪本教學後研究者於平日的觀察當中，發現幼兒能夠覺察自己在緊張情緒產生的時候，自己會有手冒汗、呼吸變快、身體發熱、口乾舌燥、玩頭髮、搓搓手、眨眼睛、抿嘴、摸耳朵、摸臉、一直上廁所等生理和心理的變化。(省 20180412)

S4 說：「我緊張的時候會一直搓自己的手。」

S7 說：「我緊張的時候心臟跳好快。」

S9 說：「我緊張的時候身體感覺熱熱的。」

S11 說：「我緊張的時候會一直眨眼睛。」

S13 說：「我緊張的時候會一直上廁所。」

S15 說：「我緊張的時候嘴唇會動來動去。」

S17 說：「我緊張的時候感覺很渴、想喝水。」

S19 說：「我緊張的時候手會一直流汗。」

S21 說：「我緊張的時候會摸耳朵。」

S25 說：「我緊張的時候會摸臉臉。」 (觀 20180413)

(二)緊張情緒之理解與表達：幼兒在未實施繪本教學前對緊張的理解與表達是當自己覺得手在冒汗、呼吸變快、身體發熱、一直想上廁所、眨眼睛、摸耳朵時會開始害怕想要逃避現場，經過繪本教學之後，幼兒可以以正向積極方式面對自己日常生活中緊張情緒之理解和表達。(省 20180414)

S3 說：「當我做錯事情會緊張的時候，我可以請媽媽再給我一次機會。」

S6 說：「我的學習單畫錯了會緊張，我可以請老師再給我一份新的。」

S10 說：「每一次學新的跳舞動作，我會好緊張，不過沒關係，多多練習就好了。」

S12 說：「上台說故事我會很緊張，我可以在家多多練習。」

S15 說：「爸爸和媽媽吵架的時候我會緊張，我可以到樓上聽音樂。」

S17 說：「當我沒把事情做好，爸爸和媽媽會吵架，我會好緊張，再重做一次。」

(錄 20180415)

(三)緊張情緒之調節：馮觀富著(《情緒心理學》2005,頁 247)史達特(L.H.Stott,1974)

，認為佛洛伊德性心理發展口腔期，嬰兒自出生會因為不能如願攝取到食物，產生緊張、挫折、焦慮和不安的情緒肢體行為，幼兒隨著年齡增長，面臨排泄訓練、學習新事物、做錯事情、生活負面事件等，其生理接受到的訊息無法調適時會產生心理的緊張。

研究者未實施繪本教學前發現研究對象緊張的情緒，源自於父母的吵架、做錯事害怕被發現和處罰、學習新的東西，不知道如何做良善的調節，因此研究者依據新課綱和葉玉珠(2005) 情緒調節策略，設計等待策略、逃避策略、真相策略、放鬆策略、分心策略和社會策略之正向調節活動，以協助幼兒對

緊張情緒的調節、認知和行為改變，如表 4-3。

表 4-3

緊張情緒調節策略與活動

策 略	活 動
1.觸覺大考驗 (等待)	在神秘箱內放一些不同觸感的螞蟻模型、塑膠球、白板筆、毛手套、塑膠壁虎、軟 Q 魚、玻璃小罐子、毛線球等物品，讓幼兒觸摸看看。 
2.腹式呼吸練習(逃避)	腹式呼吸練習-請小朋友平躺在地板上，小腿拱立，雙手打開平放在肚擠上，用鼻子吸氣，雙手感受肚子鼓起，慢慢吐氣，重複三次。 
3.大聲公比賽(真相)	幼兒利用麥克風，站在大家面前說出自己最緊張的事情，再討論把心裡的話大聲說出來，有什麼感覺？ 
4.彩繪曼陀羅(放鬆)	彩繪曼陀羅:播放放鬆音樂，引導幼兒深呼吸，專心凝視曼陀羅彩色圖片一分鐘，輕輕閉上雙眼，讓圖形融入幼兒內在心裡，再緩緩睜開雙眼，跟著自己的感覺著黑白圖卡顏色。 

(續下頁)

表 4-3

緊張情緒調節策略與活動(續)

策 略	活 動	
5.紙偶故事接龍(分心)	製作「第一次上街買東西」紙偶，讓幼兒分組進行故事接龍，練習膽量。	
6.「我最緊張的事情」學習單(社會)	請小朋友將自己覺得最緊張的事情畫出來，並想一想自己可以使用什麼方法讓自己不再那麼緊張。	

(四)幼兒緊張情緒之改變：研究對象經過緊張情緒正向調節策略練習之後，已經有明顯的進步，例如：S15 有一次和哥哥因為平板電腦的事情而吵架，吵完之後非常生氣，心裡想要報復哥哥，就將家中黏鼠板放在客廳欲作弄哥哥，未料被媽媽踩到了，S15 至始至終不願意承認是自己放的，但是心裡既緊張又害怕這件事情被發現，經過繪本教學情緒策略練習之後，向媽媽勇敢表達、承認自己做錯事情，家長高興幼兒行為的改變。(訪 P15 20180425)

S15 是家中老三和哥哥、姊姊年紀相差十歲以上，平時爸爸忙代書工作交際喝酒，媽媽忙業務事業，居家最大的陪伴是平板電腦，有一次因為和哥哥互搶玩平板電腦輸了，非常生氣，引發想報復哥哥的想法和行動，事後又因為緊張、害怕不願意勇於承認自己的錯誤，針對學齡前幼兒有如此的行為，研究者認為不妥，因此藉由情緒調節策略與 S15 長談正確的表達方式，期待可以糾正負向行為，隔天媽媽到幼兒園表示，S15 回家跟哥哥和媽媽道歉，勇敢承認並表示會禮讓哥哥，不再做錯誤的事情。(省 20180426)

S23 表示有一次和哥哥、姊姊在客廳進行丟東西遊戲，一不小心拿到水壺丟出

去時，把電視機前爺爺心愛的古董花瓶打破了，便一齊邀哥哥和姊姊將破碎的花瓶藏在櫃子裡，每天過著害怕被發現的緊張日子。經過繪本教學情緒策略練習之後，向媽媽和爺爺勇敢承認自己做錯事情，家長高興幼兒行為的改變。(訪 P23 20180425)

S23 是為心寬體胖、活潑的孩子，爺爺經營台灣和大陸高科技工廠，常需要兩地跑，家裡房子地近三百坪，客廳擺滿各式各樣、琳琅滿目的物品，媽媽平時忙碌照顧四位孩子上學和補習，任由 S23 和雙胞胎姊姊玩耍，研究者自從觀察到 S23 眼光閃爍、悶悶不樂之後，藉由情緒調節策略與 S23 細談正確的表達方式，期待可以糾正負向行為，隔天媽媽到幼兒園表示，S23 回家主動媽媽說出事情經過，並打手機視訊向遠在大陸的爺爺道歉，消除緊張的心情。(省 20180427)

研究結果顯示幼兒經過繪本教學之後，明瞭自己緊張問題癥結、勇敢面對，並運用正向調節策略學習放鬆、改善緊張不安的情緒，增進緊張情緒之覺察、理解、表達和調節能力。

第四節 繪本教學對幼兒恐懼情緒能力之成效

研究者依據研究設計，共選擇《膽小的劍龍、我好害怕、喔!好痛》三本繪本進行教學，為使教學活動更順利並達到教學目的，研究者在事先準備及教學過程中隨時注意幼兒之發展與回應，並因應教學實況隨時做檢討與改進，其教學活動進行有繪本分享、故事討論、團體遊戲、學習單和情緒調節練習(行為改變技術)，以下為繪本教學行動過程之觀察與發現:

一、《膽小的劍龍》繪本教學行動過程之論述。

(一)引起動機: 今天老師帶一本非常好看又好聽的繪本，要和大家一起欣賞，首先我們來看看書的封面有什麼?

S3: 有一隻恐龍。

S7: 牠是劍龍。

S11: 有劍龍、樹和山。

S17: 有一隻恐龍，好像是劍龍。

S18: 劍龍在走路，後面有山、樹和其他的龍。

S21: 劍龍看起來有一點點不高興。

S24: 劍龍的臉看起來是擔心。

……………(影 20180430)

(二)繪本分享: 1. 導讀《膽小的劍龍》繪本，讓幼兒將圖畫與文字產生連結

。 2. 利用繪本 PPT 簡報將繪本每一頁的圖畫讓幼兒再瀏覽，以加深瞭解故事內容和情節發展。

(三)故事討論: 研究者針對繪本內容提出主要情緒之基本問題，引導孩子提出意見、看法，同時從旁適時的補充說明。

R: 劍龍發生什麼事情? 覺得很害怕?

