

# 臺南市 107 年度友善校園學生事務與輔導工作

## 「生命教育或網路成癮防制創意教案設計」

壹、單元（或主題）名稱：我是小情勝

貳、教學年級：五年級

參、教學節數：5 節

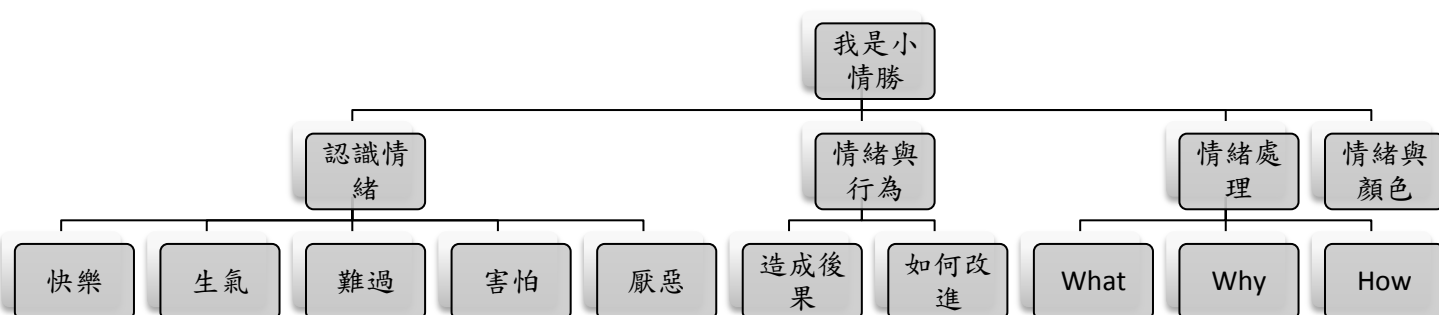
肆、設計理念：

國小五年級的學生對於校園生活已逐漸熟悉，但由於編入新班級，班級內人際關係的建立，將是影響學生自我認同的關鍵。倘若學生無法以適當的情緒管理來面對同儕關係建立的衝突，便會成為生活上的重大障礙。因此了解情緒是什麼？情緒和行為之間的關係、以及如何適當的控制自己的情緒等，這些都是學生需要學習的重要課題。

「快樂不是讓你學會假裝堅強，悲傷也不是所謂的萬惡深淵。」多數人都曾經被教育，應做個樂觀、開朗的人，彷彿這樣才是人生正確的方式。因此在引用的影片中《腦筋急轉彎》，佔據主導地位的就是「樂樂」。樂樂說：「不是我自大，是萊莉從小擁有最多的記憶就是快樂。」她努力消化著每一個可能出現的負面情緒，用各種各樣積極的例子，讓萊莉在遇到挫折時往好的方面著想，這是樂觀的人生態度。

然而憂憂，卻似乎一直犯錯，甚至不經意染指了快樂的回憶，讓萊莉變得鬱鬱寡歡。樂樂說：「憂憂只會將事情搞砸，實在想不到她存在的意義。」看電影時，我身邊的朋友也忍不住吐槽說：「憂憂真討人厭！」是呀！「悲傷」總令人感到討厭，我們或多或少都會抵觸這種負面的情緒。彷彿「悲傷」、「憂鬱」這樣的情緒，就是軟弱的代名詞。但實際上，人不會只有有快樂的情緒，憂鬱、憤怒、挑別、怯懦，這些算不上正面的情緒湊在一起，才得以使我們變成了一個完整的人。因此教師須引導孩子如何正確地看待情緒，並教導孩子如何妥善的處理情緒。進而瞭解情緒大部分時候是相輔相成而非獨立存在的，因此不必將自己定義成只有快樂、難過或生氣的單一情緒。

伍、教材架構：



陸、教學活動設計：

單元 (主題) 名稱	我是小情勝			
能力指標 (或108課 綱核心素 養、學習 內容或表 現)	<p><b>核心素養:</b></p> <p>綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。</p> <p>綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。</p> <p>綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。</p> <p><b>學習表現:</b></p> <p>1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。</p> <p>1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。</p> <p>1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。</p>	教學目標	幫助學生了解自己的感受，欣賞與接納自己，破解情緒的迷思，情緒非空穴來風，是有功能的，且本身無對錯好壞。不須急著藏住、甚至否定負面的自己，而是接受那個情緒，了解其原因，進而處理他它。此外，情緒大部分時候是相輔相成而非獨立存在的，因此在解讀情緒時不必將自己定義成只有快樂、難過或生氣的單一情緒。	
情境佈置	腦筋急轉彎的海報掛圖、腦筋急轉彎角色圖卡、情緒圖卡	教學準備	電腦、音響、投影機、腦筋急轉彎短片、小白板、學習單、腦筋急轉彎角色圖卡、裝水的玻璃瓶、塗上顏料的瓶蓋、PPT	
教學目標	教學活動流程	時間分配	教學資源	評量方式
能專心觀看影片，並了解事	<p style="text-align: center;"><b>第一節課開始</b></p> <p><b>一、引起動機:</b> 播放「腦筋急轉彎」的短片。 影片中負責樂觀、快樂情緒的樂樂不見了，由<u>怒怒</u>、<u>厭厭</u>和<u>驚驚</u>操控<u>萊莉</u>的情緒和反</p>	5分	腦筋急轉彎短	教師觀察

<p>情發生的原委。</p> <p>能和小組成員分享自己的想法，聆聽其他成員不同的看法，進而達成協議。</p>	<p>應，當爸媽問起她今天過得如何時，<u>萊莉</u>和平常的反應截然不同，頓時惹怒了爸媽，便被爸爸趕回房間。</p> <p><b>二、發展活動:</b></p> <p><b>影片討論時間:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片中，<u>萊莉</u>對爸媽的關心，以什麼心態(口吻)回覆?</li> <li>2. 你覺得萊莉的反應好或不好嗎? 為什麼?</li> <li>3. 你比較喜歡爸爸表達關心的語氣還是媽媽呢? 為什麼呢?</li> <li>4. 如果你是<u>萊莉</u>的爸媽，聽到這樣的回覆，你是怎樣的心情呢? 你會採取什麼行動呢?</li> </ol>	<p>鐘</p> <p>15分鐘</p>	<p>片</p> <p>小白板</p>	<p>小組討論</p>
<p>能尊重並專心聆聽其他組別的分。</p>	<p><b>小組發表時間:</b></p> <p>小組成員帶著小白板，將剛剛討論的內容與全班同學分享。</p> <p><b>三、綜合活動:</b></p> <p><b>總結分享內容</b></p> <p>教師總結引導孩子:若不好好的控制自己的情緒，可能不僅會傷害到關愛你的人，甚至可能爆發不必要的衝突。</p>	<p>10分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>小白板</p>	<p>同儕互評</p> <p>上課表現</p>
<p>能辨識自己的情緒，並為自己的情緒做紀錄。</p>	<p><b>情緒溫度計-作業發放與指導</b></p> <p>發給每個人一張「情緒溫度計」的學習單，並講解如何填寫，請同學畫下這個月的心情。(附件一)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>第一節課結束</b></p> <p><b>第二節課開始</b></p> </div> <p><b>一、引起動機:</b></p> <p><b>猜猜我是誰?</b></p>	<p>5分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>學習單</p>	<p>學習單</p>
<p>能踴躍參與</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發下「猜猜我是誰?」學習單(附件二)，讓孩子猜猜看各個角色可能擁有的個</li> </ol>	<p>5分鐘</p>	<p>學習單</p>	<p>學習單、口頭問答</p>


