# 版 權 頁

發 行 單 位：新北市政府
發　行　人：朱立倫
總　編　輯：林奕華
副 總 編 輯：黃靜怡、蔣偉民、歐人豪
編 輯 顧 問：吳郁玟、林家如
行 政 編 審：林玉婷
編 審 委 員：王明玲、呂桂瑛、洪中明
編 輯 委 員：王學華、呂秀瑛、林瑜一、俞琪瑤、徐麗玲、徐儀庭、
張吟慈、張嘉倫、蔡筑鈞（依姓氏筆劃排列）
出 版 機 關：新北市政府教育局
新北市政府家庭教育中心
大愛電視臺
出版機關地址：新北市板橋區僑中一街 1-1 號 4 樓
出版機關電話：(02)2272-4881
網　　址：http://family.ntpc.edu.tw
出 版 年 月：中華民國 106 年 12 月
版　　次：初版一刷
排　　版：傳愛家族傳播文化有限公司

# 給老師的話

心理學家丹尼爾・高曼 Goleman(1995) 在 EQ 一書中指出，兒童時期的情緒智力發展、情緒經驗和情緒管理習慣，都會在腦神經形成恆久的神經連結，形成後的情緒基本架構就不容易改變。情緒教育專家楊俐容老師（2008）在《我好，你也好—增進孩子的溝通技巧》一書中也指出青少年的情緒經驗和情緒管理能力，對於成年後的人格及身心影響巨大。因此，小學階段讓孩子開始學習接納及辨認自我的情緒，並以適當的方法表達自己的情緒和感受，同時也能覺察及辨認他人情緒，進而同理、體諒他人，如此才能在成長過程中培養出解決衝突和自我肯定的能力，也是奠定健全人格重要的基礎。

這套「當我們童在一起」EQ 情緒教育課程，係由新北市政府教育局、家庭教育中心及大愛電視臺共同研發初級篇、中級篇、高級篇系列性教材，每篇有七個主題，均依孩子不同發展階段較常面臨到的情境，設定不同情緒教育學習目標及議題，讓孩子學習後能成為生活技能並善用於學校與家庭中。

中級篇的主題，是根據國小三年級及四年級（以下簡稱學童）在教師班級經營及家長親職教養中，常發生的情境發想，該階段學童處於「具體運思期」，對於理解情緒名詞所表徵的抽象概念，仍有所困難。因此，我們在中年級篇所設計的主題，針對具體情境或實際案例，透過體驗、觀察、討論等歷程循序漸進，以促進學童的認知。首先，設計「情緒家族大團圓」主題，讓學童瞭解 20 種情緒名詞的意思，並能辨別差異以進行分類。接著，以「情緒小偵探」、「我懂你的心情」主題，讓學童能發覺自己的情緒變化，並學習如何適當表達情緒，以及如何能察覺他人的情緒，並能以同理心給予適當的回應。最後，

以「噴火龍來了」、「想法轉彎發現驚喜」、「我不怕壓力」、「我會聰明面對嘲笑」幾個主題，指導學童如何透過一些方法來面對情緒、掌握情緒，成為情緒的主人。

每個主題的教學時間預設 40 分鐘，方便老師利用「導師時間或綜合活動課」進行教學，因學童的確需要很多時間體驗、討論與發表，因此， 40 分鐘若不能完成該主題的教學活動，請老師自行調整。

本內容撰寫完妥，在莒光國小和北新國小兩校試教後，發現有些觀念務必釐清說明，特別提出幾項要點供大家參考：

1、**情境引導只是參考樣貌**：班級情境多如牛毛，表列僅是其中一種樣貌，班級面臨之案例與教案情境如有雷同之處，可直接使用當下情境做為引起動機或問題討論媒材，共感效果會更佳。

2、**多給幼童說的機會**：同一情境，應對不同的學童可能有不一樣的感受，這是常態。感受是主觀的，沒有對錯，只有回應適切與否的問題，所以傾聽學童「怎麼說」才是重點，請耐心引導建設性行動和想法。

3、**情緒感受沒有標準答案**：學習單同樣也沒有標準答案，尊重學童的感受和選擇，讓學童透過小組討論與分享，自我覺察，同時也敏察他人，建立良好人際關係與焉開啟。

編者期待本教材是拋磚引玉的開始與啟動，讓更多的老師們關注班級經營中，情緒教育的融入與引導，冀望老師應用「情緒臉譜」引導學童透過體驗、觀察、討論、行動等方式，能辨別自己的情緒並正確的表達讓別人理解，同時察覺自己、家人及他人的情緒，以「行動輪盤」學習適當的回應，如此循序漸進，個個必能成為情緒按鈕操之在我的 EQ 高手。

# 情緒是什麼 ？

過去所處的社會裡總是將「情緒」視為負向行為，例如說「這個人情緒很多」、「很情緒化」，以至於表現出情緒被視為是一件不好的事情。究竟什麼是情緒？情緒是我們對刺激的一種複雜而連續的反應，透過認知反應去評估，產生主觀感受，到決定採取行動及行為反應。像是放學路上看到一群野狗，你可能會產生緊張或是害怕的心情，進而產生想要想逃跑或尖叫的行動；或是早上起床時想到要上學，有的人覺得開心，而有的人覺得厭煩，這就是情緒。

情緒的產生是自然的而然的，跟腦神經的反應有關係，但是我們不能讓不好的情緒一直干擾生活，所以學習面對情緒、調整情緒非常重要！

# 情緒臉譜

中國「禮記 禮韻」：「喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲，七者弗學而能」，說明人的基本情緒分成七種，是不需要經過學習，就能自然反應出的情緒。

西方學者丹尼爾・高曼 Goleman 將情緒分為驚訝、快樂、喜愛、憤怒、恐懼、悲傷、厭惡、羞恥八種類別。本情緒教育初級篇之「情緒臉譜」，以其中的七類基本情緒為主，並改為學生較易明白的語詞，如快樂改為「高興」，喜愛改為「得意」，憤怒改為「生氣」，悲傷改為「難過」，恐懼改為「害怕」，厭惡改為「厭煩」，再增加低年級學生較經常遇到的情緒：「輕鬆」、「緊張」與「丟臉」，共計十個基本情緒：驚訝、高興、得意、生氣、害怕、難過、厭煩、輕鬆、緊張、丟臉。

中級、高級篇除了這十個基本情緒以外，根據教師在班級經營中，較常發生的情境更進階的增加十個情緒，分別為：平靜、羨慕、擔心、無助、嫉妒、幸福、焦慮、愧疚、委屈與挫折。每一個情緒名詞搭配表情繪製成「情緒臉譜」，希望透過表情能讓學生理解每一個情緒。

◎ 動手掃一掃認識每一個情緒 QRcode

驚訝

害怕

高興

丟臉

輕鬆

難過

得意

厭煩

生氣

緊張

平靜

羨慕

擔心

無助

嫉妒

幸福

焦慮

愧疚

委屈

挫折

# 行動輪盤

本情緒教育教材配合學童處於具體運思期，設計出一款情緒教育教具「行動輪盤」，將抽象的策略具體化，引導學生練習生活中可行的選擇，以達情緒管理的效果。期望學童能在練習中熟能生巧，懂得利用策略調節自己的情緒。

# 情緒教育中級篇目錄

| 主題 | 主題名稱 | 時間 / 分 | 主題目標 |
|---|---|---|---|
| 壹 | 情緒家族<br>大團圓 | 40 | 一、能知曉 20 種情緒語詞的意思。<br>二、能畫出不同情緒所代表的臉部表情。<br>三、能辨別情緒語詞的差異並進行分類。 |
| 貳 | 情緒<br>小偵探 | 40 | 一、能發覺自己情緒的變化，學習適當表達情緒。<br>二、能察覺他人的情緒，並能適當回應。 |
| 參 | 噴火龍<br>來了 | 40 | 一、能知曉每個人生氣時會有不同的情緒強度。<br>二、能找出調適生氣情緒的適當方法。 |
| 肆 | 我懂你的<br>心情 | 40 | 一、能明白同理心的含義。<br>二、能以同理心對待和幫助同學。 |
| 伍 | 想法轉彎<br>發現驚喜 | 40 | 一、能覺察自己的情緒，並接受它。<br>二、學習放大視野，換個角度看事情，透過轉換想法來改變情緒。 |

| 主題 | 主題名稱 | 時間 / 分 | 主題目標 |
| --- | --- | --- | --- |
| 陸 | 我不怕壓力 | 40 | 一、能認識因壓力而產生的焦慮情緒。<br>二、能透過運動配合呼吸放鬆身心，減輕焦慮感覺。 |
| 柒 | 我會聰明面對嘲笑 | 40 | 一、能認識面對嘲笑後所產生的各種情緒。<br>二、能用聰明及幽默的方式面對別人的嘲笑。 |

# 壹 情緒家族大團圓

# 壹、情緒家族大團圓

一、主題目標：

(一)、能理解情緒的用語與差異。

(二)、能畫出不同情緒所代表的臉部表情。

(三)、能幫情緒做分類。

二、教學時間：40 分鐘 ( 含學習單 )

