



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

新 北 市 家 庭 教 育 課 程 教 材

人際互動與 親密關係發展

1年級

編撰者
林秀桃

情緒萬花筒





活 動 一 一 、
情 緒 變 色 龍





一、繪本欣賞： 《彩色怪獸》

影片來源：文化局兒童文化館

<https://children.moc.gov.tw/book/219634>





繪本內容探討：

1. 書中有什么提到幾種心情？
2. 書中如何形容快樂的心的心情？
是什麼顏色呢？
3. 快樂時會有什么表現？
會做什么事？
4. 書中如何形容傷心的心的心情？
是什麼顏色呢？



繪本內容探討：

5. 傷心時會有什麼表現？

會做什麼事？

6. 除了傷心和快樂，我們還會

有哪些情緒？



二、認_レ識_ハ情_ノ緒_ト

動_カ畫_ノ欣_テ賞_ユ：

《當_カ我_セ們_ノ童_ノ在_ハ一_ニ起_ク》情_ノ緒_ト娃_ノ娃_ノ初_メ級_ノ篇_ト

生_ル氣_ノ、高_ク興_ト、難_ク過_ス、
得_カ意_ハ、害_ハ怕_ク

影_ノ片_ノ來_ル源_ト：新_ノ北_ノ市_ノ政_ノ府_ノ家_ノ庭_ノ教_ノ育_ノ中_ノ心_ト

<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/docDetail.aspx?uid=4732&pid=3392&docid=50793>



動畫內容探討：

1. 在什麼情況下會有「生氣」的心情？身體會有什麼反應呢？
2. 在什麼情況下會有「高興」的心情？身體會有什麼反應呢？
3. 在什麼情況下會有「難過」的心情？身體會有什麼反應呢？



動、畫、內、容、探、討、：

4. 在什麼情況下會「得意」
的心情？身體會有什麼反應呢？
5. 在什麼情況下會「害怕」
的心情？身體會有什麼反應呢？
6. 除了上面5種情緒，你還知道
哪些情緒的用詞？身體會有
什麼反應呢？



三、我的情緒臉譜：

1. 說明學習單內容。
2. 依學習單內指定的情緒項目進行創作。
3. 分享學習單的寫作內容。

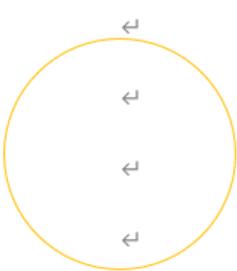
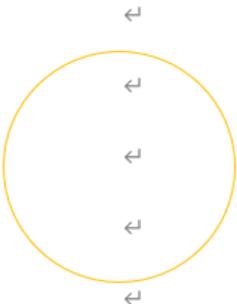
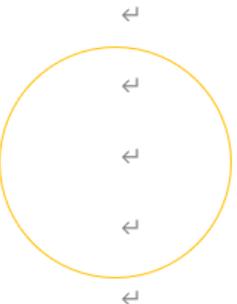


附件1-1

我的情緒臉譜

……想一想，寫出正確的情緒名稱，並把發

生這些情緒時的表情畫出來。……

 <p>當<u>我的</u>布<u>丁</u>被<u>吃</u>掉時， 我會<u>覺</u>得<u>生氣</u>。</p>	 <p>當<u>得到</u>禮物時，我會<u>覺</u>得<u>……</u>。</p>
 <p>當<u>家裡</u>的<u>小</u>狗<u>不</u>見時， 我會<u>覺</u>得<u>……</u>。</p>	 <p>當<u>地震</u>發生時，我會<u>覺</u>得<u>……</u>。</p>