<p>能踴躍參與</p>	<p>性，並說出原因。</p> <p>2. 教師可以接著詢問：「最喜歡哪個角色看起來的樣子？」「最不喜歡哪個角色看起來的樣子？」進而引導出生氣、厭惡的樣子看起來不太討喜。</p> <p><b>二、發展活動：</b></p> <p><b>我就是樂樂、怒怒、憂憂、厭厭和驚驚</b></p> <p>一組五個人排成一排，站背對講台，第一位同學，來台前抽出一個情緒角色圖卡，做出那個表情，傳到最後一個，讓最後一個同學猜。(附件三)</p>	<p>10分鐘</p>	<p>腦筋急轉彎角色圖卡</p>	<p>實際操作</p>
<p>能專心觀看影片，並能和小組夥伴共同討論問題。</p>	<p><b>發下學習單。(附件四)</b></p> <p><b>播放「腦筋急轉彎」的短片，先讓孩子預測誰會最早登場，會發生什麼事呢？</b></p> <p>情況一：</p> <p><u>萊莉</u>一邊寫作業，一邊聽音樂，聽到一半，她開始興奮的用筆，敲馬克杯、碗盤，也把筆筒撞掉了。</p> <p>(0:00 ~ 0:26)</p> <p>問題：</p> <p>(1) <u>萊莉</u>現在的心情是？</p> <p>(2) 你覺得<u>萊莉</u>為什麼有這樣的情緒呢？</p> <p>(3) 你覺得她用筆敲馬克杯、碗盤好嗎？她用筆敲馬克杯、碗盤可能會造成什麼後果呢？</p>	<p>10分鐘</p>	<p>腦筋急轉彎短片、學習單</p>	<p>學習單、小組討論</p>
<p>能專心觀看影片，並能和小組夥伴共同討論問題。</p>	<p>情況二：</p> <p><u>萊莉</u>因為寫完功課太開心，就不小心撞翻了牛奶，牛奶撒在她的作業簿上，她的作業簿還濕掉破了。</p> <p>(0:40 ~ 1:05)</p> <p>問題：</p> <p>(1) <u>萊莉</u>現在的心情是？</p> <p>(2) 你覺得<u>萊莉</u>為什麼有這樣的情緒呢？</p> <p>(3) 你覺得她大哭一場好嗎？可能會造成什麼後果呢？</p> <p>(4) 如果是你的牛奶打翻在剛寫好的作業簿上，你會怎麼做呢？</p> <p><b>三、綜合活動：</b></p>	<p>10分鐘</p>	<p>腦筋急轉彎短片、學習單</p>	<p>學習單、小組討論</p>
		<p>5</p>		

<p>能專心聆聽</p>	<p><b>總結分享</b> 教師總結分享一些同學想出來的可能後果和解決方法。</p> <p style="text-align: center;"><b>第二節課結束</b></p> <p style="text-align: center;"><b>第三節課開始</b></p> <p><b>一、引起動機:</b></p>	<p>分鐘</p>		<p>上課表現</p>
<p>能積極參與</p>	<p>預測剩下的角色(<u>怒怒</u>、<u>厭厭</u>和<u>驚驚</u>)會如何粉墨登場。 接續上一節課<u>萊莉</u>的情緒，詢問孩子還沒出現的情緒是誰呢?(<u>怒怒</u>、<u>厭厭</u>和<u>驚驚</u>)，讓孩子們猜猜看他們會怎麼出場呢? 可能會發生什麼故事呢?</p>	<p>5分鐘</p>		<p>口頭問答、上課表現</p>
<p>能專心觀看影片，並能和小組夥伴共同討論問題。</p>	<p><b>二、發展活動:</b></p> <p><b>播放「腦筋急轉彎」的影片，搭配學習單</b></p> <p>情況三: <u>萊莉</u>用撲克牌搭成一座城堡，一個不小心，撲克牌城堡被吹倒了，<u>萊莉</u>氣的大吼大叫，並揮手將桌上的撲克牌全掃到地上。 (1:20 ~ 1:40)</p> <p>問題:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) <u>萊莉</u>現在的心情是?</li> <li>(2) 你覺得<u>萊莉</u>為什麼有這樣的情緒呢?</li> <li>(3) 你覺得她大吼大叫，還將桌上的東西都掃到地上好嗎? 可能會造成什麼後果呢?</li> <li>(4) 如果是你精心花了一下午做出來的作品毀了，你會怎麼做呢?</li> </ol>	<p>10分鐘</p>	<p>腦筋急轉彎短片、學習單</p>	<p>小組討論、學習單</p>
<p>能專心觀看影片，並能和小組夥伴共同討論問題。</p>	<p>情況四: <u>萊莉</u>坐在書桌前，一隻蟲子飛過她的眼前，她立馬露出噁心、厭惡的表情，隨手拿起紙捲打死它，結果那隻蟲子黏在她的書本上。 (2:00~2:20)</p>	<p>10分鐘</p>	<p>腦筋急轉彎短片、學習單</p>	<p>小組討論、學習單</p>

<p>能專心觀看影片，並能和小組夥伴共同討論問題。</p>	<p>問題：            (1) <u>萊莉</u>現在的心情是？            (2) 你覺得<u>萊莉</u>為什麼有這樣的情緒呢？            (3) 你覺得她用紙捲打死在書上的蟲好嗎？可能會造成什麼事情呢？            (4) 如果是出現了一個你很討厭的蟲子停在你的東西上，你會怎麼做呢？</p> <p>情況五：  <u>萊莉</u>坐在書桌前，一隻蜘蛛從天而降，她慌張得手足無措，就不小心從椅子上跌了下來。            (2:40~3:00)</p> <p>問題：            (1) <u>萊莉</u>現在的心情是？            (2) 你覺得<u>萊莉</u>為什麼有這樣的情緒呢？            (3) 你覺得她慌張得手足無措可能會造成什麼事情呢？            (4) 有什麼會讓你感到害怕的事物呢？你會怎麼緩和你的害怕呢？</p>	<p>10分鐘</p>	<p>腦筋急轉彎短片、學習單</p>	<p>小組討論、學習單</p>
<p>能專心聆聽</p>	<p>三、綜合活動：</p> <p>總結分享            教師總結分享一些同學想出來的可能後果和解決方法。</p> <p style="text-align: center;"><b>第三節課結束</b></p> <p style="text-align: center;"><b>第四節課開始</b></p>	<p>5分鐘</p>		<p>上課表現</p>
<p>能專心聆聽</p>	<p>一、引起動機：</p> <p>空白的3W小超人            老師引導：前兩堂課，我們一起思考了一些情緒的問題。現在有一個小超人，可以幫大家解決情緒的問題，但他現在沒有超能力，需要大家一起幫他找回他的超能力。（附件五）</p>	<p>3分鐘</p>	<p>學習單</p>	<p>上課表現、口頭問答</p>