三、教學設備：網路電腦、投影機、簡報筆

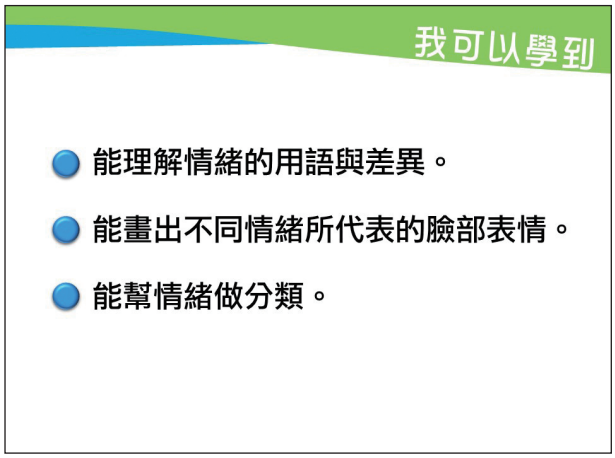
| 主題流程 | 時間 / 分 | 教材教具 |
|---|---|---|
| 一、情境引導 | | |
| 1. 教師問：「我們每個人每天都會有各種情緒，情緒有百百種，你們可知道有哪些呢？」<br>2. 教師播放影片：「當我們童在一起 - 我是情緒小偵探」，影片在 9:07 暫停，先讓學生猜出這九種臉部表情所代表的情緒語詞，接著，播放影片至 9:45，讓學生觀察影片中“驚訝”的臉部表情特徵。 | 10 | PPT、<br>情緒臉譜 |
| 二、主題活動 | | |
| (一) 活動目標：能理解情緒的用語與差異，並能畫出不同情緒所代表的臉部表情，及幫情緒做分類。<br>(二) 教學活動：<br>1. 畫一畫情緒臉譜<br>(1) 老師拿出寫好情緒語詞的 20 張情緒詞卡，一一向學生詢問：「這個情緒代表甚麼意思？」<br>(PS: 若學生說不出來，也可讓學生用表演 / 造句的方式呈現 ) | 25 | 教師在 A4 空白紙上，一張寫一個情緒，留下空白處，讓學生可畫下情緒臉譜，並在紙張背後貼上磁鐵貼片。 |

| 主題流程 | 時間 / 分 | 教材教具 |
| --- | --- | --- |
| 1. 生氣、厭煩<br>2. 難過、委屈、無助、挫折<br>3. 擔心、焦慮、害怕、緊張<br>4. 高興、得意、滿足、幸福<br>5. 驚訝<br>6. 輕鬆、平靜<br>7. 羨慕、嫉妒<br>8. 愧疚<br><br>(2) 老師隨意發下手中的情緒語詞卡給班上學生，讓學生用彩色筆畫出情緒語詞所代表的臉部表情。<br>(PS: 若班上學生超過 20 位，可重複寫出情緒語詞，讓每生皆有一張語詞卡可畫，並讓學生參考影片中”驚訝”的表情，簡單畫出臉部表情。)<br>2. 分一分情緒卡<br>(1) 老師請學生將畫好的情緒語詞卡，依同一類的情緒表現，分別貼在黑板上的八個空白處。<br>(PS: 教師可讓上述八類的情緒語詞卡各一張先貼上，接著，再讓同學依序上台貼上，這樣比較容易判斷以進行分類。)<br>(2) 貼好後，老師與學生共同討論各個情緒語詞卡是否有貼錯之處，也可讓學生在同一類的情緒中，分辨其差異與強度。<br>(PS: 上述分類的方式，只是提供參考，教師可依學生現場的討論適度調整。) | | 例：<br>憤怒<br><br>教師在黑板空白處，先畫出八個空白區域。 |

| 主題流程 | 時間 / 分 | 教材教具 |
| --- | --- | --- |
| 3. 拿一拿情緒臉譜<br>(1) 教師邀請學生上台用臉部表情 + 默劇，表演出任何一個情緒語詞，只要有人答對，上台演出的學生就可以拿走自己所表演的情緒語詞卡。<br>(PS：此活動可依剩餘時間進行，不一定每個情緒語詞皆要被拿走。) | | |
| 三、歸納與結語 | | |
| 每個人在不同時刻，都可能會因為不同事件而有不同的情緒，若我們能察覺自己當下的情緒，不僅可以幫助別人理解我們，也可幫助我們自己將負向情緒轉換成正向情緒，這樣每天才容易過得開開心心喔！<br>1. 當遇到生氣的事情時，如果沒有適度反應情緒，有時會帶給自己很大的麻煩，因此，學會如何將生氣指數壓低，並調整生氣的情緒是很重要。<br>2. 教師引導學生按照下列方法，試試看：<br>◎ 第一招＜停＞：要冷靜，不要採取行動，先評估對方是否有惡意，還是只是誤會一場。<br>◎ 第二招＜想＞：思考這件事是自己處理比較好，還是請他人協助較好，想出沒有後遺症的方法。<br>◎ 第三招＜做＞：為了讓自己的情緒變好，可向對方要求道歉，也可透過做自己喜歡的事來調整情緒喔！ | 8 | |

PPT

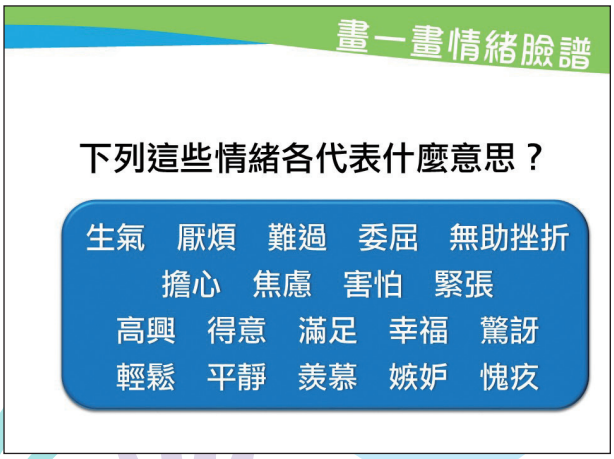
1-1



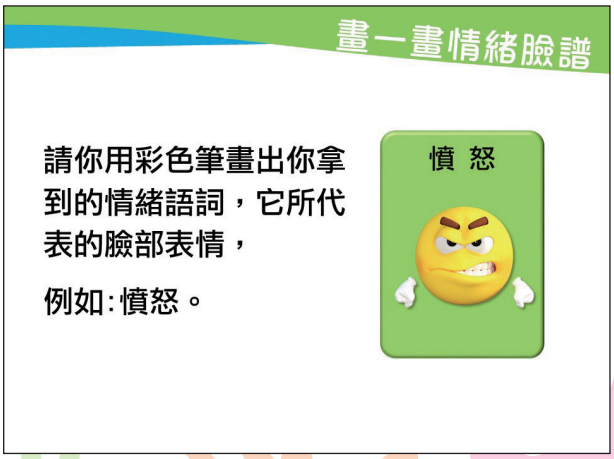

1-2

1-3

1-4




1-5




1-6

## 分一分情緒卡！

請你將畫好的情緒語詞，按同一類的情緒表現，貼在黑板上的八個空白處。

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 生氣 | | | | | | | |

1-7

## 分一分情緒卡！

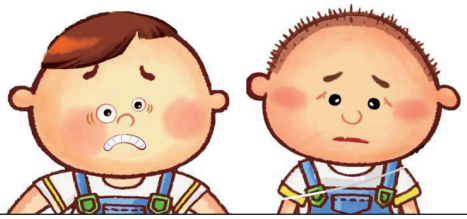
討論看看，大家有沒有貼錯的地方?

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 生氣<br>厭煩 | 無助<br>挫折<br>難過<br>委屈 | 害怕<br>緊張<br>擔心<br>焦慮 | 滿足<br>幸福<br>高興<br>得意 | 驚訝 | 輕鬆<br>平靜 | 羨慕<br>嫉妒 | 愧疚 |

1-8

## 拿一拿情緒字卡

請你上台用臉部表情+默劇，表演出任何一個情緒語詞，只要有人答對，你就可以拿走所表演的情緒語詞卡喔!

