

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？」 (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 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。 (二) 教學活動：受嘲笑的愛迪生 1. 影片欣賞：「受嘲笑的愛迪生。」 2. 問題討論： (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 單槍 投影機 影片： 「受嘲笑的 愛迪生」

主題流程	時間 / 分	教材教具
<p>(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？」</p> <p>3. 「聰明五招—我會聰明面對嘲笑！」</p> <p>(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。」</p> <p>(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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。」</p> <p>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！」</p> <p>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。</p> <p>(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！」</p>		<p>「當我們童在一起：我會聰明面對嘲笑」</p> <p>0分13秒～3分38秒</p> <p>(20170110)</p>



主題流程	時間 / 分	教材教具
<p>(三) 提問與省思：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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？」 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？」 		
<p>二、主題活動：</p>		
<p>(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。</p> <p>(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。</p>	<p>8</p>	<p>PPT</p>





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。

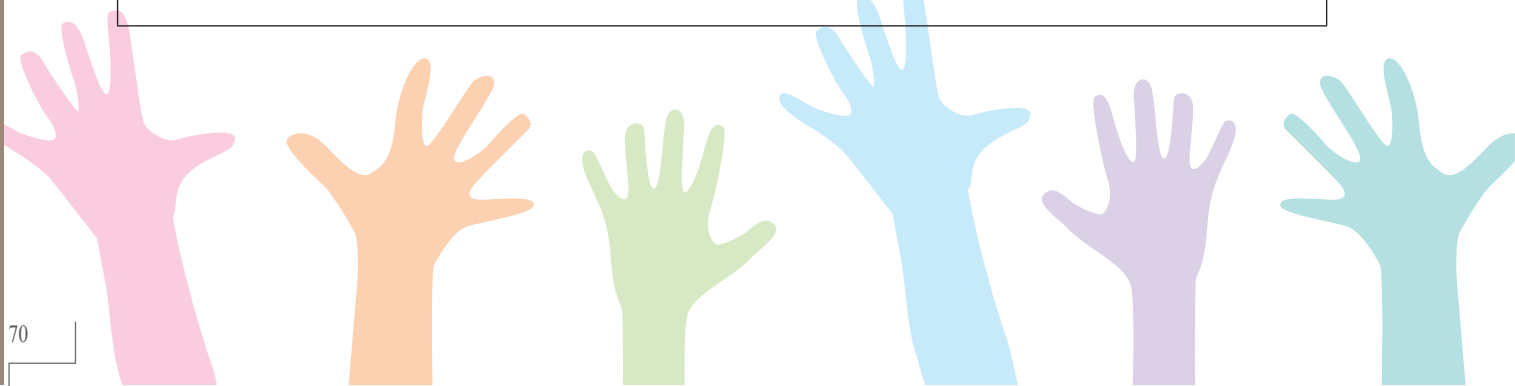
我的優點是：

我要對自己有信心，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！