結語：

在不同的情境下，
我們會因為心情的變化，
而有不同的情緒反應，
只要仔細觀察，就可以
了解他人的情緒。



活動二、
情緒亮紅燈





一一、兒^ル歌^{くさ}欣^ト賞^ユ：
《心^ト情^ク》

影^シ片^タ來^カ源^リ： 碰^タ碰^タ狐^コ

<https://www.youtube.com/watch?v=SawSzZN6oHo>



兒_ル歌_々裡_カ的_カ情_ク緒_ト發_ヒ生_ユ了_カ兒_ル歌_々裡_カ的_カ情_ク緒_ト， 通_ツ常_ニ會_ハ怎_ニ麼_ニ做_ル？

1. 兒_ル歌_々裡_カ出_テ現_レ哪_ニ幾_ニ種_ニ情_ク緒_ト？
2. 兒_ル歌_々裡_カ的_カ情_ク緒_ト發_ヒ生_ユ時_ク，
會_ハ做_ル出_テ什_ニ麼_ニ動_ク作_ル？
3. 如_シ果_シ你_ニ發_ヒ生_ユ了_カ兒_ル歌_々裡_カ的_カ情_ク緒_ト，
通_ツ常_ニ會_ハ怎_ニ麼_ニ做_ル？



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

二、繪本欣賞： 《壞心情》

影片來源：親子共讀故事館

<https://www.youtube.com/watch?v=7rI4xj2MeU4>





繪本內容探討：

1. 獾用了什麼方法讓大家知道他的壞心情？
2. 獾的壞心情在何時消失？
3. 獾的壞心情消失後，他的心情有什麼變化？



繪本內容探討：

4. 動物們為什麼粗魯的對待獾？

5. 誰陪伴獾解決難題？

6. 獾的壞心情對大家帶來什麼影響？



三、延伸討論與分享：

1. 和同學相處時，你曾經出現哪一種壞情緒？對大家帶來什麼影響？
2. 和家人相處時，你曾經出現哪一種壞情緒？對大家帶來什麼影響？



結語：

每個人都可能因為不開心的事而出現壞情緒，但是當壞情緒出現時，要試著找出適合的方方法來解決，以免傷害家人或朋友的感情。



活 動 三 、
情 緒 綠 燈 行





一、動畫欣賞：
《美味泡芙》

影片來源：法國鼓山網路電視台

<https://www.youtube.com/watch?v=YDihdd60P0o>



動畫內容探討

1. 丁丁 為什麼把別人的泡芙吃掉了？
2. 珍珍 的泡芙被哥哥偷吃了，她為什麼不生氣？
3. 珍珍 用什麼方法讓自己不生氣？
4. 如果你也遇到讓珍珍 生氣的事，你會如何處理？



二、繪本欣賞： 《小刺蝟生氣》

影片來源：<https://www.youtube.com/watch?v=hIAdKCZWaAs&t=48s>
黃老斯的繪本故事





繪本內容探討

1. 小刺蝟會因為哪些事情而變成小刺球？
2. 小刺蝟停止生氣後，身體為什麼動不了了？
3. 動物們為什麼不想管小刺蝟了？



繪本內容探討

4. 小兔子用什麼方法讓小刺蝟不再生氣？
5. 在什麼情況下小刺蝟的刺會縮回來？
6. 小刺蝟用什麼方法讓自己生氣時不再刺傷別人？



三、我的情緒會轉變

1. 在便利貼，寫下自己和同學或家人相處時，曾經出現的壞情緒。
2. 在便利貼，寫下自己改變心情的方式。
3. 分享和同學或家人相處時，曾經出現的壞情緒，以及改變壞心情的做法。



四、情緒調整有妙方

1. 將「好的壞心情」和「改變心情的方式」便利貼，分別貼在黑板上。
2. 檢視與整理便利貼上「改變心情的方式」。



四、情緒調整有妙方

3. 說明及示範情緒調整的方法：

☺ 深呼吸 10 秒鐘。

☺ 找人聊一聊天。

(家人、老師、同學...等)

☺ 做安全且開心的事。

(例如：洗臉、唱歌、散步...等)