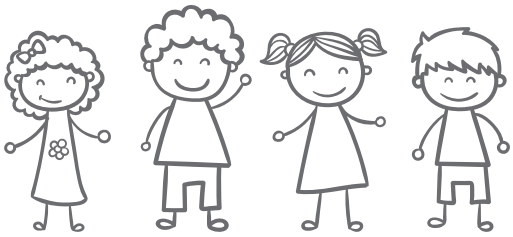


1-9

## 歸納與結語

每個人在不同時刻，都可能會因為不同事件而有不同的情緒，若我們能察覺自己當下的情緒，不僅可以幫助別人理解我們，也可幫助我們自己將負向情緒轉換成正向情緒，這樣每天才容易過得開開心心喔！

1-10



# 情緒家族大團圓

你知道情緒可以分類嗎？請你將下列 20 種情緒，依照情緒的感受，分成八類，再將同一類的情緒塗上同一種顏色！此外，你也可按照情緒的強度，塗上不同深淺的顏色喔（例如：深藍、藍、淺藍、淡藍…）！

| | | | |
|---|---|---|---|
| 驚訝 | 幸福 | 焦慮 | 輕鬆 |
| 緊張 | 難過 | 挫折 | 嫉妒 |
| 害怕 | 得意 | 擔心 | 羨慕 |
| 滿足 | 生氣 | 高興 | 平靜 |
| 厭煩 | 無助 | 委屈 | 愧疚 |

# 貳 情緒小偵探

## 貳、情緒小偵探

一、主題目標：

(一) 能發覺自己情緒的變化，學習適當表達情緒。

(二) 能察覺他人的情緒，並能適當回應。

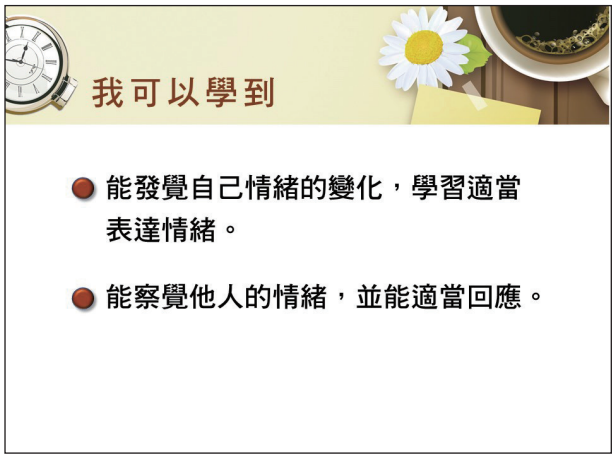
二、教學時間：40 分鐘 ( 含學習單 )

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 | | |
| 1. 教師問：「請大家分享，今天遇到哪些事情，讓你產生怎麼樣的情緒呢？」<br>2. 讓學生依據情緒臉譜的情緒語詞，兩兩一組，分享自己當天的情緒。 | 10 | 情緒臉譜 |
| 二、主題活動 | | |
| (一) 活動目標：能察覺自己與他人的情緒，學習適當表達情緒與回應。<br>(二) 教學活動：<br>1. 小恐龍情緒劇<br>(1) 影片欣賞：「當我們童在一起 - 我會適當表達情緒」。<br>(2) 問題討論：<br>① 教師問：「小恐龍因為不能上爆米花體驗課程，所表現出的行為，是哪種情緒呢？你也曾像他一樣嗎？」<br>② 教師問：「當小恐龍表現出負向情緒的行為時，若你是小恐龍的同學，會有什麼樣的情緒反應呢？」 | 25 | 影片：「當我們童在一起 20131103—我會適當表達情緒」1:47-2:50 |

| 主題流程 | 時間 | 教材設備 |
| --- | --- | --- |
| ③ 教師問：「當小恐龍的行為讓大家產生不好的情緒反應時，你會建議小恐龍如何適當表現情緒呢？」<br><br>2. 我是情緒小偵探<br>(1) 戲劇演出：<br>依下列 4 種狀況劇的角色需要，每次邀請 1-2 位學生上台抽籤，讓學生用「默劇」演出狀況劇，並讓台下同學們猜測學生演出的行為 ( 可從情緒輪盤中找一找 )，所代表的情緒為何？ (PS：若學生演不出來，老師可協助演出 )<br><br>**狀況劇抽籤字條如下：**<br><br>因為家中的狗死了，所以很「難過」。<br>因為剛發生大地震，所以很「恐懼」。<br>媽媽稱讚我家事做得很好，所以很「開心」。<br>姐姐被爸爸稱讚考試滿分，所以我「嫉妒」。<br><br>(2) 提問與省思：<br>① 教師問：「從活動過程中，你如何發現同學演出角色的情緒？」<br>② 教師問：「當你在日常生活中，遇到類似同學表演的情緒時，怎麼樣的情緒回應會比較好呢？」 | | 教師在 A4 空白紙上，一張紙寫下一個狀況劇腳本。(PS：老師可參考教案中的狀況劇腳本，也可依班上發生的事件，適度調整內容。) |
| **三、歸納與結語** | | |
| 1. 人的情緒往往會因事件的感覺而引發，不過，即使面臨同一件事，每個人表現的情緒也會不同。<br>2. 我們可以先透過觀察自己與他人的情緒，培養如何運用適度的情緒來表達，才有助於增進與他人互動的關係喔！ | 5 | |

2-1




2-2

2-3

2-4

2-5

2-6

## 小恐龍情緒劇

### 問題討論

2. 當小恐龍表現出負向情緒的行為時，若你是小恐龍的同學，會有什麼樣的情緒反應呢？

2-7

## 小恐龍情緒劇

### 問題討論

3. 當小恐龍的行為讓大家產生不好的情緒反應時，你會建議小恐龍如何適當表現情緒呢？

2-8

## 我是情緒小偵探

### 戲劇演出

下列有4種狀況劇，每次1-2位同學上台抽籤，請同學用「默劇」演出狀況劇，並讓台下同學們猜測台上演出的行為，所代表的情緒為何？

（可從情緒輪盤中找一找）

2-9

## 我是情緒小偵探

### 狀況劇抽籤字條如下

- 因為家中…，所以很…
- 因為剛發生…，所以很…
- 媽媽…我…做得…，所以很…
- 姐姐…爸爸…，所以我…

2-10

## 我是情緒小偵探

### 提問與省思

1. 從活動過程中，你如何發現同學演出角色的情緒？

2-11

## 我是情緒小偵探

### 提問與省思

2. 當你在日常生活中，遇到類似同學表演的情緒時，怎麼樣的情緒回應會比較好呢？

2-12

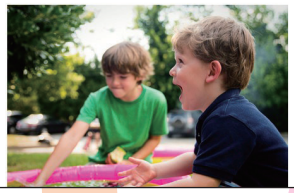
## 歸納與結語

1. 人的情緒往往會因事件的感覺而引發，不過，即使面臨同一件事，每個人表現的情緒也會不同。

2-13

## 歸納與結語

2. 我們可以先透過觀察自己與他人的情緒，培養如何運用適度的情緒來表達，才有助於增進與他人互動的關係喔！



2-14

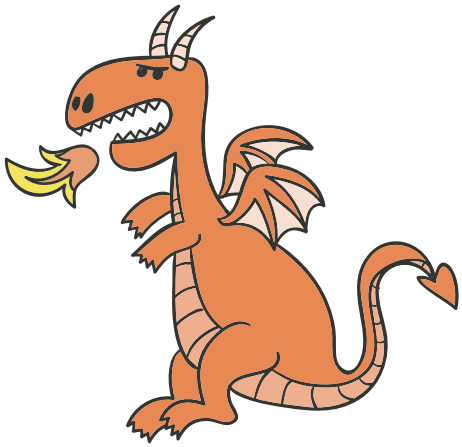
# 情緒小偵探

在生活中，每個人都會透過肢體、聲音、表情等，表達出各種情緒。請你從下面各種情境中，連連看這種狀況，可能會產生那些情緒，而你可以怎麼適當回應呢？

| 主角所遭遇的事件 | 心情表現 | 我要怎麼回應主角的情緒 |
| --- | --- | --- |
| 颱風天，爸爸還沒回來，小堅一直守在門口。 | 開心 | |
| 小美不敢一個人待在家中。 | 嫉妒 | |
| 老師稱讚小城打掃工作做得好。 | 害怕 | |
| 小華一直被班上同學捉弄取綽號。 | 厭煩 | |
| 爸爸不斷稱讚姐姐表現比小強好。 | 擔心 | |

# 參 噴火龍來了

## 參、噴火龍來了！



一、主題目標：

(一) 能知曉每個人生氣時會有不同的情緒強度。

(二) 能找出調適生氣情緒的適當方法。

二、教學時間：40 分鐘 ( 含學習單 )

