

參

都是你害的

## 三、都是你害的

### 一、主題目標：

- (一) 能覺察自己的情緒。
- (二) 能換位思考別人的想法及體諒別人的難處。
- (三) 能尋求解決問題的方法。



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
<b>一、情境引導</b>	3	
影片欣賞：( 當我們童在一起—情緒搜查隊 )  影片中的 <u>小恐龍</u> 剛放學的時候一邊跟同學玩，一邊等接他的家人，可是同學一個一個走了，最後只剩下他一個人。 <u>小恐龍</u> 的心情從一開始的開心，變成擔心、害怕，這時候 <u>小恐龍</u> 應該怎麼辦呢？		20120714 情緒搜查隊 1:38 ~ 3:13
<b>二、主題活動</b>  (一) 活動目標  1. 學習覺察自己的情緒。 2. 學習站在自己及別人的角度思考同一件事情。 3. 學習轉換心情，同理他人。 4. 懂得求救處理危機。 5. 學會使用情緒名詞標示自己或他人的情緒。	30	

主題流程	時間 / 分	教材教具
<p>(二) 教學活動</p> <p>1. 老師說故事</p> <p>不只<u>小恐龍</u>有等不到家人的遭遇，<u>妞妞</u>也發生了。每天放學的時候，家人都會準時在學校對面的巷子口等他。可是今天放學等了很就都沒有看見接他的家人。<u>妞妞</u>心想已經來不及看多拉 A 夢了。他越想越生氣。又過了 5 分鐘接他的家人還是沒有來。別的小朋友都回家了，<u>妞妞</u>開始覺得很害怕，不知怎麼辦好。就在他快要哭出來的時候，家人終於來了，看到<u>妞妞</u>就解釋自己因為不舒服，吃了藥竟然睡過頭了。<u>妞妞</u>想到自己剛剛好害怕，回到家多啦 A 夢已經播一半了，他覺得這一切都是家人害的，他一直很生氣，對家人的問話一句都不想回答。</p> <p>2. 自我覺察—<u>妞妞</u>的心情</p> <p>(1) 放學鐘聲響起，想到等一下就可以回去看多拉 A 夢，<u>妞妞</u>的心情是怎麼樣的？請用情緒臉譜猜一猜。</p> <p>(2) 到了巷口沒有看到接他的家人，<u>妞妞</u>的心情怎麼樣？</p> <p>(3) 所有的人都走了，只剩下<u>妞妞</u>一個人的時候他的心情怎麼樣？</p> <p>(4) 如果家人還是沒有來，<u>妞妞</u>可以做什麼來幫助自己？</p> <p>3. 敏察與同理他人—接他的家人的心情</p> <p>(1) 當接他的家人發現自己睡過頭，來不及去接<u>妞妞</u>的時候，她的心情是怎麼樣的？</p> <p>(2) 假如你是<u>妞妞</u>，當你知道接自己的家人是因為生病才遲到，你會說什麼或做什麼？</p> <p>(3) 當接你的家人知道，<u>妞妞</u>沒有再生他的氣的時候，他的心情是什麼？拿出情緒臉譜選選看。</p>		<p>情緒臉譜 ppt</p> <p>行動輪盤</p>

主題流程	時間 / 分	教材教具
4. 改變想法我最棒 (1) <u>妞妞</u> 不知道接他的家人為什麼遲到，他可以怎麼做，行動輪盤轉一轉。 (2) 沒有看到多啦 A 夢的前半段， <u>妞妞</u> 可以怎麼想來讓自己的心情好過一些，行動輪盤轉一轉。		
<b>三、歸納與結語</b>	2	
守時是很重要的，但是有時候也會發生一些突發狀況，而造成自己或是別人的不方便。所以我們不但要養成好習慣，也要培養自己解決問題的能力，這樣遇到困難的時候才不會又害怕又慌張，也要體諒別人。就像今天的 <u>妞妞</u> 可以這樣做： 1. 找學校的警衛叔叔幫忙打電話給家人或老師。 2. 等待時不和陌生人談話聊天，才不會讓壞人拐走。 3. 做一個貼心的孩子，只要家人解釋清楚就不要再生氣了。		
<b>四、學習單：行動輪盤</b>	5	
<b>五、延伸活動：情緒紅綠燈遊戲</b>	40	





3-1

我可以學到

- 能覺察自己的情緒。
- 能換位思考別人的想法及體諒別人的難處。
- 能尋求解決問題的方法。

3-2

### 情境引導

### 影片欣賞

20120714 情緒搜查隊

1:38 ~ 3:13  
當我們童在一起  
情緒搜查隊

3-3

### 情境引導

影片中的小恐龍剛放學的時候一邊跟同學玩，一邊等接他的家人，可是同學一個一個走了，最後只剩下他一個人。

小恐龍的心情從開始的開心，變成擔心、害怕，這時候小恐龍應該怎麼辦呢？

3-4

### 自我覺察

放學鐘聲響起，想到等一下就可以回去看多拉A夢，妞妞的心情是怎樣的？請用情緒臉譜猜一猜。

3-5

### 自我覺察

到了巷口沒有看到來接他的家人，妞妞有怎樣的心情？

3-6

## 自我覺察

所有的人<sup>都</sup>走了<sup>了</sup>，  
只剩下<sup>了</sup>妞妞一個<sup>人</sup>的<sup>時候</sup>，  
他的<sup>心</sup>情<sup>怎</sup>麼<sup>樣</sup>呢<sup>？</sup>