S10: 劍龍跟我一樣怕黑。

S16: 劍龍覺得黑黑的有鬼。

S1:劍龍要出去找食物很害怕。

S8:劍龍遇到會動的樹。

S5:牠看到水中奇怪的影子。

S14:劍龍聽到樹林發出奇怪的聲音，以為是鬼。

R: 如果你是劍龍，你可以怎麼做？

S23:找好朋友一起出去。

S4:等恐龍媽媽回來。

S12:不要胡思亂想，要勇敢。

R: 說一說自己覺得害怕、恐懼的事？

S25:發燒打針很害怕。

S2:打預防針很痛，很害怕。

S17:咳嗽發燒住院非常非常害怕。

S7:媽媽叫我自己一個人上樓拿東西，我會害怕。

S10:第一次上學我會害怕。

S19:第一次出國坐飛機去日本玩，我會一點點害怕。

……………(影 20180502)

(四)延伸活動:1.勇敢的劍龍:鼓勵幼兒以繪畫方式表達如何幫助劍龍不害怕。

S2、 S4、S10、S13、S16、S17、S20、S22 幫助劍龍不害怕的方法是找好朋友一起， S1、S5、S7、S8、S11、S14、S15、S18、S19、S25 幫助劍龍不害怕的方法是自己要勇敢，把事情看清楚、聽清楚就不會害怕，真高興小小年紀可以理解事情的真相，不會盲目害怕。(省 20180503)。

2.「我最害怕的是--」票選活動:每位幼兒可以圈選二票覺得害怕恐懼的圖片，並說出原因？

票選「我最害怕的是--」活動，S1、S4、S8、S9、S10、S12、S13、S14、S7、S18、S19、S21、S22 最高票，最害怕的是蛇。其次是地震 S2、S3、S5、S6、S7、S9、S11、S12、S14、S16、S23、S24、S25。最不害怕的是

黑暗，只有 S19 一人票選。(省 20180504)

二、《我好害怕》繪本教學行動過程之論述。

(一)引起動機: 老師抱小熊玩偶引起幼兒注意。

R:昨天晚上我們家有地震，我覺得好害怕，還好有小熊陪我。

S3:我們家也有地震。

S6:好奇怪，我們家也有地震，妹妹被地震嚇哭了。

……………(影 20180507)

(二)繪本分享:1.導讀《我好害怕》繪本，讓幼兒將圖畫與文字產生連結

。2.利用繪本 PPT 簡報將繪本每一頁的圖畫讓幼兒再瀏覽，以加深瞭解故事內容和情節發展。

(三)故事討論:研究者針對繪本內容提出主要情緒之基本問題，引導孩子提出意見、看法，同時從旁適時的補充說明。

R:你覺得故事的小熊在害怕什麼?

S9:小熊跟我一樣怕黑黑的。

S11:小熊害怕突然很大聲。

S13:打雷的聲音很大聲，我也很害怕。

S15:鞭炮也很大聲。

S16:小熊害怕媽媽出去。

S20:小熊害怕做惡夢。

S18:牠害怕從很高的溜滑梯溜下來。

R:故事的小熊害怕的時候，會怎麼做?

S23:躲在被子裡。

S21:抱一隻玩偶。

S22:找媽媽抱抱。

S24:牠會哭。

R:如果你是小熊，你可以怎麼做？

S7:害怕的時候可以大聲說出來。

S1:可以跟媽媽說。

S19:阿嬤說做夢都是假的，不用害怕。

S14:小熊如果害怕溜高的溜滑梯，可以先玩小的。

S8:如果害怕打雷的聲音，可以把耳朵摀起來。

……………(影 20180509)

(四)延伸活動:1.「我不害怕了」學習單-畫出自己害怕的事情，如何變成不害怕。

S1、S4、S8、S9、S10、S12、S13、S14、S18、S19、S20、S21、S22 害怕動物類，例如:蛇、蟑螂、蜘蛛、死掉的青蛙、野狗，讓自己不害怕的方法是跟媽媽說、趕快跑、踢走牠、離牠遠一點、把門關起來--。S2、S3、S5、S6、S7、S11、S16、S23、S24、S25 害怕地震發生造成房子倒塌，讓自己不害怕的方法是趕快跑、找狗狗陪伴、抱玩偶--。S15 害怕看見車禍，讓自己不害怕的方法是眼睛不要看。S17 害怕下雨打雷的聲音，讓自己不害怕的方法是叫媽媽陪我。(學 20180510)

2.「小小瑜珈」活動:每位幼兒聆聽柔和音樂，練習二人放鬆的弓式、船式、單腳山式瑜珈動作。

幼兒喜歡柔和的音樂，聆聽的時候覺得很輕鬆，又因為有上次簡單的個人瑜珈動作練習，所以帶二人一組的瑜珈動作幼兒喜歡，但是居於安全問題考量，一定要有暖身動作和老師在旁協助才不會發生肢體扭傷。

(省 20180511)

三、《喔!好痛》繪本教學行動過程之論述。

(一)引起動機:以健保卡、針筒實物師生討論。

R:請問這是什麼呢？

S2:它是健保卡。

S4:我去打預防針的時候，媽媽有給護士阿姨健保卡。

S10:我發燒的時候，媽媽也會給阿姨健保卡。

S3:它是針筒。

S5:操作課時，我會用針筒吸水。

S12:護士阿姨打針也會用針筒。

S21:護士阿姨的針筒有針，我們的沒有。

……………(影 20180514)

(二)繪本分享:1.導讀《喔!好痛》繪本，讓幼兒將圖畫與文字產生連結。

2.利用繪本 PPT 簡報將繪本每一頁的圖畫讓幼兒再瀏覽，以加深瞭解故事內容和情節發展。

(三)故事討論:研究者針對繪本內容提出主要情緒之基本問題，引導孩子提出意見、看法，同時從旁適時的補充說明。

R:請問小賀的身體怎麼了?

S25:小賀一直流鼻水。

S16:小賀也有發燒。

S6:小賀感冒了。

R:小賀害怕的時候，做了什麼事?

S23:賴在床上不起來。

S11:希望變用力氣大的獅子。

S13:希望變成胖小豬，穿不下衣服，可以不用出門。

S9:小賀想變成烏龜，走路很慢可以來不及看醫生。

S24:他想變成變色龍，不用看醫生。

S15:希望變成松鼠，跳得遠遠地，可以不用看醫生。

S18:變成鱷魚，鱷魚皮很硬不能打針。

R:如果你是小賀，你覺得可以怎麼做?

S17:多喝水，才不會一直生病。

S20:也要運動，才不會生病。

S22:不要挑食，才可以健健康康。

S1:多吃水果就不會生病。

S7:要早睡早起，不要很晚才睡覺。

……………(影 20180516)

(四)延伸活動:1.彩繪曼陀羅: 播放放鬆音樂，引導幼兒深呼吸，專心凝視曼陀羅彩色圖片一分鐘，輕輕閉上雙眼，讓圖形融入幼兒內在心裡，再緩緩睜開雙眼，跟著自己的感覺著黑白圖卡和利用嵌圖板創作。

第一次彩繪曼陀羅，幼兒是依照老師的黑白圖著色，這次彩繪曼陀羅黑白圖卡，幼兒除了使用現有的黑白圖之外，協同老師也建議可以利用教室學習區幾何嵌圖板，設計類似曼陀羅的圓形彩色圖，發現 S2、S4、S5、S6、S17、S19、S22、S25 創意十足，專注完成作品，並表示看見圖騰是高興的、漂亮、有希望。(協 T1 20180517)

2. 「害怕 bye bye」活動:利用十個卡通偶、遊戲卡進行情緒轉移。

利用研究者自製「害怕 bye bye」情緒遊戲教具，引導幼兒害怕可以情緒轉移，以十個卡通小偶隨意放入圓圈內，當幼兒翻到「拿」字卡時，幼兒口說:「我害怕的情緒不見了。」並隨意拿走一個小偶，當幼兒翻到「換」字卡時，則幼兒口說:「我害怕的情緒變好了。」並隨意換小偶的位置，直到遊戲字卡全部使用完後，數算勇敢情緒得幾分。S1、S2、S4、S5、S6、S7、S8、S9、S11、S14、S15、S18、S21、S22、S23、S25 喜歡和同儕一起玩，S3、S10、S12、S13、S16、S17、S19、S20、S24 需要鼓勵才願意試試看。(省 20180518)