<p>能專心聆聽，並完成學習單</p>	<p><b>二、發展活動:</b>  <b>教導 3W 法則，並將在小超人身缺少的東西填上去。</b>  (一) 超人的表情 - What:  我現在有什麼情緒?  (二) 超人的身體 - Why:  我為什麼會有這樣的情緒?  (三) 超人的裝備 - How:  我能如何處理我的情緒?</p>	<p>7 分 鐘</p>	<p>學習單</p>	<p>學習單、上課表現</p>
<p>能和小組夥伴共同完成學習單。</p>	<p><b>我是 3W 小超人</b>  <b>1、</b> 發給每組一張印有一個 3W 小超人的學習單。  <b>2、</b> 每組的有指定情緒，每組的超人臉上已經畫有表情。(What)  <b>3、</b> 學生自行想像並在超人的身體上寫下可能造成的原因(Why)  <b>4、</b> 想出三個可行的解決方法，並寫在超人的裝備上(How)  <b>5、</b> 為自己的小超人上色、裝飾。</p>	<p>20 分 鐘</p>	<p>學習單</p>	<p>實際操作、小組討論</p>
<p>能清晰的表達自己的意見，並專心聆聽其他組的分享。</p>	<p><b>三、綜合活動:</b>  <b>展示並講解各組的 3W 小超人</b>  1. 小組成員展示並講解自己的小超人。  2. 由全班同學票選出  (1) 最帥氣、最美麗的超人  (2) 原因最有創意的超人  (3) 裝備最強大的超人  (方法最可行、最有創意)</p>	<p>10 分 鐘</p>	<p>學習單</p>	<p>學生自評、同儕互評</p>
<p><b>第四節課結束</b></p>				
<p><b>第五節課開始</b></p>				
<p>能專心聆聽及觀看</p>	<p><b>一、引起動機:</b>  <b>超級變變變-幫角色們變出漂亮的顏色</b>  1. 在五個裝有水的水瓶上貼上腦筋急轉彎的黑白角色圖。  2. 在水瓶的瓶蓋上分別塗上不同顏料(紅、黃、藍、綠、紫)。</p>	<p>5 分 鐘</p>	<p>裝水的玻璃瓶、塗上顏料的瓶蓋、腦筋急</p>	<p>口頭問答、上課表現</p>



<p>能專心聆聽</p>	<p>3. 搖一搖後，原先透明無色的水因為沾到顏料後，會變成紅、黃、藍、綠、紫色。</p> <p>4. 在搖晃水瓶前，先問孩子：</p> <p>(1) <u>樂樂</u>是什麼顏色的？</p> <p>(2) <u>怒怒</u>是什麼顏色的？</p> <p>(3) <u>憂憂</u>是什麼顏色的？</p> <p>(4) <u>驚驚</u>是什麼顏色的？</p> <p>(5) <u>厭厭</u>是什麼顏色的？</p> <p>5. 看完魔術之後，將學習單上各角色的顏色塗上。</p> <p><b>二、發展活動：</b></p> <p><b>小小配色家：</b></p> <p>1. 確認學生知道每個情緒所代表的主要的顏色後，拿起一位小朋友塗完色的學習單和電影版的對比，並引導孩子：「有沒有覺得角色只有單純的一個顏色很不可愛？很不好玩？」</p>  <p>2. 找出另一種代表色，並塗在記憶球裡。以樂樂為例，樂樂的球塗上黃色 + 藍色。(附件七)</p> <p>教師引導：「我們一起來找找看，角色們身上除了自己的代表色以外，有沒有可能和其他代表色混搭？(例如：紅 + 黃?)」</p> <p>(1) <u>樂樂</u>：<u>黃色 + 藍色</u></p> <p><u>樂樂</u>的頭髮和眼眸是取自<u>憂憂</u>的藍色。表示其實快樂並不會那麼純粹，有憂傷才能凸顯快樂的重要。</p>	<p>15分鐘</p>	<p>轉彎的黑白角色圖、學習單</p> <p>PPT、學習單</p>	<p>學習單、學生自評</p> <p>口頭問答、上課表現</p> <p>學習單、學生自評</p>
--------------	--	-------------	------------------------------------	--





(2) 怒怒: 紅色 + 黃色

怒怒的紅色火焰是取自樂樂的黃色。表示暴怒時，情緒得以得到宣洩的剎那快感。



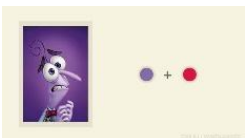
(3) 憂憂: 藍色 + 紫色

憂憂的眼鏡的顏色是取自驚驚的紫色。表示害怕受傷害的心情，是悲觀、憂傷的最大來源。



(4) 驚驚: 紫色 + 紅色

驚驚領結的顏色是取自於怒怒的紅色。表示恐懼的背後，往往隱藏著難以言喻的憤怒。



(5) 厭厭: 綠色 + 紫色

厭厭的圍巾和唇彩是取自驚驚的紫色。表示厭惡的情緒其實包含了對陌生事物的懼怕。



能和小組成員分享自己的想法，聆聽其他成員不同的看法，進而達成協議。

**情境題:** (附件七)

每組都會拿到 5 個情境的紙條，根據情境內容，在小白板上寫出可能產生哪些情緒。

- (1) 校慶大隊接力跑輸了，但大家都非常團結想為班上爭光，老師為了要獎勵大家團結的精神，請大家喝飲料。
- (2) 東釐明天要上游泳課，他晚上在床上翻來覆去，睡不著。

10分鐘

情境紙條  
小白板

小組討論、實際操作

<p>能清晰的表達意見，並專心聆聽其他組。</p> <p>能專心聆聽</p>	<p>(3) 楷庭將心愛的筆借給好朋友，他卻將它弄不見了。</p> <p>(4) 芸真功課寫完了，想出去玩，爸爸卻說不行，你會有什麼情緒？</p> <p>(5) 裕民搬進新家，利用假日和家人一起大掃除。</p> <p>3. 小組成員帶著小白板，將剛剛討論的內容與全班同學分享。</p> <p><b>三、綜合活動：</b></p> <p>透過剛剛分享，可能可以發現同一個情境，可能會有不同的情緒組和，進而引導孩子同一個事件通常不會只有單一的情緒，情緒是複雜又多變的，以及尊重他人的不同感受。</p> <p style="text-align: center;"><b>第五節課結束</b></p>	<p>5分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>小白板</p>	<p>口頭問答、上課表現</p>
--	---	-----------------------	------------	------------------

#### 柒、學習評量：

- 一、能專心觀看影片，了解事情發生的原委，並能依據老師的問題思考、回答。
- 二、能獨立、或共同完成學習單。
- 三、能積極、踴躍得參與課堂中的活動。
- 四、小組討論時，能和小組夥伴分享自己的想法，聆聽其他成員不同的看法，並達成協議。
- 五、發表討論時，能清晰的表達自己的意見，並專心聆聽其他組的分享。
- 六、能辨識自己的情緒，並為自己的情緒做紀錄。

#### 捌、試教評估：

孩子對於腦筋急轉彎的主題非常感興趣，將原先可能需要耗費大量精力講解的抽象情緒，以可愛的角色們鮮明的表情及肢體語言傳達。情緒與行為間的連接，透過角色演出，不需要過多的言語描述，也能十分具體生動。由學生提出負面情緒下的不佳行為可能造成的後果，更能凸顯正視和處理情緒的重要性。透過教師的引導和小組成員間的腦力激盪，孩子們也想出很多極富有創意的解決方式。利用玩色彩的魔術表演，不僅孩子們驚呼連連，也使孩子對角色(情緒)和顏色間的連接更為強烈、直接。

## 我是小情勝之課堂風景：



腦筋急轉彎的影片觀賞



根據影片的口頭問答



小組討論時光



小組討論時光

萊莉的心情點播 附件四

情況一的問題：

(1) 萊莉現在的心情是？  
快樂

(2) 你覺得萊莉為什麼有這樣的情緒呢？  
因為她正在聽歌，腦中突然浮出旋律。

(3) 你覺得她用筆敲打馬克杯、碗盤好嗎？  
不好，因為有可能會讓馬克杯、碗盤破掉。

(4) 她用筆敲打馬克杯、碗盤可能會造成什麼後果呢？  
會破掉，然後會破掉。

情況二的問題：

(1) 萊莉現在的心情是？

萊莉的心情點播學習單

萊莉的心情點播 附件四

情況一的問題：

(1) 萊莉現在的心情是？  
快樂。

(2) 你覺得萊莉為什麼有這樣的情緒呢？  
因為她正在聽歌，腦中突然浮出旋律。

(3) 你覺得她用筆敲打馬克杯、碗盤好嗎？  
不好。

(4) 她用筆敲打馬克杯、碗盤可能會造成什麼後果呢？  
自可能會受傷。

萊莉的心情點播學習單





失去色彩的角色們



角色們的顏色回來了!



