

情意教學單元活動設計

單元名稱：行為表現與自我控制（二）			
活動名稱：消消氣，不生氣		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 checked="" type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	1. 能從影片中舉出合理和不合理的部分。		器材 作業單 錄影帶
活 動 設 計		評量	備 註
引起動機： 複習上次上課，學生自己對「合理」、「不合理」所下的定義。			類化法
發展活動： 一、消消氣，不生氣 （影帶來源：公共電視---彩虹森林，第139集） 二、回答問題： 1. 影片中，阿達為什麼一直要求大頭和他比賽跑步呢？ 2. 大頭為何生氣呢？ 3. 大頭生氣時，他所表現出哪些行為呢？ 4. 亞亞（大頭的妹妹）教大頭如何發洩怒氣呢？ 5. 大頭最後是如何發洩怒氣呢？ 6. 影片中，哪些事是屬於不合理的？ 7. 當你生氣時，你是如何舒解你的情緒呢？			影片欣賞 作業單
綜合活動 一、討論： 1. 從這個活動中，你學會什麼？ 2. 請你想想看剛才所看的影片，那些不合理的部分要如何改為合理的呢？ 二、老師的話：各位同學看過影片後，知道生氣時該如何發洩才是適當的。而當情緒不好時，也會影響本身的行為，可能會做出不合理的事，所以遇到情緒困擾時，要先平靜心情，想想看如何解決才是最重要的。		8 7	

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：行為表現與自我控制 (二)

活動名稱：消消氣，不生氣

看過影片後，請回答下面的問題。

一、影片中，阿達為什麼一直要求大頭和他比賽跑步呢？

二、大頭為何生氣呢？

三、大頭生氣時，他所表現出哪些行為呢？

四、亞亞 (大頭的妹妹) 教大頭如何發洩怒氣呢？

五、大頭最後是如何發洩怒氣呢？

六、影片中，哪些事是屬於不合理的？



七、當你生氣時，你會採取哪些合理的方法來舒解你的情緒呢？

- ①吃東西 ②睡覺 ③換個角度想，使自己快樂些 ④想其他快樂的事
⑤對東西發脾氣 ⑥向空中破口大罵 ⑦找朋友訴苦