四、恐懼情緒調解之歷程

(一)恐懼情緒之覺察: 研究者發現未實施繪本教學前幼兒對自己恐懼情緒感到無助，不願意提起自己害怕的事情，採取默默承受、焦慮的態度，經過繪本教

學之後，研究者發現幼兒能夠覺察自己在恐懼情緒產生時，會有冒汗、心跳加快、煩躁、擔心、不安、想哭、尖叫、身體僵硬等生理和心理的變化。

(省 20180430)

S4 說：「我和爸爸去爬山看到蛇很害怕，頭兒一直冒汗。」

S15 說：「媽媽載我上學的時候，我們遇到車禍，有位叔叔流很多血，我很害怕好想哭。」

S16 說：「發生地震的時候，我很害怕會一直尖叫。」

S17 說：「打雷和閃電的時候，我很害怕，心臟怦怦跳。」

S18 說：「我和爸爸去爬山看到蛇好害怕，身體會定住、不敢動。」

S22 說：「我看見蟑螂好害怕，身體會定住、不敢動。」(錄 201800502)

(二)恐懼情緒之理解與表達：幼兒在未實施繪本教學前對恐懼的理解與表達是擔心害怕，採用立即逃離、逃避現場的負向方式，經過繪本教學之後，能夠理解造成自己恐懼的原因，也可以勇敢表達在什麼情境之下，自己容易害怕，以及因應的正向積極態度。(省 201800503)

S1 說：「我看見死掉的青蛙，我會害怕，因為牠的樣子醜醜的。」

S5 說：「地震把房子搖得東倒西歪，所以我很害怕。」

S7 說：「我發燒住院媽媽下樓買東西，我很害怕會有魔鬼出現，因為醫院感覺很可怕。」

S13 說：「打預防針很痛，我覺得不舒服，所以非常害怕。」

S16 說：「媽媽生氣的時候，我很害怕，因為媽媽變得很兇。」

S25 說：「客人奶奶一直摸我的臉，我覺得很害怕，因為我跟她不熟。」

(錄 20180503)

(三)恐懼情緒之調節：F.Philip Rice 著 謝佳容、楊承芳、周雨樺、郭淑芬、徐育愷 譯(《嬰幼兒發展》,2007,頁 274)，幼兒在發展過程中對新環境、自己獨處、黑暗、狗、鬼怪、面具、噩夢等產生不舒服的經驗(Hartman et al.,1987)，此實際經驗累積成恐懼情緒。在本研究中研究者發現讓研究對象產生的害怕、恐懼

情緒皆來自生活經驗，如：到戶外運動看見蛇、居住環境常有地震發生、上學途中看見車禍、在廚房發現蟑螂和蜘蛛--等，當他們產生這些情緒時，無法獲得正向的調節方法，因此研究者依據新課綱和葉玉珠(2005) 情緒調節策略，設計等待策略、逃避策略、真相策略、放鬆策略、分心策略和社會策略協助對恐懼情緒的調節、認知和行為改變，如表 4-4。

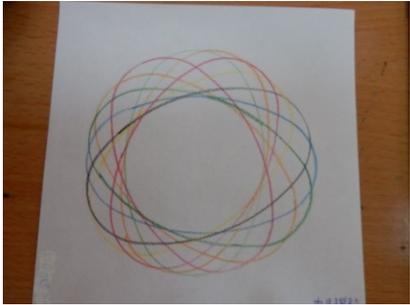
表 4-4
恐懼情緒調節活動與策略

策 略	活 動
1. 「我最害怕的是--」票選(等待)	每位幼兒可以圈選二票覺得害怕恐懼的圖片，並說出原因？
2. 小小瑜珈(逃避)	每位幼兒聆聽柔和音樂，練習二人放鬆瑜珈動作
3. 「我不害怕了」學習單(真相)	畫出自己害怕的事情，如何變成不害怕了。

(續下頁)

表 4-4

恐懼情緒調節策略與活動(續)

策 略	活 動	
4.彩繪曼陀羅(放鬆)	播放放鬆音樂,引導幼兒深呼吸,專心凝視曼陀羅彩色圖片一分鐘,輕輕閉上雙眼,讓圖形融入幼兒內在心裡,再緩緩睜開雙眼,跟著自己的感覺著黑白圖卡顏色和利用嵌圖板創作	
5.「害怕 bye bye」(分心)	利用十個卡通偶、遊戲卡進行情緒轉移遊戲。	
6.「勇敢的劍龍」學習單(社會)	鼓勵幼兒以繪畫方式表達如何幫助劍龍不害怕。	

(四)幼兒恐懼情緒之改變：研究對象經過恐懼情緒正向調節策略練習之後，已經有明顯的進步，例如：S1、S3、S5、S6、S13、S21、S23 即將進入國民小學，需要接受麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗和白喉、破傷風混合疫苗預防針的注射，然因為害怕打針，遲遲無法順利完成，經過繪本教學之後，他們陸續完成接種，父母很高興孩子們可以克服恐懼，接受挑戰。(非訪 20180510)

研究對象 S1、S3、S5、S6、S13、S21、S23 平時內向又膽小，在繪本教學時透露很害怕打針，研究者私底下與家長們溝通，鼓勵孩子們說出害怕恐懼的原因、接納孩子的思維、共同建立正確的方法-深呼吸、放鬆，讓孩子試試看，

經過情緒調節教學策略之練習，他們勇敢接受疫苗注射。(省 20180511)

協同老師 T1 因爸爸病重和往生，所以自 4 月 23 日到 5 月 11 日請假，幼兒猜測和討論害怕老師會不會不再教他們了，因此以繪本《祝你生日快樂》和幼兒討論分離和死亡，S2、S4、S6、S9、S12、S15、S18、S19、S21、S22、S25 覺得老師只是離開他們一下下，等老師忙完就會回來，他們要乖並聽小翎老師話，讓小燕老師放心，因為小燕老師的爸爸到天上當天使，會保護大家。協同老師 T1 喪假期間幼兒乖巧懂事，努力完成母親節音樂活動，而孩子們這些平靜情緒表現，歸功於老師平時重視情緒教育的引導，使之發芽茁壯。(省 201805115，協 T2 20180517)

研究結果顯示幼兒經由繪本教學之後，解析自己內在恐懼的對象，運用理性思維和正向調節策略，消彌恐懼情緒並提升恐懼情緒之覺察、理解、表達和調節能力。



第五章 研究結論與建議

本章將總結本研究的結果，統整歸納後，並從中提出意見及研究參考方向，以供未來教學及研究之參考。全章共分為兩節：第一節說明本研究之結論，第二節則論述研究中的建議。

第一節 結論

Dyer、Shatz 和Wellman（2000）認為情緒繪本豐富幼兒的心智資源，透過故事內容可以清楚主角的想法和情緒感受；故教師在不同情緒繪本中討論情緒主題，可以讓幼兒學習情緒覺察、表達、理解和調節。因此，本研究以繪本為教學材料，進行十二週的情緒教育行動研究，了解繪本教學對幼兒情緒調節的影響，以提昇幼兒害羞、生氣、緊張和恐懼情緒的調節能力，進而提供研究者在教學上省思與自我成長的機會。研究結果分述如下：

一、繪本教學能提升幼兒害羞情緒的覺察、表達、理解和調節能力

Izard(1977)提出嬰兒在 6 個月大會出現害羞的情緒發展(謝佳容等人譯《嬰幼兒發展》，2007，頁 273)，自九個月到一歲中間更為明顯，心理學家稱此期為「認生時期」或「陌生人焦慮」。德國的教育學專家 Christiane 博士曾經說過：「寶寶的認生期隨著他的成長而自然產生。」嬰兒一歲八個月以後，對陌生人的膽怯、怕羞情緒，都可以經由接觸多次、相處時間而改善。幼兒五至六歲，先從《害羞的副龍櫛龍》覺察害羞會出現的情境，再透過《我不敢和客人打招呼》反映自己生活經驗中，容易因為陌生人、客人不好意思打招呼的心境，進而可以理解與表達害羞造成自己和別人的感受，最後以《我的紅氣球》學習害羞時小小策略和內心世界需要的勇氣，輔以我會大聲說、故事小高手、熱心小幫手和勇氣小天使活動，增加幼兒與人的接觸，克服害羞的心理因素，進而提升害羞之情緒調節能力。

