

臺南市 114 年度友善校園學生事務與輔導工作

品德教育具體作法範例徵選—教案設計

壹、單元（或主題）名稱：我好嫉妒，怎麼辦？

貳、教學年級：三年級

參、教學節數：四節課

肆、設計理念：

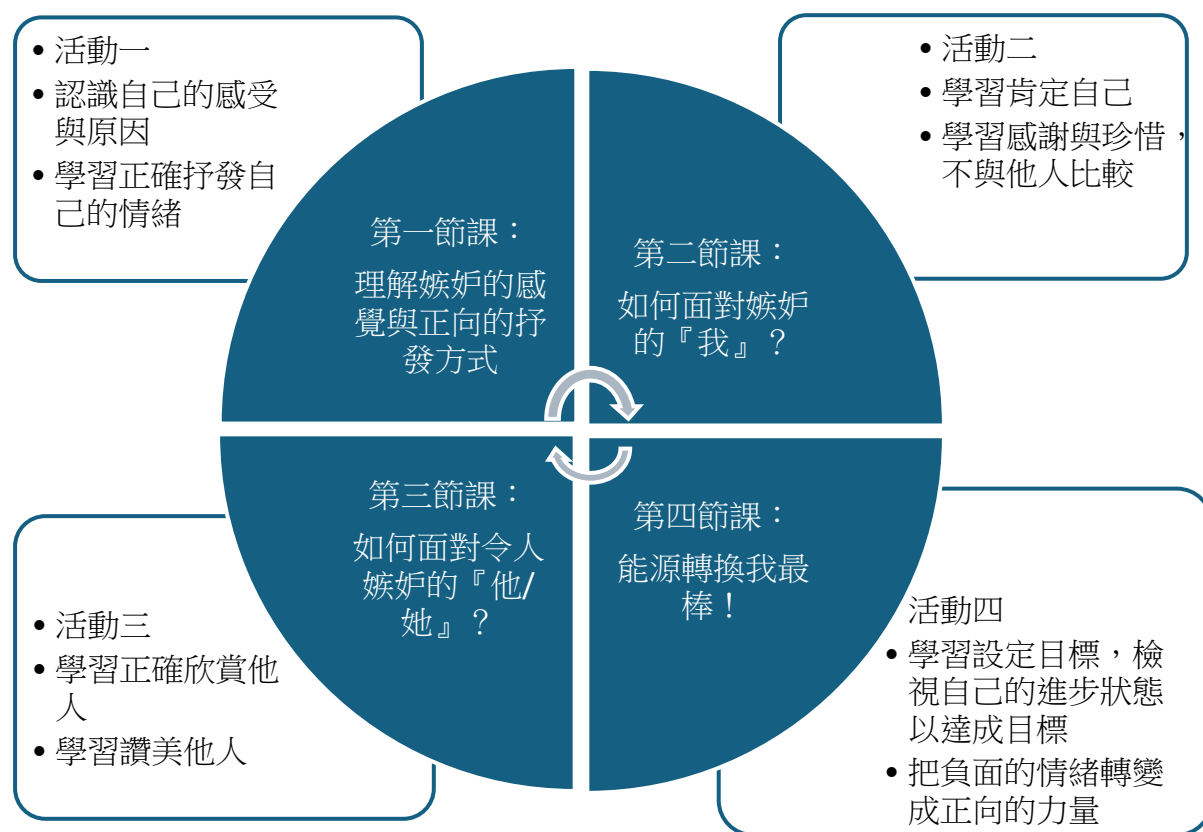
這次的主題是根據帶班時遇到的一個故事。

班上有個女生叫小恩（化名），她成績很好，也常被老師表揚。最近她在音樂比賽中得了獎，還代表班級上台領獎。大家一開始都替她開心，但幾天後，我發現她下課常常一個人坐著，原本和她很要好的幾個女生開始不太跟她說話。後來我觀察到，小恩的好朋友小穎（化名），開始和另外兩位同學組成一個小團體，下課時三人形影不離，聊天時還會刻意避開小恩。有時候她們甚至會說：「她現在最厲害啊！」那一刻我明白了，這不是單純的小團體，而是嫉妒帶來的失落感。我安排班級討論活動，讓大家了解每個人都有自己的優點，朋友不是用來比較的。我也特別安排小組合作，讓原本的朋友重新有機會一起完成任務。慢慢地，小穎不再那麼排斥小恩，小團體的氣氛也放鬆了，孩子們又重新找回了笑容。

