

- 一、本月主題：情緒——學習如何調整及正當處理自己的情緒。
- 二、活動目的：透過活動引導學生說出過去觸發情緒的經驗，啟發學生做出反思，並由故事及問題討論，思考如何適當處理自己的情緒，成為一個性格成熟穩重的人。活動時間預計 50 分鐘。
- 三、攜帶物品：PPT (由蒲公英製作)、活動教具 (請見以下「引導遊戲」的、「內容」和「教學小建議」中之說明)、小獎勵 (可自備)。

| 時段             | 項目   | 時間    | 內容   | 教學小建議   |
|----------------|------|-------|--|---|
| — : —<br>— : — | 引導遊戲 | 15min | <p>帶小遊戲「情緒來了！」：</p> <p>1. 統一三種手勢<br/>有類似經驗的用手比圈，沒有的請比叉，若有想自願分享經驗者，直接舉右手。</p> <p>2. 詳細流程：<br/>依 PPT 上的文字說明規則：等一下會看幾篇漫畫，看完後會問同學，有和漫畫情境有類似經驗的請用手比○，沒有類似經驗的請比 X，如果要自願分享經驗的直接舉手！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 再將 PPT 放到有下圖的一頁：</li> </ul>  <p>依 PPT 上的文字說明規則：如果沒舉手的人，就要站起來學雞「咕咕咕」叫一次才能坐下唷！所以都要記得舉手喔！</p> <p>(2)活動開始：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 先將 PPT 放到情境漫畫頁：</li> </ul>  <p>老師可用說故事的口吻交代完整個漫畫中的劇情。</p> <p>※第一篇時，老師可以介紹一下漫畫中的兩個角色「蒲兒」、「英兒」：男生叫做「蒲兒」，女生叫做「英兒」，他們是一對雙胞胎姊弟，大家應該在之前的學習單上就看過他們囉！</p> | <p>1 活動建議：可仿電視談話性節目的方式帶學生做經驗分享及反思。</p> <p>2.活動中，若時間許可，老師可藉此機會和同學聊聊，增進師生關係。</p> <p>3.老師也可以一些獎勵方式鼓勵學生自願分享，例如給自願分享者加分或送小獎品等。</p> <p>4.漫畫討論順序和多寡皆能隨老師意思更換或增減。</p> <p>※錄影、拍照</p> |

|                |           |       |  |            |
|----------------|-----------|-------|--|------------|
|                |           |       | <p>● 再將 PPT 換到下一頁，題目頁：</p> <div data-bbox="528 215 880 456" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center; color: red;">聊一聊</p> <p>你也有過「事情解決不了就煩躁起來」的經驗嗎？</p> <p style="text-align: center;"><input type="radio"/> 或 <input type="radio"/> X</p> </div> <p>請老師對學生講一次 PPT 上的文字，再請學生舉手，然後點有舉右手的學生分享，若沒有人自願，老師就隨機點台下幾個比 O 的人個別分享。比 X 是不是還有其他情緒想法，每位學生分享完經驗後，都要再問：「那你當時如何解決自己的情緒？」請他分享一下。</p> <p><b>※接下來幾個漫畫和問題，基本上就比照上述辦理，總共有 5 個漫畫及 5 個問題。</b></p> <p>3.遊戲結語：<br/>謝謝剛剛幾位同學的分享，從剛剛幾位同學的分享看出，有情緒其實是正常的反應，所以不必刻意壓抑，但要懂得如何去處理，才能擁有好的人際，對自己的身心也比較健康唷！那接下來我們來閱讀今天的小故事吧！</p> |            |
| — : —<br>— : — | 文章<br>閱讀  | 5min  | 請學生一起閱讀小故事〈白牆與木炭〉。   |            |
| — : —<br>— : — | 想一想       | 5min  | <p>問題與討論，全班分四組，把問題逐一討論，每討論完一題就按組分享。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.萊特為了什麼事而這麼生氣？</li> <li>2.萊特在憤怒之下，做出了什麼事？結果如何？</li> <li>3.最後，萊特看到鏡子中的自己是什麼樣子？</li> </ol>   | 盡量讓各組都能分享！ |
| — : —<br>— : — | 分享<br>與討論 | 10min | <p>按原分組，把問題逐一討論，每討論完一題就按組分享。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.為什麼爸爸要拿鏡子給萊特看？你覺得爸爸的用意是什麼？</li> <li>2.你覺得萊特看到鏡子中的自己時，可能會有什麼想法？會有什麼樣的改變？</li> <li>3.你聽過有什麼適當排解怒氣的方法，也可以分享你成功排解怒氣的經驗。</li> <li>4.看完這個故事，你有什麼感想？你會如何運用在生活之中？</li> </ol>   | 盡量讓各組都能分享！ |