三、教學設備：網路電腦、投影機、簡報筆

| 主題流程 | 時間 / 分 | 教材教具 |
|---|---|---|
| 一、情境引導 | | |
| 1. 教師問：「請大家分享，你曾經因為哪些事情而生氣呢？生氣時會有哪些行為表現呢？」 | 8 | |
| 二、主題活動 | | |
| (一) 活動目標：能知曉每個人生氣時，會有不同的情緒強度。<br>(二) 教學活動：<br>1. 小恐龍情緒劇<br>(1) 影片欣賞：「當我們童在一起 - 我是 EQ 高手」。<br>(2) 問題討論：<br>① 教師問：「小恐龍因為打籃球被撞，而表現的情緒，是哪種情緒呢？」<br>② 教師問：「如果生氣指數最高 5 顆星，你覺得小恐龍得幾顆星，若是你遇到同樣的事情，你的生氣指數幾顆星呢？為什麼？」<br>③ 教師問：「當小恐龍因為這件事而有很高的生氣指數，你覺得這可能會產生哪些不好後果呢？」 | 24 | 影片：「當我們童在一起 20140615—我是 EQ 高手」3:37-4:38 |

| 主題流程 | 時間 / 分 | 教材教具 |
| --- | --- | --- |
| 2. 我是小小預言家<br>(1) 戲劇演出：<br>每次邀請兩位學生上台，抽出一個「事件」，用行動劇演出。演完後，讓演出「我」的同學表達這件事的情緒指數有多高 (1-5 顆星 )。接著，請台下同學扮演預言家，預言這樣的情緒反應，可能會產生什麼行為後果？<br><br>**事件抽籤字條如下：**<br>同學說了我的壞話，我就破口大罵。<br>明明不是我的錯，家人都誤會我，讓我生氣大哭。<br><br>(2) 提問與省思：<br>① 教師問：「從活動過程中，你發現如果沒有恰當地表現生氣情緒，會有哪些後果？」<br>② 教師問：「當你在生活中，遇到類似上面的事件，你覺得怎麼樣的情緒回應比較好呢？」 | | 教師在 A4 空白紙上，一張紙寫下一個事件。(PS：老師可參考教案中的事件腳本，也可依班上發生的事件，適度調整內容。) |
| 三、歸納與結語 | | |
| 1. 當遇到生氣的事情時，如果沒有適度反應情緒，有時會帶給自己很大的麻煩，因此，學會如何將生氣指數壓低，並調整生氣的情緒是很重要。<br>2. 教師引導學生按照下列方法，試試看：<br>◎ 第一招＜停＞：要冷靜，不要採取行動，先評估對方是否有惡意，還是只是誤會一場。<br>◎ 第二招＜想＞：思考這件事是自己處理比較好，還是請他人協助較好，想出沒有後遺症的方法。<br>◎ 第三招＜做＞：為了讓自己的情緒變好，可向對方要求道歉，也可透過做自己喜歡的事來調整情緒喔！ | 8 | |

噴火龍來了！

3-1

## 我可以學到

- 能知道每個人生氣時會有不同的情緒強度。
- 能找出調適生氣情緒的適當方法。

3-2

## 情境引導

**請大家分享**

你曾經因為哪些事情而生氣呢？
生氣時會有哪些行為表現呢？

3-3

## 小恐龍情境劇

**影片欣賞**

當我們童在一起-我是EQ高手

3-4

## 小恐龍情境劇

1. 小恐龍因為打籃球被撞，
而表現的情緒，是哪種情緒呢？

3-5

## 小恐龍情境劇

2. 如果生氣指數最高5顆星，你覺得小恐龍得幾顆星，若是你遇到同樣的事情，你的生氣指數幾顆星呢？為什麼？

3-6

## 小恐龍情境劇

3. 當小恐龍因為這件事而有很高的生氣指數，你覺得這可能會產生哪些不好後果呢？

3-7

## 我是小小預言家

### 戲劇演出

1. 每次請兩位同學上台，抽出一個「事件」，用行動劇演出。
2. 演完後，讓演出「我」的同學表達這件事的情緒指數有多高(1-5顆星)。
3. 接著，請台下同學扮演預言家，預言這樣的情緒反應，可能會產生什麼行為後果？

3-8

## 我是小小預言家

### 狀況劇抽籤字條如下

- 同學說了我的壞話，我就破口大罵。
- 明明不是我的錯，家人都誤會我，讓我生氣大哭。

3-9

## 提問與省思

從活動過程中，你發現如果沒有恰當地表現生氣情緒，會有哪些後果？

3-10

## 提問與省思

當你在生活中，遇到類似上面的事件，你覺得怎麼樣的情緒回應比較好呢？

3-11

## 歸納與結語

當遇到生氣的事情時，如果沒有適度反應情緒，有時會帶給自己很大的麻煩，因此，學會如何將生氣指數壓低，並調整生氣的情緒是很重要。

3-12

歸納與結語
按照下列方法 試試看
第一招 停
要冷靜，不要採取行動，
先評估對方是否有惡意，
還是只是誤會一場。

3-13

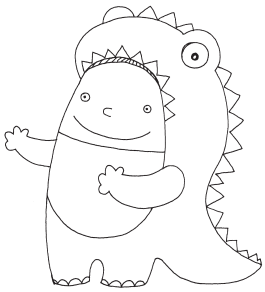
歸納與結語
第二招 想
思考這件事是自己處理比較
好，還是請他人協助較好，
想出沒有後遺症的方法。

3-14

歸納與結語
第三招 做
爲了讓自己的情緒變好，可向
對方要求道歉，也可透過做自
己喜歡的事來調整情緒喔！

3-15

# 3. 噴火龍來了



在生活中，你可能會遇到有人用生氣的方式來表現情緒，請你從下面的兩種情境中，試著幫小禎評估用生氣的方式可能會導致哪些問題，是否有其他適當的回應？

**同學用壞了小禎的水壺，小禎破口大罵。**

| 產生不好的後果 | 較適當的回應 |
| --- | --- |
| | |

**爸爸因為小禎成績差，禁止他玩電玩，小禎吵鬧。**

| 產生不好的後果 | 較適當的回應 |
| --- | --- |
| | |

# 肆 我懂你的心情

## 肆、我懂你的心情

一、主題目標：

(一) 明白同理心的含義。

(二) 能以同理心對待同學。

二、教學時間：40 分鐘 ( 含學習單 )

三、教學設備：網路電腦、投影機、簡報筆

| 主題流程 | 時間 / 分 | 教材教具 |
|---|---|---|
| 一、情境引導 | | |
| (一) PPT 的主題呈現與情境引導：<br>教師問：「請大家回想在日常生活中，有沒有自己的心情不被別人了解的時候？」<br>教師問：「當你遇到被別人誤解的時候，會有什麼感覺？難過、委屈還是生氣？喜不喜歡這種感覺呢？為什麼？」 | 3 | PPT、<br>情緒臉譜 |
| 二、主題活動 | | |
| (一) 活動目標：<br>1. 能明白「同理心」的真正含義<br>2. 常以「同理心」去關心他人。<br>(二) 教學活動：<br>1. 小恐龍情緒劇<br>2. 問題討論<br>① 教師問：「如果你是小恐龍的同學，看見小恐龍摔倒了的第一瞬間，想到了什麼？」( 在情緒臉譜上選出自己當下的情緒？ )<br>教師問：「請大家說說自己的理由。」( 自由舉手發言。) | 34 | PPT、<br>情緒臉譜、<br>行動轉盤、<br><br>當我們童在一起—我懂你的心情<br>(20151222)<br>0:36~2:02<br>3:41~5:30 |

| 主題流程 | 時間 / 分 | 教材教具 |
| --- | --- | --- |
| ② 教師問：「如果你當時很想繼續玩球，會不會認為小恐龍摔倒也沒什麼？覺得沒什麼的同學請舉手。」<br>③ 教師問：「影片中的小恐龍因不小心摔倒了而感到害怕，但是面對同學的反應，又覺得很生氣？如果換成是你遇到相同的情形，會有什麼情緒？」(請在情緒臉譜中選出可能會有的情緒)<br>④ 教師問：「如果你覺得小恐龍有些可憐，想要安慰他，應該和他說什麼才能讓他的心情好一點？」(分組討論，想一想安慰的內容，再舉手發言。也在行動轉盤上選出自己的行動項目)<br>⑤ 教師問：「有沒有同學已經從剛才的影片中發現，能站在小恐龍的立場想一想他的心情，就是『同理心』的表現？」<br>教師說明：「同理心是指能站在當事人的立場去思考當事人的感受。」<br>2. 同理心大考驗<br>(1) 模擬練習<br>① 好朋友身體不舒服，家人來不及馬上帶他去看醫生，只好讓他先待在學校，但是他又一直很不舒服，你要如何安慰他？(分組討論，再自由舉手發言，要說清楚內容。)<br>② 看見好朋友努力準備演講比賽，卻沒有得到自己理想中的成績而傷心難過，你可以如何安慰他？(分組討論，再自由舉手發言。)<br>③ 同學因為期中考試的成績不理想而傷心，你可以如何安慰他？<br>(分組討論，再自由舉手發言。) | | |

| 主題流程 | 時間 / 分 | 教材教具 |
| --- | --- | --- |
| (三) 提問與省思<br>① 教師問：「想一想，想要成為一個很有同理心的人，需要注意什麼？」<br>② 教師提示學生：「自己是否曾經遇到不愉快的事情？自己當時的心情是怎樣？你會希望身邊的人順著自己的感受、立場、想法來了解自己嗎？」(自由舉手發言，說出想法，並在行動轉盤上選出自己希望別人選擇的行動項目。) | | 學習單、<br>行動轉盤 |
| 三、歸納與結語 | | |
| 1. 教師說明想成為很有同理心的人，必須注意以下四項：<br>(1) 不要隨意評論，先肯定他人的感受。<br>(2) 站在他的立場去猜猜看，他可能有什麼情緒？再好好和他說一說。<br>(3) 陪伴。如果朋友經過你的安慰，情緒仍然不好，也可以陪他做想做的事。<br>(4) 如果他仍然心情不好而不想說話，可以告訴他：「我先走開一會兒，等你心情好一點再說。」<br>2. 附加說明<br>(1) 正確表達自己的情緒是一件很重要的事情。能讓別人理解自己，不易造成彼此之間的誤會。<br>(2) 如果同學依然不理會，可以請師長協助幫忙。 | | |

PPT

4-1

## 我可以學到

- 明白同理心的含義
- 以同理心對待同學

4-2

## 情境引導
尋找自己的經驗

回想在日常生活中，自己曾有不被別人了解的時候嗎?