二、繪本教學能提升幼兒生氣情緒的覺察、表達、理解和調節能力

嬰兒生氣的情緒通常出現在 4 到 6 個月之間，例如：嬰兒喜歡的食物或玩具被拿走時，他們會感到生氣(Sternberg & Campos,1990)，生氣是一種情緒狀態，它的強度會有所變化，從輕微的憤怒到強烈的激動暴怒。根據心理學博士 Charles Spielberger 的研究，生氣往往伴隨著生理上的改變，當你生氣的時候，你的心跳和血壓都會升高，而你的能量賀爾蒙、腎上腺素與正腎上腺素的量也會增加。幼兒從《愛發脾氣的三角龍》覺察生氣會出現的情境，再透過《菲菲生氣了》分享生活經驗中，會因為兄弟姊妹或同儕玩具搶奪造成生氣表達層級，不但對自己沒有幫助之外，有時候也會因為自己生氣而會去傷害到別人，進而以《生氣湯》繪本介紹生氣時，學習採取的正向表達方式和紓解方法，例如：數息法、胸式呼吸、情緒紅綠燈、好心情體操、快樂 go go go 活動，讓幼兒覺察引發生氣的原因，做理性的表達方式，同時同理他人生氣的情緒，進而提升生氣之情緒調節能力。

三、繪本教學能提升幼兒緊張情緒的覺察、表達、理解和調節能力

馮觀富(2005)書中提到佛洛伊德強調人格發展中，嬰兒自出生到一歲的口腔期，如果所需的哺育不能如願攝取到食物時，會有緊張、挫折、焦慮和不安的情緒肢體行為，一歲至三歲的肛門期因面臨開始探索新環境和排泄訓練，幼兒情緒會感受到緊張、挫折或輕鬆、滿足，幼兒隨著年齡增長，當生理接受到的訊息無法調適時會產生心理的緊張情緒。幼兒自《第一次上街買東西》覺察會出現緊張的情境，再觀察故事主角在不同情境的表情和動作，呼應自己在生活中第一次學習買東西的緊張心情，再透過《我不敢說、我怕被罵》分享自己的生活經驗，會有一些放在心中的小秘密，因為當下做些什麼事情產生緊張，最後害怕被罵情緒，以同理心了解自己 and 別人的感受，最後以《佳佳的妹妹不見了》學習表達緊張和保持平靜的心面對與處理的勇氣和調節策略，例如：觸覺大考驗、腹式呼吸、大聲公、彩繪曼陀羅、紙偶故事接龍活動和學習單，增加緊張情緒之覺察、表達、理解和提升調節的能力。

繪本教學能提升幼兒恐懼情緒的覺察、表達、理解和調節能力

嬰兒害怕情緒大約在 5-7 個月開始發展許多類型，例如：害怕媽媽不見了、洗澡害怕泡泡流入眼睛、沖馬桶、吸塵器的聲音，隨後發展對新環境、自己獨處、黑暗、狗、鬼怪、面具、噩夢等產生不舒服的經驗(Hartman et al., 1987)。因此幼兒的害怕是學習而來的行為，受實際經驗所制約。本研究發現讓幼兒產生的害怕、恐懼經驗皆來自生活環境的動物與自然現象。幼兒從《膽小的劍龍》覺察恐懼發生的情境，再觀察故事主角害怕打雷、怕黑、怕有鬼怪的表情，呼應幼兒自己在生活中感覺害怕、恐懼的心情，再透過《我好害怕》分享生活經驗中的恐懼，舉凡害怕狗、怕高、害地震等，讓孩子理解害怕、恐懼並不可恥，要勇敢表達出來，害怕是大人和小孩感受到危險的時候，自然會產生的強烈情緒反應，這種反應發生時，心裡有痛苦、脆弱的、手腳發冷、呼吸急促、心跳加快、肌肉僵硬以及想要逃離現場的感覺，以同理心了解自己和別人的感受，最後以《喔！好痛》學習恐懼情緒的調節策略，繪本鼓勵現階段即將進入國民小學的研究對象，勇敢接受麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗和白喉、破傷風混合疫苗預防針的注射，輔以對恐懼的正確認知。例如：小小瑜珈、彩繪曼陀羅、害怕 bye bye 活動和學習單，提升恐懼情緒之覺察、表達、理解和調節的能力。

四、繪本教學之困境與解決方式

情緒調節策略活動要符合幼兒的興趣，例如「故事小高手」讓幼兒攜帶家中自己最喜歡的繪本來園，提高每一個孩子共同參與的動力，其次，活動設計宜貼近幼兒學習經驗，在「腹式呼吸放鬆」活動中，先從幼兒熟悉的數息法、胸式呼吸和觸覺腹部變化，幫助孩子理解活動的目的，另外，亦要考慮活動能結合幼兒生活，例如，進行「紙偶故事接龍」活動，除了結合孩子日常生活購物經驗之外，其故事偶也可以放入語文學習區，豐富幼兒自我探索與學習機會。

第二節 建議

本研究依照研究結果進行討論，提出以下研究建議，以供未來相關研究、教學現場進行參考。

(一)給家長的建議

本研究結果發現，父母對幼兒負向情緒時，會採取正向、支持、鼓勵態度來面對孩子的情緒問題，甚至學習如何與孩子討論正、負向情緒問題，這是個好的現象，然而，父母好、孩子就會更好，建議父母除了傾聽、理解及同理心外，亦可以多參考坊間許多繪本引述負面情緒的紓解方法、多參加相關單位舉辦的情緒教養研習課程和工作坊，家長共同成長、彼此分享，無論幼兒在日常生活中，所表現正向或負向的情緒，都能讓幼兒學習到情緒覺察、情緒理解、情緒表達、情緒調節策略，運用認知再評價、行為轉移解除、情緒安撫、有效能、具建設性的策略與孩子一起共同解決，成為孩子學習情緒的楷模，孩子將透過平時的觀察與模仿，從中內化父母親平時的情緒教導方式，健全積極的人生。

(二) 給教育單位的建議

本研究發現父母情緒若不穩定，孩子越會使用負面發洩情緒策略，建議教育單位或是相關機構（如家庭教育中心）能夠定期舉辦親職教育相關課程，讓父母親學習正確的情緒教養方式、情緒的表達與調節，面對孩子情緒問題的解決策略等，以提升父母對情緒教養的素養，並有助於幼兒的情緒調節策略的發展。另外，也建議教育部多提供情緒相關繪本給園所，讓幼兒園教保人員能夠透過情緒相關繪本與幼兒探討情緒產生的原因、學習運用不同的情緒調節策略，提高內在精神層面、穩定外顯行為，提高家庭和樂、促進社會祥和。

(三) 對教保人員的建議

透過繪本教學除了可以讓幼兒學習到情緒覺察與辨識、情緒理解、情緒表達、及情緒調節能力之外，在進行十二次繪本教學中，發現幼兒對害羞、生氣、緊張、

恐懼情緒感受容易與生活事物連結，從團體討論、延伸活動到學習單，幼兒能真誠呈現心理感受，反應幼兒正向思維正在萌芽、發展，有些是需要成人再進一步關愛和協助導引正確觀念，另外，幼兒變得樂於分享、主動關心別人、小爭執變少、班級氛圍溫暖而融洽。同時印證《新課綱》將情緒領域納入幼兒園教保活動的重要性，亦證實情緒提供有意義的社會訊息，使人類因此而改變，是扎根人際關係的基礎(Estep & Garner, 2001 ; Saarni, 1999) 因此，教保人員應重視幼兒情緒覺察、理解、表達和調節能力，，有系統、有層次的引導幼兒學習提升情緒智力的內涵，建立正向情緒下的解決問題能力。

(四) 對未來研究的建議

- 1.延長研究時間長度：本研究僅以十二週的情緒教育研究，建議未來研究者可以規劃一學期的時間，深入探究幼兒情緒覺察、理解、表達和調節能力是否有消退或成熟的表現。
- 2.聚焦於情緒困擾的幼兒：在未來的相關研究可以聚焦鎖定具有情緒困擾的幼兒，進行焦點式的觀察與輔導，並訪問其家長，以了解研究對象在情緒主題繪本教學實施後實際改變的情形。
- 3.研究對象延伸至中、小班幼兒：幼兒時期是人類學習和成長的重要階段，幼兒會經歷感官、認知對情緒的覺察、理解和表達，進而透過行為進行情緒的調節，中、小班的幼兒更需要提供其適當的正向情緒引導，及時培養情緒覺察、情緒理解、情緒表達和情緒調節之基本能力。