4. 分組練習情緒調整的方法。



結語：

當我們出現壞情緒時，要找出調整情緒的可行方法，好讓自己的心情恢復平靜，並避免因為自己的壞情緒而傷害了別人。



活_カ動_ク四_ム、
情_ク緒_ム魔_ロ法_リ棒_ウ





一、 兒_ル歌_々欣_テ賞_ユ：
《 沒_レ關_々係_ト 》

影_レ片_々來_カ源_ロ： 文_メ化_レ部_ウ兒_ル童_々文_メ化_レ館_ク
<https://children.moc.gov.tw/song/291>



兒_ル歌_ク裡_カ小_ト朋_ト友_ト的_カ鉛_ク筆_ク 斷_カ了_カ，他_カ的_カ心_ト情_ク如_ク何_カ？

1. 兒_ル歌_ク裡_カ小_ト朋_ト友_ト的_カ鉛_ク筆_ク

斷_カ了_カ，他_カ的_カ心_ト情_ク如_ク何_カ？

2. 兒_ル歌_ク裡_カ的_カ小_ト朋_ト友_ト被_カ別_カ人_カ

撞_カ到_カ，他_カ的_カ心_ト情_ク如_ク何_カ？



兒_ル歌_ク內_ノ容_ノ探_ク討_ク：

3. 如_ク果_ク你_ニ是_ル兒_ル歌_ク裡_カ被_ケ人_ノ弄_ク斷_ク鉛_ノ筆_ノ的_カ小_ノ朋_ト友_ニ，你_ノ的_カ心_ノ情_ノ如_ク何_ニ？你_ノ會_ハ怎_ニ麼_ニ做_ク？

4. 如_ク果_ク你_ニ是_ル兒_ル歌_ク裡_カ被_ケ人_ノ撞_ケ到_ク的_カ小_ノ朋_ト友_ニ，你_ノ的_カ心_ノ情_ノ如_ク何_ニ？你_ノ會_ハ怎_ニ麼_ニ做_ク？



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

二、繪本欣賞： 《愛哭公主》

影片來源：文化局兒童文化館
<https://children.moc.gov.tw/book/219259>





繪本內容探討：

1. 愛哭公主會為什麼事情而哭？
2. 每當愛哭公主哭了，皇后媽媽會怎樣安慰她？
3. 在粉紅色生日派對中，愛哭公主為什麼又哭了？



繪本內容探討：

4. 你喜歡愛哭公主用哭解決事情嗎？為什麼？

5. 說一說，你想請愛哭公主用什麼方法來調整情緒？



三、情緒小劇場

1. 情境內容說明。
2. 分組選定情境。
3. 進行討論及排練。
4. 輪流上台演出狀況劇。



三、情緒小劇場

1. 小智在家寫功課時，弟弟拿著果汁跑過來，果汁弄髒了小智的作業簿。

→ 小智的心情如何？小智和弟弟各自怎麼做比較適當？



三、情緒小劇場

2. 上音樂課時，小美說 小麗
唱歌很難聽。

→ 小麗的心情如何？小美和
小麗各自怎麼做比較適當？



課_カ後_ノ作_ル業_セ：

完_メ成_ム「情_ク緒_ノ魔_ロ法_ヒ棒_ヲ」
學_ブ習_フ單_ク。



附件1-2

情緒魔法棒

……想一想，依照事件的内容，寫出「我能有」的情緒，並勾選出合宜的回應。

事件	情緒	合宜的回應
我不小心把小花花的作品弄壞了，她罵我動作太粗魯。	生氣	<input type="checkbox"/> 大聲的罵小花花。 <input type="checkbox"/> 深呼吸10秒鐘。 <input type="checkbox"/> 其他：
小樂叫我跟他一起去公園摘花，不知道我們會不會被處罰。		<input type="checkbox"/> 拒絕他的邀請。 <input type="checkbox"/> 陪著他去摘花。 <input type="checkbox"/> 其他：
下課時都沒有人要跟我玩遊戲。		<input type="checkbox"/> 坐在教室裡哭。 <input type="checkbox"/> 主動去找玩伴。 <input type="checkbox"/> 其他：
我參加跑步比賽得到第一名。		<input type="checkbox"/> 和全家人分享榮耀。 <input type="checkbox"/> 跟爸爸要禮物。 <input type="checkbox"/> 其他：
小佳邀請我一起上台說故事，但是我不敢。		<input type="checkbox"/> 勇敢的試一試。 <input type="checkbox"/> 假裝沒有聽到。 <input type="checkbox"/> 其他：



結語：

和他人在互動時發生的事情，
會影響我們的情緒，當壞
情緒出現時，雙方要找到合
宜的模式互動，才不會破壞
彼此的關係。