— : —  
— : —

生活  
實踐家

15min

1. 請學生翻到下一頁 (「生活實踐家」單元)。

2.活動方式講解：

(1)將 PPT 放到 P.19 頁，標題為「想法 V.S.感受」的活動。活動解說：現在我們來輕鬆做個小練習，請試著分辨以下，哪些是想法？哪些是感受？是想法的請比X，是感受的請比○，我們先逐題作答，最後再一起公布答案，同學要記得自己每題是答○還是X喔！

(2) 將 PPT 放到 P.20 頁，標題為「想法 V.S.感受」活動的公布答案頁！

引言：大家答得如何呢？有沒有分辨出哪些是想法，哪些是感受呢？現在我們來做個總結～ ( 將 PPT 換至下頁。 )

(3) 將 PPT 放到 P.21 頁，為「想法 V.S.感受」活動的總結頁！

引言 ( 大致按教案上的文字說明 )：其實「想法是省察，感受是情緒」，換句話說，想法是對人事物客觀的見解；而感受是個人主觀的感覺，例如當你說：「今天功課很多，我好擔心會寫不完。」其中「好擔心」就是感受，即情緒；而「會寫不完」就是想法，即省察。而結論就是：若你平時能懂得辨別兩者，便能清楚自己當下的狀態並冷靜做適當處理，就可以免於成為第二個萊特！

(4) 將 PPT 放到 P.22 頁。

引言：今天我們的主題是「情緒管理」，所以我們要來更深入地了解自己的感受，也就是來更認識自己的情緒，讓我們現在就來和情緒做朋友吧！

(5) 將 PPT 放到 P.23 頁，標題為「情緒好朋友」的活動頁。引導：現在我們要來畫出自己的情緒好朋友囉！ ( 將 PPT 換到 P.24 頁，即下一頁 )，我們把自己的情緒好朋友畫在學習單的左頁，畫完等一下要和同學們分享唷！ ( 將 PPT 換到 P.25 頁，即下一頁 )，我們來看看人會有哪些情緒呢？基本上分為「正面情緒」、「負面情緒」、「中立情緒」，所以大家可以畫的情緒好朋友不止四種喔！盡量畫多一點，畫最多的人有小獎勵！

※右上角的愛心點進去可找到蒲公英情緒卡 Word 檔，讓學生看更多情緒名詞，可幫助學生想出更多情緒來畫！老師可自行斟酌使用！

(6)將 PPT 放到 P.26 頁，請學生想想「在哪些情況下會出現你所畫出的『情緒好朋友』！」再放到 PPT 的 P.27，即下一頁，請學生想想「當這些情況和壞心情發生時，你要如何利用今日所學，冷靜分辨想法與感受，並會用哪些合宜的方式轉換心情呢？」

(7)最後放到 PPT 的 P.28 頁，「分享重點」頁，先暫時停在此頁，讓學生動腦想想並創作。

3.給學生一段時間畫畫和思考後，讓每人上台分享！

4.當日課堂最後讓學生用一句話互相鼓勵：

(1)老師把 PPT 放到有「管理好情緒，好心情跟著你」這句話的頁面，並帶學生一起念一次。

(2)請學生對自己前後左右的人各說一次這句話。說完後就下課！

1.盡量讓各組都能分享！

2.學生畫畫的媒材可隨老師意思更換。

※請老師將課程活動照片、影片寄給蒲公英，謝謝您！