參考文獻

壹、中文部份

- 王文君(2008)。**故事繪本與幼兒情緒教育之研究 - 以幼稚園大班為例**(未出版碩士論文)。國立東華大學，花蓮。
- 王依琦(2010)。**幼兒圖畫書情緒調節之內容分析**(未出版碩士論文)。國立台東大學，台東。
- 王雪貞、林翠湄、連廷嘉、黃俊豪(譯)(2003)。**發展心理學**(原著：D. R. Shaffer)。台北市：學富。
- 李盈瑩(2008)。**以繪本進行國小低年級情緒教育之行動研究**(未出版碩士論文)。國立台北教育大學，台北。
- 吳英璋(2001年7月)。情緒教育的理論與內涵。**學生輔導**，75，66-79。
- 吳湘靈(2001)。**圖畫故事書在國小一年級國語文領域的應用-情緒教育融入故事教學之實踐**(未出版碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹。
- 林文婷(2008)。**幼兒教師情緒智力與幼兒情緒能力之相關研究**(未出版碩士論文)。國立台東大學，台東。
- 林孟蕾(2004)。**繪本閱讀教學以情緒教育主題為例**(未出版碩士論文)。國立台東大學，台東。
- 林敏宜(2000)。**圖畫書的欣賞與應用**。台北市：心理。
- 林真美(2010)。**在繪本花園裡**。台北市：遠流。
- 洪儷瑜(2009年4月)。我的孩子有情緒困擾嗎。**親子天下**，05，192-197。
- 教育部(2017)。**幼兒園教保活動課程暫行大綱**。台北市：教育部。

- 郝廣才 (2006)。**好繪本如何好**。台北市：格林文化。
- 夏林清 (譯) (1997)。**行動研究方法導論：教師動手做研究** (原作者：H. Altrichter, P. Posch, & B. Somekh)。台北市：遠流。
- 陳文沂 (2007)。**情緒主題教學研究-以圖畫書為例** (未出版碩士論文)。
國立台東大學，台東。
- 陳美姿 (2000)。**以兒童繪本進行幼兒情感教育之研究** (未出版碩士論文)。國立東華大學，花蓮。
- 陳春鳳 (2011)。**幼兒情緒與繪畫表現之探究：情緒繪本課程之行動研究** (未出版之碩士論文) 國立台南大學，台南。
- 陳書梅 (2009)。**兒童情緒療癒繪本解題書目**。台北市：台大出版社。
- 陳雅萍 (2007)。**利用情緒繪本教學進行兒童情緒教育之研究 - 以國小一年級為例** (未出版碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東。
- 曹中璋 (1997)。**情緒的認識與掌控**。**學生輔導**，51，26-39。
- 許芳菊 (2009 年 4 月)。**教出好情緒**。**親子天下**，05，149-159。
- 張欣茂、林淑玲、李明芝(譯)(2010)。**發展心理學** (原著：D.R. Shaffer & K. Kipp)。
台北：學富。
- 張春興 (1995)。**張氏心理學辭典**。台北市：東華。
- 張美惠 (譯) (1996)。**EQ** (原作者：D. Goleman) 台北市：時報文化。
- 梁培勇、劉美蓉、吳文娟、張如穎、李筱蓉、薛惠琪、許美雲、鄭欣宜、陳韻如
(2015)。**兒童偏差行為**。台北市：心理。
- 馮觀富 (2005)。**情緒心理學**。台北市：心理。

- 莊素芬（譯）（1999）。**情緒發展與EQ教育**（原編者：M.C. Hyson）。台北市：桂冠。
- 游恒山（譯）（2002）。**情緒心理學**（原著：K.T. Strongman）。台北：五南。
- 游雅婷（譯）（2016）。**兒童發展**（原作者：Robert V. Kail & John C. Cavanaugh）。台北：紅葉文化。（原著出版年：2009）
- 黃志成、王淑芬（1996）。**幼兒的發展與輔導**。台北市：楊志文化。
- 黃珮貞（2007）。**運用兒童繪本進行情緒能力之研究**（未出版碩士論文）。國立新竹教育大學，新竹。
- 黃迺毓（2003）。**童書是童書**。臺北市：宇宙光。
- 黃迺毓、李坤珊、王碧華（2009）。**童書非童書**。臺北市：宇宙光。
- 黃淑婉（2007）。**運用繪本為主的情緒教育方案對提昇國小兒童情緒智慧效果之研究**（未出版碩士論文）。國立新竹教育大學，新竹。
- 楊彩雲（2009）。**運用繪本教學提升幼兒情緒能力之研究**（未出版碩士論文）。國立新竹教育大學，新竹。
- 翟敏如（2012）。探究繪本融入情緒教育活動對幼兒情緒認知與調節能力之影響。**教育心理學報**，44（1），27-48。
- 鄭雅方（譯）（2004）。**兒童情緒教育之理論與實務**（原編者：J.Cohen）。台北市：心理。
- 蔡美華（譯）（2003）（王文科審訂）。**行動研究法**（原著：G.E.Mills）台北市：學富。
- 潘美玲（2008）。**運用圖畫書於幼稚園情緒教育之行動研究**（未出版碩士論文）國

立台南大學，台南。

潘慶輝、吳明燕、吳慧屏、涂淑安、陳心瑩、陳瑞育、郭永明（2002）**玩出好心情**

~ **情緒教育動起來**。台北縣：三之三文化。

劉婉鶯（2006）。**繪本教學對學習障礙兒童自我概念影響之研究**（未出版碩士論文）。國立台北教育大學，台北。

盧瑩榕（2009）。**小一新生的情緒教育之行動研究—以情緒表達為焦點**（未出版碩士論文）。國立東華大學，花蓮。

魏惠貞（譯）（2006）。**幼兒情緒發展**（原作者：M.Hyson）。台北市：華騰。

鍾淑惠（2004）**幼兒圖畫故事書在蒙特梭利教學中之應用-以一所托兒所為例**（未出版碩士論文）屏東師範學院，屏東。

謝佳容、楊承芳、周雨樺、郭淑芬、徐育愷（譯）（2007）**嬰幼兒發展**（原作者：F.Philip Rice）。台北：五南。（原著出版年：2001）

簡淑真（2001）。**幼兒情緒知多少？--百位幼兒情緒報告書**。**台東師範學院學報**。
12（上），45-70。

盧素碧（1993）。**幼兒的發展與輔導**。台北市：景文。

饒見維（2003）。**教師專業發展：理論與實務**。台北市：五南。

貳、英文部份

Ahn, H. J. (2005). Teachers' discussions of emotion in child care centers. *Early Childhood Education Journal*, 32(4), 237-242.

Bretherton, I., & Beeghly, M. (1982). Talking about internal states: The acquisition of

- an explicit theory of mind. *Developmental Psychology*, 18(6), 906-921.
- Brenner, E. M. & Salovey, P. (1997). *Emotion regulation during childhood: Development, interpersonal, and individual considerations*. In P. Salovey, & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (168-192). New York: Basic Books.
- Bretherton, I., Fritz, J., Zahn-Waxler, C., & Ridgeway, D. (1986). Learning to talk about emotions: A functionalist perspective. *Child Development*, 57(3), 529-548.
- Cole, P.M., Martin, S.E., & Dennis, T.A. (2004) Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 319-333.
- Denham, S. A., Blair, K. A., DeMulder, Levitas, J., Sawyer, K., Uebach-Major, S., & Queenan, P., (2003). Preschool emotional competence: Pathway to social competence? *Child Development*, 74, 238-256.
- Denham, S. A., & Weissberg, R. P. (2004). *Social-emotional learning in early childhood: What we know and where to go from here*. In E. Chesebrough, P. King, T. P. Gullotta, & M. Bloom (Eds.), *A blueprint for the promotion of prosocial behavior in early childhood* (pp. 13-50). New York, NY: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Domitrovich, C. E., Cortes, R. C., & Greenberg, M. T. (2007). Improving young children's social and emotional competence: A randomized trial of the Preschool PATHS curriculum. *The Journal of Primary Prevention*, 28(2), 67-91.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241-273.
- Pickens, J. (2009). Socio-emotional programme promotes positive behaviour in preschoolers. *Child Care in Practice*, 15(4), 261-278.
- Pollak, L. H., & Thoits, P. A. (1989). Process in emotional socialization. *Social Psychology Quarterly*, 52(1), 22-34.
- Ridgeway, D., Waters, E., & Kuczaj S. A. (1985). Acquisition of emotion-descriptive language: Receptive and productive vocabulary norms for ages 18 months to 6 years. *Developmental Psychology*, 21(5), 901-908.
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York: Guilford.
- Trentacosta, C. J., & Izard, C. E. (2007). Kindergarten children's emotion competence as a predictor of their academic competence in first grade. *Emotion*, 7, 77-88.