這次經驗提醒我，三年級的孩子看起來還小，卻已經開始感受到「被比較」和「失去焦點」的壓力。嫉妒不是壞事，但需要我們教他們如何面對，如何把心打開。

因此，本教案以國小三年級學生的情緒發展為基礎，聚焦於「忌妒心」這一常見且具挑戰性的情緒經驗。三年級學生正處於人際關係逐漸擴展、對比較與公平敏感度提升的階段，當看到同儕在課業、才藝或師長關注上表現較好時，容易產生忌妒心理。若無適當的引導與表達方式，這樣的情緒可能影響人際互動，甚至導致負面行為產生，嚴重者可能將負面情緒轉化為排擠、孤立、散播謠言等關係霸凌行為。教案設計著重於協助學生認識忌妒心的成因與感受，透過故事引導、情緒辨識與表達練習，幫助學生學會面對和轉化忌妒情緒，以培養正向的人際態度與自我價值感。透過引導學生同理他人、欣賞差異，進而建立健康的人際觀與情緒管理能力，為往後的社交互動與心理發展打下良好基礎。

伍、教材架構：



活動一：繪本角落

- 透過故事繪本『我好嫉妒』引導學生理解嫉妒的情緒，並認識及接納這樣的負面情緒，進一步提供正確的情緒正向抒發管道。

活動二：每個人都是閃亮的星星

- 透過五角星星卡片認識自己的特質及優點、優勢，感謝並珍惜自己所擁有的，學習肯定自己，而非一味的與他人比較。

活動三：讚美傳聲筒

- 在讚美傳聲筒的活動中，學生圍成一個圈，輪流向右邊的同學說一句讚美的話，最後學習把自己對他人的欣賞寫成小卡送給同學。

活動四：我的小樹成長日記

- 透過小樹成長日記的活動，帶領學生設定大目標、子目標，並能檢視自己的進步過程以達成目標。經負面情緒轉化為正向學習與進步的力量。

陸、教學活動設計：

單元（主題）名稱	我好嫉妒，怎麼辦？				
能力指標	<u>語文領域</u> 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。 5-3-7 連結相關的知識和經驗，提出自己的觀點，評述文本的內容。 5-3-8 能共同討論閱讀的內容，並分享心得。 6-3-3 掌握寫作步驟，寫出表達清楚、段落分明、符合主題的作品。 <u>綜合領域</u> 綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。	教學目標	1. 可以理解嫉妒是一個複雜的情緒。 2. 能了解自己在什麼情況容易有嫉妒的感受。 3. 可以明白嫉妒是正常的情緒與感受，並且學習不責備自己並正確表達自己的感受。 4. 可以認識自己的特質與優點與優勢。 5. 可以珍惜並感謝自己所擁有的特質與優點。 6. 能夠學習正確欣賞與讚美他人，並能學習他人的優點。 7. 可以將嫉妒的情緒轉化為正向的方式，為自己設下目標並實行，把比較的心態轉化為互相學習與良性競爭。		
情境佈置	投影設備 麥克風	教學準備	1. 翻拍繪本我好嫉妒製作教學 ppt 2. 學習單一～四 3. 小卡片、彩色筆		
教學目標	教學活動流程		時間分配	教學資源	評量方式

