

教學活動設計

活動名稱	情緒小當家	實施時間	40 分鐘
配合單元	單元二 情緒表達與溝通 活動 1 情緒調色盤	適用年級	中年級
學習表現	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。		
學習內容	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。		
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解情緒有正向和負向兩面。 2. 探索自己面對難關時的心情。 3. 活用能幫助自己解決問題的資源，尋求他人協助。 4. 透過歸納「情緒使用說明書」的內容，學會轉換情緒的方法。 		
課程實施流程		教學資源	時間 (分鐘)
活動一：向左走向右走 <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將教室分為左右兩區，並在黑板上相對位置分別寫上正向情緒和負向情緒。 2. 教師將情緒卡放籤筒中，隨機抽出一張情緒卡，選一位學生判斷這張情緒卡屬於正向情緒還是負向情緒，判斷後走到代表該區的位置。 3. 學生站好後，教師請該名學生說出判斷的理由。 4. 教師小結：情緒可以粗略分為正向情緒和負向情緒，但不管哪一類的情緒，都是人的外在表現，沒有對或錯的問題。 		情緒卡	15
活動二：挑戰難關 <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將情緒卡全數展示在黑板上，提供學生思考的線索。 2. 教師引導學生思考： <ol style="list-style-type: none"> (1) 面對不會或不符合自己期望的事情時，你有什麼感覺？你會想要嘗試挑戰或直接放棄呢？為什麼你選擇這麼做呢？ (2) 其他同學認同他的想法嗎？為什麼？ 3. 教師引導學生思考：我們學習操作家電用品時，會參考家電用品的使用說明書，讓我們操作更安全、順利。如果你搖身一變，變成一部家電用品，你希望別人怎麼對待你，幫助你更容易調整情緒呢？ 4. 教師請學生參考家電用品使用說明書，設計一份「情緒使用說明書」，表達自己處在負向情緒時，身邊的人 		情緒卡	25

<p>可以做的提醒或幫助。</p> <p>5. 教師請各組派一人當代表，介紹自己的「情緒使用說明書」。</p> <p>6. 教師請學生觀察其他人的「情緒使用說明書」，嘗試歸納在情緒需要幫助時，對身邊的人給予哪些建議。</p> <p>7. 教師鼓勵學生：當你覺得情緒不佳時，應該勇敢的表達並尋求協助，一味的逃避或讓情緒任意的發酵，是沒有辦法改善的。</p>		
資料來源		
1. 康軒文教事業出版公司。		