親愛的家長您好:

寶貝情緒發展一直都是平安幼兒園關心的課題，而本人林淑女目前在南華大學幼兒教育研究所就讀，榮幸接受劉惠君教授指導，以探討「運用情緒繪本教學提升幼兒情緒調節能力之行動研究」，希望藉由繪本教學與延伸活動，讓孩子學習到害羞、生氣、緊張、恐懼負向情緒的調節策略。

此研究對象以全班的孩子為主，在研究過程中，我採用的方式有：一、觀察並記錄孩子在進行課程教學時所說的話及作品。二、在班級中以錄音、錄影及照相等方式蒐集研究資料，所有蒐集的錄音、錄影及訪談的資料，若涉及孩子個人隱私，將在研究資料中以化名的方式呈現，孩子的個人資料僅供研究分析用，絕不外流，請您放心。

希望徵求您的同意，讓您的孩子參與此次的研究，期盼您的支持及同意。謝謝您！

敬祝闔家 幸福美滿 平安健康

南華大學幼兒教育系碩士班研究生 林淑女 敬上

家長同意回條

本人同意子女_____參與本次研究。

我同意老師蒐集我的孩子所說的話及相關的資料，以作為研究之用。

抱歉，我的子女無法參加本次研究。

家長簽章:_____ 中華民國____年____月____日

附錄二

繪本教學教材評選表

一、閱讀的對象：大班幼兒 25 名

二、評選的向度：

1. 生活化詞彙：文字符合幼兒生活化和舊經驗。
2. 句子結構適中：句子簡短而不複雜。
3. 內容易於理解：組織、鋪陳具有結構性，易於理解。

三、評分標準： 1 分：不適合。2 分：適合。3 分：非常適合

四、評分者：_____

五、學歷：_____

六、經歷：_____

七、評選結果：

書名		
1	5	9
2	6	10
3	7	11
4	8	12

繪本挑選書單(一)

編號	書名	出版社	生活化			句子結			內容易			合計
			詞彙			構適中			於理解			
1	有你，真好！	天下遠見	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
2	我的鱷魚哥哥	天下雜誌	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
3	我好害怕	天下雜誌	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
4	小菲菲和新弟弟	和英	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
5	好事成雙	格林文化	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
6	保羅的超級計畫	格林文化	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
7	膽小的劍龍	人類文化	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
8	我好擔心	三之三	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
9	我的紅氣球	三之三	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
10	沒有人喜歡我	三之三	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
11	江布朗和夜半貓	三之三	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
12	是蝸牛開始的！	三之三	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
13	喔！好痛	三之三	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
14	愛唱歌的鳥	上人文化	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
15	我最討厭你了	遠流	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
16	你是我的朋友嗎？	臺灣麥克	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
17	莫里斯的妙妙袋	上誼	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
18	跟我做朋友好嗎？	上誼	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
19	小阿力的大學校	上誼	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
20	生氣湯	上誼	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
21	床底下的怪物	上誼	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
22	把帽子還給我	小魯文化	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
23	你還愛我嗎？	大穎文化	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
24	我不敢說.我怕被罵	大穎文化	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
25	我不敢和客人打招呼	大穎文化	1	2	3	1	2	3	1	2	3	

◎ 1 分：不適合 。2 分：適合 。3 分：非常適合

繪本挑選書單(二)

編號	書名	出版社	生活化			句子結			內容易			合計
			詞彙			構適中			於理解			
26	愛生氣的安娜	天下遠見	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
27	14 招克服恐懼	全美文化	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
28	壞心情！	小魯文化	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
29	我好生氣	天下雜誌	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
30	糟糕的一天	漢聲雜誌	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
31	野獸國	英文漢聲	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
32	第一次大發脾氣	天衛文化	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
33	第一次上街買東西	英文漢聲	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
34	佳佳的妹妹不見了	英文漢聲	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
35	第一次拔牙	上誼	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
36	黑夜黑夜不要來	格林文化	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
37	你睡不著嗎？	上誼	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
38	鱷魚怕怕，牙醫怕怕	上誼	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
39	雷公糕	遠流	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
40	勇敢的莎莎	三之三	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
41	害羞的副龍櫛龍	大穎文化	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
42	愛發脾氣的三角龍	大穎文化	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
43	潔西卡與大野狼	遠流	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
44	阿比，為什麼傷心	親親文化	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
45	啊！煩惱	格林文化	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
46	公主四點會來	三之三	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
47	我好難過	天下雜誌	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
48	祖母的妙法	漢聲	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
49	菲菲生氣了	三之三	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
50	小美一個人看家	台灣英文雜誌社	1	2	3	1	2	3	1	2	3	

◎ 1 分：不適合 。2 分：適合 。3 分：非常適合

繪本名稱	害羞的副龍櫛龍	教學者	林淑女
實施日期	107.02.05-107.02.09	出席	缺席
學習指標	情-大-4-1 運用等待或改變想法的策略調整自己的情緒		
活動過程		教學資源	
<p>一. 引起動機:</p> <p>* 請小朋友將眼睛閉起來，聽聽看是什麼聲音?(研究者很小聲唱幸福的臉歌曲、小燕老師大聲唱唱幸福的臉歌曲)，師生一起討論。</p> <p>二. 發展活動:製作繪本 PPT 檔，教師敘說故事。</p> <p>故事大綱: 害羞的副龍櫛龍想唱歌為好友慶生卻不敢開口，最後透過朋友的鼓勵和不斷嘗試練習，終於有自信地踏出成功的第一步。</p> <p>三. 團體討論:</p> <p>(一)你喜歡自己一個玩？還是和朋友一起玩？</p> <p>(二) 和爸爸、媽媽外出時，你會主動和人打招呼？還是躲在爸爸、媽媽後面？</p> <p>(三)老師請你上台表演，你會害羞嗎？</p> <p>(四)還有那有什麼方法，可以讓自己勇敢的上台呢？</p> <p>四. 延伸活動:</p> <p>* 圍成一個圓圈，玩傳小娃娃的遊戲，當音樂停止時，拿到娃娃的幼兒要大方說:「我最好的朋友是 xxx，我愛你。」</p>		<p>繪本、PPT 檔案、 電腦單槍設備、小 玩偶</p>	

繪本教學活動設計教案(二)

繪本名稱	我不敢和客人打招呼	教學者	林淑女
實施日期	107.02.26-107.03.02	出席	缺席
學習指標	情-大-4-1 運用等待或改變想法的策略調整自己的情緒		
活動過程		教學資源	
<p>一. 引起動機:</p> <p>製作繪本封面 PPT 檔，讓幼兒猜猜主角在做些甚麼。</p> <p>二. 發展活動:製作繪本 PPT 檔，教師敘說故事。</p> <p>故事大綱: 害羞的小霞不敢和住在山上的叔叔打招呼，叔叔善用吸引小霞好奇的東西，慢慢拉近距離，讓小霞自然而無壓力與他互動。</p> <p>三. 團體討論:</p> <p>(一)小女孩害羞和叔叔打招呼，她做了甚麼動作?</p> <p>(二)叔叔使用甚麼方法?讓小女孩願意出來和他一起玩?</p> <p>(三)請問你們在什麼時候會害羞?</p> <p>(四)害羞時，要和不認識的人打招呼，可以怎麼辦?</p> <p>四. 延伸活動:</p> <p>*熱心小幫手-小朋友吃完中餐後，分成三人一組，幫忙中、小、幼幼班的弟弟、妹妹搬餐具。</p> <p>*我感覺到會害羞的事」學習單</p>		<p>繪本、PPT 檔案、</p> <p>電腦單槍設備、學習單</p>	

繪本教學活動設計教案(三)