1. 可以理解嫉妒是一個複雜的情緒。 2. 能了解自己在什麼情況容易有嫉妒的感受。 3. 可以明白嫉妒是正常的情緒與感受，並且學習不責備自己並正確表達自己的感受。 4. 可以認識自己的特質與優點與優勢。 5. 可以珍惜並感	第一節課：嫉妒的感覺 一、以白雪公主和皇后的故事作為背景提問，引起學生興趣。引導學生像這樣的故事不只出現在童話故事裡，在我們的生活中也許可以發現。 二、老師進入活動一的主題故事-----我好嫉妒。 三、老師根據故事提問： 1. 故事中的小江因為小雨發生什麼事，心情開始產生轉變？ 2. 你覺得小江說我的腦子裡亂糟糟的，心理涼涼的。這樣是什麼情緒？ 3. 媽媽知道小江的感中後如何安慰小江呢？鼓勵小江怎麼做？ 四、老師引導學生同理並理解嫉妒的情緒，並且透過完成學習單一起討論如何正向處理自己的情緒。 第二節課：我該怎麼面對嫉妒的『我』？ 一、老師複習上一次討論到的處理『嫉妒』情緒的正向方式，老師總結嫉妒是常見的情緒，不需要自責，但是需要轉化成為正向的力量，才不會害人害己。 二、老師進入活動二-----我的閃亮星星，引導學生學習看見自己有的特質或是優點。 ● 老師給每個人發下一個五角星星，學生要試著在星星的五角上寫下自己的五個特質。五個特質可以設計其中幾個特質由學生訪問自己的	5' 15' 5' 15' 5' 15'	繪本 ppt 學習單一 教學 ppt 學習單二 小卡片	學生專心聽老師講繪本並回答問題 學生可以完成學習單 學生可以融入討論 學生可以透過自我探索或是訪同學家人完成學習單
--	---	--	---	---

謝自己所擁有的特質與優點。 6. 能夠學習正確欣賞與讚美他人，並能學習他人的優點。	家人或朋友，並把自己的優點許下來。 ● 最後學生製作感恩並肯定自己的卡片，送給自己，為『正在努力進步的自己』加油。 三、學生上台發表並分享自己的優點與特質。 四、老師總結大家都有自己的特質與優點，說明嫉妒是因為羨慕他人擁有的東西，但自己卻沒有的時候產生的情緒。但是每個人擁有的東西不一定一樣，不需要跟別人比較，要學習肯定自己也欣賞別人。 第三節課：我該怎麼面對令人嫉妒的『他/她』？ 一、老師複習上一節課大家如何發掘自己的特質與優點，說明嫉妒是因為羨慕他人擁有的東西，但自己卻沒有的時候產生的情緒。但是每個人擁有的東西不一定一樣，不需要跟別人比較，要學習肯定自己也欣賞別人。 二、老師進行活動三讚美傳聲筒的活動，請大家拿出上一次的五角星星，並且為一個圈圈坐下，接著大家依序對右邊同學，根據五角星星內容或是根據曾經發生過的事實給予真誠的讚美。結束可以換邊進行，或是換位置最進行幾次。	20' 5' 20'	教學 ppt 學習單二 學習單三 小卡片	學生可以完成學習單並讀出閃亮星星宣言 學生可以融入討論 學生可以說出堆同學的欣賞
---	--	---------------------------------	---	---

7. 可以將嫉妒的情緒轉化為正向的方式，為自己設下目標並實行，把比較的心態轉化為互相學習與良性競爭。	三、最後把字自己的讚美寫下成小卡，送給不同的三個人。活動結束後可以請學生發表一下讚美人與被讚美的感受。 四、老師引導總結，把嫉妒的情緒轉化為正確的欣賞，每個人都喜歡受到讚美，不吝惜給他人讚美，共創友好關係可以讓彼此一同進步也更快樂。 第四節課：能源轉換我最棒 一、老師說明，嫉妒雖然是人人都有，但是卻會導致負面的結果，發現自己在嫉妒別人時，要學會自己欣賞他人，此外，也可以轉化情緒，看見自己想要進步的渴望，進而學習他人的優點。 二、老師進入活動四——我的成長小樹。 ● 老師帶領學生釐清自己的情緒，並設下希望達成的目標 ● 老師帶領學生將大目標寫在樹幹上，子目標寫在樹枝上 ● 學生只要完成子目標，就可以在樹枝上畫上樹葉或是果實 ● 學生可以實行一段時間後，再檢視自己的成長小樹生長的如何，幫助自己越來越靠近自己的目標 三、老師引導學生將嫉妒的情緒轉化為成長的動力，將學生注意力從與他人比較轉化為專注在自己的	10' 5' 5' 20'	教學 ppt 學習單四	學生可以製作讚美小卡並送給同學 學生可以專心聆聽並融入討論 學生可以為自己設定大目標與子目標 學生可以實際紀錄自己進步的軌跡並分享與調整
---	---	---	------------------------	--

