

健康促進教案分享

《腦筋急轉彎：是喜是憂還是樂？》

■ 分享者：王歆勻

設計理念

情緒發展是個人成長中重要的一環，隨著生活經驗的累積，學生在情緒覺察、情緒表達以及情緒調節能力上應逐漸成長。

但台灣教育較著重於知識的學習，而忽略社會情緒的培育，使學生自我控制及情緒調節的能力稍顯薄弱，近年來甚至青少年自殺死亡率也節節攀升。

課程架構

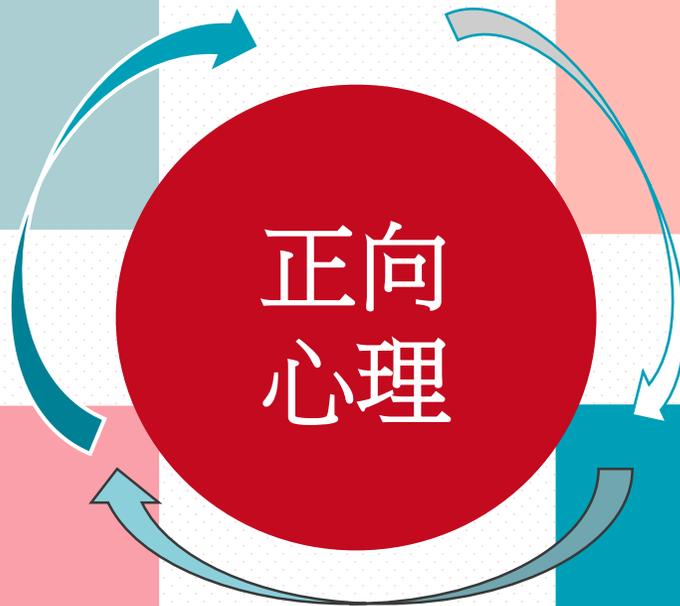
• 健康領域

• 語文領域

正向
心理

• 藝文領域

• 生活技能



語文領域



課後學習單

彰化縣培英國小 認識情緒 後測學習單(國小3-4年級)

班級: 三年甲班 座號: 17 姓名: 陳b

在生活中, 每個人都可以藉由肢體、聲音、表情……等, 表達出各種情緒。請你從下面的不同情境中, 想一想應該會產生哪些情緒並將答案連起來, 而你又該如何做出適當的回應呢? 請將答案寫在空格中。

主角遭遇情況

主角心情

主角該如何做出適當回應

已經天黑了, 正男不敢一個人走路回家。

憤怒

可以先靜下來。

風間不小心打破了媽媽最愛的花瓶。

緊張

可以跟媽媽說對不起。

新之助最寶貴的玩具被妹妹玩壞了。

擔心

深呼吸。

比賽即將開始, 阿志汗流浹背地來回踱步。

害怕

可以請朋友跟他一起回家。

老師稱讚小艾的上課態度認真, 大家應該向她學習。

高興

可以說謝謝老師。

彰化縣培英國小 認識情緒 後測學習單(國小3-4年級)

班級: 三年甲班 座號: 18 姓名: 林,

在生活中, 每個人都可以藉由肢體、聲音、表情……等, 表達出各種情緒。請你從下面的不同情境中, 想一想應該會產生哪些情緒並將答案連起來, 而你又該如何做出適當的回應呢? 請將答案寫在空格中。

主角遭遇情況

主角心情

主角該如何做出適當回應

已經天黑了, 正男不敢一個人走路回家。

憤怒

跟妹妹說下次不要拿他的玩具。✓

風間不小心打破了媽媽最愛的花瓶。

緊張

他可以想一想開心的事情。✓

新之助最寶貴的玩具被妹妹玩壞了。

擔心

他可以跟媽媽說他不是故意的。✓

比賽即將開始, 阿志汗流浹背地來回踱步。

害怕

他可以請一個同學跟他一起回家。✓

老師稱讚小艾的上课態度認真, 大家應該向她學習。

高興

她也可以跟老師說謝謝稱讚。✓

一週心情日記

我的心情紀錄			
記錄人： <u>李以恆</u>			
日期	事件	情緒	反應
範例： 12/18	今天下午和弟弟玩積木，他破壞了我好不容易完成的城堡。	憤怒	大聲地責罵弟弟
星期一 12/19	今天下午我去媽媽去朋友家，我看到了一隻可愛的小羊，摸起來很Q軟。	開心	搔癢牠
星期二 12/20	今天中午吃飯的時候，老師說吃太慢要到後面站著。	緊張	馬上吃光光
星期三 12/21	今天下午 <u>圓</u> 藝班是做黏土。	開心	細心的做
星期四 12/22	下午玩秋千的時候， <u>姚宣彤</u> 數太快了。	生氣	告訴她數慢一點
星期五 12/23	今天下午課後班我把作業寫完了。	開心	馬上收書包
星期六 12/24	今天晚上我打開禮物，裡面是我喜愛的東西。	開心	馬上大叫
星期日 12/25	今天下午跟弟弟玩。	開心	玩鬼抓人

◇ 希望完成紀錄表的你能回想一下，有哪些地方是可以調整或改進的呢？

我的心情紀錄			
記錄人： <u>許軒銘</u>			
日期	事件	情緒	反應
範例： 12/18	今天下午和弟弟玩積木，他破壞了我好不容易完成的城堡。	憤怒	大聲地責罵弟弟
星期一 12/19	今天下午我和同學玩紅綠火燈，我抓到同學了，他還說沒有。	生氣	不跟他們玩
星期二 12/20	今天放學爸爸京尤買了一個禮物，牛奶送給我！	開心	迫不及待的想打開禮物
星期三 12/21	今天妹妹來把我的玩具摔壞了！	難過	告訴爸爸媽媽
星期四 12/22	今天妹妹偷走我的玩具，那是我不容易完成的積木。	生氣	告訴爸爸請爸爸處理
星期五 12/23	今天我媽媽給我一個小小的禮物，我好喜歡。	開心	好想打開禮物！
星期六 12/24	今天妹妹在玩積木時我不小心破壞了妹妹的積木。	難過	跟妹妹道歉
星期日 12/25	今天弟弟偷走我的東西，難怪我的東西不見了。	生氣	跟弟弟爸爸說！

◇ 希望完成紀錄表的你能回想一下，有哪些地方是可以調整或改進的呢？

藝文領域

妹妹搶走我最心愛的玩具，還把我辛苦完成的作業撕破了，我很「生氣」，我可以怎麼做呢？

給予情境

討論劇情



情緒小短劇

演出短劇

同儕回饋

我們覺得表演的很精采，而且有用正向的方式解決問題。

如果是我，我會勇敢告訴對方我的感受。

太害羞了，都聽不到他說話，希望下一次可以大方一點。

身體不能背對觀眾，不然都看不到他們的表演。

教學省思



認識情緒用詞過少

對於較少見的情緒用詞無法意會，則會造成學生缺乏「自我情緒覺察」的能力。



沒有類似的經驗而毫無頭緒

小組討論以及同儕的回饋下，能集思廣益會集出適宜的處理方式。



THANK YOU!

謝謝聆聽