

# 情意教學單元活動設計

單元名稱：行為表現與自我控制（三）			
活動名稱：我能控制自己嗎？之一		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. 能從角色扮演中，學習控制自己的行為。 2. 面對失望、憤怒、失敗的情緒，能控制自己的行為。	器材	作業單 道具
活 動 設 計		評 量	備 註
引起動機： 一、複習上次所看過的錄影帶，再次分辨「合理」和「不合理」。 二、影片中，大頭生氣時，是否有控制他的情緒呢？			類化法
發展活動： <input checked="" type="checkbox"/> 情境模擬 一、請一、二、三組依作業單的三種情境相互討論並分配角色以扮演。 二、其它組支援一、二、三組。 三、各組要依所分配到的情境，適時發揮。 四、各組所需的道具，可就地取材。		8.9	角色扮演 作業單
綜合活動 一、討論： 1. 三組皆表演完畢後，各組討論每一種情境故事所引發的問題（見作業單）。 2. 請扮演的同學說說他的感受。 3. 情境模擬時，你是否能學會控制自己的情緒呢？ 4. 你認為情緒會影響你的行為嗎？你該如何控制自己的行為呢？ 二、老師的話：這些情境在日常生活中常會發生，當時你是否會想到該如何適時的表達自己的情緒？是否想到情緒不好時，行為會受到影響呢？所以當你面對失敗、失望、憤怒時，要學會自我控制。		8 8	

班級：( ) 年 ( ) 班 編號：( ) 姓名：( )

單元名稱：行為表現與自我控制 (三) 活動名稱：我能控制自己嗎？之一

情境一

小峰是咕咕國小四年級的學生，他是一位活潑、有禮貌的小孩。第一次月考快到了，小峰為了獲得爸爸媽媽的讚美，特別用心地準備課業，希望有好的成績。可是考試下來，小峰的成績並不理想，他心裡好難過，一回到家，媽媽就問他考得如何，知道小峰的成績不好之後，就開口大罵他，說他一點也不努力，將來一定沒有出息，小峰聽了又氣又委屈，他不知該如何是好，就衝回房間..... (改編輔導通訊52期)

- 請你模擬媽媽和小峰的心情。
- 如果你是小峰，你會怎麼做呢？

情境二

大中放學回家，經過電動玩具店，總是忍不住要進去玩，每次告訴自己該回家了，可是愈打愈刺激，一直玩下去，直到天黑才不得不回家。吃過晚飯後，又忍不住去看電視，等他看完電視打算寫功課時，他已經累得爭不開眼睛。第二天到學校，大中交不出作業，老師懲罰他每節下課都得寫作業，直到寫完功課為止。(改編國小輔導叢書63)

- 你想大中不能下課的心情是如何呢？
- 大中為什麼不能控制自己呢？

情境三

小麗上課喜歡做其他的事，自認是班上的大姐頭，反抗心很強，又愛面子，不容許老師在別人面前糾正他的行為。有一次，小麗在音樂課時幫同學抄寫作業，被老師發現了，她不服老師的糾正，而頂撞老師.....

- 小麗為什麼不能控制自己的行為呢？
- 如果你是小麗的同學，你會怎麼做呢？
- 你認為小麗的心裡在想什麼？