4-3

## 情境引導

遇到被別人誤解的時候，會有什麼感覺?

難過、委屈還是生氣?

喜不喜歡這種感覺呢?為什麼?

4-4

## 小恐龍情境劇

影片欣賞

當我們童在一起-我懂你的心情

4-5

## 小恐龍情境劇

(1)如果你是小恐龍的同學，看見小恐龍摔倒了的第一瞬間，想到了什麼?

(在情緒臉譜上選出自己當下的情緒?)

4-6

## 小恐龍情境劇

說說看，自己為什麼會有這種情緒？
（自由舉手發言）

4-7

## 小恐龍情境劇

如果你是小恐龍的同學，當時很想繼續玩球，會不會認為小恐龍摔倒也沒什麼？
覺得沒什麼的同學請舉手。

4-8

## 小恐龍情境劇

(2)影片中的小恐龍因不小心摔倒了而感到害怕，但是面對同學的反應，又覺得很生氣？

如果換成是你遇到相同的情形，會有什麼情緒？(請在情緒臉譜中選出自己的情緒)

4-9

## 小恐龍情境劇

如果你覺得小恐龍有些可憐，想要安慰他，應該和他說什麼才能讓他的心情好一些？

(先分組討論，想一想安慰的內容，再舉手發言。也在行動轉盤上選出自己的行動項目)

4-10

## 小恐龍情境劇

(3)有沒有同學已經從剛才的影片中發現，能站在小恐龍的立場想一想他的心情，就是同理心的表現？

4-11

## 小恐龍情境劇

同理心是指能站在當事人的立場去思考當事人的感受。

4-12

## 同理心大考驗

好朋友身體不舒服，家人來不及馬上帶他去看醫生，只好讓他先待在學校，但是他又一直很不舒服，你要如何安慰他?

（分組討論，再自由舉手發言。）

4-13

## 同理心大考驗

看見好朋友努力準備演講比賽，卻沒有得到自己理想中的成績而傷心難過，你可以如何安慰他?

（分組討論，再自由舉手發言。）

4-14

## 同理心大考驗

同學因為期中考試的成績不理想而傷心，你可以如何安慰他?

（分組討論，再自由舉手發言。）

4-15

## 提問與省思

想一想，想要成為一個很有同理心的人，需要注意什麼?

（自由舉手發言，說出想法。）

4-16

## 提問與省思

回想自己有沒有遇過不愉快的事情?當時自己的情緒如何?

4-17

## 提問與省思

當時你會希望身邊的人順著自己的感受、立場、想法來對待自己嗎?

（自由舉手發言，說出想法，並在行動輪盤上選出自己希望別人選擇的行動項目。）

4-18

**歸納與結語**

想成為很有同理心的人，
必須注意以下四項：

**1. 不要隨意評論，
先肯定別人的感受。**

如果告訴當事人：

「這又沒什麼，小事嘛！不要去想就不會難過了。」這樣好不好？

4-19

**歸納與結語**

**2. 站在他的立場
去猜猜看他的想法。**

4-20

**歸納與結語**

**3. 陪伴好朋友，
一起做他想做的事情。**

例如：散步、打球、看書……等等。

4-21

**歸納與結語**

**4. 如果他仍然心情不好而不想說話，可以先走開，並且告訴他：**

**「我先走開讓你靜一靜，等你心情好一點再說。」**

4-22

**歸納與結語**

**正確表達自己的情緒是一件很重要的事情。能讓別人理解自己，不易造成彼此之間的誤會。**

**如果同學依然不理會，可以請師長協助幫忙。**

4-23

**歸納與結語**

**相信大家經過這次的討論，
都能擁有對別人的同理心，
增進彼此之間的友誼。**

4-24

# 我懂你的心情

## ★同理心小測驗

1. 當身邊的好朋友掉進一個黑洞裡，你會如何幫助他？

   A. 在洞口放一個梯子，叫他自己爬上來。

   B. 在洞口放一個梯子，大聲喊：「加油！我在洞口等著你，趕緊爬上來吧！」鼓勵他自己爬上來。

   C. 在洞口放一個梯子，自己先走下去，再陪他一起爬上來。

我會選擇_____

理由是_____

_____

## ★成為很有同理心的人，須注意以下幾點：（寫出代號）

1. 不要隨意評論，先肯定他人的感受。

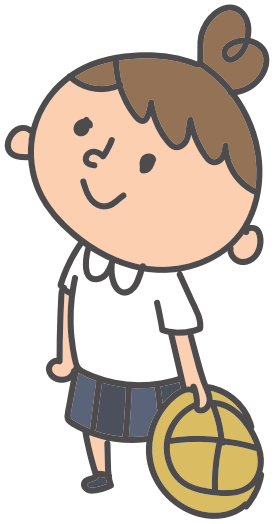
   如果告訴當事人：「這又沒什麼，小事嘛！不要去想就不會難過。」這樣是在____（①肯定②否定）別人的情緒，可能會讓他心裡不舒服。

2. ____（①站在他的立場②依照自己的想法）猜猜看，他可能有什麼情緒？也可以想想看，自己是否曾經有一樣的經驗？當時自己的心裡是什麼感覺？應該告訴他：「我____（①知道②不懂）你的感受，……。」

3. 陪伴。如果朋友經過你的安慰，情緒仍然不好，也可以陪他做想做的事。例如：散步、跑步、各自靜靜的 看課外書，……等等。

4. ____（①暫時離開②和他生氣）。如果他仍然心情不好而不想說 話，可以告訴他：「我先走開一會兒，等你心情好一點再說。」

# 伍 想法轉彎發現驚喜



## 伍、想法轉彎發現驚喜

一、主題目標：

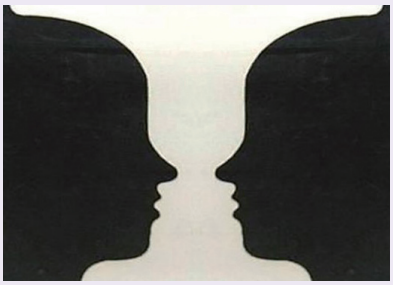
(一) 能覺察自己的情緒，並接受它。

(二) 學習放大視野，換個角度看事情，透過轉換想法來改變情緒。

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 | | |
| (一) 教師問：「當你很渴的時候，看到桌上有半杯水，你有什麼想法？是慶幸還有半杯水可以喝，還是認為只有半杯水而不高興？」<br>(請在情緒臉譜上找出自己的情緒。)<br>(二) 教師問：「當我們的想法不同時，會不會也有不同的情緒感受？」<br>(三) 教師問：「我們的情緒是不是很容易被自己的想法影響呢？」 | 3 | PPT、<br>情緒臉譜 |
| 二、主題活動 | | |
| (一) 活動目標：<br>1. 發現一件事物可以從很多角度去觀察。<br>2. 從不同的角度觀察某件事，也能發現不同的結論。<br>3. 學會覺察自己的情緒。<br>4. 如果遇到使自己心情不好的事件，學會轉念讓自己有好情緒。 | 32 | PPT、<br>情緒臉譜 |

| 主題流程 | 時間 / 分 | 教材教具 |
| --- | --- | --- |
| ( 二 ) 教學活動<br>1. 小恐龍情緒劇<br>2. 問題討論<br>(1) 教師說 :「影片中的小恐龍期待已久的願望落空了，所以心情受影響。」<br>( 請在情緒臉譜上找出小恐龍的情緒。)<br>(2) 教師問 :「如果他一整天都維持這樣的心情，會不會很難受？」<br>(3) 教師問 :「當小恐龍一直維持在心情不好的狀態中，家人會不會受他影響呢？」<br>( 請在情緒臉譜上找出小恐龍家人的情緒。)<br>(4) 教師問 :「後來小恐龍換一個想法讓自己的心情轉變，也使媽媽不再難過，這樣的方式好不好？為什麼？ 」( 自由舉手發表意見 ) | | 當我們童在一起—想法轉彎發現驚喜<br>(20150721)<br>0:37~2:40<br>22:29~22:55<br>23:00~23:15 |
| 3. 轉念大進擊<br>(1) 活動規則與說明<br>① 各組同學仔細看著投影機上的圖片，再發表意見。<br>  <br>(2) 請各組討論，再各自舉手發表意見。<br>① 教師問 :「初次看見這張圖片，第一眼看見了什麼？再仔細看看，有沒有發現和第一眼看到的不同？」( 自由舉手發表意見 ) | | 圖片數張、學習單 |

