



# 心情 追追追



- ★ 怎麼看出一個人的心情好不好呢？
- ★ 如何適當的表達自己的心情或感受呢？
- ★ 生氣的時候，要如何讓自己冷靜下來？
- ★ 什麼方法可以讓自己的心情變好呢？



1

小雨，你猜我現在是開心還是傷心呢？

你和豆豆的心情最好猜了。

2

哪有那么容易？

不然我們來試試看！



3



開心イライラ！

4



傷心イライラ！

5



小イライラ雨イライラ真イライラ是イライラ太イライラ旁イライラ  
屬イライラ害イライラ了イライラ！

7





# 活動 1

## 情緒調色盤

你能從表情、聲音和動作，分辨一個人的心情嗎？說說看看，圖中小朋友可能是什麼心情呢？



▲和同學玩遊戲



▲家人為你慶生



▲不小心跌倒



▲ 小<sub>工</sub>狗<sub>分</sub>不<sub>分</sub>見<sub>分</sub>了<sub>分</sub>



▲ 玩<sub>分</sub>具<sub>分</sub>被<sub>分</sub>弟<sub>分</sub>弟<sub>分</sub>弄<sub>分</sub>壞<sub>分</sub>了<sub>分</sub>



▲ 半<sub>分</sub>夜<sub>分</sub>打<sub>分</sub>雷<sub>分</sub>閃<sub>分</sub>電<sub>分</sub>





## 心情觀測站

不同的人對同一件事，可能有不同的  
心情或感受。

有一隻小狗想和我玩……

我覺得很害怕，  
因為小狗可能會  
咬人。

我覺得很开心，  
因為我覺得小狗  
很可愛。



排隊時，後面的人用力推擠我……

我覺得很生氣，  
因為我差點跌倒了。

我覺得很奇怪，  
想知道他為什麼  
推我？



想想看，遇到下列事情時，你的心情或感受如何？為什麼？

老師稱讚我幫助同學……



老師請我上台說故事……



做<sub>ㄉ</sub>錯<sub>ㄉ</sub>事<sub>ㄉ</sub>被<sub>ㄉ</sub>爸<sub>ㄉ</sub>爸<sub>ㄉ</sub>責<sub>ㄉ</sub>罵<sub>ㄉ</sub>……




家<sub>ㄉ</sub>裡<sub>ㄉ</sub>來<sub>ㄉ</sub>了<sub>ㄉ</sub>好<sub>ㄉ</sub>多<sub>ㄉ</sub>客<sub>ㄉ</sub>人<sub>ㄉ</sub>……






我會和別人分享好心情，讓大家  
和我一樣開心。



今天在學校和  
朋友一起玩捉  
迷藏，我覺得  
好開心！



謝謝媽媽讓  
我養狗，我  
覺得好高興。



1. 最近有什麼事讓你覺得很開心？
2. 平常你都跟誰分享自己的心情呢？



心心情情不不好好時時，也也可可以以表表達達出出來來，  
不不要要藏藏在在心心裡裡喔喔！

同同學學說說我我的的衣衣服服很很醜醜，  
我我覺覺得得好好難難過過。



我我心心愛愛的的玩玩具具不不見見了了，我我覺覺得得好好難難過過。



1. 你你曾曾經經遇遇過過什什麼麼事事讓讓你你覺覺得得心心情情不不好好？那那時時候候，身身體體或或心心裡裡有有什什麼麼特特別別的的感感覺覺呢呢？
2. 後後來來你你怎怎麼麼解解決決這這個個問問題題？





