

## 單元名稱：《情緒處方箋》

### 一、教學設計理念說明：

國中階段的青少年正值青春期的階段，受賀爾蒙的影響，生理與心理會有巨大變化，情緒也容易起伏，面臨課業、人際關係、感情等壓力，很容易因挫折而產生負面情緒。由於國中生的認知發展尚未成熟，可能會用錯誤的方式因應情緒，出現沉默、憂鬱、拒/懼學、自傷、攻擊等行為。因此，為了因應情緒風暴，希望學生能透過課堂活動的進行，能感受、判斷自己的情緒，並練習調適情緒的方法，以達到正向心理健康的目的。

### 二、教學單元設計：

領域/科目	綜合活動/輔導		設計者 學校/姓名	芳苑國中/黃琬婷
實施年級	八年級		總節數	2節
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A1 身心素質與自我精進	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。  輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	
健康促進九大議題		<input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input type="checkbox"/> 性教育含愛滋病防治 <input checked="" type="checkbox"/> 正向心理健康	<input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 菸檳防制 <input type="checkbox"/> 全民健保含正確用藥 <input type="checkbox"/> 慢性病學童健康管理	
生活技能融入		<input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 協商技巧 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 批判思考	<input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒調適 <input checked="" type="checkbox"/> 抗壓能力
(領綱)學習重點		(1)學習表現 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。		



<b>第二節：《情緒心處方》</b>			
<b>一、課前準備</b> (一)學生：蒐集調節情緒的策略或資源，四人一組坐在一起。 (二)教師：準備《腦筋急轉彎 Inside Out》的預告片。			
<b>二、引起動機</b> 教師播放電影《腦筋急轉彎 Inside Out》的預告片，讓學生觀察影片中主角的腦中控制台有哪些情緒角色、情緒如何運作而影響主角的行為，讓學生分組討論主角要如何回應情緒，才能不被情緒所控制。		10分鐘	
<b>三、主要內容／活動</b> (一) 請學生分組討論，思考調適情緒的好方法，並記錄下來。 (二) 情緒心處方接龍：各組輪流派代表在黑板上寫下一種調適情緒的方法，答案不可與其他組重複，若輪到的組別沒辦法再寫出新的答案則淘汰，剩下的組別繼續接龍，直到最後能提供最多好方法的組別勝出。 (三) 教師引導學生思考，在選擇調適情緒的方法時，該注意什麼？並提醒學生，選擇最適合自己的方式，才能成為情緒的主人。		30分鐘	
<b>四、總結活動／評量</b> 教師補充調節情緒的資源：學校輔導室、1980張老師專線、1995生命線、董事基金會青少年憂鬱情緒自我檢核表等，並帶領全班練習做三次深呼吸以抒發壓力，最後結束這堂課。		5分鐘	
評 量	1. 藉由情緒卡的挑選與分享，了解學生對情緒的覺察能力。 2. 4x4情緒賓果的書寫與圈選，了解學生對情緒正負向的概念。 3. 透過情緒心處方的接龍答案，了解學生調節情緒的方法。		

## 主題:情緒處方籤

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

### ※情緒詞彙表

高興	愉快	如釋重負	憂慮	害羞	歡喜	失落	絕望	心有餘悸	震怒
輕鬆	舒適	煩躁	歉疚	厭惡	憂傷	哀怨	氣憤	憤怒	厭倦
平靜	苦惱	惶恐	快樂	悲傷	膽戰心驚	狂喜	心平氣和	心急如焚	驚慌
害怕	恐懼	難過	悲憤	牽腸掛肚	心花怒放	熱情	傷心	冷淡	興奮
開心	沮喪	自在	擔心	驚喜	鬱悶	愧疚	驚訝	膽怯	忐忑

一、請在以下4x4賓果空格中填寫情緒詞彙，由全班同學輪流喊出自己寫的一種情緒，當四個情緒連成一線時，喊出賓果即獲勝。(可參考上述情緒詞彙表，亦可自行填寫情緒詞彙)


二、針對自己寫下的十六個情緒詞彙，判斷正負向。

正向情緒用綠筆選起來，負向的情緒用紅筆圈起來，中性或無法判斷的情緒則用螢光筆。

三、為什麼情緒會有正負向的不同呢？

--

四、同一件事情，會不會有不同的情緒感受呢？

--

五、情緒瞬間強度過高、情緒累積過多，可能會造成什麼後果呢？

--