| 主題流程 | 時間 / 分 | 教材教具 |
| --- | --- | --- |
| ② 教師問：「當我們面對同一張圖片，可以從不同的角度看到不同的事物。同樣的，許多事情是不是我們更換想法，也可以產生不同的感受？」<br>**(三) 提問與省思**<br>1. 想一想：自己是不是曾經遇到不開心的事，換一個想法或做法後，心情也跟著改變了？(自由舉手發表)例如：被同學撞到，心裡很生氣。這時轉念猜想他可能是不小心的，同時提醒他和自己要認真走路，「氣」就會逐漸消失。<br>2. 教師問：「能舉出一項自己曾經發生的類似事件嗎？」(自由舉手發表意見)<br>3. 教師問：「當遇上自己不如意的事件，一直堅持自己的想法，會不會讓自己的心情好轉？」(自由舉手發表意見)<br>4. 教師問：「如果能讓自己的心情經常維持在愉快的狀態，是不是一件好事呢？想一想用什麼方法可以經常保持好情緒？」(自由舉手發表意見) | | |
| **三、歸納與結語** | | |
| **(一) 同一事物，著眼在不同的部分觀看，看到的面向、樣子不一樣，就會有不同的想法。**<br>1. 對於令自己期待落空，或令自己不如意的事，難免會有不舒服的感覺，這是正常的。要先了解自己真正的感受，才不會有一股莫名奇妙的氣，而不知道原因在哪裡？<br>2. 情緒提醒我們知道自己的感受，明白自己需要什麼？能夠釐清自己的情緒後，才能找出替代的方法。<br>**(二) 調適情緒三步驟：**<br>1. 了解、接受自己的情緒。<br>2. 放鬆、深呼吸。<br>3. 轉換想法。<br>* 如果以上三種方法仍然無法解決事情，還可以請師長幫忙。 | 5 | |

PPT

5-1

## 我可以學會

- 遇到任何事情能知道自己的情緒，並接受它。
- 放大視野，換個角度看事情，透過轉換想法來改變情緒。

5-2

## 情境引導

- 當你很渴的時候，看到桌上有半杯水，你有什麼想法?
- 是慶幸還有半杯水可以喝，還是認為只有半杯水而不高興?

5-3

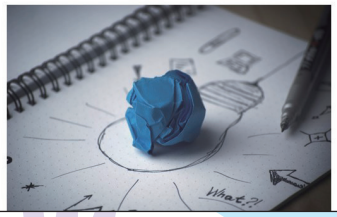
## 情境引導

當我們的想法不同時，
是不是也會有不同的情緒感受?

5-4

## 情境引導

我們的情緒是不是很容易
被自己的想法影響呢?



5-5

## 影片欣賞

當我們童在一起
想法轉彎發現驚喜

5-6

## 小恐龍情境劇

影片中的小恐龍期待已久的願望落空了，所以心情受影響。

（請在情緒臉譜上找出小恐龍的情緒。）

5-7

## 小恐龍情境劇

如果他一整天都維持這樣的心情，會不會很難受?

5-8

## 小恐龍情境劇

當小恐龍一直維持在心情不好的狀態中，家人會不會受到影響呢?

（請在情緒臉譜上找出小恐龍家人的情緒。）

5-9

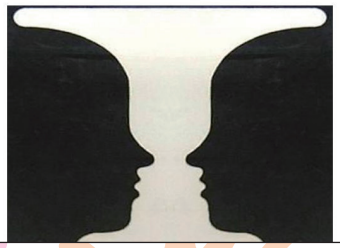
## 小恐龍情境劇

如果小恐龍換一個想法讓自己的心情變好一些，也使媽媽不再難過，這樣的方式好不好?為什麼?

5-10

## 轉念大進擊

你看見了什麼呢?



5-11

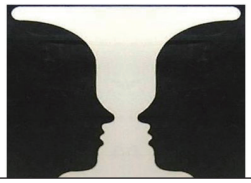
## 轉念大進擊

初次看見這張圖片，第一眼看見了什麼?

5-12

## 轉念大進擊

再仔細看看，有沒有發現
和第一眼看到的不同？
（自由舉手發表意見）



5-13

## 轉念大進擊

當我們面對同一張圖片，
可以從不同的角度看到不
同的事物。

5-14

## 轉念大進擊

同樣的，許多事情是不是
當我們更換想法，也可以
產生不同的感受？

5-15

## 提問與省思

1. 當遇上自己不如意的事件，
一直堅持讓自己不舒服的想法，
會不會使心情好轉？為什麼？
（自由舉手發表意見）

5-16

## 提問與省思

2. 自己是不是曾經有
心情不好的時候？
如果當時換一個想法或做法後，
情緒是不是也會跟著改變了？
（自由舉手發表）

5-17

## 提問與省思

例如：被同學撞到，心裡很生氣。

這時轉念猜想他可能是不小心的，
同時提醒他和自己要認真走路，
「氣」就會逐漸消失。

5-18

## 提問與省思

你能舉出一項
自己曾經發生的類似事件嗎?

5-19

## 提問與省思

3. 如果能讓自己的心情經
常維持在愉快的狀態，
是不是一件好事呢?

5-20

## 提問與省思

你可以用什麼方法
讓自己經常保持好情緒?
（自由舉手發表意見）

5-21

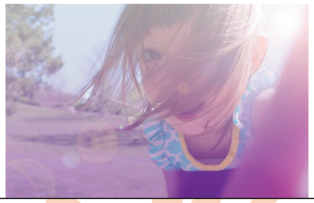
## 歸納與結語

同一事物，著眼在不同的部分
觀看，看到的面向、樣子不一
樣，就會有不同的想法。

5-22

## 歸納與結語

對於令自己期待落空，或令自己
不如意的事，難免會有不舒服的
感覺，這是正常的。



5-23

## 歸納與結語

要先了解自己真正的感受，
才不會有一股莫名奇妙的氣，
而不知道原因在哪裡?

5-24

歸納與結語
RIGHT
情緒提醒我們知道自己的感受，
明白自己需要什麼?覺察自己的
情緒，才能找出替代的方法。

5-25

歸納與結語
RIGHT
調適情緒三步驟
步驟 1
了解 接受
自己的情緒
步驟 2
放 鬆
深 呼 吸
步驟 3
轉 換 想 法

5-26

# 想法轉彎發現驚喜

## ★發現情緒

每一個人對同一種事物的想法可能不同，觀察自己內心真正的想法，承認它並感覺它。(請在情緒臉譜上選出自己的情緒，並填寫空格、完成句子。)

1. 弟弟摔壞我心愛的玩具。

① 告訴自己：「我看見了我的_____(生氣、憤怒、難過……)，我承認我有_____(生氣、憤怒、難過……)的情緒。」

② 深呼吸練習(可以重複做)。先吸氣(想像將陽光吸到身體不舒服的地方)，再吐氣(將不舒服的情緒吐出去)。

## ★原諒與改變想法

弟弟年紀小，可能拿不穩玩具，_____

我要溫和的告訴他，_____

## ★發現情緒

2. 同學從我旁邊走過並且撞到我的手，害我把字寫歪了。

① 告訴自己：「我看見了我的_____(生氣、憤怒、難過……)，我承認我有_____(生氣、憤怒、難過……)的情緒。」

② 深呼吸練習(可以重複做)。先吸氣(想像將陽光吸到身體不舒服的地方)，再吐氣(將不舒服的情緒吐出去)。

## ★原諒與改變想法

可能因為他心裡著急而走得很快，所以_____

我要溫和的告訴他，_____

# 陸 我不怕壓力

## 陸、我不怕壓力

一、主題目標：

(一) 能認識因壓力而產生的焦慮情緒。

(二) 能透過運動、配合呼吸放鬆身心，減輕焦慮的感覺。

二、教學時間：40 分鐘

三、教學設備：網路電腦、單槍投影機、音響設備、音樂光碟或音樂電子檔

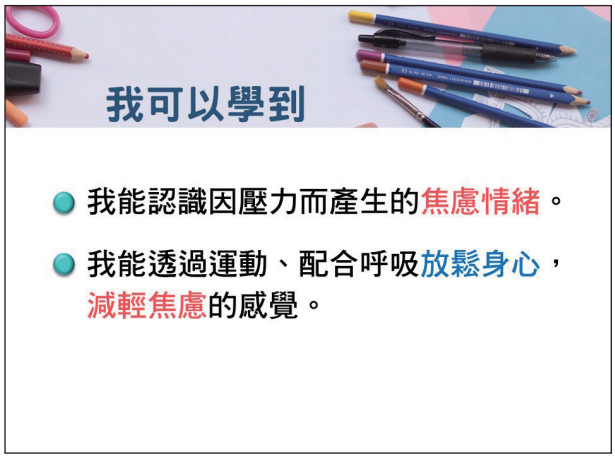
| 主題流程 | 時間 / 分 | 教材教具 |
|---|---|---|
| 一、情境引導 | | |
| (一) 教師問：「在日常生活中有沒有遇過會產生壓力的事情呢？」<br>(二) 教師問：「遇到會產生壓力的事情時，身體或心理會有什麼感受呢？請在情緒臉譜及行動轉盤中選出你心中會有的感受。」（呼吸急促、心跳加快、焦慮、緊張、害怕、擔心、無助） | 7 | PPT<br>情緒臉譜、行動轉盤 |
| 二、主題活動 | | |
| (一) 活動目標：能透過運動、配合呼吸放鬆身心，減輕焦慮的感覺。<br>(二) 教學活動：<br>1. 測測看，你的壓力有多大？<br>(1) 教師播放「當我們童在一起—擁抱壓力沒煩惱」。<br>(2) 觀看影片後，教師問：「影片中共有五個『壓力檢測』的題目，說說看，你的情形符合幾題呢？」<br>(教師可以告訴小朋友，符合的題數越多，表示日常生活中的壓力越大。) | 25 | PPT<br>單槍投影機<br>影片：「當我們童在一起—擁抱壓力沒煩惱」6 分 34 秒～7 分 12 秒（20121021） |

