

# 情意教學單元活動設計

單元名稱：情感的表達與處理（三）

活動名稱：情緒大會串

活動時間：40分鐘

設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕

教學者：豐佳燕

適用對象： 中年級     高年級 —————  資優     小團體     普通班

目標	1. 能了解感覺的產生。 2. 能了解情緒有積極和消極之分。 3. 會分出對自己有幫助的情緒。	器材	作業單 小卡片 紅藍白色卡
----	---	----	---------------------

活	動	設	計	評量	備註
---	---	---	---	----	----

引起動機：

- 一、揭示紅、藍、白三種色卡於黑板上。
- 二、當你看到紅、藍、白三色，你的感覺是什麼？
- 三、你最喜歡哪一種顏色呢？為什麼？

發展活動：

一、①複習第七單元。對同樣的一件事，每個人的感覺皆不同 ②情緒是當我們生理上或精神上受到外來刺激時，會引起我們種種的心理反應，這些反應就是情。 二、每人發下一張卡片，卡片上寫著情緒的形容詞，如熱情的、害怕的、傷心的、驚訝的、生氣的、拒絕的、受傷害的、嫉妒的、失望的、挫折的、無助的、冷漠的、快樂的、心虛的、心情混亂的等十五種形容詞。（每個形容詞重覆兩張） 三、找朋友 1. 尋找和自己卡片相同形容詞的同學，兩人坐在相互交談，分享經驗。例如互相問對方： (1)你在何種情況下會有這樣的感覺？ (2)你是如何解決的？ 2. 討論： (1)兩個人對相同形容詞的感覺一樣嗎？ (2)別人的感覺會影響你自己的感覺嗎？ (3)你所拿到的情緒形容詞是積極的還是消極的？ (4)作業單上「情緒大會串」中的形容詞，你能分辨是積極或消極的呢？ (5)你是否很難分出積極和消極的情緒？ 四、哪些情緒對你有幫助？為什麼？ 五、哪些情緒是你常有的？ 六、哪些情緒是你希望經歷的？ 七、你喜歡那些消極的情緒嗎？ 八、那些消極情緒對你是否也能產生幫助呢？為什麼？請舉例	5	類化法  小卡片
	6	作業單第一題  作業單第二題 作業單第三題 作業單第四題 作業單第五題 作業單第六題 作業單第七題

綜合活動

老師的話：

當你遇到消極的情緒時，不要因此消極或遇難而退，而是要想想看如何將消極的情緒轉變成激勵自己的力量。

# 情 意 教 學 單 元 活 動 作 業 單

班級：（ ）年（ ）班 編號：（ ） 姓名：（ ）

單元名稱：情感的表達與處理（三）

活動名稱：情緒大會串

## \* ★情緒大會串★ \*

- \* (1) 热情的 (2) 害怕的 (3) 傷心的 (4) 痛苦的 (5) 驚訝的 (6) 生氣的
- \* (7) 害羞的 (8) 妒嫉的 (9) 安慰的 (10) 失望的 (11) 挫折的 (12) 敏感的
- \* (13) 拒絕的 (14) 受傷害 (15) 無助的 (16) 冷漠的 (17) 快樂的
- \* (18) 有罪的 (心虛的) (19) 心情混亂的 (20) 興奮的 (21) 勇敢的 (22) 友善的

試回答下列問題

一、請你將「情緒大會串」中的各種情緒，分成積極的和消極的。

積極的情緒 \_\_\_\_\_

消極的情緒 \_\_\_\_\_

二、你是否很難分出積極的和消極的情緒？

是      否

三、哪些情緒對你有幫助？為什麼？

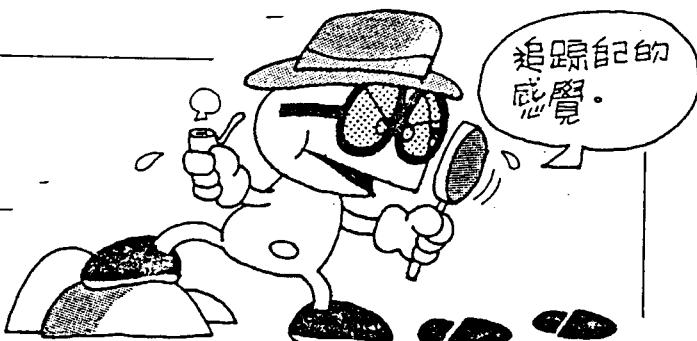
為什麼？  
①可以讓我從失敗中再爬起來  
③可以安慰我，減少挫折感

②可以鼓勵我勇往直前  
④可以讓我心情愉快

四、哪些情緒是你常有的？

\_\_\_\_\_

五、哪些情緒是你希望經歷的？



六、你喜歡那些消極的情緒嗎？

喜歡      不喜歡

七、那些消極的情緒對你是否也能產生幫助呢？為什麼？請舉例。

可以      不可以