「我的情緒急轉彎」情緒教育桌遊推廣計畫

一、依據：家庭教育法施行細則第二條辦理。

二、緣起：教育部於 109 年將情緒教育列入家庭教育法施行細則第二條，明訂情緒教育為家庭教育之範圍,屏東縣家庭教育中心為推展情緒教育，特於 108 年起培訓中心志工桌遊概念及創意發想，善用家庭教育理念融入桌遊活動，並於 108 年研發「幸福家庭」桌遊，109 年研發「心田」情緒概念桌遊，冀望透過桌遊活動圈住家庭成員，並從遊戲中學習，以達寓教於樂之成效。

三、活動目的：

(一)透過同儕間互動桌遊操作，對情緒詞彙認知加廣，操作歷程探索較陌生情緒、經由遊戲流程感受情緒詞彙表達，建立親子、長者豐富的情感關係互動技巧。

(二)協助本縣學校落實十二年國教課綱之家庭教育議題融入課程， 以「心田」桌遊教導親子及長者認識情緒、掌握情緒，以培養健康家庭的知能。

四、指導單位：屏東縣政府教育處

主辦單位：屏東縣家庭教育中心

五、活動對象：屏東縣各國民小學之親職或樂齡(關懷據點)長者

(每場次人數上限為 24 人)

六、活動時間：112 年 9 月至 12 月 ，每場 3 小時

七、活動地點：本縣申辦之學校或民間單位

八、授課講師：羅金玫老師(教育部認證家庭教育專業人員，桌遊帶領講師)

九、「心田」桌遊設計目的：

《心田》是一套結合認知、探索、互動、遊戲的情緒概念桌遊，藉由遊戲中的種種情緒詞彙讓玩家對情緒有所認識，玩家進行自收集情緒至轉換情緒的遊戲過程能探索體會，情緒不論正面、負面都是重要的也是健康的，情緒沒有對或錯只有反應行為適當與否，遊戲中透過與其他玩家（不論是家人、朋友、同學）的互動交流，傳達自我對情緒的感受與期待被他人對應的模式。

十、課程內容：

時間	課程主題	課程內容
1.5 小時	「心田」情緒概念桌遊活動	由講師帶領「心田」情緒概念桌遊玩法，並由各組志工桌長協助指導、帶領活動進行
1.5 小時	探索我的情緒世界	從「心田」情緒概念桌遊活動中，由講師引導情緒覺察、情緒表達及情緒紓發的方式

十一、預期成效：

(一)冀望參與者學習到覺察情緒、控制情緒及健康表達情緒的方式。

(二)透過課程講述，增進參與者情緒教育的學習，進而提升人際互動表達及情感關係的經營。

(三)透過活動學習單瞭解參與者對情緒教育學習的成效。