繪本名稱	我的紅氣球	教學者	林淑女
實施日期	107.03.05-107.03.09	出席	缺席
學習指標	情-大-4—1 運用等待或改變想法的策略調整自己的情緒		
活動過程		教學資源	
<p>一. 引起動機:</p> <p>* 老師拿著不同顏色的氣球在幼兒前面走動。</p> <p>二. 發展活動:製作繪本 PPT 檔，教師敘說故事。</p> <p>故事大綱: 一個容易害羞臉紅的小男孩怕別人看見，常常用紅氣球遮住臉，直到有一天幫助馬戲團的大象後，找到自信勇於面對人群。</p> <p>三. 團體討論:</p> <p>(一) 為什麼小男孩要用紅氣球遮住自己的臉呢?</p> <p>(二) 小男孩的紅氣球為什麼飛走了，他該怎麼辦?</p> <p>(三) 小男孩幫助馬戲團的大象什麼事情?</p> <p>(四) 小男孩後來為什麼不用氣球遮臉呢?</p> <p>四. 延伸活動:</p> <p>* 勇氣小天使: 每一位幼兒選擇一顆氣球，利用打氣筒打氣後，介紹為什麼選擇 x 顏色的氣球，心情如何?全部介紹完後玩踩汽球遊戲。</p> <p>* 故事小高手-小朋友自己選擇一本家裡的繪本，利用午餐後，透過麥克風說故事給全園幼兒聽。</p>		<p>繪本、PPT 檔案、</p> <p>電腦單槍設備、氣球、</p> <p>打氣筒</p>	

繪本教學活動設計教案(四)

繪本名稱	愛發脾氣的三角龍	教學者	林淑女
實施日期	107.03.12-107.03.16	出席	缺席
學習指標	情-大-4-1-1 運用等待或改變想法的策略調整自己的情緒 情-大-4-1-2 處利分離焦慮或害怕的情緒		
活動過程		教學資源	
<p>一. 引起動機:</p> <p style="padding-left: 2em;">* 老師模仿幼兒生氣吵鬧的情形。</p> <p>二. 發展活動:製作繪本 PPT 檔，教師敘說故事。</p> <p style="padding-left: 2em;">故事大綱: 三角龍不懂的控制情緒，經常亂發脾氣、破壞身旁物品和傷害別人，最後學習同理心與控制情緒的方法。</p> <p>三. 團體討論:</p> <p style="padding-left: 2em;">(一) 三角龍為什麼生氣? (二) 發生什麼事讓生氣的三角龍決定改變自己? (三) 什麼事情會讓自己生氣? (四) 當自己生氣的時後，你該怎麼辦?</p> <p>四. 延伸活動:</p> <p style="padding-left: 2em;">靜寂練習-1.撥放輕柔的音樂讓孩子閉上眼睛聆聽。2.數息法:請小朋友閉上眼睛，默默數鼻端呼吸出入次數，慢慢默數一到十，來回三次。3.胸式呼吸:請小朋友張開眼睛，慢慢以胸腔擴展與收縮為主的呼吸方法。</p>		<p>繪本、PPT 檔案、 電腦單槍設備、學習單</p>	

繪本教學活動設計教案(五)

繪本名稱	菲菲生氣了	教學者	林淑女
實施日期	107.03.19-107.03.23	出席	缺席
學習指標	情-大-4-1-1 運用等待或改變想法的策略調整自己的情緒 情-大-4-1-2 處利分離焦慮或害怕的情緒		
活動過程		教學資源	
一. 引起動機: * 製作繪本封面 PPT 檔，讓幼兒猜猜主角在做些甚麼。 二. 發展活動:製作繪本 PPT 檔，教師敘說故事。 故事大綱: 菲菲遇到不如意的事，會非常生氣地尖叫、踢打、摔東西，經過奔跑、爬樹、聽鳥叫聲、看流水浪花、微風吹拂後，心情感到被安慰，變得平靜。 三. 團體討論: (一) 菲菲為什麼生氣? (二) 菲菲讓自己不生氣的方法是什麼? (三) 如果你是菲菲，你會怎麼做? 四. 延伸活動: * 1.情緒紅綠燈－老師撥放音樂，師生自由在教室走動，當音樂一停止，站在老師旁邊的小朋友依圖卡發表(紅燈-對不起，我要生氣了，綠燈-我生氣的時候我可以怎麼做))。 * 心情體操-聆聽柔和音樂，研究者帶領幼兒做 5 分鐘暖身操，再示範與進行簡單式、下犬式、平衡坐角式、三角式、英雄式、英雄一式練習。		繪本、PPT 檔案、 電腦單槍設備、學習單	

繪本教學活動設計教案(六)

繪本名稱	生氣湯	教學者	林淑女
實施日期	107.03.26-107.03.31	出席	缺席
學習指標	情-大-4-1-1 運用等待或改變想法的策略調整自己的情緒 情-大-4-1-2 處利分離焦慮或害怕的情緒		
活動過程		教學資源	
<p>一. 引起動機:</p> <p>* 老師利用鈴鼓、木魚、小鍋子在神秘袋內敲打發出聲音。</p> <p>二. 發展活動:製作繪本 PPT 檔，教師敘說故事。</p> <p>故事大綱:主角霍斯在學校發生了一些不如意的事，媽媽用「幽默」的方法煮了一鍋「生氣湯」，並在過程中教導霍斯如何表達出自己的「生氣」和裝鬼臉、吐舌頭、大叫的調節方法。</p> <p>三. 團體討論:</p> <p>(一) 霍斯為什麼生氣?</p> <p>(二) 霍斯生氣時做了什麼事?</p> <p>(三) 媽媽讓霍斯不生氣的的方法是什麼?</p> <p>四. 延伸活動:</p> <p>* 「心情指數」學習單-以學習單的方式讓幼兒畫一至三件會讓自己生氣的事，並在旁邊標示非常生氣、很生氣、一點點生氣。</p> <p>* 快樂 go go go - 請小朋友畫出可以讓自己不生氣的的方法，並與同儕分享。</p>		繪本、PPT 檔案、 電腦單槍設備、學習單	

繪本教學活動設計教案(七)

繪本名稱	第一次上街買東西	教學者	林淑女
實施日期	107.04.09-107.04.13	出席	缺席
學習指標	情-大-4-1-1 運用等待或改變想法的策略調整自己的情緒		
活動過程		教學資源	
<p>一. 引起動機:</p> <p>* 使用玩偶分享第一次上學的經驗。</p> <p>二. 發展活動:製作繪本 PPT 檔，教師敘說故事。</p> <p>故事大綱: 第一次獨自上街買東西，對五歲孩子來說是個偉大的探索歷程，除了害怕更是緊張，主角最後終於鼓起勇氣完成媽媽交代的事情。</p> <p>三. 團體討論:</p> <p>(一) 故事主角第一次上街做什麼？</p> <p>(二) 故事主角在街上遇到什麼事？讓她覺得很緊張。</p> <p>(三) 如果你是故事主角，如何讓自己不緊張？</p> <p>四. 延伸活動:</p> <p>* 我是最棒的-紙偶故事接龍。製作「第一次上街買東西」紙偶，分組讓幼兒進行故事接龍，練習膽量。</p> <p>* 大聲公比賽:我最緊張的事。幼兒利用麥克風，站在大家面前說出自己最緊張的事情，再討論把心裡的話大聲說出來，有什麼感覺？</p>		<p>繪本、PPT 檔案、 電腦單槍設備、學習單</p>	

繪本教學活動設計教案(八)

繪本名稱	我不敢說.我怕被罵	教學者	林淑女
實施日期	107.04.16-107.04.20	出席	缺席
學習指標	情-大-4-1-1 運用等待或改變想法的策略調整自己的情緒		
活動過程		教學資源	
<p>一. 引起動機:</p> <p>* 製作繪本封面 PPT 檔，讓幼兒猜主角在做些甚麼</p> <p>二. 發展活動:製作繪本 PPT 檔，教師敘說故事。</p> <p>故事大綱: 描述主角在做錯事後，害怕被罵而不敢向父母說出實話，分分秒秒過著緊張、擔心、獨個兒躲著哭，在父母關懷及包容下，學習紓解和釋懷。</p> <p>三. 團體討論:</p> <p>(一) 小女孩為什麼很緊張？</p> <p>(二) 如果你是小女孩，你會怎麼辦？</p> <p>四. 延伸活動:</p> <p>* 觸覺大考驗-在神秘箱內放一些不同觸感的蟑螂模型、塑膠球、白板筆、毛手套、塑膠壁虎、軟Q魚、玻璃小罐子、毛線球等物品，讓幼兒觸摸和猜出物品名稱。</p> <p>* 腹式呼吸練習-請小朋友平躺在地板上，小腿拱立，雙手打開平放在肚擠上，用鼻子吸氣，雙手感受肚子鼓起，慢慢吐氣，重複三次。</p>		<p>繪本、PPT 檔案、</p> <p>電腦單槍設備、神秘箱</p>	