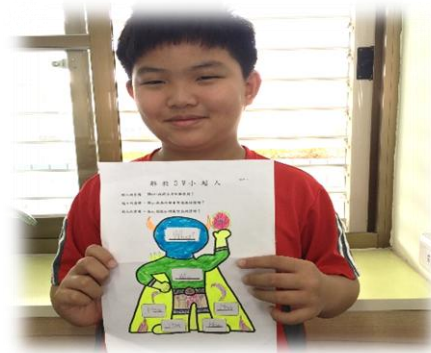
超級變變變!



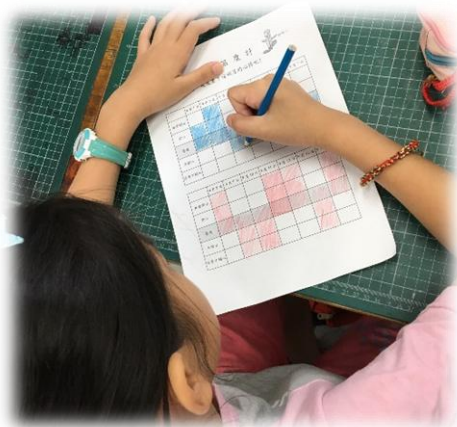
超級變變變!



拯救 3W 小超人



拯救 3W 小超人



心情溫度計塗色



心情溫度計塗色

## 玖、省思與建議：

### 第一節課：

在播放影片時，孩子們非常專注得觀看，在討論撰寫學習單時，孩子能直接說出以不和善的語氣對父母親說話，這樣的行為會讓父母親受傷。透過問題的引導，孩子能學著换位思考，察覺當別人以不和善的語氣對自己說話時，也會感到十分不舒服，藉此能讓孩子們理解為什麼，父母親會因此大發雷霆。

### 第二節課：

在「猜猜我是誰？」的活動中，即使沒看過腦筋急轉彎動畫的學生也能透過角色的表情、肢體語言，猜出角色可能擁有的個性，孩子們說出來的原因都既好笑又合理，是一個很有趣的活動。接著詢問：「最喜歡哪個角色看起來的樣子？」也可以順勢提點孩子在生氣、厭惡的樣子看起來不太討喜，替他們埋下好好控制自己的情緒的種子，為下幾堂課情緒管理鋪路。

### 第三節課：

接續上一節課出現的樂樂和憂憂，孩子非常期待剩下的角色會在什麼情況下出現。這節課的主題情緒較為負面，因此讓孩子們透過想像負面情緒下做出來的行為，可能會造成怎樣嚴重的後果，藉此來讓孩子們理解情緒可能會如何影響自己的行為。接著讓孩子想想看，有沒有比萊莉更好的處理方式，藉此訓練孩子們問題處理的能力。也期待班上較容易對同學大聲吼叫的孩子，也能察覺到自己不適當的行為，以及可以取而代之的情緒表達方式。

### 第四節課：

孩子們看到小超人學習單時，興奮說出：「我們要拯救小超人，他就可以去拯救世界了！」幫小超人找回超能力之後，讓孩子們自己扮演 3W 小超人，透過三個簡單的法則，讓孩子們有步驟可循，當自己情緒的小超人。最後由全班投票選出裝飾最帥氣、最美麗的超人、原因最有創意的超人，以及方法最可行、最有創意的超人。藉此機會，孩子們可以

聽到、看到其他組別的的巧思，以達到互相學習的功效。

#### 第五節課:

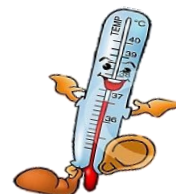
孩子們非常喜歡「超級變變變」的活動，下課後還圍到我周圍，不斷得問著：「老師，你怎麼做的阿！告訴我！」透過一個簡單的活動，讓孩子們對角色(情緒)和顏色間的連接更為強烈、直接。在「情境題」的討論中，每一組對於同一情境有很多種不同的情緒組合，孩子們便開始會自己的立場辯駁，其實是非常有趣的活動，孩子們說出來的理由大多很合情合理，進而可以引導出，同一個事件通常不會只有單一的情緒，情緒是複雜又多變的，以及尊重他人的不同感受。

這次教案編寫為了避免過於依賴說與聽的教學方式，為了讓孩子瞭解更深入的情緒的特性，因此在活動的設計上，多以小組討論的方式進行，需要教師多引導孩子在進行討論時須注意的事項，如：如何表達自己的意見、禮儀(尊重、聆聽)、音量等等。這些都是老師須掌握的，才能讓活動愉快又順暢的進行。

拾、附件：

# 心情溫度計

小朋友，我們一起來畫下這個月的心情吧！



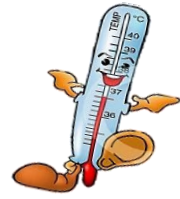
	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日
非常開心							
開心							
普通							
不開心							
非常不開心							

	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日
非常開心							
開心							
普通							
不開心							
非常不開心							



# 心情溫度計

小朋友，我們一起來畫下這個月的心情吧！

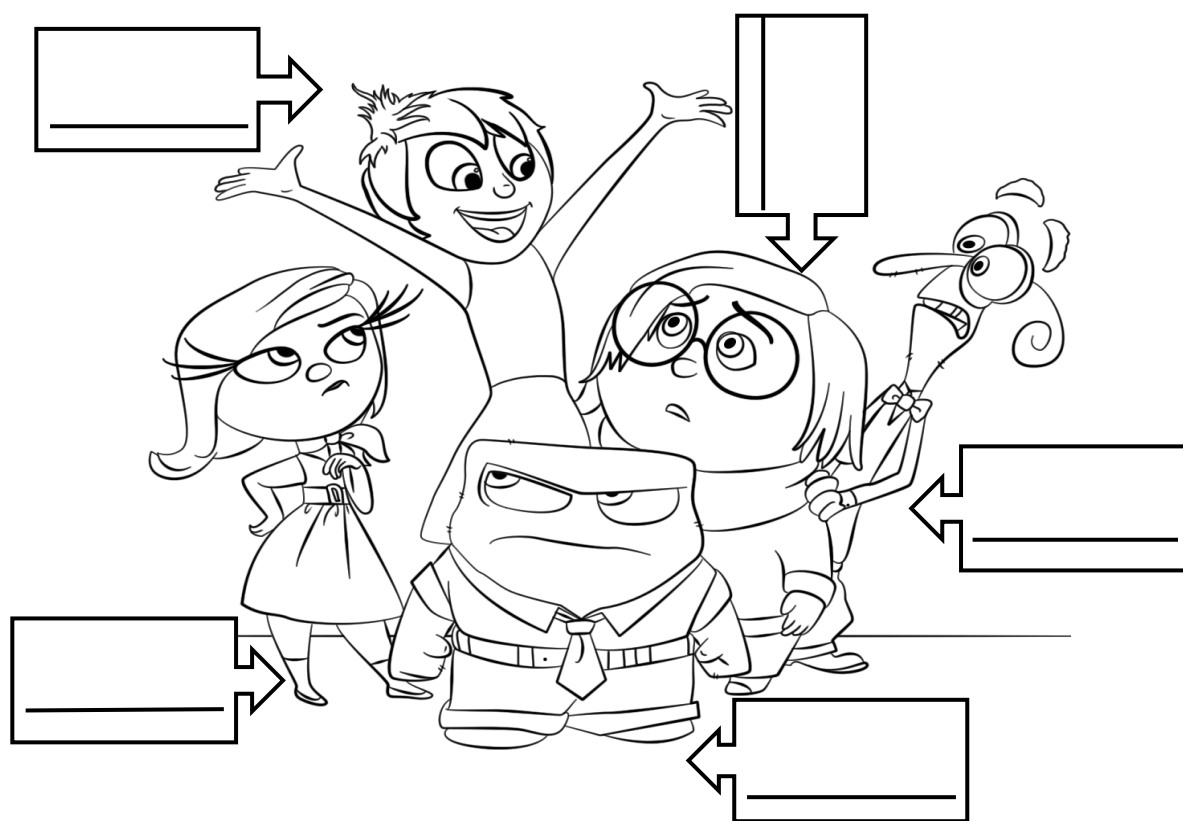


	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
非常開心							
開心							
普通							
不開心							
非常不開心							

