

壹

我的情緒裝備



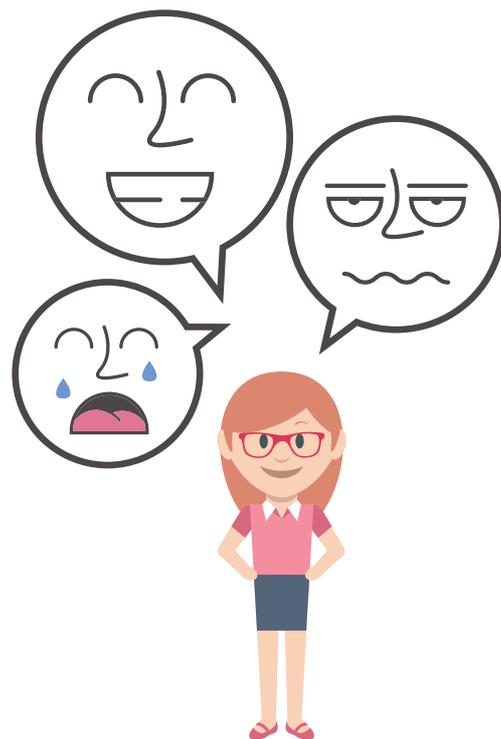
壹、我的情緒裝備

一、主題目標：

- (一) 能正確分辨情緒名詞代表的情緒。
- (二) 能辨識自己的情緒。
- (三) 能體察他人的情緒。
- (四) 能覺察情緒、冷靜思考、選擇適當行動。

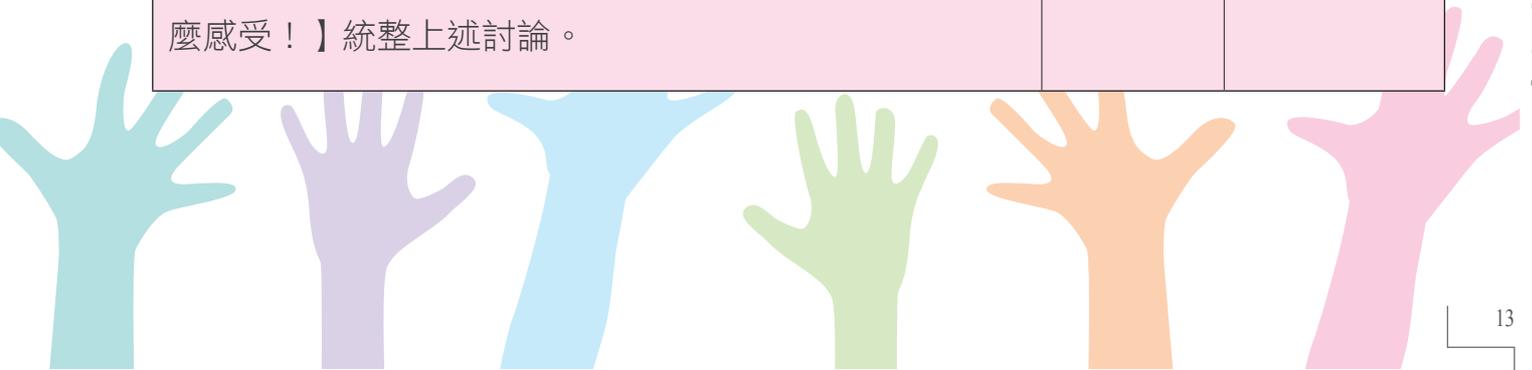
二、教學時間：40 分鐘 (含學習單)

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	6	
(一) PPT 的主題呈現與情境引導： 教師提到：「我們每個人在遇到不同的情境下，會有不同的情緒，而這些情緒會影響著我們的感受，同時引發我們作出一些因應行動。 教師問：「大家是否想到過去符合的經驗？」 (舉例：在樹林中遇到蛇，感覺到害怕，選擇趕快逃走的行動。)		PPT、 情緒辭典表、 行動輪盤
二、主題活動	28	
(一) 活動目標 1. 能正確分辨情緒名詞代表的情緒。 2. 能辨識自己的情緒。 3. 能體察他人的情緒。 4. 能覺察情緒、冷靜思考、選擇適當行動。		