繪本教學活動設計教案(九)

繪本名稱	佳佳的妹妹不見了	教學者	林淑女
實施日期	107.04.23-107.04.27	出席	缺席
學習指標	情-大-4-1-1 運用等待或改變想法的策略調整自己的情緒		
活動過程		教學資源	
<p>一. 引起動機:</p> <p style="padding-left: 2em;">* 老師扮演「心愛的玩具不見了」短劇。</p> <p>二. 發展活動:製作繪本 PPT 檔，教師敘說故事。</p> <p style="padding-left: 2em;">故事大綱: 媽媽有事出門，交代姊姊要照顧正在睡覺的妹妹，豈知妹妹 醒來獨自跑出門，姊姊大街小巷緊張地尋找妹妹，最後在冷靜的判斷下找到妹妹。</p> <p>三. 團體討論:</p> <p style="padding-left: 2em;">(一) 媽媽請佳佳幫忙做什麼事情呢?</p> <p style="padding-left: 2em;">(二) 佳佳的妹妹為什麼不見了?</p> <p style="padding-left: 2em;">(三) 佳佳找妹妹的心情如何?</p> <p style="padding-left: 2em;">(四) 如果你是佳佳，你會怎麼做?</p> <p>四. 延伸活動:</p> <p style="padding-left: 2em;">* 「我最緊張的事」學習單-請小朋友將自己覺得最緊張的事情畫出來，並想一想自己可以使用什麼方法讓自己不再那麼緊張。</p> <p style="padding-left: 2em;">* 彩繪曼陀羅:播放放鬆音樂，引導幼兒深呼吸，專心凝視曼陀羅彩色圖片一分鐘，輕輕閉上雙眼，讓圖形融入幼兒內在心裡，再緩緩睜開雙眼，跟著自己的感覺著黑白圖卡顏色。</p>		<p>繪本、PPT 檔案、</p> <p>電腦單槍設備、學習單</p> <p>心情大富翁</p>	

繪本教學活動設計教案(十)

繪本名稱	膽小的劍龍	教學者	林淑女
實施日期	107.04.30-107.05.04	出席	缺席
學習指標	情-大-4-1-1 運用等待或改變想法的策略調整自己的情緒		
活動過程		教學資源	
<p>一. 引起動機:</p> <p>* 製作繪本封面 PPT 檔，讓幼兒猜猜主角在做些甚麼?</p> <p>二. 發展活動:製作繪本 PPT 檔，教師敘說故事。</p> <p>故事大綱: 膽小的劍龍在夜晚特別恐懼有鬼怪出現，對風吹草動任何事物總是膽怯而胡思亂想，在朋友的幫助下試著鼓起勇氣嘗試面對。</p> <p>三. 團體討論:</p> <p>(一) 劍龍發生什麼事情? 覺得很害怕。</p> <p>(二) 如果你是劍龍，你可以怎麼做?</p> <p>(三) 說一說自己覺得害怕、恐懼的事?</p> <p>四. 延伸活動:</p> <p>* 勇敢的劍龍:鼓勵幼兒以繪畫方式表達如何幫助劍龍不害怕。</p> <p>* 「我最害怕的是--」票選活動</p>		<p>繪本、PPT 檔案、電腦單槍設備、紙盤、彩色筆、剪刀</p>	

繪本教學活動設計教案(十一)

繪本名稱	我好害怕	教學者	林淑女
實施日期	107.05.07-107.05.11	出席	缺席
學習指標	情-大-4-1-1 運用等待或改變想法的策略調整自己的情緒		
活動過程		教學資源	
<p>一. 引起動機:</p> <p>* 老師抱小熊玩偶引起幼兒注意。</p> <p>二. 發展活動:製作繪本 PPT 檔,教師敘說故事。</p> <p>故事大綱: 故事主角恐懼大聲、做噩夢、媽媽離開、溜滑梯,媽媽鼓勵主角可以將害怕、恐懼的事情說出來、抱抱媽媽或玩偶、找著舒服地方看書。</p> <p>三. 團體討論:</p> <p>(一) 你覺得故事的小熊在害怕什麼?</p> <p>(二) 故事的小熊害怕的時候,會怎麼做?</p> <p>(三) 如果你是小熊,你可以怎麼做?</p> <p>四. 延伸活動:</p> <p>* 「我不害怕了」學習單-畫出自己害怕的事情,如何變成不害怕。</p> <p>* 「小小瑜珈」活動:每位幼兒聆聽柔和音樂,練習二人放鬆的弓式、船式、單腳山式瑜珈動作。</p>		<p>繪本、PPT 檔案、</p> <p>電腦單槍設備、學習單</p>	

繪本教學活動設計教案(十二)

繪本名稱	喔！好痛	教學者	林淑女
實施日期	107.05.14-107.05.18	出席	缺席
學習指標	情-大-4-1-1 運用等待或改變想法的策略調整自己的情緒		
活動過程		教學資源	
<p>一. 引起動機:</p> <p style="padding-left: 2em;">* 以健保卡、針筒實物師生討論。</p> <p>二. 發展活動:</p> <p style="padding-left: 2em;">製作繪本 PPT 檔，教師敘說故事。</p> <p style="padding-left: 2em;">故事大綱: 鼻水狂流，高燒不退，小賀好害怕打針喔！為了抗拒打針，他想盡了各種方法及理由。這些理由包括：我是力氣很大的獅子，不用看醫生；我是動作緩慢的烏龜，到不了醫院；我是身體堅硬的鱷魚，針打不進去！就在這時，針打進去了……。在未預期下，針刺進屁股裡，才發現原來是自己嚇自己。</p> <p>三. 團體討論:</p> <p style="padding-left: 2em;">(一) 請問小賀身體怎麼了？</p> <p style="padding-left: 2em;">(二) 小賀害怕的時候做了什麼事？</p> <p style="padding-left: 2em;">(三) 如果你是小賀，你覺得可以怎麼做？</p> <p>四. 延伸活動:</p> <p style="padding-left: 2em;">* 彩繪曼陀羅: 播放放鬆音樂，引導幼兒深呼吸，專心凝視曼陀羅彩色圖片一分鐘，輕輕閉上雙眼，讓圖形融入幼兒內在心裡，再緩緩睜開雙眼，跟著自己的感覺著黑白圖卡和利用嵌圖板創作。</p> <p style="padding-left: 2em;">* 「害怕 bye bye」活動: 利用十個卡通偶、遊戲卡進行情緒轉移。</p>		<p>繪本、PPT 檔案、 電腦、曼陀羅圖卡</p>	

繪本教學名稱			
省思日期	年 月 日	省思者	林淑女
省思內容			
			
照片說明			

協同教師回饋單

教學者：	觀學日期： 年 月 日
教學繪本名稱：	協同教師：
協同教師回饋分享	
	
教學者省思修正	
(Empty space for reflection and correction)	

附錄六

幼兒情緒觀察紀錄表

觀察日期 與時間			
幼兒姓名		觀察者	
觀察活動 名稱			
軼事紀錄		備註	
			

附錄七

家長訪談紀錄表

幼兒姓名		紀錄日期	
受訪者姓名		與幼生關係	
<p>敬愛的家長，您好：</p> <p>寶貝「繪本教學提升情緒調節能力之行動研究」已實施十二週，為了了解孩子是否對於負向情緒策略應用於實際生活中有成效，懇請您提供寶貴的意見與想法，作為往後教學之研究參考。</p> <p>請您在每一項的訪談項目後面的三個選項□擇一做✓選。</p>			
訪談項目	同 意	不 同 意	沒 意 見
1. 我覺得孩子學會害羞情緒的調節策略。			
2. 我覺得孩子學會生氣情緒的調節策略。			
3. 我覺得孩子學會緊張情緒的調節策略			
4. 我覺得孩子學會恐懼情緒的調節策略			
5. 孩子經過繪本教學提升情緒調節能力之行動研究課程實施之後，您覺得孩子在負向情緒有改善的是：			

附錄八

家長非訪談紀錄表

幼兒姓名		紀錄日期	
受訪者姓名		與幼生關係	

