

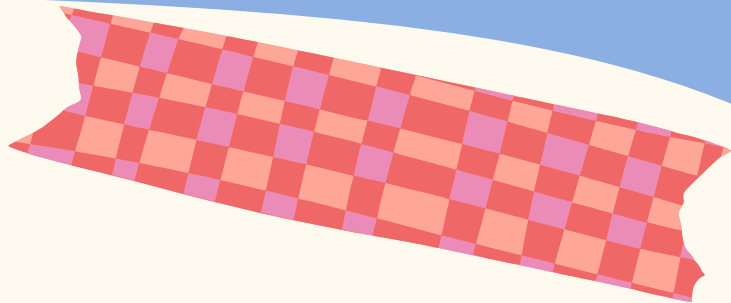


村上國小家庭&融合教育



生氣王子





一開始

我們一起先來聽聽

生氣王子艾迪的故事



問題一



他會瞪大雙眼

他會把耳朵蓋住眼睛

他的臉頰會漲紅

他的鼻子會打結

他會大哄大叫





《不生氣魔法歌》



好生氣，好生氣，快噴火了嗶嗶嗶。

閉上眼，放輕鬆，生氣按鈕關起來。

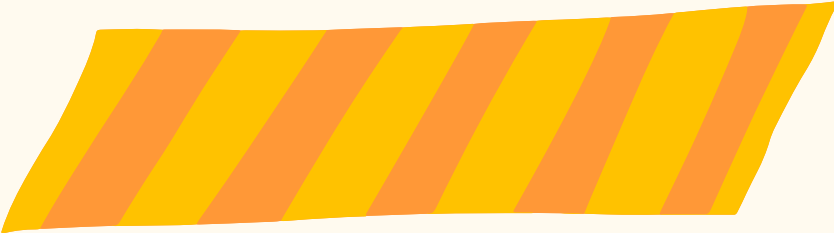
你讓一步我一步，快樂天使又回來



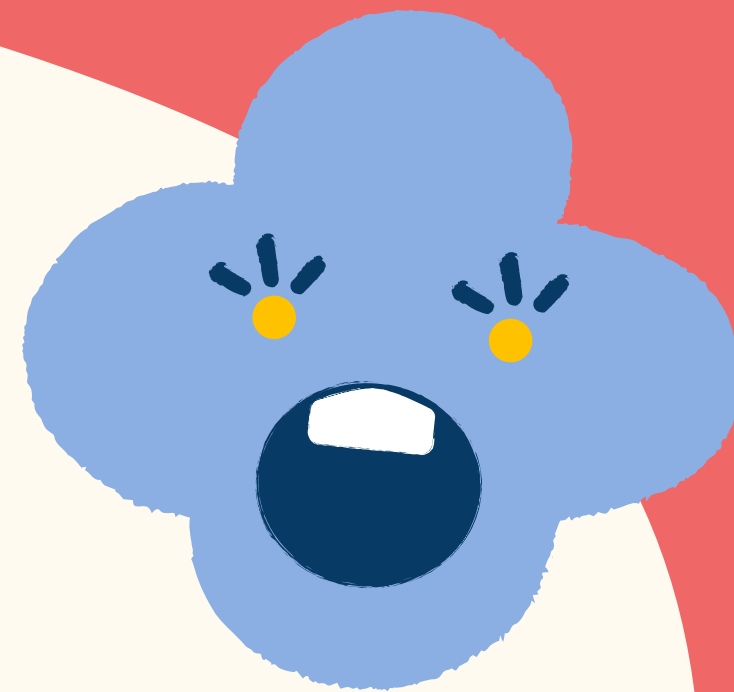


情緒事件簿





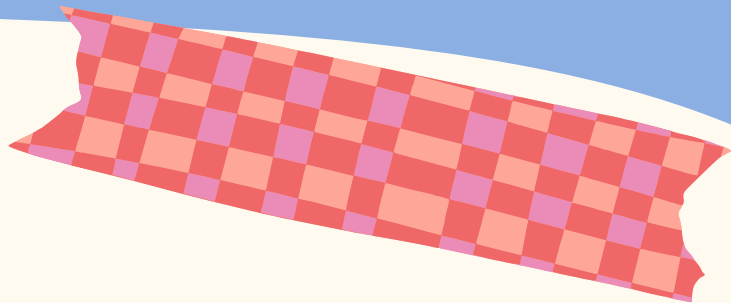
正向情緒



◎快樂組：愉快、快樂、高興、驚喜、痛快、狂喜

◎舒服組：放鬆、解脫、安心、舒服、感動、
得意、平靜、滿足、幸福、期待、
充實、感激、自豪

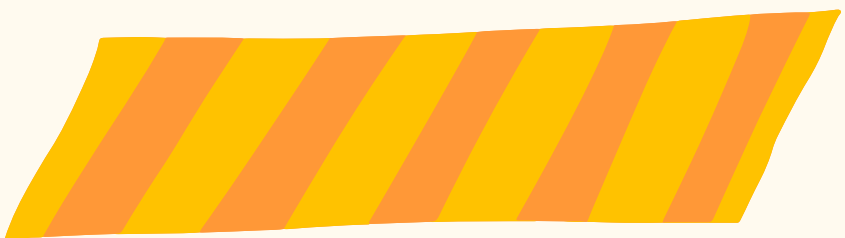




快樂

當老師改作業時，
看到大家的國字都寫得很端正，
就會覺得很快樂！





負向情緒



◎難過組：失望、疲憊、委屈、難過、孤單、
焦慮、悲傷、沮喪、絕望

◎害怕組：不安、緊張、擔心、害怕、驚慌、
震驚、恐懼





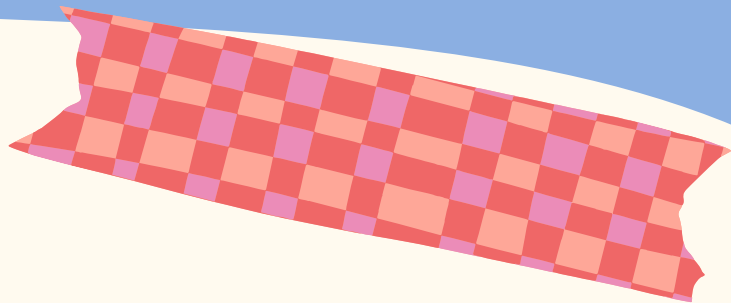
負向情緒



◎生氣組：煩悶、挫折、忌妒、生氣、憤怒、
抓狂

◎其他組：無聊、尷尬、驚訝、討厭、後悔、
愧疚、矛盾、空虛、羨慕、丟臉、
懷疑、無奈





生氣

當有人一直被提醒，
還是不負責任時，