主題流程	時間 / 分	教材教具
<p>(二) 教學活動</p> <p>1. 情緒賓果 教師說明『情緒賓果』遊戲： 請同學先將 20 個情緒填入格子中，上課中有回答問題的同学可以優先圈選一個情緒。下課前，誰最多連線，誰就獲勝。</p> <p>2. 記憶大考驗—20 個情緒 複習『20 個情緒』、我們對於生活中的許多事物，都會因著我們的想法，而會產生情緒。另外，我們的想法改變，也會讓我們情緒轉變。我們的想法和情緒會直接影響我們如何去選擇因應行動。</p> <p>3. 觀賞短片：【讚美教戰】part1</p> <p>4. 分享時刻和轉念 PPT 呈現與短片相關的提問，讓學生分組討論與分享。(同時持續『賓果遊戲』，有代表回答的該組別學生都可以說一個情緒。)</p> <p>(1)【分享時刻】教師問： 「如果你是主角，你會有怎樣的心情？」 「如果你是主角，你是怎麼想的？」 「如果你是主角，你會怎麼做？」</p> <p>(2)【轉念 - 換個角度看 . 心情更輕鬆】 「聽完同學們的分享，你有什麼新想法？」 「你有怎麼樣的新的心情？」 「未來，你會怎麼做？」</p> <p>PPT 呈現【情緒 ABC】和【你怎麼想，就決定你怎麼感受！】統整上述討論。</p>		<p>學習單</p> <p>PPT、情緒臉譜、情緒辭典、行動轉盤</p> <p>短片【讚美教戰】part1</p> <p>PPT</p>



主題流程	時間 / 分	教材教具
<p>5. 觀賞短片：【讚美教戰】part2</p> <p>6. 問題討論：</p> <p>教師問：「誰能試著說出<u>宣宣</u>的『情緒 ABC』？」</p> <p>教師問：「誰能試著說出<u>宣宣</u>媽媽的『情緒 ABC』？」</p> <p>(三) 提問與省思</p> <p>PPT 呈現【情緒紅綠燈—轉念法】來調整情緒法：</p> <p>當我們發現我們的情緒進入到紅燈情緒時，我們如何需要做哪些想法的調整來到達黃燈？（教師作以下提問）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「你覺得對你來說那些情境是紅燈？為什麼？你是怎麼想的？」 2. 「你會如何提醒自己先走到黃燈冷靜？你曾成功過嗎？」 3. 「你會如何思考或選擇適當行動？你曾經如何做出這樣的選擇的？你是怎麼想的？」 4. 『情緒賓果』遊戲：宣布最多連線者，可予以獎勵或點數。 		<p>短片【讚美教戰】part2</p> <p>PPT</p>
<p>三、歸納與結語</p>	<p>6</p>	
<p>不論是小孩或是大人，我們每個人對於一個情境會有著自己的想法，而產生自己的情緒。若能調整想法，就可以產生新情緒。善用『情緒紅綠燈』，當情緒狀態已經亮紅燈時，要注意先轉換到黃燈去理性思考，最後才能走到綠燈做出適當行動。</p> <p>未來可增加自我覺察自己的『紅燈時刻』狀態，若有覺察之後，再調整出新想法，就可獲得新的情緒。</p> <p>【心語】：想法一改變！心情就改變！</p>		<p>PPT</p>



1-1

我可以學到

- (一)能正確的分辨情緒名詞代表的情緒。
- (二)能辨識自己的情緒。
- (三)能體察他人的情緒。
- (四)能覺察自己情緒、冷靜思考、選擇適當行動。

1-2

情境引導

舉例

在樹林遇到蛇 **事件A** (activating event)

這是危險的狀況 **想法B** (belief)

感覺害怕、逃走 獲得安全結果 **情緒行為結果C** (consequence)

