

貳

快樂上學我不怕

貳、快樂上學，我不怕

一、主題目標：

- (一) 能覺察與家人分離的情緒感受。
- (二) 能覺知上學只是與家人短暫的分離。
- (三) 能享受上學的樂趣。
- (四) 讓孩子理解同樣一個情境，其他人可能會有不同的情緒與感受。

二、教學時間：40 分鐘

三、教學設備：單槍投影機



主題流程	時間 / 分	教材教具
一、情境引導		
早上來上學的時候我看見 <u>小明</u> 在校門口抱著媽媽的腿大聲哭著，不肯跟媽媽說再見。 <u>小婷</u> 含著眼淚跟爸爸說再見， <u>小婷</u> 也是不想讓爸爸離開，只是 <u>小婷</u> 沒有哭。 <u>小勇</u> 從阿公摩托車下來，就開心的跑著進教室。 <u>小芳</u> 也是跟阿嬤說拜拜後，就笑嘻嘻的轉身走進學校了，為什麼大家的表現會這麼不同呀！	2	
二、主題活動	31	
(一) 活動目標		
1. 覺察自己與家人分離的情緒感受。 2. 能使用情緒名詞表達自己的感受。 3. 能以正向情緒面對與父母或家人的短暫分離。 4. 學習尊重與理解，每個人的情緒和感受。 5. 學會使用情緒名詞標示自己或他人的情緒。		

主題流程	時間 / 分	教材教具
<p>(二) 教學活動</p> <p>1. 心情氣象台</p> <p>(1) 小朋友，請你用情緒臉譜選出：早上離開爸爸或媽媽要來上學時候的心情，選好了，舉高讓老師看看。</p> <p>(2) 請小朋友說一說為什麼選擇這一張情緒臉譜。</p> <p>(3) 有沒有哪位曾經和<u>小明</u>一樣哭著不讓爸爸或媽媽離開的？請說一說當時的情緒？</p> <p>(4) 覺得自己的情緒和<u>小芳</u>一樣的請舉手，這個情緒是什麼？高興嗎？為什麼？</p> <p>(5) 覺得<u>小婷</u>的情緒是緊張，自己和她一樣的請舉手，為什麼緊張，說說看？</p> <p>(6) 覺得<u>小勇</u>的情緒是輕鬆，自己和他一樣的請舉手，說說看為什麼覺得輕鬆？</p> <p>2. 問題討論</p> <p>(1) 同樣是上學這件事情，為什麼有的小朋友覺得緊張，有的覺得害怕，有的卻覺得很開心。為什麼大家的情緒感受會如此不同呢？請誰來說說看。</p> <p>(2) 請誰來說說看害怕和緊張有什麼差別？</p> <p>(3) 請誰來說說看高興和輕鬆有什麼差別？</p> <p>(4) 剛剛小朋友明白了，同樣是上課這件事，並不是每個小朋友都帶著一樣的心情進教室。你覺得帶著怎麼樣的心情到學校會比較好過呢？</p> <p>3. 行動引導</p> <p>(1) 如果我們還是有一點害怕、緊張或其他情緒，我們可以怎麼做？</p>	<p>6</p>	

主題流程	時間 / 分	教材教具
(2) 請拿出行動輪盤，選擇你可以怎麼做？譬如：鼓勵自己「沒關係，下課媽媽（爸爸、阿公、阿嬤）就會來接我了」。或者「向好朋友說一說自己的感受」。還是向小芳學習「再試試看」。		
三、歸納與結語	2	
<p>剛剛開學，我們來到一個陌生的環境，對其他同學也不熟悉，有些人會有一點點害怕，有些人會有一點點擔心，但也會有一些人覺得好開心，這些都是正常的情緒。我們要學習面對自己的情緒，也接納每個同學不一樣的情緒表現。常常跟同學一起玩，一起說說話，慢慢的大家就會變成好朋友，下課時還可以一起到操場玩喔！大家也會漸漸明白跟媽媽（爸爸、阿公、阿嬤）說再見只是暫時的分離，放學就可以開開心的回到家囉！不要忘記，學校是有一群好朋友可以一起學習，一起玩遊戲的地方！</p>		
四、學習單：行動輪盤	5	
五、延伸活動：情緒紅綠燈遊戲	40	





