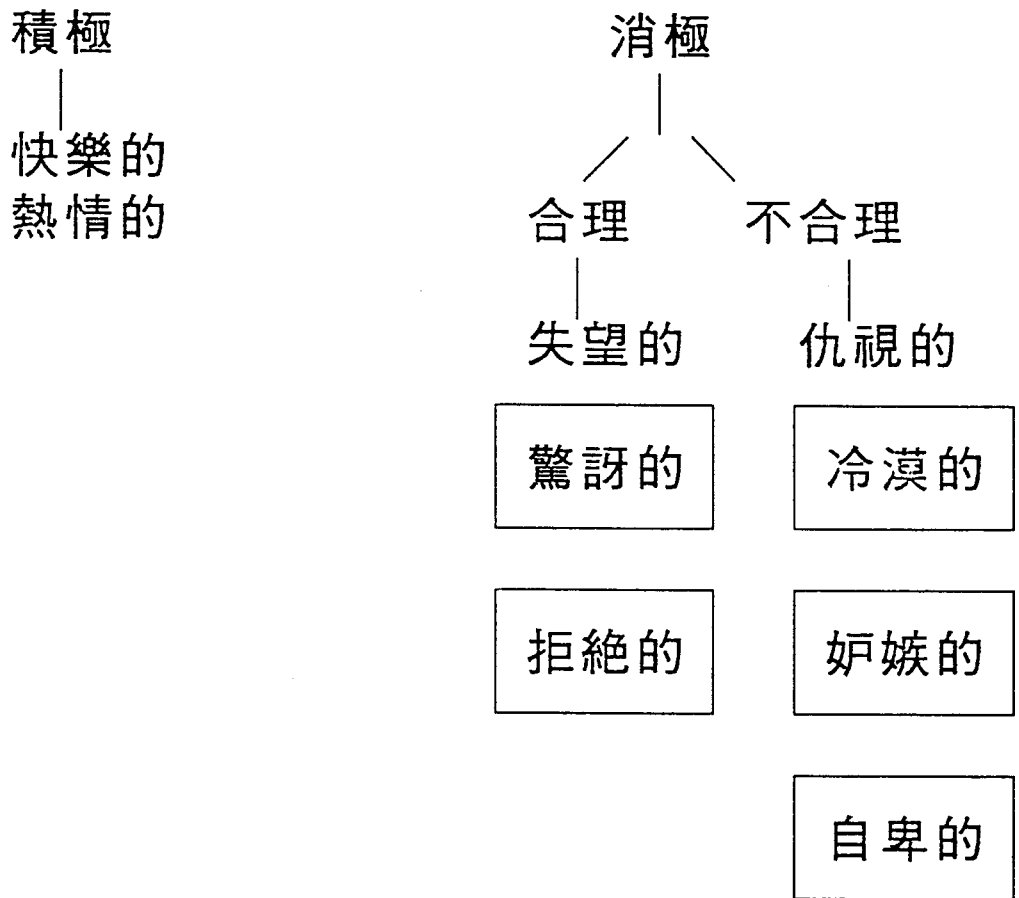


# 情 意 教 學 單 元 活 動 設 計

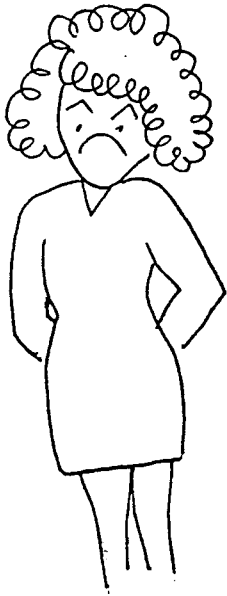
單元名稱：行為表現與自我控制（一）			
活動名稱：黑與白		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：豐佳燕	
適用對象： <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目 標	1. 能了解合理和不合理的想法。 2. 能分辨合理和不合理。	器  材	作業單 投影機 投影機 長條紙 分類圖
活 動 設 計		評 量	備 註
引起動機： 一、揭示「合理」、「不合理」的字條。 二、什麼叫做「合理」？什麼叫「不合理」？			長條紙
發展活動： 一、在黑板揭示「情緒分類圖」，將合理與不合理部分空下來 二、試試看： 1. 各組發下情緒紙條。 2. 各組討論所拿到的紙條，判斷其合理或不合理，貼在適當的位置上。 三、老師的話：愉快的情緒部分可分「合理」和「不合理」 中當我們有情緒困擾時，心裡就會有一些想法，這些想法有理性的、非理性的，非理性的想法常造成不愉快的心情，影響我們的生理的反應及健康，同時也會直接影響生活 四、舉例說明「合理」與「不合理」。 1. 揭示投影片「不合理---受不了」、「不合理---應該」 「不合理---期望、要求」。 2. 請各組學生經由投影片討論合理與不合理的定義，將其討論結果寫在長條紙上，並貼於黑板上。 3. 歸納各組討論的答案，將合理與不合理下一個定義。 五、投看 1. 我以為「只要我喜歡，有什麼不可以」。 2. 假如他真是我的好朋友，他應該和我同一組，不能和別人一組。 3. 假如我沒有被邀請參加同學的生日會，表示我不受歡迎 4. 我的父母從來不讓我去做我喜歡的事。 5. 每個人都應該對我好。 6. 我怎麼每次都輸他呢？我好妒忌他。 7. 媽媽大聲斥責我，那是因為她心情不好，並不代表她不愛我。 8. 老師常常罰我做勞動的工作，我認為老師喜歡找我麻煩 9. 我希望我有更多的朋友。 10. 我一定要買那雙球鞋。 六、逐題討論。 七、算算自己做對幾題。做錯的同學，請他們發表他們的理由		7  7	附件活動一           附件活動二 ~四   歸納法 作業單 分辨法   共同討論
綜合活動 一、討論： 1. 從這個活動中，你學會什麼？ 2. 你是否看過不合理的想法呢？說說看。 3. 剛才所看的投影片，都是不合理的，請你想想看要如何改才是合理的呢？ 二、老師的話：各位同學對於「合理」和「不合理」已有初淺的認識，下次我們就要練習如何分辨「合理」和「不合理」的事。			分享心得