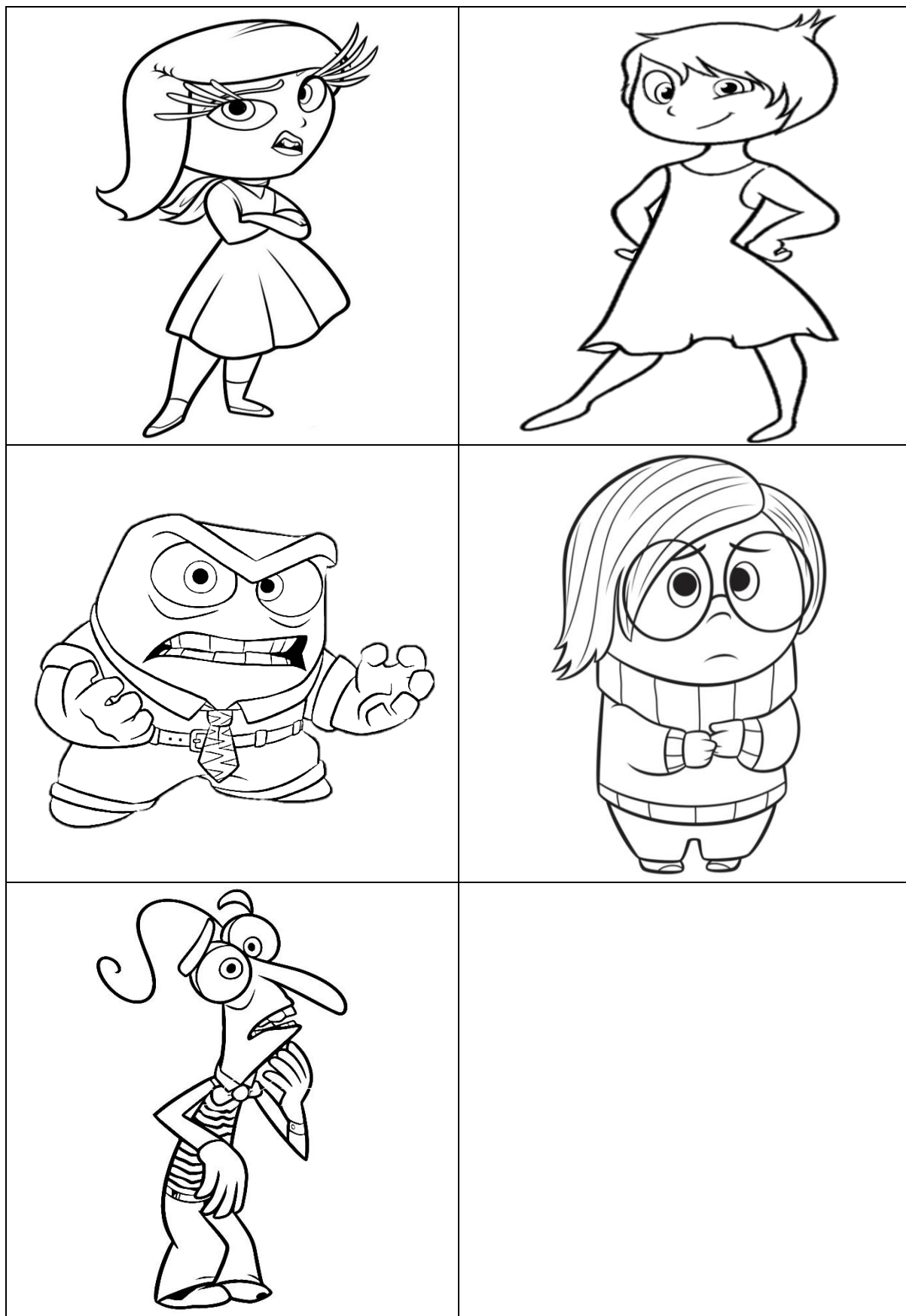
	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日
非常開心							
開心							
普通							
不開心							
非常不開心							

