

喜

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？」 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、 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。 (二) 教學活動： 1. 畫一畫情緒臉譜 (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？」 (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
<div data-bbox="288 490 839 958" style="background-color: #f08080; padding: 10px; border-radius: 10px; margin-bottom: 20px;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. 生氣、厭煩 2. 難過、委屈、無助、挫折 3. 擔心、焦慮、害怕、緊張 4. 高興、得意、滿足、幸福 5. 驚訝 6. 輕鬆、平靜 7. 羨慕、嫉妒 8. 愧疚 </div> <p>(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。 (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。)</p> <p>2. 分一分情緒卡</p> <p>(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。 (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。)</p> <p>(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。 (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。)</p>		<p>例：</p> <div data-bbox="1241 544 1425 792" style="background-color: #fff; padding: 10px; border-radius: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <h2 style="margin: 0;">憤怒</h2> </div> <p>教師在黑板空白處，先畫出八個空白區域。</p>



主題流程	時間 / 分	教材教具
<p>3. 拿一拿情緒臉譜</p> <p>(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。</p> <p>(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。)</p>		
三、歸納與結語		
<p>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！</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 教師引導學生按照下列方法，試試看： <ul style="list-style-type: none"> ◎ 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。 ◎ 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。 ◎ 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	





1-1

我可以學到

- 能理解情緒的用語與差異。
- 能畫出不同情緒所代表的臉部表情。
- 能幫情緒做分類。

1-2

情境引導

我們每個人每天都會有各種情緒，
情緒有百百種，
你們知道的情緒有哪些呢？

1-3

情境引導

請你猜一猜這九種臉部表情
所代表的情緒語詞？

1-4

畫一畫情緒臉譜

下列這些情緒各代表什麼意思？

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

1-5

畫一畫情緒臉譜

請你用彩色筆畫出你拿到的情緒語詞，它所代表的臉部表情，
例如：憤怒。

憤怒

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

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

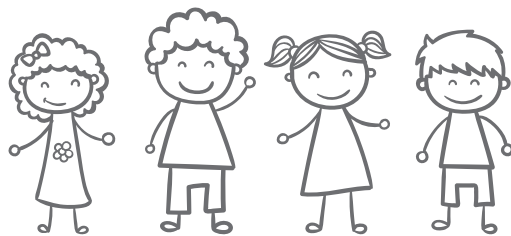
歸納與結語

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

