

# 情意教學單元活動設計

單元名稱：情感的表達與處理（五）			
活動名稱：快樂自己找		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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解想法會影響情緒。</li> <li>2. 能了解同一件事，會有不同的想法，而不同的想法會引起不同的情緒反應。</li> <li>3. 藉以改變想法來改變情緒。</li> </ol>	器  材	作業單 長條紙
活      動      設      計		評量	備      註
<p>引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、在黑板揭示：「我的數學考六十分」</li> <li>二、請各組推派一名同學出來，請他們說一說他們心裡的想法，並表演他們的情緒反應及行為表現。</li> </ol>			長條紙 情境模擬
<p>發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、老師的話：從剛才的活動中，你是否發現同樣的一件事情，每個人的想法不會完全一樣呢？如果改變想法，你的情緒是否也跟著改變呢？</li> <li>二、情緒模擬               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在黑板揭示：「我真得被他氣死了！」</li> <li>2. 「我真得被他氣死了！」，這句話對嗎？其中的意思是什麼呢？</li> <li>3. 老師的話：                   <ol style="list-style-type: none"> <li>① 每一個人對每一件事情的看法和感覺都不一樣。</li> <li>② 這句話「我真得被他氣死了！」是因為「他做了某件事，我覺得這件事情不應該這樣做。」所以，是我自己的想法使我生氣，而不是「他的行為」使我生氣，如果我不這麼想，不就沒事了嗎？如果換成別人，可能就覺得沒有什麼，也不會生氣。</li> <li>③ 換個想法，讓自己快樂。</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>三、請學生就作業單的四種情境，寫出自己的想法和情緒。（引導學生的朝「換個想法，快樂自然來！」的方向來思考。）               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 事件一：你最好的朋友在要去旅行時，答應你要寄當地的明信片給你，可是你並未收到。</li> <li>2. 事件二：你入選了明星棒球隊的球員，而這場球賽即將在幾分鐘之後開始。</li> <li>3. 事件三：你被邀請參加一個生日餐會，可是你不想參加，因為某個你討厭的人他也會去，可是你的同學強迫你一定要去。</li> <li>4. 事件四：馬上要考數學了，你才發現還有好幾題應用題不會寫。</li> </ol> </li> </ol>		6	長條紙 共同討論  習慣改變法  作業單第一～四題
<p>綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、討論：           <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從這個活動中，你學會什麼？</li> <li>2. 下次你遇到相似的情況而讓你的產生情緒困擾時，你願意換個角度來想，使自己好過一點嗎？</li> </ol> </li> <li>二、老師的話：           <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 決定我們的情緒是我們自己，不是他人。</li> <li>2. 影響我們的情緒，不是事情的本身，而是我們對它的看法，所以我們可以藉著改變自己的想法來改變情緒。</li> <li>3. 當我們生氣、難過、失意時，換個想法，快樂自然來！</li> <li>4. 做一個健康又快樂的人！</li> </ol> </li> </ol>		6	分享心得

班級：( ) 年 ( ) 班 編號：( ) 姓名：( )

單元名稱：情感的表達與處理 (五)

活動名稱：快樂自己找

這裡有四個假設的情境，請你「換個角度想，快樂自然來」！

事件一：你最好的朋友在要去旅行時，答應你要寄當地明信片給你，可是你並未收到  
 你的想法：①自我檢討，是否曾經有過不寫信的紀錄 ②也許信寄丟了  
④可能他太忙而忘記了 ⑤可能過幾天就會寄來  
⑥沒有關係，只要他玩的快樂就好

你的情緒：①很平靜 ②有些難過 ③有點生氣 ④很生氣  
⑤很高興

事件二：你入選了明星棒球隊的球員，而這場球賽即將在幾分鐘之後開始。

你的想法：①很高興有機會可以表現自己 ②盡力而為  
③打就打，反正我不在乎輸贏 ④請他們另選別人  
④可以磨練自己的球技

你的情緒：①緊張 ②興奮 ③恐懼 ④既緊張又興奮  
⑤很輕鬆又愉快

事件三：你被邀請參加一個生日餐會，可是你不想參加，因為某個你討厭的人他也会去，可是你的同學強迫你一定要去。

你的想法：①左右為難 ②我仍然要去，只要不理那個人就好  
③儘量想那個人的優點 ④也許可以找機會和他們和好  
⑤沒關係，去打個招呼就回來

你的情緒：①悶悶不樂 ②不高興 ③緊張、提心吊膽 ④快樂  
心情平靜

事件四：馬上要考數學了，你才發現還有好幾題應用題你不會做。

你的想法：①把握時間，盡量請問同學 ②不要緊，也許這題不會考  
③趕快請教老師 後悔平時不努力

你的情緒：①緊張 ②不安 ③平靜 ④害怕 ⑤賭氣、難過