# 猜猜我是誰？

我們來猜猜看他們各自代表什麼情緒吧！



腦筋急轉彎圖卡



# 萊莉的心情點播

附件四



情況一的問題：

(1) 萊莉現在的心情是？

---

---

(2) 你覺得萊莉為什麼有這樣的情緒呢？

---

---

(3) 你覺得她用筆敲馬克杯、碗盤好嗎？

---

---

(4) 她用筆敲打馬克杯、碗盤可能會造成什麼後果呢？

---

---

情況二的問題：

(1) 萊莉現在的心情是？

---

---

(2) 你覺得萊莉為什麼有這樣的情緒呢？

---

---

(3) 你覺得她這樣大哭一場好嗎？可能會造成什麼後果呢？

---

---

(4) 如果你的牛奶打翻在作業簿上，你會怎麼做呢？

---

---

情況三的問題：

(1) 萊莉現在的心情是？

---

---

(2) 你覺得萊莉為什麼有這樣的情緒呢？

---

---

(3) 你覺得她這樣大吼大叫，還將桌上的東西都掃到地上好嗎？  
可能會造成什麼後果呢？

---

---

(4) 如果是你精心做出來的作品毀掉了，你會怎麼做呢？

---

---

情況四的問題：

(1) 萊莉現在的心情是？

---

---

(2) 你覺得萊莉為什麼有這樣的情緒呢？

---

---

(3) 你覺得她用紙捲打死在書上的蟲好嗎？可能會造成什麼事情呢？

---

---

(4) 如果是出現了一個你很討厭的蟲子停在你的東西上，你會怎麼做呢？

---

---

情況五的問題：

(1) 萊莉現在的心情是？

---

---

(2) 你覺得萊莉為什麼有這樣的情緒呢？

---

---

(3) 你覺得她慌張得手足無措，可能會造成什麼事情呢？

---

---

(4) 有什麼會讓你感到害怕的事物呢？

你會怎麼緩和你的害怕呢？

---

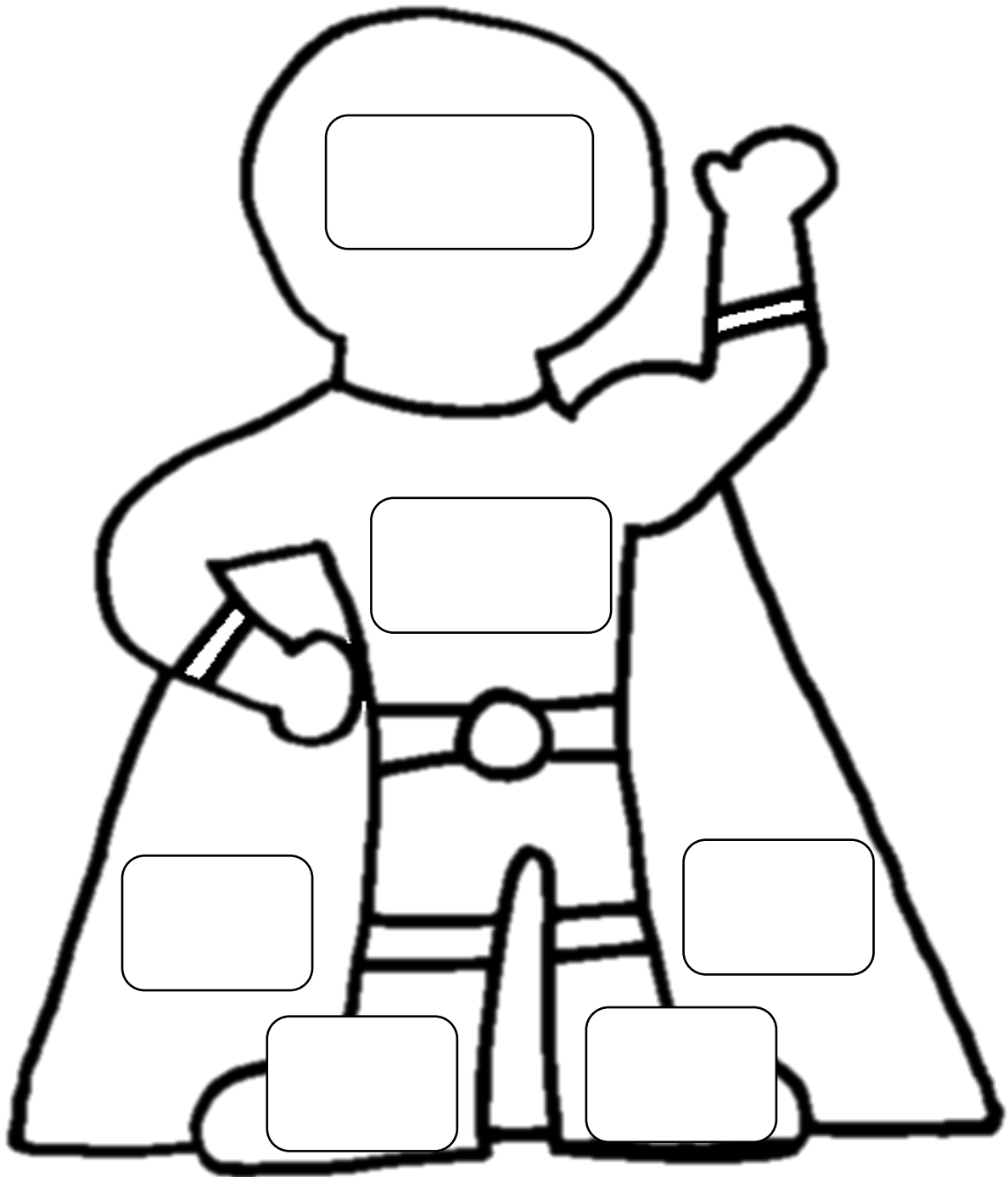
---

# 解救 3 W 小超人

超人的表情 - What:我現在有什麼情緒？

超人的身體 - Why:我為什麼會有這樣的情緒？