	進步與成長。學生可以發表在過程中的心境的轉變，以及學習設定目標與實踐計劃的感想。	10'		
--	--	-----	--	--

柒、學習評量：

老師可以透過課堂討論、學習單、學生互動過程等方式，並根據以下幾個向度評量學生學習：

理解和表達情感	能準確理解並清晰表達嫉妒的情緒，並具體描述引起這種情緒的原因。
對待自己與他人的態度	能展現高度的自我肯定，欣賞自己的優點，也能真誠讚美他人，不進行比較。
情緒轉化與目標設定	能主動將嫉妒轉化為積極的學習動力，設定具體可行的目標，並努力實現。
人際互動與同理心	能展現高度的同理心，理解他人的感受，並以友善的態度與同學相處，建立良好的人際關係。

捌、試教評估：

1. **情緒識別與理解：**在第一節課，幫助學生識別嫉妒情緒的來源及其影響，透過繪本故事引導小組討論的方式，讓學生分享自己的經歷，增強情感的共鳴。並強調覺察與理解而非責備與譴責自己的情緒。
2. **正向肯定：**在第二三節課，教導學生如何進行自我肯定並進一步能正確欣賞他人，首先認識自己的特質與優勢，配合學習單我是閃亮星星並使用「我擅長...」、「我值得...」的語句，幫助他們建立自信心。有些

學生需要透過好朋友與訪問家人才能知道自己的優點。第三節課，鼓勵學生欣賞他人的優點，培養感恩的心態。有些學生對於他人的欣賞較流於形式或是表面，老師需要引導學生看到他人表面下真正值得珍賞的特質。

3. **情緒轉化：**第四節課提供具體的方法來將嫉妒情緒轉化為成長的動力，例如設定個人目標，並制定計劃來達成這些目標。可以透過工作表或日記的方式，讓學生記錄他們的進步。有些學生可能不知道自己想要達到的目標，或是不清楚如何訂定子目標，這部分需要老師針對學生個別差異引導學生。
4. **分享和反思：**在每一堂課程結束時，皆透過讓學生分享他們的學習成果和轉變的過程，並進行集體反思。這不僅增強了彼此的支持感，也讓學生意識到每個人都有成長的過程。