| 主題流程 | 時間 / 分 | 教材教具 |
| --- | --- | --- |
| 2. 分組討論<br>(1) 教師問：「說說看，因為壓力所產生的焦慮，對我們有什麼不良影響呢？」<br>(2) 教師問：「討論一下，有什麼好方法可以減少壓力所帶來的焦慮感呢？」<br>( 先進行分組討論，再請學童發表 )<br>(3) 教師發下「我不怕壓力—和『壓力』好好相處」學習單，請小朋友就之前的討論心得完成學習單。 | | 「我不怕壓力—和『壓力』好好相處」學習單 |
| 3. 變身橡皮筋人，吹走壓力！<br>(1) 活動規則說明：<br>教師請小朋友先閉上眼睛，然後播放輕柔的音樂。<br>在音樂聲中，老師說：「我們先來練習深呼吸。」「請你慢慢的吸氣，把氣吸到肚子裡，吸得非常非常飽之後，然後再慢慢的吐出來。」「好，我們現在來練習，一起做五次，『吸氣！』『吐氣！』」。<br>老師說：「現在，請你把自己想像成是一個橡皮筋人。這個橡皮筋人有特異功能喔，可以透過吸氣來將自己的身體延展，並透過呼氣將身體放鬆回來。」教師邊講解邊示範。 | | PPT<br>播放能沉靜心情的輕柔音樂<br>活動進行時請預留場地空間，並提醒學生避免擦撞。<br>( 如果教室空間不足，可以不做腳的動作，以免互相影響 ) |

| 主題流程 | 時間 / 分 | 教材教具 |
| --- | --- | --- |
| (2) 活動進行：<br>老師說：「好，橡皮筋人現在要開始展現特異功能了，請大家一邊吸氣一邊把手臂 ( 手指頭、腳、腳趾頭、頭 ) 盡量往外擴展，然後呼氣把手臂 ( 手指頭、腳、腳趾頭、頭 ) 收回來。」( 反覆做此動作，將身體的各部位逐一伸展放鬆 )<br>老師說：「現在橡皮筋人好鬆喔！軟趴趴的可以整個貼在桌子上了。橡皮筋人現在動也不動了，只剩下輕輕呼吸，橡皮筋人快要睡著了！」<br>如果有時間，孩子也放鬆想休息，就讓他們在桌上趴睡幾分鐘，再結束活動。<br>( 三 ) 提問與省思：<br>1. 教師問：「從活動過程中，你有沒有發現身體或心情有什麼改變？」<br>2. 教師問：「你覺得這個活動對處在壓力與焦慮情緒中的人有什麼幫助？」 | | |
| 三、歸納與結語 | | |
| ( 一 ) 當壓力來臨時，焦慮不能幫助我們解決問題。當覺察到有焦慮的情緒來臨時，我們可以把自己變成橡皮筋人，利用肢體運動與呼吸的技巧，讓自己可以放輕鬆。<br>( 二 ) 我們也可以把焦慮的心情跟別人傾訴，或是唱唱歌、打打球，轉移一下注意力。更重要的是，對於預知會產生壓力的事情，要及早預做準備，準備得越充足，壓力就會越小喔！<br>( 三 ) 適當的壓力有助於追求進步，但過度的壓力則會影響我們的表現和健康。 | 8 | PPT |

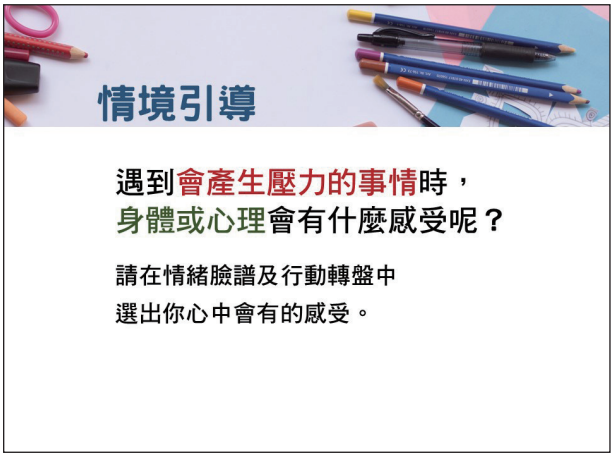
PPT

6-1




6-2

6-3




6-4

6-5

6-6

## 測測看
### 你的壓力有多大？

影片中共有五個『壓力檢測』的題目，說說看，你的情形符合幾題呢？

- 很愛哭或經常莫名其妙的發脾氣
- 被批評後，會有很強的情緒反應
- 經常生病或身體上的疼痛
- 經常做噩夢或睡覺時會突然醒來
- 經常恍神或聽不懂別人說話的意思

6-7

## 測測看
### 你的壓力有多大？

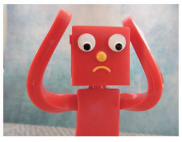
說說看，因為壓力所產生的焦慮，對我們有什麼不良影響呢？

6-8

## 測測看
### 你的壓力有多大？

分組討論一下～

有什麼好方法可以減少壓力所帶來的焦慮感呢？



6-9

## 變身橡皮筋人
### 吹走壓力！

（1）活動規則說明

- 請小朋友先閉上眼睛，然後播放輕柔的音樂。
- 在音樂聲中，我們先來練習深呼吸。請你慢慢的吸氣，把氣吸到肚子裡，吸得非常非常飽之後，然後再慢慢的吐出來。
- 好，我們現在來練習，一起做五次，『吸氣！』『吐氣！』。

6-10

## 變身橡皮筋人
### 吹走壓力！

- 現在，請你把自己想像成是一個橡皮筋人。這個橡皮筋人有特異功能喔，可以透過吸氣來將自己的身體延展，並透過呼氣將身體放鬆回來。
- 讓我們一起試試看！

6-11

## 變身橡皮筋人
### 吹走壓力！

（2）活動進行：

- 橡皮筋人現在要開始展現特異功能了，請大家一邊吸氣一邊把手臂（手指頭、腳、腳趾頭、頭）盡量往外擴展，然後呼氣把手臂（手指頭、腳、腳趾頭、頭）收回來。
- 反覆做此動作，將身體的各部位逐一伸展放鬆。