超人的裝備 - How:我能如何處理我的情緒？



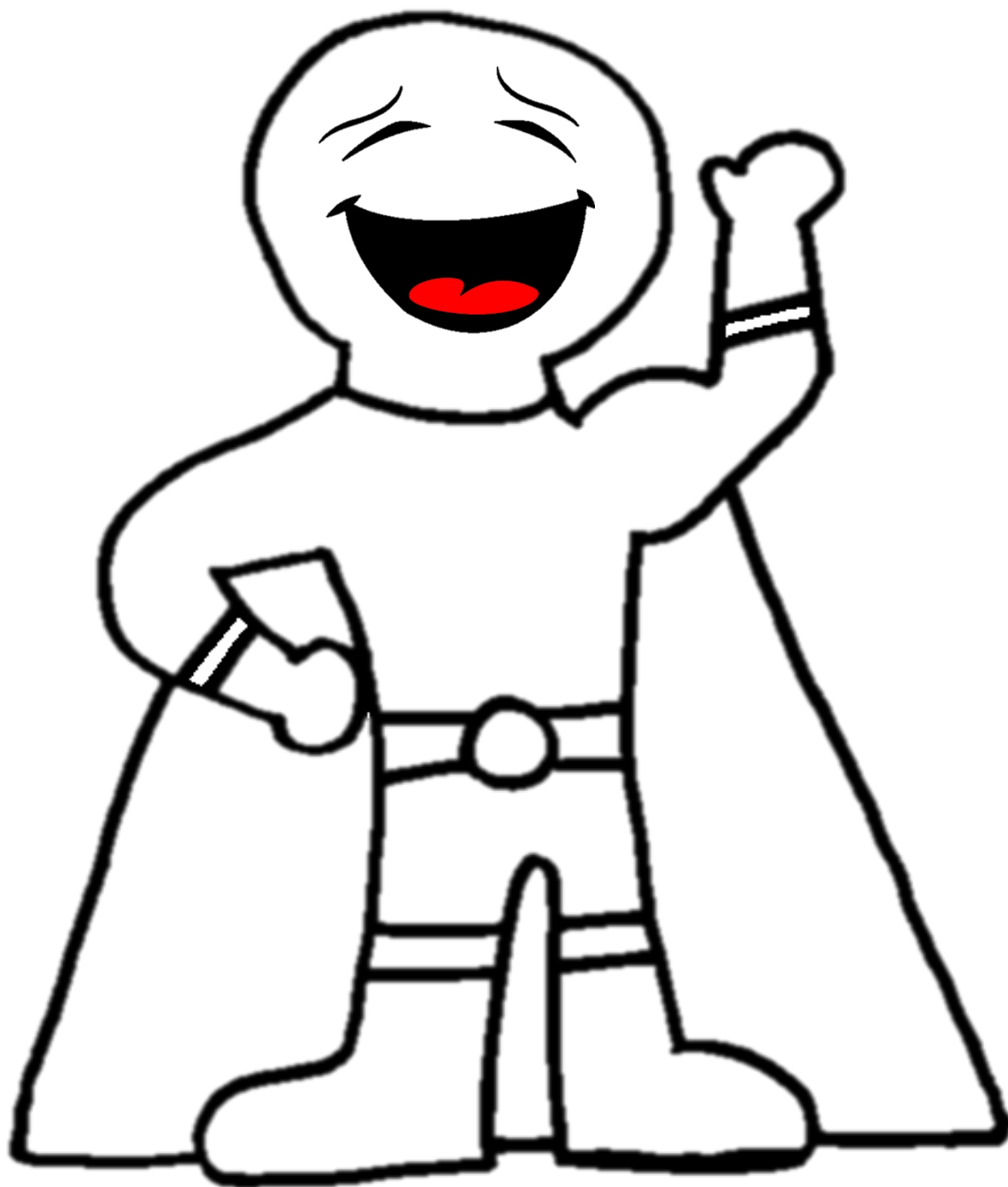
# 我是3W小超人

附件六

超人的表情 - What:我現在有什麼情緒？

超人的身體 - Why:我為什麼會有這樣的情緒？

超人的裝備 - How:我能如何分享我的情緒？





# 我是3W小超人

超人的表情 - What:我現在有什麼情緒？

超人的身體 - Why:我為什麼會有這樣的情緒？

超人的裝備 - How:我能如何處理我的情緒？

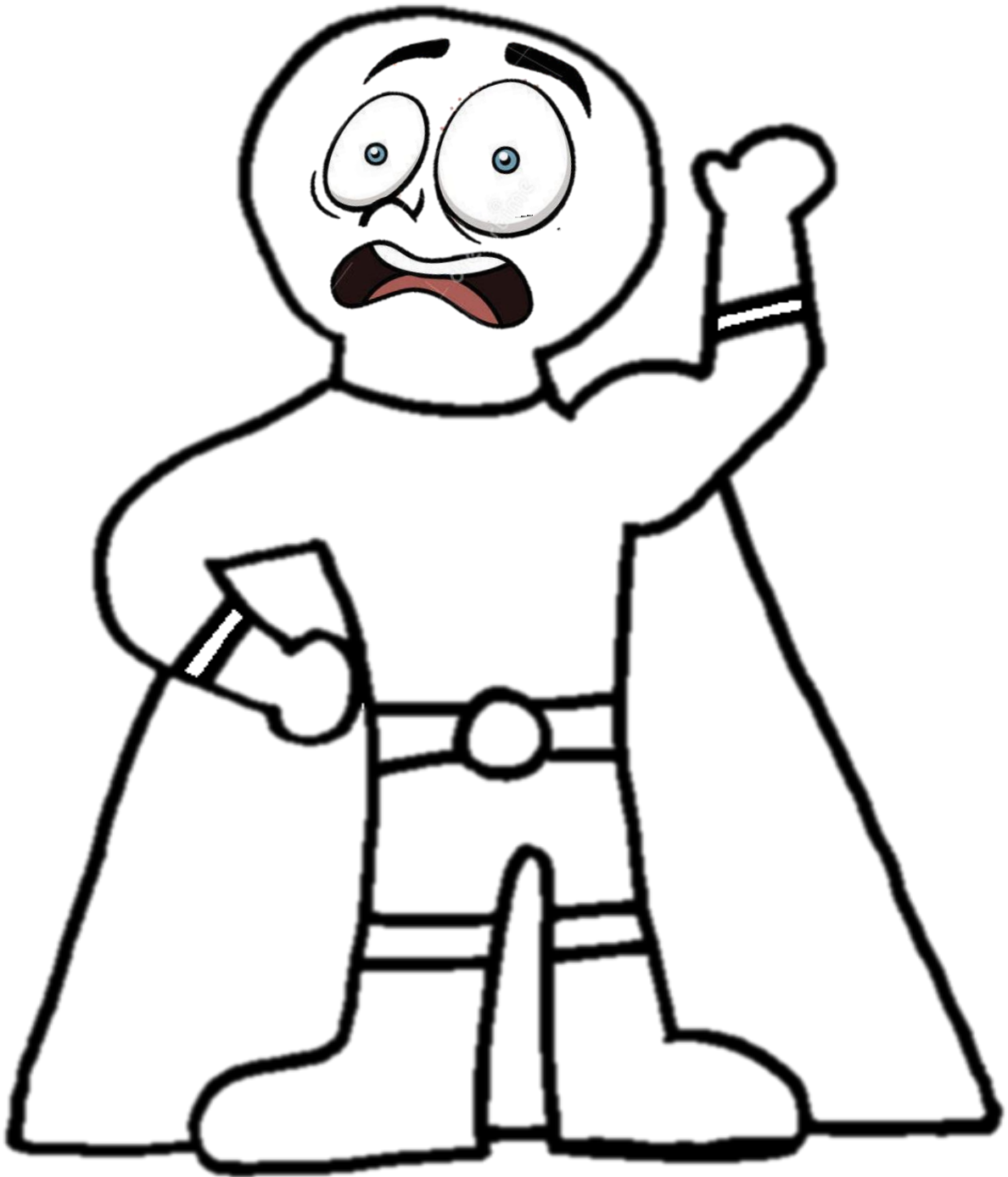


# 我是3W小超人

超人的表情 - What:我現在有什麼情緒？

超人的身體 - Why:我為什麼會有這樣的情緒？

超人的裝備 - How:我能如何處理我的情緒？

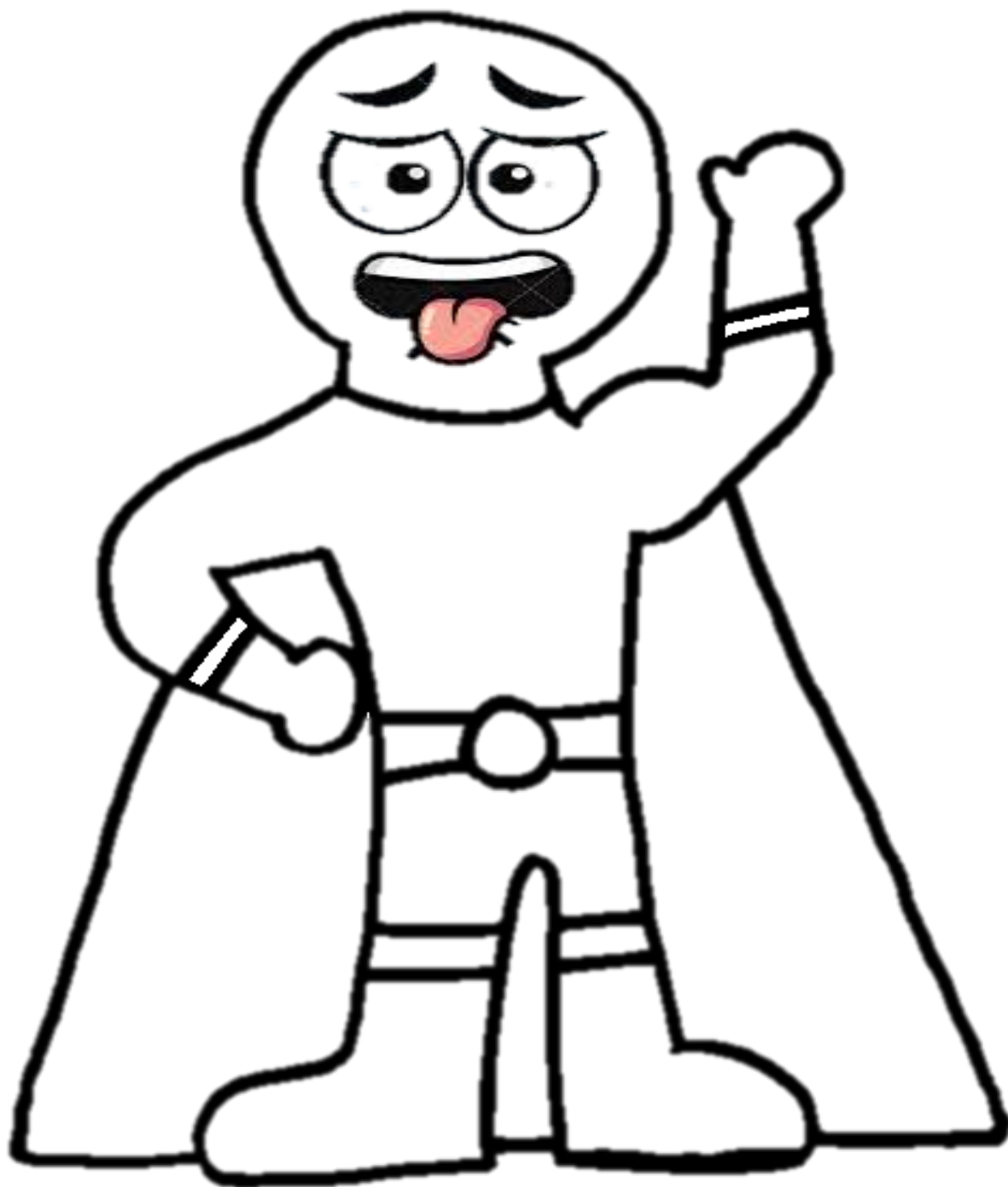


# 我是3W小超人

超人的表情 - What:我現在有什麼情緒？

超人的身體 - Why:我為什麼會有這樣的情緒？

超人的裝備 - How:我能如何處理我的情緒？

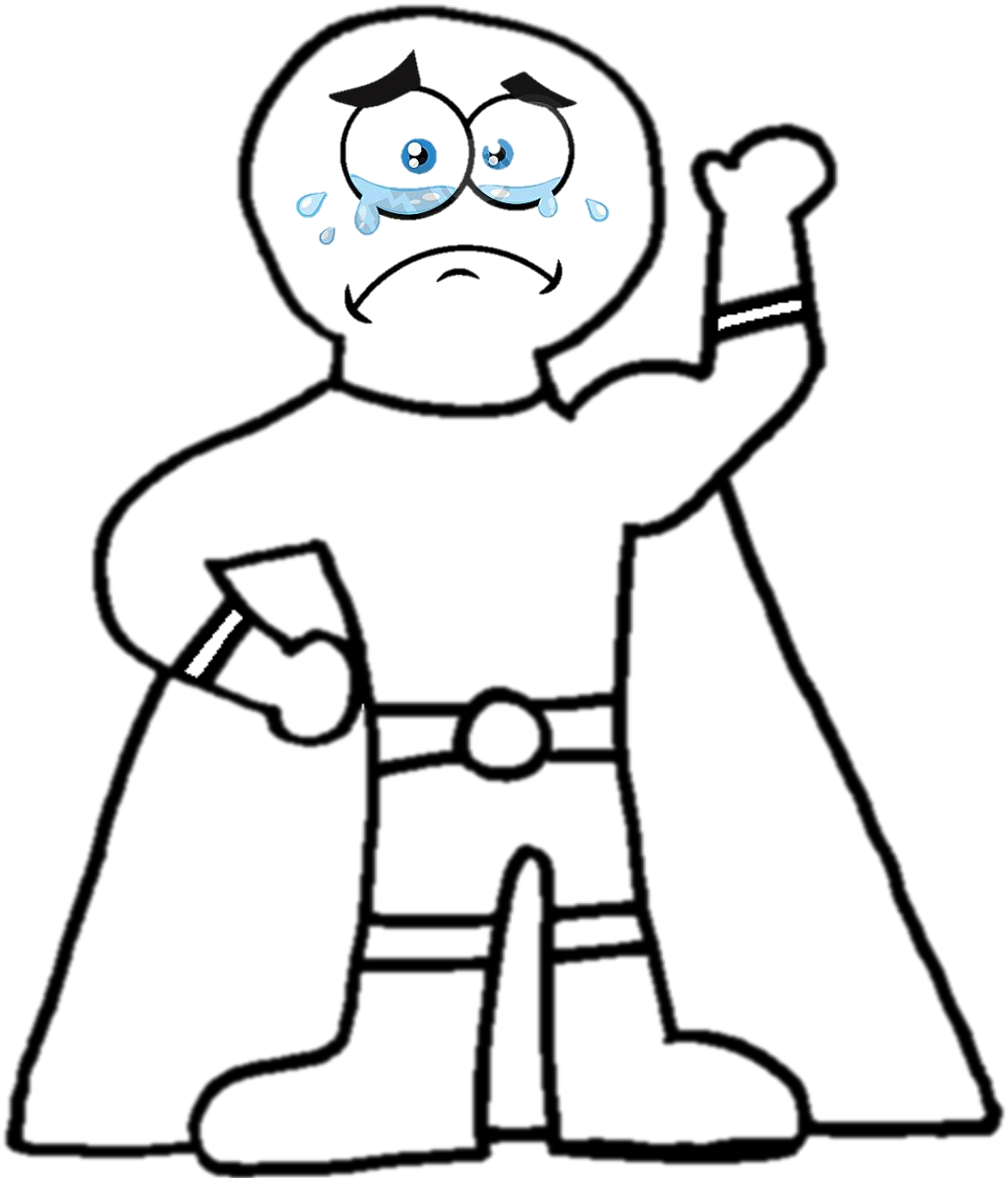


# 我是3W小超人

超人的表情 - What:我現在有什麼情緒？

超人的身體 - Why:我為什麼會有這樣的情緒？

超人的裝備 - How:我能如何處理我的情緒？



# 情緒、顏色對對碰 (一)

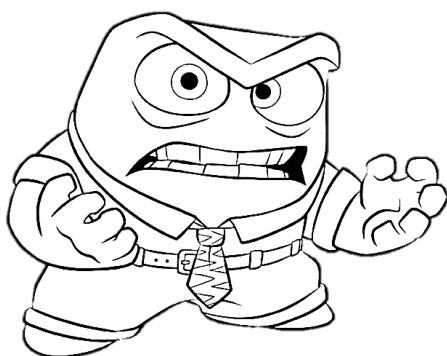
一、在看完神奇的魔術後，請將失去顏色的他們塗上漂亮的顏色吧！



樂樂代表色:



憂憂代表色:



怒怒代表色:



厭厭代表色:



驚驚代表色:

## 情緒、顏色對對碰 (二)

二、小小偵探：找出角色們混搭的代表色，並塗在記憶球上。

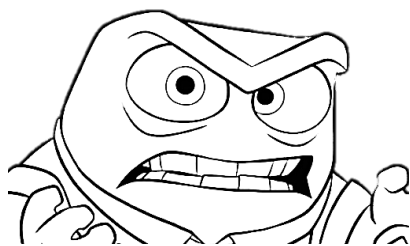
樂樂



憂憂



怒怒



厭厭



驚驚



情境題 (每組一張)