兒童品格 (一) ~我好嫉妒, 怎麼辦?~ 姓名: <u>郭羽庭</u> 一、人為什麼會感到嫉妒? 嫉妒是對別人的<u>成功</u>感到<u>不安</u> 二、當你感到嫉妒時, 心情是怎樣的? 請畫出你的表情。  三、故事中的主角劉江最後學會了什麼? 請在口打✓ ☐ 學習把不好的心情告訴父母 ☒ 學習欣賞朋友的優點 ☐ 找人一起討厭小強 ☐ 學習講小強的壞話 ☐ 願意學習朋友的優點 ☒ 學習大方讚美朋友 (包含寫信) 四、請把正確的反應配對 <table border="0"> <tr> <td>我可以欣賞並學習收場</td> <td>我要為朋友感到高興並</td> <td>我要努力學習讓自己進</td> <td>我要多運動訓練自己</td> <td>我可以跟他分享或一</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>朋友有很多缺點</td> <td>朋友有好多優點</td> <td>別人比我畫得好</td> <td>同學有新玩具</td> <td>同學進步比我快</td> </tr> </table>	我可以欣賞並學習收場	我要為朋友感到高興並	我要努力學習讓自己進	我要多運動訓練自己	我可以跟他分享或一						朋友有很多缺點	朋友有好多優點	別人比我畫得好	同學有新玩具	同學進步比我快	兒童品格 (三) ~讚美傳聲筒~ 姓名: <u>廖宜廷</u> 親愛的同學, 每個人都有自己的優點和特色, 今天我們要學習如何用心去發現別人的好, 並且真誠地表達欣賞和讚美。完成這份學習單, 讓我們一起成為懂得欣賞他人的好孩子! 一、想一想, 當你看到同學畫畫很棒時, 你會說什麼? 請在口打✓ ☐ 我畫得比你好多了 ☐ 哇! 你畫得真漂亮, 教我怎麼畫好嗎? ☐ 還好啦, 沒什麼特別的。 ☐ 我不想看, 好醜! 二、當別人讚美你時, 你應該怎麼回應? ☐ 不理會對方 ☒ 說「謝謝你的讚美」 ☐ 說「我才沒有這麼好」 ☐ 驕傲地說「我本來就很棒, 你都不知道嗎」 三、讚美傳聲筒挑戰 請向你左邊和右邊的各寫下一句讚美的話 (請具體並真誠), 並做成小卡送給對方。 例: 我看到你畫畫很漂亮, 你真厲害, 我也像畫得很漂亮, 你可以和我一起畫畫嗎? <u>又晴</u> 覺得你上課, 很認真。 <u>芷玲</u> 我覺得你上課, 很認真。 Padlet
我可以欣賞並學習收場	我要為朋友感到高興並	我要努力學習讓自己進	我要多運動訓練自己	我可以跟他分享或一												
朋友有很多缺點	朋友有好多優點	別人比我畫得好	同學有新玩具	同學進步比我快												
學生完成學習單一	學生完成學習單三															

兒童品格 (二)

~ 我是閃亮星星 ~

姓名: 李恩

一、請寫五角星星的每個角寫下五個最代表你的優點或是優點, 最喜歡, 最喜歡自己的話, 並大聲宣讀。

①創造力 ②好奇心 ③學習力 ④毅力 ⑤堅持與毅力 ⑥公平正義 ⑦誠實 ⑧熱情 ⑨活力 ⑩愛人 ⑪善良 ⑫善於交朋友 ⑬團隊合作 ⑭領導能力 ⑮謙虛 ⑯有溝通力 ⑰有適應力 ⑱同理心 ⑲情緒穩定 ⑳感恩 ㉑樂觀 ㉒幽默 ㉓溫柔 ㉔有禮貌 ㉕主動助人 ㉖寬闊心胸

我是 李恩

二、我是閃亮星星宣言:

感謝神, 創造了我。無二無我的我, 我有:
—— 勇敢 —— 勇敢 —— 恩 —— 有禮貌 ——
—— 謙虛 —— 的優點。

我不需要和別人比較, 因為我珍惜自己擁有的, 也能欣賞別人的擁有的, 我們每一個人都是永遠獨特的閃亮星星。

學生完成學習單二

兒童品格 (四)

~能量轉換器~

姓名: 廖冠廷

一、 看到其他人的成功，感到羨慕是正常的，但若是感到不滿就是嫉妒了！我們的想法分成正面的和負面的，你能分辨以下想法嗎？正面的畫笑臉，負面畫哭臉。

例：他有最新 iPhone，因為他爸爸媽媽寵壞了 😞	例：我的東西雖然不是最新的，但我願意分享 😊
「他就是比我聰明，我永遠追不上」 😞	「他考一百分，我要向他請教學習方法」 😊
「我可以透過練習也可以變得更好」 😊	「老師就是偏心，比較喜歡她」 😞
「我什麼才藝都不會，我就是沒有天份」 😞	「我跑步比他慢，但是我願意天天運動，身體健康最重要」 😊

二、 讓我們一起把不好的情緒，轉換成讓小樹成長的力量。請按步驟完成小樹。

1. 把想要達成的目標寫在最粗的樹幹上
2. 想一想，哪些行為可以幫助我們達成目標，寫在樹枝上
3. 持續記錄每一天是否有做到寫在樹枝上的事，如果有可以在樹枝上畫葉子或果實
4. 紀錄一週後，一起來看看我們的小樹成長的狀況吧~