2-1

我可以學到

- 能覺察與家人分離的情緒感受。
- 能覺知上學只是與家人短暫的分離。
- 能享受上學的樂趣。
- 理解同樣一個情境，其他的人可能會有不同的情緒與感受。

2-2

情境引導-1

早上來上學的時候我看見小明在校門口抱著媽媽的腿大聲哭著，不肯跟媽媽說再見。



2-3

情境引導-2

小婷含著眼淚跟爸爸說再見，她不想讓爸爸離開，但是小婷沒有哭。



2-4

情境引導-3

小勇從阿公摩托車下來，就開心的跑著進教室。



2-5

情境引導-4


小芳跟阿嬤說拜拜後，就笑嘻嘻的轉身走進學校了。為什麼大家的表現會這麼不同呀！



2-6

想一想

同樣是到學校上學，為什麼小明、小婷、小勇、小芳表現出來的情緒會不同，想一想，你比較想跟誰一樣？



2-7

心情氣象台

小朋友，請你用情緒臉譜選出：
早上離開爸爸或媽媽要來上學時候的心情，選好了，舉高讓老師看看。



2-8

心情氣象台


請小朋友說一說：為什麼自己選擇這一張情緒臉譜。



2-9

心情氣象台


有沒有那位曾經和小明一樣，哭著不願跟爸爸或媽媽離開的？請說一說當時的情緒？



2-10

心情氣象台


覺得自己的情緒和小芳一樣的請舉手，這個情緒是什麼？高興嗎？為什麼？



2-11

心情氣象台

覺得小婷的情緒是緊張的，自己和她一樣的請舉手，為什麼緊張，說說看？



2-12

心情氣象台

覺得小勇的情緒是輕鬆，自己和他一樣的請舉手，說說看為什麼覺得輕鬆？



2-13

問題討論

同樣是上學這件事，為什麼有的小朋友覺得緊張，有的覺得害怕，有的卻覺得很开心。為什麼大家的情緒感受會如此不同呢？請誰來說說看。



2-14

問題討論

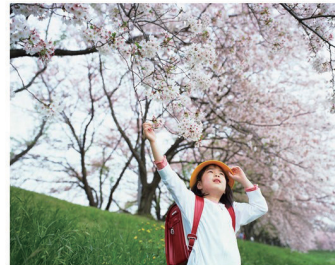
請誰來說說看，害怕和緊張有什麼差別？



2-15

問題討論

請誰來說說看，高興和輕鬆有什麼差別？



2-16

問題討論

同樣是上學這件事，你覺得帶著怎麼樣的心情到學校會比較好過呢？



2-17

行動引導

如果我們還是有有一點害怕、緊張或其他情緒，我們可以怎麼做？



2-18

行動引導

請拿出行動輪盤，
選擇你可以怎麼做？



2-19

歸納與結語-1

剛剛開學，我們來到一個陌生的環境，對其他同學也不熟悉，有些人會有一點點害怕，有些人會有一點點擔心，但也會有一些人覺得好開心，這些都是正常的情緒。



2-20

歸納與結語-2

我們要學習面對自己的情緒，也接納每個同學不一樣的情緒表現。



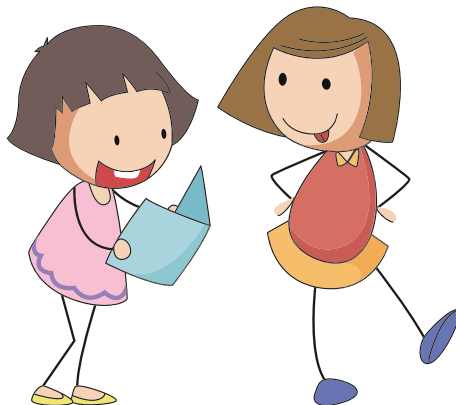
2-21

歸納與結語-3

常常跟同學一起玩，一起說說話，慢慢的大家就會變成好朋友，下課時還可以一起到操場玩喔！



2-22



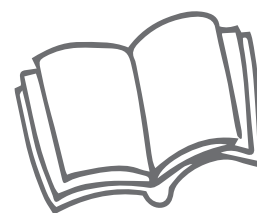
快樂上學，我不怕——行動輪盤

1. 我也很想和小勇一樣快樂快樂的
 上學，可是我會擔心媽媽(爸爸、
 阿公、阿嬤)離開我。我可以
 做什麼來讓自己更勇敢呢？

- | | | |
|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 求助 | <input type="checkbox"/> 做約定 | <input type="checkbox"/> 道歉 |
| <input type="checkbox"/> 冷靜 | <input type="checkbox"/> 離開 | <input type="checkbox"/> 說出來 |
| <input type="checkbox"/> 拒絕 | <input type="checkbox"/> 再試 | <input type="checkbox"/> 感恩 |
| <input type="checkbox"/> 其他 | <input type="checkbox"/> 沒關係 | |

