

彰化縣立和美高中公開議課設計

114 學年度 第一學期 綜合活動領域 設計者：蔡佳蓓

壹、方案名稱：情緒臉譜

貳、課程內容

一、主題：(翰林版二上)

第五主題 心之谷 第一單元 情緒觀測站

二、設計理念：

運用教師自製簡報與學習單，透過牌卡活動，讓學生了解情緒用語的定義，使學生具有辨識情緒的能力，進而了解情緒所代表的意義。

三、教學教材及教法

(一)教師簡報

情緒

情緒，是對一系列主觀認知經驗的通稱，是多種感覺、思想和行為綜合產生的心理和生理狀態。

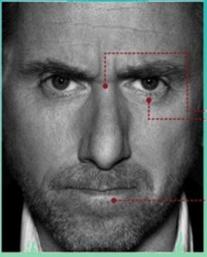
情緒

甜蜜	滿足	冷靜	討厭	震撼	愚蠢	不高興
堅強	興奮	從容	絕望	壓力	慚愧	想哭
開放	自在	平靜	羨慕	驚訝	無奈	悲傷
滿意	得意	輕鬆	悲觀	詭異	煩透了	不耐煩
歡樂	好奇		害怕	心寒	自卑	冷漠
安全	解脫		憂傷	憤怒	空洞	悲哀
溫暖			孤寂	很窘	快瘋了	難過
感動			不安	冷漠	不舒服	丟臉
肯定			脆弱	奇怪	不滿	矛盾
感謝			恐懼	攻擊	被戲弄	困惑
快樂			失望	焦慮	苦悶	消沈
			冷淡	生氣	辛酸	殘忍

七個共通的情緒

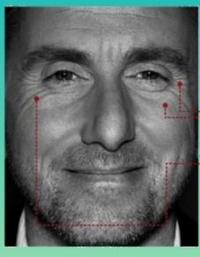
• Paul Ekman 提出人有七個共通的情緒：
厭惡、快樂、悲傷、驚訝、藐視、恐懼、

憤怒



- ① 眉毛下垂，並向內側緊縮
- ② 眼睛怒視（瞪眼）
- ③ 收緊雙唇（緊閉）

快樂 真正的微笑



- ① 眼角出現明顯魚尾紋
- ② 提起臉頰肌肉
- ③ 臉部肌肉圍繞雙眼，做環形運動

情緒你我他



活動說明

1. 每人拿到一張情緒卡（分別為快樂、恐懼、厭惡、憤怒、悲傷、焦慮），將情緒卡朝外放在額頭上。

情緒臉譜

情緒產生是人對生活經驗的自然反應。每個人面對情緒可能會有不同的處理方法，以幫助我們面對緊急、危險的事件，或是安撫自己、調整事件，讓生活繼續前進。透過學習單的「我一週情緒記錄表」覺察自己有哪些情緒及反應後，試著與同學分享自己常運用的情緒紓解方法

[辨識情緒ppt](#) [認識情緒:情緒的意義](#) [影片:情緒介紹](#)

結果:【情緒臉譜】人臉貼全構建以及五種情緒方法v4.0
關於六個情緒管理中心: 4-14 兒童情緒不寧 課程1 | 4-14 兒童情緒不寧 課程1



課堂作業

課本113頁，好好記錄自己產生情緒感受的狀況。

我的情緒記錄表				
日期	情境事件描述	當時的情緒狀態		當時的反應
		情緒感受	強度	
範例 10/01	好朋友誤會我，不和我說話。	委屈 生氣	4 3	也不想理他，故意去找別的同學玩。

★備註：強度以1~5表示程度，數字愈大表示情緒感受愈強烈。

活動花路米

1. 小隊內分享第113頁「我一週情緒記錄表」的內容及想法。

小叮嚀
在分享自己的經驗前，想想我可以分享到什麼程度，以自己最自在的方式分享出來。聆聽他人經驗時，也要接納與同理別人的想法與情緒，不帶有評論與批評。



(二)教學流程

1. 引導活動:每人發下一張情緒卡貼在額頭上，彼此用表情或肢體動作表達出卡片中的情緒，若找到類似情緒的同學，便可以停止活動。
2. 透過簡報的教學設計，讓學生更了解情緒的分類。
3. 請同學紀錄一事件，並省思該事件對自己的情緒影響，該情緒的強烈程度，並寫出該事件造成自己的反應行為。
4. 說明情緒的產生與情境、經驗等因素有關，並讓學生了解情緒的表現與內在想法的對應。
5. 最後請學生歸納如何正確表達自我情緒，以及其對自我生活的影響。