上課認真聽

下小心的問老師

去問新班

練習

學生完成學習單四

兒童品格（四）

～能量轉換器～

姓名：_____

一、 看到其他人的成功，感到羨慕是正常的，但是若是感到不滿就是嫉妒了！我們的想法分成正面的和負面的，你能分辨以下想法嗎？正面的畫笑臉，負面畫哭臉。

例：他有最新 iPhone，因為他被爸爸媽媽寵壞了 😊	例：我的東西雖然不是最新的，但我願意分享 😊
「他就是比我聰明，我永遠追不上」 😞	「他考一百分，我要向他請教學習方法」 😊
「我可以透過練習也可以變得更好」 😊	「老師就是偏心，比較喜歡她」 😞
「我什麼才藝都不會，我就是沒有天份」 😞	「我跑步比他慢，但是我願意天天運動，身體健康最重要」 😊

二、 讓我們一起把不好的情緒，轉換成讓小樹成長的力量。請按步驟完成小樹。

1. 把想要達成的目標寫在最粗的樹幹上
2. 想一想，哪些行為可以幫助我們達成目標，寫在樹枝上
3. 持續記錄每一天是否有做到寫在樹枝上的事，如果有可以在樹枝上畫葉子或果實
4. 紀錄一週後，一起來看看我們的小樹成長的狀況吧～

今天
明天
後天

每天進步一点点

學生的成長小樹一

兒童品格 (四)

～能量轉換器～

姓名: 李可星

一、 看到其他人的成功，感到羨慕是正常的，但是若是感到不滿就是嫉妒了！我們的想法分成正面的和負面的，你能分辨以下想法嗎？正面的畫笑臉，負面畫哭臉。

例：他有最新 iPhone，因為他被爸爸媽媽寵壞了 😞	例：我的東西雖然不是最新的，但我願意分享 😊
「他就是比我聰明，我永遠追不上」 😞	「他考一百分，我要向他請教學習方法」 😊
「我可以透過練習也可以變得更好」 😊	「老師就是偏心，比較喜歡她」 😞
「我什麼才藝都不會，我就是沒有天份」 😞	「我跑步比他慢，但是我願意天天運動，身體健康最重要」 😊

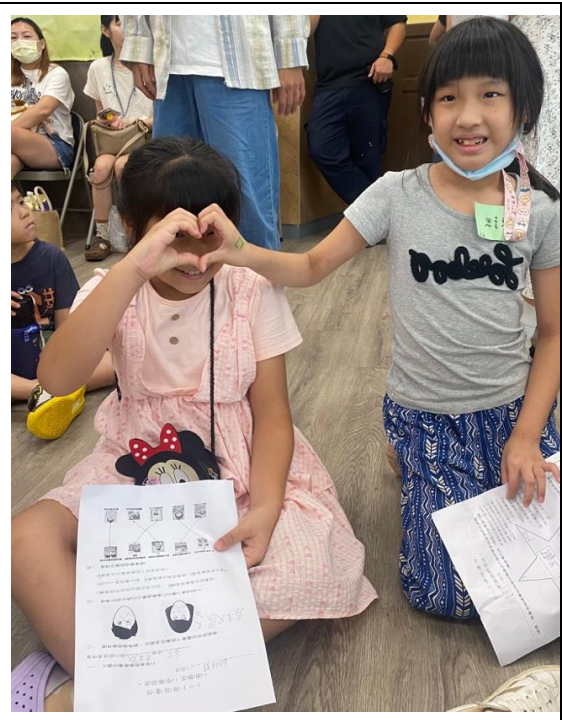
二、 讓我們一起把不好的情緒，轉換成讓小樹成長的力量，請按步驟完成小樹。

1. 把想要達成的目標寫在最粗的樹幹上
2. 想一想，哪些行為可以幫助我們達成目標，寫在樹枝上
3. 持續記錄每一天是否有做到寫在樹枝上的事，如果有可以在樹枝上畫葉子或果實
4. 記錄一週後，一起來看看我們的小樹成長的狀況呢～