1-3

情境引導

Q：你是否曾有過符合上面描述的經驗？

1-4

情境引導

我們每個人對於發生的 **事件A**

會有不同的 **想法B**

因而會有不同情緒感受、以及因應行動。而這些因應行動都會造成反應 **結果C**

1-5

賓果遊戲

- 1.請同學先將20個情緒填入格子中。
- 2.上課中有回答問題的同学可以優先圈選一個情緒。
- 3.下課前，誰連線最多，誰就是獲勝者。

情	緒	教	育	讚

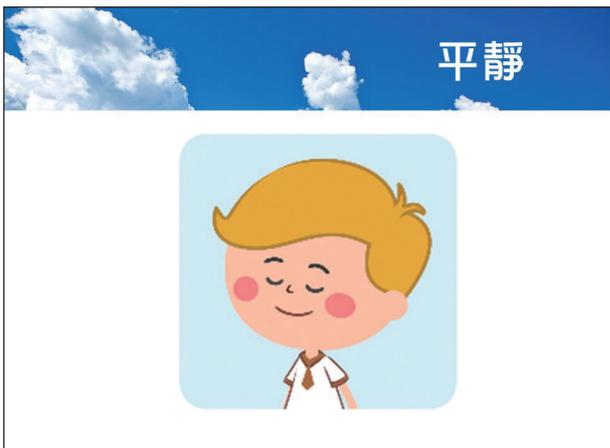
1-6



1-7



1-8



1-9



1-10



1-11



1-12



委屈

1-13



無助

1-14



挫折

1-15



擔心

1-16



焦慮

1-17



愧疚

1-18

情緒辭典

情緒參考八大類

- 1 憤怒** 生氣、不平、煩躁、敵意、恨意…等。
- 2 悲傷** 憂傷、寂寞、憂鬱、沮喪、絕望…等。
- 3 恐懼** 焦慮、緊張、憂心、疑慮、慌亂、警覺…等。
- 4 驚訝** 震驚、訝異、驚喜、嘆為觀止…等。

1-19

情緒辭典

- 5 厭惡** 輕視、輕蔑、譏諷、排拒…等。
- 6 羞恥** 愧疚、尷尬、懊悔、恥辱…等。
- 7 快樂** 滿足、幸福、愉悅、驕傲、興奮、狂喜…等。
- 8 愛** 友善、和善、親密、信賴、寵愛、癡戀…等。

1-20

觀賞短片

【讚美教戰】part1 情緒裝備篇



1-21

分享時刻

如果你是主角

你有怎樣的心情？

是怎麼想的？

會怎麼做？

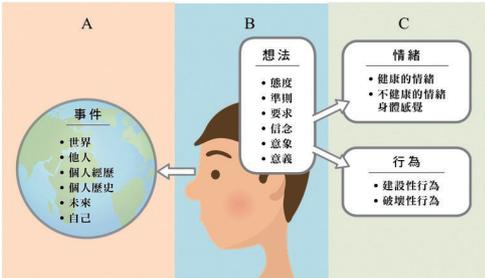
1-22

轉念-換個角度看 心情更輕鬆

聽完同學們分享，
你有什麼新想法？新心情？
會怎麼做？

1-23

情緒ABC



【你怎麼想，就決定你怎麼感受！】

1-24

情緒ABC

A 事件	B 想法	C 情緒
放學等媽媽很久 打電話未接	媽媽又遲到了	生氣
	不知道 發生什麼事	擔心
	收訊不良	平靜

選擇適當的行動(請大人幫忙)

1-25

情緒ABC

A 事件	B 想法	C 情緒
打完球回家口渴 只剩半杯水	弟弟喝光的	生氣
	至少還有水 可以解渴	開心

換個新想法，
我們可以有新心情！

1-26

問題討論

1. 試著說出宣宣的『情緒ABC』？

1-27

問題討論

2. 試著說出宣宣媽媽的『情緒ABC』？

1-28

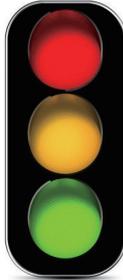
觀賞短片

【讚美教戰】part2 情緒裝備篇



1-29

情緒紅綠燈



- 停！(冷靜)
- 想！(思考)
- 行！(行動)

1-30

提問與省思

1.你覺得對你來說那些情境是紅燈？
為什麼？你是怎麼想的？

1-31

提問與省思

2.你會如何提醒自己先走到黃燈冷靜？
你曾經成功過嗎？

1-32

提問與省思

3.你會如何思考或選擇適當行動？
你當時如何做出這樣的選擇的？
你是怎麼想的？

1-33

心語

想法一改變！
心情就改變！



1-34



我的情緒裝備——情緒賓果遊戲

請同學先將 20 個情緒填入格子中，上課中有回答問題的同學可以優先圈選一個情緒。下課前，誰最多連線，誰就獲勝。

情	緒	教	育	讚