2. 教室裡有許多小朋友，他們常常
 在一起玩，我也想參加，我可以
 怎麼做呢？

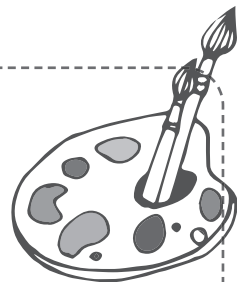
- | | | |
|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 求助 | <input type="checkbox"/> 做約定 | <input type="checkbox"/> 道歉 |
| <input type="checkbox"/> 冷靜 | <input type="checkbox"/> 離開 | <input type="checkbox"/> 說出來 |
| <input type="checkbox"/> 拒絕 | <input type="checkbox"/> 再試 | <input type="checkbox"/> 感恩 |
| <input type="checkbox"/> 其他 | <input type="checkbox"/> 沒關係 | |



3. 小同是我的朋友，可是我不喜歡他，沒有問我就拿我的鉛筆去寫字，我可以怎麼做呢？

- | | | |
|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 求助 | <input type="checkbox"/> 做約定 | <input type="checkbox"/> 道歉 |
| <input type="checkbox"/> 冷靜 | <input type="checkbox"/> 離開 | <input type="checkbox"/> 說出來 |
| <input type="checkbox"/> 拒絕 | <input type="checkbox"/> 再試 | <input type="checkbox"/> 感恩 |
| <input type="checkbox"/> 其他 | <input type="checkbox"/> 沒關係 | |

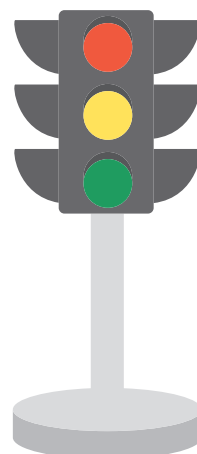
這個主題活動讓我學會了
請畫一畫或貼一貼



家長回饋：

老師回饋：

快樂上學我不怕——情緒紅綠燈遊戲



一、遊戲目標 (40 分鐘)

幫助孩子建立「情緒紅綠燈」的觀念與圖像。

二、遊戲材料 (教材設備：空地或木地板教室)

- (一) 紅、黃、綠全開海報紙各一張。
- (二) 準備具有緊張或恐怖情節的一則故事，或一部短片。
- (三) 電腦、單槍 (實物投影機) 及螢幕。

三、遊戲規則說明

- (一) 將紅、黃、綠全開海報紙平放在教室 3 塊區域地板上。
- (二) 請小朋友專心聽或看短片，當某個情節讓自己感受到情緒，就站起來，依照自己情緒的強度走到適合自己顏色的海報紙上站立。如很害怕、很緊張就站到紅色紙上；慢慢不害怕，腦袋開始想方法了就站到黃色紙上；當想好解決方法，一點都不害怕時就站到綠色紙上。
- (三) 紅黃綠海報紙代表的意思說明如下
 - 1. 紅色紙：自我感覺情緒很強烈或不知道怎麼辦時，叫做「停」。
 - 2. 黃色紙：當情緒比較緩和或我能思考解決辦法的時候，叫做「想」。
 - 3. 綠色紙：我知道如何面對時，就叫做「行」。

四、討論問題

- (一) 請問經過這個遊戲體驗，你最大的收穫是什麼？
- (二) 情緒開始要發生時，我們能馬上感覺到、分辨該怎麼辦，你覺得對自己有什麼好處？
- (三) 透過這個遊戲你最想告訴自己的是那一句話？

五、歸納與結語

我們透過「情緒紅綠燈」遊戲，了解情緒也可以用「紅燈停」、「黃燈想」、「綠燈行」等步驟來控制情緒。真是太好玩了，以後我們要常常試試看，讓自己成為可以控制情緒的小超人。