老師就會覺得很生氣！



當你遇到負向情緒時，
你是怎麼解決的？

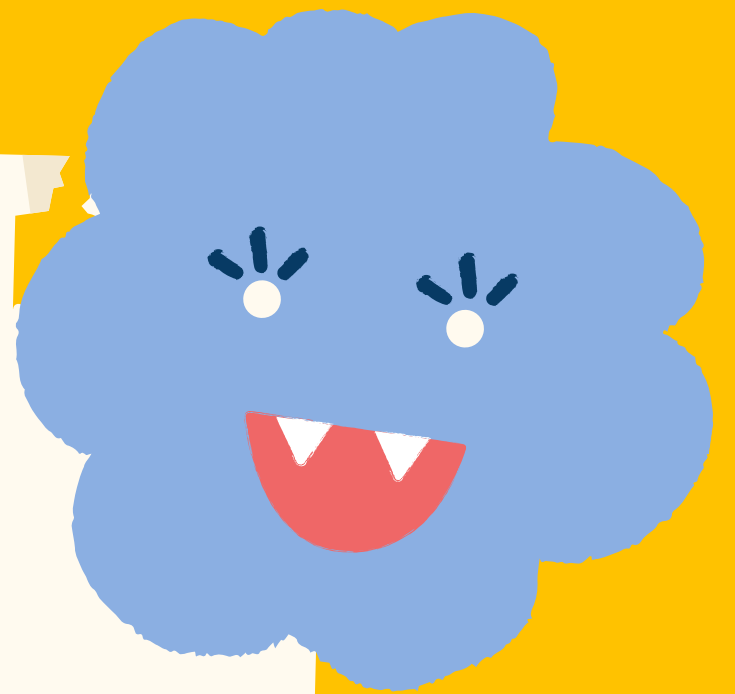


當我生氣時

我會自己靜靜待著

默默深呼吸吐氣好幾次

把生氣趕跑



故事結束了
謝謝大家



村上國小家庭&融合教育 學習單

「生氣的王子」

班級： 三年 班 號 姓名：

一、請回答下列問題，在正確答案的()中打✓

1. 艾迪王子是一隻可愛的小象，不過他常常生氣，請問他生氣時會有什麼樣子的表現呢？請在()中打✓

(1) () 他會瞪大雙眼 (2) () 他會把耳朵蓋住眼睛

(3) () 他的臉頰會漲紅 (4) () 他的鼻子會打結

(5) () 他會大哭大叫

2. 老鼠一家有一首《不生氣魔法歌》，讓我們一起找出歌詞中

不生氣的秘密訣，用螢光筆或紅筆畫線標出來！

《不生氣魔法歌》

好生氣，好生氣，快噴火了，嘿，嘿，嘿。

閉上眼，放輕鬆，生氣按鈕關起來。

你讓一步我一步，快樂天使又回來。

★ 情緒事件簿

情緒	
正向	◎ 快樂組：愉快、快樂、高興、驚喜、痛快、狂喜 ◎ 舒服組：放鬆、解脫、安心、舒服、感動、得意、平靜、滿足、幸福、期待、充實、感激、自豪
負向	◎ 難過組：失望、疲憊、委屈、難過、孤單、焦慮、悲傷、沮喪、絕望 ◎ 害怕組：不安、緊張、擔心、害怕、驚慌、震驚、恐懼 ◎ 生氣組：煩悶、挫折、忌妒、生氣、憤怒、抓狂 ◎ 其他組：無聊、尷尬、驚訝、討厭、後悔、愧疚、矛盾、空虛、羨慕、丟臉、懷疑、無奈

★ 想想看，你常常出現的哪些情緒？通常這些情緒和什麼事情有關呢？把它寫下來（不會寫的字可以寫注音）

正向情緒	事件
負向情緒	事件

★ 當你遇到負向情緒時，你是怎麼解決的？