6-12

## 變身橡皮筋人
### 吹走壓力！

- 現在橡皮筋人好鬆喔！軟趴趴的可以整個貼在桌子上了。
- 橡皮筋人現在動也不動了，只剩下輕輕呼吸，橡皮筋人快要睡著了！

6-13

## 變身橡皮筋人
### 吹走壓力！

從活動過程中，你有沒有發現身體或心情有什麼改變？

6-14

## 變身橡皮筋人
### 吹走壓力！

你覺得這個活動對於處在壓力與焦慮情緒中的人有什麼幫助？

6-15

## 歸納與結語

（一）當壓力來臨時，焦慮不能幫助我們解決問題。當覺察到有焦慮的情緒來臨時，我們可以把自己變成橡皮筋人，利用肢體運動與呼吸的技巧，讓自己可以放輕鬆。

6-16

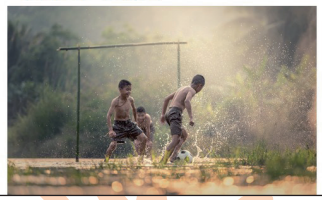
## 歸納與結語

（二）我們也可以把焦慮的心情跟別人傾訴，或是唱唱歌、打打球，轉移一下注意力。更重要的是，對於預知會產生壓力的事情，要及早做預備，準備得越充足，壓力就會越小喔！

6-17

## 歸納與結語

（三）適當的壓力有助於追求進步，但過度的壓力則會影響我們的表現和健康。



6-18

# 我不怕壓力—和「壓力」好好相處

適當的壓力有助於追求進步，但過度的壓力則會影響我們的表現和健康喔！因此，我們不要害怕生活或學習挑戰所帶來的壓力，相反的，卻要學習如何和「壓力」好好相處喔！

**想一想：日常生活中有哪些事情會讓你產生壓力呢？（可複選）**

□參加考試前　□參加比賽前　□上台表演前　□打針吃藥前

其他情況：_____

_____

_____

**想一想：當你有壓力時，你的身體會有什麼反應呢？（可複選）**

□心跳加快　□呼吸急促　□胃痛、肚子痛　□想上廁所

其他反應：_____

_____

_____

**想一想：當你有壓力時，你的心理會有什麼感覺呢？（可複選）**

□焦慮不安　□無助害怕　□憂鬱悲傷　□亢奮浮躁

其他感覺：_____

_____

_____

想一想：你通常用什麼好方法，來減輕壓力對你產生的負面影響呢？

我的方法是～

觀摩學習：和同學分享你的方法，並且聽聽同學們都用什麼好方法。

說一說：經過觀摩活動後，你學到了哪些和壓力好好相處的新方法？

# 柒 我會聰明面對嘲笑

## 柒、我會聰明面對嘲笑

一、主題目標：

（一）能認識面對嘲笑後所產生的各種情緒。

（二）能用聰明及幽默的方式面對別人的嘲笑。

二、教學時間：40 分鐘

三、教學設備：網路電腦、單槍投影機

| 主題流程 | 時間 / 分 | 教材教具 |
|---|---|---|
| 一、情境引導 | | |
| （一） 教師問：「在日常生活中有沒有遇過被同學嘲笑的事情呢？」<br>（二） 教師問：「在被他人嘲笑時，你的心裡會有什麼感受呢？請在情緒臉譜及行動轉盤中選出你心中會有的感受。」（厭煩、難過、生氣） | 7 | PPT<br>情緒臉譜、行動轉盤 |
| 二、主題活動： | | |
| （一） 活動目標：學會能讓自己聰明面對嘲笑的幾個簡單步驟。<br>（二） 教學活動：受嘲笑的愛迪生<br>1. 影片欣賞：「受嘲笑的愛迪生。」<br>2. 問題討論：<br>(1) 教師問：「當受到別人的嘲笑時，我們的大腦就像失火一樣，會非常難過、生氣，只想衝動的反應回去，但這可能使情況更糟。想一想，有什麼方法可以讓我們先冷靜下來呢？」 | 25 | PPT<br>單槍<br>投影機<br><br>影片：<br>「受嘲笑的愛迪生」 |

| 主題流程 | 時間 / 分 | 教材教具 |
| --- | --- | --- |
| (2) 教師問：「當我們情緒好一點之後，接著該如何以溫和的方式表達我們的感受呢？」<br>3. 「聰明五招—我會聰明面對嘲笑！」<br>(1) 教師說：「接下來的主題活動，老師要教大家如何使用『聰明五招』來面對嘲笑，以後當遇到別人的嘲笑時，再也不用害怕了。」<br>(2) 教師發下「我會聰明面對嘲笑—面對嘲笑『聰明五招』」學習單，依序說明「聰明五招」的內容，並帶領學生逐題完成。<br>第一招「防護罩」：想想自己的優點，肯定自己、相信自己，不要因此否定自己。<br>第二招「轉心情」：深呼吸、想一件開心的事或想一個好笑的笑話，減少心情受影響。<br>第三招「好好說」：溫和的告訴對方自己的感覺。例如：「你的話讓我覺得不太舒服。」<br>第四招「好幽默」：想一個輕鬆、幽默的方式化解。例如被嘲笑是「四眼田雞」時，可以說：「原來我有四隻眼睛，所以才會這麼厲害喔！」<br>第五招「遠離他」：為了避免持續衝突，或是對方繼續惡意嘲笑，最好把耳朵關起來，或離開那些嘲笑的言語和個人。<br>(3) 教師說：「現在請小朋友兩兩一組，相互分享如何運用這五招來聰明面對嘲笑、保護心情不受傷！」 | | 「當我們童在一起：我會聰明面對嘲笑」<br>0 分 13 秒～3 分 38 秒<br>(20170110) |

| 主題流程 | 時間 / 分 | 教材教具 |
| --- | --- | --- |
| （三） 提問與省思：<br>1. 教師問：「如果我們上述的方法都試過了，但對方仍舊不聽勸告繼續惡意嘲笑怎麼辦呢？」<br>2. 教師問：「當別人指出我們不好的地方時，我們是否也應該檢討一下自己，想一想哪裡真的有需要改進？」 | | |
| 二、主題活動： | | |
| （一） 當面對別人的惡意嘲笑時，我們先不要生氣怒罵，可以使用「聰明五招」來應對。倘若上述方法都試過了，對方仍舊惡意嘲笑，我們也可以選擇不要和這些人一起玩。<br>（二） 當我們面對別人的嘲笑時，不要因此否定自己，要肯定自己有很多優點。但對於被嘲笑的事實（例如：躲避球打得很差），我們也可思考是否有改善的方法。 | 8 | PPT |

PPT

7-1

## 我可以學會

- 我能認識面對嘲笑後所產生的各種情緒。
- 我能用聰明及幽默的方式面對別人的嘲笑。

7-2

## 情境引導

在日常生活中有沒有遇過被同學嘲笑的事情呢？

7-3

## 情境引導

在被他人嘲笑時，你的心裡會有什麼感受呢？

請在情緒臉譜及行動輪盤中選出你心中會有的感受。

7-4

## 活動目標

我能學會能讓自己聰明面對嘲笑的幾個簡單步驟

7-5

## 影片欣賞

受嘲笑的愛迪生！

7-6

## 受嘲笑的愛迪生

當受到別人的嘲笑時，我們的大腦就像失火一樣，會非常難過、生氣，只想衝動的反應回去，但這可能使情況更糟。

想一想，有什麼方法可以讓我們先冷靜下來呢？

7-7

## 受嘲笑的愛迪生

當我們情緒好一點之後，接著該如何以溫和的方式表達我們的感受呢？

7-8

## 聰明五招 我會聰明面對嘲笑

**第一招 防護罩**

想想自己的優點，肯定自己、相信自己，不要因此否定自己。

7-9

## 聰明五招 我會聰明面對嘲笑

**第二招 轉心情**

深呼吸、想一件開心的事或想一個好笑的笑話，減少心情受影響。

7-10

## 聰明五招 我會聰明面對嘲笑

**第三招 好好說**

溫和的告訴對方自己的感覺。

例如：「你的話讓我覺得不太舒服。」

7-11

## 聰明五招 我會聰明面對嘲笑

**第四招 好幽默**

想一個輕鬆、幽默的方式化解。

例如被嘲笑是「四眼田雞」時，可以說：「原來我有四隻眼睛，所以才會這麼厲害喔！」

7-12

## 聰明五招 我會聰明面對嘲笑

**第五招 遠離他**

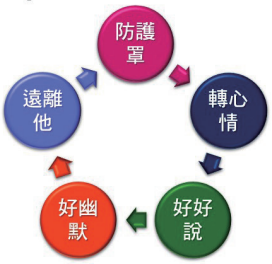
為了避免持續衝突，或是對方繼續惡意嘲笑，最好把耳朵關起來，或離開那些嘲笑的言語和個人。

7-13

## 聰明五招 我會聰明面對嘲笑

練習一下

請兩兩一組，相互分享如何運用「聰明五招」來面對嘲笑、保護心情不受傷！




7-14

## 聰明五招 問題討論

如果我們上述的方法都試過了，但對方仍舊不聽勸告繼續惡意嘲笑怎麼辦呢？

7-15

## 聰明五招 問題討論

當別人指出我們不好的地方時，我們是否也應該檢討一下自己，想一想哪裡真的有需要改進？

7-16

## 歸納與結語

（一）當面對別人的惡意嘲笑時，我們先不要生氣怒罵，可以使用「聰明五招」來應對。

倘若上述方法都試過了，對方仍舊惡意嘲笑，我們也可以選擇不要和這些人一起玩。

7-17

## 歸納與結語

（二）當我們面對別人的嘲笑時，不要因此否定自己，要肯定自己有很多優點。但對於被嘲笑的事實（例如：躲避球打得很差），我們也可思考是否有改善的方法。

7-18

# 7.我會聰明面對嘲笑—面對嘲笑「聰明五招」

當我們面對別人的嘲笑時，心中難免有些不舒服，此時我們可以趕快拿出「聰明五招」來應對。現在，就讓我們一起來練武功喔！

**狀況題：請你假想一個被嘲笑的情況～然後開始練習「聰明五招」！**

**第一招「防護罩」：想想自己的優點。**

| |
|---|
| 我的優點是： |
| |
| 我要對自己有自信，相信自己是很好的！ |

**第二招「轉心情」：深呼吸，想一件開心的事或好笑的笑話。**

| |
|---|
| 我想到的開心事或笑話是： |
| |
| 這讓我的情緒比較能不受影響！ |

**第三招：「好好說」：用溫和的方式跟對方說。**

| |
|---|
| 我用溫和的方式跟對方說： |
| |
| 能夠表達想法讓我覺得心情好多了！ |

**第四招：「好幽默」：想一個輕鬆、幽默的方式化解。**

| |
|---|
| 我想到的輕鬆、幽默方式是： |
| |
| 輕鬆、幽默的互動方式，可以化解彼此間的不愉快。 |

**第五招：「遠離他」：關閉耳朵，或離開那些嘲笑的言語或個人。**

| |
|---|
| 我想到「遠離他」的好方法是： |
| |
| 這樣可以避免衝突或是對方繼續的嘲笑！ |