

參

噴火龍來了

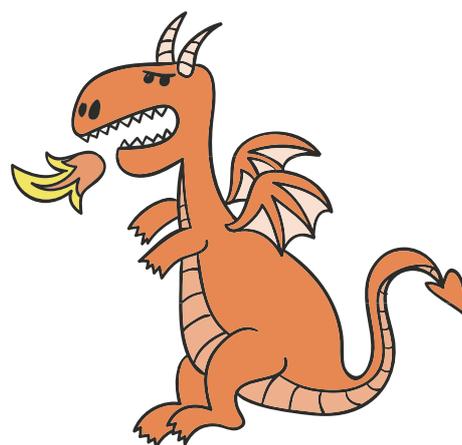
參、噴火龍來了！

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

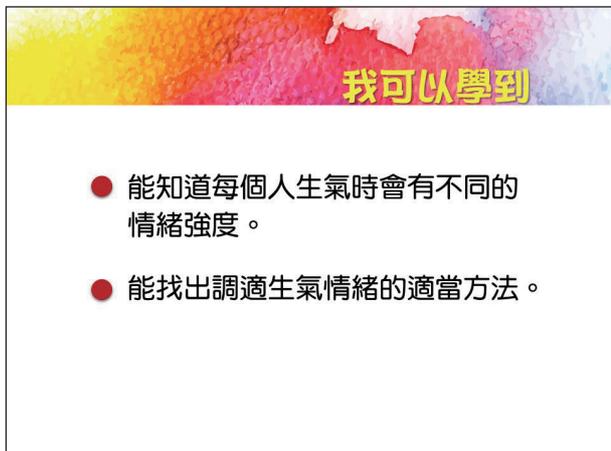


主題流程	時間 / 分	教材教具
一、情境引導		
1. 教師問：「請大家分享，你曾經因為哪些事情而生氣呢？生氣時會有哪些行為表現呢？」	8	
二、主題活動		
<p>(一) 活動目標：能知曉每個人生氣時，會有不同的情緒強度。</p> <p>(二) 教學活動：</p> <p>1. 小恐龍情緒劇</p> <p>(1) 影片欣賞：「當我們童在一起 - 我是 EQ 高手」。</p> <p>(2) 問題討論：</p> <p>① 教師問：「小恐龍因為打籃球被撞，而表現的情緒，是哪種情緒呢？」</p> <p>② 教師問：「如果生氣指數最高 5 顆星，你覺得小恐龍得幾顆星，若是你遇到同樣的事情，你的生氣指數幾顆星呢？為什麼？」</p> <p>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？」</p>	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
<p>2. 我是小小預言家</p> <p>(1) 戲劇演出：</p> <p>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？</p> <p>事件抽籤字條如下：</p> <p>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。</p> <p>(2) 提問與省思：</p> <p>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？」</p> <p>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？」</p>		<p>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。)</p>
<p>三、歸納與結語</p>		
<p>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。</p> <p>2. 教師引導學生按照下列方法，試試看：</p> <p>◎ <u>第一招<停></u>：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。</p> <p>◎ <u>第二招<想></u>：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。</p> <p>◎ <u>第三招<做></u>：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！</p>	<p>8</p>	



3-1



- 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



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



影片欣賞

當我們童在一起-我是EQ高手



3-4



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



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

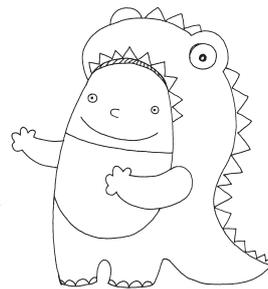
爲了讓自己的情緒變好，可向對方要求道歉，也可透過做自己喜歡的事來調整情緒喔！

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