(1) 校慶大隊接力跑輸了，但大家都非常團結想為班上爭光，老師為了要獎勵大家團結的精神，請大家喝飲料。

問題：你可能會有哪些情緒呢？

(2) 東酪明天要上游泳課，他晚上在床上翻來覆去，睡不著。

問題：你可能會有哪些情緒呢？

(3) 楷庭將心愛的筆借給好朋友，他卻將它弄不見了。

問題：你可能會有哪些情緒呢？

(4) 芸真功課寫完了，想出去玩，爸爸卻說不行，你會有什麼情緒？

問題：你可能會有哪些情緒呢？

(5) 裕民搬進新家，利用假日和家人一起大掃除。

問題：你可能會有哪些情緒呢？



拾壹、參考資料：

1. 如何幫助兒童情緒管理：

<http://www.cpps.tyc.edu.tw/file/%E5%A6%82%E4%BD%95%E5%B9%AB%E5%8A%A9%E5%85%92%E7%AB%A5%E6%83%85%E7%B7%92%E7%AE%A1%E7%90%86.pdf>

2. 別把情緒推開了！－讓我們與自己的情緒敞懷相擁：

<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/pstunt/1/1624>

3. 憂憂為什麼是藍色的？原來皮克斯把想說的藏得很深 — 《腦筋急轉彎》  
— 動漫的故事

<http://inmywordz.com/archives/8250>

4. 腦筋急轉彎影片：

[https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnsS&ab\\_channel=LaiGarcia](https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnsS&ab_channel=LaiGarcia)

5. 腦筋急轉彎影片：

[https://www.youtube.com/watch?v=MQOEGENCZZk&ab\\_channel=GLi](https://www.youtube.com/watch?v=MQOEGENCZZk&ab_channel=GLi)