活動 2

# 情緒處理機

你遇過什麼事讓你很生氣？遇到生氣的事，要怎麼做比較好？



你一定是故意的！

兇什麼！



▲ 打架



▲ 踢桌子



▲ 向大人告狀



小叮嚀

生氣時，吵架和打架都不好，容易傷害自己和別人。

生氣的時候，可以試著深呼吸，讓自己平靜下來。

## 深呼吸



1 用鼻子深深吸一口氣。

2 嘴巴慢慢吐氣，在心裡從1數到10。想像自己在吹一個大泡泡。



心情平靜之後，再告訴對方自己的感受。





# 心情轉個彎

每個人都多有心情不好的時候。怎麼做才能讓自己恢復好心情呢？

## 做喜歡的活動



▲ 玩玩具



▲ 畫圖



▲ 看故事書



▲ 賞花



## 找<sub>ㄉ</sub>人<sub>ㄇ</sub>說<sub>ㄉ</sub>一<sub>ㄉ</sub>說<sub>ㄉ</sub>



▲ 父<sub>ㄉ</sub>母<sub>ㄉ</sub>或<sub>ㄉ</sub>師<sub>ㄉ</sub>長<sub>ㄉ</sub>可<sub>ㄉ</sub>以<sub>ㄉ</sub>提<sub>ㄉ</sub>供<sub>ㄉ</sub>你<sub>ㄉ</sub>建<sub>ㄉ</sub>議<sub>ㄉ</sub>



▲ 朋<sub>ㄉ</sub>友<sub>ㄉ</sub>可<sub>ㄉ</sub>以<sub>ㄉ</sub>幫<sub>ㄉ</sub>你<sub>ㄉ</sub>加<sub>ㄉ</sub>油<sub>ㄉ</sub>打<sub>ㄉ</sub>氣<sub>ㄉ</sub>

## 轉<sub>ㄉ</sub>換<sub>ㄉ</sub>想<sub>ㄉ</sub>法<sub>ㄉ</sub>



下<sub>ㄉ</sub>雨<sub>ㄉ</sub>沒<sub>ㄉ</sub>辦<sub>ㄉ</sub>法<sub>ㄉ</sub>去<sub>ㄉ</sub>期<sub>ㄉ</sub>待<sub>ㄉ</sub>很<sub>ㄉ</sub>久<sub>ㄉ</sub>的<sub>ㄉ</sub>遊<sub>ㄉ</sub>樂<sub>ㄉ</sub>園<sub>ㄉ</sub>。



沒<sub>ㄉ</sub>關<sub>ㄉ</sub>係<sub>ㄉ</sub>， 可<sub>ㄉ</sub>以<sub>ㄉ</sub>邀<sub>ㄉ</sub>請<sub>ㄉ</sub>鄰<sub>ㄉ</sub>居<sub>ㄉ</sub>來<sub>ㄉ</sub>家<sub>ㄉ</sub>裡<sub>ㄉ</sub>玩<sub>ㄉ</sub>。

下<sub>ㄉ</sub>次<sub>ㄉ</sub>心<sub>ㄉ</sub>情<sub>ㄉ</sub>不<sub>ㄉ</sub>好<sub>ㄉ</sub>時<sub>ㄉ</sub>， 可<sub>ㄉ</sub>以<sub>ㄉ</sub>試<sub>ㄉ</sub>試<sub>ㄉ</sub>這<sub>ㄉ</sub>些<sub>ㄉ</sub>方<sub>ㄉ</sub>法<sub>ㄉ</sub>恢<sub>ㄉ</sub>復<sub>ㄉ</sub>好<sub>ㄉ</sub>心<sub>ㄉ</sub>情<sub>ㄉ</sub>喔<sub>ㄉ</sub>！





# 小試身手 情緒气象台

請家長擔任關主，根據小朋友對每個關卡的回答給予評分。

評分標準：

- 回答完整或動作正確 —— 2分
- 回答或動作部分正確 —— 1分
- 回答或動作完全錯誤 —— 0分

## 第 1 關

請做出快樂、生氣、難過、害怕、得意的表情。  
得分 (            ) 分

## 第 2 關

說一說，快樂和難過的時侯，身體有什麼特別的感覺？  
得分 (            ) 分



### 第3關

請做一次深呼吸。  
吐氣時，在心裡慢慢  
從1數到10。  
得分（      ）分

### 第4關

你願意跟誰分享  
心情呢？  
得分（      ）分



### 第5關

請分享最近發生讓  
你心情不好的事。  
得分（      ）分

### 第6關

心情不好時，可以怎麼  
做讓心情變好？  
得分（      ）分

總分（      ）分

9~12分：很棒，你是情緒小高手！

5~8分：還不錯！

0~4分：再加油！