3-7

## 自我覺察

如果<sup>家人</sup>還<sup>是</sup>沒有<sup>來</sup>，  
妞妞可以<sup>做</sup>什麼<sup>？</sup>  
來<sup>幫</sup>助<sup>自己</sup>？



3-8

## 敏察與同理他人

當<sup>接</sup>妞妞的<sup>家人</sup>發<sup>現</sup><sup>自</sup>  
己<sup>睡</sup>過<sup>頭</sup>，來<sup>不及</sup>去<sup>接</sup>  
妞妞的<sup>時候</sup>，  
他的<sup>心</sup>情<sup>是</sup>怎<sup>麼</sup>樣<sup>的</sup>？



3-9

## 敏察與同理他人

假<sup>如</sup>你<sup>是</sup>妞妞，  
當<sup>你</sup>知<sup>道</sup><sup>接</sup>自己  
的<sup>家人</sup>是<sup>因</sup>為<sup>生</sup>  
病<sup>才</sup>遲<sup>到</sup>，<sup>你</sup>會<sup>說</sup>  
什<sup>麼</sup>或<sup>做</sup>什<sup>麼</sup>？



3-10

## 敏察與同理他人

當<sup>家</sup>人<sup>知</sup>道<sup>沒</sup>，妞妞沒<sup>有</sup>  
生<sup>他的</sup>氣<sup>的</sup>時候<sup>，</sup>  
他的<sup>心</sup>情<sup>是</sup>什麼<sup>？</sup>  
拿出<sup>情緒</sup>臉譜<sup>選</sup>看<sup>。</sup>



3-11

## 改變想法 我最棒

妞妞不<sup>知道</sup><sup>接</sup>他<sup>的</sup>家<sup>人</sup>  
為什麼<sup>遲</sup>到<sup>，</sup>他<sup>可</sup>以<sup>怎</sup>  
麼<sup>做</sup>，行<sup>動</sup>輪盤<sup>選</sup>一<sup>選</sup>。



3-12

### 改變想法我最棒

沒有看到今天的多啦A夢前半段，妞妞可以怎麼想來讓自己的心情好過一些，請用行動輪盤選一選。



3-13

### 歸納與結語1

我們和別人約會時，守時是很重要的，我們要養成守時的好習慣。



3-14

### 歸納與結語2

有時候難免會有一些突發狀況，我們要養成照顧自己的能力，讓家人放心。



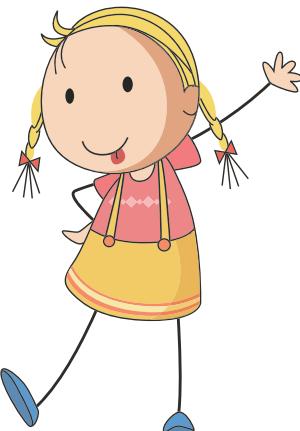
3-15

### 歸納與結語3

如果有突發狀況，我們可以這樣做：

- 1.去找學校的警衛叔叔幫忙打電話給家人或老師。
- 2.等待時不和陌生人談話聊天，才不會讓壞人拐走。
- 3.做一個貼心的孩子，只要家人解釋清楚就不要再生氣了。

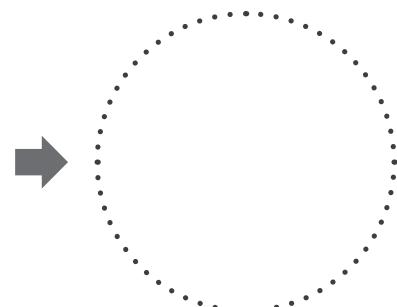
3-16



# 都是你害的—情緒按鈕



今天我學會了控制情緒，按鈕，我真棒！我現在的心情是



家長回饋：

老師回饋：

## 都是你害的—情緒按鈕

### 一、活動目標 (40 分鐘)

- (一) 了解自己的生氣按鈕。
- (二) 清楚怎樣關閉生氣按鈕。
- (三) 了解情緒按鈕原來是控制在自己手上。



### 二、活動流程

#### (一) 準備材料：

1. 情緒按鈕學習單 (如樣張)，每人一張
2. 筆或彩色筆每人一枝

#### (二) 操作方法：

1. 在下面這張生氣的臉左邊有 5 個生氣按鈕。在每一個按鈕下面寫或畫一件會讓你生氣的事情。
2. 在右邊也有 5 個按鈕。在每個按鈕上寫或畫一個可以關掉你左邊生氣按鈕的行動或想法。

### 三、討論問題

- (一) 哪一個生氣按鈕是你可以用避開的方法讓它關掉的？
- (二) 哪一個生氣按鈕出現了一些問題是你必須去解決的？你會第一個解決哪一個問題？
- (三) 假設你有一個「冷靜按鈕」取代「生氣按鈕」，你覺得結果會有什麼不同？請說一說。

### 四、歸納與結語

有一些事情總是讓我們感到生氣，我們稱這些事叫「生氣按鈕」。它就像有一個小小的啟動開關在你的頭腦裡。當有一個人做了一件特定的事情，那個按鈕就會立刻啟動你的怒氣。幸運的是我們也有關閉生氣按鈕的開關，讓自己不要再生氣，或不再那麼生氣了。今天透過這個遊戲，我們可以更瞭解自己。明白哪些事情很容易就會觸動自己的生氣按鈕，同時也學會怎麼用「冷靜鈕」關閉生氣按鈕。常常練習，你會驚訝的說：「哇！我是情緒的主人，按鈕在我自己手上ㄟ！我真棒。」