學生的成長小樹二



上台發表自己的優點



好同學互相欣賞彼此



學生完成閃亮星星宣言



協助學生發表閃亮星星宣言

捌、省思與建議

1. 適時調整教材難易度：本次教案與教學針對三年級學生設計，老師則可以根據不同年齡層會遇到的實際情境與問題，調整教材或是學習單深度。

2. 需要老師個別引導：學習單的使用著重在幫助學生思考與覺察，進一步能夠實踐，學習單沒有一定的標準答案，需要老師跟對學生的個別差異給予輔導已達到教學最大效益。
3. 後續檢視與支持：在第四堂課中有繪製成長小樹的活動，此活動需要老師雜後續的課堂中，定期檢視學生的進展，鼓勵他們分享新的體驗和挑戰，並持續提供支持和指導。

玖、附件：(相關之學習活動單、作業單、評量表……可採附件方式自由呈現)

於教案後附上相關之學習活動單一～四

拾、參考資料：

繪本：我好嫉妒（作者：樂凡，出版社：小螢火蟲，出版日期：2023/08/12）

兒童品格（一）

～我好嫉妒，怎麼辦～

姓名：_____

一、人為什麼會感到嫉妒？每個人都會嫉妒嗎？

嫉妒是對別人的_____感到_____

二、當你感到嫉妒時，心情是怎樣的？請畫出你的表情。



三、故事中的主角小江最後學會了什麼？請在£打√

- £學習把不好的心情告訴父母 £學習欣賞朋友的優點。 £找人一起討厭小雨
£學習講小雨的壞話 £學習大方讚美朋友（包含寫信） £願意學習朋友優點

四、請把正確的反應配對

我可以欣賞並學習收集



朋友有很多貼紙

我要為朋友感到高興並

鼓掌



朋友得到老師稱讚

我要努力練習讓自己進

步



別人比我畫得好

我要多運動訓練自己



同學有新玩具

我可以請他分享或一起

玩



同學跑步比我快

兒童品格（二）

～我是閃亮星星～

姓名：_____

- 一、 請寫五角星星的每個角寫下五個最代表你的優點或是優勢，最後寫下鼓勵自己的話，並大聲宣讀。

創造力 好奇心 ③喜愛學習

④洞察力 ⑤勇敢 ⑥堅持與毅力

⑦公平正義 ⑧誠實 ⑨開朗活力

⑩愛人 ⑪善良 ⑫善於交朋友

⑬懂團隊合作

⑭有領導能力 ⑮謙

虛 ⑯謹慎 ⑰有適應力

⑱有同理心 ⑲情緒穩定 ⑳感恩

㉑樂觀 ㉒幽默 ㉓溫柔 ㉔有禮貌