情緒分類表

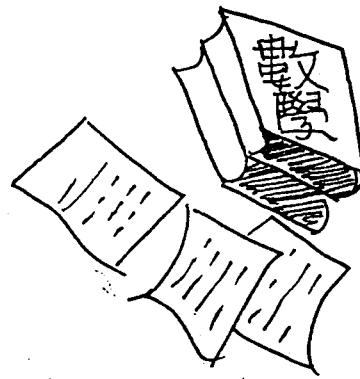
# 不合理-----受不了

你的功課還沒寫完！  
你不能看電視！  
你趕快去洗澡！



受不了！

囉嗦！



什麼時候才能寫完呢？

作業這麼多，

本圖參考於吳麗娟（民81）：讓我們更快樂。台北市，心理出版社。

# 不合理-----應該

我應該每一科都考第一

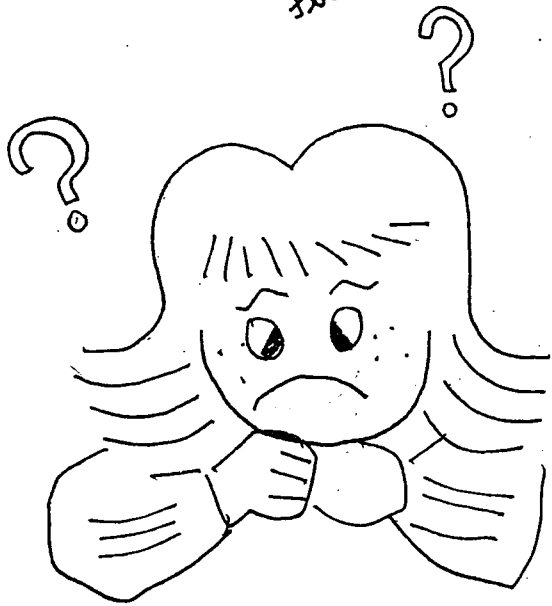
我應該每件事都做得很好

我考一百分爸媽應該買禮物送給我

我應該每次都贏他的

他應該邀我去玩的

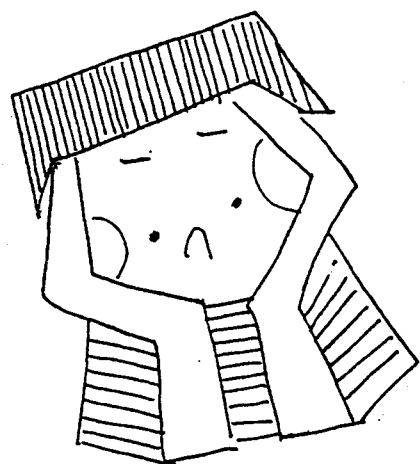
每個人都應該喜歡我的



本圖參考於吳麗娟（民81）：讓我們更快樂。台北市，心理出版社。

期望！

要求！



我一定要贏過小華。

爸媽必須帶我出去玩。

他必須和我坐在一起。

我一定要買那個模型。

我希望我的朋友會喜歡我。

我想要一件漂亮的衣服。

我希望下次的月考我能有進步。



不合理的要求

合理的期望

本圖參考於吳麗娟（民81）：讓我們更快樂。台北市，心理出版社。

班級：( ) 年 ( ) 班 編號：( ) 姓名：( )

單元名稱：行為表現與自我控制 (一)

活動名稱：黑與白

☆ 請仔細想一想，哪些是合理的？哪些是不合理的？  
將句子分別投入合理和不合理的籃子內。



投投看 ————— \* 看誰投得準！加油！

1、我認為「只要我喜歡，有什麼不可以」。



2、假如他真得是我的好朋友，他應該和我同一組，不能和別人一組。

3、假如我沒有被邀請參加同學的生日會，表示我不受歡迎。



4、我的父母從來不讓我去做我喜歡的事



5、每個人都應該對我好。



6、我怎麼每次都輸他呢？我好妒忌他。

7、媽媽大聲斥責我，那是因為她心情不好，並不代表她不愛我。



8、老師常常罰我做勞動的工作，我認為老師喜歡找我麻煩

9、我希望我有更多的朋友



10、我一定要買那雙球鞋。

