

# 情意教學單元活動設計



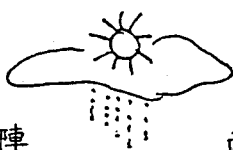



單元名稱：情感的表達與處理（四）			
活動名稱：瀟灑過一生		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：豐佳燕	
適用對象： <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	1. 能區分健康和 unhealthy 的情緒。 2. 能選擇健康的情緒舒解自己的情緒困擾。	器材	作業單
活 動 設 計		評 量	備 註
引起動機： 一、接續上一單元（情緒大會串）。在黑板上揭示上週情緒分類的卡片。 二、複習「猜猜我的感覺」的單元。感覺會引起生理上的反應，但是如何區分哪一種是健康的或不健康的情緒？			
發展活動： 一、請學生發表「情緒氣象臺」作業單（在上此單元前一週發給學生），紀錄一週情緒變化的情形。 二、發下「瀟灑過一生」作業單。將一週的情緒紀錄用曲線圖的方式呈現於作業單的一週情緒變化表 三、觀察曲線圖：曲線圖上下變化很大，則表示情緒有變化，可能代表這週的情緒有好有壞。若曲線圖平穩，可能代表情緒一直保持高潮或低潮。 四、經過一週的觀察，你的情緒是否產生變化呢？為什麼？ 五、你的情緒曾受到別人的影響嗎？請舉例。 六、老師的話：如果情緒受到別人的影響而產生情緒上的困擾，你會用什麼方式面對和解決呢？有些人生氣就摔東西、找藉口、打人甚至自我傷害（撞頭、自殺...），這就是不健康的情緒表現。如果情緒不好時，能面對問題而不是逃避問題，這就是健康的情緒表達。 七、從「一週情緒變化表」中，找出健康或不健康的情緒表現 八、你以前遇到情緒困擾時，是如何舒解你的情緒呢？ 九、經過這次的活動，以後你再遇到情緒困擾時，你會選擇哪一種方式解決呢？		6	見「情緒氣象臺」  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
綜合活動 一、討論： (1) 從這個活動中，你學會什麼？ (2) 你經常使用健康的情緒來表達你的心情嗎？ 二、老師的話：健康的身體寓於健康的心理，試著將想法改變一下，讓自己生活得更愉快一點，快快樂樂瀟灑過一生。		6	

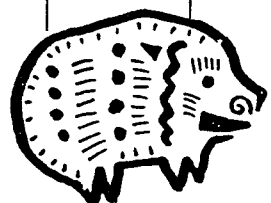
班級：( ) 年 ( ) 班 編號：( ) 姓名：( )

情緒氣象臺

各位同學，你知道自己每天的情緒嗎？請你從今天起，每天注意自己的情緒變化，並在作業單上畫上你的心情氣象。

\*\*注意：以一天所出現最多的心情為主。

日期 情緒氣象臺	10 /28	10 /29	10 /30	10 /31	11 /1	11 /2
 晴 天 (心情很好、高興)						
 陰 天 (心情低沉、不愉快)						
 陣 雨 (偶爾心情不好)						
 陰 雨 綿 綿 (心情一直不好、很糟)						
 寒 冷 (感到孤獨、冷漠)						
 晴 時 多 雲 (心情沒有什麼變化)						



班級：( ) 年 ( ) 班 編號：( ) 姓名：( )

單元名稱：情感的表達與處理 (四)

活動名稱：瀟灑過一生

- ①晴天  
(心情很好、很高興)
- ②晴時多雲  
(心情沒有變化)
- ③陣雨  
(偶爾心情不好)
- ④陰天  
(心情低沉、不愉快)
- ⑤寒冷  
(感到孤獨、冷漠)
- ⑥陰雨綿綿  
(心情一直不好)


10/28 10/29 10/30 10/31 11/1 11/2

一週情緒變化表

一、經過一週的觀察，你的情緒是否有產生變化？

- ①情緒起伏不定 ②情緒穩定 ③一直保持高潮 ④一直處於低潮

二、你的情緒曾受到別人的影響嗎？請舉例這週所發生的情形？

- 沒有 有

三、從「一週情緒變化表」中，請你分辨哪些是健康和 unhealthy 的情緒。(填代號)

健康的情緒：\_\_\_\_\_

不健康的情緒：\_\_\_\_\_



四、你以前遇到情緒困擾時，是如何舒解你的情緒？(可複選)

- 1. 大吃一頓 2. 抱頭大哭 3. 睡覺 4. 請求協助 5. 破壞東西
- 6. 自我反省 7. 悶在心裡 8. 換個角度想，使自己好過一點
- 9. 找理由安慰自己 10. 找人訴苦 12. 發呆

五、經過這次的活動，以後你再遇到情緒困擾時，你會選擇哪一種方式來舒導你的情緒？(可複選)

- 1. 大吃一頓 2. 抱頭大哭 3. 睡覺 4. 請求協助 5. 破壞東西
- 6. 自我反省 7. 悶在心裡 8. 換個角度想，使自己好過一點
- 9. 找理由安慰自己 10. 找人訴苦 12. 發呆