㉕主動助人 ㉖寬恕 等等

我是

- 二、 我是閃亮星星宣言：

我是 _____、_____、_____、_____、_____

我不需要和別人比較，因為我是獨一無二的，別人也是獨一無二的，我能珍惜自己擁有的也能欣賞別人擁有的，我們都是永遠獨特的閃亮星星。

兒童品格（三）

～讚美傳聲筒～

姓名：_____

親愛的同學，每個人都有自己的優點和特色。今天我們要學習如何用心去發現別人的好，並且真誠地表達欣賞和讚美。完成這份學習單，讓我們一起成為懂得欣賞他人的好孩子！

一、 想一想，當你看到同學畫畫很棒時，你會說什麼？請在□打✓

☐我畫得比你好看多了

☐哇！你畫得真漂亮，教我怎麼畫好嗎？

☐還好啦，沒什麼特別的。

☐我不想看，好醜！

二、 當別人讚美你時，你應該怎麼回應？

☐不理會對方

☐說「謝謝你的讚美」

☐說「我才沒有這麼好」

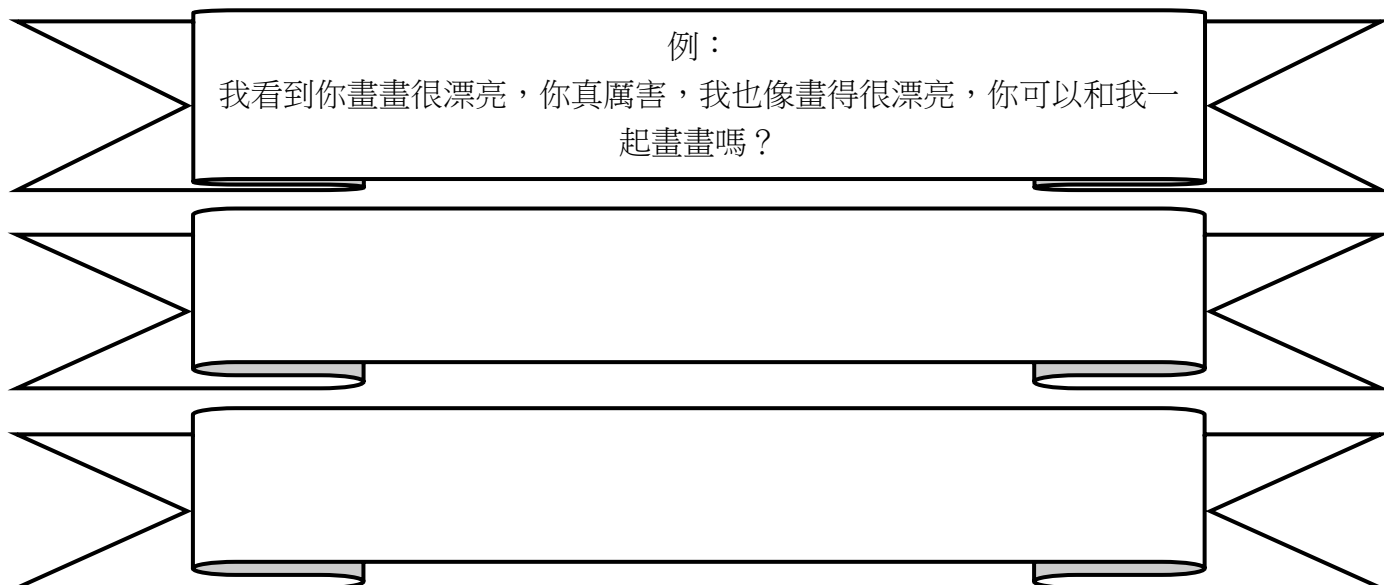
☐驕傲地說「我本來就很棒，你都不知道嗎？」

三、 讚美傳聲筒挑戰

請向你左邊和右邊的各寫下一句讚美的話（請具體並真誠），並做成小卡送給對方。

例：

我看到你畫畫很漂亮，你真厲害，我也像畫得很漂亮，你可以和我一起畫畫嗎？



兒童品格（四）

～能量轉換器～

姓名：_____

- 一、 看到其他人的成功，感到羨慕是正常的，但是若是感到不滿就是嫉妒了！我們的想法分成正面的和負面的，你能分辨以下想法嗎？正面的畫笑臉，負面畫哭臉。

例：他有最新 iphone，因為他被爸爸媽媽寵壞了 😞	例：我的東西雖然不是最新的，但我願意分享 😊
「他就是比我聰明，我永遠追不上」	「他考一百分，我要向他請教學習方法」
「我可以透過練習也可以變得更好」	「老師就是偏心，比較喜歡她」
「我什麼才藝都不會，我就是沒有天份」	「我跑步比他慢，但是我願意天天運動，身體健康最重要」

讓我們一起把不好的情緒，轉換成讓小樹成長的力量。請按步驟完成小樹。

1. 把想要達成的目標寫在最粗的樹幹上
2. 想一想，哪些行為可以幫助我們達成目標，寫在樹枝上
3. 持續記錄每一天是否有做到寫在樹枝上的事，如果有可以在樹枝上畫葉子或果實
4. 紀錄一週後，一起來看看我們的小樹吧～

